Plan de recuperación de ética todo el año

Grado: **8°1**	Docente: Cindy Murillo

Observaciones y recomendaciones: se debe tener en cuenta para la realización de este plan de recuperación, 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.

Los derechos humanos

Los **derechos humanos** son un conjunto de normas que protegen la dignidad de todas las personas. Estos derechos son universales, lo que significa que pertenecen a todos los seres humanos sin importar su nacionalidad, edad, género, religión o condición social.

Después de la Segunda Guerra Mundial, el mundo reconoció la necesidad de garantizar la protección de todas las personas. Por eso, en 1948, la Organización de las Naciones Unidas proclamó la Declaración Universal de los Derechos Humanos, un documento fundamental que establece los derechos básicos que todos debemos tener.

Entre los derechos humanos más importantes se encuentran el derecho a la vida, a la libertad, a la educación, a la igualdad, a la salud y a la seguridad. Estos derechos son indivisibles e interdependientes, es decir, todos son importantes y están relacionados entre sí.

Sin embargo, en muchos lugares del mundo los derechos humanos no siempre se respetan. Existen situaciones de discriminación, violencia, pobreza y desigualdad que afectan a millones de personas.

Por esta razón, es responsabilidad de los gobiernos, las instituciones y los ciudadanos promover y defender los derechos humanos, construyendo una sociedad más justa, respetuosa y solidaria.

Actividades para realizar

1. ¿Qué son los derechos humanos?
2. ¿Qué significa que sean universales? Explíquelo por medio de un gráfico, que contenga texto e imágenes.
3. ¿Qué hecho histórico impulsó su reconocimiento?
4. ¿Qué organización proclamó la Declaración de los Derechos Humanos?

5. Menciona tres derechos humanos.

6. ¿Por qué crees que los derechos humanos son importantes?
7. ¿Qué significa que sean “indivisibles e interdependientes”?
8. Análisis de situaciones:

Caso 1:
Una persona no puede acceder a la educación por falta de recursos.
- ¿Qué derecho se está vulnerando?
- ¿Qué solución propones?

Caso 2:
Un grupo de personas es discriminado por su origen.
- ¿Qué derecho se viola?
- ¿Cómo debería actuar la sociedad?

Caso 3:
Una comunidad no tiene acceso a servicios de salud.
- ¿Qué derecho se incumple?
- ¿Por qué es importante garantizarlo?

9. Realiza un dibujo que represente un derecho humano.
10. Diseña un cartel que promueva la igualdad y el respeto.

¿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 sentiente 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?

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

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
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).
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?*

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