



Lilliana Rodríguez Almanza
Ética y Cultura de Paz
liliana.rodriguez@cedlavictoria.edu.co

GUIA No 1 GRADO SEXTO Y SÉPTIMO

HORA: 10: 15 AM A 12: 00 PM

LINK DE ENCUENTRO: <https://meet.google.com/uik-jncs-sep?hs=122&authuser=1>

FECHA: LUNES 27 DE ABRIL- LUNES 4 DE MAYO

NOTA: LA SIGUIENTE GUÍA ES PARA DESARROLLAR EN DOS CLASES, EL DESARROLLO DE LA GUÍA DEBE HACERSE EN LA BITÁCORA DE HUELLAS.

GRACIAS

EL ARTE DE ACEPTARSE UNO MISMO

Propósito: Fortalecer el concepto de autoestima y del autocuidado como parte importante en la convivencia con nosotros mismos y con los demás.



FECHA PARA SOCIALIZAR:
27 DE ABRIL

EXPLORANDO

Desarrolla las preguntas en la bitácora de Huellas:

- ¿Te comparas con los demás continuamente?
- ¿Te sientes muy seguro/a en algunos aspectos de tu vida, pero en otros la inseguridad te bloquea?
- ¿Te exiges siempre más? ¿Necesitas hacerlo todo perfecto para sentirte bien contigo mismo/a?
- ¿Sientes que nunca es suficiente o que tú no eres suficiente?
- ¿Te criticas continuamente por tus debilidades o errores?
- ¿Te avergüenzas de alguna parte de ti que quieres ocultar a los demás?
- ¿Tienes sueños por los que no te atreves a luchar porque sientes que no vas a ser capaz de alcanzarlos?



**FECHA PARA SOCIALIZAR:
4 DE MAYO DE 2020**

FORTALECIENDO

- Realiza el siguiente texto para reflexionar

Todos los seres humanos tenemos algo que nos hace únicos, todos somos valiosos. Pero, ¿de qué sirve ser valioso/a si tú no te aprecias?

Uno de los principales problemas que tienen las personas es la creencia de que tienen que demostrar continuamente a los demás su valía, y de esta manera poder llegar a sentir que son valiosos. Pero ¿sabes algo?: no importa los éxitos que consigas, ni el reconocimiento que los demás te den, porque si tú no aprecias tu valor, **si no te quieres incondicionalmente, si no te aceptas tal y como eres, para ti nunca será suficiente.** Es como echar agua en una vasija rota, por mucha agua que eches, nunca se llenará.

Lo peor de todo es que puedes malgastar tu vida y energía intentando demostrar a los demás tu valía, pero no llegar a alcanzar nunca ese convencimiento interior. Tu verdadero obstáculo es tu falta de autoestima, por eso, no dejes pasar tu vida y...

Aprende a valorarte y a amarte incondicionalmente. Aprende a aceptarte tal y como eres.

La autoestima maneja algunas dimensiones que nos permitirán fortalecerla, aquí algunas de ellas para tener en cuenta:

- **La práctica de vivir conscientemente**

Para llegar a cualquier sitio y poder planificar bien el viaje, necesito saber de dónde parto: quién soy, cuáles son mis fortalezas y cuáles son mis debilidades.

- **La práctica de aceptar las cosas tal y como son**

¿Cuántas veces te has descubierto invirtiendo un montón de energía en cambiar algo que no puedes cambiar? Por ejemplo, padres/amigos... (incluso tú) sean de otra manera.

- **La práctica de vivir responsablemente**

Ante un conflicto, ¿qué me está impidiendo invertir energía y tiempo en aquellas áreas sobre las que sí tengo control?

- **La práctica de la autoafirmación**

Profundizaremos en nuestra capacidad para establecer límites y cómo nos movemos ante el conflicto.

- **El arte de vivir con propósito**

¿Qué quiero hacer en mi vida? ¿Qué puedo aportar al mundo? ¿Qué me hace feliz? estas y otras preguntas que constituyen uno de los pilares básicos de la autoestima sana.

- **La práctica de la integridad personal**

Se podría decir que este pilar constituye la autoestima en acción. Trabajaremos la importancia de buscar la coherencia entre lo que pienso, lo que siento, lo que digo y lo que hago.

<https://www.elpradopsicologos.es/cursos/taller-de-autoestima/>

APLICANDO

- Pídeles a tus padres que mencionen de ti 3 fortalezas y 3 debilidades (escríbeles en la Bitácora).
- Si pudieras cambiar algo de tus papás ¿qué cambiarías?, de tus amigos, de ti...¿ Que cambiarías y por qué ?.
- Responde mediante dibujos o recortes:
- ¿Qué quiero hacer en mi vida?
- ¿Qué puedo aportar al mundo?
- ¿Qué me hace feliz?



DURANTE EL AISLAMIENTO...

Registrar en la bitácora semanalmente alguna experiencia que consideren importante de lo vivido en la semana, pueden escribir, dibujar, pegar fotografías, imágenes, escribir un poema, una canción etc. que se relacione con la experiencia. (Sugiero un formato, pero ustedes son mucho más creativos, ánimo). Este ejercicio se entregará cuando volvamos al colegio.

SEMANA DEL 27 DE ABRIL AL 27 DE MAYO	SEMANA DEL 4 AL 8 DE MAYO

SEMANA DEL 11 DE MAYO AL 15 DE MAYO	SEMANA DEL 18 DE MAYO AL 22 DE MAYO