



## 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

<b>Nombre del docente: Jose Luis Osorio Ladino</b>	<b>Área: Ética y Valores</b>
<b>Grado: 7-1, 7-2</b>	<b>Periodo: 1</b>
<b>Correo Electrónico Docente: joseosoriol@ielasierra.edu.co</b>	<b>Nombre del Estudiante</b>

**OBJETIVOS DE GRADO: OBJETIVOS DE GRADO:** Reconocer las habilidades, las limitaciones, los derechos, los deberes, los sentimientos y las emociones propias para direccionar la conducta personal.

### COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

- Autonomía e Iniciativa Personal
- Pensamiento Moral y Ético
- Ser Social y Ciudadanía

#### Temas:

- Reconociendo mis emociones
- Emociones y Sentimiento que influyen en la vida colectiva
- Estrategias para direccionar la conducta personal

Lee la siguiente información y con base en esto responde las preguntas del taller:

### ¿Qué son las emociones?

Las emociones son reacciones que todos experimentamos: alegría, tristeza, miedo, ira... Son conocidas por todos nosotros pero no por ello dejan de tener complejidad. Aunque todos hemos sentido la ansiedad o el nerviosismo, no todos somos conscientes de que un mal manejo de estas emociones puede acarrear un bloqueo o incluso la enfermedad.

Estas son algunas de las situaciones y reacciones fácilmente identificables que se producen habitualmente en los seres humanos:

- Temor a perder la vida o amenaza de un resultado negativo. Reaccionamos luchando, huyendo, manteniendo la situación de alerta o paralizándonos.
- Confrontación de intereses son nuestros semejantes. Reaccionamos con ira o enojo.
- Pérdida de un ser querido. Reaccionamos con tristeza y empatizamos con las personas que nos apoyan.
- Celebración de un éxito o enamoramiento. Reaccionamos con exaltación.
- Esfuerzo ante un desafío. Reaccionamos con satisfacción y alegría.
- Ante personas que necesitan nuestra ayuda. Reaccionamos de manera rápida y altruista aún a riesgo de nuestra seguridad.



## 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)

• ...

En todos los casos estas reacciones nos ayudan a afrontar mejor esas situaciones.

### TALLER:

1. Elige una emoción y escribe ¿cuáles son los recuerdos más importantes que tienes con relación a esta emoción, es decir, cuáles han sido los momentos en los que has sentido esta emoción?
2. Qué papel juegan las emociones en nuestra vida.

### ¿QUÉ ES LA EMPATÍA?

Hoy en día, más que nunca, se tiende hacia el individualismo, es una realidad que nos debe hacer reflexionar y tomar en consideración el colaborar en un cambio de tendencia hacia la EMPATÍA, cualidad que se convierte en una huella y marca concreta que nos ennoblece y nos identifica mejor como seres humanos. Es imprescindible impulsar una actitud más humana y de comprensión....propiedades esenciales y necesarias para la sociedad pero también para nuestro entorno de trabajo.

La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar del otro. Sentir e incluso pensar lo que está viviendo la otra persona en esa situación. Es una cualidad que suele costar desarrollar, por emociones o sentimientos encontrados, dudas o impresiones mal concretadas e incluso prejuicios infundados, pero claro está que "todos" tenemos esa capacidad y es posible desarrollarla! Para ello es necesario salir de nosotros mismos e intentar entrar en el universo del otro, y se puede decir que cuando lo hacemos favorecemos nuestro crecimiento y satisfacción personal enormemente!

Muchas personas dicen: "No hagas caso, no se lo tengas en cuenta, es su forma de ser".... pues vaya, y la mía es la mía!, esto viene a decir, que la empatía no se fundamenta en ver las cosas desde el punto de vista de la otra persona y compartir sí o sí tal punto de vista, sino percibir y comprender el porqué de su comportamiento, aunque tú no reaccionaras igual, es uno de los principios básicos de la comunicación efectiva y resultante.

Para pulir nuestra habilidad de empatía, es necesario que nos intereseamos por la persona o personas que tenemos delante: conocer y entender sus inquietudes, intereses, objetivos... no basta con decir "claro que sí, me pongo en tu lugar".....hay que ponerse de verdad!!!...porque no por ello perdemos nuestra identidad

### TALLER:

1. Pensando a la vida real, enumera tres situaciones de intolerancia con las que te has encontrado en tu entorno cercano y sugiere propuestas para resolverlas.
2. Escribe un cuento donde expongas un caso de intolerancia o de la incapacidad de ponerse en el lugar del otro.
3. ¿Por qué debemos ponernos en el lugar del otro?
4. Escribe un cuento corto, donde expongas una situación de intolerancia y cómo se resuelve.

## Estrategias para direccionar la conducta personal



## 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)

Lee las siguientes Recomendaciones de cómo nos debemos comportar en Clase y Por qué Aprender requiere de una conducta que te permita participar totalmente en la lección y que permita esforzarse también a los demás estudiantes. Un buen estudiante debe estar preparado, debe ser activo, debe estar seguro, debe interaccionar y debe ayudar.

1. Escucha a tu profesor y sigue las instrucciones. Si quieres comportarte mejor en la clase, en primer lugar debes pedir ayuda a tu profesor. Siempre haz lo que el profesor te diga durante el tiempo de la clase

2. Guarda silencio. Por lo general, cualquier momento después de que haya empezado la clase, es momento de guardar silencio. Guarda las cosas que quieras decir a tus amigos para después. Si tienes una pregunta con respecto a una asignación, levanta la mano cuando sea apropiado o anótala y pregunta al profesor después.

3. Evita sentarte con amigos que hagan que te metas en problemas. Una de las formas comunes en que un alumno empieza a hacer bulla y a interrumpir la clase es hablando con amigos. Si puedes, siéntate en la parte delantera para evitar la tentación de hablar durante la clase.

4. Sé puntual. Debes estar en el edificio cuando la escuela comience y debes estar en tu asiento cuando la clase comience. Si tienes problemas para llegar puntualmente a la clase, investiga acerca de habilidades de organización del tiempo y de organización de materiales, y averigua cuánto tiempo necesitas realmente para las transiciones

5. Levanta la mano si deseas hablar. Si tienes una pregunta o tienes algo que decir, no grites ni acudas a tus vecinos. Levanta la mano, espera a que te llamen y habla cuando te den permiso.

6. Trabaja durante el tiempo de trabajo. Si se te da un tiempo de la clase para hacer tareas, asegúrate de usarlo para hacerlas y no como tiempo libre. Eso significa que debes trabajar en la asignación en la que se supone que debes trabajar.

7. Habla con tu profesor. El solo hecho de hacer saber a tu profesor que te estás esforzando contribuirá mucho. Este puede ayudar pensando en una manera de mejorar juntos. Los profesores pueden ayudar a modificar la clase, como al dar indicaciones claras con respecto a qué es lo que debes hacer o al evitar las situaciones vergonzosas que puedan hacer que te comportes mal.

8. Habla con tus padres o con tu tutor. Admitir que tienes un problema no significa que seas una mala persona; por lo contrario, estás reconociendo que tienes un problema. Hay muchas razones por las que un estudiante puede tener problemas de conducta. Los padres pueden contribuir mucho si trabajan con la escuela para obtener la ayuda que el estudiante necesita. Puede ser tan simple como trabajar con el profesor, hacer una prueba de trastorno por déficit de atención o quizás buscar una escuela autónoma.

9. Toma notas. Una buena manera de mantenerte concentrado en los temas de la clase y en la lección es tomar notas. Aunque se te provea de una reseña o aunque, finalmente, no necesites la información para la prueba, si tienes problemas de atención, concéntrate en anotar las cosas importantes que el profesor diga. No trates de escribir palabra por palabra, simplemente trata de elaborar una lista o un bosquejo de las cosas importantes que ocurran en la clase. Esta medida te ayudará a mantenerte concentrado y tendrás algo a lo que puedas recurrir más tarde.

10. Prepárate para la clase. No puedes permanecer concentrado si no tienes todos los suministros necesarios listos ni estás en tu sitio a tiempo. No hay nada peor para tu reputación en clase que olvidar tu libro de texto de Matemáticas o tener que pedir un bolígrafo o un pedazo de papel porque te olvidaste de traer tus materiales.



## 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)

### TALLER:

1. ¿Cuáles de las recomendaciones que da el texto tú sigues y cuáles no?
2. ¿explica por qué no sigues o por qué se te dificulta seguir estas las recomendaciones?
3. Describe cómo es el estudiante que te gustaría comenzar a proyectar en ti de ahora en adelante.

<b>Criterios de evaluación/ valoración</b>	<b>No evaluado</b>	<b>Bajo (1 – 2,9)</b>	<b>Básico (3 – 3.9)</b>	<b>Alto (4 – 4.5)</b>	<b>Superior (4.6 – 5)</b>
<b>Envía el taller</b>	<b>No envía las actividades y no hay comunicación con el acudiente y con el estudiante</b>	<b>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.</b>	<b>Envía las actividades pero de forma incompleta o no es legible la evidencia</b>	<b>Envía las actividades completas con un nivel alto en su desarrollo del taller.</b>	<b>Envía las actividades completas con un nivel de desarrollo superior en la resolución del taller</b>