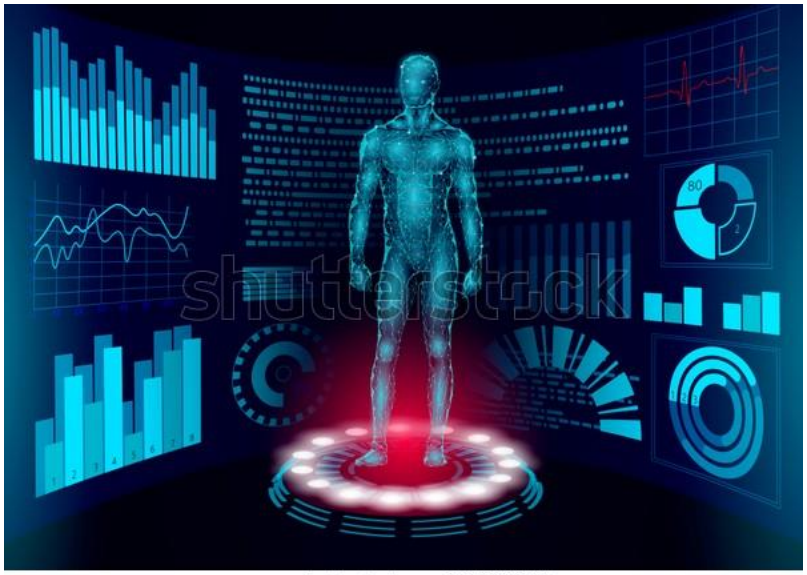
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN					
	NOMBRE ALUMNA:					
	ÁREA / ASIGNATURA: ÉTICA					
	DOCENTE: DIANA MARÍA TABORDA					
	PERIODO	TIPO GUÍA	GRADO	Nº	FECHA	DURACIÓN
	1	CONCEPTUAL Y DE EJERCITACIÓN	6	2	FEBRE 2023	4 UNIDADES
INDICADOR DE DESEMPEÑO Identifica las características físicas, mentales e ideológicas, que posee el ser humano, evidenciándolo a través de sus puntos de vista críticos.						

EL SER HUMANO



www.shutterstock.com · 1395265928

El ser humano es un sujeto, un organismo, una criatura, una persona, un individuo social, histórico, encarnado de una realidad en la cual se manifiesta como ser de posibilidades. Abarca la realidad fisicoquímica, más la espiritual. La persona goza de un carácter singular que la convierte en entidad única e irrepetible; por esto mismo, goza de unas cualidades que la constituyen, la definen y la distinguen. Definir al ser humano supone tener en cuenta las distintas cualidades que en él se destacan.

El ser humano se diferencia de los animales por su inteligencia y razón, los animales tienen reacciones instintivas que los obligan a hacer ciertas cosas y les impide hacer otras. Los seres humanos por el contrario vivimos conformes a reglas y normas. El hombre en su devenir no ha dejado de inventar cosas nuevas, los seres humanos tenemos razón además de instintos, el hombre es el único ser que posee la palabra, posee el sentido de lo bueno y lo malo y es capaz de participar en comunidad.

El ser humano es libre, tiene conciencia de su grandeza y de sus limitaciones y lucha por cada vez vivir más y mejor.

Toda persona tiene en su interior sentimientos, que según su personalidad puede manifestarlos de diferentes maneras. Muchas veces estas manifestaciones dependen de otros factores, según el lugar físico, sentimental y emocional, éstos pueden influir positiva o negativamente en la formación de la persona o sea en la autoestima.

ACTIVIDAD

Respondo en mi cuaderno de ética las siguientes preguntas:

1. ¿En qué se diferencian los seres humanos de los animales?

2. ¿En qué se diferencian los animales de los seres humanos?

Características de los seres humanos: Los seres humanos tienen capacidades específicas como la inteligencia y la voluntad. Estas capacidades nos diferencian del resto de los seres vivos.

a. Inteligencia: Facultad de la mente que permite aprender, entender, razonar, tomar decisiones y formarse una idea determinada de la realidad.

b. Voluntad: Facultad de decidir y ordenar la propia conducta.

Principales atributos de la persona:

a. Singularidad: Cada persona es única e irrepetible.

b. Trascendencia: Cada persona puede comunicarse con otras personas. (Ir más allá de algún límite o superar las restricciones de un determinado ámbito.

c. Libertad: Cada persona puede obrar de uno u otro modo siempre y cuando no le cause daño a los demás.

Los Aspectos que conforman al ser humano son:

a. Aspecto social: El ser humano vive en sociedad.

b. Aspecto biológico: Es todo lo referido al cuerpo humano.

c. Aspecto psicológico: Se relaciona con los sentimientos y emociones.

d. Aspecto espiritual: Cada ser humano posee inteligencia y voluntad.

La autoestima: Es el aprecio que una persona tiene por sí misma, la apreciación de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Esta se aprende, cambia y la podemos mejorar. Es a partir de los 5-6 años cuando empezamos a formarnos un concepto de cómo nos ven nuestros mayores (padres, maestros), compañeros, amigos, etcétera y las experiencias que vamos adquiriendo. Según como se encuentre nuestra autoestima, ésta es responsable de muchos fracasos y éxitos, ya que una **autoestima adecuada**, vinculada a un concepto positivo de mí mismo, potenciará la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, mientras que una **autoestima baja** enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso. La autoestima se construye o reconstruye por dentro. Depende también del ambiente familiar en el que estemos y los estímulos que este nos brinda.

Dimensiones de la Autoestima: En la autoestima existe una valoración global acerca de sí mismo y del comportamiento de su yo. Hay dimensiones de la misma:

1. Dimensión física: Es aquella dimensión en la cual me siento atractiva como soy.

2. Dimensión Social: Es aquella dimensión en la cual me complazco de sentirme aceptada y de pertenecer a un grupo, ya sea estudiantil, deportivo, cultural, etc.

3. Dimensión Afectiva: Es aquella dimensión en la cual identifico diferentes características de mi personalidad.

4. Dimensión Académica: Es aquella dimensión en la cual logro enfrentar con éxito los estudios, carreras, y auto valoro mis capacidades intelectuales.

5. Dimensión Ética: Es aquella dimensión en la cual alcanzo la autorrealización de los valores y normas, aceptándolos y respetándolos.

La baja autoestima:

La baja autoestima se define como la dificultad que tiene la persona para sentirse valiosa en lo profundo de sí misma, y por tanto digna de ser amada por los demás. Las personas con autoestima baja buscan, a veces sin ser muy conscientes de ello, la aprobación y el reconocimiento de los demás y suelen tener dificultad para ser ellas mismas y poder expresar con libertad aquello que piensan, sienten y necesitan en sus relaciones interpersonales, así como para poder decir “no” al otro sin sentirse mal por ello.

En ocasiones las personas que esconden en su interior sentimientos de baja autoestima suelen ocultárselos a sí mismas mediante el uso de diferentes mecanismos de defensa, (negación, intelectualización, fantasía, etcétera) incluso haber creado a su alrededor una coraza defensiva, para protegerse de la amenaza (a menudo fantaseada) frente a posibles rechazos sociales, incluso a críticas personales u opiniones que cuestionen sus creencias. Las personas con Baja Autoestima suelen experimentar ansiedad ante situaciones de intimidad y afectivas. Esto se debe a la dificultad que experimentan a la hora de sentirse seguras y espontáneas en sus relaciones interpersonales.

¿CÓMO MEJORAR TU AUTOESTIMA?

a. Escúchate a ti misma más que a los demás: analiza con cuidado las opiniones que los demás dan sobre ti, tú y solo tú eres quien debe tomar la última decisión acerca de ti.

b. Convierte lo negativo en positivo: nunca pierdas las ganas de pensar en positivo, invierte todo lo que parezca mal o que no tiene solución, ejemplo: mensajes negativos: no hables, conviértelos en afirmaciones como tengo cosas importantes para decir.

c. Busca una oportunidad y reconoce tus cualidades: puedes pensar en cinco pautas que te hacen especial. Soy sincera, mis padres siempre confían en mí, amigable, me encanta bailar, experta en la cocina. Siempre tenemos cualidades que podemos destacar en nuestra personalidad, algunas hasta el momento ni siquiera las hemos descubierto.

d. Acéptate tal como eres, sin aprobar dentro de ti los comportamientos bajos: la aceptación es la base de la seguridad, la confianza, el amor y la autoestima. Aceptarse a sí mismo implica conocerse, que importa si el lunar que tienes en la cara no "le guste" a los demás, analiza el resto de las partes de tu cuerpo y verás que ellas están funcionando muy bien. Me debo comportar a mi manera siempre que ello no moleste a los demás.

e. Acepta tus sentimientos: cuando alguien te haga una broma, sonríe. Trata de disfrutar prácticamente de todo, y si en ocasiones hay cosas que te puedan poner triste, piensa que eso es pura casualidad, y que tuvo que pasar porque la vida se ha creado para vivirla lo mejor que podamos.

f. Cuida de ti misma: aprende a ser independiente, y a no depender de los demás. Las parejas por ejemplo se entienden mejor cuando respetan sus diferencias, y hacen el esfuerzo de ser lo más independientes el uno del otro.

g. Atiende tus necesidades: alimento, agua, vestido, seguridad y cobija, querer y pertenecer, autoestima y auto realización, es importante atender tus necesidades principales.

h. Alimenta tu cuerpo, alimenta tu espíritu: la salud mental y física caminan de la mano. Salud mental es estar sonriente, es llegar a tiempo, es evitar la tristeza, es sentirse cómodo en cualquier momento. La salud física está relacionada con la práctica de un estilo de vida saludable: No drogas, "comer para vivir y no vivir para comer", y la práctica de un deporte sano. La sonrisa por ejemplo es un mecanismo que alimenta tu espíritu enormemente.

i. Mantente en movimiento: el ejercicio te hace sentir bien, las "endorfinas se elevan con la práctica del ejercicio", y nos sentimos bien. No está demás el gimnasio, los aeróbicos, la natación, algún deporte de competencia, o simplemente salir a caminar.

j. Examina tus verdades: piensa que en un accidente de tránsito donde hubo muchos testigos, probablemente cada uno de los testigos de una versión diferente; ¿cuáles son las primeras decisiones que recuerdas haber tomado en la vida?... ¿cuáles son tus creencias respecto del amor?, ¿de los niños?, ¿de la autoridad?, ¿de Dios?, ¿de los políticos? Es importante que tengas en cuenta tus opiniones y las de los demás, también decidir por ti.

k. La vergüenza: la vergüenza es un sentimiento profundo que te inmoviliza, la vergüenza deriva en debilidad, incompetencia, incapacidad. En muchas ocasiones debes investigar quién te juzga, quién te hace sentir avergonzado, debes pensar muy bien antes de hablar, y obrar para evitar sentirte avergonzado.

l. El amor dentro de ti: el primer amor es uno mismo, si quieres que la gente te quiera, te respete, te de amor, primero ámate a ti mismo e irradia felicidad. Cuando estés frente a un espejo simplemente sonríe. La felicidad nace de uno mismo, y puede nacer hasta de las pequeñas cosas que a ti te suceden, es cuestión de aprender a sentirla.

m. Descubre y reclama las partes que te faltan: cada persona tiene distintos aspectos del Yo. Algunos son visibles, otros no lo son. Si tengo miedo para hablar en público es una debilidad, si dejo el miedo se convierte en una fortaleza. Quizá tienes habilidades para la pintura y hasta ahora no lo sabes. El hombre nunca termina de aprender. Acostumbra a dedicar tiempo para analizarte y descubrir la cantidad de potenciales que posees.

n. Pensar en todo o en nada: no debemos pensar en que todo es blanco o es negro, eso te crea ansiedad. Nadie es perfecto, porque todos somos diferentes, algunos tenemos unas cualidades en las que nos destacamos mejor que otros. Guarda la tranquilidad para tomar decisiones, deja tus preocupaciones en manos de Dios y pon de tu parte lo que corresponda, no actúes con prisa.

ñ. Aliviar la tensión: el estrés es una epidemia en estos momentos, ¿cómo aliviarlo?, pasa algunos momentos a solas durante el día como si te dieras unas mini-vacaciones, duerme lo suficiente, no dediques tanto tiempo al uso indebido de la tecnología, practica algún deporte, lee un libro interesante, la lectura engrandece y enriquece.

o. Respira: cuando tengas una preocupación respira profundamente y plantea soluciones, no obres con prisa y sin atención, por lo general obtendrás resultados no deseados. Dedícate más que a criticar, a plantear buenas soluciones.

p. Abandona la ira: la ira es un momento de locura. En relación con la ira, más que saber enfrentarla, es aprender a no sentirla. Antes de llegar a ponerte en cólera, piensa si merece la pena; cuenta hasta diez y respira profundamente. La ira solo carcome a quien la siente, solo hace daño y destruye.

El problema con los seres humanos es que estos siempre están compitiendo con los demás, intentando demostrar quién es el mejor, y se han olvidado que estamos aquí para compartir, no para competir."

JOSÉ A. PALLAVICIN.