



REPÚBLICA DE COLOMBIA  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL DE PALMIRA  
"INSTITUCIÓN EDUCATIVA "DE ROZO"  
Aprobada por Resolución N° 0835 del 20 de FEBRERO de 2.017

Versión  
1.0

Fecha de elaboración  
14-05-20

## GUÍA DE APRENDIZAJE No. 03

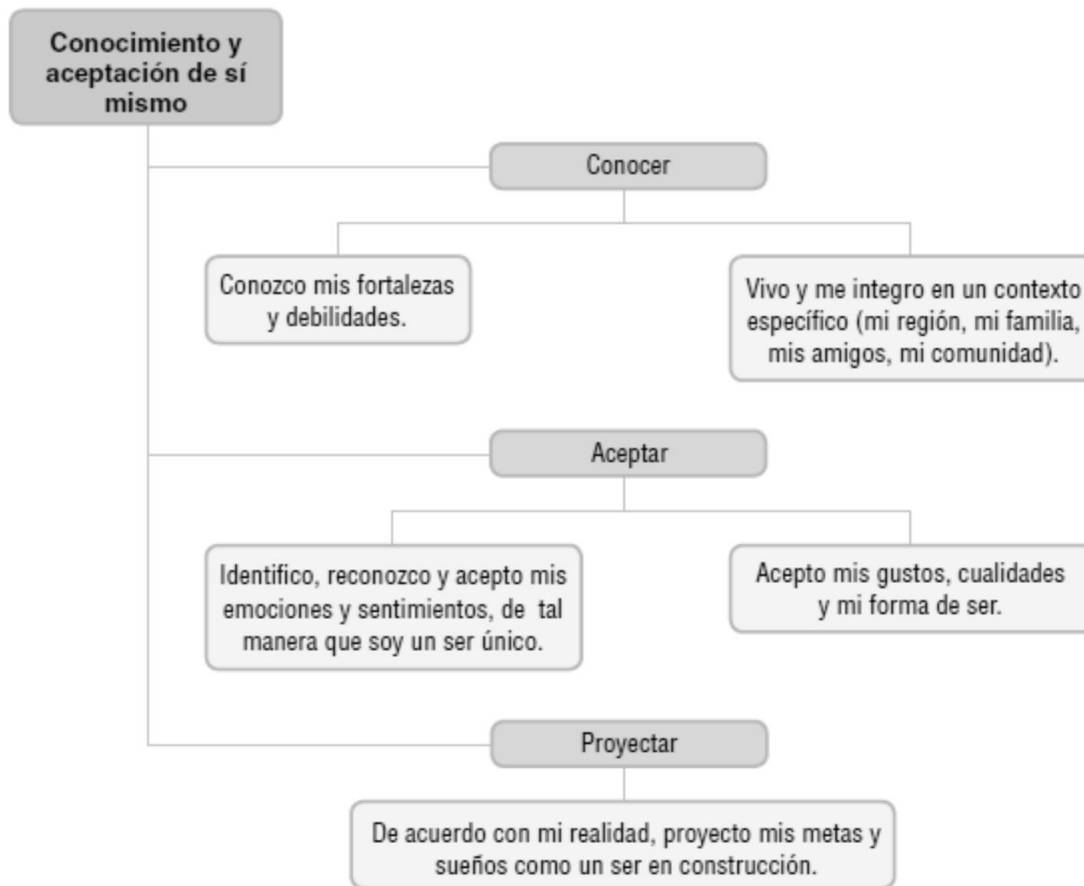
Grado:	6
Área o asignatura:	ETICA Y VALORES
Duración de la guía.	DOS SEMANAS
Fecha de recibido:	
Fecha de entrega:	
Nombre del estudiante:	
Objetivo de aprendizaje y/o DBA:	

### INTRODUCCIÓN

#### **Me conozco y me acepto.**

Una vida ética requiere que tengas buenas relaciones contigo mismo. Todo el tiempo estamos pendientes de nuestras relaciones con los demás y muchas veces olvidamos estar bien con nosotros mismos. Este es un capítulo muy importante porque nos enseña la importancia de conocernos mejor en nuestras cualidades y dificultades, pero también de aceptarnos como somos en nuestra forma de ser.

Tú eres único e irreplicable y esa es la esencia verdadera de la vida. En muchas sociedades como la nuestra, los medios de comunicación, la moda, las costumbres, la cultura, nos muestran unos estereotipos sobre las personas, cuyo único fin es imponernos modelos acerca del aspecto físico y emocional que debe caracterizarnos. Es importante superar estos estereotipos, que nos impiden valorarnos y aceptarnos como somos.



**Indagación**  
Mi libro de la vida

Cada niño realizará un libro sobre sí mismo. Para realizar las pastas se puede utilizar una caja de cartón, no tan gruesa para que se pueda manipular fácilmente, se recortan para que queden de tamaño carta, luego se decoran con dibujos; por dentro se colocan de 3 a 6 hojas blancas y se unen con cosedora a las pastas. En la primera página puede escribir aspectos generales como su nombre, el nombre de sus padres, la dirección de su casa, entre otros.

La segunda hoja puede dedicarla a los momentos más importantes: su nacimiento, fiestas especiales, entre otros. En otras páginas puede escribir poemas, canciones, dibujos, decir cuál es su equipo favorito, etc.



## Conceptualización ¡Conócete a ti mismo!

El conocimiento de sí mismo es la primera condición para establecer mejores relaciones con nosotros mismos y con los demás. ¿Por qué? Porque quien no conoce sus propias capacidades y habilidades no podrá aprovecharlas para ser un mejor ser humano. Puedes tener muchas cualidades artísticas, emocionales, cognitivas y es importante que las conozcas. El centro educativo es un buen lugar para que te explores tanto en las áreas del conocimiento como en la forma en que entablas relaciones con tus amigos, compañeros y profesores y la forma en que solucionas tus problemas. Todo esto lo debes saber y buscar la mejor manera de relacionarte con tu entorno y todas las personas que te rodean. Si no conoces tus propios defectos y limitaciones, caminas tropezando por la vida en medio de inútiles conflictos y permanentes frustraciones. Realiza con tus compañeros la siguiente actividad.

1. Realiza una silueta de ti mismo. La puedes hacer en el patio con tiza. Debes acostarte y pedir a un compañero que te delinee la silueta a tu alrededor. Debes terminarte de pintar y luego colocar tu nombre y a los lados tus cualidades principales, lo que más te gusta de ti y tus valores.
2. Enseguida, todos se van a presentar a los demás compañeros. Van a pasar por cada una de las siluetas y cada uno se va a presentar a sí mismo. Todos aplauden después de cada presentación.

Responde en tu cuaderno

- ¿Cómo soy yo?
- ¿Qué hago?
- ¿Cómo lo hago?
- ¿Cómo me siento?
- ¿En qué podría mejorar?
- ¿Qué cualidades tengo?
- ¿Qué oficio o profesión me gusta?



¿Con cuál de estas figuras te identificas mejor?

¿Por qué?

Responde las siguientes preguntas:

- ¿Por qué es importante conocerse a sí mismo?
- ¿Qué le pasa a quien no se conoce?
- ¿Cómo hacer para conocerse a sí mismo?
- ¿Quiénes nos ayudan a conocernos?

Dibuja en tu cuaderno una figura pensando en cómo te gusta ser, y el oficio o profesión que te gustaría ejercer.

Qué piensas de...

*"Conócete, acéptate, superate."*

San Agustín

### **Me construyo con los demás**

Ten en cuenta que todos nos desarrollamos en nuestras relaciones con nosotros mismos y con los demás.

Si eres una persona que se baña todos los días, te arreglas, estás bien presentado, comes alimentos saludables, significa que tienes hábitos de autocuidado que te permitirán sentirte y relacionarte mejor. Si manejas apropiadamente tus sentimientos, abrazas y aprecias a quienes te quieren, saludas, sonríes y tratas bien a los demás, estás cultivando tu autoestima porque los demás te percibirán como una persona amable y alegre. Estas condiciones ayudarán a tu convivencia.

Seguramente que valoras algunas cualidades de tus compañeros. Analiza cómo son esas personas de la siguiente manera:

- Piensa en una persona amable. ¿Cómo es esa persona? ¿Qué la hace amable?
- Piensa en una persona honesta. ¿Cómo es esa persona? ¿Qué la hace honesta?
- Piensa en una persona solidaria. ¿Cómo es esa persona? ¿Qué la hace solidaria?
- ¿Qué cualidades te gustaría cultivar? ¿Qué tendrías que hacer?



### Aplicación

Conocerse a sí mismo en sus fortalezas y debilidades nos ayudará a potenciar lo mejor de nosotros y en consecuencia, mejorará nuestras relaciones con los demás. Como ejercicio de aplicación vas a realizar un perfil de proyecto de vida con las siguientes orientaciones. El proyecto de vida es una herramienta que nos permite proyectar nuestras actividades presentes, con nuestras metas y sueños teniendo en cuenta nuestras cualidades y limitaciones. Por ejemplo, si una persona desea ser un deportista, debe ser consciente si posee el talento, las habilidades y la disciplina para lograrlo. Su proyecto de vida contemplará los estudios, la alimentación, el ejercicio y el entrenamiento necesario para lograrlo.

#### **Tu situación actual**

- Tus fortalezas (cualidades, aspectos positivos)
- Tus debilidades (aspectos por mejorar)

#### **Autobiografía**

- ¿Cuáles son las personas más importantes para ti y por qué?
- ¿Cuáles han sido los acontecimientos más importantes en tu vida?
- Escribe un relato corto donde contestes las siguientes preguntas: ¿Dónde naciste? ¿Dónde vives? ¿Cómo está conformada tu familia? ¿Cómo es tu relación con ellos? ¿Cómo te sientes en tu familia?
- ¿Quiénes son tus amigos? ¿Cómo es tu relación con ellos?

#### **Tus habilidades**

- ¿Qué juegos te gustan?
- ¿Qué habilidades deportivas tienes?
- ¿Tienes habilidades artísticas? ¿Cuáles?
- ¿Tienes habilidades en alguna materia del conocimiento? (matemáticas, sociales, etc.).

• ¿Qué otras habilidades tienes? (oficios, manejar alguna máquina, saber hacer algo propio de tu región).

### **Mi futuro**

1. ¿Cuáles son tus sueños?
2. ¿Qué aspectos de tu vida favorecen hacer realidad tus sueños?
3. ¿Qué aspectos de tu vida impiden que tus sueños se hagan realidad?
4. ¿Cómo solucionas los obstáculos que se te presentan?
5. Enumera las cosas que tendrías que hacer para cumplir tus sueños.

Responde estas preguntas:





## Este capítulo fue clave porque

Has aprendido tres elementos fundamentales del conocimiento de sí mismo.

### **Conócete**

Conocerse bien a uno mismo y a los demás, nos permite ser dueños de nuestra propia vida, y así mismo podemos controlar nuestras actitudes, emociones y sentimientos.

### **Acéptate**

Así como debes reconocer tus defectos, debes también saber cuáles son tus cualidades.

### **Aceptarse nos lleva a:**

- Reconocer nuestro cuerpo y los sentimientos y emociones que nos caracterizan.
- Conocer nuestros límites y saber que podemos cometer errores.
- Aprender a perdonarnos y seguir en nuestro crecimiento.
- Saber que tenemos cualidades y también dignidad como personas.

### **Proyéctate**

Conocerse y aceptarse no significa quedarse en estado de inercia e inmovilidad, sin posibilidades de superación. No es resignación ni indiferencia.

Debemos distinguir entre lo que podemos cambiar y lo que no, aceptando que la realidad está hecha de situaciones así. Unas que podemos intervenir y solucionar, y otras que definitivamente se salen de nuestras manos.

Nuestros sueños y metas se pueden hacer realidad a través de la elaboración de un proyecto de vida, que nos indica lo que somos y lo que podemos llegar a alcanzar teniendo en cuenta nuestras fortalezas y debilidades. El conocimiento de sí mismo significa ser consientes de nuestra realidad y saber que con nuestro esfuerzo y dedicación podemos aprovechar mejor lo que somos y tenemos. Muchas personas tienen las cualidades para materializar sus deseos, desean pero no se proyectan, es decir, no utilizan esas cualidades para su propio beneficio.

**Con tu profesor, resuelve la siguiente rejilla.**

Qué sé hacer	Superior	Alto	Básico	Bajo
Jerarquizar, reconocer, aplicar valores en mis actuaciones y decisiones de lo que me conviene para mi vida y mi relación con los demás.	Jerarquizo los valores, los reconozco y los aplico en mi vida cotidiana.	Reconozco valores y antivalores en mis actos y elijo valores en mis decisiones.	Hago conciencia de los valores para vivir en sana convivencia.	Se me dificulta reconocer en los valores formas válidas para relacionarme con los demás
Identificar, reconocer y aprender a manejar mis sentimientos.	Reconozco y aprendo a manejar mis sentimientos y emociones.	Identifico y reconozco mis sentimientos y emociones.	Hago conciencia de mi cuerpo y sentimientos.	Regularmente me dejo llevar por mis impulsos y se me dificulta manejar mis sentimientos y emociones.
Identifico y defiendo los Derechos Humanos y soy consciente de la dignidad humana.	Defiendo y promuevo los Derechos Humanos y respeto la dignidad humana.	Conozco los Derechos Humanos e identifico los derechos vulnerados.	Reconozco que no todos los tratos que recibimos o damos se corresponden con nuestra dignidad humana.	Se me dificulta reconocer los derechos de los demás.
Me conozco, me acepto y me supero.	Me conozco, me acepto y me supero.	Avanzo en mi proceso de conocerme, aceptarme y superarme.	Reconozco la importancia de conocerme, aceptarme y superarme.	Tengo dificultades para conocerme, aceptarme y superarme.

**Autoevaluación**

Participo y aprendo	Superior	Alto	Básico	Bajo
Escucho y respeto las opiniones de los demás.				
Respondo por mis compromisos académicos.				
Expreso mis opiniones con sinceridad.				
Me esfuerzo por cultivar los valores en mi relación con mis compañeros.				
Atiendo las observaciones de mis profesores para crecer en el conocimiento de mí mismo.				
Manejo mis emociones y sentimientos adecuadamente.				
Tomo decisiones de acuerdo con lo que es más conveniente para mí y para los demás.				
Transformo mis actitudes en procura de una mejor convivencia para todos.				