



Institución Educativa Juan XXIII

Resolución de Creación Número 11751 de Octubre 31 de 2012 y las Resoluciones de Media Técnica 202050067197 de abril 11 de 2020 y la 202250076601 de 13 de Junio 2022.

RECUPERACIÓN ETICA 3 PERIODO

EVALUACION DE PERIODO: 3	GRADO(S): 7	Nº COPIAS:
ASIGNATURA: ETICA		
NOMBRE DEL DOCENTE: MIGUEL ÁNGEL RÍOS ZULUAGA		
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:		GRUPO:

ACTIVIDAD 1:

1. Explica con tus palabras y si es posible con un ejemplo el siguiente pensamiento:

“El éxito es lo que nos da confianza para poner en práctica lo que el fracaso nos ha enseñado”.

2. Lee con atención:

La Autoestima es algo dinámico La vamos desarrollando a lo largo de nuestra vida y no se trata de algo estático que “se tiene o no se tiene” sino que puede variar según las circunstancias: La autoestima comienza a formarse durante la infancia, de hecho este suele ser un periodo crítico en su desarrollo y las experiencias tempranas pueden condicionar esa manera de vernos a nosotros mismos, las opiniones y valoraciones que recibimos a edad temprana van creando nuestra autoimagen, poniendo “etiquetas” que más adelante condicionará la forma en la que nos percibimos a nosotros mismos. Cuando pasamos por experiencias como críticas negativas destructivas, falta de afecto o reconocimiento, rechazos, o alguna experiencia de abuso emocional o físico, nuestra autoestima se ve afectada. La autoestima no es solamente “quererse a uno mismo” sino que implica todos los sentimientos, opiniones, sensaciones y actitudes respecto a nosotros mismos que hemos ido acumulando a lo largo de nuestra vida. Siempre habrá fluctuaciones en cómo nos percibimos a nosotros mismos, es normal, el problema es cuando las fluctuaciones son muy pronunciadas o cuando nos volvemos realmente muy negativos respecto a nosotros mismos y esto nos bloquea de cara a la acción. Lo importante es saber que todo es pasajero y que podemos con acciones, recuperarnos y mejorar cada día. Al no sentirnos competentes o merecedores de afecto no nos movemos hacia nuestras metas, e incluso podemos entrar en una espiral de pensamientos negativos y “profecías autocumplidas” (si creo que no valgo o no confío en mí mismo, me comportaré de acuerdo a esta creencia:



Institución Educativa Juan XXIII

Resolución de Creación Número 11751 de Octubre 31 de 2012 y las Resoluciones de Media Técnica 202050067197 de abril 11 de 2020 y la 202250076601 de 13 de Junio 2022.

alimentándola y creando una espiral negativa de la que será difícil salir.) Debemos ser positivos y seguir adelante.

ACTIVIDAD 2:

1. Elabora un listado de tus fortalezas así:

Muchas veces recordamos las críticas, las cosas que hacemos mal, las ofensas.. pero nos olvidamos de recordar nuestros éxitos, elogios, halagos. Para ello vamos a hacer una recopilación de los mismos, realiza tres listas:

Cuando nuestra autoestima se encuentra “baja” tendemos a hablarnos peor a nosotros mismos,

nuestras críticas puede que sean más destructivas que constructivas por ejemplo: así que fíjate en tu lenguaje interno y en cómo te hablas a ti mismo:

2.1 ¿Qué harías si un amigo te hablara de esa manera? Procura hablarte de manera justa y con cariño

También es útil que imagines qué cosas serían diferentes si tuvieras más valor o fuerza, o autoestima, o como quieras llamarle, lo importante no es el nombre del valor, sino tu reflexión interna:

2.2. ¿Qué harías o dejarías de hacer?

2.3. ¿Cómo afrontarías tal o cuál problema?

2.4. ¿Cómo te relacionarías con los demás?

2.5. Imagínate a tu “yo con buena autoestima” y pregúntate de vez en cuando ¿Qué haría o hubiese hecho mi yo con buena autoestima en esta situación? ¿Cómo lo habría hecho?

Adelante, tú puedes.

2.6. Escribe una conclusión o enseñanza que te haya dejado el ejercicio de tus fortalezas.

2.7. ¿Cómo puedes aplicar este interesante valor de la autoconfianza, para lograr tus propósitos escolares en este año escolar



Institución Educativa Juan XXIII

Resolución de Creación Número 11751 de Octubre 31 de 2012 y las Resoluciones de Media Técnica 202050067197 de abril 11 de 2020 y la 202250076601 de 13 de Junio 2022.

Elogios Recibidos: recopila algunos de los elogios que recuerdes que te hayan dicho otras personas a lo largo de tu vida Mis Fortalezas: enumera las capacidades y fortalezas que tú consideras que posees.

2.8. Estoy orgulloso de: enumera 5 cosas que te hagan sentir orgulloso de ti mismo:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

ACTIVIDAD 3

TEMA: LAS RELACIONES AFECTIVAS EN EL ESPACIO PÚBLICO

El espacio público que compartimos en la comunidad en que vivimos, es también un lugar de formación cuando vivimos sanamente con principios morales y nos preocupamos por la salud física y mental. En ese tejido social en el que nos desenvolvemos diariamente podemos incidir positivamente a través de nuestros testimonios y buena conducta; sin embargo no siempre es así, por eso hay muchas noticias trágicas con las que nos encontramos frecuentemente en el ámbito de la salud. 1 Según el texto que es vivir sanamente con principios en el espacio público?

_____ 2 Cómo contribuimos para tener una buena salud física y mental?

_____ 3 Según el texto en nuestra sociedad podemos incidir en cada una de nuestras conductas: Positivamente Negativamente _____



Institución Educativa Juan XXIII

Resolución de Creación Número 11751 de Octubre 31 de 2012 y las Resoluciones de Media Técnica 202050067197 de abril 11 de 2020 y la 202250076601 de 13 de Junio 2022.

4 Qué opinas del mensaje de Juanes a los jóvenes en nuestra sociedad “Lo más importante es amar con responsabilidad.” _____

—

5 Escribe 3 noticias que afecten nuestra salud pública cuando no actuamos con responsabilidad.

6 De las anteriores noticias selecciona una y haz un comic

7 Escribe falso o verdadero, proteger nuestra salud es:

() Convivir con un enfermo () Estornudar sin tapabocas () Si nos cuidamos estamos cuidando a los demás () Compartir con personas en aglomeraciones () Compartir el baño o la ropa pueden originar contagio

8 Identifica los lugares de sano esparcimiento coloreándolos y los espacios de desorden moral señalar con una cruz.

9 Escribe tu compromiso ante el buen comportamiento social.
