



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

FORMANDO PERSONAS, CRECIENDO EN VALORES
Respeto, Tolerancia, Responsabilidad, Solidaridad y Sentido de Pertenencia

ACTIVIDAD DE TRABAJO EN CASA

Área y/o asignatura: ÉTICA Y VALORES	
Tema: Herramientas para direccionar la conducta personal	
Grados: Séptimo 7°	Segundo Periodo
Docente: Jose Luis Osorio Ladino	
Correo electrónico : Joseluisosorioladino@gmail.com	

ÉTICA Y VALORES HUMANOS

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

GRADO: _____

INTRODUCCIÓN

La construcción de nuestro proyecto de vida, pasa por la implementación de cambios y ajustes a nuestra forma de actuar, en este taller vamos a conocer algunas herramientas que nos serán útiles para direccionar mejor nuestra propia conducta.

OBJETIVO GENERAL

Analizar y reflexionar como puedo direccionar mi conducta para alcanzar mis objetivos personales y colectivos.

OBJETIVO ESPECIFICO

Reconocer que prácticas personales me pueden alejar de mis metas y cómo puedo actuar para que esto no suceda.

COMPETENCIA

Desarrollo del pensamiento crítico, autoconocimiento, argumentación, interpretación y autonomía.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

FORMANDO PERSONAS, CRECIENDO EN VALORES

Respeto, Tolerancia, Responsabilidad, Solidaridad y Sentido de Pertenencia

Reflexionemos:

1. ¿Qué aspectos en tu vida te gustaría cambiar o mejorar? Explica ¿por qué?
2. Realiza una lista de aquellas cosas de tu comportamiento que no te han permitido alcanzar tus metas.
3. Pregúntale a uno de tus familiares, ¿qué hacen ellos cuando quieren cambiar algo de su comportamiento.
4. Realiza un dibujo donde representes las cosas que no te dejan alcanzar tus metas.

Lectura

6 pasos para cambiar hábitos

1. Identifique los factores desencadenantes.

Los hábitos dependen de algo que los activa, y esos factores desencadenantes pueden ser cualquier cosa. Por ejemplo, puede que se le antoje comer chocolate siempre que siente estrés o que su respuesta automática al sonido de la alarma sea presionar el botón para dormir cinco minutos más. Identificar estos factores desencadenantes es una gran ayuda para comprender qué es lo que activa sus hábitos.

2. Interrumpa esos procesos automáticos.

Una vez que sepa cuáles son sus factores desencadenantes, puede poner un alto a los hábitos que desea eliminar. Si la alarma hace que pulse automáticamente el botón para dormir cinco minutos más, ponga el despertador al otro lado de la habitación. Es muy probable que se altere su hábito de presionar el botón si para hacerlo tiene que pisar el suelo frío.

3. Reemplace el hábito por otro.

Los estudios demuestran que sustituir un mal comportamiento por uno bueno es más eficaz que solo detener el mal comportamiento.² El nuevo comportamiento "interfiere" en el antiguo hábito y le impide al cerebro entrar en el modo de piloto automático. Si se propone optar por una fruta cada vez que se le antoje comer galletas dulces, estará sustituyendo el hábito negativo por un comportamiento positivo.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

FORMANDO PERSONAS, CRECIENDO EN VALORES

Respeto, Tolerancia, Responsabilidad, Solidaridad y Sentido de Pertenencia

4. **No complique las cosas.**

Por lo general, los hábitos son difíciles de cambiar porque se trata de comportamientos que se han vuelto sencillos y automáticos. En contraposición, la dificultad de adquirir un nuevo hábito yace en el hecho de que los ganglios basales del cerebro (la parte responsable del "piloto automático") aún no se hacen cargo de este comportamiento.³ Es conveniente simplificar los nuevos comportamientos para que sea más sencillo integrarlos en las rutinas del piloto automático.

5. **Piense a largo plazo.**

A menudo, los hábitos se forman porque satisfacen los impulsos a corto plazo, por lo que mordernos las uñas puede calmar inmediatamente los nervios. Sin embargo, los deseos a corto plazo suelen tener consecuencias a largo plazo, como dedos feos, con uñas astilladas y mordidas. Cuando intente cambiar hábitos, tenga siempre en mente los beneficios a largo plazo para recordarse por qué está haciendo el esfuerzo.

6. **Persevere.**

Los estudios han demostrado que lo que se ha hecho antes es una señal clara de lo que se va a hacer a continuación. Esto significa que los hábitos consolidados son difíciles de romper. Pero la buena noticia es que, si se mantiene firme, sus nuevos comportamientos también se convertirán en hábitos.⁴ Persevere y triunfará: puede que levantarse a las 5 de la mañana para salir a correr le requiera un gran esfuerzo al principio, pero pronto comenzará a hacerlo sin pensarlo.

Taller:

Luego de leer los 6 pasos para cambiar esos hábitos que no nos gustan en nosotros mismos realiza la siguiente actividad.

1. ¿Cuál de los seis pasos te pareció más difícil y por qué?
2. ¿Cuál te pareció más fácil y por qué?
3. ¿Explica con tus palabras que significa el punto 5 de la lectura: Pensar a largo plazo?
4. Escribe uno de los hábitos que quieres cambiar y explica cómo vas hacer para lograrlo siguiendo los 6 pasos de la lectura.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

FORMANDO PERSONAS, CRECIENDO EN VALORES

Respeto, Tolerancia, Responsabilidad, Solidaridad y Sentido de Pertenencia

5. En medio pliego de cartulina realiza una cartelera con tu plan para cambiar un hábito, decóralo y hazlo vistoso de manera que te sirva de ahora en adelante como una guía para mejorar este mal hábito.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Criterios de evaluación/ valoración	No evaluado	Bajo (1 – 2,9)	Básico (3 – 3.9)	Alto (4 – 4.5)	Superior (4.6 – 5)
Envía el taller	No envía las actividades y no hay comunicación con el acudiente y con el estudiante	No Envía actividades, pero da razón, la cual debe estar justificada con la falta de acceso a los medios para enviar el mismo. En caso de evidenciar copia o fraude el trabajo será valorado en nivel bajo	Envía las actividades, pero de forma incompleta, con respuestas incorrectas o no es legible la evidencia.	Envía las actividades completas con un nivel alto en su desarrollo del taller.	Envía las actividades completas, con un nivel de desarrollo superior en la resolución del taller.