



Planes de mejoramiento ética	Grado: 8°1	Periodo: 2	Docente: Cindy Murillo
------------------------------	------------	------------	------------------------

Observaciones y recomendaciones: se debe tener en cuenta para la realización de este plan de mejoramiento, todo lo visto en clases y el material facilitado en este plan, adicional, cuide muy bien la presentación del plan, este lo debe presentar:

- ✓ En hojas de block
- ✓ Portada: nombres y apellidos, grado, área, institución educativa.
- ✓ Letra legible
- ✓ Taller solucionado y completo (si está incompleto no lo debe presentar)
- ✓ Estudiar para la sustentación.

¿Qué es la Inteligencia Emocional y por qué la necesitamos?

La Inteligencia Emocional (IE) es la capacidad de reconocer, entender y gestionar nuestras propias emociones, así como la habilidad para comprender e influir en las emociones de los demás. Fue popularizada por el psicólogo Daniel Goleman y se divide en cinco pilares clave:

1. Autoconocimiento: Saber qué estás sintiendo en el momento y por qué.
2. Autorregulación: Dominar tus impulsos y adaptar tus respuestas de manera saludable.
3. Automotivación: Enfocar tus emociones hacia metas personales a pesar de los obstáculos.
4. Empatía: Ponerte en el lugar del otro y comprender sus sentimientos.
5. Habilidades Sociales: Comunicarte de forma asertiva, resolver conflictos y construir relaciones sanas.

Las emociones no son "buenas" ni "malas"; todas cumplen una función adaptativa. El miedo nos protege del peligro, la rabia señala una injusticia o un límite traspasado, y la tristeza nos invita a reflexionar e introyectar. El problema surge cuando dejamos que la emoción tome el control del timón y actuamos sin pensar en las consecuencias.

Primera parte: argumenta muy bien cada respuesta

1. Define con tus propias palabras qué es la Inteligencia Emocional.
2. Explica la diferencia entre sentir una emoción (como la rabia) y la autorregulación emocional.
3. ¿Por qué el texto afirma que las emociones no son "buenas" ni "malas"? Da un ejemplo.
4. ¿Cuál es la función adaptativa del miedo y de la tristeza según el texto?
5. Menciona los 5 pilares de la Inteligencia Emocional.

Segunda parte: estudio de casos:

Caso 1: Marcos y el examen reprobado

Mateo estudió mucho para su examen de Matemáticas, pero obtuvo una calificación bajo (2.5). Al ver la nota, rompió la hoja, insultó al profesor en voz baja y se encerró en su habitación todo el fin de semana sin hablar con nadie.

1. ¿Qué pilar de la inteligencia emocional le faltó desarrollar a Mateo en esta situación? Explica por qué.
2. ¿Cómo podría Mateo aplicar la automotivación para superar este obstáculo?

Caso 2: Sofía y las redes sociales

"Humanismo y Tecnología para Formar Jóvenes Emprendedores y Competentes"





Sofía vio una foto en redes sociales donde sus amigas del colegio salieron juntas sin invitarla. Sintió un nudo en la garganta, mucha rabia e inmediatamente subió una indirecta hiriente en sus historias para vengarse.

1. ¿Qué emoción impulsó la acción de Sofía y qué consecuencia negativa le puede traer su reacción?
2. Redacta un consejo para Sofía sobre cómo abordar el problema usando las habilidades sociales y la comunicación asertiva.
3. Si estuvieras en la posición de una de las amigas de Sofía, ¿cómo aplicarías la empatía al enterarte de que Sofía se sintió excluida?

Tercera parte: argumenta muy bien cada respuesta:

1. ¿Qué diferencia existe entre reaccionar de forma impulsiva y responder de forma consciente?
2. Menciona dos técnicas de respiración o calma que puedas utilizar cuando sientas que estás perdiendo el control.
3. ¿Cómo ayuda la Inteligencia Emocional a mejorar el rendimiento académico y las relaciones con tus compañeros?
4. Menciona una fortaleza emocional que ya poseas y una debilidad que necesites trabajar a partir de hoy.

¿Qué es el Derecho Internacional Humanitario (DIH)?

El Derecho Internacional Humanitario (DIH) —conocido también como el *Derecho de la Guerra*— es un conjunto de normas internacionales de origen convencional (como los Convenios de Ginebra de 1949) y consuetudinario que busca limitar los efectos de los conflictos armados por razones humanitarias. Su objetivo no es prohibir la guerra, sino proteger a las personas que no participan o han dejado de participar en las hostilidades y limitar los medios y métodos de hacer la guerra.

Para lograr este equilibrio entre la necesidad militar y la humanidad, el DIH se rige por cinco principios fundamentales:

1. Principio de Distinción: Las partes en conflicto deben diferenciar en todo momento entre la población civil (y bienes civiles) y los combatientes (y objetivos militares). Los ataques solo pueden dirigirse contra combatientes e instalaciones militares.
2. Principio de Proporcionalidad: Prohíbe los ataques en los que se prevea que causarán incidentalmente muertos, heridos o daños a bienes civiles de manera excesiva en relación con la ventaja militar concreta y directa esperada.
3. Principio de Precaución: Las operaciones militares deben realizarse con constante cuidado para proteger a la población y los bienes civiles. Se deben tomar todas las medidas posibles para evitar o reducir al mínimo los daños colaterales.
4. Principio de Inmunidad o Protección (Humanidad): Prohíbe causar sufrimientos innecesarios o males superfluos. Las personas fuera de combate (heridos, enfermos, prisioneros de guerra) tienen derecho al respeto de su vida e integridad física y moral.
5. Principio de No Discriminación: La asistencia y protección humanitaria debe brindarse a todas las víctimas sin distinción desfavorable basada en raza, nacionalidad, religión, ideología política o género.

Cuarta parte: argumente muy bien cada respuesta:

1. Explica la diferencia fundamental entre el Derecho Internacional de los Derechos Humanos (DIDH) y el Derecho Internacional Humanitario (DIH).

"Humanismo y Tecnología para Formar Jóvenes Emprendedores y Competentes"





Institución Educativa La Milagrosa

Secretaría de Educación de Medellín

Distrito de Ciencia, Tecnología e Innovación

Núcleo Educativo 926 La Milagrosa

NIT: 811.017.366-7 DANE: 105001000418

2. ¿Por qué es fundamental prohibir los ataques a las fuentes de agua potable y zonas agrícolas de la población civil durante un conflicto?
3. Define el concepto de "Daño Incidental" o "Daño Colateral" y explica cómo se relaciona con el principio de proporcionalidad.
4. ¿Qué rol cumplen las organizaciones internacionales neutrales (como el Comité Internacional de la Cruz Roja - CICR) durante un conflicto armado?
5. Menciona dos armas cuyo uso esté expresamente prohibido por el DIH debido a su carácter no discriminatorio o desproporcionado.
6. Explica por qué el principio de precaución exige que las fuerzas militares eviten ubicar cuarteles o tropas dentro de zonas densamente pobladas por civiles.
7. ¿Por qué se afirma que la protección a los prisioneros de guerra beneficia a ambas partes en un conflicto?
8. Redacta una conclusión personal de 3 a 4 líneas respondiendo a la pregunta: *¿Es posible mantener la humanidad y el respeto por la dignidad incluso en medio de las peores guerras?*

"Humanismo y Tecnología para Formar Jóvenes Emprendedores y Competentes"



Sede Central +57 3243009932
Sede Santo Tomás +57 3243009934



Sede Central: Carrera 29 No. 41-14, Medellín
Sede Santo Tomás: Carrera 33 No. 36A-28, Medellín



secretaria@ielamilagrosa.edu.co