



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: **4**

GRUPOS: **4.2**

PERIODO: **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 llamarme 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 3° 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.