



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO
“Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso”
GUIA DE APRENDIZAJE EN CASA PARA LA BASICA PRIMARIA, BASICA SECUNDARIA Y MEDIA

Código:	
Vigencia:	20/04/2020
Versión:	1

Nombre completo del estudiante		Grupo	10°
--------------------------------	--	-------	-----

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:
Si el mundo actual nos controla a través de la información en los diferentes medios, ¿de qué manera puedo utilizar el saber de las diferentes áreas para liberarme de ese control?

ÁMBITOS CONCEPTUALES	DÍA	ÁREA
RELIGIÓN: Autoestima y desarrollo del valor y poder personal ÉTICA: Orientación vocacional y oferta laboral	24 DE AGOSTO	RELIGIÓN/ÉTICA Y VALORES

EXPLORACIÓN
Actividades previas

ESCRIBE LA TRADUCCIÓN DE LA FRASE QUE APARECE EN LA GRÁFICA Y REALIZA UN ESCRITO DONDE DESTU OPINIÓN SOBRE LO QUE DICE ¿SERÁ VERDAD? SUSTENTA TU RESPUESTA



- Ética y valores:**
Con base a la anterior imagen responde:
1. ¿Qué significa la frase de la imagen?
 2. ¿Quién era Jim Morrison?
 3. ¿Cómo influyeron los medios en su carrera?

ESTRUCTURACIÓN
Actividades de construcción conceptual



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO
"Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso"
GUIA DE APRENDIZAJE EN CASA PARA LA BASICA PRIMARIA, BASICA
SECUNDARIA Y MEDIA

Código:	
Vigencia:	20/04/2020
Versión:	1

Religión:

MOMENTO PARA APRENDER: LEE EL SIGUIENTE ARTÍCULO.

Se le llama **control mental**, **autocontrol** o **dominio de uno mismo**. En cualquiera de sus acepciones hay un hecho que debemos tener claro: no hay magia en este tipo de procesos, pero sí mucha psicología. Estamos ante esa valiosa capacidad que todos deberíamos entrenar en algún momento, para gestionar nuestro mundo interior de una manera inteligente, constructiva y útil.

A menudo, suele decirse aquello de que **las personas tenemos una verdadera obsesión por controlarlo todo, hasta a nosotros mismos**. Sin embargo, se trata de un objetivo imposible de lograr en su totalidad (lo que no quiere decir que no tengamos un margen de mejora).

El control mental nos puede ayudar, entre otras cosas, a reducir el impacto del estrés. Lejos de ver esta competencia como una habilidad casi sobrenatural **debemos entenderla como esa habilidad que puesta a nuestro favor, puede mediar en el equilibrio y bienestar**.

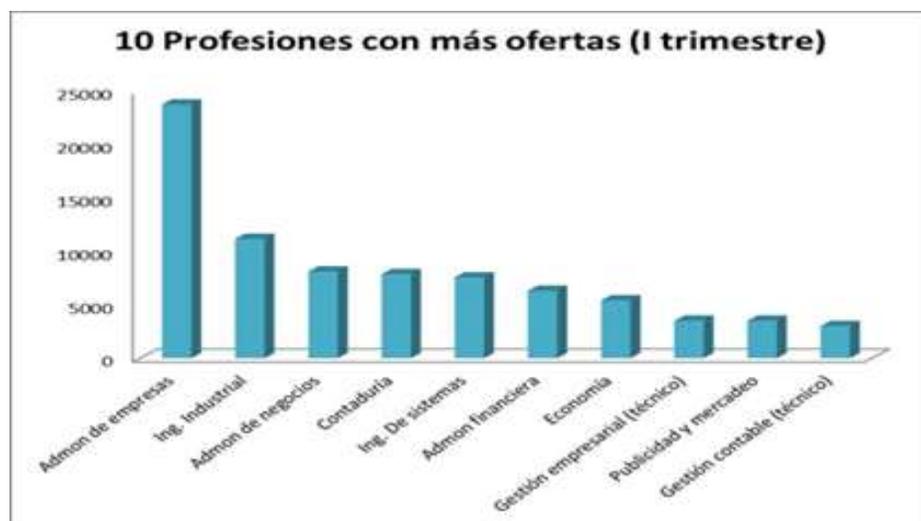
Al fin y al cabo, **el control de los pensamientos es clave para mejorar el estado de ánimo**, nuestro enfoque e incluso la productividad.

¿Eres una persona con **capacidad de autocontrol**? Algunas sociedades son más reservadas que otras, todos sabemos que según la cultura está mejor o peor visto el manifestar las emociones en público.

También, a nivel individual, hay quien es más capaz de controlar sus impulsos, y existen personas más reservadas que otras. ¿Qué es mejor? Depende, pero, como en casi todo, la clave puede estar en el equilibrio. Expresar lo que uno siente es liberador, pero también nos puede meter en situaciones comprometidas, En el otro extremo, las personas excesivamente reservadas también tienen problemas.

Ética y valores:

En una reciente investigación del portal empleo.com, se planteó un análisis del comportamiento de la **oferta y la demanda de trabajo** en el país, con base en datos estadísticos de la plataforma en el primer trimestre del año.





Con base en los diagramas de barras anteriores responde:

1. ¿Cuál es la profesión con más oferta?
2. ¿Cuál es la profesión con menos oferta?
3. ¿Cuál es la relación entre la oferta de empleo y los profesionales que más buscan empleo?
4. ¿Por qué es importante conocer las profesiones que demanda el mercado laboral?

TRANSFERENCIA
Actividades de aplicación



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO
“Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso”
**GUIA DE APRENDIZAJE EN CASA PARA LA BASICA PRIMARIA, BASICA
SECUNDARIA Y MEDIA**

Código:	
Vigencia:	20/04/2020
Versión:	1

MOMENTO PARA PRACTICAR: En hoja de block o iris color claro copia y contesta el siguiente test y luego realiza un escrito donde analices como estas en el tema de autocontrol.

MIDE TU NIVEL DE AUTOCONTROL

¿Eres capaz de morderte la lengua cuando la situación lo requiere, o te pierden tus impulsos? Contesta con sinceridad a estas preguntas y descúbrela.

ESCRIBE: Verdadero, Falso, Algunas veces.

- 1- Mis emociones no se transparentan a no ser que yo quiera
- 2- Nunca me han reprochado haber dicho ciertas cosas en un determinado contexto.
- 3- Cuando me vienen a la memoria recuerdos de mis actos, me siento orgulloso de mi comportamiento.
- 4- Si se presenta una situación nueva o difícil, me lo pienso antes de actuar.
- 5- Sólo cuento mis asuntos íntimos a personas muy escogidas.
- 6- Nadie me considera melodramático.
- 7- En los momentos de tensión, la procesión va por dentro. Es decir, aparento estar más tranquilo de lo que en realidad estoy.
- 8- No me gusta quejarme, porque creo que hay muchas personas que están igual o peor que yo.
- 9- Cuando me fijo un objetivo, todo lo que digo y hago se dirige a conseguirlo.
- 10- Creo que los actos impulsivos generan problemas.
- 11- No me enfado cuando algo frustra mis expectativas.
- 12- Me resulta fácil cambiar de hábitos si me lo propongo.
- 13- Controlo los pensamientos negativos.
- 14- Pienso lo que voy a decir antes de empezar a hablar

Ética y Valores

Investiga la carrera técnica/tecnológica o profesional que más te gusta y elabora un plegable donde tengas presente:

- a. Las instituciones de educación superior donde se puede estudiar.
- b. El número de semestres de duración.
- c. Las materias del primer semestre.
- d. El valor a pagar por semestre.
- e. ¿Cuál es el perfil?
- f. ¿En qué campos laborales se puede ejercer esa carrera?
- g. ¿Cuál es la demanda del mercado laboral de esa carrera?



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO
“Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso”
**GUIA DE APRENDIZAJE EN CASA PARA LA BASICA PRIMARIA, BASICA
SECUNDARIA Y MEDIA**

Código:	
Vigencia:	20/04/2020
Versión:	1

EVIDENCIA EVALUATIVA

FECHA DE REVISIÓN: 7 de Septiembre

MEDIO POR EL CUAL SE RECIBE EL TRABAJO

QUE RECIBIR

plataforma de edmodo, correo institucional
marta@iefelixdebedoutmoreno.edu.co
Ética y valores: OPCIÓN 1 Correo electrónico:
cristina@iefelixdebedoutmoreno.edu.co
OPCIÓN 2 Plataforma de Edmodo

**FOTOS DEL TALLER
ETICA. Fotos del taller o documento
en word.**

BIBLIOGRAFIA

<https://lamenteesmaravillosa.com/5-tips-incrementar-control-mental/>
<https://www.muyinteresante.es/salud/test/test-mide-tu-nivel-de-autocontrol-541586938330>
<https://co.pinterest.com/pin/562457440935702900/>
<https://www.dinero.com/economia/articulo/las-profesiones-que-mas-consiguen-empleo-en-colombia-2017/244934>