
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA MILAGROSA Resolución N° 15161 del 30 de octubre de 2002 DANE N° 105088000532	
PERIODO 4 2020	<u>GUÍA DE APRENDIZAJE</u> <u>ÉTICA</u>	GRADO 11°

Profesor:	Catalina Franco y Mónica Mejía
DBA, estándar, o lineamiento, para el período:	Utilizo mecanismos constructivos para manejar mis emociones y enfrentar mis conflictos en el ejercicio de las relaciones interpersonales
Núcleos temáticos por semana:	La gratitud
Fecha de entrega:	26 de Octubre - Recuerda entregar la autoevaluación

GUÍA DE APRENDIZAJE 1

1. Reflexión e indicaciones iniciales

Durante estas dos semanas se trabajará el tema la Gratitud, en compañía de tu familia, lee muy bien el texto y las preguntas, recuerda contestar de manera individual, coherente, con buena redacción, de tal manera que estas respuestas tengan sentido. Además, las puedes resolver en hojas de block o de cuaderno si la entrega es física. Si es por Edmodo puedes hacerlo en un documento en Word, una presentación en power point, canva, powtoon o hacerlo en el cuaderno y tomarle foto y luego y adjuntarlo en Edmodo.



2. Teoría y actividades

GRATITUD

¿Qué es la gratitud?: La gratitud es una de las muchas emociones positivas que se pueden sentir. Consiste en centrarse en las cosas buenas de nuestras vidas y en sentirse agradecido por lo que tenemos. La gratitud es detenerse a darse cuenta y valorar las cosas que solemos dar por sentadas, como tener un lugar donde vivir, comida, agua limpia, amigos, familia e, incluso, acceso a la computadora. Es dedicar un momento a reflexionar sobre lo afortunados que somos cuando nos



ocurren cosas buenas, se trate de algo pequeño o muy importante. Podemos usar una gran cantidad de palabras para describir el sentimiento de

gratitud: podemos decir que nos sentimos agradecidos, afortunados, favorecidos, conmovidos o bendecidos. **Por qué es importante la gratitud:** La gratitud no solo nos hace sentir bien. Adoptar el hábito de la gratitud también puede ser bueno para nosotros. Como ocurre con otras emociones positivas, sentirnos agradecidos habitualmente puede tener un gran impacto en nuestras vidas. Las investigaciones sobre el cerebro muestran que las emociones positivas son buenas para nuestros cuerpos, nuestras mentes y nuestros cerebros. Las emociones positivas nos permiten ver más posibilidades. Refuerzan nuestra capacidad para aprender y para tomar buenas decisiones. Las emociones positivas compensan las emociones negativas. Las personas que sienten gratitud a menudo y que valoran las cosas son más felices, están menos estresadas y menos deprimidas. La gratitud viene a ser como darle la vuelta a la tendencia a quejarse y a pensar en lo que no tenemos. Una emoción positiva lleva a otra emoción positiva. Cuando estamos agradecidos, también no sentimos felices, tranquilos, alegres, amables y cariñosos. La gratitud puede contribuir a acciones positivas. Cuando



sentimos gratitud por la amabilidad que ha tenido una persona con nosotros, es más probable que seamos amables con los demás. Tu gratitud también puede tener un efecto positivo en las acciones de los

demás. Dar las gracias a otras personas puede aumentar las probabilidades de que ellas repitan sus actos de amabilidad. La gratitud nos ayuda a construir relaciones mejores. Cuando sentimos y expresamos una gratitud y un reconocimiento sinceros a la gente que no rodea, esto crea vínculos afectivos, construye la confianza y ayuda a que nos sintamos más cerca de los demás. Cuando nos habituamos a sentirnos agradecidos, aumenta nuestra conciencia sobre las cosas buenas cuando ocurren. **Desarrolla el hábito de la gratitud:** A veces, los sentimientos de gratitud ocurren de una forma espontánea. Pero también podemos desarrollar este tipo de sentimientos haciendo de forma deliberada un recuento activo de la suerte que tenemos. Puedes crear el hábito de hacer un recuento de las cosas buenas que te ocurren solo con prestar atención a todas y cada una de las cosas que te alegras de tener en tu vida. Baja el ritmo y toma conciencia de lo que te rodea. Por ejemplo: "¡Ah! ¡Qué cielo tan bonito tenemos hoy!", "Qué increíble que es el mundo donde vivimos" o "Qué bien, Sara; qué suerte tuve de que ayer me ayudaras". Tomar conciencia de las cosas por las que te sientes agradecido solo es el primer paso para desarrollar el hábito de la gratitud, pero también puedes probar otras cosas, como tomarte tiempo para dar las gracias a los demás o detenerte a contemplar el cielo lleno de estrellas. Empieza ahora. ¿Cuáles son las cosas buenas justo en este momento? "La gratitud es un valor que se nutre y se fortalece al practicarlo constantemente". Estar siempre agradecidos es definitivamente muy saludable, pero mejor aún si expresamos nuestro agradecimiento, no guardarnos las "gracias", sino más bien aprovechar cada oportunidad para hacerle saber a las personas nuestra gratitud por haber contribuido a sobrellevar, de alguna manera, nuestro diario existir. Decir gracias no nos quita nada, ni tiempo ni espacio, mucho menos dinero, aun así y a pesar de ser algo tan fácil de dar, muchas veces nos dejamos invadir por la arrogancia y la indiferencia o absorber por las preocupaciones y los afanes del día a día. La palabra

'gracias' es muy sencilla de pronunciar o de escribir, y acompañada con una sonrisa o de un emoticón sonriente, alegra el alma de todo ser humano, porque el corazón siendo tan complicado se satisface con lo elemental de esta apreciable expresión. El agradecimiento es algo que debe estar presente en cada momento, en cada instante de nuestra vida. En la medida que aprendamos a ser agradecidos nos estamos ayudando a nosotros mismos a valorar lo que tenemos, lo que somos y, en cierta medida, a ser más felices, y mucho más si lo hacemos de buena gana, porque hasta para decir gracias hay que tener gracia. El valor de la gratitud se ejerce cuando una persona experimenta aprecio y reconocimiento por alguien que le prestó ayuda. No quiere decir que gratitud es 'pagar' un favor, sino por el contrario, es demostrar afecto y corresponder con una actitud amable y positiva. Dar las gracias es algo que cuesta poco, tal vez nada, pero trae grandes recompensas. No hay nada mejor que ser agradecidos y manifestar ese agradecimiento a nuestros amigos, familiares, quizás a algún desconocido, pero más importante aún, no olvidarnos de dar gracias a Dios.

Tomado de: <https://kidshealth.org/es/teens/gratitudo-esp.html> - <https://www.elheraldo.co/cartas-de-los-lectores/el-valor-de-la-gratitud>

ACTIVIDAD: Después de leer detenidamente la reflexión, las indicaciones iniciales y el texto la gratitud, desarrolla las siguientes actividades, argumentando claramente tus respuestas.

1. Qué mensaje te aporta la reflexión inicial para tu vida cotidiana?
2. Elabora una infografía del tema
3. Escribe un ritual de agradecimiento que conozcas. Por ejemplo, dar las gracias antes de una comida o hacer una pausa antes de irte a dormir para reflexionar sobre lo que salió bien durante el día (y cómo encontrar lo bueno en lo que salió mal).
4. Describe un suceso del pasado por el cual no



- sentiste gratitud en ese momento, pero que ahora recuerdas agradecido.
- Describe un momento en el que sentiste gratitud instantáneamente. ¿Qué otras emociones sentiste?
 - Describe una forma en la que le diste las gracias a una persona o intentaste darle las gracias a alguien.
 - Elabora una lista con 10 razones para ser feliz

- Elabora un acróstico con la palabra gratitud. Utiliza imágenes para decorar el acróstico
- Elabora una carta dirigida hacia una persona por la que sientas gratitud (familiares, amigos, entre otros) y expresa tu gratitud de manera creativa
- Escribe cinco conclusiones de lo aprendido

3. Evaluación y realimentación

La fecha de entrega de las actividades de esta guía es el **26 de Octubre (Hora límite: 12:15 pm)**. En su evaluación se tendrá en cuenta la puntualidad, el orden, la buena presentación, la creatividad y la claridad en las respuestas.

Recuerda que puedes entregarlo de manera física (hojas de cuaderno o de block, **en un sobre marcado con tu nombre y el del profesor- 11°1 (Mónica Mejía) – 11°2 (Catalina Franco)** o virtual como se mencionó anteriormente (**¡En la asignación de Edmodo, no en el muro!**). ¡Ánimo!. Además, recuerda diligenciar la autoevaluación correspondiente a estas dos semanas que has trabajado en casa, recuerda entregarla este mismo día el **26 de Octubre (de forma física la incluyes en el sobre con la guía de aprendizaje 1 o en la asignación en Edmodo)**.

AUTO-EVALUACIÓN

INDICADORES	AUTOEVALUACIÓN	HETEROEVALUACIÓN
ACTITUDINAL	4P	4P
Organizo un horario para el trabajo escolar desde mi casa		
Respeto los acuerdos de modos, y fechas, establecidos para la recepción y entrega de los talleres		
Realizo con interés en las actividades propuestas		
Estoy motivado con el trabajo autónomo y busco establecer comunicación con mi docente y compañeros		
Aplico lo aprendido en el desarrollo de tareas y trabajos		
Realizo con calidad las actividades propuestas para la casa		
PROMEDIO:		