



**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](mailto:ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com)

## Plan de Mejoramiento 2do Periodo de Ética – 2021 – Grado Octavo

<b>NOMBRE:</b>	<b>GRUPO:</b>
<b>DOCENTE:</b> Juan David Vargas Acevedo	<b>MATERIA:</b> Ética
<b>COLEGIO:</b> I. E. La Sierra	<b>AÑO:</b> 2021

**FECHA DE ENTREGA:** 6 de septiembre **DEVOLUCIÓN:** 13 de septiembre

**ENVIO DE ACTIVIDADES A:** [juanvargasa@ielasierra.edu.co](mailto:juanvargasa@ielasierra.edu.co)

### **ACTIVIDADES:**

1. Desarrolla cada una de las actividades propuestas.
2. Entrega un trabajo escrito con las respuestas a los cuestionarios.
3. Prepárate para sustentar tus respuestas.

### **TEMA 1: APRENDIENDO A ESCUCHAR**

La escucha activa requiere la misma consciencia y entrenamiento, o incluso más, que saber expresarse. La escucha activa es un **elemento indispensable en la comunicación eficaz** y consiste en la habilidad de escuchar no sólo lo que la persona expresa directamente, sino también las **emociones, ideas o pensamientos subyacentes** a su discurso. Para entender todo esto se precisa poseer cierta **capacidad de empatía**, que permite escuchar y entender la comunicación desde el punto de vista del que habla.

La escucha activa se llama así porque **requiere un esfuerzo consciente**. No se trata de una serie de estrategias de engaño para que la otra persona crea que está siendo escuchada.

Para escuchar activamente debemos **dedicar al otro toda nuestra atención y demostrar que así es**. Esta técnica está basada en el trabajo del psicólogo humanista **Carl Rogers**, y es utilizada principalmente en campos como la psicoterapia, la resolución de conflictos y la enfermería.

A continuación, te dejamos algunos trucos para mejorar y poner en práctica tu escucha activa:

- **Deja que sea tu interlocutor el que guíe la conversación hacia donde desee:** evita hacer preguntas o sugerencias que puedan interrumpir y conducir

hacia otros temas, como por ejemplo “Quizás deberías tener en cuenta también...” o “Esto me recuerda a cuando”

Busca de forma natural el contacto visual: así muestras a la otra persona que estás prestando atención a lo que dice y siente y, además, puedes mostrar sinceridad.

- **Muestra en determinados momentos una sonrisa ligera:** esto asegura al interlocutor que la información que está transmitiendo está siendo bien recibida y le motiva a seguir hablando.
- **Mantén una postura corporal receptiva:** la persona que escucha activamente tiende a inclinarse ligeramente hacia adelante o hacia los lados mientras está sentada, orientada hacia el interlocutor con los brazos y piernas en una **posición de apertura**.
- **Ajusta tus expresiones gestuales a su discurso:** puedes mostrar gestos de expectación como levantar las cejas. Está demostrado que **reflejar la postura corporal y expresiones faciales** (mirroring) sirve para generar más empatía en situaciones emocionales, siempre y cuando se realice con discreción. De hecho, si realmente estás escuchando lo más probable es que lo estés haciendo de forma inconsciente.
- **Ofrece señales verbales de escucha y comprensión:** con expresiones como «ajá», «ah», «claro», “entiendo” asintiendo con la cabeza y con expresiones corporales adecuadas.
- **Haz preguntas:** de esta manera puedes **clarificar la información** que has recibido y mostrar interés por lo que el emisor intenta comunicar.
- **Parafrasea:** verifica que estás entendiendo al otro repitiendo lo que acaba de decir. Si alguna parte te ha llamado especialmente la atención, puedes **resaltar las palabras que más te han impactado**. De esta forma el hablante va a ampliar la información sobre lo que hayas subrayado.
- **Resume:** sintetiza parte de su discurso, dejando claro que entiendes su punto de vista: “O sea, que lo que estás diciendo es...”.
- **Respetar los silencios que se produzcan de forma natural en la conversación:** sé paciente y respeta el tiempo del otro.

- **Valida:** lo más difícil y a la vez lo más necesario es **no juzgar**. Escucha dejando de lado tus prejuicios y sin tratar de sacar conclusiones. Recuerda que tienes delante a una persona que está expresando sus pensamientos y emociones y que no tiene por qué ser totalmente preciso con las palabras. Si dice algo que te escandaliza reconoce que te ha sorprendido, pero no lo califiques de estupidez o locura. Demuestra que aceptas y comprendes lo que dice, **aunque no estés de acuerdo**.
- **Acoge las emociones que el otro manifiesta:** las emociones son reacciones automáticas e incontrolables. Por eso, decir a una persona que no debería sentir lo que siente implica un reproche hacia algo sobre lo que no tiene control.

### ACTIVIDAD 1

Responde las siguientes preguntas de acuerdo a la lectura propuesta.

- ¿En qué consiste la escucha activa?
- ¿En qué campos se utiliza la técnica de la escucha activa?
- ¿De qué se trata el ejercicio del “mirroring”? ¿Qué significa?
- De acuerdo al texto, ¿Qué significa parafrasear?
- ¿Por qué es importante no juzgar al que estamos escuchando?

## TEMA 2: LOS VALORES

### ACTIVIDAD

Realización de la lectura de trabajo y solución individual de los cuestionamientos.

### ¿CÓMO DEFINIMOS LOS VALORES?

#### EL VALOR

Un valor es la asignación de una función de utilidad a una cosa. La función de utilidad de una cosa está asociada al beneficio que nos presta. Valorar algo es asignarle una función de utilidad. La función de utilidad de una cosa no siempre es la misma de una persona a otra. Así como los valores frente a una cosa cambian de una persona a otra; así mismo en una misma persona cambian a través del tiempo. Estas realidades nos explican por qué los valores cambian a través de la historia; aun así, existen valores universales y uno de ellos es la vida.

#### LOS VALORES HUMANOS

Los valores humanos son una categoría que se ha definido últimamente para significar el valor que tienen las actitudes humanas. Obviamente el valor de las actitudes humanas está

en relación con el beneficio que le otorgan esas actitudes a la persona que valora y a la sociedad en su conjunto.

## **ACTIVIDAD 2**

1. Con el fin de comprender la existencia de los valores en nuestra existencia cotidiana, vamos a contestar las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son las cosas que más valora en la vida?
- ¿Qué es lo que más aprecia en cada una de ellas?

2. Observe a dos compañeros que tengan las siguientes características: uno de ellos le gusta estudiar bastante, el otro no le gusta estudiar. Analice cuáles pueden ser las causas del gusto por estudiar, en el primer caso y, del rechazo en el segundo caso. Escríbalas en su cuaderno.

3. Identifique indicadores de valor, es decir; ¿cómo podemos darnos cuenta que una persona valora en mayor o en menor grado una cosa?. Escriba cinco ejemplos.

4. A manera de reflexión considere cuáles son sus principales valores humanos. Compare cuáles de esos valores existen en las personas con las cuales se relaciona y escríbalos. En la lectura anterior explicamos cómo los valores son atributos que las personas colocamos a los objetos o acciones dependiendo de su utilidad que presten bien sea a nosotros mismos, a otras personas o a la sociedad en su conjunto. En este sentido se puede decir que los valores son relativos. Sin embargo, podemos decir que existen valores universales; es decir, valores aceptados por todo ser humano y practicados en sus relaciones con otros humanos. Por esta razón también se les conoce como valores humanos. Los valores humanos son producto de la civilización humana; esto significa que se han venido configurando a través de la historia. La vida es el valor principal y de él se derivan los demás como el conocimiento, el amor, la autonomía, la cooperación, la paz, la justicia, la libertad, la responsabilidad y otros del mismo género.

5. A manera de reflexión piense en los siguientes interrogantes:

- ¿De qué manera practica los valores humanos descritos anteriormente?
- De acuerdo con su concepción, ¿Éstos son los valores fundamentales? Explique su respuesta.
- ¿Qué otros valores fundamentales pueden existir?
- ¿Qué relación existe entre estos valores?
- ¿Cuál es su escala de valores? Escriba en orden de más importante a menos importante los valores vistos previamente.

**COMPETENCIAS A EVALUAR**

Interpretación.  
Argumentación.  
Proposición.

**METODOLOGÍA DE TRABAJO**

Trabajo individual, elaboración de un trabajo escrito.

**ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN**

Revisión del trabajo escrito y su respectiva solución.  
Preguntas en general sobre el tema y el respectivo desarrollo de la actividad.

**PORCENTAJE DE VALORACION:**

El valor del trabajo escrito es del 70%, sustentación 30%,

**CONDICIONES DE ENTREGA AL DOCENTE.**

El trabajo se entrega en forma escrita (impresa)

**BIBLIOGRAFÍA:** <http://www.cbachilleres.edu.mx/apps/librosestudio/pdf>