



TALLER VIRTUAL	
FECHA: Período 2 semana 5 y 6 Mayo 3 al 14 del 2021	
Fecha Máxima de entrega: Mayo 14 del 2021	
ÁREA: Áreas Integradas (Educación Religiosa y ética y valores)	CLEI: III – IV – V
RESPONSABLE: Luis Fernando Marín López	
LOGRO: - Reconoce las cualidades que le permiten salir adelante. - Comprende que para estar bien con los demás, primero debe tratar siempre de estar bien consigo mismo.	
OBSERVACIONES: El trabajo debe desarrollarse de manera individual en el cuaderno respectivo. Debe enviarse por tu correo virtual a classroom de forma individual. Teniendo en cuenta la clase de Etica y la clase de Religion Asimismo a través del wasap del grupo.se resolverán las inquietudes	
Lee el texto, Desarrolla la presente actividad en el cuaderno respectivo de área integradas y cópialo .NO LO TIENES QUE FOTOCOPIAR	



APRENDE A VALORARTE Y A QUERERTE

Las cualidades que me identifican y que me ayudan a superar aquello que me genera dificultades



Cada vez que compartimos con los demás, transmitimos quiénes somos, cuáles son nuestras cualidades y cuáles son aquellos aspectos en los que deberíamos mejorar. De esta manera fortalecemos quiénes somos, cuáles son los valores que nos identifican y nos permiten estar bien con nosotros mismos y con los demás.

Así mismo, como les pasa a todos los seres humanos, a veces nuestras actitudes y nuestros actos no son los mejores. Aun así, nuestros errores nos permiten crecer como personas cuando deseamos superarlos, cambiando nuestra actitud y nuestros actos.



1. Dibuja en tu cuaderno una caricatura que muestre una actitud que consideres inadecuada, tanto para ti como para convivir con los demás. Luego, dibuja una situación que exprese una cualidad tuya.
2. Escribe en tu cuaderno cinco cualidades que te pueden ayudar a superar tus defectos. Sigue el ejemplo:

- ◆ **La solidaridad:** me permite superar mis actitudes egoístas.
- ◆ **La tolerancia:** me permite aceptar a los otros como son.

Todos tenemos cualidades y defectos

Las personas somos libres de elegir el comportamiento más adecuado a cada circunstancia. Pero no siempre sabemos elegir; podemos equivocarnos. Saber reconocer nuestros errores es tan importante como obrar bien, podemos superar y reparar el error si lo deseamos.

Igualmente, es fundamental reconocer nuestras cualidades y nuestros valores. Son tus cualidades y el deseo de superar tus errores lo que te permiten construir una sólida convivencia con los demás y crecer como persona.

Para conocernos y valorarnos tal como somos, es importante reconocer nuestros defectos y cualidades.



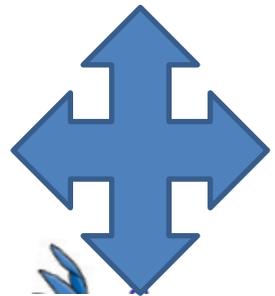


Aplica y resuelve

1. Completa las frases en tu cuaderno y comparte lo que significa para ti. Puedes realizar un dibujo en el que incluyas todas las frases en una situación que recuerdes. Sigue el ejemplo:

 - ◆ Uno de los valores que me permite superar mis errores **es reconocer quién soy, sabiendo qué cualidades me pueden ayudar a ser mejor.**
 - ◆ Reconocer mis errores me permite
 - ◆ Es importante identificar mis cualidades porque
 - ◆ Soy único y valioso porque mis cualidades son
2. Reconocer nuestros errores y nuestras cualidades nos permite superar nuestras dificultades y valorarnos tal como somos, en especial cuando requerimos del cuidado y la atención de quienes nos rodean. Responde en tu cuaderno:

 - ◆ ¿Qué cualidades tienen las personas que te expresan su cariño y atención?
 - ◆ ¿Por qué es importante para ti reconocer tus errores en los momentos en los que requieres de la comprensión y cuidado de quienes te rodean?
 - ◆ ¿Consideras que reconocer tus errores y cualidades te ayudará a ser mejor persona en el lugar donde estás y con quienes te rodean? ¿Cómo?
 - ◆ ¿Qué harás para que se destaquen aún más tus cualidades en este momento de tu vida?



Valora tu aprendizaje

	Sí	No	A veces
Aprendo que reconocer mis cualidades y errores me permiten valorarme como soy y conocerme lo suficiente para superar mis dificultades.			
Reconozco que puedo generar alternativas para que mis cualidades se fortalezcan y me sirvan para mejorar en los aspectos que lo necesito.			





Tengo emociones que entiendo y puedo manejar



Las emociones son algo natural, y en sí no son buenas ni malas. Lo que puede ser positivo o negativo es la forma como las manejamos, pero para manejarlas es necesario entenderlas muy bien. Para eso haremos algunos ejercicios.

- ◆ Analiza cada situación y califica la actuación de la persona. Luego, escribe en tu cuaderno lo que harías si estuvieras en el lugar de esa persona.

Relato 1:

¡Todo me sale mal, siempre!, se dijo con los ojos llenos de lágrimas, mientras apretaba los dientes. En ese momento alguien se acercó a saludarlo amigablemente, y lo único que recibió fue un insulto: ¡lárgate de aquí, déjame a solas!, dijo sin pensarlo. Luego, salió de la habitación y cerró la puerta de un golpe, fue al salón, donde estaban varias personas, y sin fijarse de quién se trataba, se dirigió al primero que encontró y lo empujó. La otra persona le dijo a su agresor: ¿por qué me empujas?, pero en lugar de una respuesta el otro amenazó con pegarle.

Relato 2:

Ante tus ojos pusieron un plato con alimentos que te parecían insectos y gusanos fritos. Los comensales se llenaban la boca con eso y a medida que lo hacían, tu estómago se revolvía más y más.

Entonces te trajeron una sopa. ¿De qué es?, preguntaste. -Está deliciosa, te contestaron. Te sirvieron en un plato grande, y te invitaron a comer. Mientras te acercabas al plato, te tapabas la nariz y cerrabas los ojos. -¡No quiero, esto está horrible!, gritaste sin haber probado bocado. Ni por la mente te pasó que lo que parecían insectos eran deliciosos frutos secos tostados, y que la sopa estaba más rica que tu sopa favorita.

Escribe al menos en cinco renglones tu respuesta

1. Escoge una de las historias y escribe, en un párrafo, cómo te gustaría que finalizara.

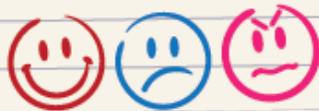
2. ¿Cómo se llama la emoción que experimenta el protagonista en cada caso?



3. ¿Qué originaría la reacción de la persona en el relato 1?

4. Lo que harías si estuvieras en la primera situación sería...

5. Las emociones que más sientes en tu situación actual son...



6. Cuando experimentas emociones que no son placenteras, como la tristeza o la rabia, ¿qué es lo primero que haces?

7. ¿Qué sería diferente si actuaras de otras formas cuando te sientes triste o con rabia?

8. ¿Qué te gustaría hacer para que otras personas te ayuden y te apoyen cuando no te sientes bien, ya sea triste o con rabia?

9. ¿Cómo vas a hacer para que quienes cuidan de ti, te ayuden a sentirte mejor en esos momentos difíciles de la vida?

10. ¿Qué vas a hacer para sentirte bien contigo mismo en los momentos en los cuales tienes alguna emoción que te genera malestar?

Recuerda que solo puedes manejar tus emociones si entiendes cómo funcionan.

