

| | | | | | | |
|--|--|-----------|-------|------------|------------|----------|
|  | INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN | | | | | |
| | NOMBRE ALUMNA: | | | | | |
| | ÁREA / ASIGNATURA: ÉTICA Y VALORES | | | | | |
| | DOCENTE: DIANA MARÍA TABORDA | | | | | |
| | PERIODO | TIPO GUÍA | GRADO | Nº | FECHA | DURACIÓN |
| 2 | CONCEPTUAL | 7 | 3 | MAYO-ABRIL | 4 UNIDADES | |
| INDICADORES DE DESEMPEÑO: Identifica la importancia de valorar cada experiencia de vida sacándole el mejor provecho, y construyendo aprendizajes valiosos para su cotidianidad. | | | | | | |

CONSEJOS PARA VALORAR MÁS TU VIDA



Buscar ser felices y sentirnos bien con nuestra propia vida es una tarea para muchos aún pendiente. Una pauta fundamental, como primer paso, para conseguirlo es la siguiente: es necesario **aprender a conocernos para saber cómo queremos vivir la vida.**

El momento en el que nos enfrentamos a nuestros miedos es cuando más cerca nos encontramos de esa consciencia, ese entendimiento personal que nos permite saber qué valoramos y qué no, qué deseamos que ocurra y qué buscamos como seres humanos para un enriquecimiento interior. Cuando en ese momento eres sincero contigo mismo, ahí tocas **tu cielo emocional** escuchando a tu corazón y sus deseos más brillantes, tus sueños y tus metas en la vida. Entonces es **cuando sabes “qué quieres” y lo más importante, cómo quieres conseguirlo.** Todos sabemos en nuestro precioso interior lo maravillosa que es la vida, sobre todo cuando somos felices y aspiramos a serlo cada día.

[22a0f97bf50c3a1623a7882c2bcf078b.gif](https://i.pinimg.com/originals/22/a0/f9/22a0f97bf50c3a1623a7882c2bcf078b.gif) <https://i.pinimg.com/originals/22/a0/f9/>

A continuación se presentan unas pautas simples que te permitirán cambiar con el paso del tiempo tu forma de llevar a cabo las cosas, y percibir de manera más sana el mundo y en consecuencia tu vida.

1. Llevar una dieta equilibrada: Casi todas las enfermedades actuales vienen provocadas por una mala alimentación, originadas también por exceso de peso: la diabetes, los problemas óseos, los riesgos de ataques al corazón o los problemas circulatorios son los más habituales. Debemos alimentarnos de una manera inteligente evitando la comida chatarra y la alimentación a deshoras.

2. Mantenerse en forma: Encontrarnos en **buena condición física** es súper importante, para la buena condición interior y exterior. Nos permite sentirnos en equilibrio con nosotros mismos y “querernos”, lo cual nos hace mucho más conscientes y capaces de valorar un campo más amplio de nuestro alrededor. Para ello, **realizar ejercicio regularmente** nos ayuda a cuidar y mantener un peso corporal equilibrado y proteger nuestro sistema inmunológico. También nos permite liberar ese exceso de energía acumulado durante el día que puede derivar en ansiedad, depresión o estrés.

3. Llevar a cabo un estilo de vida saludable: El **estilo de vida** está ligado y deriva de nuestra forma de ser, de cómo deseamos afrontar los problemas y cómo manejamos nuestras relaciones personales. Todo eso nos condiciona

a sentir de una forma u otra. Por eso es importante decidir cómo queremos vivir, y qué estilo de vida nos apetece: no hacer las cosas deprisa y con estrés y por el contrario tomarnos tiempo y hacerlas a un ritmo de vida saludable que nos permita disfrutar de nosotros mismos y de las personas de nuestro alrededor.

4. Dar lo mejor que tienes: No llegamos a esta vida siendo unos mártires o unos exitosos. Lo único que está escrito es que lo que podemos conseguir o no en esta vida depende en gran parte del empeño que pongamos y lo mucho que creamos en nosotros. Si en todo lo que hagamos ponemos lo mejor comenzaremos a **atraer lo positivo**. La vida te regala lo que tú le das y cuando disponemos de un corazón tan inmenso y nos atrevemos a regalarlo con cuidado y mimo, conseguiremos el don de la alegría, el optimismo y el amor puro. También atraerás de esta forma muchísimas posibilidades. Si te centras en lo negativo, tú mismo te crearás barreras que te cegarán y no te dejarán ver más allá de tu persona.

5. No limitar tus pensamientos: Todos somos únicos y alucinantemente capaces. “si eres capaz de soñarlo, es porque tu cuerpo es capaz de llevarlo a cabo”. Muchas veces, nos ponemos límites injustificados. **Aprender a ser conscientes de nuestros pensamientos negativos es un ejercicio vital en este caso**. Todos estamos capacitados para lo que queramos, solo tenemos que abrirnos y creer en nosotros. Y lo más importante, no dejar de intentarlo nunca.

6. Cuidar tu autoestima: Es importante **no condicionarnos por los demás** ni tener miedo al ridículo. Al fin y al cabo, es nuestra vida, cada uno tiene sus valores y formas de verlo. **¿Qué más te da que otro no acepte lo que responsablemente decidiste hacer?** El que se va a sentir feliz de haberse atrevido eres tú. Atrévete entonces a tomar decisiones responsables y a no abusar de tu libertad saliéndote de las normas que te establece la sociedad, agrádecele a Dios lo maravilloso que eres y acéptate tal como te trajo al mundo.

7. No aferrarte al pasado: Es normal que, con el paso del tiempo, tu cuerpo arrastre una mochila emocional llena de malos momentos que te permitieron un aprendizaje inmenso de cantidad de situaciones que, hoy en día ya sabes enfrentar. Pero es bueno que **no estés constantemente agarrándote a esos momentos**. Soltar, dejar marchar, es muy importante para crecer interiormente. No vivas con los errores del pasado. Quiérete, acéptalos y obsérvalos como experiencias que te permitan mejorar el futuro.

8. No depender de los demás: El primer principio para gozar de una vida plena e increíblemente feliz es **sentirte bien “contigo mismo” en soledad**. El ser humano es fantástico en cualquier faceta, y en la sociable más aún. Pero, es importante ser conscientes de que, dentro del aprendizaje de la vida, ser feliz contigo mismo te permitirá saber serlo después con los demás. Es maravilloso compartir tu vida con otras personas, siempre y cuando no se cree una dependencia desbordada que no te permita ser auténtico y tener carácter.

9. Equilibrar tu mente y cuerpo: Es necesario sentirnos bien con nosotros mismos y ser consecuentes con nuestros actos. Si conseguimos un equilibrio entre nuestra mente y cuerpo tendremos una vida más saludable y podremos compartir con los demás lo mejor de nuestra persona y corazón.

LOS PROBLEMAS Y SU SOLUCIÓN

La resolución de problemas es una de las habilidades más esenciales en la vida. Sin importar quién seas o lo que hagas, siempre tendrás obstáculos que enfrentar. La forma en que haces frente a estos desafíos será, muchas veces, un factor determinante en el éxito que tengas en la vida. Puesto que los problemas se presentan de muchas formas y tamaños diferentes.



1. Estar consciente: Hay personas que prefieren ignorar los problemas. Piensan que no enfrentándolos desaparecen. Ser consciente de que existen los problemas es el primer paso para solucionarlos.

2. Objetividad: Después de conocerlos, hay que definirlos, y ello exige un análisis objetivo para descubrir dónde está. De lo contrario, se aplican soluciones a lo que no es el verdadero problema.

3. Visión: A veces se tienen las soluciones verdaderas de un problema, pero se siente miedo a afrontarlas. Pero si no se soluciona el problema real no se progresa. Hay que seguir las que cuesten lo que cuesten.

4. Conocimiento: Solucionar un problema implica conocer el asunto. Una persona que no sabe mecánica no debe abrir ni el radiador de un carro. Por ello, hay que estar empapado de los temas que interesan.

5. Mente abierta: No hay soluciones obvias para los problemas, porque entonces ya se hubieran usado. Hay que tener flexibilidad.

6. Elección de alternativas: Cuando haya varias soluciones para un problema, en primer lugar, hay que aceptarlas, aunque puedan parecer entre sí contradictorias; y, en segundo lugar, hay que estudiarlas a fondo antes de tomar una decisión.

7. Cambia tu enfoque: No te enfoques en todo lo malo que te está sucediendo en ese momento, mientras le pones más atención a todas las cosas negativas, estas se expandirán y después será mucho más difícil salir de ese problema que tienes, porque aquello en lo que te enfocas se expande. No mires el problema, mantén tu atención en cómo solucionarlo y encontrarás la solución.

8. Mantén una actitud positiva: Mantén una actitud positiva ante el problema y verás cómo se va desvaneciendo todo, si tú dices que estás muy mal te aseguro que así seguirás, pero si tú dices que todo saldrá perfecto entonces así será. Se ha comprobado que los pensamientos positivos son 100 veces más poderosos que el pensamiento negativo. Ahora si estás pasando uno de los peores momentos de tu vida y si piensas negativamente, es seguro que las cosas empeorarán. Lo que tienes que hacer es mantener ese pensamiento de que todo está y estará perfecto, hay que ir a favor de lo positivo y no de lo negativo.

9. Ver el problema como una oportunidad: Otro punto muy importante, es ver el problema como una oportunidad de crecer como persona, el ver el lado positivo de cada problema te ayudará a encontrar soluciones. Tienes que estar consciente de que todo tiene su solución y no hay que darse por vencido hasta encontrar una solución. Si no tuviésemos problemas entonces la vida sería muy aburrida, es por eso que hay obstáculos y hay que utilizarlos a nuestro favor para ser mejores cada día.

ACTIVIDAD 1: Observo el siguiente video y elaboro una cartelera, que incluya tanto texto como imagen, para ilustrar su contenido.

<https://www.youtube.com/watch?v=600owt3gRSQ>



¿POR QUÉ DEBO TRATAR MI CUERPO COMO UN TEMPLO SAGRADO?

El cuerpo es la base física del ser humano donde el espíritu halla tranquilidad y el alma bienestar. También la mente es un puente al equilibrio con tu cuerpo, es tu realidad concreta y exterior del estado interior en el que te encuentras para poder encontrar el camino a la armonía.

Respetar nuestro cuerpo está ligado a diferentes cosas, no es solo cuidarse de que nadie se sobrepase

con uno, sino también cuidarnos por dentro y por fuera. Hay que tener en cuenta que nuestro cuerpo nos acompañará toda la vida, por lo tanto, cuanto antes comencemos a cuidarlo y aprendamos a respetarlo, mejor. Cuidar y respetar tu cuerpo es similar al cuidado de los soldados en las fortalezas hace miles de años atrás, es tu templo donde albergas lo tangible y el alimento de la grandeza interior. Es lo estético sumado a aquello que solo tú conoces en profundidad.

Ser adolescente no es fácil. Seguro que sientes un torbellino de sensaciones contradictorias y los bruscos cambios hormonales que estas sufriendo te hacen pensar que tu cuerpo no te pertenece. Aprende a quererte y a cuidar tu cuerpo, a controlar tus complejos para aceptarte cómo eres y también a explotar al máximo la belleza que tienes. La forma de respetar el cuerpo es cuidándolo y siendo conscientes de que nuestra salud depende del respeto que tengamos hacia él, es decir, además de hábitos saludables como buena alimentación y ejercicio físico, es necesario no agredirlo con malos hábitos como alcohol, tabaco, drogas, autoflagelación, ni tampoco sometiéndolo a desgaste o fatigas innecesarios. Las emociones y sentimientos se respetan aceptándolos y modificando aquellos sentimientos y pensamientos que nos hacen daño. Pero es preciso conocer cuáles son nuestros pensamientos y sentimientos y aceptarlos, asumílos y defenderlos.

El cuerpo es un templo sagrado, a través de él nos expresamos, nos relacionamos y también nos identificamos. Es nuestra parte visible, la más palpable, más material. Es nuestra conexión con el mundo que nos rodea y siempre está poniéndonos en juego: en cada acción, durante el descanso y la comunicación. Por eso debemos prestarle atención, considerarlo y valorarlo; en otras palabras, respetarlo. No permitamos que nadie abuse de él.

Debemos atender que el cuerpo es único, al igual que el nombre y la familia. La apariencia física es como la envoltura de un regalo: lo más importante está adentro; sin embargo, por, sobre todo, debemos hacerles entender que, como nos gustan los regalos bien envueltos, así también debemos presentar nuestro cuerpo. Es necesario mirar más allá del color de la piel, es decir, la envoltura en la que nos presentamos a todos es el regalo que la naturaleza nos hizo, para disfrutar de todo cuanto hay en ella, sin importar su tamaño, su color, ni su forma tanto como el hecho de conservarlo en buenas condiciones, y no solo en su envoltura, sino también en su contenido, debemos primero que nada aprender a respetarlo, aceptarnos tal como somos.

Recordemos que nuestro rostro, brazos, torso, piernas, cabellos y cada una de las partes de nuestro cuerpo también forman parte de nuestra identidad y, al igual que nuestro nombre, y la familia a la que pertenecemos, debemos lucirlo y cuidarlo con orgullo.

ACTIVIDAD 2: Elaboro una marioneta que me represente y en pequeños papeles, escribo los cuidados que debo tener con mi cuerpo, pego en diferentes partes del móvil dichos rótulos con los cuidados. Envío a la docente una fotografía con el trabajo.

Nota: La marioneta debe tener movimiento, no es un títere, ni puede elaborarse en una bolsa de papel, recuerda que con ella te representas como ser humano.

“Unas palabras amables, un libro cálido y una sonrisa honesta pueden hacer milagros”

William Hazlitt