

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRIA AURES</b> <b>Resolución N° 0125 del 23 de Abril de 2004</b> <b>Núcleo Educativo 922</b> <b>Resolución N° 9932 Noviembre 17 de 2006</b> <b>“Educar para la vida con dulzura y firmeza”</b>	Código FGA
		Aprobado 21/01/2013
		Versión 1
Gestión Académico-pedagógica. Plan de mejoramiento personal- PMP		Página 1

Área: Ética y valores y cátedra de la paz    Docente: Joanna Marín Echavarría    Grado: 9º    Período: 2    Año: 2025

N°	Indicador de Desempeño	Contenidos y Temas	Estrategias	Tiempo	Criterio de Evaluación	Valoración
1.	<p>Comprendo que la orientación sexual hace parte del libre desarrollo de la personalidad y rechazo cualquier discriminación al respecto. Reconozco las distintas formas de violencia sexual. Identifico y supero emociones, como el resentimiento y el odio para poder perdonar y reconciliarme con quienes he tenido conflictos.</p>	<p>Expresión asertiva de las emociones Autocuidado y salud sexual Las emociones negativas frente a los conflictos</p>	<p>Presentar exposición y evaluación oral de los temas vistos en clase.  Cuaderno al orden del día.</p>	<p>Fecha de entrega:</p>	<p>Los registros de los contenidos, Consultas para desarrollar Contenidos de Aprendizaje Exposición oral de los contenidos desarrollados (sustentación oral). Autoevaluación: Una al final de cada periodo. Coevaluación: Una al final de cada periodo. Heteroevaluación: Una al final de cada periodo. Explicación y conceptualización. Ilustración de conceptos. Observación de videos. Desarrollo de fichas con talles de apropiación de conceptos. Lecturas. Producción textual. Desarrollo de guías de aprendizaje. Trabajo individual y colaborativo. Realimentación de los temas vistos.</p>	<p>Exposición de los contenidos desarrollados en clase, elaboración de material de apoyo (cartelera) y cuaderno al orden del día. 50%</p> <p>Sustentación oral. 50%</p>

					Realización de actividades dentro y fuera del aula.	
--	--	--	--	--	-----------------------------------------------------	--

**ACTIVIDAD.**

**Objetivo:** Desarrollar la capacidad de expresar emociones asertivamente, comprender la importancia del autocuidado y la salud sexual responsable, y aprender a gestionar las emociones negativas ante situaciones de conflicto.

**Instrucciones:** Lee cada pregunta con atención y elabora respuestas reflexivas y honestas. Se valora tu capacidad de análisis y de conectar los temas con tu vida y la de tu entorno. No hay respuestas "correctas" o "incorrectas" absolutas, lo importante es tu reflexión.

---

### **Preguntas:**

1. **Expresión Asertiva de las Emociones:** Imagina una situación en la que te sientes frustrado/a o molesto/a por algo que dijo o hizo un amigo/a. Describe cómo podrías expresar esa emoción de manera asertiva, es decir, de forma clara y respetuosa, sin agredir a la otra persona ni reprimir lo que sientes. ¿Qué frases utilizarías?
2. **Beneficios de la Expresión Asertiva:** ¿Por qué es importante para tus relaciones personales y tu bienestar emocional aprender a expresar tus emociones de forma asertiva? Menciona al menos tres beneficios que obtendrías al practicar la asertividad.
3. **Autocuidado: Más Allá de lo Físico:** El autocuidado no es solo bañarse o comer bien. ¿Qué significa el autocuidado en un sentido más amplio (físico, emocional, mental, social)? Nombra al menos tres acciones de autocuidado que consideres importantes para ti en tu etapa actual de vida.
4. **Salud Sexual y Autonomía Personal:** ¿Por qué es fundamental que una persona de tu edad comprenda el concepto de "salud sexual integral" y la importancia de la autonomía en las decisiones relacionadas con su cuerpo y sus relaciones? ¿Qué responsabilidades individuales y sociales implica esto?
5. **Las Emociones Negativas en los Conflictos:** Cuando enfrentas un conflicto (ya sea con amigos, familia o en el colegio), es común sentir emociones negativas como rabia, frustración, tristeza o miedo. Describe cómo estas emociones pueden influir en la forma en que manejas el conflicto y qué consecuencias pueden tener si no se gestionan adecuadamente.

6. **Estrategias para Gestionar Emociones en Conflictos:** Piensa en dos estrategias concretas y saludables que podrías aplicar para manejar las emociones negativas que surgen durante un conflicto. Explica cómo cada estrategia te ayudaría a abordarlo de una manera más constructiva.
7. **Conectando Asertividad y Resolución de Conflictos:** ¿Cómo crees que la capacidad de expresar tus emociones de forma asertiva puede mejorar significativamente la forma en que resuelves los conflictos y previenes que escalen? Proporciona un ejemplo.
8. **Mi Compromiso con el Bienestar Personal y Relacional:** Basado en lo reflexionado en este taller, ¿cuáles son tus dos principales compromisos personales para mejorar tu expresión emocional, tu autocuidado y tu manejo de conflictos en tu vida diaria?