



ACTIVIDAD 8

RECUPERANDO LA CONFIANZA EN SÍ MISMO

Ten siempre presente estas palabras para mantener tu propia confianza:

- Conócete a ti mismo(a)
- Acéptate a ti mismo(a)
- Valórate a ti mismo(a)

Reconoce que tienes cualidades, bien sean afectivas, psicológicas, físicas, cognitivas, talentos, entre otras. Deja de centrarte en lo que no has sabido decir o hacer, en lo que te ha salido mal o te ha resultado penoso. Aprende a observarte y mirar tus experiencias de una forma objetiva, clara, sin prejuicios. Acércate a las personas que te estiman, y pregúntales que valoran de ti. Te invito a realizar el siguiente ejercicio:

<p>HAZ LA LISTA DE TUS CUALIDADES, TALENTOS, VALORES:</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div>	<p>AHORA COLOCA LO QUE LAS PERSONAS APRECIAN DE TI:</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div>
---	--

ACTIVIDAD 9

ESTIMULANDO TU PROPIA CONFIANZA

Algunas palabras describen quién eres: conocerse Mejor es bueno para valorarse incondicionalmente, En forma diaria y en cualquier situación. Coloca en el cuadro un Cero (0) a la palabra que no tiene que ver contigo y uno (1) a la palabra que se asemeja mucho a ti:



Me agradan las fiestas o rumbas	Soy poco atractivo	
Soy inteligente	Soy atractivo	
Soy sincero	Soy bromista	
Soy pesimista	Soy muy serio	
Tengo gran energía	Soy espiritual	
Soy delgado	Soy sensible	

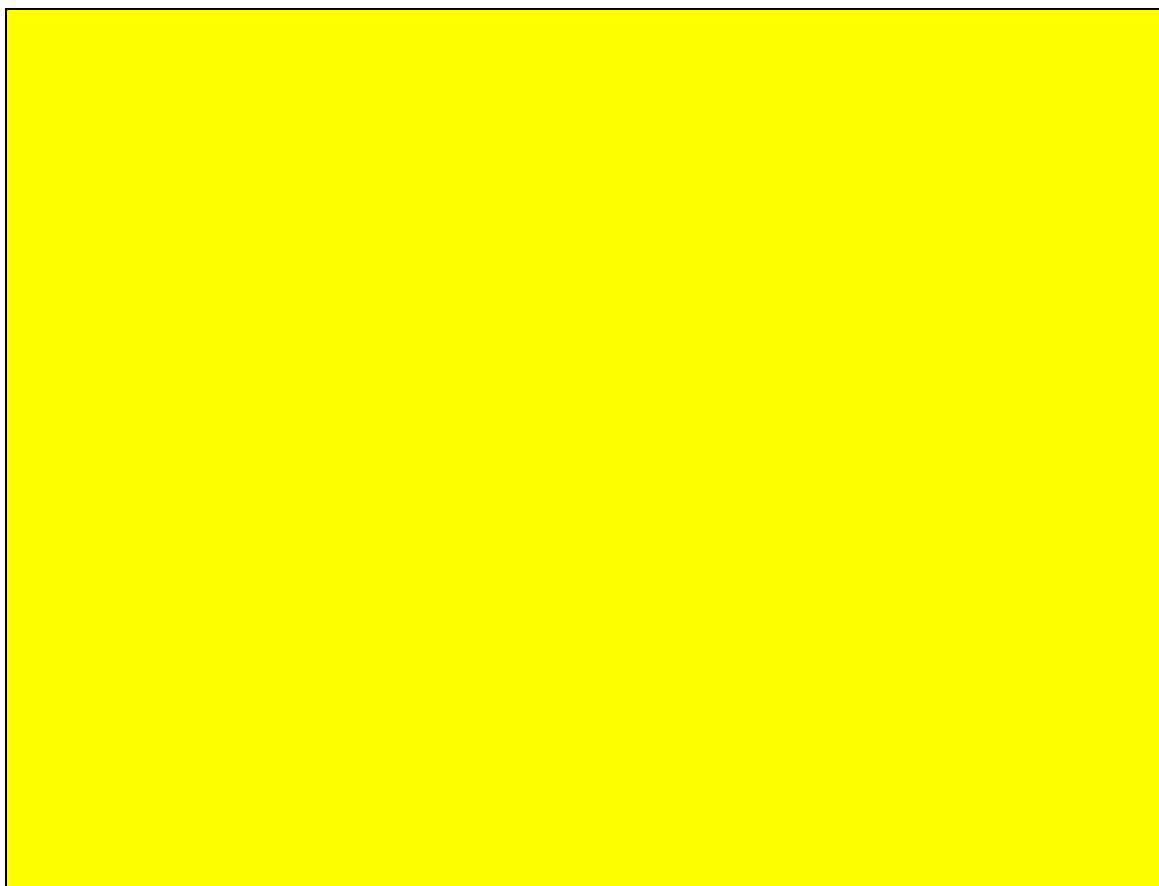
Soy obeso		Soy agresivo	
Soy de muchos amigos		Tengo ambiciones	
Soy de pocas amistades		Soy creativo	
Tengo éxito en mis estudios		Soy colérico	
Soy una persona confiada		Soy desconfiado	
Me preocupo		Tengo buen ánimo	
Me estreso		Soy inseguro	
Soy leal		Soy dependiente	
Me siento débil		Soy poco analítico	
Me gusta asumir riesgos		Soy perezoso	
Soy paciente		Me gusta el deporte	
Soy carismático		Soy responsable	
Me gusta colaborar		Soy débil	

Conocerse bien es muy importante, en especial cuando deseas cambiar para bien, las transformaciones que quieres llevar a cabo se logran cuando tomas conciencia en qué debes trabajar para afianzar tu identidad. Tú decides ¿Quién quieres ser hoy?
Ejemplo: Dulce, amable, creativo.

ACTIVIDAD 10

DISEÑANDO PROPUESTAS PARA MI INSTITUCIÓN EDUCATIVA:

Ahora reto tu creatividad... Vas a diseñar una campaña antibullying para la Institución Educativa. Ten la certeza que la estudiaremos en el Comité de Convivencia y con apoyo del Personero(a) Estudiantil, la llevaremos a cabo.



Valoramos y te agradecemos tus aportes.