Institución Educativa Miguel de Cervantes Saavedra

Guía de aprendizaje N.5

ETICA

Jornada: Sabatina

Ciclo: IV (Octavo)

Docente: Juan Camilo Arias

Alumno. JUAN CAMILO PRADO RODIGUEZ

Nota: en la siguiente guía encontrara los temas que se trataran en esta unidad, una explicación y algunos enlaces a videos donde se encuentran ejemplos, posteriormente el estudiante debe realizar los ejercicios propuestos y enviar las evidencias en la fecha indicada.

Taller No 3

EMPATIA

ACTIVIDADES:

1. Observe el siguiente video y a partir de el elabore una reflexion de media cuartilla donde exprese su pensamiento a partir de lo visto en el video.
   https://www.youtube.com/watch?v=nWh5MHf7wxQ&t=3s

2. Resuleve las siguientes preguntas relacionadas con el valor de la empatia:

   ¿Me he sentido vulnerable?
   R/= Prefiero ser vulnerable ante Dios y depender de su ayuda, que pretender ser autosuficiente y a la postre darme cuenta a la fuerza que mis recursos no eran suficientes

   ¿He tenido miedo a fracasar?
   R/= A pesar de limitarnos en nuestra vida diaria, el miedo al fracaso está presente en el día a día de muchas personas. Tener miedo constante a fracasar puede hacer que dejemos de luchar por conseguir nuestros objetivos, o que luchemos en exceso y nos olvidemos de otros aspectos importantes de la vida como, por ejemplo, la salud

   ¿Necesito que me valoren?, ¿qué hago para conseguirlo? .
   R/=Para mantener sana mi autoestima no necesito que me valoren tanto como valorarme yo. Aquí reside la clave: la autoestima siempre es susceptible de mejora. Una persona que desarrolle su autoestima adquiere habilidades para enfrentarse a la vida con confianza, seguridad y desarrolla estrategias para alcanzar sus metas.

¿Me he sentido rechazado? .
R/= Las personas somos seres sociales por naturaleza, nos gusta sentirnos aceptados y reconocidos, por lo que cuando ocurre todo lo contrario y nos sentimos rechazados, que no formamos parte de un grupo o comunidad, nos invade una gran tristeza provocada por el sentimiento de soledad.

¿He tenido problemas con mi autoestima?, ¿cómo me protejo?
R/= Antes de que una persona pueda solucionar sus problemas de autoestima y construir una autoestima sana, es útil saber en primer lugar qué podría estar causando esos problemas, problemas que podemos tener diariamente.

¿Alguna vez he sentido que "si no hago o no consigo… soy poco válido como persona"? .
R/= Con las emociones pasa algo parecido. Las que son muy fuertes, muy intensas, se quedan grabadas en nosotros y nos bloquean recursos y comportamientos que necesitaríamos para llegar a ese puedo. Si no se les da salida, si no se viven, quedan enquistadas y nos acaban fastidiando la vida.

¿Alguna vez he sentido que no merezco…? ¿Cómo me protejo? . ¿Alguna vez he tenido la necesidad de "implorar" afecto? .
R/= En esas ocasiones nos sentimos tan ofendidos o frustrados que tratamos de buscar maneras de sentirnos mejor y darnos frases de aliento como: "no merezco ser tratado así", "soy bueno", "no le he hice mal a nadie

¿Alguna vez he utilizado a una persona? En ese momento ¿la consideraba una persona?,
R/= Cuando nos sentimos utilizados en más de una ocasión corremos el riesgo de desconfiar de los demás. Cuando nos traicionan una vez sufrimos. Al ser utilizados una y otra vez, ocurre algo más complejo: empezamos a, mantener una actitud desconfiada. Esto, puede llevarnos a cometer errores de interpretación de los actos de los demás

¿Alguna vez he intentado hacer daño a alguien inconsciente o conscientemente? .
R/= Siempre he pensado que si alguien quiere hacerte daño, aunque lo consiga, no debes mostrar tu debilidad, porque eso le hace más fuerte al ver que ha conseguido lo que quiere. Lo que más debilita es ver que no consiguen sus objetivos. Si alguien te quiere hacer daño solo hay que tener calma, que su karma le pondrá en su sitio tarde o temprano

¿Alguna vez he manipulado consciente o inconscientemente a alguien? .
R/= Eso es un mecanismo. Eso no significa que estoy dañado de alguna manera, a los que no se les debería permitir interactuar con otros humanos. Mi "relación adulta" con esto implica aprender a ser consciente, manejar y controlar mi temperamento, y naturalmente, eso incluye decir la verdad al respecto y no engañarme a mí mismo ni justificarlo

¿He necesitado que me reconocieran o que me reforzaran por pequeños logros?, ¿cómo me siento cuando no lo hacen? .
R/= Para que otros nos reconozcan, y nos conozcan, es sumamente necesario que primero nosotros mismos reconozcamos nuestro trabajo otorgándole la difusión que se merece sin prejuicios y sin miedo.

¿He intentado consciente o inconscientemente ser el centro de atención? .
R/= Como decíamos, las personas que siempre necesitan ser el centro de atención a menudo no son conscientes de que tienen un problema. A priori parecen carismáticas y divertidas, ya que siempre tienen historias que contar, pero a la larga provocan rechazo en su grupo de amigos porque son excesivamente demandantes.

¿Alguna vez he negado mis problemas o mis emociones? .
R/= Negar nuestras propias dificultades y culpar a los demás Una forma muy corriente de negación es la de no asumir nuestras propias dificultades culpando a personas o circunstancias externas.

¿Alguna vez he culpado a otros de mis problemas? .
R/= El daño que uno se hace a sí mismo suele ser mayor que el que le causan otros. Por eso, esta vez queremos ayudarte a liberarte de ello. Eso sí, perdonarte no será fácil, ni algo que logres de un día para otro.

¿Me ha costado tomar una decisión a pesar de que los demás vieran la solución clara? .
R/=La vida es un camino de aprendizaje y la toma de decisiones es una parte fundamental de ese aprendizaje. Además, incluso si hace lo que otro le diga

¿He dejado de hacer cosas a pesar de saber que podían ser beneficiosas para mí? .
¿Siempre cumplo mis compromisos? .
R/= Creo que he dedicado mucho tiempo a descubrirme y ahí está el problema para mi, que he descubierto infinidad de cosas pero no a mí como individuo, como ser humano. 2. A raíz de experiencias vividas dejé de creer en que uno mejora o crece. Antes lo creía, creía en que sería mejor, que las situaciones podrían mejorar.

¿Alguna vez he sentido miedo ante una situación parecida a la del cliente? .
R/=Cuando nos paramos al frente de un público para pedir su aprobación, admiración y aceptación, nuestro ego tiene mucho que perder, entra en estado de pánico al exponerse a una posible tragedia, a sentirse no querido ni aceptado

¿Alguna vez me he enfadado con alguien por una tontería?, ¿alguna vez he malinterpretado la situación? . ¿Me he bloqueado o agobiado por pequeñas cosas?

R/=Detrás de todo enfado hay algún grado de frustración. Nos irritamos porque nos sentimos incapaces de controlar alguna situación, e incluso a alguna persona. Eso es claro. Como también lo es que todos, absolutamente todos, de vez en cuando tenemos enfados o ratos de mal humor