



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

PLAN DE MEJORAMIENTO

| | |
|--|------------------------------|
| Nombre del docente: Jose Luis Osorio Ladino | Área: Ética y Valores |
| Grado: 7-1, 7-2 | Periodo: 4 |
| Correo Electrónico Docente: joseosoriol@ielasierra.edu.co | Nombre del Estudiante |

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 de los siguientes talleres. Deberás responder las preguntas de cada uno de los talleres propuesto.

¿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

• ...

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:

3. 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.
4. Escribe un cuento donde expongas un caso de intolerancia o de la incapacidad de ponerse en el lugar del otro.
5. ¿Por qué debemos ponernos en el lugar del otro?
6. Escribe un cuento corto, donde expongas una situación de intolerancia y cómo se resuelve.



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

Taller-reflexión

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

5 pasos infalibles para cambiar los malos hábitos

- 1. Identifica qué quieres cambiar**
Decide que vas a empezar a cambiar esta semana.
- 2. Déjate de excusas**
Haz una lista de los pretextos que te repites una y otra vez a ti misma
- 3. Visualízate**
Haz un tablero de inspiración, puede ser un collage con recortes, imágenes, fotos, palabras y frases que reflejen el futuro que quieres.
- 4. Crea tu plan de acción**
Una meta sin un plan es solo un deseo. Para cambiar un hábito necesitas cambiar tu rutina.
- 5. ¡Sé constante!**
La repetición es la única forma de acostumbrarse; solo vamos a invertir las acciones que más repites

11. Realiza una cartelera donde sigas estos pasos y dejes constancia de ello.

| Criterios de evaluación/ valoración | No evaluado | Bajo (1 - 2,9) | Básico (3 - 3.9) | Alto (4 - 4.5) | Superior (4.6 - 5) |
|--|-------------|-------------------|---------------------|-------------------|-----------------------|
|--|-------------|-------------------|---------------------|-------------------|-----------------------|



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

| | | | | | |
|------------------------|--|---|--|---|--|
| 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 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 |
|------------------------|--|---|--|---|--|