



INSTITUCIÓN EDUCATIVA
MARCO FIDEL SUÁREZ
MEDELLÍN - COLOMBIA



PLAN DE MEJORAMIENTO Y DE NIVELACIÓN DE ÉTICA Y VALORES

GRADO: Décimo 1

Primero y Segundo Periodo

DOCENTE: Luz Patricia Arias M.

FECHA DE ENTREGA: viernes, 16 de octubre de 2026

FECHA DE SUSTENTACIÓN: En cada una de las clases en la semana del 19 al 30 de octubre de 2026

Fortalecer en los estudiantes la capacidad de reconocer y analizar sus pensamientos, emociones, capacidades y comportamientos, así como comprender la manera en que estos influyen en la toma de decisiones, las relaciones interpersonales y el manejo de situaciones cotidianas.

RECOMENDACIONES PARA TENER EN CUENTA ANTES DE INICIAR CON EL TRABAJO

Debes realizar el taller **A MANO**, en hojas de block totalmente blancas **SIN** línea, letra legible, estudiarlo y presentar la sustentación mediante una exposición al grupo. Debes entregarlo con **PORTADA** y totalmente **COMPLETO**; a medias **NO RECIBO NADA**. Lo más importante hazlo tú, no utilices ninguna ayuda tecnológica para hacerlo (**IA-GOOGLE**)

Para responder las preguntas: Lee cuidadosamente cada texto. Responde con argumentos propios. Evita respuestas de una sola palabra. Cuando se solicite un ejemplo, plantea una situación concreta. Diferencia entre describir una situación, explicarla y argumentar una posición. En las preguntas de análisis, considera las posibles consecuencias de las decisiones. Utiliza un lenguaje respetuoso y reflexivo.

No existen respuestas idénticas para las preguntas personales; se valorará la **coherencia, argumentación, reflexión y aplicación de las competencias socioemocionales**.

“La imagen que construyo de mí”

Durante gran parte de su vida, una persona recibe mensajes de su familia, docentes, amigos y de la sociedad. Algunos de esos mensajes pueden ayudarla a reconocer sus capacidades, mientras que otros pueden hacerla dudar de sí misma. Con el tiempo, esas experiencias contribuyen a construir una imagen personal que responde a preguntas como: **¿Quién soy?, ¿qué pienso de mí?, ¿qué puedo hacer?, ¿qué debo mejorar?**

El **autoconcepto** es la percepción que una persona tiene acerca de sí misma. Incluye la manera cómo valora sus características físicas, intelectuales, emocionales, sociales y morales. No es completamente estático: puede cambiar a partir de nuevas experiencias, aprendizajes y reflexiones.

Por otra parte, la **autoeficacia** se relaciona con la confianza que tiene una persona en su capacidad para realizar determinadas acciones y alcanzar objetivos. Una estudiante puede pensar: “No soy buena para las matemáticas”, pero también puede reconocer: “Aunque me cuesta, puedo mejorar si estudio, pregunto y



INSTITUCIÓN EDUCATIVA
MARCO FIDEL SUÁREZ
MEDELLÍN - COLOMBIA



práctico”. La segunda afirmación no significa que ignore sus dificultades; significa que reconoce que puede actuar sobre ellas.

Construir un autoconcepto equilibrado no consiste en pensar que somos perfectos. Significa reconocer fortalezas y aspectos por mejorar sin convertir un error en una definición completa de nuestra identidad. Decir “cometí un error” es diferente de pensar “soy un fracaso”.

La autoeficacia también se fortalece mediante pequeños logros. Cuando una persona se propone una meta realista, trabaja para alcanzarla y observa avances, puede aumentar la confianza en sus capacidades. Sin embargo, confiar en uno mismo no significa creer que todo será fácil. Significa estar dispuesto a aprender, perseverar, pedir ayuda cuando sea necesario y buscar nuevas estrategias frente a las dificultades.

Por esta razón, conocerse implica observar tanto aquello que hacemos bien como aquello que necesitamos transformar. Una persona que conoce sus capacidades puede tomar decisiones más conscientes y construir un proyecto de vida coherente con sus valores, intereses y posibilidades.

Preguntas 1 a 6

1. ¿Cómo definirías el autoconcepto con tus propias palabras y qué elementos de tu vida consideras que han influido en la construcción del tuyo?
2. El texto diferencia entre decir “cometí un error” y pensar “soy un fracaso”. Explica qué diferencia existe entre ambas afirmaciones y cómo podría influir cada una en la autoestima.
3. ¿Qué relación encuentras entre autoconcepto y autoeficacia? Explica utilizando una situación concreta de la vida escolar o personal.
4. Identifica dos fortalezas personales y dos aspectos que consideres necesario mejorar. Explica cómo podrías trabajar en estos últimos.
5. Imagina que un estudiante afirma: “No soy capaz de presentar una exposición porque siempre me equivoco”. ¿Cómo podría transformar esa idea en una afirmación de mayor autoeficacia?
6. ¿Por qué reconocer las propias dificultades no necesariamente significa tener una valoración negativa de uno mismo? Argumenta tu respuesta.

CONCIENCIA EMOCIONAL, FUERZA DE VOLUNTAD Y FRUSTRACIÓN

Las emociones aparecen como respuestas frente a situaciones que interpretamos como importantes. La alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa o frustración cumplen diferentes funciones. El problema no está necesariamente en sentir una emoción, sino en no reconocerla o actuar impulsivamente sin considerar sus consecuencias.

La **conciencia emocional** implica identificar lo que sentimos, reconocer qué situación produjo la emoción y comprender cómo esta influye en nuestros pensamientos y comportamientos.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA
MARCO FIDEL SUÁREZ
MEDELLÍN - COLOMBIA



La **fuerza de voluntad** permite mantener una decisión o actuar de acuerdo con una meta, incluso cuando aparecen dificultades o tentaciones para abandonar. No significa ignorar el cansancio o las emociones, sino aprender a regularlas y continuar cuando el objetivo lo justifica.

La **frustración** surge cuando una expectativa, necesidad o deseo no se cumple como esperábamos. Una persona puede responder ante ella con agresividad, abandono, aislamiento o, de manera diferente, analizar lo sucedido, modificar su estrategia y continuar.

Aprender a tolerar la frustración es especialmente importante durante la adolescencia y la transición hacia la vida adulta, porque muchas metas requieren tiempo, esfuerzo y capacidad para aceptar que no todo ocurre de acuerdo con nuestros planes.

Preguntas 7 a 12

7. ¿Cómo puedes identificar que estás experimentando una emoción antes de reaccionar ante una situación?
8. Describe una situación reciente o hipotética en la que una persona experimente frustración. ¿Qué pensamientos, emociones y comportamientos podrían aparecer?
9. ¿Por qué la fuerza de voluntad puede ser importante para alcanzar una meta académica o personal? Explica con un ejemplo.
10. Un estudiante obtiene una calificación inferior a la esperada y afirma: “No vale la pena seguir estudiando”. ¿Cómo podría regular su frustración y transformar la situación en una oportunidad de aprendizaje?
11. ¿Qué diferencia existe entre reconocer la ira y actuar impulsivamente bajo sus efectos?
12. Propón tres estrategias que una persona podría utilizar para afrontar una situación frustrante sin abandonar inmediatamente su objetivo.

MANEJO DE EMOCIONES Y SUS CONSECUENCIAS

Manejar las emociones no significa eliminarlas. Las emociones forman parte de la experiencia humana y pueden proporcionar información importante. El miedo puede advertir sobre un peligro; la tristeza puede señalar una pérdida; la ira puede aparecer cuando sentimos que un límite ha sido vulnerado.

Sin embargo, una emoción intensa puede influir en la manera como interpretamos una situación. Cuando alguien está muy enojado puede interpretar las palabras de otra persona como una provocación y responder agresivamente. Después, cuando disminuye la intensidad emocional, puede comprender la situación de otra manera.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA
MARCO FIDEL SUÁREZ
MEDELLÍN - COLOMBIA



Por ello, la autorregulación requiere reconocer la emoción, hacer una pausa cuando sea necesario, analizar alternativas y elegir una respuesta que sea coherente con los valores personales y las consecuencias que se desean obtener.

Preguntas 13 a 18

13. ¿Por qué manejar una emoción no significa dejar de sentirla?
14. Explica cómo una emoción intensa puede modificar la interpretación que hacemos de una situación.
15. Una persona recibe un mensaje que interpreta como ofensivo y siente mucha ira. Antes de responder, decide esperar unos minutos. ¿Qué beneficios podría tener esta decisión?
16. Describe una estrategia que pueda utilizarse para disminuir la intensidad de una emoción antes de tomar una decisión importante.
17. ¿Qué consecuencias puede producir reaccionar impulsivamente ante una situación emocional?
18. Analiza la siguiente afirmación: “Mis emociones son responsabilidad de otras personas porque ellas son las que me hacen sentir así”. ¿Estás de acuerdo? Argumenta tu posición.

TOMA DE PERSPECTIVA, EMPATÍA Y COMPORTAMIENTO PROSOCIAL

Comprender a los demás requiere reconocer que cada persona interpreta las situaciones desde su propia historia, necesidades, experiencias y emociones. La **toma de perspectiva** consiste en intentar comprender una situación desde el punto de vista de otra persona.

La **empatía** implica reconocer y comprender las emociones o experiencias de los demás. No significa necesariamente estar de acuerdo con sus decisiones.

El **comportamiento prosocial** comprende acciones destinadas a favorecer el bienestar de otras personas, como ayudar, cooperar, compartir, acompañar, respetar y brindar apoyo.

Una sociedad en la que las personas pueden comprender diferentes perspectivas tiene mayores posibilidades de construir relaciones basadas en el respeto y la convivencia.

Preguntas 19 a 24

19. ¿Qué significa tomar perspectiva y por qué es importante antes de juzgar el comportamiento de otra persona?
20. Un estudiante llega tarde constantemente a clase. Algunos compañeros piensan que es irresponsable. ¿Qué otras explicaciones podrían existir? Plantea al menos dos perspectivas diferentes.
21. ¿Cuál es la diferencia entre sentir empatía por una persona y estar de acuerdo con todas sus decisiones?



INSTITUCIÓN EDUCATIVA
MARCO FIDEL SUÁREZ
MEDELLÍN - COLOMBIA



22. Describe una acción prosocial que puedas realizar en tu colegio y explica qué necesidad de otra persona podría atender.

23. Dos estudiantes tienen una discusión y cada uno afirma que el otro fue quien inició el problema. ¿Cómo podría la toma de perspectiva ayudar a comprender la situación?

24. ¿Por qué la empatía puede contribuir a prevenir comportamientos de rechazo, discriminación o exclusión dentro de un grupo?

ESCUCHA ACTIVA Y ASERTIVIDAD

La comunicación no consiste únicamente en hablar. Escuchar activamente significa prestar atención al mensaje de la otra persona, evitar interrupciones innecesarias, observar sus emociones, realizar preguntas pertinentes y comprobar que hemos comprendido lo que quiso expresar.

La **asertividad** consiste en expresar pensamientos, necesidades, emociones y límites de manera clara y respetuosa, defendiendo los propios derechos sin vulnerar los derechos de los demás.

Una persona pasiva puede evitar expresar lo que piensa por miedo al rechazo. Una persona agresiva puede imponer sus ideas sin considerar a los demás. La persona asertiva busca comunicar sus necesidades respetando también las necesidades de los otros.

Preguntas 25 a 30

25. ¿Qué características debe tener una persona que practica la escucha activa?

26. Explica la diferencia entre comunicación pasiva, agresiva y asertiva.

27. Un compañero te presta un objeto y lo devuelve deteriorado. ¿Cómo podrías expresar tu inconformidad de manera asertiva?

28. ¿Por qué interrumpir constantemente a una persona puede afectar la comunicación y la relación interpersonal?

29. Convierte la siguiente expresión agresiva en una respuesta asertiva: “¡Usted nunca escucha y siempre hace lo que se le da la gana!”

30. ¿Cómo puede la escucha activa contribuir a solucionar un desacuerdo entre dos personas?

MANEJO DE CONFLICTOS

Los conflictos hacen parte de las relaciones humanas. Pueden surgir cuando existen diferencias de intereses, opiniones, necesidades, valores o expectativas. Tener un conflicto no significa necesariamente que una relación deba terminar o que alguien tenga que ganar y otro perder.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA
MARCO FIDEL SUÁREZ
MEDELLÍN - COLOMBIA



Un conflicto puede convertirse en una oportunidad para comprender diferentes puntos de vista, establecer acuerdos y desarrollar habilidades de comunicación. Para ello es importante diferenciar entre **persona y problema**: cuestionar una conducta concreta no significa descalificar la identidad de quien la realizó.

El manejo adecuado de conflictos requiere identificar el problema, escuchar las diferentes perspectivas, reconocer las emociones involucradas, evitar agresiones, expresar las necesidades de manera clara, buscar alternativas y construir acuerdos posibles.

En algunos casos, ninguna de las partes obtiene exactamente lo que quería, pero ambas pueden encontrar una solución que les permita continuar la relación de manera respetuosa.

Preguntas 31 a 40

31. ¿Qué diferencias existen entre un conflicto y una agresión? Explica por qué no todo conflicto debe resolverse mediante confrontación.
32. Dos compañeros necesitan utilizar el mismo computador al mismo tiempo para realizar trabajos diferentes. ¿Qué pasos podrían seguir para resolver el conflicto?
33. ¿Por qué es importante escuchar la versión de todas las personas involucradas antes de emitir un juicio?
34. Explica qué significa separar a la persona del problema durante la resolución de un conflicto.
35. Una estudiante se siente excluida porque sus compañeros realizaron un trabajo grupal sin consultarle. ¿Cómo podría expresar su inconformidad de forma asertiva?
36. Dos amigos discuten porque uno considera que el otro divulgó una información privada. El segundo afirma que no tuvo intención de perjudicarlo. ¿Cómo podrían iniciar una conversación para resolver el conflicto?
37. ¿Qué consecuencias puede tener utilizar insultos, amenazas o burlas durante una discusión?
38. Propón un acuerdo que permita resolver un conflicto en el que dos personas tienen necesidades diferentes, pero ambas consideran que su posición es importante.
39. ¿Qué papel cumplen la empatía y la escucha activa durante una negociación o mediación de un conflicto?
40. Imagina que eres mediador de un conflicto entre dos compañeros que dejaron de hablarse después de una discusión. Diseña una estrategia de cinco pasos para ayudarlos a comprenderse, expresar sus necesidades y buscar un acuerdo.

Luz Patricia Arias M.

Docente