



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN CRISTÓBAL

"Liderando Procesos de Crecimiento Humano"

TALLER FÍSICO ESTUDIANTES SIN INTERNET

TRABAJO EN CASA – EMERGENCIA SANITARIA COVID 19 - 2020

DOCENTE: **María Clemencia Aguirre Díaz**

ÁREA/ASIGNATURA: **Ética**

GRADO: **NOCTURNO** GRUPOS: **CLEI 3 y CLEI 4** PERIODO: **II** FECHA: **4 DE JUNIO DE 2020** TALLER #: **4**

NOMBRE ESTUDIANTE: _____ GRUPO: _____

Escribe en tu cuaderno de ética el tema señalado a continuación y elabora el respectivo taller, debes consultar también el taller anterior:

COMPONENTES DE LA AUTOESTIMA

1. **Componente Cognitivo:** Lo que pensamos acerca de nosotros mismos. Incluye la opinión, ideas y creencias que se tiene de la propia personalidad de la conducta y de uno mismo.
2. **Componente Afectivo:** Juicio elaborado sobre lo que sentimos, cualidades personales, la respuesta afectiva ante la percepción de uno mismo.
3. **Componente Conductual:** Lo que hacemos, nuestra decisión e intención de actuar.

¿CÓMO MEJORAR LA AUTOESTIMA?

- Busca y encuentra el origen de tu baja autoestima
- Hazlo, inténtalo aunque puedas fracasar
- Sustituye tus objetivos por valores
- Identifica tus fortalezas
- Convierte tus pensamientos negativos en respuestas racionales
- Sepárate de tus miedos
- Perdónate a ti mismo, practica la autocompasión
- ¡Saca pecho! Aumenta tu confianza con las posturas de poder
- Haz ejercicio
- El mundo no gira en torno a ti, piensa más en los demás

TALLER

Ejercicio 1:

- **Piensa en 5 logros** que hayas conseguido a lo largo de tu vida: Terminar tu carrera, trabajar en el sector que querías, aprender un tercer idioma, tocar un instrumento musical, aprender a cocinar solo, lograr seducir a tu pareja... Si te cuesta encontrarlos es porque no estás siendo generoso contigo mismo, así que imagínate que ese éxito lo hubiera conseguido un amigo, ¿qué le dirías?, ¿cómo se lo reconocerías?

- Luego piensa **qué características personales positivas** son necesarias para conseguir cada uno de esos logros: la curiosidad, la iniciativa...

Ejercicio 2:

Carta a una persona muy querida: La actividad consiste en escribirte a ti mismo una carta describiéndote en tercera persona.

Ejercicio 3:

A continuación, sigue describiéndote en tercera persona como si la carta la escribiera una persona que te quiere mucho.

Lo que más me gusta de él/ella es que

Algunas de las personas que más le quieren son.....

De lo que más orgullos@ se siente es.....

Lo que necesitaría para sentirse más a gusto consigo mism@ y con más autoestima es dejar de.....