	Colegio Jorge Ardila Duarte **TALLER DE ETICA (GRADO SEXTO - 6°)**	

Docente. NIDIA ESPERANZA GÓMEZ MANRIQUE

ESTUDIANTE:

GRUPO:

ESTÁNDAR: *Reflexionar sobre el impacto que tienen los pensamientos positivos y negativos sobre el actuar de la persona.*

COMPETENCIA: *Comprendo la necesidad de tener pensamientos positivos para encontrar la solución a mis problemas.*

"Escribe en tu corazón que cada día es el mejor día del año".
(Ralph Waldo Emerson).

¿SABÍAS QUE TUS PENSAMIENTOS TIENEN MUCHO PODER SOBRE LO QUE SIENTES Y LO QUE HACES?

Docente. NIDIA ESPERANZA GÓMEZ MANRIQUE

¿Notaste la diferencia entre el CASO A y el CASO B? Una misma situación como lo es estudiar para una evaluación puede tener finales tan distintos, ¡¡La clave está en lo que piensas!!

Es verdad que a veces nos asaltan los pensamientos negativos sin que podamos evitarlos: "no voy a poder", "soy tonto", "nadie me entiende", "voy a hacer el ridículo"... No pasa nada, ¡que no cunda el pánico! Todos tenemos pensamientos negativos, es normal, lo importante es darse cuenta de que solo es un pensamiento y que no tiene por qué hacerse realidad. Eso dependerá de que te lo creas o no. Si te crees el pensamiento negativo, y le das mucha importancia, entonces acabarás sintiéndote mal. Sin embargo, si tratas de cambiar ese pensamiento negativo por otro más positivo, seguramente te sientas mejor y actúes de forma positiva enfrentando con motivación eso que te preocupa.

ACTIVIDAD / TALLER

1. Desde tu experiencia, completa el siguiente cuadro describiendo una mala situación que viviste y comparándola con cómo la resolverías ahora. *(20 puntos).*

<table>
<tr><td colspan="2">o Situación:

Respuesta...</td></tr>
<tr><td>¿Qué pensaste?

Respuesta...</td><td>¿Qué pensarías ahora?

Respuesta...</td></tr>
<tr><td>¿Qué sentiste?

Respuesta...</td><td>¿Qué sentirías ahora?

Respuesta...</td></tr>
</table>

¿Qué hiciste?	¿Qué harias ahora?
Respuesta...	***Respuesta...***

- Reflexiona sobre el siguiente video "El poder de tus pensamientos":

2. Responde las siguientes preguntas. *(20 puntos).*

- ¿Qué enseñanza te dejo el video anterior?

Respuesta...

- En tus palabras, ¿Por qué crees que los pensamientos negativos pueden llegar a volverse un monstruo en nuestras vidas?

Respuesta…

AUTOESTIMA

El Autoestima es el amor, la valoración positiva y el respeto por uno mismo(a). Incluye por un lado la aceptación de talentos y cualidades y por otro el reconocer los errores, limitaciones e imperfectos sin que esto disminuya el afecto o aprecio por uno mismo(a).

Una persona con una adecuada autoestima:

- No se considera mejor ni peor de lo que realmente es.
- Cuida de sí mismo(a).
- Tiene control sobre la mayoría de sus impulsos y emociones.
- Organiza su tiempo.
- Se aprecia a sí mismo(a) y a los demás.
- Sabe expresar de manera adecuada lo que piensa, siente y cree.
- Tiene confianza en sí mismo(a).

3. Haz una lista con 5 comportamiento que tienes y pueden ser considerados comportamientos de buena autoestima. *(20 puntos).*

Respuesta…

Docente. NIDIA ESPERANZA GÓMEZ MANRIQUE

LA HISTORIA DE NADIA.

Nadia ya sabía que la vida no iba a ser fácil. Sus hermanas eran esbeltas y graciosas y toda la familia siempre andaba resaltando sus virtudes. Todo lo que hacían resultaba ser una maravilla ante los ojos de los mayores. '¡Qué bien toca el piano Clotilde!'. '¡Qué dibujos más extraordinarios pinta Margarita!', era lo que se oía en casa.

Sin embargo, Nadia era gordita y tímida, tanto, que si la obligan a hablar acababa tartamudeando y entonces lo que se escuchaba era: 'Esta niña no sabe ni hablar'. Pero lo peor no era ser diferente, era que nunca nadie le dijera que había hecho alguna cosa bien. '¿De verdad que no se hacer nada?', se preguntaba constantemente la pequeña.

Al principio, siempre la regañaban por hacer mal las cosas. 'Te has equivocado', 'Eso no se hace así'. Pero poco a poco el tono fue subiendo: '¡Fatal!', 'mira que eres manazas y rompes todo cuanto tocas'. Hasta que llegó el día en el que escuchó la frase definitiva: 'No sabes hacer nada, no vales para nada'. Desde entonces el silencio y las lágrimas se impusieron en el corazón de Nadia.

Sin embargo, una noche, mientras lloraba sobre su almohada, escuchó una vocecita lejana. Nadia enseguida reconoció en ella a su abuela y después de mucho tiempo sonrió por primera vez. Desde entonces, todas las noches, Nadia hablaba con el espíritu de su abuela, quien le repetía una y otra vez que algún día descubriría su talento, su don. 'Si crees en ti podrás hacer bien todo cuanto te propongas', era ahora la frase que repiqueteaba siempre en su cabeza.

Con el tiempo, Nadia se convirtió en una famosa cocinera gracias a las que habían sido las recetas de su abuela. Pero lo que realmente le hacía feliz era el momento de irse a la cama cada día y recordar todas las cosas que había hecho bien ese día. Tras repasarlas, sonreía al espíritu de su abuela y reconocía en voz alta que ella sí sabía hacer bien las cosas.

4. Responde las siguientes preguntas. *(20 puntos).*

- ¿Qué enseñaste te deja la historia de Nadia?

Respuesta...

- ¿Por qué crees que es importante creer en uno mismo?

Respuesta...

5. Describe una experiencia propia donde hayas vivido algo similar a Nadia y explica como lograste superarla. *(20 puntos).*

Respuesta…