



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN CRISTÓBAL

"Liderando Procesos de Crecimiento Humano"

TALLER FÍSICO ESTUDIANTES SIN INTERNET

TRABAJO EN CASA – EMERGENCIA SANITARIA COVID 19 - 2021

DOCENTE: **María Clemencia Aguirre Díaz**

ÁREA/ASIGNATURA: **Ética**

GRADO: **CUARTO** GRUPOS: **4°2** PERIODO: **III** FECHA: **15 DE JUNIO DE 2021** TALLER #: **1**

NOMBRE ESTUDIANTE: _____ GRUPO: _____

Lee atentamente la siguiente información y realiza en estas mismas hojas la actividad práctica. Si te hace falta espacio puedes utilizar hojas adicionales de cuaderno. Si tienes dudas puedes escribirme al correo clemenciaaguirre@iesancristobal.edu.co o llamarme al 3152356861 en el horario de 4 a 6 pm., de lunes a viernes (sin incluir los días festivos).



Temas:

- 1- Dominio de sí mismo, las relaciones con los demás y la comunicación familiar.
- 2- Los valores: puntualidad, responsabilidad, sentido de pertenencia y autoestima.
- 3- Nuestra presentación personal.

Indicadores de desempeño 3° periodo

- 1-Reconoce y aplica de forma destacada las normas establecidas en cada uno de los contextos en los que convive con los demás.
- 2-Respeto y valora a su familia y su comunidad.
- 3-Reconoce a su familia como núcleo de la sociedad y cuna principal de los valores.
- 4-Asume actitudes de respeto frente a las relaciones con los demás.
- 5- Reconoce y practica valores como: la puntualidad, la responsabilidad, el sentido de pertenencia y la autoestima.
- 6- Es responsable con su presentación personal y el cuidado de su higiene diaria

Dominio de sí mismo, las relaciones con los demás y la comunicación familiar.

-Dominio de sí mismo.

Dominarse a sí mismo significa conocerse a sí mismos y tomar control de lo que hago y digo frente a las diferentes situaciones que se me presentan, intentando obrar correctamente. Ejemplo: cuando estoy molesto o triste, en vez de gritar o llorar, lo que hago es analizar la situación y buscar soluciones concretas.

Es una cualidad que puede desarrollar el ser humano, le aporta fortaleza, confiabilidad y dignidad, aparte de muchos otros beneficios.

Algunas formas de controlar las emociones y a nosotros mismos son:

- Si algo me incomoda respirar profundo o contar hasta diez.
- Guardar silencio hasta recuperar la calma.
- Escuchar al otro.
- Utilizar un tono de voz apropiado.
- No intentar controlar a los demás.
- Reconocer lo positivo y lo que se debe mejorar.
- Usar la fuerza del amor y otras técnicas como la meditación para calmarse.
- Ser positivo a pesar de los problemas.
- Ejercer autodominio, especialmente cuando estamos molestos, porque en ese estado podemos lastimar al otro.

Relaciones con los demás.

Cuando aprendemos a controlarnos a nosotros mismos, esto nos permite tener mejores relaciones con los demás, pues muchos de los problemas que se presentan son el resultado de acciones o palabras que se dicen o realizan en estados de enojo, tristeza, etc.

Ejemplo: Un estudiante no hizo la tarea, el profe le llama la atención, el estudiante se siente molesto, pero piensa antes de gritar o tirar las cosas. Reconoce su error y decide ser mejor.

La comunicación familiar

Es la manera como se relacionan los diferentes miembros de una familia. Esta comunicación puede ser asertiva o no asertiva, eso depende de los valores que se practiquen y la manera como se resuelven los problemas en el hogar.

Comunicarse de forma asertiva significa tratarse con respeto, amor, tolerancia, entre otros.

El dialogo es muy importante para que haya una buena comunicación.

Dialogar es expresar en tono apropiado y con buenas palabras lo que pensamos y sentimos. También implica escuchar al otro con amor y respeto. Para que haya dialogo se necesitan dos o más personas. El dialogo permite que se pongan de acuerdo y solucionar pacíficamente las dificultades que se presenten.

Entre los efectos negativos de una comunicación inadecuada están:

- a) La desconfianza y el miedo.
- b) Una baja autoestima.
- c) Niños agresivos, extremadamente tímidos, antisociales y/o poco tolerantes.
- d) Relaciones conflictivas e inestables.
- e) Conductas no apropiadas que se repiten de generación en generación.

Actividades

1-Escribe una situación en la cual hayas perdido el dominio de sí mismo, mínimo de 5 renglones.

2-Representa con un dibujo la situación que viviste.

3-En los siguientes casos identifica y encierra en círculo los ejemplos que pertenecen al autodomnio de sí mismo.

Ejemplos:

- Controlo mis impulsos.
- Me quejo de todo.
- Pongo en práctica los valores.
- Tiro las cosas cuando estoy molesto, grito y golpeo.
- Obedezco, respeto y escucho a mis padres.

4-Escribo 4 cualidades que poseo

5-Escribe tres aspectos a mejorar de tu persona y la forma como vas a lograrlo:

6-Completa el siguiente cuadro:

ACTIVIDADES	MAMÁ	PAPÁ	ABUELOS	HERMANO(A)	TÍOS	AMIGOS	VECINOS
De las tareas escolares hablo con...							
Con quien me gusta dialogar más en mi casa...							
Las dificultades del colegio las comparto con...							
Le cuento mis secretos a...							
Mis sueños y temores los comparto con...							
Quien me ayuda con las teras y trabajos diariamente es...							
Hablo de lo que me gusta o no me gusta con...							
Quien me supervisa cuando me conecto a internet es...							

7-Completa:

-Mis padres me hacen comer sanamente porque:

-Mis padres me controlan la televisión porque:

-Mis padres insisten para que haga mis tareas porque:

-Mis padres supervisan mis amigos, mis redes sociales porque:

-Mis padres me asignan deberes en el hogar porque:

-Mis padres me educan cuidadosamente sobre mis valores porque:

-Debo ser yo quien trabaje todas mis actividades porque:

8-Realiza una lista de los miembros de tu familia y en frente de ellos una carita representando la forma como te relacionas con cada uno de ellos (feliz, triste, enojado, asustado, sorprendido...)

9-Teniendo en cuenta el punto anterior elige el nombre de uno de tus familiares y escribe ¿Cómo es tu relación con esa persona y por qué crees que es de esa manera?

10-Dibuja tu familia y escribe que puedes hacer tú para que haya una mejor comunicación entre sus miembros.
