



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MADRE LAURA

HACIA LA TRANSFORMACION CON AMOR

NIT 8060035965- DANE 113001002413



GUIA DE APRENDIZAJE 03 EDUCACION ETICA Y VALORES

HUMANOS Y EDUCACION RELIGIOSA

DOCENTE: JOHN JAIRO MARTINEZ

EMAIL: jhonmm11@gmail.com

Periodo: SEGUNDO

Semana: 5

Fecha de envío: junio 18-2021

Fecha de entrega:

Grado: NOVENO

TEMA: ME PROPONGO CAMBIAR

OBJETIVOS: Identificar los problemas que poseen los seres humanos en la vida y las posibles soluciones para tener una buena relación con Dios como cristiano y el cambio en su ser

COMPETENCIA: Escribe y analiza los errores, malos hábitos y comportamientos que ha tenido en su vida y así tener una buena relación con Dios y consigo mismo

INTRODUCCIÓN

En la presente guía vas a aprender a analizar, meditar e idéntica los errores en el pasado, comportamientos y malos hábitos que has tendido en tu ser como un cristiano y de esa forma con ayuda de Dios y tus semejantes podrías tener cambios en lo social, religioso y espiritual, de esta forma puedes llevar una vida digna y libre de prejuicios pero sin descartar el sacramento de la confesión, un signo importante para limpiar de los pecados.

NOTA IMPORTANTE: COPIA EN EL CUADERNO UNICAMENTE LO QUE SE ENCUENTRA RESALTADO EN COLOR ROJO Y RESPONDE LO DEMAS YA SEA EN EL MISMO CUADERNO O EN OTRA OPCION QUE PUEDAS

INDAGACIÓN

- 1- ¿Explica con tus propias palabras el significado de pecado?
- 2- ¿Por qué muchas personas se proponen cambiar en sus vidas?

- 3- ¿Qué es el arrepentimiento?
- 4- ¿Por qué es importante reivindicarse?

CONCEPTUALIZACIÓN

ME PROPONGO CAMBIAR

Lo único constante en nuestra vida es cambiar. No podemos evitarlo y cuanto más nos resistimos a cambiar más difícil se vuelve nuestra vida. Confía en mí, lo sé porque yo era muy hábil en esquivar cualquier tipo de cambio que pudiera afectarme. Estamos rodeados de eventos o situaciones inesperadas que nos obligan a cambiar y esto produce un impacto dramático en cómo vivimos. No puedes evitarlo porque los problemas te encontrarán, te desafiarán y te obligarán a reconsiderar la forma como vives tu vida.

El **cambio** puede entrar en nuestras vidas como resultado de una crisis, como resultado de una elección o por pura casualidad. En cualquiera de estas situaciones cada uno de nosotros nos vemos enfrentados a tener que tomar una decisión. **¿Qué hacer con mi vida?** Creo que siempre es mejor hacer cambios en nuestras vidas por decisión propia en lugar de ser forzados a hacerlo.

7 CONSEJOS PARA CAMBIAR TU VIDA PARA SIEMPRE

1. Encuentra el propósito de tu vida

Pasa algún tiempo tratando de separar lo que es importante en tu vida de lo que no lo es. Encontrar algo que de significado a tu vida te dará un propósito y establecerá el rumbo de cómo quieres vivirla. Si no tienes un propósito vas a pasar el resto de tu vida vagando por la misma sin rumbo, sin dirección y sin enfoque.

2. Crea un “Tablero de Deseos”

Cuando éramos niños soñábamos despiertos todo el tiempo. Éramos expertos en soñar y visualizar lo que queríamos ser cuando creciéramos. *Creíamos que todo era posible*. A medida que íbamos creciendo hasta convertirnos en adultos perdíamos nuestra capacidad de soñar. Nuestros sueños empezaron a desaparecer una vez que comenzamos a sentir como el logro de nuestros sueños parecía imposible.

3. Establece unas metas para alcanzar tus sueños

Una vez que sepas lo que es importante en tu vida y te veas soñando que has conseguido todo aquello que deseas, necesitas tomar acción y establecer metas a corto, mediano y a largo plazo. Lograr conseguir estas metas es lo que te va a permitir alcanzar tus sueños.

4. Deja lamentarte por el pasado

Lamentarte te impide avanzar en la vida. Los lamentos son acontecimientos del pasado y si pasas todo el tiempo pensando en el pasado te perderás el presente y el futuro. No puedes cambiar lo que hiciste o lo que no hiciste en el pasado, así que debes dejarlo ir. Lo único sobre lo que tienes control es sobre como eliges vivir tu vida presente.

5. Elige algunas cosas que nunca has hecho y luego hazlo

Esto tiene que ver con dar un paso fuera de tu **zona de confort**. Hablar en público por ejemplo es una de las cosas más aterradoras que cualquiera puede hacer. Haz una lista con todas las cosas que te gustaría hacer pero que te da demasiada aprensión hacerlo. Prepara y pon en marcha un plan para conseguirlo y luego ve a por ellos. Nunca dejes de hacer cosas que te den miedo porque si lo haces tu vida se convertirá en una vida de complacencia y comodidad.

6. Comienza a vivir una vida bien equilibrada

Nuestra salud nunca se mantiene igual. Vamos presentando cambios en nuestro estado físico, emocional y espiritual a medida que envejecemos. Lo que si podemos controlar sin embargo es la forma como alimentamos a nuestra mente y a nuestro cuerpo. Vivir una vida equilibrada y saludable mejorara nuestra capacidad de adaptación a los cambios físicos que va sufriendo nuestro cuerpo a lo largo de los años.

7. Enfréntate a tus miedos

Es fácil hacer caso omiso de nuestros miedos con la esperanza de que ellos desaparezcan. Por desgracia, esto no funciona de esa manera. Si quieres cambiar tu vida, aprender a superar tus miedos para que ellos no puedan controlarte por más tiempo.

8. Acéptate

La única persona que va a crear un cambio en tu vida eres tú y para crear un cambio tienes que quererte. Habrá momentos en tu vida en la que te enfrentarás al rechazo y habrá gente a la cual no le vas a gustar mucho. *Aceptar lo que eres y amarte a ti mismo te ayudara a seguir adelante con tu vida y mejorara autoestima*

APLICACIÓN DEL CONOCIMIENTO

I ACTIVIDAD RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

- A. De los pasos que a un cambio para tu vida ¿Cuál crees tú que es el más importante?
- B. ¿Qué es tener una vida equilibrada?
- C. Explica con tus propias palabras ¿Qué es el cambio social?

II ACTIVIDAD ELABORA UN DIBUJO o RECORTA Y PEGA IMÁGENES DONDE OBSERVES LOS CAMBIOS QUE PUEDE TENER UN SER HUMANO

III ACTIVIDAD OBSERVA EL SIGUIENTE VIDEO QUE SE TITULA “CADENA DE FAVORES INFINITA” SIGUE EL LINK O BUSCA EN YOUTUBE EL TITULO QUE SE ENCUENTRA ABAJO LUEGO ELABORA UNA REFLEXION CON TUS PROPIAS PALABRAS

<https://www.youtube.com/watch?v=8Gosg1ybxTU>

IV ACTIVIDAD; OBSERVA ATENTAMENTE LA HISTORIETA SOLO VAS A INTEPRETAR DE QUE SE TRATA Y ESCRIBELA EN TU CUADERNO



V ACTIVIDAD

ESCOGE 8 PALABRAS DEL TEXTO ANTERIOR “CONCEPTUALIZACION” Y DEFINELAS CON TUS PROPIAS PALABRAS

VI ACTIVIDAD

ESCRIBE UN TEXTO CORTO O CUENTO QUE SE REFIERA A EL CAMBIO EN UNA PERSONA O EL ARREPENTIMIENTO ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN

¿Qué es lo que deseas lograr?

¿Cuáles son tus sueños? ¿Qué te hace ser feliz?

AUTOEVALUACIÓN:

Contesta las siguientes preguntas de forma sincera y clara justificando cada respuesta

- ✓ ¿Qué te pareció la guía? ¿fue importante? ¿no fue importante? explica
- ✓ ¿Fue fácil desarrollar la guía? ¿sí? ¿no? ¿Por qué?
- ✓ ¿Las herramientas, temas y conceptos utilizados en esta guía me sirven en otras asignaturas?

Tema: Mi Proyecto de Vida.

Objetivo: Motivar a los participantes a elaborar un proyecto de vida y fortalecer en la evolución del ser humano en la sociedad.

Competencia: Reconozco el proyecto de vida para fortalecer su proceso educativo de individuos y sociedades

Propósito de aprendizaje: Identificar el proyecto de vida como el camino para lograr la autorrealización teniendo claro lo que quieren ser y hacer.

INTRODUCCIÓN. Metodología:

<https://prezi.com/bpmx34efcvnz/mi-proyecto-de-vida-competencias-para-ser-un-lider/> observa la presentación y analiza el tema proyecto de vida.

Síntesis de Planeación de Vida y Trabajo

Objetivo: Seleccionar los objetivos más apremiantes en orden de prioridades y por áreas.

Tiempo: Duración 30 a 40 Minutos.

Materiales:

- Un lugar de la casa amplio y bien iluminado, acondicionado para que los participantes puedan escribir.
- Hoja de Trabajo “Síntesis de Planeación de Vida y Trabajo”, para cada participante (anexo 6).
- Un lápiz o lapicero para cada participante.

Procedimiento:

- I. oración de la mañana (buenos días).
- II. Se comparte entre los participantes el formato de Síntesis de planeación de vida y trabajo
- III. Se les pide que hagan una síntesis de las conclusiones a las que hayan llegado a través de este taller y llenen sus hojas de planeación de vida y trabajo.
- IV. Se les indica que para llenar los objetivos y necesidades deberán hacerse las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo deseo mi vida en relación con cada área?
 - ¿Qué necesidades tengo que cubrir para lograr estos objetivos?
 - ¿En qué fecha me propongo lograrlos?

HOJA DE TRABAJO

SÍNTESIS DE PLANEACIÓN DE VIDA Y TRABAJO

REVISAR EL ASPECTO MATERIAL

Alimento:

Vivienda:

Vestido:

Objetos:

Dinero:

Nivel de vida:

Situación geográfica:

Lugar:

Espacio:

Alrededores:

Viajes:

Naturaleza:

Medios de transporte:

Medios de comunicación:

Tiempo:

Oficina:

...Físico

Edad:

Vigor:

Nivel de energía:

Salud:

Apariencia:

Coordinación:

Conciencia corporal:

Imagen corporal:

Deportes:

Recreación:

Tacto:

Comodidad:

Dolor:

...Afectivo

Temperamento:

Conciencia de los sentimientos propios y de los demás:

Expresividad:

Características personales:

Patrones Afectivos:

Padre:

Madre:

Hermanos:

Motivaciones, necesidades e impulsos

Temores:

| |
|----------------------------------|
| Defensas: |
| Conflictos: |
| Opciones: |
| ...Intelectual |
| Habilidad-calidad: |
| Educación |
| Conciencia: |
| Utilización de aptitudes: |
| Teórico - práctico: |
| Rigidez - flexibilidad: |
| Innovación |
| Lectura: |
| Estudio: |

| |
|-----------------------|
| ...Profesional |
| Talentos: |

| |
|----------------------|
| Capacitación: |
| Educación: |
| Experiencia: |
| Empeño: |
| Éxito: |
| Fracaso: |
| Tensiones: |
| Interés: |

| |
|-----------------------------|
| Importancia: |
| Logros: |
| Efectividad: |
| Adecuación: |
| Progresos: |
| Reconocimiento: |
| Responsabilidad: |
| Desarrollo: |
| Supervisión: |
| Recompensa: |
| ...Espiritual |
| Ética: |
| Moral: |
| Religión: |
| Experiencia mística: |
| Dios: |
| Oración: |
| Culto: |
| Hombre: |
| Espíritu: |
| Libertad: |
| Sobrenatural: |

| |
|------------------------|
| Extrasensorial: |
|------------------------|

Espiritualidad:

...Social

Calidez:

Aceptación de los demás_

Rechazo:

Orientación hacia la gente:

Familia:

Política:

Intimidad:

Iniciativa:

Independencia:

Dependencia:

Accesibilidad:

Pertenencia:

Franqueza:

Competencia:

Confianza en los demás:

Confianza en sí mismo:

Modales:

Prejuicios:

...Otros aspectos

Vida:

Amor:

Sexo:

Cultura:

Arte:

Desarrollo:

Madurez:

Creatividad:

Riesgo:

Alegría:

Diversión:

Juego:

Humor:

Felicidad:

Autenticidad:

Autoimagen (positiva - negativa):

Voluntad de cambio:

Jubilación

| |
|-----------------|
| Soledad: |
| Muerte: |
| |

Favor enviar al correo: emunozcaraballo@gmail.com
jhonmm11@gmail.com