



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN CRISTÓBAL

*"Liderando Procesos de Crecimiento Humano"*

## TALLER FÍSICO ESTUDIANTES IN INTERNET

TRABAJO EN CASA – EMERGENCIA SANITARIA COVID 19 - 2020

DOCENTE: María Clemencia Aguirre Díaz

ÁREA/ASIGNATURA: Ética

GRADO: 4 GRUPOS: 4.2 PERÍODO: III

FECHA: 24 DE JULIO DE 2020

TALLER #: 1

NOMBRE ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_ GRUPO: \_\_\_\_\_

Lee atentamente la siguiente información y realiza en estas mismas hojas la actividad práctica. Si te hace falta espacio puedes utilizar hojas adicionales de cuaderno. Si tienes dudas puedes llamararme o escribirme al celular 3152356861.



### Contenido de la unidad # 3

Temas:

- 1- Dominio de sí mismo.
- 2- El valor de la puntualidad, responsabilidad y la autoestima.
- 3- Nuestra presentación personal
- 4- Mis relaciones con los demás.
- 5- La comunicación familiar.
- 6- Sentido de pertenencia.

### Indicadores de desempeño 3º periodo

- 1- Reconoce y aplica de forma destacada las normas establecidas en cada uno de los contextos en los que convive con los demás.
- 2- Respeta y valora a su familia y su comunidad.
- 3- Reconoce a su familia como núcleo de la sociedad y cuna principal de los valores.
- 4- Es responsable con su presentación personal y el cuidado de su higiene diaria.
- 5- Asume actitudes de respeto frente a las relaciones con los demás.
- 6- Practica los valores de responsabilidad con todas las personas que lo rodean.

### **Dominio de sí mismo.**

Implica refrenar, reprimir o controlar los pensamientos, el habla o las acciones de una persona.

Es una cualidad que puede desarrollar el ser humano y que le aporta fortaleza, confiabilidad y dignidad, aparte de muchos otros beneficios.

Una de las maneras como debemos aprender a controlar las emociones y sufrimientos es:

- ❖ Aprender a tomarse las cosas con calma.
- ❖ No intentar controlar a otros.
- ❖ Identificarme siempre en lo positivo.
- ❖ Evitar el irrespeto a los demás.
- ❖ Usar la fuerza del amor y la meditación.
- ❖ Mantenerme activo a pesar de los problemas
- ❖ Hay que permanecer calmadamente en silencio cuando los demás deben expresarse.
- ❖ Hay que ejercer autodominio cuando entran ganas de hacer cosas que uno cree mejores pero la autoridad ha decidido que se hagan de otra forma.

### **Actividad del dominio de sí mismo.**

1- Escribo un pequeño párrafo o historia donde haya perdido el dominio de sí mismo por rabia, orgullo o malas acciones.

2- Representa con un dibujo tu historia

3- En los siguientes casos identifica y encierra en círculo los ejemplos que pertenecen al autodominio de sí mismo.

#### **Ejemplos:**

- ❖ Controlo mis impulsos.
- ❖ Me quejo de todo.
- ❖ Pongo en práctica los valores.
- ❖ Maltrato a los animales y al medio ambiente.
- ❖ Obedezco, respeto y escucho a mis padres.