



Actividad de nivelación

Asignatura	Ética y Valores	Clei	4I	Jornada
Nombre del estudiante:				

Presentación

Conforme a lo estipulado en el Decreto 1290 y en coherencia con la política académica de la institución, la dirección académica presenta este Plan de Refuerzo, como estrategia para superar las debilidades presentadas en el área, y con el objetivo de elevar el nivel académico del estudiante.

- Si lo requiere, solicite asesoría a su profesor con respecto a la forma, tiempo y lugar de entrega.
 - Diligencie el Plan de refuerzo en hojas tamaño carta a mano o impresa (según lo indique el profesor).
 - Para su entrega, adjunte a la **actividad de nivelación**, este formato completamente diligenciado.
 - Defina con el profesor del área la fecha de entrega y de la sustentación.
- ¡Ánimo!** Es el momento de crecer y convertir las debilidades en fortalezas

Actividad Propuesta

Propósito: Aprender a proyectar una buena imagen

Tu imagen

Piensa que todo en ti habla de ti:

El apretón de manos:

Es uno de los detalles que revelan tu carácter. Dale energía a tu presentación con un apretón fuerte pero cálido. Debe ser corto, firme y decidido, pero sin rudeza. No lo hagas muy breve porque puede demostrar falta de interés de tu parte, ni demasiado largo porque puedes parecer un poco empalagosa y evita agitar la mano. El apretón debe ir acompañado de una mirada directa.

Tu voz:

Es un instrumento de presentación muy importante. Una voz clara y bien modulada es trascendental para crear un buen efecto en los demás. Los tonos de voz agudos son irritantes y los tonos monótonos aburren al oyente. Si adoptas una tonalidad indecisa, transmitirás que la inseguridad te sale por cada poro de la piel. Si buscas un puesto de gerente o director(a), no concuerda una forma de hablar dulce, aññada o superficial.

Tu actitud

- **No sobrevalores:** Dale a los retos el lugar que se merecen y ordénalos por prioridades, estableciendo el lugar de tus necesidades personales según el momento presente en tu vida.

• **Transmite lo positivo:** No siempre somos optimistas, pero no escatimes nunca en ver el lado hermoso de la vida; vale la pena ponerte de ese lado porque es el que más satisfacciones te dará y sólo así podrás transmitirlo a los demás.

Tu sinceridad

Un paso indispensable para transmitirles a los demás una imagen positiva es confiar en ti mismo y sentirte seguro:

• **Autoanalízate:** La autocritica es indispensable para avanzar, así que haz un cuidadoso análisis de ti mismo y reconoce tus capacidades y tus limitaciones. Conocer qué es lo bueno que hay en ti te hará saber cómo destacarlo al máximo.

• **Sé honesto(a):** Sé franco y examina de ti mismo qué cosas menosprecias que sí están bien y qué cambiarías que no está bien.

• **Sé optimista:** Cuando estás luchando contra la adversidad y cargas con pensamientos negativos, encontrarle solución a los problemas es mucho más fácil que dejar que éstos te consuman.

Análisis cómo está mi autoestima

1. Con honestidad y en forma personal, doy respuesta a los siguientes cuestionamientos que me permitirán ver como está mi autoestima (marca con una X)

ITEMS	SI	NO	ALGUNAS VECES
• Tengo confianza en mí mismo			
• Pienso que todo lo que emprendo me saldrá bien			
• Soy responsable con mis obligaciones			
• En mis actividades apporto nuevas ideas			
• Cuando las cosas me salen bien me siento feliz			
• Me doy ánimo para salir adelante			
• Colaboro con gusto en los quehaceres de mi casa			
• Ante las dificultades que se me presenten en mi vida, trato de dialogar			
• Me gusta tener amigos			
• Me considero una persona alegre			
• Soy entusiasta y tengo iniciativa			
• Me siento apreciado por los demás			
• Acepto críticas sin disgustarme			
• Juzgo bien a los demás			
• Tengo seguridad y confianza en mí mismo			
• Conservo la tranquilidad en momento difíciles			
• Trato bien a las personas			
• Me considero una persona prudente			
• Acepto con agrado los éxitos de los demás			
• Ante las situaciones difíciles me rindo con facilidad			
• Con mucha frecuencia digo que no soy capaz			
• Me siento inseguro por actuar			
• Se me dificulta tener amigos			
• Vivo criticando a los demás			
• Siento envidia cuando a alguien le va bien			
• Soy una persona inconforme con lo que tengo			
• Me cuesta mucho superar un fracaso			
• Con frecuencia vivo irrespetando a los demás			
• Soy agresivo e hiriente			
• Me gusta el nombre que me pusieron mis padres			

2. Con sinceridad y con la idea de crecer escribo mis debilidades y una propuesta de un plan de mejora y mis fortalezas y mis propuestas para mejorarlas aún más

Mis debilidades Una sincera reflexión	Mi plan de acción Tareas para superarlas

Mis Fortalezas Una sincera reflexión	Mis propuestas Para hacerlas aún mejores

3. Lee el siguiente texto, comienza a ponerlo en práctica y completa las actividades que se te proponen

Diez Pasos Hacia una Imagen Positiva

Una lista no puede automáticamente decirte como convertir esos pensamientos negativos en relación a tu cuerpo en pensamientos positivos, pero si puedes ayudarte a pensar en nuevas maneras de verte a ti mismo(a) y a tu cuerpo de forma saludable y satisfactoria.

Mientras más practicas esto, más posibilidades tienes de sentirte feliz con quien eres feliz, con la figura natural de tu cuerpo.

1. Aprecia todo lo que tu cuerpo puede hacer por ti. Cada día tu cuerpo te acerca más a tus sueños. Celebra todas las increíbles cosas que tu cuerpo hace por ti – correr; bailar; respirar; reír; soñar; etc...
2. Mantén una lista de diez cualidades que aprecias de ti mismo(a). Cualidades que no estén relacionadas a cuánto pesas o cómo te ves. Lee esta lista con frecuencia. Añade a la lista a medida que te das cuenta de otras cualidades que aprecias de ti mismo.
3. Recuerda que la “Belleza verdadera” no está simplemente relacionada a la profundidad de la piel (cuerpo). Cuando te sientas feliz contigo mismo(a) y feliz de la persona que eres, te desenvuelves de una manera segura, te aceptas a ti mismo(a), estas más receptivo(a) a nuevas ideas. Todos estos 29 sentimientos pueden hacerte sentir bella/guapo sin importar si te ves como un super modelo. La belleza es un estado mental, no una condición de tu cuerpo.

4. Mírate a ti mismo(a) de una manera total. Cuando te ves a ti mismo(a) en el espejo o en tu propia mente escoge en no enfocarte en partes específicas de tu cuerpo. Mírate a ti mismo(a) como quisieras que otros te vieran – como una persona en su totalidad.
5. Rodéate de personas positivas. Es más fácil sentirse bien con uno misma(o) y con nuestro cuerpo cuando uno se rodea de personas que nos apoyan y le dan importancia y reconocen que lo que en realidad cuenta es como uno es por naturaleza.
6. Manda a callar a esas voces internas que dicen que tu cuerpo no es el “correcto” o que eres una “mala” persona. Tu puedes reemplazar esos pensamientos negativos por pensamientos positivos. La próxima vez que tu autoestima se ve afectada por tus pensamientos negativos piensa rápidamente en afirmaciones que pueden ayudar a subir nuevamente tu autoestima.
7. Utiliza vestimentas que sean cómodas y que te hagan sentir bien en relación a tu cuerpo. Trabaja con tu cuerpo no en su contra.
8. Conviértete en un crítico de los mensajes de la sociedad y de los medios de comunicación. Presta atención a las imágenes, eslogans o actitudes que hacen sentirte mal contigo misma(o) y con tu cuerpo. Protesta en contra de estos mensajes: escribe una carta a los publicistas o háblale en voz alta o en tu mente a las imágenes o mensajes.
9. Piensa en algo agradable que puedes hacer--algo para hacerle saber a tu cuerpo que lo aprecias. Toma un baño de espuma, toma una siesta, busca un lugar donde puedes relajarte y sentirte en paz.
10. Utiliza el tiempo y energías que pasas preocupándote por la comida, calorías y tu peso en tiempo y energías en los cuales podrías ayudar a otra persona. Algunas veces el ayudar a otra persona hace que te sientas mejor contigo misma(o) y al mismo tiempo contribuyes a cambios positivos en el mundo

Con base en el texto, en tus experiencias y en tu diario vivir, responde las siguientes preguntas y completa los cuadros que a continuación se te presentan:

a. La vida está llena de momentos gratificantes, neutros y difíciles, todos ellos son importantes; nos enseñan a crecer y a fortalecernos, y en otros casos a alegrarnos la vida
Escribe un texto de 10 a 15 líneas en el que describas un momento maravilloso, gratificante, feliz, en el que gozaste de la vida.

b. El inicio del texto nos refiere la variedad de actividades de las que podemos disfrutar gracias a las maravillas de nuestro cuerpo; leer, correr, bailar, jugar, reír, hablar y muchas más
 Con seguridad tienes algunas aficiones o pasatiempos que te permiten disfrutar la vida.
Escribe en los siguientes renglones, el pasatiempo que más disfrutas, cuando, donde y porque te hace feliz

c. **A modo de Compromiso:** Basado en los textos anteriores y en tu propia vivencia describe las acciones que podrías tener en cuenta para proyectar una imagen positiva, hacer todo lo posible por ser más optimista y feliz, para sentirte mejor y más seguro

4. Lee el siguiente texto y a continuación da respuesta a los cuestionamientos que se formulan

LA ÉTICA: EL HOMBRE COMO VOLUNTAD Y COMO SER EXISTENCIAL

La ética es una rama de la filosofía que se ocupa del estudio de la moral, la virtud, el deber, la felicidad y el buen vivir.

La ética estudia qué es lo moral, cómo se justifica racionalmente un sistema moral, y cómo se ha de aplicar posteriormente a los distintos ámbitos de la vida personal y social. En la vida cotidiana constituye una reflexión sobre el hecho moral, busca las razones que justifican la utilización de un sistema moral u otro.

Algunos han caracterizado a la ética como el estudio del arte de vivir bien, lo cual no parece exacto, puesto que, si se reuniesen todas las reglas de buena conducta, sin acompañarlas de examen, formarían un arte, más no una ciencia.

La ética es una de las principales ramas de la filosofía, en tanto requiere de la reflexión y de la argumentación, este campo es el conjunto de valoraciones generales de los seres humanos que viven en sociedad

A partir de lo anterior responde:

4.1 “Algunos han caracterizado a la ética como el estudio del arte de vivir bien, lo cual no parece exacto, puesto que, si se reuniesen todas las reglas de buena conducta, sin acompañarlas de examen, formarían un arte, más no una ciencia.” Según este fragmento, la ética no está completa, sino que se mantiene en constante construcción, dado que requiere del análisis de lo bueno y lo malo según los estándares actuales de la sociedad en la que se vive. Por tanto, **realiza un escrito donde detalles con tus propias palabras un análisis de tu propia sociedad**, y determina, con argumentos, que le hace falta para ser mejor desde un punto de vista general e individual.

