INSTITUCIÓN EDUCATIVA FEDERICO SIERRA ARANGO
Resoluciones Dptales. 15814 de 30/10/2002 - 9495 de 3/12/2001
NIT: 811039779-1 DANE: 105088001750
Bello - Antioquia

TALLER ÉTICA Y VALORES

TALLER 5

SEMANA 9 Y 10

GRADO SEXTO

Periodo	**3**		**Fecha:**	**MES**	**08**	**DÍA**	**30 de agosto al 3 de septiembre**	**AÑO**	**2021**
Educador:	**YOLANDA CARO FERNÁNDEZ**		**Área: ÉTICA Y VALORES**						
Grado:	**6º**	**Grupo: 1-2-3-**							

TEMA	• **LA AUTOESTIMA**
INDICADOR DE LOGRO	• **Describe las diferencias como puntos de encuentro para crecer con el otro.** • **Descubre que valorar las diferencias permite ver y compartir otros modos de pensar, sentir y actuar.** • **Fomenta estrategias que lleven al respeto por la diferencia y la tolerancia en la vida cotidiana.**
ESTRATEGIAS	Taller- Envío talleres por classroom y trabajo en clase
FECHA DE ENTREGA	Agosto 30 al 3 de septiembre 2021
FECHA DE SUSTENTACIÓN	
OBSERVACIONES	• **Enviar el taller por la plataforma classroom.** • **Asistencia** • **Sustentaciones en los encuentros.** **CÓDIGOS SEXTO UNO: guecai3** **CÓDIGOS SEXTO DOS: me5mim** **CÓDIGOS SEXTO TRES: fdvzu65**

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA? – Es la percepción evaluativa de uno mismo. – Nadie puede dejar de pensar en sí mismo y de evaluarse. Todos desarrollamos una autoestima suficiente o deficiente, positiva o negativa, alta o baja..., aunque no nos demos cuenta. – Importa desarrollarla de la manera más REALISTA y POSITIVA posible y que nos permita descubrir nuestros recursos personales, para apreciarlos y utilizarlos debidamente, así como nuestras deficiencias, para aceptarlas y superarlas en la medida de nuestras posibilidades. ¿CUÁLES SON LAS BASES DE LA AUTOESTIMA?

a) El autoconcepto (imagen que una persona tiene acerca de sí misma y de su mundo personal) en dos áreas: como una persona hábil (capaz de valerse por sí misma) y como una persona sexual (capaz de relacionarse sexualmente con otras personas). b) La autoaceptación (sentimiento de poseer un yo del que uno no tiene que avergonzarse ni ocultarse; implica una disposición a rechazar la negación o desestimación sistemática de cualquier aspecto del sí-mismo).

Los 10 mecanismos para crear pensamientos erróneos

Mecanismo	Definición	Enunciados típicos
Hipergeneralización.	Sacar conclusiones generales incorrectas de un hecho o detalle concreto.	Todo el mundo.. Siempre... Nadie...
Designación global.	Hacer afirmaciones simplistas que dan una visión distorsionada de uno mismo.	Soy un... Soy muy...
Filtrado negativo.	Ver las cosas fijándose sólo en lo negativo.	Esto está mal... y esto... y esto... y esto...
Pensamiento polarizado o maniqueo.	Ver las cosas como enteramente buenas o enteramente malas.	Soy totalmente... Es totalmente...
Autoacusación.	Sentirse culpable de todo, sea responsable o no de lo ocurrido.	No sé cómo, pero lo tenía que haber evitado... Siempre lo estropeo todo...
Personalización o autoatribución.	Sentir que lo que sucede alrededor siempre está en relación con uno mismo.	Seguro que se refiere a mí... Lo ha dicho por mí...
Proyección	Creer que los demás ven las cosas como uno mismo.	Por qué no hacemos esto, a mi hermano le gusta... Tengo frío, ponte un jersey...
Hipercontrol.	Pensar que todo está bajo nuestro control.	Puedo con todo...

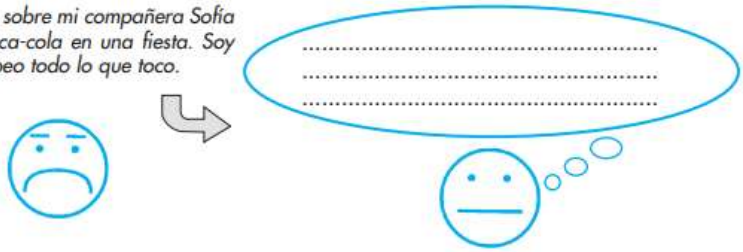
	cosas como uno mismo.	a mi hermano le gusta... Tengo frío, ponte un jersey...
Hipercontrol.	Pensar que todo está bajo nuestro control.	Puedo con todo...
Hipocontrol.	Pensar que nada está bajo nuestro control.	No puedo hacer nada... Pasará lo que tenga que pasar...
Razonamiento emocional	Usar sentimientos, prejuicios, simpatías o antipatías para valorar la realidad.	No me cae bien, luego lo hace mal... Es guay, luego está bien...

Cómo vencerlos

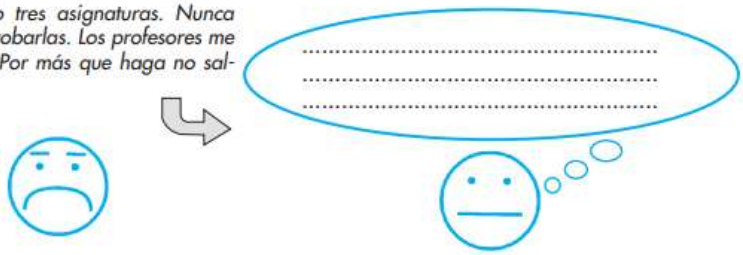
- Romper con el pensamiento sirviéndose de palabras o frases contundentes como: no, mentira, calla, para con esta basura, no es verdad...
- Desenmascarar el mecanismo.
- Análisis realistas que tengan en cuenta toda la realidad y sus distintos matices.
- Pensamientos positivos, viendo el lado bueno de las cosas.
- Autoafirmar nuestra propia valía y nuestras posibilidades de forma realista y optimista.

ACTIVIDAD: EN LA IZQUIERDA ENCONTRARÁS LA POSICIÓN NEGATIVA DE LOS EVENTOS, EN LAS NUBES DEBES COLOCAR LA ACTITUD POSITIVA QUE DEBES TOMAR ANTE LAS SITUACIONES QUE SE PRESENTAN:

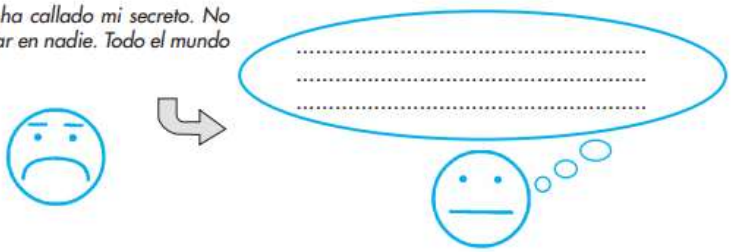
He derramado sobre mi compañera Sofía un vaso de coca-cola en una fiesta. Soy un gafe. Estropeo todo lo que toco.



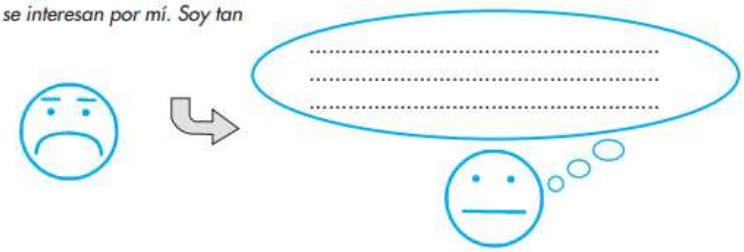
He suspendido tres asignaturas. Nunca conseguiré aprobarlas. Los profesores me tienen manía. Por más que haga no saldré del pozo.



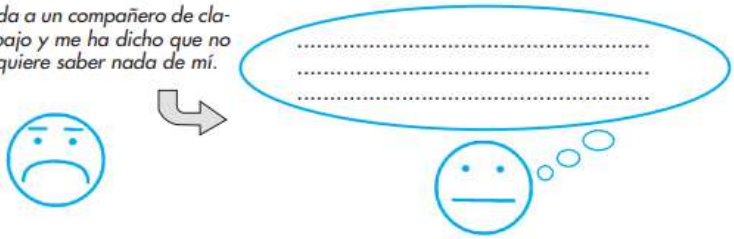
Carmen no se ha callado mi secreto. No se puede confiar en nadie. Todo el mundo me engaña.



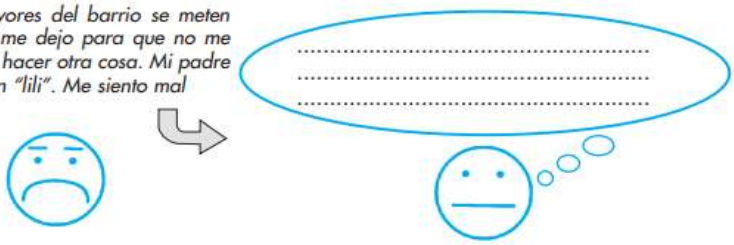
Las chicas no se interesan por mí. Soy tan bajo.



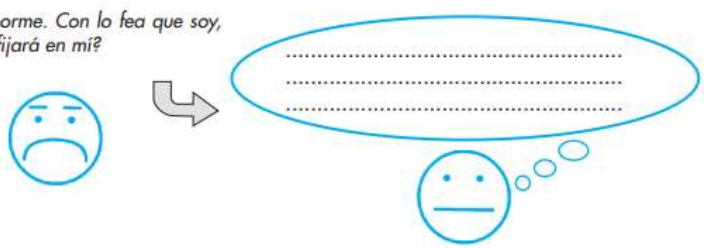
He pedido ayuda a un compañero de clase para un trabajo y me ha dicho que no puede. Nadie quiere saber nada de mí.



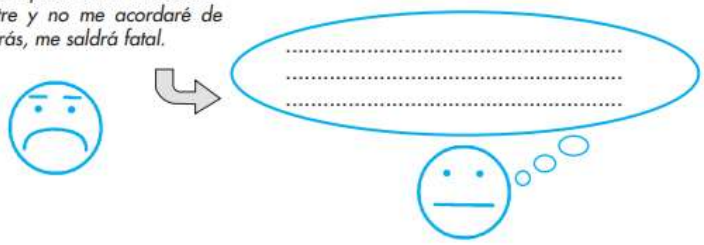
Los chicos mayores del barrio se meten conmigo y yo me dejo para que no me peguen. No sé hacer otra cosa. Mi padre dice que soy un "lili". Me siento mal



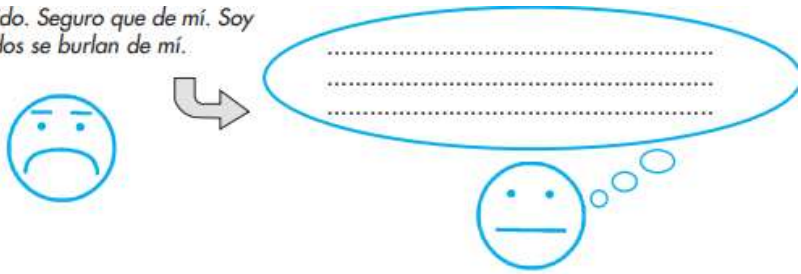
Mi nariz es enorme. Con lo fea que soy, ¿qué chico se fijará en mí?



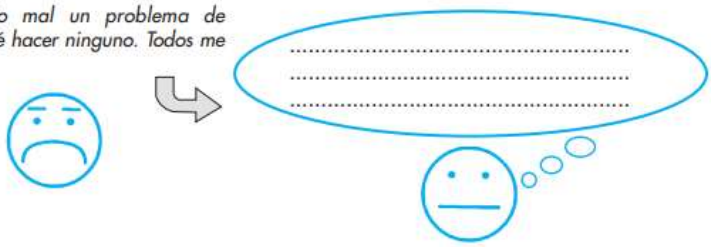
Seguro que no apruebo la evaluación. Soy un desastre y no me acordaré de nada. Ya lo verás, me saldrá fatal.



Pedro se ha reído. Seguro que de mí. Soy un payaso. Todos se burlan de mí.



Me ha salido mal un problema de "mates". No sé hacer ninguno. Todos me salen mal.



AUTOCONCEPTO: COLOCA AL LADO DE LA FLECHA COMO ESTÁ TU RELACIÓN EN CADA SITUACIÓN CON LAS PERSONAS.

El autoconcepto

Como me encuentro en la familia

Como me encuentro en la escuela o instituto

Como me relaciono con los demás

Como considero que me ven los demás

Lo que más me molesta de mi mismo

Lo que más me gusta de mi mismo

Respecto a mi presente y mi futuro