

	<b>Institución Educativa Benjamín Herrera</b> Aprobación de estudios Res.16309 del 27 de Nov. de 2002		REG-DC-SEA-06
	<b>PLAN DE APOYO DE BÁSICA Y MEDIA</b>		Versión 1
	Revisó: Líder de proceso	Aprobó: Rector	Fecha de Aprobación del Formato: Enero de 2019

<b>ASIGNATURA:</b>	Ética y valores	<b>DOCENTE:</b>	Mónica Morales
<b>GRADO:</b>	10°	<b>ESTUDIANTE:</b>	
<b>PERIODO:</b>	1		
<b>FECHA DE ENTREGA:</b>	25 al 29 de mayo de 2026	<b>VALOR DEL TRABAJO:</b>	70%
<b>FECHA DE SUSTENTACIÓN:</b>	01 al 05 de junio de 2026	<b>VALOR DE LA SUSTENTACIÓN:</b>	30%

CONTENIDO	
<b>ESTÁNDAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocer e identificar la relación entre los conceptos de Ética, Moral y Religión.</li> <li>- Explorar los fundamentos y problemas de la Axiología en el contexto escolar.</li> </ul>
<b>COMPONENTES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identidad y sentido de pertenencia</li> <li>- Sentido crítico</li> <li>- Formación Ciudadana</li> </ul>
<b>COMPETENCIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia ética</li> <li>- Competencia axiológica</li> <li>- Competencia dialógica y comunicativa.</li> </ul>
<b>DERECHO BÁSICO DE APRENDIZAJE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identidad Ética y Proyecto de Vida Construye su identidad personal y social fundamentada en principios éticos y axiológicos, definiendo su vocación y proyecto de vida mientras participa activamente en el gobierno escolar</li> </ul>
<b>INDICADOR DE DESEMPEÑO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconozco mis cualidades y defectos para ejercer funciones en el gobierno escolar.</li> <li>- Examinó características personales que determinan mi vocación.</li> <li>- Desarrollo procesos comunicativos eficaces y asertivos dentro de los criterios de racionalidad que posibiliten la convivencia.</li> <li>- Identifico las características de un buen representante escolar.</li> <li>- Genero procesos autónomos y de trabajo colaborativo permanentes.</li> </ul>

	<b>Institución Educativa Benjamín Herrera</b> <small>Aprobación de estudios Res.16309 del 27 de Nov. de 2002</small>	REG-DC-SEA-06
	<b>PLAN DE APOYO DE BÁSICA Y MEDIA</b>	Versión 1
	Revisó: Líder de proceso	Aprobó: Rector

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Determino y asumo roles y responsabilidades de acuerdo con las actitudes y aptitudes de los miembros de mi equipo.</li> <li>- Valoro la pluralidad, la diversidad y las diferencias.</li> <li>- Estimo mi identidad individual y social, integrando mis dimensiones racionales y emocionales para la construcción consciente y responsable de mi vocación y proyecto de vida.</li> <li>-</li> </ul>
--	--

**SITUACIÓN PROBLEMA**

¿Cómo se relaciona el individuo en la sociedad?  
 ¿Cómo manejar mis emociones?

**ACTIVIDADES O ACCIÓN SITUADA**

**EL INDIVIDUO Y LA SOCIEDAD**

¿Qué significa ser miembro de una comunidad, “pertener” a la sociedad en la que vives? En respuesta a estas preguntas, los filósofos proponen teorías sobre lo que debería ser; en contraste, los científicos sociales describen lo que es. La filosofía social y política, como la ética, es una búsqueda normativa, y una concepción de lo que constituye acciones morales para los individuos es integral a cómo se relacionan con la comunidad (el grupo social más amplio) a la que pertenecen. Una concepción de “lo bueno” es central para comprender qué hace que una sociedad sea justa o equitativa para sus miembros. Al observar cómo filósofos específicos ven la relación del individuo con la sociedad, y qué hace que una sociedad sea buena, note que una concepción particular de la naturaleza humana subyacerá a las teorías sobre la relación entre los individuos y su sociedad, ya sea una comunidad local o una nación.

**COMPRESIÓN DE LECTURA**

**LA ETICA EN EL INDIVIDUO Y SOCIEDAD.**  
 Por: **Edgar Hernández Ángeles**

El ser humano desde su nacimiento se encuentra inmerso en una serie de reglas previamente establecidas que le permitirán entenderse como parte de una sociedad y de una cultura, estas reglas previamente establecidas las conocemos como el código de ética por el cual tendrá que transitar hasta el final de sus días.

Si bien es cierto que el individuo desde que nace se encuentra inmerso en una familia, que no es otra cosa más que la unidad simple de una sociedad y al mismo tiempo de una especie, también es aquí en donde se inicia a impartir las reglas de comportamiento que le permitirán comportarse con sus semejantes.

Estas reglas de comportamientos a los cuales me refiero son: la solidaridad, humildad, lealtad, tolerancia,



# *Institución Educativa Benjamín Herrera*

Aprobación de estudios Res.16309 del 27 de Nov. de 2002

REG-DC-SEA-06

## **PLAN DE APOYO DE BÁSICA Y MEDIA**

Versión 1

Revisó: Líder de proceso

Aprobó: Rector

Fecha de Aprobación del Formato:  
Enero de 2019

entre otros, es decir la ética, que como lo plasma la enciclopedia Integral del estudiante en su tomo número 2 pagina 376, “la ética, estudia los actos morales, sus fundamentos y cómo se vinculan en la determinación de la conducta humana”; si esta parte de la filosofía se encarga de estudiar los actos morales y estos mismos son transmitidos al individuo a través del seno familiar, es de vital importancia conocer desde un ámbito más profundo cómo se comporta la familia en la trasmisión de estas.

Sin embargo, no obstante los comportamientos del ser humano se ven amenazados por los problemas de comunicación que se den entre este sus pares, ya que si no se tienen bien definidos los conceptos que se emiten en el mensaje no se comprende en su totalidad y esto provoca que se actúe de distinta manera provocando conflictos entre el emisor del mensaje con el receptor, perdiendo de esta manera la objetividad y se tendrá que emitir un nuevo mensaje con una explicación más explícita para la comprensión intelectual u objetiva; destacando de esta forma que no basta solo comunicar los códigos de ética previamente comprendidos en el seno familiar sino se trata de ser congruente de lo que se dice con lo que se hace, sin embargo como se dice a vox populi cada cabeza es un mundo y de ahí que estudiar al ser humano es complejo, porque sus procederes en muchas de las ocasiones no es congruente con los actos.

De esta forma los obstáculos para la comprensión intelectual son de diversa índole y esto provoca que no sea clara la comprensión de la misma manera que resalta Morin (1999), el egocentrismo es una amenaza para el comportamiento ético del individuo, ya que este trata de suplir sus carencias y debilidades con las de los demás volviéndose despiadado ante los otros, es decir que la incomprensión de las disciplinas y obligaciones destroza las relaciones individuo - individuo, individuo - sociedad e individuo – especie, llegando al grado de tener agresiones que poco a poco descalifica y destruye moralmente no solo al individuo sino a la sociedad en la que se desenvuelve, para ello bastaría con voltear un poco a los medios de comunicación en donde nos hablan o comunican violencia e incomprensión en estos nuevos términos de tribus sociales, como los emos o los darketos.

Si al hablar del comportamiento del individuo como un solo ser, es también de considerarse que al conjunto de estos con características similares se convierte en una sociedad y al mismo tiempo en una especie, que de la misma manera que se ve amenazado el individuo con el egocentrismo, a su vez la sociedad se ve amenazada como dice Morin (1999) por el etnocentrismo y sociocentrismo siendo estos dos conceptos quienes nutre las xenofobias y racismos hasta el punto de llegar a quitarle al extranjero su calidad de humano, como ejemplo ante estas circunstancias en la Internet y medios de comunicación televisivos, encontramos videos de agresiones físicas entre individuos, hasta el grado de quitarle la vida a otro ser humano que siente, y tiene ideas diferentes a las nuestras, sin embargo esto no nos da ni el derecho ni la potestad para los comportamientos que se reflejan en estos medios.

En este mismo texto y con el mismo sentido de la incomprensión del individuo en la sociedad, está produce tanto embrutecimiento que, a su vez produce incomprensión. Morin (1999), menciona a Clément Rosset que dice “la descalificación por razones de orden moral evita cualquier esfuerzo de inteligencia del objeto descalificado, de manera que un juicio moral traduce siempre rechazo al análisis e incluso al pensamiento, es decir que cuando un conjunto de individuos (sociedad) se ve amenazada por sus propias carencias, llega a esta el etnocentrismo y sociocentrismo en el afán de justificar de esta forma su proceder ante la sociedad

	<b>Institución Educativa Benjamín Herrera</b> <small>Aprobación de estudios Res.16309 del 27 de Nov. de 2002</small>	REG-DC-SEA-06
	<b>PLAN DE APOYO DE BÁSICA Y MEDIA</b>	Versión 1
	Revisó: Líder de proceso	Aprobó: Rector

y su especie, ejemplo de ello recordemos que en días pasados se llevaron a cabo debates con respecto a una reforma petrolera, y en los medios de comunicación se le dio difusión hasta el grado que ciertos individuos pagan en medios de comunicación masivos spots, donde hacen una remembranza de situaciones muy similares que se han presentado en años pasados y cuáles han sido los resultados de este proceder, tratando quizá de descalificar todo un trabajo o tratando de justificar sus proceder, para realizar plantones o marchas, trasgrediendo los derechos de otros.

Una manera de poder suplir los proceder del individuo en su desenvolvimiento en la sociedad es un acto de reflexión, y se me viene a la mente esa frase célebre de Benito Juárez García, que dice “el respeto al derecho ajeno es la paz”, es decir que el respetar el derecho de los demás a pensar de una manera distinta no provocaría los conflictos sociales que día a día se presentan en nuestro transitar diario de nuestras vidas, así mismo, comprender que los seres humanos tenemos carencias y debilidades, nos lleva a realizar un acto de reflexión apelando a nuestra conciencia en el hecho de comprender a los demás.

Al realizar un autoexamen, nos estaremos dando la oportunidad de renunciar a una postura de juez, comprendiendo de esta forma todas las circunstancias por las que nos desenvolvamos en sociedad, fortaleciendo los valores que se nos han inculcado en el seno familiar.

Ahora bien al realizar una investigación del ser humano y su comportamiento, se debe considerar que se requiere de comprender las posturas e ideologías de los demás, y al mismo tiempo dar la oportunidad de comprender e interiorizar más al respecto de la situación de respeto, de la solidaridad y moral de la misma humanidad, Morin (1999) nos dice que: toda concepción del género humano significa desarrollo conjunto de las autonomías individuales, de las participaciones comunitarias y del sentido de pertenencia a la especie humana, como ejemplo de esta postura bastaría con nombrar algunos estudiosos de los comportamientos del individuo como lo es Piaget, Vigotski, Freud, que al realizar su investigaciones nos aportan teorías en el afán de comprender mejor el comportamiento del individuo en sociedad.

Después de analizar estos conceptos y tratar de interiorizar sobre lo que significa la ética tanto a nivel personal como parte de una familia, me doy cuenta que no basta con creer que estoy realizando bien las cosas, sino que tendré que ser congruente tanto de lo que digo como de lo que hago, es decir que deberé de reflexionar y realizar un autoexamen antes de emitir un juicio, con la finalidad de quitarme el papel de juez.

Por lo tanto no se debe perder de vista la objetividad con la que se realizará la investigación y entender la complejidad del ser humano, tomando en consideración no solamente uno de sus actos, sino de analizar las diferentes aristas de su comportamiento ante la sociedad, todo ello conlleva a la democracia que menciona Morin (1999), el respeto de la diversidad significa que la democracia no se puede identificar con la dictadura de la mayoría sobre las minorías, ella debe incluir el derecho de las minorías y contestatarios a la existencia y a la expresión, y debe permitir la expresión de las ideas heréticas y marginadas.

A manera de conclusión he de rescatar que el estudio de las ciencias sociales no es lineal y simple, sino compleja y diversa, depende en demasía de los escenarios en donde el individuo se desenvuelve, lo que

	<b>Institución Educativa Benjamín Herrera</b> <small>Aprobación de estudios Res.16309 del 27 de Nov. de 2002</small>	REG-DC-SEA-06
	<b>PLAN DE APOYO DE BÁSICA Y MEDIA</b>	Versión 1
	Revisó: Líder de proceso	Aprobó: Rector

para mi podría parecer correcto y procedente para los demás no, de esta manera el rol como investigador es tener la certeza que se realiza un estudio no solo del individuo y la sociedad sino de sí mismo como parte de ella, no perdiendo de vista la objetividad, solidaridad y responsabilidad, ante todo la humildad de reconocer las posturas de los demás, con el objeto de proporcionar aportaciones que pudiesen rescatar a la misma humanidad de su destrucción social, ya que como observamos en nuestros días existe demasiada violencia de plagios, no solo intelectuales sino de personas, y nos preguntamos ¿dónde se encuentra la autoridad que proporciona la seguridad social?, cuando realmente nos debiésemos de preguntar ¿Dónde se encuentras los padres de estas personas que cometen estos actos?, ¿Qué valores se les inculco para proceder de esta manera?, o ¿Cuáles son las circunstancias que provocaran su proceder?, de ahí que a la instrucción escolar se le haya otorgado en los últimos años no solo esta actividad de formación profesional, ahora se le anexa la formación en valores y corregir su comportamiento ético en sociedad.

**VIDEO:** <https://canal.uned.es/video/5bacd58eb111fb5718b4576>

#### ACTIVIDAD # 1

1. ¿Qué es el código de ética según el texto?
2. ¿Dónde se aprenden por primera vez los valores éticos?
3. ¿Qué problema puede afectar la comprensión y la convivencia entre las personas?
4. Según Morin (1999), ¿qué actitudes amenazan el comportamiento ético del ser humano?
5. ¿Qué frase de Benito Juárez se menciona como base para la convivencia pacífica?
6. ¿Qué actitud debe tener una persona ética según el texto?

#### RESPUESTAS:

1. Es el conjunto de reglas y valores que guían el comportamiento del ser humano dentro de la sociedad.
2. En el seno familiar, que es la primera unidad social donde se enseñan la solidaridad, la humildad y la tolerancia.
3. Los problemas de comunicación, cuando el mensaje no se entiende correctamente o no se actúa de forma congruente con lo que se dice.
4. El egocentrismo, etnocentrismo y sociocentrismo, que generan incomprensión, racismo y violencia.
5. "El respeto al derecho ajeno es la paz."
6. Ser congruente entre lo que dice y lo que hace, reflexionar antes de juzgar y respetar las ideas de los demás.

#### ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

La Inteligencia Emocional es la capacidad de manejar inteligentemente las emociones. No dejarnos dominar por ellas. Saber controlarlas, desembarazarse de los estados de ánimo negativos.



## PLAN DE APOYO DE BÁSICA Y MEDIA

Versión 1

Revisó: Líder de proceso

Aprobó: Rector

Fecha de Aprobación del Formato:  
Enero de 2019

### ¿Cuáles son sus componentes?

Una forma de entender más profundamente qué es la Inteligencia Emocional es analizar sus componentes. Cada uno de ellos nos dará indicadores de cómo lograrla, ya que se puede desarrollar. No es fácil, es más profundo y complicado de lo que pensamos. Esto quiere decir que se necesita considerar seriamente a cada uno de ellos y replantearse qué significan. La ayuda del psicólogo es la mejor orientación para asimilarlos.

### Los principales componentes de la Inteligencia Emocional son:

- **Auto-conocimiento emocional (o conciencia de uno mismo):** conocer cómo nos afectan nuestras emociones. Cómo nuestro estado de ánimo influye en nuestro comportamiento. Auto-observación interna continua.
- **Auto-control emocional:** dominio de uno mismo, no dejarse llevar por las emociones del momento. No se trata de acallar las emociones (eso nos llevaría a la apatía) sino que éstas no sean desenfrenadas, ya que nos conduciría a lo patológico. En definitiva, manejo de las emociones.
- **Auto-motivación (motivación):** dirigir hacia un objetivo nuestras emociones nos permite estar motivados, fijándonos en las metas y no en los obstáculos.
- **Empatía:** reconocimiento de emociones ajenas, saber interpretar qué le pasa al otro, por qué actúa de determinada manera, etc. ayuda a comprenderlo y a realizar un análisis positivo.
- **Habilidades sociales:** las relaciones interpersonales son muy importantes para nuestro bienestar, ya que siempre de una u otra manera dependemos de los demás. Tolerancia, capacidad de comunicación, saber persuadir, negociar, tranquilizar y armonizar, son algunas de ellas.

### ¿Cómo desarrollar la Inteligencia Emocional?

La psicoterapia apunta a que el paciente aprenda y desarrolle los cinco componentes de la Inteligencia Emocional para así poder aplicarlos en su vida cotidiana, y en aquellas situaciones difíciles o conflictivas que lo llevaron a consulta psicológica, sean problemas de relaciones familiares, laborales, síntomas de ansiedad, depresión, etc.

El objetivo es la búsqueda de una vida más tranquila, equilibrada y, por lo tanto, más saludable para la persona y su entorno. En la consulta psicológica se fortalecerá la conciencia de sí mismo, fundamental para la introspección psicológica (“¿Cómo soy verdaderamente?”). Con la mayor sinceridad posible hay que realizar una auto-evaluación crítica, encontrar los puntos fuertes de la personalidad, pero, también, los puntos débiles que todos tenemos.

El psicólogo o psicóloga intervendrá como observador neutro en este auto-análisis para guiarlo hacia la mayor objetividad posible, ayudándolo a “escucharse”.

En la consulta de Psicología se aprenden las técnicas de la Comunicación Asertiva, que ayudan a enfrentar los conflictos con otras personas causantes de emociones negativas desbordantes. Esta se define como el derecho de poder y saber comunicar todo lo que se siente y se piensa respetando el derecho de los demás.

**Observar el video ‘Inteligencia emocional. Cómo controlar las emociones’ en el link:**

<https://www.youtube.com/watch?v=se62UwCxUJl>

### ACTIVIDAD # 2



## PLAN DE APOYO DE BÁSICA Y MEDIA

Versión 1

Revisó: Líder de proceso

Aprobó: Rector

Fecha de Aprobación del Formato:  
Enero de 2019

### A partir de lo estudiado, responde:

1. ¿Cómo podemos definir la Inteligencia emocional?
2. ¿Por qué debemos controlar nuestras emociones?
3. ¿Cuál es la relación entre controlar las emociones y la inteligencia emocional?
4. ¿Cuáles son los principales componentes de la inteligencia emocional? Descríbelos.
5. ¿Cuál es el objetivo de la psicoterapia en el manejo de las emociones?

### ¿QUÉ ES LA VOCACIÓN PROFESIONAL Y POR QUÉ ES IMPORTANTE?

La elección de una **carrera profesional** es un tema crucial en la vida de cada individuo. Comprender **qué es la vocación profesional** y contar con una adecuada orientación educativa son aspectos fundamentales para tomar decisiones acertadas en cuanto a la carrera y el futuro profesional.

En este artículo, exploraremos en profundidad el significado de la vocación profesional y cómo la orientación

¿Qué es la vocación profesional?

La **vocación profesional** se refiere a esa inclinación natural o llamado interior que una persona experimenta hacia un campo específico de trabajo o actividad.

Es más que simplemente elegir una profesión; implica descubrir aquello que nos interesa, en lo que somos buenos y que nos permite sentirnos realizados y plenos en nuestra vida laboral.

Es en este punto donde la orientación vocacional profesional juega un papel crucial. La **orientación vocacional** es un proceso de autoexploración y asesoramiento que ayuda a los individuos a comprender sus intereses, habilidades, valores y personalidad, y cómo se relacionan con las diferentes opciones profesionales disponibles.

A través de herramientas y técnicas especializadas, los orientadores vocacionales pueden guiar a las personas en la identificación de sus fortalezas y áreas de interés, así como en la exploración de las diversas oportunidades profesionales que se ajusten a sus perfiles.

La **orientación vocacional profesional** no solo ayuda a elegir la carrera adecuada, sino que también proporciona información valiosa sobre los requisitos educativos, las perspectivas laborales y las tendencias del mercado en diferentes campos profesionales.

Esto permite a las personas a tomar decisiones más informadas y realistas sobre su futuro profesional, maximizando así sus posibilidades de éxito y satisfacción laboral.

Es importante mencionar que la **vocación profesional** no es algo estático; puede evolucionar a lo largo del tiempo a medida que adquirimos nuevas experiencias y desarrollamos diferentes intereses.

La **orientación vocacional** también puede ser beneficiosa en momentos de transición profesional, como cambios de carrera o reinserción laboral. Brinda herramientas y apoyo para adaptarse a nuevas realidades laborales y aprovechar las oportunidades que se presentan.

Asimismo, considera que elegir una carrera profesional no limita tu campo laboral, es decir, no por estudiar cierta carrera en particular, quiere decir que te vas a dedicar toda tu vida a esa profesión, es normal que a lo largo del tiempo cambies de decisión y decidas emprender una nueva profesión.



## PLAN DE APOYO DE BÁSICA Y MEDIA

Versión 1

Revisó: Líder de proceso

Aprobó: Rector

Fecha de Aprobación del Formato:  
Enero de 2019

### ¿Cómo encontrar tu vocación profesional?

No existe una guía definitiva para encontrar tu vocación profesional; sin embargo, algunos de estos consejos pueden ayudarte:

- **Identifica tus fortalezas:** Para descubrir tus fortalezas, es importante prestar atención a las áreas en las que nuestras habilidades naturales. Algunas preguntas que podrían ayudarte a identificar tus habilidades podrían ser:
  - ¿En qué soy bueno?
  - ¿Qué cosas entiendo con mayor facilidad?
  - ¿Qué tareas se me dan bien?
- **Autoexplora:** Otro consejo para descubrir tu vocación profesional es conocerte mejor a ti mismo. Reflexiona sobre tus intereses, valores, fortalezas y debilidades. Algunas preguntas que te puedes hacer son las siguientes:
  - ¿Qué actividades sueles disfrutar?
  - ¿Cuáles son tus hobbies?
  - ¿Qué experiencias te han generado satisfacción?
- **Consulta con profesionales:** No tengas miedo de buscar ayuda y orientación. Los profesionales y orientadores vocacionales están capacitados para ayudarte a descubrir tu vocación. Pueden realizar evaluaciones de habilidades, personalidad e intereses para brindarte una visión más clara de tus opciones profesionales. Además, pueden proporcionarte información actualizada sobre el mercado laboral y las tendencias en diferentes campos. Su experiencia y conocimiento te guiarán en la toma de decisiones informadas.
- **Orientación vocacional:** Pide un **test vocacional** a tu psicólogo o a tu asesor académico más cercano, esta prueba te brindará algunas opciones de carrera universitaria con base en tus intereses y habilidades.

Descubre tu carrera ideal con el [test vocacional de UTP](#).

### ¿Por qué es importante la orientación vocacional?

La orientación vocacional es un proceso fundamental al momento de elegir una carrera, puesto que te brinda una serie de conocimientos y contexto para tomar una decisión más informada.

Con el autoconocimiento como principal herramienta, el proceso de orientación vocacional tiene como finalidad ayudar a las personas a tomar decisiones más informadas e inteligentes.

Considera que no solo debes decidir la carrera con base en intereses interno, como motivación e intereses, sino también debes considerar los factores externos, como el contexto del país y la salida laboral que te ofrece esa profesión.

**VIDEO: ¿Cuál es la Diferencia entre Vocación y Profesión? Cómo Alinear tu Propósito con tu Carrera:**

<https://www.youtube.com/watch?v=f-DTuUVhSe0>

### ACTIVIDAD # 3

1. ¿Qué significa para ti tener una vocación?
2. ¿Cuál es la diferencia entre vocación y profesión?
3. Menciona tres profesiones que te llamen la atención y explica por qué.

	<b>Institución Educativa Benjamín Herrera</b> <small>Aprobación de estudios Res.16309 del 27 de Nov. de 2002</small>	REG-DC-SEA-06
	<b>PLAN DE APOYO DE BÁSICA Y MEDIA</b>	Versión 1
	Revisó: Líder de proceso	Aprobó: Rector

4. ¿Qué habilidades o cualidades personales crees que te ayudarán en tu futura profesión?
5. Escribe una breve reflexión (3 líneas) sobre cómo piensas prepararte para alcanzar tu meta profesional.

### COMUNICACIÓN ASERTIVA

Se define como una forma de expresión consciente, mediante la cual se manifiestan las ideas, deseos, opiniones, sentimientos o derechos de forma adecuada, clara, directa, equilibrada, honesta y respetuosa, sin la intención de herir o perjudicar, y actuando desde una perspectiva de autoconfianza.

Para dialogar es necesario tener la disposición e intención de armonizar las relaciones con quienes se ha distorsionado la relación y se ha alejado afectivamente. Es necesario que este lleve al entendimiento de las distintas opiniones o contradictorias con la finalidad de comprenderse y comunicarse asertivamente. Un buen diálogo o una buena comunicación tendrán las siguientes características:

1. Ser un proceso incluyente.
2. Implica aprender y no sólo conversar.
3. Reconoce humanidad mutua.
4. Pone énfasis en una perspectiva de largo plazo.

A modo ilustrativo veamos un par de Técnicas de comunicación asertiva:

- Técnica del DISCO RAYADO. Muy eficaz para resistir la manipulación y defender nuestro punto de vista o decisión. Consiste en la repetición tranquila pero constante de una frase o idea que exprese claramente nuestros objetivos. Nos permite insistir en nuestros legítimos deseos sin caer en trampas verbales o artimañas manipuladoras del interlocutor y sin dejarnos desviar del tema que nos importa.
- Técnica del BANCO DE NIEBLA. Consiste en encontrar algún punto de acuerdo con lo que tu interlocutor está diciendo o demandando, pero sin ceder en nuestro argumento, puesto que también tenemos motivos para mantenerlo. Se dará una apariencia de ceder terreno, respetando al otro, pero sin cederlo realmente, ya que en el fondo se deja claro que no se va a cambiar de postura.

Otras técnicas de comunicación que es conveniente tener en cuenta para mejorar la expresión y comportamiento asertivo serían aquellas relacionadas con la comunicación no verbal. Variables asociadas tanto al comportamiento (expresión facial, mirada, postura, proximidad...) como al lenguaje (tono, ritmo, volumen, timbre, silencios).

**A continuación, vas a observar el video: “11 técnicas de comunicación asertiva y efectiva con ejemplos y pasos”, en el link: <https://www.youtube.com/watch?v=g2mABsl-MZQ>**

### ACTIVIDAD # 4

**A partir de lo estudiado, responde en tu cuaderno:**

1. ¿Qué se debe tener en cuenta para una comunicación asertiva?
2. ¿Qué situaciones de comunicación no asertiva podrías mejorar en tu hogar y de qué manera? Ejemplo: Se puede mejorar gritar cambiándolo por dialogar y usar un tono adecuado de voz.



**PLAN DE APOYO DE BÁSICA Y MEDIA**

Versión 1

Revisó: Líder de proceso

Aprobó: Rector

Fecha de Aprobación del Formato:  
Enero de 2019

3. Escribe cinco situaciones en las cuales has sido asertivo a la hora de comunicarte e ilustra con dibujos o recortes tres de estas situaciones.
4. Explica con tus propias palabras las dos técnicas propuestas en la lectura para una comunicación asertiva: Técnica del disco rayado y Técnica del banco de niebla.
5. De las técnicas observadas en el video “11 técnicas de comunicación asertiva y efectiva con ejemplos y pasos”, cuáles crees que deberías poner en práctica para mejorar la comunicación con los demás, menciona mínimo 5.
6. Explica por qué escogiste en el punto cuatro estas técnicas de comunicación asertiva y no otras, argumenta tu respuesta en un párrafo.
7. Por último elabora un afiche en tu cuaderno (o en hoja de block) donde escribas tu propia técnica para una comunicación asertiva, acompaña de un dibujo.

**ACTIVIDAD # 5**

**Autoevaluación**

**Responde las siguientes preguntas para autoevaluar tu aprendizaje:**

1. Consideras la temática de la guía es importante para tu vida, debes argumentar tu respuesta
2. Reflexiona sobre cómo fue tu disposición y el orden en la realización y entrega de tus actividades DEL PLAN DE APOYO DEL PRIMER PERÍODO. ¿Cómo podrías mejorar o mantener tu disposición y responsabilidad en las clases?
3. Usted se autoevaluará de manera responsable, sincera y objetiva en cada uno de los criterios que a continuación se enuncian y los cuales corresponden al proceso que usted ha desarrollado en la guía y en la asignatura. Colocar una ‘X’, de acuerdo con SI lo realizo o NO lo realizo.

Criterios de la autoevaluación		Si	No
1.	Mantuve la disposición por aprender y consultar información que me ayudará con mi aprendizaje.		
2.	Participé oportunamente y estuve pendiente de la fecha de sustentación.		
3.	Tuve llamados de atención por incumplimiento de las normas, uso indebido de los recursos tecnológicos o del manual de convivencia.		
4.	Estuve pendiente de solucionar mis dudas y entregar completos los trabajos y actividades en las fechas establecidas.		
5.	Mantuve una buena comunicación con la docente siendo respetuoso.		
6.	Comprendí la temática y me apropié de estos conocimientos al realizar mis actividades.		



# *Institución Educativa Benjamín Herrera*

Aprobación de estudios Res.16309 del 27 de Nov. de 2002

REG-DC-SEA-06

## **PLAN DE APOYO DE BÁSICA Y MEDIA**

Versión 1

Revisó: Líder de proceso

Aprobó: Rector

Fecha de Aprobación del Formato:  
Enero de 2019