ÁREA:	Educación Ética y Valores	**GRADO:**	Noveno

***Taller Guía #1* – Segundo Periodo**

(Semanas 1 y 2)

Del ***5 al 16 de abril*** de 2021

Docente	E-mail	Código *Classroom*
Marcela Rojas López	*marcela.rojas@virtual.edu.co*	***eltay4t***
Mauricio Barrada Soto	*mauricio.barrada@virtual.edu.co*	***odegve7***

TEMA:	**Definiendo el concepto Autoconfianza**
LOGRO:	Identifica qué significa comportarse con Autoconfianza.

AUTOCONFIANZA

Es el convencimiento de que uno es capaz de lograr un objetivo, realizar con éxito una tarea o elegir el enfoque adecuado para realizar un trabajo o resolver dificultades. Incluye mostrar confianza en las propias capacidades (por ejemplo, ante nuevas dificultades), decisiones y opiniones.

Para identificar que significa comportarse con autoconfianza debemos reconocer primero nuestras capacidades para tomar decisiones frente a los riesgos, dificultades, decisiones y opiniones.

Autoconocimiento: Reconocerse a uno mismo

El autoconocimiento es la habilidad de explorar dentro de uno mismo e identificar todos los elementos que integran nuestro ser; implica considerar ideas, opiniones, convicciones, sentimientos, carácter, fortalezas, oportunidades, actitudes, valores, gustos y disgustos, proyectos y limitaciones. Conocerse también supone construir sentidos acerca de nosotros, las demás personas y el mundo en que vivimos.

El autoconocimiento conlleva saber qué se quiere en la vida e identificar los recursos personales con que se cuenta para lograrlo, las alternativas ofrecidas por el Estado y las perspectivas limitadas o fuera de nuestro alcance. Esto permite tener claridad sobre el proyecto de vida que se quiere emprender y desarrollar las competencias necesarias para lograrlo. Conocerse es el soporte de la identidad para comportarse con autonomía.

En la construcción del autoconcepto se involucran diversos factores, como la autoaceptación y la ***autoconfianza.*** La primera se refiere a reconocer objetivamente tanto las capacidades y habilidades personales, como las limitaciones, debilidades y obstáculos; además de discernir las características que se pueden modificar y reconocer aquéllas que no pueden cambiarse. ***La autoconfianza*** se manifiesta en la seguridad que tenemos en nosotros mismos, en la convicción sobre las capacidades personales para afrontar riesgos y dificultades. Si una persona tiene escasa ***autoconfianza,*** mostrará inseguridad, indecisión, sentimientos de incapacidad, impotencia, miedo extremo a equivocarse, culpabilidad y angustia o depresión.

El autoconocimiento se relaciona de manera directa con lo que comúnmente se denomina imagen de uno mismo o autoimagen. Comienza a desarrollarse desde etapas tempranas de la vida y se refuerza con la socialización en la familia, la escuela, el trabajo, las amistades y la comunidad. Simultáneamente, la autoimagen se ve influida por los ideales culturales de la masculinidad en los hombres y de feminidad en

las mujeres, planteados desde la infancia en torno a lo que se piensa se quiere ser en el futuro, y el comportamiento que se debe tener.

La autoimagen se refiere a la concepción que se tiene acerca de cómo percibimos y sentimos nuestro cuerpo y también cómo se cree que otros nos ven. Hay personas que están conformes con su aspecto físico y quienes se evalúan como poco atractivas; por esta razón, la ***autoconfianza*** y la seguridad son parte esencial del autoconcepto.

El conocimiento de uno mismo facilita la identificación de nuestras fortalezas y capacidades, lo que estimula la autoestima y ***autoconfianza***, contribuye a una autoimagen positiva y a la toma de decisiones más acertadas.

Competencia Autoconfianza

La competencia Autoconfianza está formada por tres rasgos que se pueden observar:

- **Seguridad en sí mismo/misma:** Realizo con seguridad nuevas tareas y confirmo que sean correctas con quien lo supervisa.
- **Autoconocimiento**: Identifico mis capacidades y limitaciones tanto personales como laborales.
- **Autovaloración**: Soy realista en la valoración que tengo de mí mismo.

Personas que poseen la competencia

- Pueden enfrentar fracasos o rechazos y a pesar de todo actuar productivamente.
- Enfrentan sus problemas directa y personalmente y no dejan problemas sin resolver.
- No se retractan frente a posturas u opiniones contrarias, defienden sus ideas de manera asertiva con expresión adecuada y respeto al otro.
- Conocen sus capacidades y confían en ellas y en sus posibilidades.
- Se muestran confiados en sus conocimientos y en la forma de resolver los problemas.
- Manifiestan seguridad en su comportamiento, toman riesgos moderados y calculados.
- Están siempre motivados por alcanzar un mejor resultado, trabajan sin supervisión.

Personas que no poseen la competencia

- Evitan confrontarse con las personas cuando existe un problema.
- No tienen seguridad para defender sus ideas frente a posturas opuestas.
- Evitan los desafíos o los abandonan aún cuando eso signifique no terminar el trabajo.
- Dudan de sus habilidades y expresan falta de confianza en ellas.
- No consiguen dirigirse a la raíz del problema.
- Actúan sólo cuando están completamente seguras, no toman riesgos aunque sean moderados e involucren un beneficio económico importante.
- Son incapaces de exigir un trato respetuoso.
- Buscan la supervisión en el trabajo.
- Reaccionan de manera soberbia en la interacción con otros.

ACTIVIDAD

Responde la siguiente pregunta acerca de comportarse con autoconfianza.

¿Cómo se relaciona la imagen que tienes de ti mismo(a) con la autoconfianza y las decisiones que tomas ante distintas situaciones?

Evidencia del Aprendizaje

En el encuentro sincrónico de la clase de **ED. ÉTICA Y VALORES 9º** debes participar activamente en las preguntas o debates que planteen los maestros, dando tus opiniones sobre lo estudiado del tema. En la plataforma educativa *Classroom*, debes resolver la actividad que allí se programe.