



INSTITUCIÓN EDUCATIVA CASD SIMÓN BOLÍVAR

“Con educación, trabajo y amor construimos un CASD mejor.”

Aprobada por resolución No 001005 del 13 de agosto de 2019

Emanada por la Secretaria de Educación Municipal

DANE: 120001069246 - NIT: 800.031.434-8

Área: Ética y Valores. Asignatura: Ética y Valores.

Docentes: Gloria Araújo Daza. – Correo: gloriaaraujo@iecasdvalledupar.edu.co  
celular: 321 538 9868.

Grado: 8°.

Estudiante:

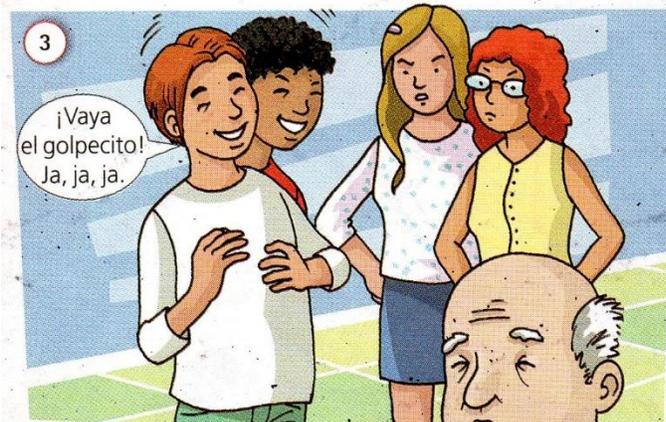
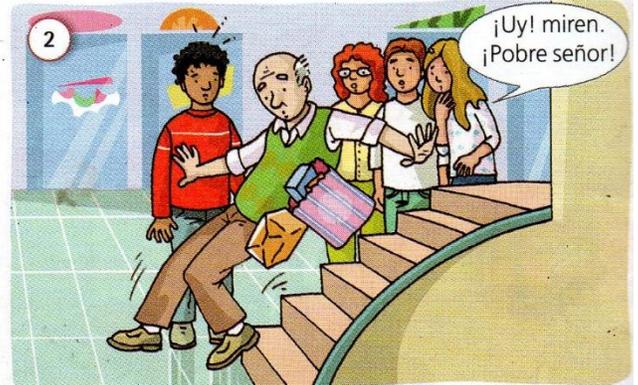
Fecha:

Guía N°:

### TEMA: LAS RELACIONES HUMANAS.

Lee y observa.

El sábado por la tarde Melisa sale con sus amigos al centro comercial...



Las relaciones humanas son las diferentes interacciones que tienen las personas entre sí y que se dan gracias al contacto cotidiano que genera lazos y confianza entre ellas.

Las relaciones humanas se mantienen por medio del vínculo, el cual se establece gracias a la constante comunicación que se da entre las personas en una sociedad.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA CASD SIMÓN BOLÍVAR  
"Con educación, trabajo y amor construimos un CASD mejor"

Aprobada por Resolución No 001005 del 13 de Agosto de 2019  
Emanada de la Secretaría de Educación Municipal  
DANE: 120001069246 – NIT.800.031.434-8

### Responda las siguientes preguntas:

- 1°. ¿Qué valores de las personas que consideras tus amigos?
- 2°. ¿Qué piensas acerca de las actitudes de Melisa y sus amigos?
- 3°. ¿Cómo te gustaría que reaccionara la gente que está a tu alrededor, si tú o alguien muy querido para ti sufriera un percance similar al que sufre el señor de la imagen?
- 4°. ¿De qué manera demuestras respeto hacia las demás personas?
- 5°. ¿De qué manera cuidas, proteges y defiendes a tu familia?
- 6°. ¿Cómo le demuestras afecto a tu familia y amigos?



**Área: Ética y Valores. Asignatura: Ética y Valores.**

**Docente:** Gloria Araújo Daza. – Correo: gloriaaraujo@iecasdvalledupar.edu.co

**celular:** 321 538 9868.

**Grado:** 8°.

**Estudiante:**

**Fecha:**

**Guía N°:**

### **TEMA: EL AUTODOMINIO**

El autodominio es la capacidad que tiene una persona de controlar sus emociones y sentimientos en forma apropiada, es decir, midiendo las consecuencias de sus actos antes de llevarlos a cabo.

Para lograr el autodominio, se requiere desarrollar y fortalecer las siguientes habilidades emocionales:

- 1- La autorregulación que consiste en mantener bajo control las emociones y los impulsos perjudiciales.
- 2- La confiabilidad que supone mantener las normas de honestidad e integridad.
- 3- La escrupulosidad que significa aceptar la responsabilidad en el cumplimiento de las labores que tengamos a nuestro cargo.
- 4- La adaptabilidad que consiste en tener la flexibilidad para comprender reaccionar y sobreponerse a los cambios.
- 5- La innovación que implica tener una buena disposición para las ideas, enfoques novedosos y la nueva información.

Las personas que dominan sus emociones pueden manejar mejor los cambios pues pueden reconocer los beneficios que estos conllevan e incorporar otros nuevos para mejorar su desempeño laboral, académico o deportivo.

El autodominio es importante para las organizaciones, ya que las personas que se autocontrolan son razonables y capaces de crear un ambiente de confianza y equidad. En una organización, cuyo líder es capaz de dominar sus emociones, las peleas internas se reducen y la productividad aumenta; además, los demás miembros del grupo también se esfuerzan por auto dominarse.



Lee la siguiente fábula.

## EL ERMITAÑO

Se cuenta que un viejo ermitaño se quejaba muchas veces de que tenía demasiado qué hacer. La gente preguntó cómo era eso de que en la soledad estuviera con tanto trabajo.

Les contestó:

—Tengo que domar a dos halcones, entrenar a dos águilas, mantener quietos a dos conejos, vigilar una serpiente, cargar un burro y someter a un león.

La gente le cuestionó:

—No vemos ningún animal cerca de la cueva donde vives. ¿Dónde están todos estos animales?

Entonces el ermitaño dio una explicación que todos comprendieron. —Porque estos animales los tienen todos los hombres, ustedes también.

Los dos halcones, que son mis ojos, se lanzan sobre todo lo que se les presenta, bueno y malo. Tengo que domarlos para que solo se lancen sobre una presa buena.

Las dos águilas, que son mis manos, con sus garras hieren y destrozan. Tengo que entrenarlas para que solo se pongan al servicio y ayuden sin herir.

Y los conejos, que son mis pies, quieren ir adonde les plazca, huir de los demás y esquivar las cosas difíciles. Tengo que enseñarles a estar quietos, aunque haya un sufrimiento, un problema o cualquier cosa que no me gusta.

Lo más difícil es vigilar la serpiente, que es mi lengua. Aunque se encuentra encerrada en una jaula de 32 varillas, siempre está lista para morder y envenenar a los que me rodean apenas se abre la jaula, si no la vigilo de cerca, hace daño.

El burro, que es mi cuerpo, es muy obstinado, no quiere cumplir con su deber. Pretende estar cansado y no quiere llevar su carga de cada día.

Finalmente necesito domar al león, mi corazón. Quiere ser el rey, quiere ser siempre el primero, es vanidoso y orgulloso.





INSTITUCIÓN EDUCATIVA CASD SIMÓN BOLÍVAR  
"Con educación, trabajo y amor construimos un CASD mejor"

Aprobada por Resolución No 001005 del 13 de Agosto de 2019  
Emanada de la Secretaría de Educación Municipal  
DANE: 120001069246 – NIT.800.031.434-8

### ANALIZA Y RESPONDE:

1. ¿Estás de acuerdo con el ermitaño en que todos tenemos a esos animales que él menciona? Explica tu respuesta.
2. ¿Cómo podríamos tener un mayor control sobre las partes que menciona el ermitaño? Explica.
3. ¿Qué enseñanza te deja la lectura de la fábula?
4. ¿explica que es autodominio?
5. ¿tu controlas las partes de tu cuerpo que menciona el ermitaño? Explica como.