

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA</b>	
	<b>ACTIVIDADES DE APOYO PEDAGÓGICO</b>	
	<b>SECCIÓN: BACHILLERATO</b>	
	<b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE</b>	

Asignatura: Ética

Docente: Camilo Velandia Espíndola

grado: Séptimo

Fecha: 20-Marzo-2020

## ÉTICA

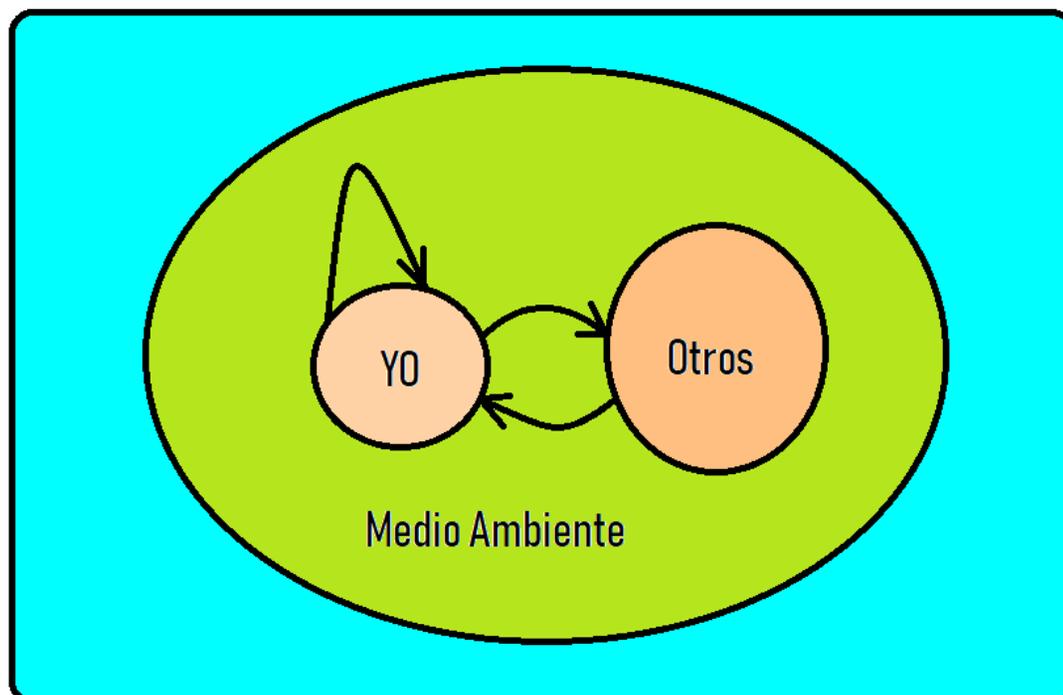


Figura. Elaboración propia. El YO y sus relaciones.

### El YO relacionado con él mismo, con los otros (el otro) y con el medio ambiente (lo otro)

En la gráfica se observan las diferentes relaciones que tiene cada ser humano:

- ✚ **Con uno mismo:** cuidado personal (físico, mental, espiritual), pensamientos, actitudes, proyectos personales.
- ✚ **Con los otros,** relaciones con las otras personas: relaciones familiares, de amistad, compañerismo, amorosas, de comunicación.
- ✚ **Con lo otro,** el medio ambiente: suelo, atmósfera, agua, animales, plantas, otros seres vivos, materia orgánica e inorgánica.

Cada persona se relaciona consciente o inconscientemente en esas tres dimensiones, y la calidad de esas relaciones genera que pueda ser una persona **exitosa y feliz**.

Se puede trabajar en mejorar las relaciones en esas tres dimensiones. Para ello unos ejemplos:

En la relación **con uno mismo** se puede trabajar en:

- El cuidado personal con acciones como:
  - Bañarse y cambiarse con ropa limpia, cómoda y apropiada todos los días.
  - Cepillarse los dientes todos los días después de comer y antes de acostarse.
  - Peinarse todos los días. Arreglarse el cabello (cortarlo, despuntarlo) y las uñas cada cierto tiempo.
  - Utilizar protector solar, sombrero y/o gorra para protegerse de los rayos del Sol.
  - Tener una alimentación baja en grasa y que incluya el consumo diario de proteína, frutas y verduras.
  - Tomar más de un litro de agua al día.
  - Realizar por lo menos una práctica deportiva a la semana.
  - Leer para nutrir la mente. Investigar sobre otras culturas y lugares del mundo.
  - Realizar ejercicios de relajación un par de veces a la semana, ojalá todos los días.

En relación **con lo otro** se puede trabajar en:

- La relación con el agua con acciones como:
  - No desperdiciar agua al momento de bañarse, minimizando el tiempo.
  - Al cepillarse los dientes no dejar abierta la llave en momentos que no se utiliza.
  - No arrojar basura, ni residuos sólidos al sanitario, al lavamanos, lavaplatos, lavadero, a los ríos, quebradas, lagos o el mar.
  - Disminuir el uso de productos químicos que pueden terminar en el alcantarillado y el uso de plásticos que pueden terminar en los ríos.
  - Reusar el agua de la lavadora para usar en el aseo de los pisos, en el inodoro y la del último enjuague para el primer ciclo del siguiente lavado.

**Resolver:**

Responde los numerales 1 a 5 en relación con la pregunta: ¿Qué acciones propone que se pueden trabajar para mejorar las relaciones **con los otros?** en los siguientes aspectos:

(indicar por lo menos cinco acciones para tener buenas relaciones en cada uno de los aspectos)

1. Relaciones familiares.
2. Relaciones de amistad.
3. Relaciones de compañerismo (con los compañeros).
4. Relaciones amorosas.
5. Relaciones de comunicación (para comprar algo, vender algo, obtener alguna información, etc.)