



Asignatura	ÉTICA Y VALORES	Docente	SANDRA VIVIANA RAMÍREZ	Jornada	TARDE
Correo Docente	sandra.ramirez@iedtecnicointernacional.edu.co			Curso	704

Actividades

ACTIVIDAD DE RELIGIÓN N° 03

TIEMPO DE DESARROLLO: SEMANAS DEL 08 DE MARZO AL 19 DE MARZO DE 2021

EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD SE ENVIARÁ ÚNICAMENTE AL CORREO ELECTRÓNICO:

sandra.ramirez@iedtecnicointernacional.edu.co

A PARTIR DEL LUNES 22 DE FEBRERO, DEBE SER ENVIADO DESDE SU CORREO INSTITUCIONAL, CON DOMINIO @iedtecnicointernacional.edu.co

CRITERIOS DE VALORACIÓN

- ✓ **PRESENTACIÓN** (para las fotos, por favor en un solo archivo y en orden)
- ✓ **ORDEN** (Si la actividad no está organizada por títulos y numerales, esta será devuelta para ser corregida).
- ✓ **CONTENIDO** (*No busque las respuestas en la red. El ideal es que trabaje, reflexione, interprete, argumente y responda sobre el documento enviado*)
- ✓
- ✓ **EXTENSIÓN** (Mínimo cinco renglones por respuesta)
- ✓ **ORTOGRAFÍA**
- ✓ **CALIGRAFÍA** (Para aquellos que envíen sus actividades a través de fotos de sus cuadernos)
- ✓ **CUMPLIMIENTO** (Fecha máxima de entrega Lunes 22 de Marzo de 2021)

TEMA: AUTOCONOCIMIENTO

DESEMPEÑO: Identifica su vida personal para auto conocerse y autoestimarse

PIENSA QUE TODO EN TI HABLA DE TI:

1. LEE CON ATENCIÓN Y REFLEXIONA

• **El apretón de manos:** Es uno de los detalles que revelan tu carácter. Dale energía a tu presentación con un apretón fuerte pero cálido. Debe ser corto, firme y decidido, pero sin rudeza. No lo hagas muy breve porque puede demostrar falta de interés de tu parte, ni demasiado largo porque puedes parecer un poco empalagosa y evita agitar la mano. El apretón debe ir acompañado de una mirada directa.

• **Tu voz:** Es un instrumento de presentación muy importante. Una voz clara y bien modulada es trascendental para crear un buen efecto en los demás. Los tonos de voz agudos son irritantes y los tonos monótonos aburren al oyente. Si adoptas una tonalidad indecisa, transmitirás que la inseguridad te sale por cada poro de la piel. Si buscas un puesto de gerente o directora, no concuerda una forma de hablar dulce, añorada o superficial.

- **Tu actitud no sobrevalores:** Dale a los retos el lugar que se merecen y ordénalos por prioridades, estableciendo el lugar de tus necesidades personales según el momento presente en tu vida.

• **Transmite lo positivo:** No siempre somos optimistas, pero no escatimes nunca en ver el lado hermoso de la vida; vale la pena ponerte de ese lado porque es el que más satisfacciones te dará y sólo así podrás transmitirlo a los demás. Tu sinceridad

Un paso indispensable para transmitirles a los demás una imagen positiva es confiar en ti misma y sentirte segura:

• **Autoanalízate:** La autocrítica es indispensable para avanzar, así que haz un cuidadoso análisis de ti misma y reconoce tus capacidades y tus limitaciones. Conocer qué es lo bueno que hay en ti te hará saber cómo destacarlo al máximo.

• **Sé honesto(a):** Sé franco y examina de ti mismo qué cosas menosprecias que sí están bien y qué cambiarías que no está bien.

• **Sé optimista:** Cuando estás luchando contra la adversidad y cargas con pensamientos negativos, encontrarle solución a los problemas es mucho más fácil que dejar que éstos te consuman.



ACTIVIDADES

2. ANALIZO CÓMO ESTÁ MI AUTO-ESTIMA

Responde con honestidad, marca con una X, en el primer espacio Si, en el segundo No

- Tengo confianza en mí mismo ___ ___
- Pienso que todo lo que emprendo me saldrá bien ___ ___
- En mis actividades apporto nuevas ideas ___ ___
- Soy responsable con mis obligaciones ___ ___
- Cuando las cosas me salen bien me siento feliz ___ ___
- Me doy ánimo para salir adelante ___ ___
- Colaboro con gusto en los quehaceres de mi casa ___ ___
- Colaboro con gusto en mi grado ___ ___
- Ante las dificultades que se me presenten en mi vida
- Trato de dialogar ___ ___
- Me gusta tener amigos ___ ___
- Me considero una persona alegre ___ ___
- Soy entusiasta y tengo iniciativa ___ ___
- Me siento apreciado por los demás ___ ___
- Acepto críticas sin disgustarme ___ ___
- Juzgo bien a los demás ___ ___
- Tengo seguridad y confianza en mí mismo ___ ___
- Conservo la tranquilidad en momentos difíciles ___ ___
- Trato bien a las personas ___ ___
- Me considero una persona prudente ___ ___
- Acepto con agrado los éxitos de los demás ___ ___
- Ante las situaciones difíciles me rindo con facilidad ___ ___
- Con mucha frecuencia digo que no soy capaz ___ ___
- Me siento inseguro por actuar ___ ___
- Se me dificulta tener amigos ___ ___
- Vivo criticando a los demás ___ ___
- Siento envidia cuando a alguien le va bien ___ ___
- Soy una persona inconforme con lo que tengo ___ ___
- Me cuesta mucho superar un fracaso ___ ___
- Me siento inferior a los demás ___ ___
- Con frecuencia vivo irrespetando a los demás ___ ___
- Me gusta el nombre que me pusieron mis padres ___ ___
- Soy agresivo e hiriente ___ ___
- Me gusta mi cuerpo ___ ___
- Deseo tener cosas que tienen los demás ___ ___



3. Pego una foto de cuerpo completo (preferiblemente) o recorto de una revista una imagen humana, la pego en el cuaderno y alrededor de ella escribo los aspectos positivos que voy a cambiar por los negativos contestados anteriormente
4. Escribo un compromiso personal: los aspectos negativos de mi autoestima los analizo y escribo un plan para mejorar.

GRACIAS 'POR SU DEDICACIÓN Y COMPROMISO

Asignatura		Docente		Jornada	
Correo Docente				Curso	



Actividades