



Secretaría de Educación del Municipio de Medellín
Institución Educativa Barrio Olaya Herrera

Aprobada por resolución Municipal N° 156 del 23 de septiembre de 2003 y modificada por Resolución 01920 de febrero 14 de 2013 y Resolución 201850065981 de 14 de septiembre de 2018 y Resolución 202250110089 de 24 de octubre de 2022

NIT. 811.042.295-8 DANE: 305001022232 CÓDIGO ICFES: 113431



Alcaldía de Medellín
Secretaría de Educación

| |
|---|
| Plan de apoyo tercer periodo |
| Asignatura |
| ETICA Y VALORES |
| Nombre del docente o los docentes |
| LUZ BEATRIZ RAMIREZ MUÑOZ |
| Grupo |
| 8 |
| Nombre del estudiante |
| |
| Estándar |
| Propongo algunas propuestas de solución a las principales problemáticas sociales |
| Competencia |
| -Autonomía e iniciativa personal -Pensamiento moral y Ético -Ser social y ciudadana |
| Indicadores de desempeño |
| Relación de problemas éticos de diferentes culturas, entiende sus derechos, ya que históricamente se les ha vulnerado. Comportamiento adecuado en el marco de la ética del respeto por la diferencia y la identidad propia. Descubrimiento de la interacción con compañeros como las bases para respetar y pertenecer a una institución |
| Contenidos |
| Autoafirmación del ser Actuar Éticamente |
| Descripción de las actividades a desarrollar por el estudiante |
| ACTIVIDADES: Presentar la recolección de actividades desarrolladas durante el tercer periodo y sustentarlas |



Secretaría de Educación del Municipio de Medellín Institución Educativa Barrio Olaya Herrera

Aprobada por resolución Municipal N° 156 del 23 de septiembre de 2003 y modificada por Resolución 01920 de febrero 14 de 2013 y Resolución 201850065981 de 14 de septiembre de 2018 y Resolución 202250110089 de 24 de octubre de 2022

NIT. 811.042.295-8 DANE: 305001022232 CÓDIGO ICFES: 113431



Alcaldía de Medellín
Secretaría de Educación

1. Elaborar una representación gráfica que consiste en: Dibujarte recibiendo las notas finales con tu acudiente y escribir alrededor las cualidades de una persona responsable que consideres te hacen falta para ganar el año.
2. De la siguiente lectura sobre la definición de la autoafirmación extraer y escribir cuatro ideas principales y sustentarlas:

Definición de la autoafirmación

Desde el punto de vista de la salud emocional, existe una práctica muy importante: la autoafirmación. Es decir, la reivindicación de los derechos y necesidades personales al tomar **conciencia** de que el yo es muy importante. Nadie puede ser feliz dándose la espalda a sí mismo. Aunque pueda parecer que la autoafirmación conduce al individualismo al poner el foco de atención en el yo, nada más lejos de la realidad ya que se trata de una posición existencial que ayuda a establecer relaciones personales sanas en las que cada uno sabe defender sus derechos frente al otro y establecer sus propios límites

SER FELIZ.

Desde el punto de vista del desarrollo personal y del crecimiento interior, esta autoafirmación es el compromiso con tu propia felicidad a partir del ejercicio de tu libertad que es inherente a la **toma de decisiones** que son coherentes con el **pensamiento** y la ética personal.

Esta autoafirmación también es una base sólida para vivir de una forma auténtica mostrando la verdad del ser en lugar de proyectar una **apariencia** irreal. ¿Qué personas tienen un buen grado de autoafirmación? Aquellas personas que se muestran seguras de sí mismas, con **confianza** en sus capacidades, con una visión positiva de la vida y de su papel protagonista en su propia historia.

Por el contrario, las personas deben mejorar esta **competencia** emocional a través del coaching y la **inteligencia emocional**

La autoafirmación te ayuda a ser más tú todavía. Esto no significa imponer tus decisiones ante los demás sino expresarlas de una forma asertiva y hacer que se respeten. Una persona que quiere mejorar su firmeza emocional puede buscar distintos medios de ayuda: hacer un proceso de coaching, iniciar una terapia psicológica,



Secretaría de Educación del Municipio de Medellín Institución Educativa Barrio Olaya Herrera

Aprobada por resolución Municipal N° 156 del 23 de septiembre de 2003 y modificada por Resolución 01920 de febrero 14 de 2013 y Resolución 201850065981 de 14 de septiembre de 2018 y Resolución 202250110089 de 24 de octubre de 2022

NIT. 811.042.295-8 DANE: 305001022232 CÓDIGO ICFES: 113431



Alcaldía de Medellín
Secretaría de Educación

Gracias a esta confianza en uno mismo es más sencillo presentar una **opinión personal** en un grupo de amigos, en una reunión de trabajo o en un evento familiar. Una opinión que muestra el punto de vista personal del sujeto, es decir, su esencia. Ser fiel a ti mismo significa ser tú mismo ante el otro.

CIBERGRAFÍA:

<https://www.definicionabc.com/ciencia/autoafirmacion.php>

3. Elaborar una cartelera sobre la explicación de los pilares de la autoafirmación y sustentarla

EXPLICACIÓN DE LOS PILARES DE LA AUTOAFIRMACIÓN

1. **Vivir conscientemente.** Supone enfrentar la vida asumiendo una actitud proactiva, es no limitarse a resolver los problemas, sino salir a su encuentro. Se trata de **aceptar los errores, corregirlos y aprender de ellos.** Vivir conscientemente implica ser reflexivos y conocernos profundamente, sabiendo por qué tomamos unas decisiones en vez de otras. **Significa reconocer nuestras debilidades, pero también nuestros valores.**
2. **Aceptarse a sí mismo. Es imposible que logremos amarnos si no nos aceptamos completamente,** con nuestras virtudes y defectos. **Las personas que no se aceptan, viven saboteando sus relaciones y logros profesionales** porque creen que no merecen tener amor ni éxito. Sin embargo, cuando nos aceptamos logramos reconciliarnos con nosotros mismos y también reconciliarnos con los errores del pasado. **La aceptación es clave para reforzar la autoestima.** Obviamente, **la aceptación no implica que no estemos dispuestos a mejorar, sino que comprendemos nuestros límites** y, aun así, somos felices porque nos centramos en nuestros logros y fortalezas.
3. **Autorresponsabilidad.** Significa que comprendemos y aceptamos que somos responsables de nuestros comportamientos y decisiones, así como de nuestros deseos, valores y creencias; lo cual también **implica que somos responsables de nuestra felicidad.** Esta actitud nos permite dejar de culpar a los demás, **tomar las riendas de la vida y concentrarnos, finalmente, en lograr nuestras metas.** No obstante, eso no implica que seamos responsables de todo lo que sucede, también somos conscientes de que existen situaciones que se escapan de nuestro control.
4. **Autoafirmación.** Implica respetar nuestras necesidades, valores y sueños, buscando alternativas de comportamientos que sean congruentes con lo que pensamos, sentimos y deseamos. Significa que nos tratamos con respeto y que nos mostramos tal cual somos porque no sentimos la necesidad de cambiar tan solo para agradar a los demás por miedo a su rechazo.
5. **Vivir con propósito.** Comprendemos que nuestra felicidad y decisiones no están a merced del azar o de otras personas, sino que dependen de nosotros mismos. También implica ser capaz de identificar y poner en práctica todas las acciones imprescindibles para tomar las



Secretaría de Educación del Municipio de Medellín Institución Educativa Barrio Olaya Herrera

Aprobada por resolución Municipal N° 156 del 23 de septiembre de 2003 y modificada por Resolución 01920 de febrero 14 de 2013 y Resolución 201850065981 de 14 de septiembre de 2018 y Resolución 202250110089 de 24 de octubre de 2022

NIT. 811.042.295-8 DANE: 305001022232 CÓDIGO ICFES: 113431



Alcaldía de Medellín
Secretaría de Educación

riendas de nuestro destino. Vivir con propósito es utilizar nuestras aptitudes para lograr algo que realmente nos apasiona y satisface.

6. **Integridad personal.** Es la integración de creencias, valores e ideales con nuestro modo de actuar. Implica comportarnos según lo que creemos, siendo congruentes con nuestras ideas y forma de ver el mundo. Cuando no seguimos nuestras convicciones y nos contradecemos, nos venimos abajo y la autoestima termina quebrándose.

CIBERGRAFÍA: <https://www.definicionabc.com/ciencia/autoafirmacion.php>

Indicaciones para la los estudiantes: Forma de entrega y fecha máxima de entrega

Presentar todas las actividades de aprendizaje del tema 2 (Actuar Éticamente) sugeridas en el documento que contiene el desarrollo del tema.

NOTA: En la fotocopidora de la institución educativa se encuentra el documento sobre el tema 2 (Actuar Éticamente)

Fecha: Noviembre 12 al 18