|  |  |
| --- | --- |
| Descripción: Descripción: ESCUDO CITI CHICK **COLEGIO INSTITUTO TÉCNICO INTERNACIONAL IED**Descripción: Descripción: http://www.ibeaser.com/images/logos/ESCUDO_SED_vectorizado_2.jpg  **P.E.I. EDUCACIÓN EN TECNOLOGÍA Y SU INFLUENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA** | |
| **DOCENTES: ROSA ELENA PARRA (401) NAZLY ROCIO RIVERA (402)**  [rosa.parra@iedtecnicointernacional.edu.co](mailto:rosa.parra@iedtecnicointernacional.edu.co) [nazly.rivera@iedtecnicointernacional.edu.co](mailto:nazly.rivera@iedtecnicointernacional.edu.co)  **NANCY LOZANO (403)**  [**nancylozano428@gmail.com**](mailto:nancylozano428@gmail.com) | **GRADO/CURSO:**  **401-402-403 J. T.** |
| **Fecha: SEGUNDA SEMANA FEBRERO DE 2021** | |

Después de realizar nuestra primera guía, te presentamos algunas actividades para afianzar los aspectos que ya trabajaste:

* **Soy un individuo** con *GUSTOS, CUALIDADES, SENTIMIENTOS…*
* **SOY UN INDIVIDUO** que hago parte de mi familia

AHORA… Vas a trabajar con el concepto AUTOCONOCIMIENTO; pero ¿qué es?

AUTOCONOCIMIENTO **= ME CONOZCO A MI MISMO**

También encontrarás el concepto de AUTOMOTIVACIÓN

AUTOMOTIVACIÓN **= CREER EN MI Y EXPRESARLO CON PALABRAS**

*“Si puedo, puedo lograrlo, si me equivocó me prometo volver a intentarlo”*

¿QUÉ ES EL AUTOCONOCIMIENTO?

Es la capacidad de conocerse así mismo, saber cuáles son nuestras cualidades los diferentes momentos de nuestras vidas. Aceptando las buenas y cambiando aquellas con las que no nos sentimos satisfechos.

**EJERCICIO N. 1**

EJEMPLO DE LA TABLA QUE VAS A COMPLETAR A CONTINUACIÓN

|  |  |
| --- | --- |
| CONOCIDA | DESCONOCIDA |
| ÁREA PÚBLICA  Conocimiento que tú y los demás tienen sobre ti mismo. | ÁREA CIEGA  Conocimiento que los otros tienen de ti pero no te los dicen. |
| ÁREA ESCONDIDA  Conocimiento de ti mismo que no cuentas a los demás. | ÁREA DESCONOCIDA  Conocimiento que puedes tener sobre ti, aprendiendo de las áreas ciegas y escondidas. |

La siguiente tabla, la llenarás con los insumos que te dicen la anterior tabla.

|  |  |
| --- | --- |
| CONOCIDA | DESCONOCIDA |
| ÁREA PÚBLICA | ÁREA CIEGA |
| ÁREA ESCONDIDA | ÁREA DESCONOCIDA |

Colorea las cualidades positivas que crees tener de esta lista.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Capaz | Fiel | Hábil | Paciente | Sensato |
| Tolerante | Digno | Introvertido | Orgulloso | Sentimental |
| Flexible | Extrovertido | Amable | Poderoso | Tímido |
| Audaz | Enérgico | Erudito | Tranquilo | Curioso |
| Valiente | Amigable | Organizado | Reflexivo | Listo |
| Tranquilo | Generoso | Cariñoso | Relajado | Espontáneo |
| Protector | Feliz | Maduro | Inquieto | Simpático |
| Alegre | Atento | Modesto | Sensible | Tenso |
| Inteligente | Idealista | Nervioso | Analítico | Animoso |
| Seguro | Independiente | Lógico | Asertivo | Sabio |
| Complejo | Ingenioso | observador | Cohibido | Digno de confianza |

Colorea lo que debes mejorar de esta lista.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Indiferente | Mezquino | Inseguro | Violento | Fisgón |
| Jactancioso | Irrespetuoso | Irracional | Débil | Ingenuo |
| Temerario | Aburrido | Irresponsable | Vulgar | Distante |
| Callado | Tonto | Dramático | Irónico | Pesimista |
| Insensible | Sombrío | Pasivo | Prepotente | Rencoroso |
| Caótico | Hostil | Egoísta | Mandón | Terco |
| Inmaduro | Ignorante | Previsible | Imprudente | Charlatán |
| Frío | Impaciente | Presumido | Envidioso | Hipócrita |
| Cobarde | Incompetente | Tímido | Deshonesto | Osco |
| Cruel | Insensible | Poco fiable | Desconfiado | Tacaño |
| Sin sentido | Cínico | Vacío | Perezoso | Obsesivo |

**EJERCICIO N. 2**

**Gafas de la motivación**   
Pueden ser de verdad o imaginarias. La idea es que nos pongamos las gafas de la motivación y con ellas veamos todo lo positivo que hay alrededor. No vale lo negativo ni juzgar a nadie, solo decir lo positivo que vemos. Se puede crear un diálogo positivo o ir [**escribiendo lo que vemos positivo**](https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/aprendizaje/refuerzos-positivos-en-la-educacion-de-los-ninos/) en los demás y nuestro entorno en una cartulina. Es interesante que jueguen varios miembros de la familia.

**EJERCICIO N. 3**

.    Hablar con el espejo:

**Cada día frente al espejo debes mirarte a los ojos, y hablarte adoptando un tono de voz y postura “como si” te sintieras seguro y confiado.**

En ese ejercicio lo más importante es el espejo, mirarte a los ojos, reconocerte: y luego decirtequé vas a hacer hoy por tí, darte un consejo, un halago o ánimos para el día.

Puede que al principio te resulte incómodo, artificial o ridículo. Pero has de superar esa sensación y hacerlo cada día durante al menos 5 días, como un reto. **¿te atreves?**

Los mensajes pueden ser siempre los mismos o diferentes: pueden tener que ver con lo que vas a hacer, con tus cualidades, o mensajes de ánimo y aprobación.

No se trata de mentirte o darte mensajes irreales, nada de [**“Todo va a salir estupendo”**](https://psicologia-estrategica.com/no-va-salir-bien/) o “eres la mejor persona del mundo”. **se trata de conectar contigo**, adoptar una postura erguida, calma, y hablarte con tono cariñoso.

**EJERCICIO N. 4**

Todos somos individuos con características propias que nos hacen únicos e irrepetibles, por eso debes sentirte orgulloso de quien eres y relacionarte con otros a partir del principio del respeto a la diferencia.

Un individuo puede pertenecer a diversos grupos, tu familia, tu grupo de amigos, tu curso, tu colegio…¿qué crees que lo hace integrante de un determinado grupo?

Une con una línea la columna A y B, de acuerdo a la razón que consideres correcta.

**Columna A**  **Columna B**

Mi familia Soy estudiante de 401 J.T.

Seguidores de un equipo de futbol Mi casa está ubicada en el barrio…

Mi grupo de amigos Somos 2 hermanos, mi mamá y mi papá

Mi colegio Mi jugador favorito ha anotado 4 goles

Habitantes de mi barrio Uso mi uniforme con orgullo y respeto a los integrantes de mi comunidad educativa

**EJERCICIO N. 5**

Realiza un collage en una hoja o cartulina con los miembros que pertenecen a tu comunidad educativa. No olvides que nuestro colegio también está conformado por los exalumnos y personas que tienen comercio alrededor del sitio donde estudiamos.

Completa este cuadro comparativo con recortes/dibujos

|  |  |
| --- | --- |
| Gobierno MI PAÍS  (No somos todos los colombianos, está conformado por representantes que hemos elegido y tienen un cargo) | Gobierno Escolar MI COLEGIO  (No somos todos los que estamos en el colegio, está conformado por representantes que hemos elegido y tienen un cargo) |
|  | Nuestro Rector FRANCISCO BELTRAN  Representante de estudiantes (personero)  Representante profesores  Representante exalumnos  Representante Padres de familia |



**EJERCICIO N. 6**

¿Has escuchado estos términos?

Personero Gobierno Escolar Representantes Líder Vocero

Rector Contralor Elección Propuestas Comunidad Educativa

En nuestro colegio Internacional también tenemos un GOBIERNO ESCOLAR, es un grupo pequeño de personas que son parte del colegio, pero han sido elegidas como representantes de todos lo demás. Ellos se encargan de tratar temas importantes para nuestra comunidad educativa y tomar decisiones que nos beneficien a todos.



Si tu fueras el personero, representante de los estudiantes,

que ideas presentarías para favorecer a quienes representas

(todos los estudiantes del colegio)

IDEA 1: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

IDEA 2: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

IDEA 3: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_