

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN					
	NOMBRE ALUMNA:					
	ÁREA / ASIGNATURA: ETICA Y VALORES					
	DOCENTE: GLORIA INES GIL SALGADO					
	PERIODO	TIPO GUÍA	GRADO	Nº	FECHA	DURACIÓN
1	CONDUCTA DE ENTRADA	9º	1	27 DE ENERO	2 HORAS	

INDICADOR DE DESEMPEÑO

Verificar los niveles de competencia adquiridos por las estudiantes, en el área de ética y valores



DESARROLLO DEL TEMA

1. ¿Qué voy a aprender?
2. ¿Qué estoy aprendiendo?
3. ¡Aplico lo que aprendí!

EL OPTIMISMO

El optimismo es una tendencia interna a observar los acontecimientos desde una perspectiva positiva tanto a futuro como en el presente. Es un sentimiento interno que le dice a la persona que las cosas saldrán bien o mal. Esta actitud actúa como un intermediario entre usted y la realidad. Una buena manera de verlo es como un lente especial que muestra todo de una forma más clara y nítida. Su contraparte, el pesimismo, sería un lente sucio y oscuro que no le permitirá desempeñarse de la mejor forma.

Esta condición es la que aporta las ganas de vivir y de tener esperanzas de que todo esté aún mejor en el futuro. Todos tenemos un grado de optimismo. De no ser así resultaría imposible levantarse tras un error o un fracaso y ver hacia el frente. Lo ideal

es que ese optimismo no este aislado y reducido, más bien que crezca y abarque la totalidad de su vida.

Se asocia por lo habitual con el buen ánimo para interpretar los sucesos de la vida cotidiana. Por ejemplo, ante la pérdida del empleo, el pensamiento inmediato de un optimista será conseguiré algo mejor apenas salga a buscar; ante una enfermedad, pronto me curaré; y ante cualquier otro obstáculo, lo resolveré sin problemas.

Ventajas de optimista:

Mejor salud: aunque no lo crea, la mente también influye en la salud física y bienestar de su cuerpo. Estudios demuestran que hay una relación entre la proclividad de enfermarse y el estado de ánimo, y la actitud de ver las cosas, por lo que siendo optimista, puede evitar y curar enfermedades de manera más fácil.

Sin depresión. Los optimistas también tienden a tener menos problemas de depresión porque ven su vida de forma positiva y, por lo tanto, la estiman y la aprovechan al máximo.

Sociabilidad. La autoestima va de la mano con el optimismo y juntos propician que la persona tenga confianza en sí misma y pueda interactuar exitosamente con cualquiera. Así, conseguir relaciones amistosas y sentimentales no requiere de ningún esfuerzo extra.

Espíritu emprendedor. Ver el futuro con buenos ojos anima a los optimistas a llevar a cabo sus ideas sin pensar en que algo puede salir mal. Esta confianza inicial, alimentada por la perseverancia, propicia éxitos en la mayoría de los casos.

Éxito profesional. Es importante no darse por vencido ante las adversidades. Pensar en la caída como un reto y apreciar la pérdida de un trabajo como una oportunidad de conseguir algo mejor, son cualidades importantes del optimista. La constancia, la dedicación y las capacidades intelectuales como la resolución de problemas o la motivación, hacen que este tipo de personas sobresalga.

Relación estrecha con la esperanza

El optimismo presenta una íntima relación con la esperanza porque al igual que esta existe en quien dispone tanto de esperanza como de optimismo, la sólida expectativa que aquello que se espera o planea saldrá en definitivas muy bien a pesar que antes haya que superar obstáculos o contratiempos. Aún más, algunos creen que el optimismo surge precisamente de la superación de ese camino sinuoso y problemático, que una vez superado hace a la persona fuerte y capaz de poder superar todo tan solo con una actitud positiva ante la vida.

FRASES SOBRE OPTIMISMO:

- “Un optimista es el que cree que todo tiene arreglo. Un pesimista es el que piensa lo mismo, pero sabe que nadie va a intentarlo”.
- “La vida tiene su lado sombrío y su lado brillante; de nosotros depende elegir el que más nos plazca”.
- “El pesimista se queja del viento; el optimista espera que cambie; el realista ajusta las velas”.
- “El optimista tiene siempre un proyecto; el pesimista, una excusa”.
- “Un optimista ve una oportunidad en toda calamidad, un pesimista ve una calamidad en toda oportunidad”.
- “El optimista proclama que vivimos en el mejor de los mundos posibles; el pesimista teme que sea cierto”.

ACTIVIDAD:

1. Elabora tu propio concepto de optimismo.
2. Explica la siguiente frase: “SI NO TE MUESTRAS TAL COMO ERES NO ESPERES QUE LOS DEMAS TE JUZGUEN DE MANERA JUSTA”.
3. Realiza un ensayo de 15 renglones sobre lo que es para ti justicia social.
4. Explica con tus palabras el significado de: Empatía, altruismo, compasión, pesimista, superación, actitud, pensamiento.
5. Escribe 2 propósitos que quieres alcanzar en este año.
6. Selecciona dos de las frases sobre EL OPTIMISMO y explícalas con tus propias palabras.
7. Explica con tus propias palabras el significado de “OPTIMISMO”.
8. Escribe tres sugerencias para tus compañeras de grupo, para el trabajo a desarrollar en el durante el año 2022.
9. Escribe tres temas que recuerdas tratados en el 2021.

MANTEN UNA ACTITUD POSITIVA Y OPTIMISTA CONFIANDO EN QUE CADA SITUACION ADVERSA PASARÁ Y SALDREMOS MAS FORTALECIDOS..