

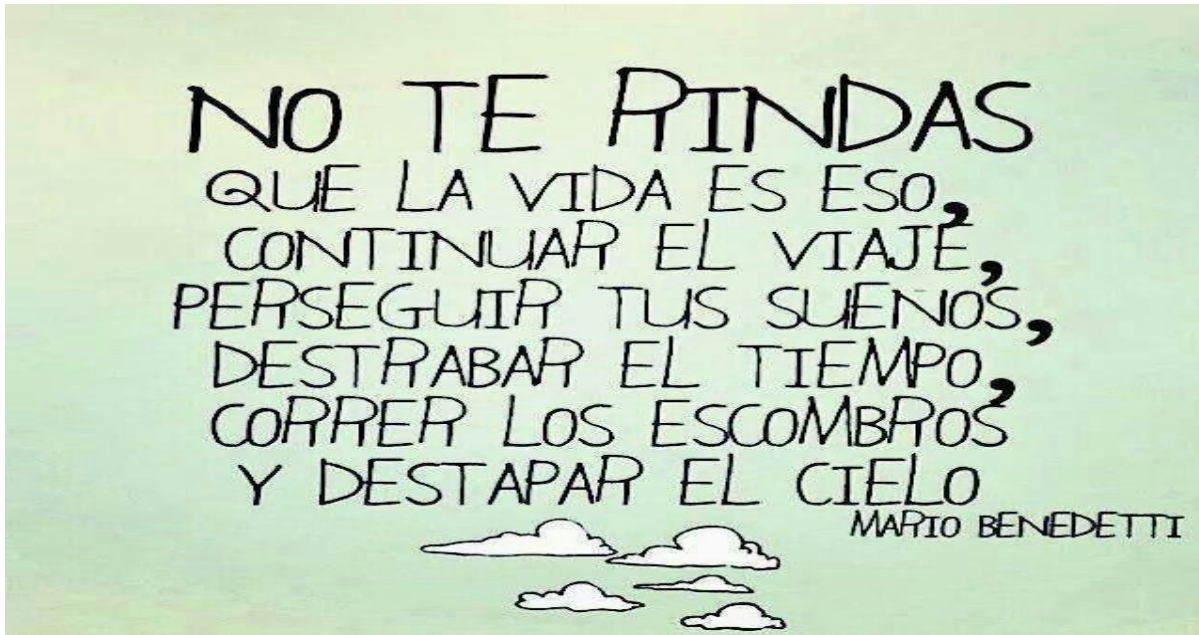


ASIGNATURA: ETICA

SEMANA DE TRABAJO: 25 DE ENERO AL 29 DE ENERO

GRADO ONCE. GUIA. 1. 2021

Guía elaborada por: [Héctor Manuel Betancourt López. Luz Elena Castañeda]





## METAS DE APRENDIZAJE / COMPETENCIAS A DESARROLLAR

Aprender a desarrollar ante la vida la habilidad para crecer equilibradamente e intentar buscar el lado positivo de este aislamiento y aceptar la realidad que vivimos, pero sobre todo entender que estamos ante una situación temporal y que con el aporte de cada ser humano venceremos esta dificultad.

Suministrar recomendaciones a nuestros estudiantes para poder sobrellevar de la mejor manera esta nueva situación que está enfrentando el mundo entero, teniendo en cuenta que el aislamiento social preventivo debido a la pandemia puede generar estados de estrés, ansiedad y frustración.

### OBSERVACION

Estaremos atento por el WhatsApp en los diferentes grupos, para atender y aclarar las dudas que se les presente en las lecturas

## LECTURAS

### LECTURA 1

#### TÍTULO DE LA LECTURA



Hoy no sabía que ponerme ...  
Y me puse feliz!

DESMOTTVAR.COM



## INTRODUCCIÓN

¿Qué es actitud positiva?

La actitud puede definirse como la disposición o el ánimo con el que enfrentamos una situación. Por tanto, se deduce que una actitud positiva es aquella que adoptamos para afrontar lo que venga de la forma más beneficiosa para nosotros.

Vivimos días que parecen estar sacados de una película de ciencia ficción. Momentos llenos de malas noticias, en los que son muchas las ocasiones en las que caemos en la tristeza y la desesperanza nos invade. Pero, en medio de todo este caos originado por la pandemia de la covid19, hay que intentar, por todos los medios, mantener una actitud positiva, que no nos haga caer constantemente en el desánimo.



## ¿QUÉ VOY A APRENDER?

Claves para mantener una actitud positiva durante la cuarentena o aislamiento temporal obligatorio

### □ LA RISA COMO TERAPIA

Puede que no tengamos muchas ganas de reír en estos momentos tan complicados pero lo cierto es que es una herramienta que puede ayudarnos y mucho, a afrontar esta situación. La risa es contagiosa, nos ayuda a liberar el estrés de una forma inconsciente, animate a promover esa risa individual o colectiva, buscando alternativas, como ver series o películas de humor que nos hicieron llorar de la risa en su momento. Es una buena ocasión para recuperarlas. Otra opción son los juegos en familia, de imitaciones, con disfraces o algo tan sencillo como adivinar palabras o películas.

### □ CANTA Y BAILA

Fuera sentido del ridículo: **estamos en casa** y la mejor ocasión para liberar endorfinas es cantando y bailando. En el baño, cuando salimos al patio, mientras arreglamos la casa, en familia un juego de baile. El subidón de moral es casi inmediato y además si no eres muy fan del ejercicio físico, es una excelente alternativa para mantenernos activos y en movimiento, contribuyendo a quitar tensión a nuestros músculos.



"Dignificando la escuela transformamos el mundo"

□ **DORMIR BIEN**, fundamental. Si no descansas, tu salud y tu estado de ánimo se resienten. No es buena idea levantarse muy tarde o hacer siestas eternas. Tampoco lo es acostarse a altas horas de la madrugada. Un día puede ocurrir, pero tenemos que intentar mantener unos hábitos de descanso y de sueño para conseguir un descanso reparador. Puede ser que en estos días estés durmiendo peor, pero hay soluciones, y todas pasan por mantener unas rutinas diarias saludables, que implican empezar y acabar el día a la misma hora.

□ **¡MÍMATE!**

Verse bien para sentirse bien. Puede que parezca algo insignificante, pero a lo largo de los días de encierro en casa, si intentas mimarte un poco, puedes ayudar a tu autoestima y a mantener ciertas rutinas que ayudan a llevar mejor la situación. Mucho se ha hablado de no pasarse el día en pijama, pero también es importante mantener la higiene y peinarse.

□ **ASUME RETOS Y TRATA DE CUMPLIRLOS**

Es una buena idea ponerse retos durante este periodo, que pueden ser diarios, semanales o incluso para llevar a cabo durante todo el periodo de aislamiento preventivo. Eso nos hace que tengamos que planificar el tiempo que necesitas cada día para llegar a cumplirlos. Marcarnos un objetivo es una idea estupenda para mantener la mente ocupada en estos días y evitar en la medida de lo posible esos momentos de pesimismo que inevitablemente, nos invaden debido a la crisis sanitaria que vivimos

Fuente: Boscani.Luis. 10 pasos clave para sanar la vida. Smashwords Edition

Pilar, Hernán. (2 de abril,2020). Hola: Estar bien. Coaching: 9 claves para mantener una actitud positiva durante

la cuarentena. s.l. <https://www.hola.com/estar-bien/galeria/20200402164711/coronavirus-cuarentena-mantener-actitud-positiva/1/>

---

## LECTURA 2





## Decálogo para jóvenes en cuarentena.

#yofrenoalvirus

- Mantén el contacto con tus abuelos y aquellos que te preocupan, con videollamada.**
- Planifica las tareas que te han sido asignadas por tus profesores o en tu trabajo. Pregunta a tus compañeros y consulta al respecto con profesores, orientadores o jefes responsables.**
- Lidera en casa en la elaboración de un plan de actividades de ocio a desarrollar por los miembros de la familia: tutoriales de interés, videos, películas, juegos. Apoya de manera activa en los temas de organización y actividades que hayan planteado tus padres.**
- Organiza tu espacio, tus cosas, tu ropa. Puede ser un buen momento para redecorar tu habitación.**
- Cuidate con las rutinas de comida y aseo. Haz ejercicio de manera regular y procura motivar a tus hermanos, en su caso, y padres a hacerlo también. Es importante recibir luz natural, dormir el número de horas adecuado y llevar una dieta equilibrada.**
- Distraete con lecturas y actividades agradables, y no te obsesiones con la información sobre esta pandemia.**
- Infórmate solo por medios fiables.**
- Exprésate: Escribe, dibuja, crea con tus sensaciones, sentimientos y pensamientos durante estos días un cuaderno a modo de diario. Es necesario que gestiones tus emociones.**
- Pide ayuda si te sientes mal: a amigos, familia o profesionales. Quieren escucharte y te entienden tu situación.**
- Procura sonreír a tus padres, tus hermanos. Puedes responder de manera agradable y amable a sus demandas. No pierdas el sentido del humor, por favor. Valora especialmente el papel que asumen tus padres en estos complejos momentos.**

Adaptado de José Antonio Luengo Latorre, secretario de la Junta de Gobierno del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid, son diez recomendaciones para ayudar a los más jóvenes a afrontar este reto.  
Fuente: <https://www.larazon.es/madrid/20200316/kfaf6gwgw5elvna7cp7igkhore.html>

## INTRODUCCIÓN

### DEFINICIÓN DE ESTRÉS:

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso. El estrés es la reacción de su cuerpo a un desafío.

### ¿QUÉ VOY A APRENDER?

10 claves para manejar el estrés durante el aislamiento preventivo y tu vida cotidiana:

- 1) Es necesario mantener algunas rutinas tales como: horarios de higiene personal, sueño y alimentación.
- 2) Organiza tus actividades académicas, dedica el mismo horario que tenías con las clases presenciales.
- 3) Intenta hacer ejercicios en casa, a través de la actividad física se reducen síntomas de ansiedad.
- 4) Evita el exceso de información, infórmate lo necesario y preferiblemente de fuentes confiables.
- 5) Dedica tiempo de calidad con quienes convives, es una oportunidad para conocerse más, aprender del otro y fortalecer los lazos afectivos.
- 6) Conéctate con aquellos que están lejos de ti, llámalos o utiliza las redes sociales.
- 7) Si te sientes estresado, no lo guardes. Expresa tus pensamientos y emociones a un familiar, a un amigo de tu confianza o utiliza las redes de apoyo escolar, Psicología y los Docentes que con mucho gusto estamos ahí cuando lo requieran.

Recuerde que las emociones forman parte de nosotros, y pese a ser necesarias y adaptativas, pueden causarnos sufrimientos. El sufrimiento viene provocado muchas veces por la valoración negativa que hacemos de éstas, pues intentar luchar contra ellas no es una decisión acertada. Es mucho más saludable entenderlas, conocerlas, saber que están ahí, pero aceptarlas como parte de nuestra existencia y nuestra experiencia, a sabiendas de que muchas veces no son como nos gustaría que fuesen



"Dignificando la escuela transformamos el mundo"

- 8) Aprende algo nuevo: recetas, un oficio, una manualidad, lee un libro. ¡Diviértete!
- 9) Maneja tu respiración. Si te sientes agobiado, inhala y exhala profundamente varias veces.
- 10) Confía en que el aislamiento será algo temporal, ya pasará, solo hay que ser pacientes.

Fuente: Boscani.Luis. 10 pasos clave para sanar la vida. Smashwords Edition

## ACTIVIDADES

1 en 8 premisas, enunciados o afirmaciones (enumerarlas) responda la siguiente pregunta: ¿De qué me sirve tener conocimiento de estas dos lecturas e imágenes?

2-. Práctico lo que aprendí

Has un listado de experiencias o situaciones positivas que has experimentado en tu entorno en general durante el aislamiento

## AUTOEVALUACION

1-. Describe cuales han sido las emociones que has vivido en este tiempo de confinamiento y que has hecho para superarlo.

2-. ¿Tiene algunas razones personales por las que considera se ha sentido mal o se ha sentido bien en este proceso de Educación en Casa? Trata de centrarse en lo positivo, y tu nivel de tensión se reducirá enormemente

3-. Construya un diario emocional donde identifique que emociones experimentas en estos momentos como te has sentido, ¿Te producen sufrimiento? ¿Estrés? Por qué te has sentido así, y que podrías haber hecho para mejorarlo. Quizá la próxima vez que te encuentras en esta situación ya hayas aprendido a no comportarse de esa manera. **A continuación, les presentamos unas pautas para que lo construya, de igual manera eres libre de hacerlo como mejor se sienta.**

Lo importante es que tengamos en cuenta que **crear un diario emocional no solo sirve para registrar las emociones negativas que podamos tener (ira, enfado, ansiedad) sino también las positivas (alegría, euforia, felicidad)**. Esto nos permitirá conocernos a un nivel más profundo y empezar un bonito proceso hacia la inteligencia emocional.

Cuando registras tus emociones, las sueltas sobre el papel y permites que se desborden en forma de tinta. Así, adquieres una nueva perspectiva de lo que sientes y de cómo deberías actuar.

Una vez tengamos una libreta que nos resulte agradable y que nos inspire es el momento de comenzar. Para ello, **es importante que tengamos en cuenta que cuando estemos escribiendo tenemos que estar tranquilos, sin prisas y en soledad**. Así, será más fácil **conectar** con nuestras emociones y escuchar lo que nos quieren decir.

**Una de las formas posibles de crear un diario emocional es la siguiente:** dibujar cuatro columnas que tendrán por título las palabras situación, emoción, respuesta y sugerencias. Veámoslo.



"Dignificando la escuela transformamos el mundo"

Situación	Emoción	Respuesta	Sugerencias
Hablar en público	Miedo Ansiedad	Huida	Buscar seguridad en sí mismo Reafirmar autoconfianza

Este es un ejemplo de cómo ante una situación como hablar en público una persona va explicando paso a paso cómo se siente, cuál es la emoción que la está acechando, cómo está reaccionando y qué sugerencias se da para resolver esa situación. Como vemos, es **una forma esquemática, clara y concisa de gestionar las emociones.**

### La gestión emocional nos genera un mayor bienestar

**Escribir en nuestro diario emocional de manera constante nos ayudará a percibir en qué área de nuestra vida solemos tener más dificultades y cuál es la emoción que más se repite.** ¿Es el miedo o quizás la **inseguridad**? Ser conscientes de esto nos permitirá revisar nuestras sugerencias para ponerlas en práctica y evitar que solo queden escritas sobre el papel.

Crear un diario emocional nos permite ser conscientes de las emociones que más nos afectan, aquellas que no sabemos gestionar y con las que siempre nos sentimos perdidos.

**Si eres una persona que tiene muchos pensamientos obsesivos o ruminantes, crear un diario emocional te ayudará a ponerles freno.** Gracias a esta poderosa herramienta de gestión emocional te darás cuenta de que una vez hayas analizado y reflexionado sobre lo sucedido, te inundará una agradable sensación de bienestar. Además, **también podemos gestionar las emociones positivas que sentimos.** De esta manera, focalizaremos nuestra atención en todo lo bueno que nos sucede. Pongamos otro ejemplo.

Situación	Emoción	Respuesta	Sugerencias
Graduarse	Alegría	Relajación	Compartirlo con otras personas

Ahora ya tienes todas las herramientas e incluso, ejemplos visuales para crear un diario emocional que te ayude y te permita gestionar tus emociones. No obstante, es importante que tengas en cuenta que no hay una forma mejor o peor de hacerlo. Puedes añadir otras columnas si lo consideras o retirar alguna que no te convenza. **Es tu diario emocional y debe adaptarse a ti.** Sus formas de creación son muy diversas.



## CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y PLAZOS DE ENTREGA

PUEDE HACER LAS ACTIVIDADES Y AUTOEVALUACION EN UN ARCHIVO WORD Y ENVIARLO AL CORREO RELACIONADO

PLAZOS DE ENTREGA HASTA EL VIERNES 29 DE ENERO

## INFORMACIÓN DE CONTACTO

---

### DOCENTE 1

DOCENTE 1 Nombre: Héctor Manuel Betancourt López

Grupos: Once 11.4,

Correo: [ensayosiucfilosofia@gmail.com](mailto:ensayosiucfilosofia@gmail.com)

Teléfono: 3104721965

### DOCENTE 2 •

Nombre: Luz Elena Castañeda •

Grupos: 11.1, 11.2, 11.3 Y 11.5 •

Correo: [lc religion1920@gmail.com](mailto:lc religion1920@gmail.com)

Teléfono: 3104491724Nombre