TALLER PARA EL TRABAJO EN CASA – GRADO 10°	
PERIODO 1 – Guía #3 – SEMANAS 5y6	
Área: Ética y Valores	**Docente:** Mauricio Barrada Soto
Plazo de entrega:	**5 de Marzo**

Observaciones y orientaciones: (LEA BIEN POR FAVOR).

- El siguiente tema debe ser estudiado, léalo cuidadosamente para comprender el mensaje de este.
- ***La forma de envío del taller o de resolver la actividad es en la plataforma educativa Classroom.*** Recuerde que el ingreso allí es únicamente utilizando su correo institucional.

Recomendaciones: Es indispensable asistir a los encuentros sincrónicos para profundizar en el tema y resolver las inquietudes que se presenten. Recuerde que la puntualidad es uno de los criterios de la nota actitudinal.

AUTOCONCIENCIA

TEMA 1: JIU-JITSU CON LA CRÍTICA

Estándar: *Tomar la crítica para mejorar y hacerse más fuerte.*

Piensa en algún momento cuando fuiste criticado en la escuela, ¿cómo te sentiste? A veces las críticas nos pueden hacer dudar de nuestras fortalezas o debilidades, pero ¿piensas que las críticas nos pueden ayudar a mejorar? La respuesta debería ser sí. Analicemos la siguiente situación:

Verónica presenta su exposición frente a su clase pero ahora siente mucha cólera. Su profesor le dijo que le faltó más preparación, que olvidó varios contenidos importantes, que le tembló la voz y que no apartó su mirada de los apuntes...

En tu opinión, ¿cómo podría utilizar Verónica las críticas de su profesor para aprender y mejorar?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Jiu-Jitsu con la crítica:

El Jiu-jitsu es un deporte que consiste en desviar un ataque y utilizarlo para nuestro beneficio. Lee cómo puedes desviar la crítica y pasar de sentirte atacado a identificar cómo puedes utilizarla para aprender y mejorar:

Cuando alguien critica nuestro trabajo, podemos sentir que nos está criticando a nosotros como personas. Entonces lo primero que queremos hacer es defendernos. O nos sentimos molestos y con rabia. Mucho más si sentimos que nos critican a nosotros como personas y no a nuestro trabajo. Pero la crítica puede ser una oportunidad para mejorar y aprender. Utiliza el Jiu-jitu, concéntrate en lo que tienes que mejorar: ¿Qué puedes aprender de lo que la persona dice?. Hazle preguntas a quien te critica: ¿Dónde estas las deficiencias? ¿Qué piensas que podrías hacer para mejorar?

A veces la crítica no es bienintencionada y solo busca hacerte daño. Si sientes que estás ante una situación como esta, entonces tienes que elegir: pide aclaraciones o esquiva el golpe y aléjate.

Si crees que la persona que te está haciendo la crítica te conoce y se preocupa por ti, **pídele que te aclare** su punto de vista.

Puedes decir cosas como las que dicen los personajes de la izquierda están diciendo. Esto no solo te hará más fuerte a ti, sino también fortalecerá tu relación.

De lo contrario, **esquiva** el golpe y **aléjate** de la situación. Reaccionar negativamente ante una situación como esta no vale la pena y no reflejaría quién eres realmente.

Déjalo pasar y retírate. Esta es también una movida válida en jiu-jitsu.

ACTIVIDAD 3: ¿Puedo aprender de la crítica?

Analiza las siguientes situaciones y escribe cómo podrías reaccionar ante ellas:

- **Situación 1:**

Terminas la redacción de un texto que tienes que entregar para una clase, se lo muestras a tu hermano mayor y él te dice: “Este texto está muy poco elaborado”. ¡Jiu-jitsu a la crítica! ¿Qué preguntas le podrías hacer?

- **Situación 2:**

Entregaste una investigación en la que te esforzaste bastante. El profesor te dice que las fuentes que consultaste no son confiables y que por esto tu trabajo quedó mal. ¡Jiu-jitsu a la crítica! ¿Qué puedes aprender de esta experiencia?

- **Situación 3**

Terminaste de resolver un ejercicio de matemáticas, pero no estás muy seguro de tus respuestas. Se lo muestras a tu hermano mayor y te dice: “¿Qué te pasa? Qué tonto eres...“ ¡Jiu-jitsu a la crítica! ¿Qué le podrías preguntar?