



INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO ARGELINO DURAN QUINTERO  
LA VICTORIA/SARDINATA

*"Ejemplo de valores humanos, amantes de la democracia y el saber"*

DOCENTE:	Mag. Giovanni Andrés Bustos Arévalo	Fecha	31 enero al 08 abril
Estudiante		Grado	Decimo

1. IDENTIFICACION DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

AREA	ÉTICA	ASIGNATURA	UNIDAD	PRIMERA
PERIODO	I PRIMER	JORNADA diurna	I.H.S.	1H

**MODULO: LA MEJOR PARTE DE MÍ**

**Guía:** "Identificar mis fortalezas y usarlas." - "Tomar la crítica para mejorar y hacerme más fuerte"

**Habilidad general Autoconciencia.**

**Habilidad específica Autoconcepto**

**ESTANDARES DE DESEMPEÑO**

**Autorrealización.** Doy sentido a mi vida y construyo mi propia identidad, por eso me preocupo por elaborar mi proyecto de vida personal en el que considero planes realistas y pienso en el bienestar de otras personas.

**Ethos para la convivencia.** Reconozco, respeto y disfruto las diferencias biológicas (etnia, sexo) y culturales (ideas políticas, religiosas, estéticas) de mi nación. Asumo una normatividad universal que posibilite la vida en común, y que tenga como ejes centrales la justicia y la dignidad humana.

**Participación y responsabilidad democrática\*.** Participo o lidero iniciativas democráticas en mi medio escolar o en mi comunidad, con criterios de justicia, solidaridad y equidad, en defensa de los derechos civiles y políticos.

**INDICADORES DE DESEMPEÑO**

*Cree en lo que siente, en lo que piensa y en sus diferentes capacidades, con lo que demuestra confianza en mí mismo.*

*Persevera en sus propósitos y trabaja por ellos con empeño.*

*Realiza ejercicios de introspección que le permiten identificar mis fortalezas para ser usadas en mi cotidianidad.*

*Escucha respetuosamente las opiniones de los demás sobre mí y se toma mejorar.*

*Opina sobre sus compañeros y las personas de su cotidianidad con respeto y sensibilidad.*

**1. MOMENTO DE EXPLORACIÓN**

**Actividad 01: Observa analiza y comenta sobre la personalidad de cada personaje.**

**Tiempo de entrega: 11 de febrero**

**Objetivo:** Autoanálisis sobre la identidad de una persona en perspectiva del presente y el futuro.

Desde tu imaginario ¿Qué es la fortaleza?

Observa el siguiente video y compara con tu opinión: <https://youtu.be/jDO95WZx5wU>

**Actividad 02** Observa el siguiente video y consulta la historia de vida de chris Gardner. Prepara tus apuntes y exponga lo que más te llamo la atención.

[https://youtu.be/zzK-p2Xsx\\_0](https://youtu.be/zzK-p2Xsx_0)

fecha de entrega: 18 febrero

## 2. MOMENTO DE ESTRUCTURACIÓN

**Conceptualización:** ¿Qué es la fortaleza y que es la debilidad personal?

**Video formativo:** <https://youtu.be/HHmIhw5o7fw>

**Actividad 03:** Lea las siguientes situaciones y responda los interrogantes:

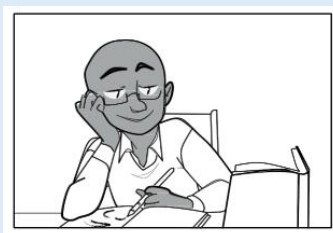
**Tiempo de entrega:** 25 febrero 2022



Elisa y Armando tienen fortalezas diferentes.



A Elisa le encanta la música y canta muy bonito. Con mucha práctica y esfuerzo, Elisa ha aprendido a tocar diferentes instrumentos, como la guitarra y el bajo. Es muy perseverante y todos los días busca información en Internet para estudiar diferentes técnicas musicales. Elisa es muy buena para cantar en público. Siempre que tiene la oportunidad se presenta frente a todo su colegio tocando la guitarra o cantando alguna canción.



Por su parte, a Armando le encanta aprender de historia. Tiende a olvidar rápidamente la información que escucha o que lee en sus libros. Sin embargo, es muy creativo y sabe que recuerda mejor las cosas cuando las dibuja. Por eso pinta en sus cuadernos paisajes, símbolos y personajes que lo ayudan a recordar mejor las historias y datos. Armando es muy sociable y tiene muchos amigos, con quienes disfruta compartir datos históricos y jugar trivias de conocimiento general.

¿Cuales son las habilidades de elisa y armando?

¿Cuál podría ser su fortaleza?

¿Cuál podría ser sus debilidades?

**Actividad 4:** ¿Que es la fortaleza? Observa, analiza el siguiente video y redacte un escrito sobre la fortaleza que debemos tener durante la pandemia.

**Tiempo de entrega:** 04 de marzo 2022

**Video formativo:** <https://youtu.be/P6LxJCAStDU>

**Actividad 5.** Escribe tus fortalezas tomando en cuenta las siguientes dimensiones:

**Tiempo de entrega:** 04 marzo 2022

**Objetivo:** Identificar mis fortalezas y usarlas.

### La mejor parte de mí

**Rasgos y características personales positivas:**

---

---

---

---

---

**Talentos y habilidades:**

---

---

---

---

---

**Conocimientos:**

---

---

---

---

---

**Habilidades:**

---

---

---

---

---

**Escoge las dos fortalezas que más valoras en ti. Luego, reflexiona sobre cómo estas fortalezas te ayudan en el presente o pueden ayudarte en el futuro.**

Mis fortalezas más valiosas son:

---

---

---

**Estas fortalezas me pueden ayudar en el presente porque...**

---

---

---

---

---

**Estas fortalezas me pueden ayudar en el futuro porque...**

---

---

---

---

---

### 3. MOMENTO DE PRÁCTICA

**Actividad 06:** Lee lo que le pasó a Verónica.

**Tiempo de entrega:** 11 marzo 2021

**Objetivo:** Tomar la crítica para mejorar y hacerme más fuerte.

**¿PUEDO APRENDER DE LAS CRÍTICAS?**

Verónica está muy ansiosa, se siente fatal! Mañana tiene que hacer una exposición en una de las clases.



Se le había olvidado, pero rápidamente la preparó la tarde anterior.



Verónica presenta su exposición frente a su clase pero ahora siente mucha cólera. Su profesor le dijo que le faltó más preparación, que olvidó varios contenidos importantes, que le tembló la voz y que no apartó su mirada de los apuntes...



En tu opinión, ¿cómo podría utilizar Verónica las críticas de su profesor para aprender y mejorar?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Actividad 07: ¡Jiu-jitsu a la crítica!

El Jiu-jitsu consiste en desviar un ataque y utilizarlo para nuestro beneficio. Lee cómo puedes desviar la crítica y pasar de sentirte atacado a identificar cómo puedes utilizarla para aprender y mejorar.

Tiempo de aplicación: 18 de marzo 2022

Cuando alguien critica nuestro trabajo, podemos sentir que nos está criticando a nosotros como personas.

Entonces lo primero que queremos hacer es defendernos.



O nos sentimos molestos y con rabia. Mucho más si sentimos que nos critican a nosotros como personas y no a nuestro trabajo.



Pero la crítica puede ser una oportunidad para mejorar y aprender.



Utiliza el Jiu-jitsu. Concéntrate en lo que tienes que mejorar:

¿Qué puedes aprender de lo que la persona dice?



Hazle preguntas a quien te critica:

¿Dónde están las deficiencias?

¿Qué piensas que podrías hacer para mejorar?



A veces la crítica no es bienintencionada y solo busca hacerte daño.

Si sientes que estás ante una situación como esta, entonces tienes que elegir: pide aclaraciones o esquiva el golpe y aléjate.



Si crees que la persona que te está haciendo la crítica te conoce y se preocupa por tí, **pídele que te aclare** su punto de vista.

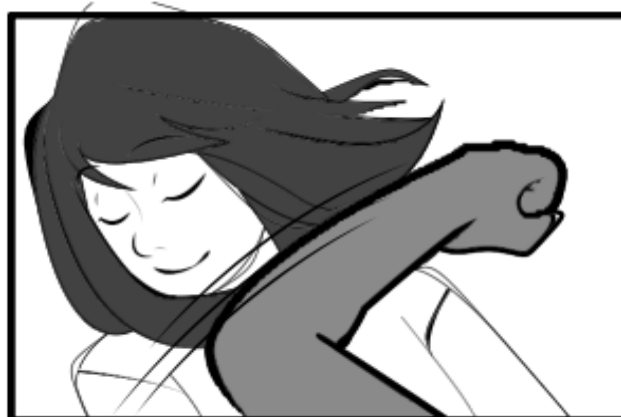
Puedes decir cosas como las que Andrea y Pablo, en la imagen de la izquierda, están diciendo.

Esto no solo te hará más fuerte a tí, sino también fortalecerá su relación.

De lo contrario, **esquiva** el golpe y **aléjate** de la situación. Reaccionar negativamente ante una situación como esta no vale la pena y no reflejaría quien eres realmente.

Déjalo pasar y retírate.

Esta también es una movida válida en jiu-jitsu.



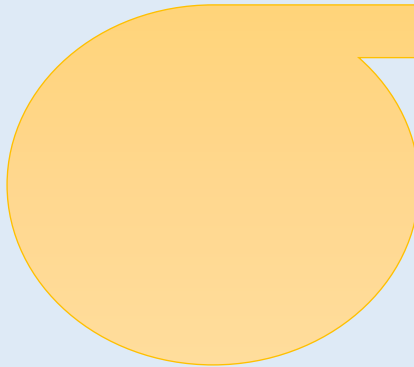
#### 4. MOMENTO DE TRANSFERENCIA

**Actividad 08: Pon a prueba tus nuevos conocimientos, completando y resolviendo las siguientes situaciones:**

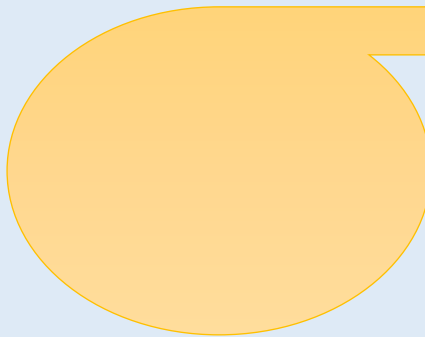
**Tiempo de entrega: 25 marzo 2022**

*¡Jiu-jitsu a la crítica!*

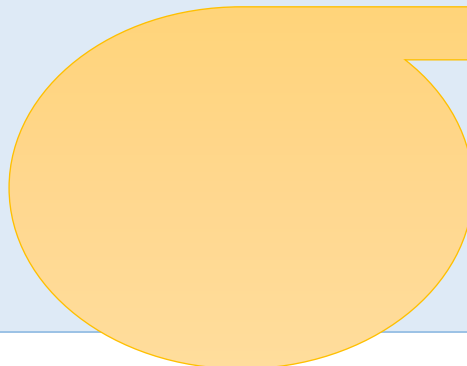
**Situación 1** Terminas la redacción de un texto que tienes que entregar para una clase, se lo muestras a tu hermano mayor y él te dice: “Este texto está muy poco elaborado”. ¡Jiu-jitsu a la crítica! ¿Qué preguntas le podrías hacer?



**Situación 2** Entregaste una investigación en la que te esforzaste bastante. El profesor te dice que las fuentes que consultaste no son confiables y que por esto tu trabajo quedó mal. ¡Jiu-jitsu a la crítica! ¿Qué puedes aprender de esta experiencia?



**Situación 3** Terminaste de resolver un ejercicio de matemáticas, pero no estás muy seguro de tus respuestas. Se lo muestras a tu hermano mayor y te dice: “¿Qué te pasa? Qué tonto eres...” ¡Jiu-jitsu a la crítica! ¿Qué le podrías preguntar?





**Evaluación: 31 de marzo del 2022.**

### **5. MOMENTO DE VALORACIÓN**

**Marque con una X según las afirmaciones.**

<b>ASPECTOS A EVALUAR</b>	<b>Nivel de desempeño</b>		
	<b>De acuerdo</b>	<b>Desacuerdo</b>	<b>Refuerzo</b>
1. <b>Entendí la temática presentada en la guía</b>			
2. <b>La explicación del docente ayudó a resolver inquietudes</b>			
3. <b>Los momentos de la guía son fáciles de desarrollar</b>			
4. <b>Las ayudas didácticas fueron adecuada</b>			

**¿Qué se puede mejorar?**