

	PLANEACIÓN PERIÓDICA GUIAS PARA EL ESTUDIANTE	
	"Paz, Educación, Progreso"	
Versión: 4	Código: GA C01 F08	Fecha: 24 de Enero de 2023

Área: PENSAMIENTO ÉTICO Y CIUDADANO	Asignatura: ETICA-RELIGIÓN Y CÁTEDRA DE LA PAZ	GRADO: SÉPTIMO	Periodo: IV	Fecha de elaboración: ABRIL de 2025
Docente: JOCABET MANRIQUE S. – CARLOS OLIVEROS -RODRIGO ROMERO	HABILIDAD POR DESARROLLAR: Guía No. 4: Reconozco mi desarrollo armónico e integral, como valor en sí mismo aceptándome como persona única y valiosa.			
Nombre del estudiante:				

DESEMPEÑOS DEL PERIODO: <u>(SEGÚN LOS ESTÁNDARES Y DBA PARA CADA CURSO Y GRADO)</u>
1. Identifico y conozco mis procesos físico-biológicos, psicológicos, sociales, culturales y éticos relacionados con mi desarrollo.
2. Manejo de mis emociones, tensiones /estrés, con conocimiento de sí mismo y de mi contexto. (CON LOS REFERENTES DEL MODELO PERMA)

Plan De Actividades Del Periodo			
FECHA		CONTENIDOS PROGRAMADOS (RELACIONAR EL DESEMPEÑO)	DIDACTICA Y EVALUACIÓN
INICI	FIN		
SEPTIEMBRE 15	NOVIEMBRE 24	1. ME RECONOZCO COMO PERSONAL DIMENSIONAL 1.1. Mis habilidades – quién soy 1.2. Mis emociones 1.3. Soy un ser humano que sufro cambios y los reconozco para fortalecer mi proyecto de vida.	CONSTRUCCIÓN DE SENTIDO Para continuar con el avance académico los invito al mundo de la Inteligencia Emocional y el manejo de las emociones y cómo estas influyen en mi proceso de vida como tal. Por lo tanto, la inteligencia emocional consiste en la capacidad de reconocer sentimientos y emociones y emplearlos de manera positiva en mi cotidianidad; haciendo uso de destrezas, actitudes y habilidades. Esta capacidad permite establecer buenas relaciones con nuestro entorno. Educar nuestra inteligencia emocional se ha convertido en una prioridad para un óptimo desenvolvimiento en los ámbitos laboral, académico, familiar y fortalecimiento del proyecto de vida. La inteligencia emocional refiere a las capacidades y habilidades psicológicas que implican el sentimiento, entendimiento, control y modificación de las emociones propias y ajenas. La inteligencia emocional es la capacidad de los seres humanos para adaptarse, crecer y mejorar a nivel personal. Cuando el sujeto consigue que tanto su mente racional como la emocional estén en equilibrio, podrá comprender las emociones. Además, desde el punto de vista de las dimensiones humanas se busca generar prácticas pedagógicas que propicien el desarrollo de habilidades en los y las estudiantes, para que puedan incorporar en su cotidianidad el ejercicio de los derechos humanos sexuales y reproductivos y de esa manera, tomar decisiones que les permitan vivir una sexualidad sana, plena y responsable, que enriquezca su proyecto de vida y el de los demás. Así, Las emociones propias y la de los otros, ya que será capaz de reconocerlas y gestionirlas, permitiéndose así desarrollar y utilizar sus habilidades como persona. Trabajar su inteligencia emocional le permitirá alcanzar un mayor número de objetivos, optimizar tu vida, guiarte hacia hábitos CONSTRUCTIVOS, así como sentirse más satisfecho como persona y lo

	PLANEACIÓN PERIÓDICA GUIAS PARA EL ESTUDIANTE <i>"Paz, Educación, Progreso"</i>	
Versión: 4	Código: GA C01 F08	Fecha: 24 de Enero de 2023

			que lleva a cabo. Por el contrario, si no desarrollas unas buenas aptitudes emocionales, es probable que permanezcas en una lucha continua entre lo racional y lo emocional, dificultándote así el manejo de las emociones y por ende todas las áreas de tu vida. 1. PUNTO DE PARTIDA Y PUNTO DE LLEGADA P.P (Valoración numérica al ser alcanzada esta etapa: de 7 a 10 PUNTOS) (15-19 SEPTIEMBRE) El docente entregará una actividad para hacer un reconocimiento previo de saberes y la aplicará en la respectiva hora determinada. Cada estudiante responderá acorde a sus conocimientos y haber escuchado las indicaciones o explicaciones del docente. 2. RECOLECCIÓN Y PROCESO DE INFORMACIÓN R.I (Valoración numérica al ser alcanzada esta etapa: de 14 a 20 PUNTOS) (SEPTIEMBRE 22 – OCTUBRE 24) Los estudiantes de cada grado tendrán el material de anexo a esta guía para desarrollar las actividades aplicadas por el docente dentro del aula. Cabe destacar que sólo se usará el celular según indicación del docente, su incumplimiento acarreará pérdida de valoración en la actividad y disminución de la valoración actitudinal. 3. DESARROLLO DE LA HABILIDAD D.H (Valoración numérica al ser alcanzada esta etapa: de 21 a 30 PUNTOS) (OCTUBRE 27 AL 07 DE NOVIEMBRE) En esta etapa de la guía los estudiantes realizarán un trabajo en donde enmarcara lo aprendido mediante el uso de una habilidad determinada por cada uno de ellos. 4. RELACIÓN R.E (Valoración numérica al ser alcanzada esta etapa: de 21 a 30 PUNTOS) (NOVIEMBRE 10 AL 24) Se realizará la aplicación de cuatro simulacros prueba SABER, para los grados 2° a 11° al final de cada periodo académico. Se homologarán para la etapa de la relación de las asignaturas afines a las competencias evaluadas, las de 4 guías la etapa respectiva y las de 8 números par (G2 – G4- G6- G8) Y según el desempeño alcanzado así: Avanzado 65 – 100. (30 puntos) Exonerado de la RELACIÓN Satisfactorio: 45 - 64, (21 puntos) Exonerado de la RELACIÓN Insuficiente. 25- 44 Presenta las actividades de relación propuestas por el docente. Deficiente. 0- 25. Presenta las actividades de relación propuestas por el docente. Lo anterior aplica para los desempeños alcanzados por los estudiantes en la prueba SABER 11° (ICFES) Los estudiantes que no presenten la prueba realizarán las actividades de relación propuestas por el docente. ESTA ETAPA CORRESPONDE A UNA EVALUACIÓN TIPO ICFES, TAMBIEN SE LE TENDRA EN CUENTA EL PUNTAJE OBTENIDO EN LOS SIMULACROS ICFES CON UN PORCENTAJE ACORDADO EN EL SIEE (PROCESO DE EVALUACIÓN).
--	--	--	---

	PLANEACIÓN PERIÓDICA GUIAS PARA EL ESTUDIANTE	
	"Paz, Educación, Progreso"	
Versión: 4	Código: GA C01 F08	Fecha: 24 de Enero de 2023

5. EVALUACIÓN (AUTOEVALUACIÓN Y COEVALUACIÓN) ACTITUDINAL E.A (Valoración numérica: de 7 a 10 PUNTOS)			SI	NO
Durante esta etapa los estudiantes realizarán su evaluación actitudinal, con la ayuda del docente de la asignatura teniendo presente la evidencia que se tienen para cada uno de los ítems a evaluar.				
1. Siempre asisto puntualmente a las clases. (VALORACIÓN 2 PUNTOS)				
2. Siempre usó adecuadamente el uniforme de acuerdo con el horario establecido (VALORACIÓN 2 PUNTOS)				
3. Siempre me expreso, escucho con atención e interactué respetuosamente con mis compañeros y docente (VALORACIÓN 2 PUNTOS)				
4. Cuido el mobiliario, los materiales y dejo limpio y en orden mi lugar de trabajo. (VALORACIÓN 2 PUNTOS)				
5. Respeto y asumo los acuerdos de aula. (VALORACIÓN 2 PUNTOS)				
Observaciones generales de la guía 1. Según el sistema institucional de evaluación de estudiante 2025 se deberán alcanzar todas las etapas de la guía en la secuencial establecida, (1. P.P 2. R.I 3. D.H 4. R.E 5. E.C), para asignar la valoración final de la guía. 2. La valoración numérica mínima para alcanzar la guía es de 70 puntos así: BÁSICO (70 A 79) ALTO (80 A 89) SUPERIOR (90 A 100).				

OBSERVACIONES:

1. El estudiante que pierda una guía no podrá avanzar hasta que se ponga al día. No se le entregará material hasta que se ponga al día. Se procurará dar unos días al final del periodo para hacer la nivelación, además el estudiante tendrá que asumir los costos de la papelería dada en cada guía.
2. La relación será una evaluación tipo Icfes preparada por el docente y se tendrá en cuenta las pruebas que se programen y apliquen por parte de la IED CEIS en este año lectivo.
3. Se tendrán en cuenta las fallas, evasiones, retardos y mal uso del uniforme para la nota de actitudinal.
4. Se tendrán en cuenta los cambios en el SIEE con respecto a los requisitos necesarios para optar a las nivelaciones al final de año.
5. El límite para cada periodo con respecto a las fallas injustificadas será de 20, evasiones 3, retardos 15. Todos estos aspectos afectaran su parte actitudinal en cada periodo y para las nivelaciones.
6. El uso del celular no autorizado será penado con puntos de las actividades del día. Sólo será autorizado cuando realmente sea prioritario su uso.
7. Los estudiantes deben tener impresa la guía y su anexo dada en cada periodo, en forma física, para consultar sobre las temáticas que traen y así poder contestar los trabajos hechos en clase. Sólo se hacen los trabajos en clase, no se dejan para el hogar tareas, trabajos o exposiciones. La guía impresa tendrá una nota dentro de la etapa de la recolección.
8. Los estudiantes tendrán su material en cada clase según se requiera, este no tendrá costo y será dado por el docente, salvo a los estudiantes que se atrasen como se dijo en el ítem 1. Si se lleva el material para el hogar para su desarrollo tendrá una nota mínima si esta correcta, si no, tendrá que hacerla en clase respectivamente. Sólo tendrá una oportunidad de corregir los trabajos que están incorrectos durante el periodo respectivo.
9. El horario de apertura del colegio es a partir de las 6:40, si llega después de las 7:0 am se mantendrá la falla.
10. En la relación (Evaluación tipo Icfes) se organizarán en orden alfabético según indicación del docente.

	PLANEACIÓN PERIÓDICA GUIAS PARA EL ESTUDIANTE	
	<i>"Paz, Educación, Progreso"</i>	
Versión: 4	Código: GA C01 F08	Fecha: 24 de Enero de 2023

11. En lo posible que nos den los tiempos se dará un tiempo determinado, antes de finalizar cada periodo, para que los estudiantes puedan NIVELAR lo que les haya impedido hasta el momento aprobar la guía.

ANEXO A MATERIAL DE APOYO GUIA#4 -ETICA- 701

Unidad 1

Relaciones consigo mismo

**Resolvamos**

Carlos y Helena son dos niños que viven en el municipio de Ventaquemada, en la vereda La escalera. Este año van a iniciar su bachillerato. Carlos está muy emocionado con la clase de Ética porque sabe que el profesor Ramiro siempre los entusiasma con temas que tienen que ver con su vida cotidiana. Helena recuerda que en la vereda la gente dice que los valores se han perdido. Carlos, por su parte, piensa que los valores sirven para vivir una vida mejor y que no es que se hayan perdido sino que a veces no sabemos elegir lo que nos conviene. Por esto, Carlos y Helena están muy ansiosos por la clase de Ética y quieren aprender más sobre los valores.





Los valores y los atajos

Los seres humanos no vivimos solos sino en comunidad. Por eso, debemos fomentar principios y valores que nos permitan vivir en sana convivencia. Sería imposible estar en comunidad sin cultivar los valores. ¿Te imaginas que el robo y el asesinato fueran el modo natural de solucionar nuestros conflictos? En estas condiciones la vida humana en comunidad no sería viable.

En este capítulo vas a descubrir con tus compañeros la importancia de vivir en un mundo con valores. Los valores se viven en la cotidianidad e intervienen en las decisiones que tomamos y la forma en que actuamos. Entonces los valores no son teorías o asuntos abstractos, sino una realidad presente en nuestras relaciones con los demás.





Conceptualización

¿Qué son los valores?

Para que comprendamos mejor el tema de los valores, vamos a empezar a hablar primero de los atajos y las trampas que forman parte de los antivalores. Cuando queremos llegar a un sitio, podemos encontrar con la posibilidad de escoger un camino más corto, que lo llamamos atajo. Supongamos que para llegar a tu casa te encuentras con dos posibilidades: un camino que es seguro pero demasiado largo y otro que es más corto pero peligroso. ¿Cuál escogerías? Tal vez te parezca que el segundo es más divertido, lleno de aventuras y sobre todo que llegarás en menor tiempo. Esos son los caminos que llamamos atajos. Pero qué tal si un día, caminando por ese atajo, te encuentras con una serpiente que te ataca y pone en peligro tu vida. Entonces, ¿qué pensarías de ese camino?

El primer camino, que es seguro pero largo, vamos a pensarlo como el camino de los valores, y el segundo, que es el atajo, vamos a pensarlo como el camino de las trampas, los atajos y los antivalores.

Cuando tienes una evaluación en tu centro educativo, sabes que debes estudiar si quieres pasar bien la materia. Sin embargo, también existe la posibilidad de copiar, es decir, hacer trampa en dicha evaluación, y mediante esa estrategia sacar una buena nota, aunque inmerecida.

Naturalmente, así es posible que logres tu objetivo. Pero entonces también te cuestionas acerca de lo que has perdido y qué razón tiene estudiar de ese modo. Aunque quieras aprender y mejorar tu conocimiento, hacerlo mediante fraude te aleja de cualquier buen propósito que te hayas trazado.



- ¿Qué piensas de los planteamientos anteriores?
- ¿Cuáles son los atajos o trampas más comunes que empleas en tus evaluaciones?
- ¿Qué pierdes cuando haces trampa?

Al principio, cuando haces trampa, piensas que has logrado tu objetivo de engañar a los demás. Pero en realidad te engañas a ti mismo. Cuando haces copia, no aprendes y el único que se perjudica eres tú mismo. De esta manera, al pasar a un curso superior empezarás a sentir las consecuencias de no haber estudiado, algo que van a notar también tus propios compañeros, quienes dejarán de confiar en ti y ya no te creerán.

- ¿Crees que cuando haces trampa engañas a los demás?
- ¿Qué piensas de perder la confianza de quienes te rodean?

Lo mismo te puede pasar con la vivencia de otros valores.



ión: 4



La amistad exige respeto. Eso significa, por ejemplo, que no se debería hablar mal de un amigo. Hacerlo traicionaría la confianza que se tiene con esa persona y acabaría con la amistad. ¿No te parece?

Pero podría pasar que entren en conflicto dos valores. ¿Qué harías si un amigo te pide que roben algo? ¿Lo harías o preferirías poner en peligro esa relación? Por supuesto, también existe la posibilidad de que le digas que hacer lo que te pide no solo no es correcto, sino que eso no es amistad desde ningún punto de vista.

Imagínate una situación como la siguiente: tu familia le tiene mucha confianza a un amigo tuyo. Tanto que le permiten entrar a tu casa y compartir con todos ustedes como uno más del núcleo familiar. Sin embargo, ustedes comienzan a notar con preocupación, que algunos objetos se están desapareciendo, hasta que descubren que quien se los está llevando es tu amigo. ¿Qué piensas de esta situación? ¿Te parece correcto el comportamiento de tu amigo, que además de robar traicionó la confianza que había depositado en él tu familia? ¿Qué piensas del robo? ¿Qué piensas de la honestidad? ¿Qué gana una persona cuando es honesta? ¿Qué pierde? ¿Realmente a quién se engaña cuando se procede así?

El ser humano está en condiciones de trazarse metas y cumplir con ellas. Así como es capaz de decidir sobre su vida, también es responsable de la misma. Para tomar decisiones respecto a su comportamiento, el ser humano debe buscar el mejor camino para su vida y la vida de los demás.

La conducta de los seres humanos debe guiarse por criterios éticos y morales. Eso que consideramos bueno se llama **valor**. Valioso es todo aquello que enriquece y proporciona bienestar a la vida de las personas y al entorno que las rodea.

Mi vida se guía por mi voluntad. Si soy auténticamente libre, debo ser responsable de mis actos. La libertad implica responsabilidades. Cuando decido hacer algo, necesito tener presente que debo responder por mis actos y asumir sus consecuencias.

Los valores

En nuestra sociedad escuchamos con frecuencia decir que los valores se han perdido, al chocar en

nuestra cotidianidad con acciones que reflejan antivalores como la deshonestidad, la corrupción, la mentira, el maltrato y la violencia.

Veamos otras definiciones y concepciones de los valores para entender mejor este concepto. Según Bernabé Tierno (1996) en su obra *Guía para educar en valores humanos*, "los valores son bienes preciados que nos llevan hacia la autorrealización". Los valores se viven en las acciones que realizamos como seres humanos. Ellos no existen con independencia de lo que hacemos, "y detrás de cada decisión, de cada conducta, se halla presente en el interior de cada ser humano la convicción de que algo importa o no importa, vale o no vale".

Son tan importantes los valores que llegan a conformar la personalidad de un individuo; de alguna forma somos lo que hacemos y actuamos según nuestros valores.

Tierno (1996) sostiene que los valores auténticos asumidos libremente nos permiten definir con claridad los objetivos de la vida, nos ayudan a aceptarnos tal y como somos y a estimarnos, al tiempo que nos hacen comprender y estimar a los demás. Por eso, el cultivo de los valores hace que actuemos adecuadamente y seamos apreciados por la sociedad, por proceder según los valores aceptados en una comunidad. Los valores se aprenden en la vida social y son fundamentalmente acciones.

En síntesis, los valores son convicciones profundas de los seres humanos que determinan su manera de ser y orientan su acción en el mundo: la solidaridad frente a la indiferencia, la honestidad frente al robo, el amor frente al odio. Los valores más importantes de la persona forman parte de su identidad, orientan sus decisiones frente a sus deseos e impulsos y fortalecen su sentido del deber ser. Los valores se aprenden desde la infancia y cada persona les da su propio sentido.

Cultivemos los valores

Las sociedades han ido identificando y definiendo cada uno de los valores. A continuación encontrarás una serie de valores. Identifica aquellos que consideras importantes en tu vida cotidiana y escribe qué harías para cultivarlos, y en caso contrario, qué evitarías.



ión: 4



Qué piensas de...

Mi vida está rodeada de valores y responsabilidades.

Honestidad. Ser honestos significa ser sinceros con nuestras palabras y nuestras acciones. Debemos respetar y no apropiarnos de los objetos ajenos.

¿Qué haces para cultivar la honestidad?

¿Qué evitas?

Respeto. Es el reconocimiento, aprecio y valoración de las cualidades de los demás.

¿Qué haces para cultivar el respeto?

¿Qué evitas?

Gratitud. La gratitud es corresponder en aprecio lo que los demás hacen por nosotros.

¿Qué haces para cultivar la gratitud?

¿Qué evitas?

Tolerancia. Es el reconocimiento y aceptación de las diferencias de los demás.

¿Qué haces para cultivar la tolerancia?

¿Qué evitas?

Responsabilidad. Es el cumplimiento de un deber o compromiso adquirido.

¿Qué haces para cultivar la responsabilidad?

¿Qué evitas?

Humildad. Es no presumir de los logros, reconocer los fracasos y las debilidades y actuar sin orgullo.

¿Qué haces para cultivar la Humildad?

¿Qué evitas?

Justicia. Consiste en dar a cada uno lo que le pertenece o le corresponde.

¿Qué haces para cultivar la justicia?

¿Qué evitas?

Amistad. Es un valor en el que una persona deposita en otra confianza, compañía, diálogo, compartiendo y actuando con desinterés, lealtad y apoyo.

¿Qué haces para cultivar la amistad?

¿Qué evitas?

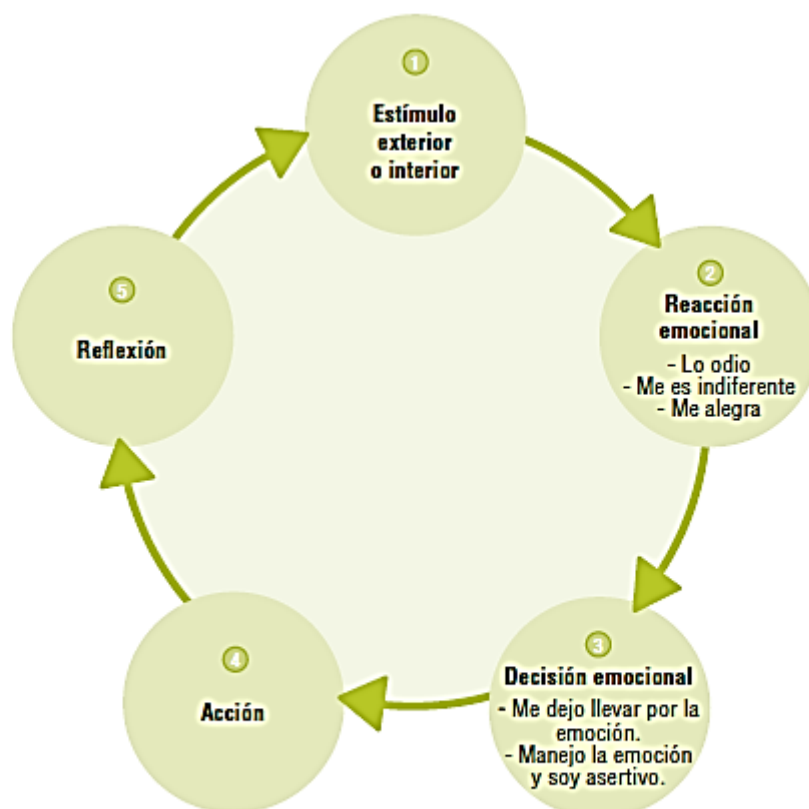


Mis emociones y sentimientos

Carlos y Helena estuvieron este fin de semana en un paseo en el río. Carlos está feliz porque ese día aprendió a nadar. En cambio, Helena está triste porque su perrita se ahogó en el río. Su papá la ha consolado y le ha dicho que es normal que se sienta triste porque así nos sentimos todos cuando perdemos nuestros objetos personales, mascotas o seres queridos. Su profesor también le ha dicho que en estos momentos debemos recordar las cosas buenas, superar la situación y seguir adelante. Por esto, el profesor ha preparado una clase con el curso de Carlos sobre los sentimientos y las emociones.

Todos tenemos sentimientos que no son ni buenos ni malos. Solo son sentimientos. Debemos aprender a manejarlos, es decir, aceptarlos, aprender de ellos y superar las molestias que nos producen los sentimientos no deseables. Lo primero que aprenderás en este capítulo es a identificar tus sentimientos, qué cosas, personas y situaciones te afectan, qué haces cuando te sientes así y lo más importante: aprender asumir una actitud positiva cuando experimentas diversos sentimientos.

Dinámica emocional





ión: 4



Todos los días experimentamos diferentes emociones frente a las situaciones que nos ocurren. Los sentimientos y las emociones le dan sentido a la vida. También tenemos diferentes reacciones frente a nuestros propios sentimientos. El ejercicio anterior te permitió identificar cómo y en qué situaciones se presentan tus sentimientos y lo que haces cuando se presentan. ¿Eres una persona alegre, triste o de mal genio? Es necesario identificar qué haces cuando experimentas cualquiera de estas emociones, pues hay quienes reaccionan violentamente contra sí mismos o contra los demás, o saben asumir comportamientos positivos que contribuyen con su crecimiento. Oír música, escribir, practicar un deporte, etc., son opciones válidas para salir de los problemas sin hacerle daño a nadie. Responde esta pregunta en tu cuaderno:

¿Qué otras alternativas podrían beneficiarte cuando sientes rabia o enojo?



Conceptualización

¿Qué son las emociones y los sentimientos?

Las emociones y los sentimientos son expresiones de nuestra dimensión afectiva que nos permiten mostrar a los demás y a nosotros mismos, cómo todo cuanto nos rodea puede afectarnos.

La emoción es espontánea, aparece ante una situación de forma repentina. Ante una noticia o la llegada de una persona podemos ponernos, tristes, ansiosos o alegres. La emoción es formada por aprendizajes culturales y la incorporación de vivencias personales.

Los sentimientos son el resultado de la relación entre las vivencias y experiencias que hemos tenido y van constituyendo nuestra forma de ser. Alegres, tristes, sociables o aislados. Los sentimientos son más duraderos, estables y tienen menor intensidad que las emociones.

Completa en tu cuaderno la siguiente frase:

Sentimentalmente, yo me defino como una persona...

Cualquier situación externa o interna trae consigo una reacción de rabia, alegría o tristeza, que desencadena una decisión emocional frente a mi sentimiento, donde valoro, odio, comprendo o soy indiferente. Esta decisión me conduce a actuar positiva o negativamente, y en esta dirección, dicha experiencia me programa de un modo semejante frente a futuras emociones. Por eso, es necesaria la reflexión antes de la acción. Es así como aprendo a manejar mis sentimientos y actuar asertivamente en todas las circunstancias.

Entendemos por...

Asertividad, la capacidad para expresar nuestras opiniones y puntos de vista sin ser agresivos ni demasiado pasivos. Pensar antes de hablar es el trato que debe predominar con los demás, equilibrando nuestros derechos con los derechos ajenos.

Reflexionar, la capacidad de analizar detenidamente las causas y consecuencias de una acción.



Dinámica de los sentimientos y emociones

No somos dueños de nuestros sentimientos y emociones, pero sí tenemos el deber de procurar situaciones y pensamientos que nos ayuden a vivir una vida afectiva sana. A todos nos puede pasar que alguien cercano a nuestros afectos se muera y por eso nos podemos sentir tristes. En este caso, la vivencia del duelo es un proceso necesario. Por eso, debemos reconocer los buenos momentos que tuvimos con esa persona y aceptar que ya no está con nosotros, de tal manera que podamos cultivar pensamientos que nos ayuden a retomar nuestras actividades diarias. ¿Has perdido algún ser querido? ¿Cómo te sentiste? ¿Qué cosas, personas o situaciones te ayudaron a recuperarte?

Los sentimientos y las emociones de las personas varían de acuerdo con la formación de la per-

sona y la forma como perciben la realidad y las actitudes aprendidas. Es decir, aunque es natural que experimentemos emociones y sentimientos es importante aprender a manejarlos; si nos dejáramos llevar por lo que instintivamente sentimos y quisiéramos hacer, seguramente que podríamos llegar a herir o maltratar a alguna persona. A continuación encontrarás unos elementos básicos para aprender a manejar los sentimientos.

Manejo de los sentimientos

No puedes evitar tener sentimientos y emociones sean ellos agradables o desagradables, pero la forma como los asumes hace la diferencia para que crezcas como persona. A continuación encontrarás una serie de pautas que te ayudarán a entender cómo asumir los sentimientos y las emociones y hacerlos provechosos para tu crecimiento personal.

1. Me reconozco como ser humano

Reconozco que soy humano. Esta condición hace que me sienta de formas diferentes en diversas circunstancias. Soy un ser sensible con emociones y sentimientos frente al mundo.

2. Reconozco lo que es ser humano

Eso significa aceptar nuestra complejidad, pues somos razón, emoción, tenemos capacidad de crear lenguaje, de hacer símbolos, dar sentido, aceptar nuestra naturaleza social, comprender que nos construimos en relación con los demás, de modo que interpretamos nuestro entorno, transformamos nuestra vida.

3. Me reconozco en la diferencia. El otro hace que me vea igual y diferente

Reconozco que los otros también tienen necesidades e intereses, que somos iguales porque sentimos y soñamos. Sentimos como los otros. No somos superiores ni inferiores, tenemos la misma dignidad de seres humanos.

4. Expreso mis sentimientos

Las emociones no son ni buenas ni malas, somos los seres humanos los que las convertimos en acciones positivas o negativas. No es malo que me enoje, sino la reacción que asumo como consecuencia de mi enojo, que se puede convertir en una acción muy creativa o muy destructiva.



ión: 4



5. Me conozco en los sentimientos. Lo que me gusta, lo que no me gusta.

Los sentimientos y emociones me ayudan a conocerme a mí mismo y me permiten identificar mis gustos e intereses. Gracias a ellos, las personas saben cómo son. Cuanto más conozcamos los sentimientos mejor conocemos nuestras reacciones y actitudes y podemos anticipar nuestras respuestas positivas frente a lo que nos suceda.

7. Ser responsable de mis actos

Es ser consciente de que todo cuanto haga, son actos por los que debo responder con seriedad.

9. No reaccionar con ira o violencia

Si ante cualquier problema reaccionamos con ira o violencia, nada se podrá resolver. Por el contrario, el problema se agudizará y deteriorará nuestras relaciones con los demás.

11. Volver a mirarse antes de acusar a otros

En ocasiones pensamos que son los demás los responsables de nuestro malestar, cuando en realidad somos nosotros mismos.

13. No guardes rencores

Perdona sin miedo. Es la única manera de reencontrarse consigo mismo.

6. No temer equivocarme

Debemos aceptar que somos una obra en proceso de construcción. Cada día tenemos la oportunidad de hacer lo mejor por nosotros mismos. Dice John Powell: "Ojalá me pudiera poner un letrero que dijera: no me lastime; perdóneme, es que no estoy terminado de hacer".

8. Buscarles solución a todas las situaciones

Cuando atravesamos un momento difícil, a veces no sabemos cómo hallar la solución, pero si sabemos hacerle frente a ese momento, podemos superarlo con éxito. La vida nos enseña que las situaciones se van solucionando. Hay que cultivar la esperanza y la fe en el mañana.

10. Darles tiempo a tus sentimientos

Es necesario buscar formas alternativas de calmarse y solucionar los problemas. Una opción consiste en respirar con tranquilidad. Tomar aire. Alejarse de la situación. Distanciarse del problema y reflexionar es el camino correcto para empezar a solucionarlo.

12. Trascender en el sentimiento, no quedarse en él

Piensa positivamente sin lamentarte por lo sucedido. Piensa en las oportunidades y olvida el pasado. Las experiencias del pasado dejan muchas enseñanzas, pero es necesario superarlas y hacerles frente a los nuevos desafíos.

Tomado y adaptado de: (Universidad de Colima, 1980)



Aplicación Piensa éticamente

Juan es un joven de la vereda El Ocaso que busca trabajo. Un hombre de una de las fincas lo quiere contratar, pero no le pagará las prestaciones sociales de salud y pensión.

¿Crees que a Juan se le esté violando algún derecho?

¿Por qué?

A Carlos, un niño de la vereda Tominé, le ha llegado una carta privada de su papá, pero su hermano mayor la abrió y la leyó.

¿Crees que el hermano de Carlos le ha violado el derecho a la intimidad?

Explica tu respuesta

Carolina es una niña de 10 años que vive con su mamá. Su papá los abandonó hace 8 años. Su mamá ha tenido que trabajar muy duro para sostenerla a ella y a dos hermanitos más. A Carolina le ha tocado ponerse a trabajar y dejar sus estudios para ayudar en la casa.

En esta historia:
¿Qué derechos han sido vulnerados?



Qué piensas de...

Los derechos humanos son sus derechos. Tómenlos. Defiéndanlos. Promuévanlos. Entiéndanlos e insistan en ellos. Nútralos y enriquezcanlos... Son lo mejor de nosotros. Denles vida.

Kofi Annan

de derechos y a los adultos como sujetos de responsabilidades. El 20 de noviembre de 1989, la Asamblea General de las Naciones Unidas adoptó la Declaración oficialmente.

¿Qué son los derechos de primera, segunda y tercera generación?

Los derechos humanos han sido divididos en primera, segunda y tercera generación.

Primera generación

En la primera generación se consideran los derechos civiles y políticos, que son los que tratan de la libertad y la participación en la vida política y sirven para proteger a las personas de las arbitrariedades del Estado. Entre ellos se suelen incluir, la libertad de expresión, el derecho al sufragio, la libertad de asociación y de religión.

Los derechos de los niños

La Convención sobre los Derechos del Niño es un tratado internacional de las Naciones Unidas. Está compuesta por 54 artículos que consagran los derechos específicos de los niños basados en la Declaración de los Derechos Humanos, salvaguardando su protección, igualdad, participación y dignidad. Los Estados firmantes reconocen a los niños como sujetos

Segunda generación.

En la segunda generación se consideran los derechos económicos, sociales y culturales. Están relacionados con la igualdad, como el derecho a la educación, la vivienda, el trabajo, la salud, la seguridad social.

Tercera generación.

Son conocidos como los derechos de solidaridad o colectivos y se refieren a los derechos a un ambiente sano, la paz, la calidad de vida, el uso de la ciencia y la tecnología, los derechos del consumidor, entre otros. Están relacionados por su incidencia en la vida de todos y vinculados por la solidaridad.



Aplicación

Los derechos en mi entorno y en mi relación con los demás

Crea y participa

Los derechos permiten y garantizan que se respete la dignidad de los seres humanos. Reúnanse en varios grupos para realizar una experiencia periodística en la que van a evaluar cuál es la situación de Derechos Humanos del entorno que los rodea. Para lograr este propósito, deben entrevistar a profesores, familiares, compañeros y a otras personas.

La primera tarea consiste en realizar un cuestionario para las entrevistas. Pueden guiarse con las siguientes preguntas:

- ¿Le parece buena o mala la situación de Derechos Humanos en su región? ¿Por qué?
- ¿Qué derechos son más vulnerados en la región?
- ¿Cómo se pueden garantizar los derechos vulnerados?

No olviden tomar nota de las respuestas de las personas. Después de que hayan recogido toda la información, deben organizarla por grupos de respuesta (respuestas más frecuentes, derechos más vulnerados y aquellos que más se cumplen) y luego redactar un artículo que sintetice el trabajo que hicieron. Pueden incluir los testimonios de las personas.

¡Y listo! Han realizado un artículo periodístico. Léanlo y compártanlo con los demás.

Juguemos a los derechos y los deberes

Vas a jugar con tus compañeros a los derechos y los deberes. Recuerda que los derechos nos exigen unos deberes. Por ejemplo: tú tienes derecho a la educación, pero tu deber es estudiar, ser responsable y dedicar tu mejor esfuerzo al aprendizaje. Lee en tu libro de conceptos sobre los derechos.

Debes hacer dos columnas en tu cuaderno. Una tendrá el título Derechos, y la otra Deberes. Pueden organizarse por parejas. Una pareja dirá un derecho y las otras lo escribirán y contestarán al frente un deber. La primera pareja que lo haya escrito grita: ¡listo! y los demás deben parar. Se leen todas las respuestas y se les dan puntos a las parejas que hayan respondido bien. Sucesivamente, las parejas ganadoras en cada ronda van diciendo nuevos derechos. El juego lo gana la pareja que más puntos logre acumular.

Derechos	Deberes.
Tengo derecho a...	Y debo...

Actúa éticamente

Reflexiona y responde en tu cuaderno



Me conozco y me acepto

Una vida ética requiere que tengas buenas relaciones contigo mismo. Todo el tiempo estamos pendientes de nuestras relaciones con los demás y muchas veces olvidamos estar bien con nosotros mismos. Este es un capítulo muy importante porque nos enseña la importancia de conocernos mejor en nuestras cualidades y dificultades, pero también de aceptarnos como somos en nuestra forma de ser.

Tú eres único e irreplicable y esa es la esencia verdadera de la vida. En muchas sociedades como la nuestra, los medios de comunicación, la moda, las costumbres, la cultura, nos muestran unos estereotipos sobre las personas, cuyo único fin es imponernos modelos acerca del aspecto físico y emocional que debe caracterizarnos. Es importante superar estos estereotipos, que nos impiden valorarnos y aceptarnos como somos.

