



REPÚBLICA DE COLOMBIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL DE PALMIRA
"INSTITUCIÓN EDUCATIVA "DE ROZO"
Aprobada por Resolución N° 0835 del 20 de FEBRERO de 2.017

Versión
01

Fecha de elaboración
14-05-20

GUÍA DE APRENDIZAJE No. 05

Grado:	10
Área o asignatura:	Ética y valores
Docente	José Ariel Ramírez Bedoya
Duración de la guía	DOS SEMANAS DESPUES DE LA ENTREGA O LA PUBLICACION DEL DOCENTE AL ESTUDIANTES.
Fecha de recibido:	03 de agosto de 2020
Fecha de entrega:	14 de agosto de 2020
Nombre del estudiante:	
Objetivo de aprendizaje y/o DBA:	<ul style="list-style-type: none">• Conozco mis capacidades y mis limitaciones.• Identifico mis valores personales y expreso mis gustos y opiniones.• Actuó de manera asertiva y confié en mis capacidades.

Autoafirmación del ser



Antes de comenzar

Lee con atención el siguiente artículo y responde con un compañero las preguntas.

Colombiano discapacitado coronó el Everest

Alcanzar la cima del monte Everest, el más alto del mundo, no era el sueño más grande de Nelson Cardona, el primer colombiano discapacitado en conquistar los 8.848 metros de altura en la cumbre de esa montaña en Nepal. Él, un atleta manizaleño de 47 años, quería demostrar que los límites sólo existen en la mente.

Cardona arribó a lo más alto del Everest a las 12:30 a.m. de

ayer, hora de Colombia..., con el también colombiano Rafael Ávila, luego de un mes de estar en la montaña en Katmandú...

... Sin embargo, hace cuatro años, esto parecía imposible luego que un accidente lo bajó del Nevado del Ruiz a un infierno personal. Allí, en una práctica de escalada, cayó 28 metros contra las piedras en un impacto que casi lo mata. Finalmente sufrió cinco fracturas maxilofaciales y una cefalocraneal, perdió todos los dientes tras el golpe, se le destrozó la pelvis en dos partes y también la pierna derecha, que le amputaron en el 2007.

"Dios quiso que quedara vivo para ejemplarizar a las personas que tienen algún tipo de discapacidad, para demostrar al mundo que no son los golpes ni las caídas los que hacen fracasar a un hombre, sino la falta de voluntad para pararse y seguir adelante", recuerda Cardona.

Por eso, no desertó en su propósito e insistió en su idea de ver la realidad desde la cima del monte más alto del mundo. "La vida no termina en una silla de ruedas. No termina en unas muletas o quizá en un semáforo. La vida continúa y hay que hacer muchas cosas", advierte... "Teníamos que llevarles un mensaje a 42 millones de colombianos: que la discapacidad es sólo mental", dijo.

*Fragmento tomado del diario El Tiempo,
18 de mayo de 2010*

1. *¿Consideran que Nelson Cardona es una persona con limitaciones?*
2. *¿Qué se puede aprender del protagonista de esta historia?*
3. *¿Cómo interpretan el mensaje que quiere transmitir Nelson Cardona?*



**Aprendamos
algo nuevo**

Elementos que autoafirman el ser

A diferencia de los demás seres de la naturaleza, los humanos tienen la capacidad de pensarse a sí mismos y de reconocerse como especiales, únicos e irrepetibles por eso se definen y autoafirman a través de lo que son y pueden llegar a ser y a hacer: su cuerpo, sus emociones y sus perspectivas de vida y/o capacidad de trascender.

Un ser humano conforma una unidad integrada por su corporalidad, sentimientos, emociones y capacidad de superarse a sí mismo.

El ser corporal

Se refiere al cuerpo, es decir a los elementos físicos o biológicos que conforman a los seres humanos. Por medio del cuerpo es posible respirar, sentir, percibir las sensaciones del medio y experimentar placer. Una persona expresa qué tanto se quiere a sí misma por la manera como cuida su cuerpo. Esto significa que el aspecto de las personas demuestra en buena parte cuál es su nivel de **autoestima**. Los seres humanos tienen responsabilidades específicas con su ser corporal, tales como:

alimentarse sanamente, descansar el tiempo necesario para recuperar energías, hacer ejercicio de manera regular, y no caer en excesos que hagan daño a su organismo, etc.

El ser emotivo

Corresponde a las **emociones** y a los **sentimientos**. Se relaciona con la capacidad que poseen los seres humanos para expresar lo que sienten frente a diferentes estímulos. El ser emotivo reúne las habilidades que tienen las personas para relacionarse con otros y consigo mismas. Las emociones son alteraciones del ánimo que se manifiestan físicamente a través del llanto, la risa, la ansiedad o cualquier otra forma de expresión. Los sentimientos son el resultado de las emociones pues tras experimentar un estímulo dado por ciertos comportamientos, acciones y/o actitudes, las personas son susceptibles de sentir amor, odio, esperanza, temor...

El ser trascendente

El ser trascendente es aquel que tiene la capacidad de superar sus dificultades, sobreponerse a los problemas y transformar las estrategias que emplea para cumplir sus propios retos. Esto implica pensar que los seres humanos no son el resultado de las circunstancias sino los autores de las mismas.

Los tres componentes del ser humano se combinan de distintas formas, por eso todas las personas no son iguales entre sí. Lo importante es saber que todo ser humano posee estos componentes y que su vida, sus expectativas y sus proyectos son el resultado de su capacidad de **autoafirmación**. Esto significa saber evaluar sus características y habilidades físicas, su capacidad cognitiva y sus destrezas para relacionarse con otras personas, superar sus frustraciones, dejar huella y trascender su existencia.



Una persona se **autoafirma** cuando se hace consciente de los rasgos que la definen y se acepta tal como es. Sus características físicas particulares, sus habilidades, sus competencias intelectuales y hasta sus limitaciones le permiten ver la vida como un reto, superar sus adversidades y vivir de acuerdo con unas metas trazadas en el marco de un conjunto de valores que guían continuamente sus acciones.

Condiciones físicas

Con frecuencia la publicidad nos muestra un ideal de belleza, basado en cuerpos esbeltos, músculos definidos, cabellos lacios, pieles bronceadas y ojos claros. Frustrados por no poder alcanzar este ideal comercial, muchos rechazan su propia apariencia y gastan grandes sumas de dinero para modificarla. Otros, por su parte, experimentan una baja autoestima y en consecuencia crean un concepto negativo de sí mismos. Sin embargo, ¿quién determina si una persona es bella o no? ¿Cómo podemos esperar que otros valoren nuestras cualidades físicas si nosotros mismos no lo hacemos?

Nelson Cardona, el alpinista discapacitado sufrió graves problemas físicos de los que prefirió no lamentarse. Sabía que contaba con un buen estado físico y le sacó provecho. Su experiencia permite aprender que aún con una limitación física es imprescindible valorar y potencializar nuestros puntos fuertes. ¿Eres bueno para correr? ¿Tu fuerza te permite dar una mano a los demás? ¿Tu sonrisa contagia a otros de alegría? Piensa en todos los rasgos de tu apariencia que para ti pueden pasar desapercibidos, pero que otros admiran.

Ahora bien, ¿cómo puedes demostrar que valoras tu cuerpo y tu aspecto físico? Toda persona demuestra aprecio por su ser corporal cuando maneja adecuados hábitos de higiene, se alimenta de forma sana, duerme o descansa lo suficiente y realiza actividades físicas. Además de ello, evita toda práctica que amenace su integridad física o ponga en riesgo su salud.

Superación de dificultades

Aunque Nelson Cardona había atravesado una dura experiencia en un accidente y su pierna derecha fue amputada, no se dio por vencido y se empeñó en cumplir sus sueños. Entre sus motivaciones para subir hasta la cima del Everest estaba demostrar que es posible ir más allá de las limitaciones físicas si se hace el esfuerzo necesario para alcanzar las metas. Esto permite concluir que las situaciones poco favorables o adversas pueden convertirse en una oportunidad de realización personal. De igual forma, las limitaciones físicas o intelectuales pueden superarse cuando se trazan unos propósitos claros, se es constante, disciplinado y hay cierta disposición para realizar sacrificios. Las personas que viven con alguna discapacidad física o mental demuestran que sobrepasar los obstáculos es una cuestión de actitud frente a la vida y de claridad en relación con las metas fijadas.



Quienes gozan del pleno uso de sus facultades, deben reflexionar acerca de cómo y en qué están invirtiendo sus habilidades y competencias, y si las están aprovechando al máximo.



Para finalizar

1. En una importante finca cafetera están contratando trabajadores para diversos cargos. Elabora una lista de opciones a partir de tus conocimientos y responde en tu cuaderno:
 - a. ¿A cuál empleo aplicarías y por qué?
 - b. ¿Cuáles son las habilidades físicas e intelectuales que puedes demostrar para obtener el empleo?
 - c. Describe cuál debe ser el papel de tus emociones al momento de presentar tu solicitud de empleo o una entrevista.

- d. ¿Qué condiciones limitarían tu desempeño en esa labor?
- e. Elabora tu hoja de vida. Debes acompañarla de dos párrafos en los que le describas al empleador las características que te convierten en su mejor opción.
2. Tienes planes de comprar una finca para sembrar árboles frutales e instalar una fábrica de mermeladas y compotas.
- a. Entre tus compañeros, escoge cinco personas que contratarías para garantizar que el proyecto funcione.
- b. ¿Qué habilidades observas en ellos y cómo se relacionan con el éxito del proyecto?
- c. De sus competencias ¿cuáles te gustaría desarrollar? ¿Por qué?

RUBRICA DE PREGUNTA ABIERTA.

Nivel de aprendizaje	2.0 (bajo)	3.0 (básico)	4.0 (alto)	5.0 (superior)
Ortografía y puntuación	Es presenta un texto lleno de faltas de ortografía y de puntuación; de tal forma que el escrito no es claro ni fluido de leerse.	Es presenta un texto con numerosas faltas de ortografía y de puntuación; de tal forma que el escrito no es claro ni fluido de leerse.	Es presenta un texto con varias faltas de ortografía y de puntuación; de tal forma que el escrito es claro y fluido para leerse.	Es presenta un texto sin faltas de ortografía y con una puntuación correcta, de tal forma que el escrito es claro y fluido para leerse.
Redacción.	En la mayoría de la respuesta no se desarrolla el tema a cabalidad o responden exactamente a lo que se cuestiona y la respuesta no da una idea clara y precisa del tema que se aborda.	Sólo en unas pocas partes de respuestas desarrollan el tema a cabalidad, sin responden exactamente a lo que se cuestiona y dan una idea clara y precisa del tema que se aborda.	En la mayoría de la respuesta se desarrolla el tema a cabalidad, y se responden exactamente a lo que se cuestiona y dan una idea clara y precisa del tema que se aborda.	En toda la respuesta se desarrolla el tema a cabalidad, responden exactamente a lo que se cuestiona y dan una idea clara y precisa del tema que se aborda

RUBRICA DE RESUMEN

Nivel de aprendizaje	2.0 (Bajo)	3.0 (Básico)	4.0 (Alto)	5.0 (superior)
Identificar ideas.	<ul style="list-style-type: none"> Ningunas de las ideas son expresadas en una manera clara y organizada El resumen no incluye la idea principal y no incluye los detalles más importantes del texto. El resumen no incluye detalles importantes del 	<ul style="list-style-type: none"> Pocas de las ideas son expresadas en una manera clara y organizada El resumen incluye la idea principal y no incluye los detalles más importantes del texto. El resumen incluye detalles importantes del inicio, desarrollo del 	<ul style="list-style-type: none"> Algunas de las ideas son expresadas en una manera clara y organizada. El resumen incluye la idea principal y solo incluye algunos de los detalles más importantes del texto. El resumen incluye 	<ul style="list-style-type: none"> Las ideas son expresadas en una manera clara y organizada. El resumen incluye la idea principal y los detalles más importantes del texto. El resumen incluye detalles importantes del inicio, desarrollo y el

	inicio, desarrollo del texto.	texto.	detalles importantes del inicio, desarrollo y final del texto.	final del texto.
Ortografía y puntuación.	Es presenta un texto lleno de faltas de ortografía y de puntuación; de tal forma que el escrito no es claro ni fluido de leerse.	Es presenta un texto con numerosas faltas de ortografía y de puntuación; de tal forma que el escrito no es claro ni fluido de leerse.	Es presenta un texto con varias faltas de ortografía y de puntuación; de tal forma que el escrito es claro y fluido para leerse.	Es presenta un texto sin faltas de ortografía y con una puntuación correcta, de tal forma que el escrito es claro y fluido para leerse.
Redacción.	En la mayoría de la respuesta no se desarrolla el tema a cabalidad o responden exactamente a lo que se cuestiona y la respuesta no da una idea clara y precisa del tema que se aborda.	Sólo en unas pocas partes de respuestas desarrollan el tema a cabalidad, sin responden exactamente a lo que se cuestiona y dan una idea clara y precisa del tema que se aborda.	En la mayoría de la respuesta se desarrolla el tema a cabalidad, y se responden exactamente a lo que se cuestiona y dan una idea clara y precisa del tema que se aborda.	En toda la respuesta se desarrolla el tema a cabalidad, responden exactamente a lo que se cuestiona y dan una idea clara y precisa del tema que se aborda

RUBRICA DE MAPA CONCEPTUAL.

Nivel de aprendizaje	2 (Bajo)	3 (Básico)	4 (Alto)	5 (Superior)
Conceptos	El mapa conceptual que elaboró el estudiante presenta como conceptos ideas muy vagas del texto	Los conceptos que el estudiante presenta en el mapa conceptual solamente son ideas que están en el texto.	Los conceptos que el estudiante presenta en el mapa conceptual son ideas secundarias del texto.	El estudiante identificó los conceptos más importantes del texto y estos forman el mapa conceptual.
Relación entre conceptos	Las relaciones que presenta el mapa conceptual no son aceptables.	Las relaciones que presenta el mapa conceptual son medianamente aceptables.	Las relaciones que presenta el mapa conceptual son moderadamente aceptables.	Las relaciones que presenta el mapa conceptual son aceptables.
Jerarquía	Los conceptos están presentados sin ninguna jerarquía.	El mapa conceptual presenta en la parte superior los conceptos subordinados y en la parte inferior los conceptos inclusivos.	El mapa conceptual solamente presenta conceptos inclusivos.	Los conceptos están jerarquizados en forma lógica, es decir, en la parte superior se presentan los conceptos más inclusivos y en la parte inferior los subordinados.
Proposiciones	Los conectores utilizados no son los correctos por lo tanto no se forman proposiciones.	Muchos de los conectores utilizados con los conceptos son incorrectos lo que hace que la relación entre ambos para formar proposiciones sea regular.	No todos los conectores utilizados con los conceptos son correctos lo que hace que la relación entre ambos para formar proposiciones sea solamente buena.	Los conectores utilizados con los conceptos hacen que haya una excelente relación entre ambos para formar proposiciones.

El envío de esta guía se puede realizar de la siguiente forma.

- 1. Por medio de la plataforma educativa CLASS ROOM

- 2. Por medio físico, como disponga la institución educativa de rozo.
- 3. Por medio del correo del docente de ética
-

Formatos de envió

- 1. Por medio de un texto digital Word, Google doc.
- 2. Por medio de imágenes o fotografías de las actividades.
- 3. Por medio del cuaderno, o de hojas impresas o realizadas a mano

Adaptación realizada por:

MG. José Ariel Ramírez Bedoya

Docente de ética

I.E DEROZO,

Esta actividad es tomado del libro de ética y valores de "secundaria activa" 6,7,8,9 y Educación ética, valores humanos y democracia 6-7, 8-9 del ministerio de educación Colombiano

La reproducción y distribución tiene fines educativos

Mayo de 2020

Palmira