



INSTITUCIÓN EDUCATIVA “EL ROSARIO” PAIPA
PLAN DE APOYO ACADÉMICO 2026

PERIODO: PRIMERO

ÁREA: ÉTICA Y VALORES

GRADO: NOVENO

DOCENTE: LIDIA JUDITH CEPEDA AMADO

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

GRADO: _____

APRENDIZAJE	• Entiende cómo otras personas pueden influir en las decisiones que toma. • Enfrenta los desafíos académicos sabiendo que se hará más inteligente al superarlos. • Detiene la cadena emocional negativa que se desata con la frustración.
DBA	• Desarrolla de manera personal el conocerse así mismo, entenderse y manejar sus emociones, propiciando su confianza en diferentes situaciones
PRESENTACIÓN DEL PLAN	Teniendo en cuenta el marco teórico dado en las diferentes guías pedagógicas manejadas durante el primer periodo, desarrollar de forma clara y ordenada el siguiente plan de apoyo.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

1. Teniendo en cuenta la guía “**INFLUENCIA DE OTROS PARA LA TOMA DE DECISIONES**”, elabora un mapa conceptual sobre “**RAZONES POR LAS CUALES ES IMPORTANTE APRENDER A TOMAR DECISIONES POR SI MISMOS**”
2. Teniendo en cuenta los “**PASOS PARA TOMAR DECISIONES DE MANERA REFLEXIVA Y CONSCIENTE**” aplícalos en la siguiente situación:

Caso se Nomofobia. Silvana, una estudiante de secundaria, se enfrenta a la decisión de reducir su dependencia del teléfono móvil, ya que ha notado que su uso excesivo está afectando negativamente su rendimiento académico y su salud mental y bienestar emocional.

A continuación, encontraras un cuadro de análisis, donde Silvana aplica los pasos a seguir frente a la toma de decisiones importantes en la vida. Completa el cuadro, analizando cada uno de los pasos.

PASOS	ANÁLISIS DE SILVANA
1. Definir el problema	
2. Recopilar información	
3. Evaluar opciones	
4. Reflexionar sobre valores y metas personales	
5. Consultar con adultos de confianza	
6. Considerar el futuro a largo plazo:	
7. Evaluar el riesgo y la recompensa:	
8. Aceptar la responsabilidad:	
9. Aprender de la experiencia:	



INSTITUCIÓN EDUCATIVA “EL ROSARIO” PAIPA
PLAN DE APOYO ACADÉMICO 2026

2. Elabora un cuadro comparativo entre las características de la mentalidad fija y la mentalidad de crecimiento.

MENTALIDAD FIJA	MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

3. Lee cada característica con atención e identifica si refleja una mentalidad fija o una mentalidad de crecimiento. Escribe el tipo de mentalidad que corresponda.

CARACTERÍSTICAS	Mentalidad
Evita tomar riesgos por temor al fracaso.	
Cree que la inteligencia y las habilidades se pueden desarrollar con el tiempo y la práctica.	
Cree que la inteligencia y las habilidades son innatas y no pueden ser mejoradas.	
Se siente motivado por los desafíos y los objetivos a largo plazo.	
Está dispuesto a tomar riesgos y enfrentar nuevos desafíos.	
Tiene dificultad para lidiar con el cambio y la incertidumbre.	
Acepta la crítica como oportunidades de aprendizaje y mejora.	
Se siente intimidado por los desafíos y los obstáculos.	
Tiene una actitud negativa ante el fracaso y la adversidad.	
Se enfoca en su desarrollo personal y no en su imagen social o reputación.	
Se siente amenazado por la crítica.	
Tiene confianza en sí mismo y en su capacidad para superar los desafíos.	
Se preocupa por su reputación y su imagen social.	
Está dispuesto a explorar y experimentar cosas nuevas que lo enriquezcan.	
Busca siempre la aprobación de los demás y se preocupa por lo que los demás piensen.	
Aprende de los errores y fracasos, y los utiliza como oportunidades de crecimiento.	
Cree que el esfuerzo no vale la pena si no se alcanza el éxito.	
Se siente motivado por el aprendizaje y la mejora continua.	
Se aferra a su zona de confort y rutina diaria.	
Piensen que con la práctica sus habilidades pueden mejorar gradualmente.	
Cree que el esfuerzo y la dedicación son la clave para alcanzar el éxito.	

4. CADENA EMOCIONAL NEGATIVA: Teniendo en cuenta las pistas dadas de PARAR, RELAJARSE, ENFOCARSE Y ADAPTAR en la guía, analiza y aplica cada uno de estos pasos en las siguientes situaciones para el manejo de cadenas de emocionales negativas frente a una frustración.

CASOS	EMOCIONES PRESENTES	QUE HACER FRENTE A LA FRUSTRACIÓN
Laura, una estudiante de secundaria, se siente angustiada por sus malas calificaciones en matemáticas. Se siente frustrada porque, a pesar de sus esfuerzos, no logra		PARA: _____ RELÁJATE: _____ ENFÓCATE: _____ ADAPTA: _____



INSTITUCIÓN EDUCATIVA "EL ROSARIO" PAIPA
PLAN DE APOYO ACADÉMICO 2026

comprender completamente los conceptos.		
Carla está experimentando la frustración de una ruptura en su relación romántica. Se siente herida y decepcionada.		PARA: RELÁJATE: ENFÓCATE: ADAPTA:
Luis se siente frustrado por la falta de libertad para tomar sus propias decisiones en su vida diaria, pues sus padres controlan y deciden todo el tiempo.		PARA: RELÁJATE: ENFÓCATE: ADAPTA:
Gisella experimenta frustración debido a las presiones sociales sobre su apariencia física. Se siente insegura y poco aceptada por los demás.		PARA: RELÁJATE: ENFÓCATE: ADAPTA:

5. Elabora un mapa conceptual sobre las recomendaciones que se pueden poner en práctica para cambiar de una mentalidad fija a una mentalidad de crecimiento. (al respaldo de esta hoja)

FIRMA DOCENTE	FIRMA ESTUDIANTE	FIRMA DE ACUDIENTE Y/o PADRES DE FAMILIA

FECHA DE ENTREGA AL DOCENTE	5 de mayo	Vo. Bo. Coordinación académica	
------------------------------------	-----------	---------------------------------------	--