

	I.E LA SALLE DE CAMPOAMOR		
	<b>AREA:</b> Ciencias Naturales	<b>ELABORA:</b> Gustavo Marín	<b>AÑO:</b> 2020
Gestión académico pedagógica. Taller de competencias		Aplicación: Evaluativo	
Nombre del Docente: Gustavo Adolfo Marín Díaz		Área y/o Asignatura: <b>Ética.</b>	
Estudiante:		Grupo: CLEI 3 - 4	
Semana Académica:		Fecha:	

## ACTIVIDADES PARA LA SEMANA DEL 07 AL 11 DE SEPTIEMBRE DEL 2020

LA GRATITUD. Todos tenemos tantas cosas que agradecer. Hacia muchas personas deberíamos estar agradecidos: por nuestra vida, nuestra salud, nuestro trabajo, etcétera.

*LA GRATITUD ES EL MÁS NOBLE Y ESCASO DE LOS SENTIMIENTOS.*

- Debo estar agradecido por:
- Debo estar agradecido con:
- El agradecimiento se manifiesta:

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS PELIGROSOS QUE DEBEMOS EVITAR O CONTROLAR.

LOS CELOS. Consisten en no querer que los demás tengan lo que yo tengo, hagan lo que yo hago, sepan lo que yo sé, etcétera.

- Tener celos demuestra:

LA ENVIDIA. Consiste en rabiarse, sufrir o entristecerse porque otros triunfan, están mejor que nosotros, tienen más, son más, saben más...

El envidioso prefiere que los otros no progresen. Todo el adelanto de los demás lo llena de pesar y de inquietud.

En lugar de exaltar a los triunfadores e imitarlos, los envidiosos se entristecen de ello.

Lo correcto sería ver en los éxitos y los triunfos de los demás una llamada y una enseñanza para el propio progreso. La envidia paraliza la vida y acaba con la alegría de vivir.

*LA ENVIDIA ES LA PASIÓN MÁS COMÚN Y ESTERILIZANTE*

## *DE LA VIDA Y DEL PROGRESO.*

FÁBULA. Posada sobre un árbol estaba una bandada de pájaros. Un hombre que por allí pasaba arrojó sobre el césped un pan. Uno de los pájaros voló presuroso y agarró con su pico una miga. Los demás pájaros se abalanzaron sobre él para quitársela. Uno de ellos se la comió. Cuando los pájaros volvieron a buscar el pan, no lo encontraron; un gato se lo había comido.

- ¿Qué enseñanzas te trae esta fábula para tu vida?
- ¿Sucede esto con frecuencia a tu alrededor? Da ejemplos.



***LA VIDA ES UN INMENSO Y GENEROSO BANQUETE: ESTA LLENA DE OPORTUNIDADES PARA TODOS.***

EL RESENTIMIENTO. Es un anhelo constante de desquite contra los triunfadores.

Muchos viven mordiéndose la lengua y fraguando venganzas. Lo único que se logra es amargarse la vida y crear malestar alrededor.

***LOS CELOS, LA ENVIDIA Y EL RESENTIMIENTO SON EL GRAN LASTRE EMOCIONAL QUE IMPIDE EL PROGRESO Y LA FELICIDAD PERSONAL Y DE LA HUMANIDAD, A PESAR DE ESTAR LLENA DE OPORTUNIDADES PARA TODOS.***

EL MIEDO. Tener miedo es natural; todos lo tenemos o hemos tenido. Lo grave es que el miedo paralice nuestra vida.

Hay miedos reales pero hay otros infundados como los siguientes:

- El miedo al qué dirán los otros.
- El miedo a los padres y a la autoridad.
- El miedo al riesgo.
- El miedo al cambio.

- El miedo al fracaso.
- El miedo a... (En tu cuaderno añade otros).

EL LAMENTO Y LA QUEJUMBRE. La queja y el lamento pueden servir de desahogo transitorio pero cuando se convierten en una costumbre bloquean nuestra capacidad de vivir y acaban con la autoestima y la seguridad en nosotros mismos.

*No puedo convertirme en un quejumbroso ni podemos permitir que nuestra sociedad se convierta en un coro de plañideras que sirve sólo para conducir cadáveres a los cementerios.*

## PRACTIQUEOS

Dibuja en forma de caricaturas o recortes las caras de aquellos que tienen sentimientos negativos o positivos: alegre, envidioso. Junto a cada cara coloca una frase que ilustre el sentimiento.

	I.E LA SALLE DE CAMPOAMOR		
	AREA: Ciencias Naturales	ELABORA: Gustavo Marín	AÑO: 2020
Gestión académico pedagógica. Taller de competencias		Aplicación: Evaluativo	
Nombre del Docente: Gustavo Adolfo Marín Díaz	Área y/o Asignatura: <b>Ética.</b>		
Estudiante:	Grupo: CLEI 6		
Semana Académica:	Fecha:		

## ACTIVIDADES PARA LA SEMANA DEL 07 AL 11 DE SEPTIEMBRE DEL 2020

### El éxito

El **éxito** es el resultado feliz y satisfactorio de un asunto, negocio o actuación. Asimismo, también hace referencia a la buena acogida de algo o alguien. La palabra, como tal, proviene del latín *exītus*, que significa 'salida'.



Encontrar la respuesta de por qué algunas personas tienen éxito o fracasan puede ser intuitiva. Algunos nacen con predisposición a ciertos talentos y carentes de los demás. La psicóloga y autora del libro “How we can reach our goals” (“Cómo alcanzar nuestras metas”), Heidi Grant Halvorson, precisa que el éxito de las personas no solo se deriva de quienes son, sino más por lo que hacen.

En sus estudios, Halvorson destaca nueve cosas que hacen de manera diferente las personas que logran alcanzar el éxito. Aquí un resumen de ellas:

**1. Sea específico.** Cuando uno se fija una meta, se da una idea clara de lo que significa el éxito. Por ejemplo, las mujeres antes que buscar perder peso, deben trazarse una meta concreta, “perder 5 kilos”. No perderá la motivación mientras tome las acciones concretas para alcanzar su meta.

**2. Aproveche el momento para actuar en pro de sus metas.** Con la rutina y las diferentes ocupaciones del día a día y sin darse cuenta, se puede perder la oportunidad de actuar por el objetivo que se ha trazado. Saque tiempo a diario para trabajar por eso que realmente quiere, por ejemplo llamar a ese contacto importante, buscar oportunidades y estudios en lo que se quiere especializar, entre otras. Muchos estudios han demostrado que la planificación le ayudará a detectar y aprovechar la oportunidad cuando surja y aumentar sus posibilidades de éxito en aproximadamente un 300%.

**3. Saber exactamente en qué parte del proceso va y qué le falta para alcanzar el éxito.** Para lograr cualquier meta, se requiere honestidad y control regular del progreso. Si no sabe si está haciendo bien las cosas, no podrá ajustar su comportamiento y estrategias. Una revisión semanal, incluso diaria de cómo va su vida, es importante para enfocar su camino.

**4. Ser un optimista realista.** Cuando se fija una meta, lo más normal es que los pensamientos y planes acerca de cómo llegar a ella, sean positivos. Esto es bueno, pues lo mantendrá motivado para alcanzarla. Sin embargo, no hay que subestimar lo difícil que será el camino. Tampoco hay que olvidar que todos los objetivos requieren tiempo, planificación, esfuerzo y persistencia. La psicóloga Halvorson asegura que los estudios demuestran que las cosas que vienen sin esfuerzo, aumentan considerablemente la probabilidad de fracaso.

**5. Concentrarse en mejorar, en lugar de ser bueno.** En general, las personas creen que la inteligencia, personalidad, bienestar físico y aptitudes son fijas. Como resultado de ello, todo termina en demostrarse a sí mismo de qué es capaz de hacer en cada momento, en lugar de adquirir y desarrollar nuevas habilidades.

Aceptar que no todo es estático y que puede cambiar le permitirá tomar mejores decisiones y alcanzar su máximo potencial. Las personas que eligen ser mejores, en vez de ser buenos, toman con calma las diferentes situaciones y adversidades que se van presentando en la vida.

**6. Perseverancia.** Este punto se refiere a la capacidad de comprometerse con metas de

largo plazo y persistir antes las dificultades. Los estudios demuestran que más la gente valiente y perseverante logra los mayores promedios de la universidad. Pero la buena noticia para las personas que carecen de esta cualidad, es que no es innata. El esfuerzo, la planificación, persistencia y las buenas estrategias son lo necesario para alcanzar el éxito.

**7. Fuerza de voluntad.** El músculo del autocontrol, como lo llama la psicóloga, es igual que otros músculos del cuerpo y por lo mismo hay que ejercitarlo pues se debilita con el tiempo.

Para construir fuerza de voluntad, hay que asumir retos sobre cosas que honestamente preferiría no hacer. Por ejemplo, madrugar a hacer ejercicio, para ir a la universidad y después al trabajo o dejar de comer una harina en el almuerzo.

**8. No tentar a la suerte.** No haga que llegar a la meta sea un martirio. La fuerza de voluntad también es limitada y también hay que disfrutar la vida, pues no hacerlo puede ser una fuente de frustración. Es importante tener un plan para alcanzar los objetivos, pero siempre respetando las prioridades y su capacidad para resistir la tentación.

**9. Concéntrese en lo que quiere hacer, no en lo que va a dejar de hacer.** Planifique cómo va a reemplazar los malos hábitos por unos buenos. Si solo se concentra en acabar los malos, lo más probable es que estos se fortalezcan, en lugar de romperse.

## **PRACTIQUES**

1. Hacer una lectura del texto.
2. Escoge 4 de los nueve aspectos que conducen al éxito explicados en el texto y di porque te llamaron más la atención.
3. Realiza un dibujo de cómo te ves en un futuro en cuanto a al trabajo que estás realizando.