

Área: CIENCIAS SOCIALES Asignatura: ETICA Y VALORES	Grado: 10°
Contenido programático: Conozco mi papel en la sociedad y mis derechos	
Docente: LUZ ANGELA GONZALEZ gonzalezluz@inedic.edu.co whatsapp 310 739 3395	Periodo: I
	Fecha: Abril -2021

CRONOGRAMA: El tiempo para presentar tus actividades es: del **12 de abril al 7 de mayo**

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE: (Para los padres y jóvenes)

Querido estudiante, lee toda la guía antes de empezar tus actividades, organiza tu sitio de trabajo y ten todos los elementos necesarios a mano, libreta, libros, lápices, colores, computador (si tienes), teléfono celular si cuentas con uno para trabajar, todo lo que te sea útil para realizar las actividades de las guías. Si no tienes Internet en casa no te preocupes que aquí también puedes leer la información requerida para realizar tu trabajo.

Bienvenidos a este maravilloso recorrido en el que vamos a aprender muchas cosas juntos.

¿Qué voy a aprender?

- Participar con agrado y con aportes significativos en las distintas actividades propuestas en su comunidad
- Valorar la importancia de vivir en sociedad y dar lo mejor de sí para que cada día se viva mejor en ella.
- Conoce su papel en la sociedad y sus derechos

DESEMPEÑO: Reconocer la importancia de su participación social y ser consciente de que sus aportes son valiosos para la construcción de un mundo mejor.

1. ACTIVIDADES DE EXPLORACIÓN: Activemos conocimientos previos:

1. Escribir una lista de cinco cualidades y cinco defectos que creas tener.
2. Luego las comparte con un familiar en casa, se trata de ver si la otra persona te percibe de la misma manera.

3. Al final deber decir para qué le sirvió el ejercicio.

➤ **EL AUTOCONOCIMIENTO**

El ser humano desarrolla a lo largo de la vida la capacidad para autoconocerse. Claramente es un trabajo que debe llevar a cabo la persona; ninguno puede hacer ese ejercicio por otro, pues en realidad es algo personal.

El **autoconocimiento** consiste en conocernos profundamente a nosotros mismos, sabiendo entender nuestras emociones, defectos, cualidades y problemas en cualquier contexto. El autoconocimiento es muy importante para el desarrollo personal, para regular las emociones, relacionarnos con los demás y conseguir los objetivos que nos propongamos.

2. ACTIVIDADES DE INVESTIGACIÓN GUIADA:

(Trabajo individual y cooperativo, presencialmente con los familiares)

Actividad 1

Leer reflexivamente los siguientes textos.

➤ **LA IMPORTANCIA DEL AUTOCONOCIMIENTO**

Como podrás imaginarte, el autoconocimiento es clave para el bienestar psicológico. **Conocerse uno mismo** permite saber lo que queremos en la vida, ya sea en grandes proyectos o en el día a día. También permite saber gestionar mejor nuestras emociones incluso en las situaciones más difíciles. Además, el autoconocimiento está muy relacionado con la inteligencia emocional, ya que saber interpretar nuestras emociones, está relacionado con la autorreflexión y la mejora de la salud mental.

Por otro lado, conocerse a uno mismo también es muy importante para el desarrollo personal. Esto nos ayuda a ponernos unas metas realistas y saber identificar en qué trayectoria de nuestra vida nos encontramos. Por este motivo es esencial en algunas etapas de la vida dónde nos surgen muchas dudas. En definitiva, mejorar el autoconocimiento servirá para cuidar nuestro bienestar general.

NIVELES DE AUTOCONOCIMIENTO

La importancia de conocerse

Algunas personas pasan su vida sin conocerse profundamente, no logran saber cómo son sus reacciones, sus sentimientos y sus modos de comportarse en diferentes situaciones. Por ello, se debe hacer un ejercicio consciente para que cada persona logre saber quién es en realidad.



Desde la antigüedad, diversos pensadores han invitado al ser humano para que busque conocerse. Para casi todos nosotros es conocida la frase de Sócrates: "Conóctete a ti mismo". Se podría pensar que la invitación es para que cada persona logre entrar en sí misma y saber sus propias limitaciones, pues de ese modo se parte de una base segura al tratar de construir la vida.

Autoconocimiento intelectual

Conocerse a sí mismo significa reconocer lo que se es, sin querer aparentar más o menos de lo que se tiene. No se trata de pretender ser menos, pero tampoco se busca que la persona diga aquello que no es. En la medida que la persona sea honesta consigo misma, podrá comenzar a conquistar lo que desea en la vida.

En la frase de Sócrates la invitación que se percibe es a reconocer las limitaciones intelectuales que la persona puede tener, pues reconociendo que no se sabe nada, cada uno puede comenzar a buscar su propio conocimiento.

Autoconocimiento personal

Pero el autoconocimiento no sólo se debe dar en la parte intelectual de las personas, de igual modo en las demás dimensiones del ser se hace urgente lograr este discernimiento. Pensemos en la parte emocional. Cada uno de nosotros debe conocerse y saber cómo puede reaccionar frente a los diversos hechos que en la vida se producen.

De ese modo la persona sabrá cómo actuar, cómo expresarse y en realidad qué debe o no permitir que suceda en su vida. Claro que no todas las emociones se pueden controlar, pues existen situaciones que las personas no podemos prever, y es allí donde en realidad sabemos qué podemos o no hacer para lograr controlar la situación.

Aprender a conocerse

El autoconocimiento es un ejercicio que pide de la persona mucha humildad, pues cuando el ser humano se da cuenta de sus límites, o de sus cualidades, puede adoptar una actitud muy fuerte.

Darse cuenta de las cualidades es realmente muy sencillo, pues a quién no le agrada saber de lo que es capaz, o ver el reconocimiento que tiene por parte de los otros.

El momento difícil es cuando hay que aceptar las falencias, los defectos, pues ello sí exige aceptación y humildad. Algunas veces no queremos aceptar que tenemos limitaciones o defectos, o que no somos buenos para un determinado ejercicio o trabajo. Es en ese momento cuando cada uno debemos comenzar a realizar un serio trabajo de autoconocimiento para ver qué podemos hacer con esa limitación.

Autoconocimiento para superarse

Algunas limitaciones se pueden superar. Pensemos en la práctica de un deporte: con el entrenamiento diario, disciplina y dedicación, se puede llegar a superar lo que faltaba para un logro.

Pero en la vida hay situaciones que difícilmente se pueden cambiar, como por ejemplo las características físicas de la persona. Entonces, se debe comenzar a aceptar lo que soy, como soy, pues por más cambios que pueda llevar a cabo en mi cuerpo, éste no cambiará sustancialmente.

Cuando este tipo de circunstancias no se saben aceptar la persona puede sufrir graves trastornos en su vida; pueden nacer complejos y frustraciones, que de no ser aceptados y trabajados harán mucho daño a la persona.



Actividad 2.

Responder las siguientes preguntas de acuerdo a la lectura de los textos anteriores.

1. ¿Por qué crees que es importante el autoconocimiento?
2. ¿Qué importancia tiene el autoconocimiento para superarse y salir adelante?
3. ¿Cómo crees que afectaría a una persona, la situación de no aceptar sus características físicas?
4. El autoconocimiento permite a las personas conocer sus límites, sus cualidades y virtudes, ¿cómo puede beneficiar a una persona?

Actividad 3

Leer el siguiente texto comprensivamente

Autoconocimiento y relaciones sociales

El autoconocimiento permite que, sabiendo los límites y aceptándolos, la persona vaya, poco a poco, construyendo su proyecto de vida, enfatizando en lo que es más capaz, en lo que puede desarrollarse sabiendo que hará las cosas bien y podrá contribuir con los demás en la construcción de la sociedad.

Cuando no nos conocemos, nos podemos equivocar con facilidad en las elecciones que hagamos para el proyecto de vida. Lo cual puede ser evidenciado en no saber elegir una carrera profesional, o una persona para compartir nuestra vida. El autoconocimiento puede permitir que las elecciones no se hagan a la ligera o por intereses que no sean los míos.

Autoconocimiento y realización personal

Se trata de lograr que la persona se conozca a sí misma, que sea capaz de dar razón de lo que hace y por qué lo hace. El autoconocimiento, entonces, le permite a la persona poder dar sentido a su obrar, pues cuando éste no existe ella no sabe por qué actuó de una manera y no de otra.

El autoconocimiento también permite a la persona ser capaz de decir no en algún momento de la vida, pues conociéndose, sabrá cuándo puede comprometerse con algo o no.

Las personas que no se conocen, algunas veces aceptan desarrollar algún trabajo, pero luego deben decir que no, pues como no se conocen, no sabían que lo que se les estaba solicitando podía exceder sus fuerzas o sus capacidades.



3. ACTIVIDAD FINAL O SÍNTESIS: Demuestro lo que aprendí.

Actividad 4.

Escribe cinco frases que reflejen lo mucho que vales y lo que te quieres

Actividad 5

Después de analizar, realiza la siguiente actividad teniendo en cuenta los textos leídos anteriormente.

Elabora un plan para mejorar los niveles de autoconocimiento:

1. Haz un listado de los niveles de autoconocimiento que crees necesitas fortalecer.
2. Haz un listado de aspectos que más te gustan y otro de los que menos te gustan.
3. Selecciona aquellas actividades que deseas realizar en el futuro.
4. Para cada actividad establece un tiempo de desarrollo.
5. Describe la manera como lograrás llevar a cabo dichas actividades

4. EVALUACIÓN:

Se hará de forma continua, formativa y permanente; valorando tu trabajo realizado en cada paso de la guía, acorde a los desempeños: superior, alto y básico. Además, se valorará la responsabilidad e interés en el desarrollo de las actividades y en la evidencia de los aprendizajes esperados.

4.1 AUTOEVALUACIÓN DE CRITERIOS:

Apreciad@ estudiante , ahora debes responder de manera **HONESTA y OBJETIVA** cuanto has aprendido o si has logrado los objetivos planteados con el desarrollo de la guía didáctica, para eso debes marcar con una X el círculo que corresponde a cada desempeño que tú crees lograste en cada criterio.

CRITERIOS DE LAS ACTIVIDADES.	DESEMPEÑO ALCANZADO		
	SUPERIOR	ALTO	BASICO
Comprender que el autoconocimiento se desarrolla a lo largo de la vida			
valorar la importancia de conocerse y ponerlo en práctica en su vida			

4.2 AUTOEVALUACIÓN ACTITUDINAL: Puedes hacer el siguiente cuadro en tu cuaderno o si prefieres

hacerlo directamente en la guía.

MARCA UNA X: DESEMPEÑOS			
	SUPERIOR	ALTO	BÁSICO
Me comprometo con el trabajo			
Mi actitud hacia las actividades			
Me superó en mis dificultades.			
Aclaro mis dudas en la clase			
Me exijo para superarme			
Cumplo a tiempo con mis trabajos			