
	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: planes de mejoramiento</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 1 de 1</b>

ASIGNATURA /AREA	ÉTICA Y VALORES	GRADO	SÉPTIMO
PERÍODO	1	AÑO:	2026
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

**LOGROS /COMPETENCIAS:**

Fortalecer en el estudiante la reflexión sobre su identidad personal, autoestima, manejo de emociones, dignidad humana, afectividad y cuidado de la salud mental, mediante actividades de análisis, lectura crítica y autoconocimiento.

**REALIZA UNA LECTURA ATENTA DEL SIGUIENTE TEXTO GUÍA Y LUEGO RESPONDE CON ARGUMENTOS LAS PREGUNTAS QUE SE PLANTEAN AL FINAL DE ÉSTA.**

**“Construyendo quién soy”**

Cada persona es única. Desde que nacemos vamos construyendo nuestra **identidad**, es decir, la forma en que nos vemos a nosotros mismos y cómo nos relacionamos con los demás. Nuestra identidad se forma a partir de nuestras experiencias, valores, sueños, cultura y decisiones.

Conocernos a nosotros mismos es importante para saber **quiénes somos y qué queremos ser en el futuro**. Cuando una persona reflexiona sobre sus cualidades, fortalezas y debilidades, puede tomar mejores decisiones para su vida.

La **autoestima** es la valoración que tenemos de nosotros mismos. Cuando una persona tiene buena autoestima se respeta, se cuida y reconoce su valor. El **autoconcepto** es la idea que tenemos de cómo somos: nuestras habilidades, personalidad y forma de actuar.

Durante la **pubertad**, los jóvenes experimentan cambios físicos, emocionales y sociales. Estos cambios pueden generar dudas, emociones intensas y nuevas formas de relacionarse con los demás. Por eso es importante aprender a **reconocer y manejar las emociones** como la alegría, la tristeza, la rabia o el miedo.

Todas las personas tienen **dignidad humana**, lo que significa que merecen respeto, cuidado y buen trato, sin importar sus diferencias.

Cuidar la **salud mental** también es fundamental. Esto incluye hablar de lo que sentimos, pedir ayuda cuando la necesitamos y evitar situaciones que puedan dañarnos, como el consumo de alcohol, drogas u otras adicciones.

Creer como persona implica **conocernos, respetarnos y tomar decisiones responsables** para construir un proyecto de vida saludable y digno.

# ACTIVIDADES

## 1. Comprensión y análisis del texto

1. Explica con tus propias palabras qué significa **identidad personal**.
2. Según el texto, ¿por qué es importante conocerse a sí mismo? Explica.
3. ¿Cuál es la diferencia entre **autoestima** y **autoconcepto**?
4. Menciona tres cambios que ocurren durante la **pubertad** y explica cómo pueden influir en la forma de pensar o sentir de un adolescente.

## 2. Actividad de autoconocimiento.

### “¿Quién soy?”

Dibuja un esquema o mapa personal como el siguiente y complétalo:

**MIS SUEÑOS**

|

**MIS VALORES — YO — MIS FORTALEZAS**

|

**MIS GUSTOS**

Luego responde:

¿Qué descubriste sobre ti al hacer este ejercicio?

## 3. Actividad de reflexión

Lee la siguiente situación:

### **Caso**

Carlos tiene 13 años. Últimamente se siente inseguro porque algunos compañeros se burlan de su forma de hablar. Para sentirse aceptado empezó a juntarse con un grupo que consume alcohol los fines de semana.

1. ¿Qué problemas de autoestima observas en Carlos?
2. ¿Qué consejo le darías para cuidar su dignidad y su salud mental?

## 4. Manejo de emociones

Diagrama de emociones.

Dibuja una tabla o diagrama con las siguientes emociones:

<b>Emociones</b>	<b>Cuándo la siento</b>	<b>Cómo puedo manejarla mejor</b>
Alegría		
Tristeza		
Rabia		

Miedo		
-------	--	--

Después de completar la tabla, explica por qué es importante aprender a manejar nuestras emociones.

### **5. Reflexión sobre la dignidad humana**

Lee la siguiente frase:

**"Todas las personas merecen respeto y tienen el mismo valor como seres humanos."**

**Responde:**

1. ¿Qué significa esta frase para ti?
2. Menciona dos ejemplos de situaciones donde se respete la dignidad humana.
3. Menciona una situación donde no se respete y explica por qué.

### **6. Salud mental y prevención de adicciones**

Observa el siguiente esquema y complétalo.

**Decisiones que cuidan mi salud mental**

Salud mental

/ | \

\_\_\_\_\_

Escribe tres acciones o decisiones que ayuden a cuidar tu salud mental y evitar conductas de riesgo.

### **7. Actividad final de reflexión**

**Escribe un párrafo de 8 a 10 líneas respondiendo:**

¿Quién soy hoy y qué tipo de persona quiero llegar a ser en el futuro?

**METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN**

**Presentar trabajo escrito en hojas blancas tamaño carta.**

**-Utilice las reglas básicas para presentar un trabajo escrito.**

**-Realizar el trabajo a mano. No se admiten trabajos hechos en computador.**

**-Recuerde que la actividad de recuperación comprende dos etapas o procesos: Trabajo escrito y sustentación del mismo. Ambos son requisitos para dar por terminada y ganada su recuperación**

**RECURSOS:**

- Cuaderno de Ética y valores
- Internet

**OBSERVACIONES:**

FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO El indicado por el profesor en el aula	FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN
NOMBRE DEL EDUCADOR (A) Lilia Vides	FIRMA DEL EDUCADOR(A) Lilia Vides
FIRMA DEL ESTUDIANTE	FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA