



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN JOSÉ**  
 Aprobado por resolución municipal 461 de 25 de febrero de 2009  
 NIT. 811039369-3 DANE. 105360000083 - Itagüí  
**WE LIVE EDUCATIONAL EXCELLENCE**  
**GUÍA DE APRENDIZAJE**



SC-CER 326600

ÁREA	Ética y valores
INTENSIDAD HORARIA	1
GRUPOS	11° - Johana Urán Quiroz
PERIODO	2
APRENDIZAJES	Crea estrategias teóricas y prácticas para enfrentar la incertidumbre y los nuevos retos que plantea el entorno.

### Requisitos previos:



- Lectura comprensiva.
- Plantilla de solución en Word.
- Aguja, hilo, tijeras, prenda de vestir para marcar.

### Contenido:

Con esta guía aprenderás...



- Algunos tips que te permitirán desenvolverte con mayor facilidad en el mundo de los adultos.

### Estrategia metodológica:

#### Recursos y Actividades:



- Lectura "Cosas básicas que todo adulto debe saber hacer".
- Realizar el reto #Challengerasicosoyo"

### Temporalización.



- Esta guía de aprendizaje requiere un tiempo de dedicación de 1 hora. La foto del reto #Challengerasicosoyo, debe ser enviada con tu nombre y grado al WhatsApp 350 288 25 16.
- La fecha de recepción de actividades va desde el miércoles 6 hasta el lunes 18 de mayo de 2020.

### Evaluación.



- Cumplir el reto #Challengerasicosoyo
- La valoración del reto puede consultarse vía Máster 2000. Para cualquier pregunta o recursos necesarios, consulta [www.profejohana.club](http://www.profejohana.club) , escribirme al correo [profejohauran@gmail.com](mailto:profejohauran@gmail.com) o al WhatsApp 350 288 25 16

Principal: Carrera 50 A # 37 B - 60 Barrio la Independencia. Teléfono: 2770630

Escuelita: Calle 35 # 38 - 99 Barrio san José. Teléfono: 2777616. Itagüí

<http://www.sanjoseitagui.edu.co> email: [rectoriaiesanjose@gmail.com](mailto:rectoriaiesanjose@gmail.com)



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN JOSÉ**  
*Aprobado por resolución municipal 461 de 25 de febrero de 2009*  
NIT. 811039369-3 DANE. 105360000083 - Itagüí  
**WE LIVE EDUCATIONAL EXCELLENCE**  
**GUÍA DE APRENDIZAJE**



SC-CER 326600

## INICIEMOS:

1. Lee de manera juiciosa este artículo de la revista Selecciones (2018).

### **Cosas básicas que todo adulto debe saber hacer**

Ya casi eres adulta y si quieres desenvolverte bien en el mundo de los mayores de edad, tendrás que aprenderlas.

#### **Aceptar críticas**

¿Hiciste algo mal? Felicidades, eres humano! El problema es que tendemos a considerar nuestros errores fracasos personales, y oír a otros hablar de ellos nos molesta (por decir lo menos). Y cuando una persona trata de hacernos una crítica bien intencionada, nos ponemos furiosos.

Pero si en vez de reaccionar con ira te propones ver tus errores como oportunidades para aprender, eso los hará —al igual que a la inevitable crítica que los acompaña— mucho más fáciles de asimilar. Es útil también saber cómo criticar a los demás sin herir sus sentimientos.



#### **Responsabilizarte de tus decisiones**

¿Quieres irte de juerga, pero despertar sin resaca? ¿Atiborrarte de pastel, pero sin subir de peso? ¿Salir temprano del trabajo los viernes, pero no tener tareas pendientes los lunes? ¿Conducir tu auto a toda velocidad, pero sin que te multen? Bueno, es triste decirlo, pero, por lo general, el mundo no funciona así.

Todos estamos conscientes de esto a nivel intelectual, pero nos enfurecemos por ello a nivel emocional, y vivimos como si no entendiéramos la inmutable ley de las repercusiones. Así que toma en cuenta esto: cuando eliges hacer algo, también eliges las posibles consecuencias. Las dos cosas están incluidas en el paquete.

#### **Decir "no"**

Para ser una palabra tan corta, es increíble que a muchos de nosotros nos cueste trabajo pronunciarla. Pero aprender a decirla oportunamente y con firmeza —sin atenuarla con excusas o mentiras piadosas— es una de las habilidades esenciales de la vida.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN JOSÉ**  
*Aprobado por resolución municipal 461 de 25 de febrero de 2009*  
*NIT. 811039369-3 DANE. 105360000083 - Itagüí*  
**WE LIVE EDUCATIONAL EXCELLENCE**  
**GUÍA DE APRENDIZAJE**



SC-CER 326600

Si eres una de esas personas que automáticamente dicen “sí” cuando alguien les pide hacer algo y se sienten culpables si contestan “no”, mejor intenta decir “necesito pensarlo”. Eso te dará tiempo para revisar tu agenda y decidir si es algo que realmente puedes hacer sin que los ojos suplicantes de la persona te presionen.

Y recuerda esto: cada vez que dices “sí” a una petición —como trabajar horas extras— le estás diciendo “no” a todo lo demás, como hacer ejercicio, cenar con tu familia y acostarte a una hora razonable.

### **Conversar cara a cara**

Comunicarse con otra persona mirándola a los ojos quizá sea la habilidad más antigua de la humanidad, pero en esta era de las videollamadas, los mensajes de texto y el correo electrónico estamos perdiendo rápidamente la aptitud para entablar una conversación cara a cara. Sin embargo, nada demuestra más nuestro interés y compromiso que sentarse y hablar con alguien frente a frente.

¿No estás seguro de cómo empezar? Prueba a romper el hielo haciendo un cumplido a la otra persona, por ejemplo, o contándole un chiste, o haciéndole una pregunta inteligente. Una vez que la charla fluya, recuerda esta proporción de oro: el 51 por ciento es escuchar y el 49 por ciento hablar.

### **Tener una buena ética laboral**

Llega un momento en la vida de toda persona joven en el que nadie la obliga a salir de la cama por las mañanas, ni le dice a dónde debe ir y tampoco a qué hora. Se trata de un momento decisivo en el que de pronto nos damos cuenta de que depende completamente de nosotros llegar a tiempo al trabajo cada mañana y cumplir con todas nuestras tareas.



### **Mostrar empatía**

¿Quieres entender a alguien? Pues ponte en sus zapatos, como aconsejan las abuelas. Para demostrar empatía en la vida cotidiana no necesitas ponerte los zapatos de nadie. Lo que sí necesitas es aprender a escuchar con atención, a consolar y apoyar a otros, sin sermonearlos ni ser condescendiente.

### **Llevar a término tus proyectos**

¡Emprender una tarea nueva es fácil y divertido! Lo que resulta complicado es concluirla.

Tener la tenacidad, la fuerza de voluntad y la disciplina para acometer un proyecto —ya sea de



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN JOSÉ**  
*Aprobado por resolución municipal 461 de 25 de febrero de 2009*  
*NIT. 811039369-3 DANE. 105360000083 - Itagüí*  
**WE LIVE EDUCATIONAL EXCELLENCE**  
**GUÍA DE APRENDIZAJE**



SC-CER 326600

trabajo, para la escuela o un pasatiempo— de principio a fin es lo que distingue a los soñadores de los que hacen realidad sus propósitos.

### **Entender la jerga de un contrato de arrendamiento**

Tus padres seguramente no te hicieron firmar un contrato de arrendamiento para dejarte vivir en su casa, pero es posible que en todos los lugares donde llegues a vivir tendrás que firmar algunos papeles.

Tristemente, los contratos de arrendamiento suelen estar llenos de tecnicismos difíciles de entender; generalmente incluyen cláusulas ambiguas que se pueden volver en tu contra si no entiendes bien lo que vas a firmar.

### **Llevar el control de un presupuesto**

Antes, el consejo era que todo el mundo debía saber cómo manejar una chequera, pero gracias a la banca digital y a las tarjetas de crédito, parece que llevar registro de los cheques ya es obsoleto. Pero esto no significa que también deba serlo llevar el control de un presupuesto, quizá la habilidad doméstica más útil.

En vez de llevar cuenta a mano de tus ingresos y gastos, debes hacerlo con un medio electrónico. Puedes crear una hoja de cálculo en casa, o usar una aplicación como Mis Cuentas Claras. No importa cómo lo hagas; lo importante es que lo hagas.

### **Pagar las cuentas**

Esto es algo que todo adulto debe saber hacer, pero no consiste sólo en desembolsar dinero. Debes revisar cada estado de cuenta para verificar que esté correcto, consultar tu saldo bancario para ver si tienes fondos suficientes, cerciorarte de que el pago será oportuno, hacerlo por la vía correcta y asegurarte de que el pago se recibió y abonó a tu cuenta correctamente.

### **Cambiar un neumático desinflado**



Los servicios de asistencia vial de las aseguradoras de autos y los servicios mecánicos gratuitos en las autopistas son sin duda una ayuda invaluable, pero basta con que se te reviente un neumático en un camino de montaña a dos horas de distancia de la ciudad más cercana para que te hagas consciente de la importancia de saber cómo cambiarlo.

No necesitarás echar mano de esta habilidad muy a menudo (¡eso esperamos!), pero valdrá la pena el tiempo que dediques a aprenderla, aunque sean



pocas las veces que la uses. Al fin y al cabo, ¡es divertido conducir por caminos de montaña y terrenos pedregosos! Acude a un mecánico o a un club de automovilistas para que te enseñen a cambiar un neumático, o busca un tutorial en Internet.

### **Utilizar el horno de la estufa**

Los hornos de estufa son una de las mejores comodidades modernas que tenemos, pero muchos de nosotros preferimos usar el horno de microondas. Pero si estás cansado de la comida pastosa, que se calienta de manera irregular, es hora de que aproveches el horno de tu cocina. Estos artefactos intimidan un poco con sus perillas, botones y temporizadores, pero una vez que los descifres podrás usar el horno sin problemas.

### **Lavar una carga de ropa**

¿A quién no le gusta la sensación de unas sábanas recién lavadas? ¿O el aspecto de los calcetines blancos? ¿O la comodidad de la ropa interior limpia? A todos, pero lavar, casi a nadie. No es exagerado decir que es esencial aprender a usar correctamente la lavadora y la secadora.

Un consejo de los profesionales: no uses detergente común en una máquina de alto rendimiento.

### **Cambiar un pañal**



Los bebés son criaturas muy pequeñas y frágiles que, literalmente, presentan fugas diarias de líquidos y sólidos en el cuerpo, y muchos adultos que no tienen hijos se ponen nerviosos cuando de pronto se quedan solos con un bebé. Pero los recién nacidos no son tan frágiles como parecen, y aprender a cambiar un pañal, así como otras destrezas básicas del cuidado de niños, puede servirte mucho para que te conviertas en un cuidador competente.

Aunque no tengas hijos pequeños, saber cómo cambiar un pañal te será muy útil en caso de que tengas que cuidar un bebé en una situación imprevista o de emergencia. Por fortuna, los pañales modernos hacen de esta tarea un trabajo bastante sencillo.





**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN JOSÉ**  
*Aprobado por resolución municipal 461 de 25 de febrero de 2009*  
*NIT. 811039369-3 DANE. 105360000083 - Itagüí*  
**WE LIVE EDUCATIONAL EXCELLENCE**  
**GUÍA DE APRENDIZAJE**



SC-CER 326600

### **Cocer un huevo**

Los huevos son una rica fuente de proteínas, y cocerlos en agua hirviendo te permite volverlos "portátiles". Pero cocer a la perfección un huevo puede resultar complicado.

Si lo dejas en el agua muy poco tiempo, obtendrás una masa viscosa y desagradable, y si lo cueces demasiado, la clara quedará desmoronadiza y la yema verdosa.

Una vez que el agua empiece a hervir, baja un poco el fuego y deja cocer el huevo entre 10 y 12 minutos.

### **Coser un botón**

La calidad de la ropa ha bajado mucho en los últimos años y, por desgracia, también lo han hecho los conocimientos básicos de costura. Esto significa que no sólo son inevitables los botones sueltos, las bastillas descosidas y los agujeros en los suéteres, sino que nos vemos obligados a comprar prendas nuevas o a colocar imperdibles en los sitios más extraños, en vez de hacer un arreglo sencillo.

Si aprendes las destrezas básicas de costura, entre ellas coser un botón que se ha desprendido, tus compañeros de trabajo no volverán a cuchichear jamás sobre tu ropa a la mitad de una junta.

2. Te reto: #Challengerasicosoy Dile a alguien de la casa que sepa coser que te enseñe. Después, con aguja e hilo, marca una prenda tuya en el reverso (o donde prefieras) con tu nombre. Envíame una buena foto del reto con tu nombre y grado al WhatsApp 350 288 25 16.

