

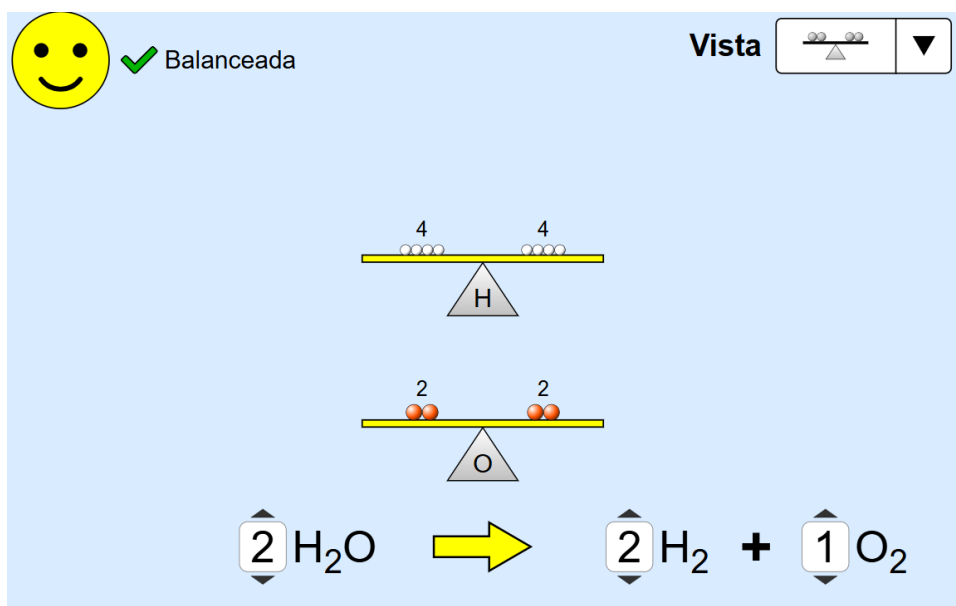
COLEGIO TOMÁS CARRASQUILLA I.E.D.
CIENCIAS NATURALES Y EDUCACIÓN AMBIENTAL
ASIGNATURA DE QUÍMICA
PLAN DE MEJORAMIENTO CUARTO PERIODO ONCE

GRADOS DÉCIMO DOCENTE: PAOLA CAMELO SALAMANCA

OBJETIVO: Realizar ejercicios y actividades de investigación relacionando al estudiante en el contexto científico e investigativo y alcanzar el mejoramiento de actividades pendientes del tercer periodo académico en la asignatura de química.

ACTIVIDADES:

1. Realizar un compromiso académico y convivencial para el cuarto período en la asignatura de química en hoja blanca a mano con su firma, número de documento de identidad y la firma de su acudiente.
2. Elaborar en un octavo de cartulina la tabla de los Grupos funcionales inorgánicos, con la nomenclatura IUPAC, Tradicional, Stock con un ejemplo de cada uno.
3. En hojas blancas tamaño carta y a mano realizar una investigación acerca de los usos industriales de los grupos funcionales inorgánicos (máximo 10 páginas).
4. En hoja examen realizar 20 ejemplos de óxidos e hidróxidos con la nomenclatura y fórmula química.
5. Ingresar al laboratorio https://phet.colorado.edu/sims/html/balancing-chemical-equations/latest/balancing-chemical-equations_all.html?locale=es realizar el balanceo de las fórmulas con las tres sustancias propuestas amoniaco, agua y metano, tomar captura e imprimir o realizar los dibujos.



6. Realizar dos actividades dirigido a estudiantes de grado séptimo para cuatro participantes, elegir el un tema de los indicadores de logro del cuarto periodo.



COLEGIO TOMÁS CARRASQUILLA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL
Comunicación, Tecnología y Calidad de Vida
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO



PLAN DE MEJORAMIENTO CUARTO PERIODO
TRIGONOMETRÍA

DOCENTE	Fanny Paola Usaquén Benavides
CURSO(S)	DÉCIMO

Resuelve en el cuaderno y presenta prueba de sustentación en clase. No olvides imprimir las gráficas realizadas en Geogebra donde se observe en el texto tu nombre completo como se ha indicado en la practica de clase.

1. Responde ¿Qué debe cambiar en una función para que represente una reflexión sobre el eje y?
2. Realiza lo que se indica para cada función:
 - ✓ Traza la gráfica de cada una en Geogebra, imprímela y realiza la tabla de valores.
 - ✓ Determina rango, intervalos de crecimiento y decrecimiento y puntos máximos y mínimos.
 - ✓ Compáralas con las funciones que se muestran al frente y escribe las conclusiones.

FUNCIONES

- a. $y = \sin(x) - 2 \rightarrow y = \sin x$
 - b. $y = \cos(x) + 1 \rightarrow y = \cos x$
 - c. $y = -\tan(x) - 3 \rightarrow y = \tan x$
 - d. $y = \csc(x) - 2 \rightarrow y = \csc x$
 - e. $y = \cot(x) + 3 \rightarrow y = \cot x$
 - f. $y = \sec(x) + 2 \rightarrow y = \sec x$
 - g. $y = \tan(x) - 2 \rightarrow y = \tan x$
3. Construye cada gráfica en Geogebra, halla la amplitud y el periodo de las siguientes funciones:
 - a. $y = 2 \sin(4x)$
 - b. $y = \frac{1}{3} \cos(2x)$
 - c. $y = 4 \cos\left(\frac{x}{2}\right)$
 - d. $y = 10 \sin \frac{x}{3}$
 - e. $y = -2 \cos 3x$
 - f. $y = 3 \cos x$
 - g. $y = 5 \sin x$
 - h. $y = 1 - 2 \sin 3x$
 - i. $y = -\sin\left(\frac{x}{2}\right) + 3$
 - j. $y = \sin(-x)$
 - k. $y = 2 \cos x$
 - l. $y = 2 \sin x$
 4. Escriba verbalmente la transformación que se realizó a la función de la derecha para obtener la gráfica de la función de la izquierda.

- a. $y = 2 \sin(4x) \rightarrow y = \sin x$
- b. $y = \frac{1}{3} \cos(2x) \rightarrow y = \cos x$
- c. $y = 4 \cos\left(\frac{x}{2}\right) \rightarrow y = \cos x$
- d. $y = 10 \sin\frac{x}{3} \rightarrow y = \sin x$
- e. $y = -2 \cos 3x \rightarrow y = \cos x$
- f. $y = 3 \cos x \rightarrow y = \sin x$
- g. $y = 5 \sin x \rightarrow y = \sin x$
- h. $y = 1 - 2 \sin 3x \rightarrow y = \sin x$
- i. $y = -\sin\left(\frac{x}{2}\right) + 3 \rightarrow y = \sin x$
- j. $y = \sin(-x) \rightarrow y = \sin x$
- k. $y = 2 \cos x \rightarrow y = \cos x$
- l. $y = 2 \sin x \rightarrow y = \sin x$

5. Elige una sección cónica, realiza una presentación en Power Point con su definición y 5 ejercicios resueltos para exponer en clase ayudado de Geogebra.



PLAN DE MEJORAMIENTO IV PERIODO ESPAÑOL	
DOCENTE	AURA ESPERANZA PÉREZ P.
CURSOS	DECIMO: 1002-1003-1004
PROPÓSITO DEL PLAN DE MEJORAMIENTO	Superar las dificultades evidenciadas durante el desarrollo de competencias y habilidades lingüísticas del CUARTO periodo en la signatura de español.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN al presentar el siguiente plan de mejoramiento:

1. DESCARGUE E IMPRIMA el documento de plan de mejoramiento III periodo español y tráigalo a clase para realizar las actividades.
2. LEA Y DESARROLLE con mucha atención y cuidado cada uno de los ejercicios propuestos.
3. DESARROLLE EN HOJAS BLANCAS y a MANO ALZADA, utilizando normas para presentación de trabajos escritos (APA) todas y cada una de las actividades propuestas
4. PRESENTE el trabajo desarrollado en su cuaderno de español durante las sesiones de clase y sea puntual y muy ordenado.
5. Sustente su plan de mejoramiento, evidenciando seguridad en el aprendizaje, comunicación asertiva y mejoría en su comportamiento.

ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR:

1. Consultar y copiar dos poemas: UNO de Garcilaso de la vega y otro de Luis de Góngora en los cuales identifique: los temas, el tono, la voz lírica utilizada por los autores. Identificar y analizar en cada uno de los poemas elegidos dos ejemplos de figuras o recursos literarios presentes, explicando en que consisten cada una de ellas.

Nota: puede realizar un gráfico mental donde realice el análisis de estos escritos.

2. Elaborar en el cuaderno la ficha de análisis del género teatral. Luego, completar la información correspondiente



ESCENA ELEGIDA:

Escena seleccionada: Acto II – El despertar de Segismundo

Contexto:

Segismundo, príncipe de Polonia, ha sido encerrado desde su nacimiento en una torre por orden de su padre, el rey Basilio, quien teme que se cumpla una profecía según la cual su hijo se convertirá en un tirano. Para comprobar si el destino puede cambiarse, Basilio ordena dormir a Segismundo con un narcótico y trasladarlo al palacio. Al despertar allí, el príncipe cree estar soñando, pero actúa con violencia y soberbia.

Personajes:

- **Segismundo:** Príncipe de Polonia, criado en cautiverio, símbolo del ser humano entre la razón y el instinto.
- **Clotaldo:** Viejo consejero del rey, guardián de Segismundo y su guía moral.
- **Basilio:** Rey de Polonia, sabio astrólogo que duda entre la ciencia y la fe.
- **Criados y cortesanos** (secundarios en la escena).

Fragmento representativo:

Segismundo:

¡Ay mísero de mí, y ay infelice!
Apurar, cielos, pretendo,
ya que me tratáis así,
qué delito cometí
contra vosotros naciendo.
Aunque si nací, ya entiendo
qué delito he cometido;
bastante causa ha tenido
vuestra justicia y rigor,
pues el delito mayor
del hombre es haber nacido.
(Acto II, escena primera)





FICHA DE ANÁLISIS DE UNA ESCENA TEATRAL

Título de la obra: _____

Autor: _____

Escena analizada: _____

Género teatral: () Tragedia () Comedia () Drama () Otro: _____

Época o contexto histórico: _____

1. ESTRUCTURA DRAMÁTICA

Elemento	Descripción
Planteamiento	
Nudo	
Desenlace	

2. CONFLICTO PRINCIPAL

Tipo de conflicto	Descripción
Interno (psicológico)	
Externo (social o interpersonal)	

3. SÍNTESIS DEL CONFLICTO:

Personajes	Tipo (principal/secundario)	Rasgos físicos y psicológicos	Función en la escena

4. RELACIONES ENTRE PERSONAJES:

Valor o antivalor	Ejemplo dentro de la escena	Significado o enseñanza

5. VALORES CULTURALES Y SOCIALES REFLEJADOS:

Reflexión:

¿Cómo se evidencia la cultura, la moral o las costumbres de la época en la escena?

6. INTERPRETACIÓN PERSONAL

- ¿Qué mensaje transmite esta escena?
 - ¿Cómo se conecta con la realidad actual o con tu propia experiencia?
- Elaborar un cuadro comparativo entre el género lírico y el género teatral destacando: semejanzas, diferencias en intención, forma y lenguaje.
 - Redactar un texto argumentativo a partir de su propia consulta y dando respuesta a la pregunta:
❖ ¿Qué valores humanos encuentra reflejados en la literatura española? principalmente en la obra de Pedro Calderón de la Barca: La vida es sueño
 - Socialización y retroalimentación Exposición breve del texto elaborado, recibiendo observaciones del docente y compañeros.

PLAN GLOBAL DE MEJORAMIENTO DE INGLÉS 10

DESARROLLE EL PRESENTE TALLER EN HOJAS DE EXAMEN CUADRICULADAS. DÉ RESPUESTA LARGA Y SUSTENTE DE FORMA ESCRITA.

ENGLISH MAKE UP 10TH

NAME: _____ COURSE: _____

READ THE ANECDOTE AND ANSWER THE QUESTIONS ABOUT IT.

READ THE ANECDOTE AND ANSWER THE QUESTIONS ABOUT IT.

A man was walking along the beach and found a bottle. He looked around and didn't see anyone so he opened it. A genie appeared and thanked the man for letting him out. The genie said, "For your kindness I will grant you one wish, but only one."

The man thought for a minute and said, "I have always wanted to go to Hawaii but have never been able to because I'm afraid of flying and ships make me claustrophobic and ill. So I wish for a road to be built from here to Hawaii."

The genie thought for a few minutes and said, "No, I don't think I can do that. Just think of all the work involved with the pilings needed to hold up the highway and how deep they would have to be to reach the bottom of the ocean. Think of all the pavement that would be needed. No, that is just too much to ask." The man thought for a minute and then told the genie, "There is one other thing that I have always wanted. I would like to be able to understand women. What makes them laugh and cry, why are they temperamental, why are they so difficult to get along with? Basically, what makes them tick?"

The genie considered for a few minutes and said, "So, do you want two lanes or four?"

1. What was the man's first wish?
2. Where did he want to go to?
3. What is the man afraid of?
4. What's the man's second wish?
5. What wish was easier to be granted for the genie?

GIVE LONG ANSWERS.

1. If you go to the movies what Will you watch?

6. What wish was easier to be granted for the genie?

GIVE LONG ANSWERS.

2. If you go to the movies what Will you watch?
3. What is eaten by you daily?
4. What day is today?
5. What's the date today?
6. What time is it?
7. How are you feeling today?
8. What would you buy if you were rich?
9. What have you done today?
10. Will you have many babies in the future?
11. How long have you been at school today?

WRITE THE BEST EXPRESSION TO COMPLETE THE SENTENCES.

1. I _____ eaten dinner yet.
A. Hasn't C. haven't
B. Don't D. am
2. She _____ at home yesterday.
A. Was C. Will be
B. Is D. doesn't
3. Sophia went to the park _____.
A. Tomorrow C. next week
B. Yesterday D. in an hour

WRITE A LOGICAL QUESTION FOR THE ANSWERS BELOW.

1. The cat eats meat. _____?
2. He has gone to Miami. _____?
3. Blue. _____?
4. Yes, she did.
5. No, they don't.
6. Never.
7. Because he likes it.
8. No, they won't.
9. In the morning.
10. For two hours.

DRAW A CRITMAST CARD WITH A MESSAGE ON IT BEHIND THE PAPER.

Teacher: Armando de Jesús Barrios Barreto



COLEGIO TOMAS CARRASQUILLA.I.E.D
PEI: COMUNICACIÓN TECNOLOGÍA Y CALIDAD DE VIDA

PLAN DE MEJORAMIENTO

AREA (Ciencias Sociales y formación Ética)	ASIGNATURA Ciencias Sociales	GRADO Media
DOCENTE RESPONSABLE: ALEJANDRO MOJICA VILLAMIL	PERIODO CUARTO	JORNADA Única

Introducción

Es fundamental que los estudiantes del ciclo V posean capacidades interpretativas, argumentativas y propositivas, en el marco de los análisis y comprensiones de las Ciencias Sociales, por lo tanto, este plan de mejoramiento tiene por objeto profundizar, mediante lecturas, dichas capacidades, promoviendo que el estudiante responda y exprese su punto de vista. Así, para el desarrollo del plan de mejoramiento, se sugiere seguir los siguientes pasos para su correcta resolución:

- a) Leer detenidamente y con atención el contenido
- b) Responder las preguntas de forma coherente y analítica
- c) Discurrir de forma clara sobre los asuntos y problemas expuestos
- d) Presentar los resultados en hojas tamaño examen
- e) En las fechas asignadas, sustentar el plan de mejoramiento

¿Qué es la geopolítica?

La pregunta qué es la geopolítica resulta relativamente sencilla de responder, ya que se trata del estudio de las particularidades geográficas físicas y humanas del mundo con el objetivo de comprender en qué medida influyen en la política internacional.

El problema surge al tratar de identificar y establecer su nacimiento, ya que es una disciplina que ha ido evolucionando a lo largo de la historia de la humanidad.

El origen de la geopolítica

La geografía física y humana de un territorio siempre ha sido un factor determinante en las políticas nacionales e internacionales de cualquier territorio, puesto que debía ser tomada en cuenta a la hora de desarrollar la estrategia económica, pero también en sus relaciones diplomáticas con otros estados.

Por ello, no es de extrañar que ya en la Antigua Grecia se hicieran unas primeras aproximaciones a este concepto, aunque su estudio se empezó a desarrollar de manera más concreta en Europa entre el siglo XVIII y el XIX, cobrando especial importancia en la primera mitad del siglo XX.

Características de la geopolítica

Los elementos que vertebran la geopolítica son aquellos que explican la razón de ser de este ámbito del conocimiento. En concreto, la geopolítica se caracteriza por:

- Implicar un estudio completo de la geografía humana y física de los diferentes Estados, así como de la manera en la que ello ha impactado en sus decisiones políticas.
- Requerir de un análisis del comportamiento de los actores internacionales y la manera en la que su política exterior se ve influenciada por causas geopolíticas.
- Aceptar que un dominio pleno de esta materia exige el estudio de diversas disciplinas relacionadas con la geografía y la política, como es el caso de la historia o la economía.

Objetivos de la geopolítica

La finalidad que persigue la geopolítica es comprender la auténtica realidad política del mundo para facilitar el entendimiento de las decisiones adoptadas por los estados, tanto nacionales como internacionales. Para ello se marca como objetivo:

- Comprender el influjo de sus particularidades geográficas físicas y humanas.
- Estudiar la historia mundial para analizar la evolución de los sistemas políticos, además de las políticas y relaciones internacionales.

En atención a este conocimiento, los estados definen sus estrategias en política internacional, toman postura en los conflictos y alcanzan sus alianzas estratégicas.

Principales actores internacionales de la geopolítica

Si se analiza el espacio geopolítico resulta sencillo identificar a algunos actores internacionales clásicos, como son Estados Unidos, la Unión Europea, China y Rusia. Sin embargo, también hay otros estados cuya influencia es determinante debido a los conflictos bélicos que golpean el mundo actual, como son Israel e Irán.

Ahora bien, dentro de los actores internacionales también es importante mencionar a aquellas organizaciones cuyas decisiones se consideran cruciales en el ámbito geopolítico, como es el caso de la OTAN y la ONU.

Importancia de la geopolítica en los diferentes ámbitos

El conocimiento geopolítico permite entender las decisiones políticas que los Estados han ido adoptando a lo largo de la historia, así como en qué medida los condicionamientos geográficos físicos y humanos han sido determinantes en ellas.

Asimilar e interpretar adecuadamente estos aspectos puede llegar a ser crucial en tres ámbitos muy concretos:

- La política exterior y las relaciones diplomáticas, especialmente en aquellas vinculadas a la geoestrategia.
- El estudio de la política comparada para comprender los diferentes sistemas de gobierno existentes en el mundo, así como la evolución sufrida en cada Estado.
- El comercio exterior, dado que los Estados y las empresas son capaces de definir sus estrategias de internacionalización a través de la geopolítica, con una visión completa de las variables que afectan a las decisiones políticas de cada país.

Preguntas generadoras

Estas preguntas buscan que los estudiantes no solo comprendan el contenido del texto, sino que también lo relacionen con contextos históricos, actuales y personales, fomentando una comprensión profunda y aplicada de la geopolítica.

1. Interpreta la siguiente afirmación del texto: *"La geografía física y humana de un territorio siempre ha sido un factor determinante en las políticas nacionales e internacionales"*. Explica con tus propias palabras qué significa y menciona un ejemplo histórico o actual que lo ilustre.
2. Según el documento, la geopolítica requiere del estudio de disciplinas como la historia y la economía. Explica por qué consideras que estas dos áreas son esenciales para comprender las relaciones internacionales.
3. Imagina que eres asesor/a de un país sin salida al mar. Crea una estrategia de política exterior basada en los principios de la geopolítica que le permita fortalecer su posición internacional.
4. Diseña un esquema o mapa conceptual que sintetice las principales características que intervienen en el análisis geopolítico actual, según lo expuesto en el texto.
5. Argumenta a favor o en contra de la siguiente afirmación: "La geopolítica es una herramienta indispensable para entender y predecir los conflictos internacionales". Utiliza al menos dos ideas del documento y un ejemplo real para sustentar tu postura.
6. Analiza la siguiente idea: "En el siglo XXI, los actores no estatales (como las corporaciones multinacionales) tienen tanta influencia geopolítica como los estados". ¿Estás de acuerdo? Justifica tu respuesta con base en lo leído y en tu conocimiento previo.
7. Analiza críticamente por qué crees que la geopolítica cobró especial importancia en la primera mitad del siglo XX. Relaciónalo con algún conflicto o proceso histórico relevante de esa época.
8. Investiga la geopolítica actual del Venezuela y la presión que está ejerciendo Estados Unidos bajo el segundo gobierno de Donald Trump
9. Investiga la influencia geopolítica de Estados Unidos y China en cuanto a la búsqueda del dominio de los mercados internacionales.
10. Haz un muro con una frase que resalte la importancia de la paz a nivel global.



COLEGIO TOMAS CARRASQUILLA.I.E.D
PEI: COMUNICACIÓN TECNOLOGÍA Y CALIDAD DE VIDA

PLAN DE MEJORAMIENTO DECIMO

Docente: CAMILO MOSQUERA P.

Área: FILOSOFIA

AREA FILOSOFIA	ASIGNATURA FILOSOFIA	GRADO 10
DOCENTE RESPONSABLE: CAMILO MOSQUERA P.	PERIODO 4	JORNADA UNICA

INTRODUCCIÓN:

La recuperación de filosofía son actividades que permiten superar las oportunidades de mejoramiento a través del avance de los procesos, competencias y temáticas propuestos para el área y el grado.

LOGROS

Cognitivo

- Avanza en los procesos cognitivos al elaborar propuestas de las características de la Filosofía Medieval en un contexto histórico-social.

Procedimental

- Muestra avances en el diseño de estrategias para analizar, solucionar y formular situaciones problema, que le permiten apropiarse de herramientas para comunicarse y tomar decisiones.

Actitudinal

- Muestra avances al vivenciar los aprendizajes para paz y la inclusión en todo momento y en todo lugar.

CONTENIDOS TEMÁTICOS

Filosofía medieval

ACTIVIDADES

Trabajo de consulta escrito, mapa conceptual y ensayo.

- El trabajo debe ser escrito a mano (3 páginas)
- El trabajo involucra aspectos filosóficos y no bibliográficos
- El trabajo debe elaborarse con bibliografía
- El trabajo debe tener las normas básicas de elaboración y orden.
- Consultar sobre el tema, (el tema se escoge de acuerdo al periodo a recuperar)
- Elaborar un Mapa conceptual (1) pagina
- Elaborar un Ensayo (1) pagina
- Sustentación

CONTENIDOS DIDÁCTICOS

- Consulta
- Mapa conceptual
- Ensayo.

CRITERIOS DE EVALUACION

El valor es de 0.5, si está correctamente presentado. Debe presentar la cantidad de trabajos necesarios hasta alcanzar la nota de 3.0, teniendo en cuenta la nota definitiva obtenida en el periodo correspondiente

BIBLIOGRAFÍA

Historia de la filosofía Bachillerato

www.webdianoia.com/



COLEGIO TOMÁS CARRASQUILLA

INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL

Comunicación, Tecnología y Calidad de Vida

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO

Resolución de Reconocimiento Oficial Resolución No. 2368 del 14 de agosto de 2002

Resolución Media Técnica No. 12-0091 del 06 de noviembre de 2009

DANE 111001032255 NIT. 860.532.556-6

CODIGO ICES: 216002

PLAN DE MEJORAMIENTO

FECHA DE ENTREGA: _____ 2025 PERIODO: Cuarto

AREA Religión – Economía y política	ASIGNATURA Religión – Economía y política	GRADO Décimo
Cursos 1001-1005	DOCENTE RESPONSABLE Astrid Plazas – Diana Murcia	

*Objetivo:

Consolidar procesos de comprensión lectora que permitan al estudiante fortalecer la aprehensión cognitiva orientada a entender el significado de un texto, desarrollar un análisis reflexivo, una síntesis y una producción propia a partir de lo leído.

*Criterios de evaluación:

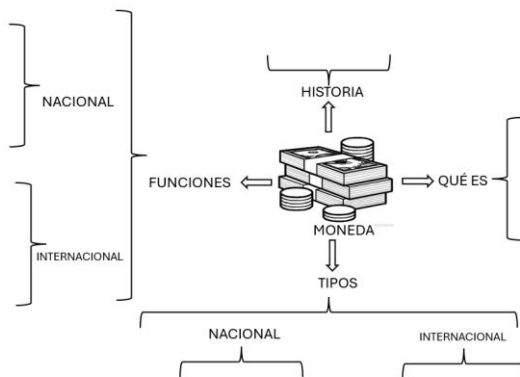
1. Desarrollo del taller **EN EL CUADERNO**, a mano, de forma completa, ordenada y de buena calidad.
2. Desarrollar la producción escrita con buena redacción, ortografía y argumentación.
3. Desarrollar la producción gráfica con el apoyo del acudiente y/o cuidador.

4. El trabajo escrito correspondiente al 50 % de la nota, adicional debe presentar y aprobar la evaluación escrita del trabajo presentado, correspondiente al otro 50%.

(nota: LA PARTICIPACIÓN DE TODA LA FAMILIA O NUCLEO FAMILIAR EN EL VÍDEO (PADRES, HERMANOS, ABUELOS ETC) EXIME DE EVALUACIÓN O SUPLE LA EVALUACIÓN ESCRITA.)

ACTIVIDAD

1. Ingresa a la página del banco de la República, <https://www.banrep.gov.co/es>, ingresa a la pestaña denominada “El Banco” <https://www.banrep.gov.co/es/banco/historia/antecedentes>. Elabora un resumen de Antecedentes, La Misión Kemmerer y Creación del Banco de la República.
2. Visita el material para niños y jóvenes, <https://www.banrep.gov.co/es/educa/material-de-ensenanza-guias> y <https://www.banrep.gov.co/es/educa/material-de-ensenanza-jovenes>. Enumera los títulos y describe el contenido de las cartillas.
3. Según la cartilla “El dinero y la política monetaria” completa la infografía:



4. Según la cartilla “El papel del gobierno y la política fiscal” elaborar:

a. Mapa conceptual creativo del rol del gobierno especificando las funciones del gobierno en la economía (regulación, provisión de bienes públicos, redistribución, estabilización), los instrumentos de política fiscal (impuestos, gasto público, endeudamiento) según lo tratado en la guía y ejemplos concretos en Colombia (como impuestos nacionales/regionales, gasto social, endeudamiento público). Deben incluir imágenes, íconos o símbolos para enriquecer la presentación.



COLEGIO TOMÁS CARRASQUILLA

INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL

Comunicación, Tecnología y Calidad de Vida

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO

Resolución de Reconocimiento Oficial Resolución No. 2368 del 14 de agosto de 2002

Resolución Media Técnica No. 12-0091 del 06 de noviembre de 2009

DANE 111001032255 NIT. 860.532.556-6

CODIGO ICES: 216002

b. Elabora un ensayo con una postura personal sobre “¿Es sostenible el endeudamiento público?” Deben incluir al menos:

- Una tesis clara
- Dos o tres argumentos del texto (o complementarios)
- Al menos un contraargumento que relevan del mismo texto
- Ilustraciones, gráficas o íconos que apoyen la argumentación

c. Elabora un Proyecto “Presupuesto ideal para jóvenes”. Diseñar un presupuesto público hipotético en el que asignan rubros para educación, salud, cultura, infraestructura, etc., pensando en las prioridades de los jóvenes. Deben justificar cada asignación con base en los principios de la política fiscal (equilibrio, sostenibilidad, redistribución). Al final, presentan su presupuesto en formato creativo VÍDEO, CARTELERIA O PLEGABLE y defienden sus decisiones frente a la clase.

5. Leer el capítulo “ DESTINO: LA FELICIDAD” del libro CÓMO HACER QUE TE PASEN COSAS BUENAS de MARIAN ROJAS ESTAPÉ.

a. Elabora el resumen de “Autoestima y felicidad”

b. Identifica y narra las historias de vida

c. Elabora una infografía con por lo menos tres mensajes o moralejas de la sección.

d. Elabora el resumen de “La felicidad y el sufrimiento”

e. Identifica y narra las historias de vida

f. Elabora una infografía con por lo menos tres mensajes o moralejas de la sección.

g. Elabora el resumen de “El trauma”

h. Identifica y narra las historias de vida

i. Elabora una infografía con por lo menos tres mensajes o moralejas de la sección.

j. Elabora el resumen de “La actitud del médico alivia el dolor”

k. Identifica y narra las historias de vida

l. Elabora una infografía con por lo menos tres mensajes o moralejas de la sección.

m. Elabora el resumen de “El sufrimiento tiene un sentido”

n. Identifica y narra las historias de vida

ñ. Elabora una infografía con por lo menos tres mensajes o moralejas de la sección.

6. Elabora una autobiografía, define cómo, dónde, cuándo, con quién y por qué, has aprendido a amar, a ser feliz y gestionar el dolor y las emociones.

7. Elabora una carta, de ti para ti, cómo logras ser feliz.

MARIAN ROJAS ESTAPÉ

CÓMO
HACER QUE
TE PASEN
COSAS
BUENAS



1

DESTINO: LA FELICIDAD

La felicidad no se define, «se experimenta». Para conocerla hay que haberla sentido y, una vez se ha sentido, las palabras se quedan cortas para explicarla. Pese a ello vamos a intentar acercarnos a ella desde diferentes ángulos.

La primera idea que quiero trasladar es la siguiente: no hay guías rápidas ni atajos que aseguren la felicidad. Existe una gran crítica sobre los libros de autoayuda que prometen la felicidad con una receta rápida, pero lo cierto es que actualmente contamos con multitud de estudios y datos científicos que nos acercan con cierta precisión al nivel de bienestar físico y psicológico indispensables para ser feliz.

Los psiquiatras estudiamos las enfermedades mentales, o mejor, estudiamos a las personas que sufren trastornos de la mente o del estado de ánimo. Nuestro gremio celebra muy a menudo congresos sobre asuntos de lo más variado: sobre el cerebro o regiones concretas del mismo, sobre marcadores neuronales y la fisiología que hay tras ellos, sobre las causas internas o externas que favorecen las enfermedades psiquiátricas o sobre cómo mejorar la fiabilidad de los diagnósticos y los últimos tratamientos experimentales. En general, tratamos los males de la mente desde todos los enfoques científicos posibles.

Desde joven mi vocación ha sido curar y ayudar a las personas que sufren tristeza y angustia, y eso me ha llevado a investigar la felicidad, el placer, el amor, la compasión y la alegría, y a hacerme una serie de preguntas de difícil respuesta: ¿por qué hay gente que tiene tendencia a sufrir y quejarse cualquiera que sea su situación?, ¿existe la buena suerte o no es tan aleatoria como parece?, ¿qué importancia tiene la carga genética en la configuración de la mente y el carácter de las personas?, ¿qué factores me predisponen —o indisponen— a ser más feliz? La investigación sobre estos temas me ha conducido a recorrer caminos variopintos y lecturas de lo más sugestivas.

Nuestra sociedad actual es comparativamente más rica que nunca. Jamás hemos tenido tanto como hasta ahora. Nuestras necesidades están cubiertas y podemos disponer casi de cualquier cosa; en la mayor parte de los casos a un solo clic de distancia. Como consecuencia, y aunque no es deseable y debemos huir de ello, estamos normalizando esa sobreabundancia.

En ocasiones creemos que nos merecemos todo, algo a lo que contribuye el materialismo imperante que nos hace pensar que es bueno que tengamos acceso a todo lo que deseamos. Sin embargo, ninguna acumulación de cosas puede proporcionar por sí sola el acceso a la felicidad, a ese estado interior de plenitud.

La felicidad consiste en tener una vida lograda, donde intentamos sacar el mejor partido a nuestros valores y a nuestras aptitudes. La felicidad es hacer una pequeña obra de arte con la vida, esforzándonos cada día por sacar nuestra mejor versión.

La felicidad está íntimamente relacionada con el sentido que le damos a nuestra vida, a nuestra existencia.

Como vemos, el primer paso para intentar ser felices es conocer qué le pedimos a la vida. En un mundo que ha perdido el sentido, que anda desorientado, tendemos a sustituir «sentido» por «sensaciones». La sociedad sufre un gran vacío espiritual que se intenta suplir con una búsqueda frenética de sensaciones tales como satisfacciones corporales, sexo, comidas, alcohol, etc. Existe una necesidad insaciable de experimentar emociones y sensaciones nuevas cada vez más intensas. No hay nada malo *per se* en las relaciones sexuales, una gastronomía cuidada o el placer de un buen vino... Hablamos de cuando la búsqueda de esas sensaciones sustituye el verdadero sentido en la vida. En esos casos de desorientación, la acumulación de sensaciones produce una gratificación momentánea, mientras que el vacío en nuestro interior crece como un agujero negro apoderándose paulatinamente de nuestra vida, lo que conduce de manera inevitable a rupturas psicológicas o comportamientos destructivos.

Solo entonces, cuando el daño está hecho, la persona afectada o alguien de su entorno toman conciencia de que remontar es superior a sus fuerzas y buscan ayuda externa. Aparece entonces la labor del psiquiatra o del psicólogo para ayudar a recomponer esa vida.

El ser humano busca tener y relaciona felicidad con posesión. Nos pasamos la vida buscando tener estabilidad económica, social, profesional, afectiva... Tener seguridad, tener prestigio, tener cosas materiales, tener amigos... La felicidad verdadera no está en el tener, sino en el ser. Nuestra forma de ser es la base de la verdadera felicidad.

¡Ojo! Cuidado con la felicidad light, esa que se nos vende como que está al alcance de todos con un clic. Algo no funciona bien en ese concepto materialista cuando el 20 por 100 de nuestra sociedad está medicada por problemas de ánimo.

Si acaparar bienes materiales no es la solución para ser feliz, ¿cuál es? En mi opinión, en este mundo tan cambiante y en plena evolución, la felicidad pasa necesariamente por

volver a los valores. ¿Y qué son los valores? Aquello que nos ayuda a ser mejor persona y nos perfecciona. Es básico y se convierte en la guía en los momentos de caos y de incertidumbre.

Cuando uno se pierde y no sabe hacia dónde dirigirse, el tener unos valores, unas directrices claras, ayuda a que el barco no se hunda. Ya lo decía Aristóteles en su *Ética a Nicómaco*: «seamos con nuestras vidas como arqueros que tienen un blanco». Hoy en día no existen blancos donde apuntar, se han extinguido los arqueros y las flechas vuelan caóticas en todas las direcciones.

Para entender a qué mundo nos enfrentamos, me gusta este acrónimo introducido por la US Army War College: VUCA, que nos sitúa de forma sociológica en contexto.

Volatilidad, incertidumbre, complejidad y ambigüedad (VUCA por sus siglas en inglés: *volatility, uncertainty, complexity* y *ambiguity*). Esta noción fue descrita para describir cómo se encontraba el mundo tras el final de la Guerra Fría. Actualmente se usa en liderazgo estratégico, en análisis sociológicos y en educación para describir las condiciones socioculturales, psicológicas y políticas.

La volatilidad se refiere a la rapidez de los cambios. Nada parece ser estable: los portales de noticias cambian cada pocos segundos para enganchar a los lectores, las tendencias como ropas o lugares de moda pueden modificarse en días, la economía y la bolsa fluctúan en cuestión de horas...

La incertidumbre; pocas cosas son predecibles. Los acontecimientos se suceden y uno puede sentirse impactado ante el giro de la situación. A pesar de que existen algoritmos para intentar adelantar o prever el futuro, la realidad acaba superando a la ficción. La complejidad se explica porque nuestro mundo está interconectado y el nivel de precisión en todos los campos del saber humano es casi infinitesimal. Hasta los más mínimos detalles influyen en el resultado de la vida —el famoso efecto mariposa de la teoría del caos—. La ambigüedad —que yo conectaría con el relativismo— no deja paso a una claridad de ideas. Todo puede ser o no ser. No existen ideas claras sobre casi ningún aspecto.

Siempre he pensado que la psiquiatría es una profesión maravillosa. Es la ciencia del alma. Ayudamos a las personas que se acercan a pedir ayuda a entender cómo funciona su mente, su procesamiento de la información, sus emociones y su comportamiento. Intentamos restaurar heridas del pasado o aprender a manejar situaciones difíciles o imposibles de controlar. Actualmente existen múltiples libros para aprender a enfocarse mejor en la vida y aprender a gestionar diferentes temas. Como todo, hay que saber filtrar y, principalmente, encontrar el tipo o estilo que más nos conviene. Los psiquiatras y psicólogos debemos adaptarnos a nuestros pacientes, entender sus silencios, sus momentos, sus miedos, sus preocupaciones, sin juzgar, con orden y sosiego, sabiendo transmitir serenidad y optimismo.

Me fascina entender y saber cómo pensamos, las causas de nuestras reacciones y qué son las emociones y cómo se reflejan estas en la mente. Al final, la felicidad tiene mucho que ver con la manera en que yo me observo, analizo y juzgo, y con lo que yo esperaba de mí y de mi vida; es decir, en una frase, la felicidad se encuentra en el equilibrio entre

mis aspiraciones personales, afectivas, profesionales y lo que he ido poco a poco logrando. Esto tiene un resultado: una autoestima adecuada, una valoración adecuada de uno mismo.

EL CASO DE MAMEN

Mamen es una paciente de treinta y tres años. Trabaja como administrativa en una gran empresa. Vive con sus padres con los que tiene una buena relación. Tiene novio, un chico tímido y retraído que la cuida mucho. En su trabajo hay buen ambiente y de vez en cuando queda con la gente de la oficina.

Un día acude a mi consulta. Dice tener la autoestima por los suelos. No sabe explicar la razón, y añade:

—Mis padres me quieren, me gusta mi trabajo, soy una persona con amigos, pero me creo poca cosa...

Después de relatarme de forma resumida su biografía, calla en seco y me dice:

—Me da vergüenza estar aquí, contando mis problemas a una desconocida, yo que en principio no tengo nada de qué quejarme.

Se levanta, se dirige a la puerta y se marcha. La sigo y le digo que vuelva a entrar, es mejor que terminemos la sesión porque, si ella está triste o a disgusto, es porque algo en su interior no funciona. Por fin se serena y accede a volver a entrar.

Llevamos en terapia ocho meses. Está mucho mejor, pero yo sé que todos los días en plena consulta tiene lo que yo llamo «su momento». Se agobia, me confiesa:

—Me da vergüenza estar aquí, eres una desconocida a la que cuento mi vida.

E intenta marcharse. Le cuesta aceptar que está compartiendo su vida con otra persona. Poco a poco se va dando cuenta y ella misma razona en voz alta los motivos que le hacen tener que resolver ciertos conflictos internos que la impiden crecer.

En cualquier situación, a una persona que actúa así uno puede decirle:

—No hace falta que vuelvas, ya cuando te sientas cómoda llamas y pides cita.

Pero acepto su instante y sin juzgar sigo la consulta como si no hubiera dicho nada.

AUTOESTIMA Y FELICIDAD

La autoestima y la felicidad están íntimamente relacionadas. Una persona en paz, que tiene cierto equilibrio interior y que disfruta de las cosas pequeñas de la vida, normalmente tendrá un nivel de autoestima adecuado.

PERSONAJE SIN PROBLEMAS DE AUTOESTIMA

Miguel de Unamuno fue uno de los grandes autores de la generación del 98. Poseía una personalidad campechana y cercana conocida por todos. En una ocasión fue condecorado con la Gran Cruz de Alfonso X el Sabio, entregada por el mismísimo rey Alfonso XIII.

Unamuno, que era conocido por ser militante del Partido Socialista y republicano, en el momento de la entrega del galardón comentó:

—Me honra, majestad, recibir esta cruz que tanto merezco.

El rey, sorprendido pero conociendo la personalidad del escritor, contestó:

—¡Qué curioso! En general, la mayoría de los galardonados aseguran que no se la merecen.

Unamuno, con su habitual cercanía respondió sonriendo:

—Señor, en el caso de los otros, efectivamente, no se la merecían.

LA FELICIDAD Y EL SUFRIMIENTO

Se dice que uno no sabe lo que es la felicidad hasta que la pierde. Ante el dolor, el sufrimiento, el duelo, los problemas económicos, ahí nos sale de dentro: «¡No soy feliz!, ¡qué sufrimiento!, ¡qué mala suerte la mía!». En esos instantes nos cuesta vislumbrar momentos de felicidad de nuestro pasado, apreciar destellos de alegría que nos llenaban en algún momento.

La vida es un constante volver a empezar, un camino donde uno atraviesa situaciones alegres o incluso instantes de felicidad, pero también momentos difíciles. Para ser feliz hay que ser capaz de rehacerse en lo posible de los traumas y dificultades. La razón es sencilla: no existe una biografía sin heridas. Las derrotas y cómo encajarlas son lo más decisivo en cualquier trayectoria. El ser humano a lo largo de toda una vida atraviesa momentos muy exigentes y difíciles, por lo que no podrá ser feliz si no aprende a superarlos o, al menos, a intentarlo.

Como psiquiatra, en consulta, he tratado toda clase de traumas, y soy consciente al redactar estas líneas de que existen biografías muy duras, algunas mucho más que otras. Hay aspectos ajenos a nosotros que no podemos cambiar. No podemos elegir gran parte de lo que nos sucederá en la vida, pero somos absolutamente libres, todos y cada uno de nosotros, de elegir la actitud con la que afrontarlo. Nos reparten unas cartas, mejores o peores, pero son las que tenemos y hay que jugarlas lo mejor posible.

El hombre necesita herramientas para superar las heridas y los traumas del pasado. Los episodios que nos arrasan física y psicológicamente van dejando una huella importante en nuestra biografía. La manera en la que cada uno se sobrepone y vuelve a empezar marca nuestra personalidad en muchos aspectos. Ese talento nace de una fortaleza interior que todos tenemos desarrollada en mayor o menor medida: la resiliencia.

El concepto de resiliencia fue puesto en boga por el médico francés Boris Cyrulnik. Este psiquiatra, hijo de unos emigrantes judíos de origen ucraniano, nació en Burdeos en 1937. Tras la ocupación nazi, cuando tenía solo cinco años, sus padres fueron arrestados y deportados a campos de exterminio, pero él huyó, permaneció escondido en diversos lugares y finalmente fue acogido en una granja bajo la identidad ficticia de un niño no judío llamado Jean Laborde. Pasada la guerra, la familia que le acogió le animó a estudiar medicina y ser psiquiatra.

El joven Boris pronto se dio cuenta de que, a través de su biografía, podía entender las causas del trauma e intentar ayudar a otros, fundamentalmente niños, a rehacerse tras un trauma o ruptura emocional.

El diccionario de la RAE define resiliencia en una de sus entradas como la «capacidad de un material, mecanismo o sistema para recuperar su estado inicial cuando ha cesado la perturbación a la que había estado sometido».

Cyrulnik amplió el significado del concepto a «la capacidad del ser humano para reponerse de un trauma y, sin quedar marcado de por vida, ser feliz».

La resiliencia nos envía un mensaje de esperanza. Antes se pensaba que los traumas sufridos en la infancia eran imborrables y perduraban marcando decisivamente la trayectoria del niño afectado. ¿Cómo podemos superar esas heridas tan profundas y dolorosas? La clave se sustenta en la solidaridad, en el amor, en el contacto con otros; en definitiva, en los afectos.

Cyrulnik, a lo largo de su experiencia, muestra numerosos ejemplos al respecto. En la Universidad de Toulon —donde es profesor— ha trabajado con enfermos de Alzheimer; muchos de ellos han olvidado las palabras pero no los afectos, la música, los gestos o las muestras de cariño. Cyrulnik insiste en la flexibilidad de la psique. Antes se pensaba que una persona quedaba marcada por el dolor y el sufrimiento. Si la persona supera ese trauma, esa herida, se convierte en alguien resiliente.

En este proceso de ayuda es clave no culpabilizarla por los errores del pasado y prestarle apoyo y cariño. Existen múltiples terapias para ello. Hace unos años trabajé en Camboya sacando niñas de la prostitución infantil. Ha sido, de forma clara, uno de los momentos que ha marcado mi vida de manera más importante.

Me dediqué a ir por los burdeles de Camboya rescatando niñas en condiciones deplorables. Recuerdo de forma nítida a una niña, recién rescatada de una red de prostitución con trece años, que me preguntaba con la mirada perdida:

—¿Seré capaz de tener una vida normal y de disfrutar de algo?

El mensaje de esperanza está ahí, la ciencia lo explica, mi experiencia me lo ha enseñado. Existen métodos de curación que sanan las heridas más profundas. A lo largo de estas páginas contaré cómo acabé colaborando en ese proyecto tan apasionante en Camboya y algunas de las historias que han marcado mi vida. Todo el camino que he recorrido me ha ayudado a entender mejor el cerebro humano y, con él, el sufrimiento y, en última instancia, el camino a la felicidad.

EL TRAUMA

Un acontecimiento traumático destruye la identidad y la convicción sobre uno con respecto a los demás y al mundo. Esa ruptura es el inicio de lo que conocemos como trauma. Cyrulnik estableció que para que suframos un trauma se ha de cumplir la teoría del doble golpe. El primer golpe sería el evento perturbador propiamente dicho, el acontecimiento traumático en sí; pero para que este se asiente en la vida ha de sobrevenir un segundo golpe que proviene de ciertos comportamientos del entorno que, a grandes rasgos, pueden implicar rechazo o abandono, estigmatización, asco, menosprecio o humillación, siendo la incomprensión un fenómeno común a todos ellos.

Los pilares de la resiliencia según Boris Cyrulnik son tres:

- El personal. Contar con herramientas interiores desde el nacimiento; el apego seguro. Es una de las prevenciones más potentes que existen para superar un trauma.
- El contexto familiar y social. El tipo de apoyo que otorgan los cuidadores, padres y figuras de apego. Estos son clave para sobreponerse a un trauma doloroso (aquí entra en juego el segundo golpe de forma importante).
- El contexto social. Es decir, contar con el apoyo social y legal en esos momentos, el apoyo de la comunidad, mitiga el trauma y fortalece a la víctima.

Cyrulnik[2]: «Imagínese que un niño ha tenido un problema, que ha recibido un golpe, y cuando le cuenta el problema a sus padres, a estos se les escapa un gesto de disgusto, un reproche. En ese momento han transformado su sufrimiento en un trauma».

EL CASO DE LUCÍA

Lucía es una niña de seis años. Vive con sus padres y sus dos hermanos de siete y dos años. Va al colegio de su barrio y es una niña muy feliz, creativa y con gran capacidad imaginativa.

Un día, estando en una fiesta de cumpleaños en casa de un amigo del colegio, acude al cuarto de baño. Al entrar, ve que dentro está el padre de un chico de su clase. Se queda fuera y se disculpa de forma educada. El tipo en cuestión —no merece otro nombre— le dice de forma amable que entre. Se baja el pantalón y le pide a Lucía que le toque.

La niña, asustada, obedece. Acto seguido él le quita la ropa interior a ella y le mete la mano bajo el vestido[3]. Paralizada, Lucía no puede hablar ni

gritar.

El tipo amenaza a la niña para que no cuente nada a nadie o le hará mucho daño a ella y a sus hermanos. Lucía sale del baño y se esconde a llorar en una esquina. Sus padres no están en la fiesta, pero espera que lleguen lo antes posible.

Media hora después, les ve entrar en la casa. Observa que el tipo del baño se acerca y de forma amable les saluda, les dice que su hija se ha portado muy bien y que es muy educada. Lucía comienza a sudar, quiere llorar. El tipo se acerca, le coge de la mano y le dice:

—Tus padres están aquí, ya les he dicho que te has portado muy bien, dales un besito a tus hermanos cuando les veas.

Para Lucía no hay duda y, al subir al coche, lo primero que hace es contar a sus padres lo sucedido. No dan crédito pero la escuchan con suma atención. A los dos días, acuden a mi consulta a pedir consejo y ver cómo gestionarlo. Dudan de que sea cierto, pero no quieren, en ningún caso, poder herir más a la niña.

Traté a Lucía durante medio año. Tenía pesadillas, le daba miedo tratar con hombres mayores, se sentía triste, no quería ir al colegio

Desde el primer momento se le mostró el apoyo de sus padres. El tema se llevó a juicio y ella aprendió a mejorar sus fortalezas interiores. Hoy es una niña sana, feliz, de trece años. Hace pocos meses vino a verme a la consulta a contarme que se va una temporada a Irlanda a aprender inglés. Sus palabras en la despedida fueron:

—Ya no tengo miedo, lo he superado. Quiero darte las gracias por apoyarme, por crearme y por fortalecer la relación con mis padres; sé que dudaron de mí durante unos instantes; el hecho de que me apoyaran hasta el final y de que tú me trataras desde el inicio me ha librado de un gran trauma para siempre.

Ser feliz es ser capaz de superar las derrotas y levantarse después.

El presente puede resultar en ocasiones una pesadilla. En algunos casos uno ansía huir hacia delante. En otros momentos uno se bloquea y se queda paralizado en algún recuerdo o evento pasado traumático. Sentarse en el pasado nos convierte en personas agrias, rencorosas, incapaces de olvidar el daño cometido o la emoción sufrida.

Todos hemos pasado por etapas donde percibimos que necesitamos una pausa o freno para recuperar fuerzas tras una temporada muy exigente física o psicológicamente, o solo para volver a intentar alcanzar una meta que no hemos logrado. En esos momentos de parón, sobre todo al principio de unas vacaciones, afloran la tensión y el agotamiento. Uno se percibe más vulnerable que nunca. Esa vulnerabilidad no solo es psíquica, sino que al relajar el cuerpo tras una temporada de esfuerzo se produce una bajada

generalizada de nuestras defensas que favorece que se contraigan catarros, gripes u otras enfermedades.

Son precisamente esos momentos postensión los más importantes en nuestra trayectoria psicológica, puesto que en función de cómo los afrontemos pueden sobrevenir importantes desajustes mentales. Debemos estar muy vigilantes en esas temporadas porque con frecuencia es al frenar la actividad, al tener tiempo, cuando nos paramos a pensar y cuando podemos darnos cuenta de si nuestra salud psicológica está en riesgo por algo que ha ocurrido. En cualquier caso, las batallas las ganan los soldados cansados; las guerras, los maestros de la fortaleza interior. Esa fortaleza interior nos ayudará a superar los problemas, y se cultiva aprendiendo a dominar el yo interior, los pensamientos del pasado o inquietudes del futuro que nos atormentan y nos impiden vivir de forma equilibrada en el presente.

El tiempo no cura todas las heridas, pero sí aparta lo más doloroso del centro de mira. El sufrimiento es, por tanto, escuela de fortaleza. Cuando ese torrente que emana del sufrimiento es aceptado de manera «sana», uno adquiere un dominio interior importante y fundamental para la vida.

El equilibrio es aprender a mantener cierta paz interior, ecuanimidad y armonía a pesar de los mil avatares de la vida.

Tras el golpe, hay que retomar la riendas de la propia vida para alcanzar el proyecto de vida que uno tenga trazado. Ser señores de nuestra historia personal. Lo sencillo es actuar en las distancias cortas, vivir limitándonos a reaccionar a los anárquicos impulsos externos que nos afecten, dejándonos llevar; lo deseable aunque complejo es diseñar la vida con objetivos a largo plazo, de modo que, aunque algo nos desvíe, podamos redirigirnos hacia nuestra meta. Quien no tiene ese proyecto, quien no conoce en qué se quiere convertir, y que no encuentre sentido a su vida, no puede ser feliz.

La solución no está en las pastillas. La medicación es clave para momentos de bloqueo donde el propio organismo es incapaz de recuperarse por sí solo, o cuando las circunstancias son tan adversas que precisamos de un apoyo extra para no derrumbarnos. La medicación regula las sustancias elevadas o bajas del cerebro. No suplanta la función cerebral o anímica, pero permite que puedas sentir o realizar esa función cuando esta te falla.

La medicación ofrece soluciones, pero existe otra terapia que es efectiva y ayuda: la actitud del médico. Unas palabras de aliento, una escucha real y verdadera, poseen un efecto de curación importante.

LA ACTITUD DEL MÉDICO ALIVIA EL DOLOR

Un artículo publicado en mayo de 2017 en *The Journal of Pain* trataba sobre la importancia de la actitud del médico en las consultas. Se ha demostrado que, si un paciente acude con confianza al médico, la sensación de dolor disminuye. El médico actúa como si fuera un placebo. Por ejemplo, ¿qué sucede si el médico veranea en el mismo sitio o tiene gustos similares? Elizabeth Losin, investigadora del estudio de la Universidad de Miami, observó que el sentimiento de conexión social, educativo, cultural o religioso ayuda a que el dolor no sea tan elevado en el paciente. Si una persona acude al doctor y siente que algo o alguien va a mitigar su dolor, esa sensación de confianza tiene un efecto positivo. El cerebro, ante este pensamiento de alivio y esperanza, libera sustancias químicas tipo endorfinas que palian su dolor.

Cuántas veces sucede que cuando alguien acude a su médico de confianza, a su terapeuta de siempre o a un especialista de sus dolencias, tras explicarle las molestias, nota de forma automática una mejoría de los síntomas.

El médico debe ser «persona vitamina» para sus pacientes. En un mundo como el de hoy, donde existe un sistema sanitario abarrotado, esto no es fácil. No hay tiempo. Muchas veces es más sencillo, práctico y eficiente curar los síntomas con pastillas. A veces bastan una sonrisa, un comentario positivo o una frase esperanzadora sobre el desarrollo de la enfermedad.

EL SUFRIMIENTO TIENE UN SENTIDO

La sociedad actual huye de él y cuando uno se topa con este surgen las preguntas: ¿me lo merezco?, ¿se debe a mis errores del pasado?, ¿por qué lo permite Dios?... Veamos algunos puntos interesantes del sufrimiento que pueden ayudarnos.

EL DOLOR POSEE UN VALOR HUMANO Y ESPIRITUAL

Puede elevarnos y hacernos mejores personas. ¡Cuánta gente conocemos que tras un golpe ha sido capaz de enderezar su vida y buscar alternativas, agradeciéndolo *a posteriori*! No es raro encontrar personas que tras una existencia superficial y conformista han sido transformadas al sufrir un duro revés.

EL SUFRIMIENTO NOS AYUDA A REFLEXIONAR

Nos lleva al fondo de muchas cuestiones que nunca nos habríamos planteado. El dolor, cuando aparece, nos empuja a clarificar el sentido de nuestra vida, de nuestras convicciones más profundas. Las máscaras y apariencias se diluyen y surge nuestro verdadero yo.

EL DOLOR AYUDA A ACEPTAR LAS PROPIAS LIMITACIONES

Nos convertimos en seres más vulnerables y caemos del pedestal en el que nos habíamos o nos habían colocado. Entonces debemos bajar la cabeza y reconocer que necesitamos ayuda y el cariño o apoyo de otros; que solos no podemos. Compartir nuestras limitaciones con los demás puede ser el primer paso hacia la sencillez y la superación de las calamidades sufridas. La conciencia de las propias limitaciones refuerza nuestra solidaridad, la empatía con el dolor ajeno y, en última instancia, el amor por los demás.

EL SUFRIMIENTO, POR TANTO, TRANSFORMA EL CORAZÓN

Tras una etapa difícil, con el dolor como protagonista, uno se acerca al alma de otras personas. Es capaz de empatizar y de entender mejor a los que le rodean. Cuando alguien se siente amado, su vida cambia, se ilumina y transmite esa luz. El amor auténtico se potencia con el dolor sanamente aceptado, que nos libera del egoísmo. Quien gana en empatía es más «amable» —se deja amar— y convierte su hábitat en un lugar más acogedor para vivir.

EL SUFRIMIENTO PUEDE SER LA VÍA DE ENTRADA A LA FELICIDAD

Si uno muestra voluntad de conseguirla y posee las herramientas para ello. El dolor conduce a la verdadera madurez de la personalidad, a la entrega a los demás y a un mayor conocimiento de uno mismo.

Solo existe un antídoto al sufrimiento, al dolor y a la enfermedad: el amor.

Entremos a bucear en el interior del ser humano, a entender los pensamientos y las emociones que nos embargan y cómo responde nuestro cerebro ante el estrés o el conflicto. A lo sencillo se tarda tiempo en llegar. Empecemos.



COLEGIO TOMAS CARRASQUILLA.I.E.D
PEI: COMUNICACIÓN TECNOLOGÍA Y CALIDAD DE VIDA
BLOG: colegiotomascarrasquilla.webnode.es
37 años 1981 – 2018

PLAN DE MEJORAMIENTO

AREA TECNOLOGÍA E INFORMÁTICA	ASIGNATURA TECNOLOGÍA	GRADO DÉCIMO
DOCENTE RESPONSABLE: JAVIER ROCHA	PERIODO CUARTO	JORNADA ÚNICA

INTRODUCCIÓN

El presente plan de mejoramiento le permite al estudiante reforzar las competencias adquiridas durante el periodo académico a través del trabajo autónomo, responsable y con calidad. Utilizando TIC para el diseño de presentaciones y síntesis de información, herramientas ofimáticas, programas para edición de videos y recursos de la web 2.0

LOGROS:

COGNITIVO:

1. Reconoce el uso de códigos QR como medio de comunicación digitales en diversos contextos
2. Identifica etiquetas de hipervínculos, tablas, macros y videos editada en lenguaje HTML o en la plataforma WIX para el diseño de la página web de la idea de emprendimiento.
3. Reconoce las herramientas on line para la creación de formularios y encuestas.

PROCEDIMENTAL:

1. Demuestra habilidad en la aplicación de herramientas de la web 2.0 al utilizar códigos QR
2. Uso de recursos multimediales para diseñar una página web sencilla en lenguaje HTML o en la plataforma WIX de su Anteproyecto ExpoTomás
3. Demuestra autonomía, trabajo colaborativo y responsabilidad en el desarrollo de las actividades asignadas.

ACTITUDINAL:

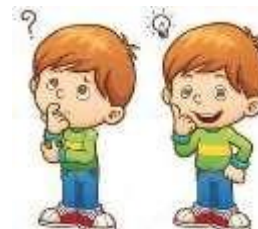
1. Argumenta sobre la responsabilidad de utilizar correctamente las TIC y sus aportes a la sociedad como medio para la solución de problemas

CONTENIDOS:

ACTIVIDAD:

1. Hacer una línea del tiempo con la historia de los códigos de barras y códigos bidimensionales en una plataforma on line gratis.
2. Hacer 5 códigos bidimensionales en cualquier plataforma on line gratis con la siguiente información.
 - Una tarjeta de presentación virtual de su proyecto Expotomas.
 - Un link a una página web de su interés.

- Una imagen.
 - Un texto plano.
 - Un mensaje de texto a celular (SMS).
3. Seleccione una información de los siguientes links y haga una gráfica en Excel y realice el respectivo análisis de dicha gráfica, de acuerdo a las especificaciones vistas en clase y suba el archivo con la gráfica y el análisis al cuaderno virtual
- <https://es.statista.com/estadisticas/1287900/principales-paises-exportadores-de-cafe-a-nivel-mundial/>
 - <https://es.statista.com/estadisticas/1337297/principales-exportadores-de-flores-del-mundo-segun-valor-de-exportacion-en-2021/>
 - https://www.trademap.org/Country_SelProduct_TS.aspx?nvpm=3%7c%7c15%7c%7c%7c2603%7c%7c%7c4%7c1%7c1%7c2%7c2%7c1%7c3%7c1%7c1%7c1
 - https://www.trademap.org/Country_SelProduct_TS.aspx?nvpm=3%7c%7c15%7c%7c%7c1006%7c%7c%7c4%7c1%7c1%7c2%7c2%7c1%7c3%7c1%7c1%7c1
4. Hacer un Video explicativo de su proyecto expotomas con ayudas de aplicaciones de la WEB 3.0.
5. Mostrar la pagina WEB de su proyecto expotomas en HTML para 1004 - 1005 y en cualquier otra plataforma para 1001, 1002 y 1003.
6. Entregar el anteproyecto de expotomas bajo las normas APA.
7. Con el propósito de reflexionar sobre su desempeño académico es **IMPORTANTE QUÉ TRANSCRIBA LA SIGUIENTE TABLA AL CUADERNO, LA DILIGENCIE DE MANERA AUTÓNOMA, RESPONSABLE Y HONESTA. DEBE ENTREGARLA A LA DOCENTE DEBIDAMENTE FIRMADA POR SUS PADRES EL DÍA DE LA SUSTENTACIÓN DEL PLAN DE MEJORAMIENTO.**



CAUSAS DEL BAJO DESEMPEÑO ACADÉMICO	INDICAR LA SITUACIÓN PROBLEMA QUE SE PRESENTÓ	¿CÓMO SUPERAR LA SITUACIÓN PARA MEJORAR MÍ DESEMPEÑO ACADÉMICO?

SI A LA FECHA NO HA ENTREGADO EL CUADERNO VIRTUAL EN LA PLATAFORMA WIX, ES IMPORTANTE QUE LO CREE CON LAS PESTAÑAS DE INICIO, SU BIOGRAFÍA SENCILLA Y CON UNA FOTOGRAFÍA, CON EL MENÚ DE LAS ASIGNATURAS DEL COMPONENTE TÉCNICO Y DE LOS CUATRO PERIODOS ACADÉMICOS. DADO QUE ESTA HERRAMIENTA ES EL PORTAFOLIO PARA PUBLICAR LOS DIFERENTES TRABAJOS DIGITALES REALIZADOS EN CADA PERIODO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Se consideran los siguientes criterios de evaluación:

CRITERIO	PORCENTAJE
Realización de todas las actividades propuestas	10%
Calidad y organización de la información solicitada	5%
Creatividad en el uso de herramientas tecnológicas	10%
Excelente ortografía	5%
Sustentación	70%

ÁREA: TECNOLOGÍA E INFOMÁTICA	ASIGNATURA: ALGORITMOS Y PROGRAMACIÓN	GRADO: DECIMO
JORNADA: UNICA	DOCENTE RESPONSABLE: XIOMARA YINET CATACOLÍ	
COMPETENCIAS: COGNITIVO Los estudiantes comprenden los fundamentos de la programación en C++ e Implementar estructuras más avanzadas, como funciones y estructuras de datos, para abordar problemas que requieren la manipulación de datos más complejos. SOCIOEMOCIONAL los estudiantes adquirirán habilidades técnicas en programación, también estarán mejor preparados para enfrentar los desafíos interpersonales y emocionales en su proceso de aprendizaje y en contextos profesionales futuros. PROCEDIMENTAL Los estudiantes aprenderán los conceptos teóricos de la programación, Diseño y desarrollo de un proyecto de software donde se evidencie el uso de variables, estructuras de control, bucles, funciones y estructuras de datos. al igual desarrollarán habilidades prácticas y útiles para resolver problemas reales de manera efectiva.		
FECHA DE ENTREGA Y SUSTENTACIÓN: según cronograma del colegio		

INTRODUCCIÓN

El presente plan de mejoramiento le permite al estudiante reforzar las competencias adquiridas durante el año académico a través del trabajo autónomo, responsable y con calidad. Utilizando herramientas ofimáticas, recursos de la web 4.0 o materiales disponibles en casa.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- El trabajo es de carácter individual con el acompañamiento de la familia.
- Las respuestas deben darse con rigor académico, teniendo en cuenta las directrices dadas en clase. Es decir, con buena letra y ortografía, así como, buena distribución del espacio y márgenes de las hojas en que se trabaje.
- Las respuestas deben demostrar comprensión lectora y escritora, y el desarrollo de las competencias: interpretativa, argumentativa y propositiva que demandan las actividades.

ALGORITMOS Y PROGRAMACIÓN

1. FUNDAMENTOS DE C++

- Escriba una breve historia y características del lenguaje C++.
- En una infografía explique cómo se realiza la configuración del entorno de desarrollo (IDE recomendado: Code: Blocks, Visual Studio, etc.).

2. VARIABLES, OPERADORES Y TIPOS DE DATOS

- En el cuaderno escriba: ¿Qué son y cómo se declaran las variables?
- Ejemplo: `int edad;`

3. TIPOS DE DATOS EN C++

Explique cada uno de los tipos de dados y de un ejemplodel uso que se le da a cada uno:

- Tipos primitivos: `int`, `float`, `double`, `char`, `bool`.
- Tipos compuestos: `arrays`, `structs`.

4. OPERADORES:

- Aritméticos (`+`, `-`, `*`, `/`, `%`).
- Relacionales (`==`, `!=`, `<`, `>`, `<=`, `>=`).
- Lógicos (`&&`, `||`, `!`).
- Ejercicio: Crear un programa que declare varias variables de diferentes tipos, realice operaciones y muestre los resultados.

5. Estructuras de Control: Toma de Decisiones

Instrucciones de Control:

- `if`, `else`, `else if`.
- `switch`.

- Ejercicio: Implementar un programa que pida al usuario un número y determine si es positivo, negativo o cero utilizando `if` y `switch`.

6. ESTRUCTURAS DE CONTROL:

- Bucles: `for`, `while`, `do while`.

- Ejercicio: Crear un programa que imprima los números del 1 al 10 utilizando diferentes tipos de bucles.

7. FUNCIONES

- Definición y declaración: ¿Escribir en el cuaderno qué son las funciones y por qué son útiles?
- Paso de parámetros: Escribir en el cuaderno parámetros por valor y por referencia.
- Ejercicio: Escribir una función que reciba dos números y devuelva su suma.

8. ESTRUCTURAS Y PUNTEROS

-Estructuras: Definición y uso.

- Ejemplo:

```
```cpp
struct Persona {
 string nombre;
 int edad;
};
```

- Punteros: escribir en el cuaderno el Concepto y utilización.
- Ejercicio: Crear una estructura para representar un estudiante y escribir un programa que use punteros para modificar sus datos.

<b>ÁREA:</b> TECNOLOGÍA E INFOMÁTICA	<b>ASIGNATURA:</b> PENSAMIENTO LÓGICO MATEMÁTICO	<b>GRADO:</b> DECIMO SISTEMAS
<b>JORNADA:</b> UNICA	<b>DOCENTE RESPONSABLE:</b> XIOMARA YINET CATACOLÍ	
<b>COMPETENCIAS:</b>     <b>COGNITIVO</b> Utilizar Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC) y las tecnologías emergentes, con el propósito de gestionar información y potenciar el lenguaje como instrumento de comunicación oral y escrita, representación, significación, interpretación y comprensión de la realidad, organización y autorregulación del pensamiento, de las emociones y las relaciones en forma asertiva.    <b>SOCIOEMOCIONAL</b> Diseñar productos, servicios y sistemas, a través del conocimiento tecnológico y digital, con el fin de mejorar la calidad de vida, teniendo como referencia la interacción de pensamiento científico, pensamiento creativo, pensamiento matemático, pensamiento humanista, pensamiento computacional y pensamiento crítico. Con el objetivo de satisfacer necesidades, optimizar recursos, formular y aplicar estrategias en la solución de problemas.    <b>PROCEDIMENTAL</b> Fomentar el proyecto personal, profesional y laboral para alcanzar la autorrealización y desarrollo como ser social, teniendo como referencia un diagnóstico de necesidades, oportunidades, aptitudes, capacidades y valores, de tal manera que sea un individuo crítico, emprendedor, solidario y propositivo frente a los nuevos retos.		
<b>FECHA DE ENTREGA Y SUSTENTACIÓN:</b> según cronograma del colegio		

### INTRODUCCIÓN

El presente plan de mejoramiento le permite al estudiante reforzar las competencias adquiridas durante el año académico a través del trabajo autónomo, responsable y con calidad. Utilizando herramientas ofimáticas, recursos de la web 4.0 o materiales disponibles en casa.

### Objetivos de Aprendizaje

- Fortalecer el pensamiento lógico y matemático mediante la resolución de problemas contextualizados.
- Aplicar herramientas digitales para diseñar y organizar soluciones tecnológicas.
- Documentar y presentar el anteproyecto bajo normas APA, garantizando inclusión, accesibilidad y trabajo colaborativo.

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- El trabajo es de carácter individual con el acompañamiento de la familia.
- Las respuestas deben darse con rigor académico, teniendo en cuenta las directrices dadas en clase. Es decir, con buena letra y ortografía, así como, buena distribución del espacio y márgenes de las hojas en que se trabaje.
- Las respuestas deben demostrar comprensión lectora y escritora, y el desarrollo de las competencias: interpretativa, argumentativa y propositiva que demandan las actividades.

### PENSAMIENTO LÓGICO MATEMÁTICO

- Diseña una infografía digital con los principales símbolos lógicos.
- Diseña un algoritmo para resolver ecuaciones simples.
- Analiza un ejemplo práctico de descuentos, IVA o utilidades.
- Crea un algoritmo que calcule el margen de ganancia y el porcentaje de utilidad.
- Conecta tu cálculo con la proyección de ventas de tu prototipo.
- Observa ejemplos con combinaciones de productos o servicios.
- Diseña un algoritmo para calcular variaciones simples.
- Simula estrategias de negocio usando esas variaciones.
- Resuelve ejercicios con regla de tres y variaciones.

10. Analiza un caso real: distribución de recursos en tu proyecto.
11. Realiza una simulación digital en Excel
12. Aprende a crear un diagrama de Gantt en línea o en Excel.
13. Construye el cronograma de tu anteproyecto.
14. Socializa y recibe retroalimentación del grupo.
15. Presenta tu pitch, prototipo y material publicitario.

**COLEGIO TOMAS CARRASQUILLA**

**PLAN DE MEJORAMIENTO PENSAMIENTO LOGICO MATEMATICO GRADO DECIMO**

**1001, 1002, 1003**

**DOCENTE: NURY ANDREA FARFAN**

El plan de mejoramiento que se propone a continuación le permitirá mejorar las habilidades, destrezas y buen dominio de los desempeños que se establecieron para el año académico y que se consideró usted debe afianzar. Estas actividades debe realizarlas con el apoyo del material entregado durante el periodo y material de consulta que usted considere necesario para ello; debe desarrollarla a mano, en hojas cuadriculadas tipo examen y entregarlo en los espacios académicos de la asignatura. La sustentación se presentará y valorará en esos mismos espacios.

**OBJETIVO: Mejorar el rendimiento de los estudiantes en los desempeños que reportaron reprobados para la asignatura de Pensamiento Lógico Matemático.**

**ACTIVIDADES:**

1. Traducir del lenguaje natural al simbólico las siguientes proposiciones: (tablas de la verdad)

a) Si llueve, entonces me mojo.

b) Los meteorólogos no se equivocan.

c) Si llueve o hace frío, entonces no es cierto que los meteorólogos no se equivocan.

d) No es cierto que llueva y me mojo.

e) Si llueve, entonces habrá buenas cosechas y abundantes frutas.

f) Llueve, nieva y graniza.

g) Si llueve y hace frío, entonces granizará.

h) Iré al cine si y solo si no llueve y no hace frío.

i) Iremos de vacaciones o a la playa o a la montaña.

j) No llueve o no me mojo.

k) Si Pedro va al cine y Luis al circo, entonces tomarán un taxi o el autobús.

l) Si la Luna gira alrededor de la Tierra hay mareas.

m) Si hay estrellas o el cielo está sereno, entonces no lloverá.

2. Desarrolla los siguientes ejercicios con las fórmulas de porcentajes trabajadas en clase

- a) Un banco ofrece un interés anual del 5% sobre una inversión de \$10.000.000 ¿Cuánto dinero habrá al final del año?
- b) Un grupo de 100 personas está compuesto por 40% adultos, 35% adolescentes y el resto niños. ¿Cuántos niños hay?
- c) Si se ha completado el 75% de un proyecto que consta de 48 tareas, ¿cuántas tareas se han completado?
- d) Si un salario aumenta un 10% cada año, ¿cuál será el salario después de 2 años si el salario inicial es \$1,500.000?
- e) Camila quiere comprar una mochila que cuesta \$250.000 En la tienda hay un descuento del 15%.

**¿Cuánto pagará Camila por la mochila?**

- f) Una tienda vendió 1,200 cuadernos el año pasado. Este año vendió 1,500.

**¿En qué porcentaje aumentaron las ventas?**

- g) En una encuesta, el 65% de los estudiantes prefieren estudiar por la mañana. Si participaron 200 estudiantes,
- h) ¿cuántos prefieren estudiar por la mañana?
- i) Un estudiante completó el 80% de un trabajo que tiene 25 páginas.  
¿Cuántas páginas ha completado?

Un estudiante necesita obtener al menos el 70% en un examen de 120 puntos para aprobar.

**¿Cuántos puntos necesita como mínimo?**

<b>ÁREA:</b> TECNOLOGÍA E INFOMÁTICA	<b>ASIGNATURA:</b> CULTURA DEL EMPRENDIMIENTO I	<b>GRADO:</b> DECIMO
<b>JORNADA:</b> UNICA	<b>DOCENTE RESPONSABLE:</b> NURY ANDREA FARFAN XIOMARA YINET CATACOLÍ	
<b>LOGROS:</b>     • <b>COGNITIVO</b> Analiza y argumenta las diferentes fuentes de información, promueve el pensamiento crítico, la reflexión personal y la aplicación práctica de los conceptos estudiados en contextos empresariales y personales.    • <b>SOCIOEMOCION</b> Se reconoce como líder al Integrar habilidades socioemocionales fomentando su desarrollo emocional y social, fortaleciendo así su capacidad para manejar situaciones complejas y relaciones interpersonales dentro del contexto empresarial y personal.    • <b>PROCEDIMENTAL</b> Propone soluciones a un problema o necesidad, mediante el levantamiento, análisis y conclusiones de la información, suministrada por la población mediante el uso de las TIC y herramientas de las Web de manera estructurada, progresiva enfrentando desafíos personales o empresariales con un enfoque integral en el desarrollo de competencias clave para el éxito emprendedor. Evaluar el impacto de decisiones empresariales y RSE en el bienestar económico y social, promoviendo la sostenibilidad y el desarrollo equitativo de las comunidades.		
<b>FECHA DE ENTREGA Y SUSTENTACIÓN:</b> semana del 11al 15 de noviembre		

## 1. INTRODUCCIÓN:

Este taller tiene como finalidad lograr que el estudiante explore las competencias emprendedoras, realice una autoevaluación, al estudiar modelos de liderazgo, analizar líderes reconocidos y reflexionar sobre el sentido de la vida y la motivación personal.

## 2. CONTENIDOS TEMÁTICOS:

- Competencias Emprendedoras
- Autoevaluación De Competencias Emprendedoras
- Modelos De Liderazgo
- Líderes Reconocidos
- Sentido De La Vida
- Motivación Personal

## 3. ACTIVIDADES:

1. Toma un momento para pensar en los proyectos o ideas de emprendimiento que te motivan. Realiza un poster en el que escribas ¿Qué competencias consideras que necesitas para tener éxito en esos proyectos?
2. Haz un afiche con una lista de las competencias emprendedoras que crees importantes (por ejemplo, creatividad, resiliencia, capacidad de planificación).



3. Reflexiona y haz una infografía sobre cuáles de estas competencias ya posees y cuáles necesitarías desarrollar más.
4. Escribe un cuestionario en drive con preguntas que exploren tus habilidades y actitudes emprendedoras. Preguntas como: “¿Cómo manejo el riesgo?” o “¿Qué tan fácilmente puedo adaptarme a cambios?”.
5. Completa el cuestionario para evaluar tus propias competencias.
6. Basándote en tus respuestas, elabora un folleto con un breve plan con pasos específicos para fortalecer una competencia en particular.
7. Investiga los conceptos básicos de varios modelos de liderazgo, como el liderazgo transformacional, autocrático, democrático y situacional.
8. Reflexiona sobre cuál de estos modelos de liderazgo resuena más contigo y por qué.
9. En tu cuaderno has un resumen en el que describas el modelo de liderazgo que mejor se alinea con tus valores y explica cómo lo aplicarías en un contexto emprendedor.
10. Elige a un líder reconocido en el ámbito del emprendimiento que admires. Puedes investigar figuras como Steve Jobs, Oprah Winfrey o cualquier otra persona que te inspire.
11. Reflexiona sobre sus competencias, estilo de liderazgo y logros.  
En una cartelera describe en una breve redacción qué cualidades admiras de este líder y qué puedes aprender de su historia para aplicar en tus propios proyectos.
12. Reflexiona sobre el sentido que deseas darle a tu vida y tus motivaciones personales. Piensa en preguntas como: “¿Qué me hace sentir realizado/a?” y “¿Qué me impulsa a emprender?”.
13. Escribe una carta y describe tus metas a largo plazo y cómo se relacionan con tus valores y aspiraciones.
14. Enlista las motivaciones personales que crees que te impulsarán a alcanzar tus objetivos, y cómo puedes mantenerlas presentes en tu vida diaria.

#### 4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

ÍTEMS	CRITERIOS	NOTA
1	Afiche sobre Competencias Emprendedoras	
	Claridad y coherencia de las competencias identificadas.	
	Creatividad y presentación del cartel	
2	Afiche sobre Competencias Emprendedoras Importantes	
	Complejidad y relevancia de la lista de competencias	
	Organización y estética del afiche	
3	Infografía sobre Competencias Personales y Áreas de Mejora	
	Profundidad de la reflexión sobre las competencias actuales y necesarias	
	Originalidad y diseño de la infografía	
4	Cuestionario de Autoevaluación en Drive	
	Relevancia de las preguntas formuladas	
	Complejidad y claridad de las preguntas	
5	Autoevaluación de Competencias	
	Sinceridad y profundidad de las respuestas	
	Detección de áreas de mejora	
	Folleto con Plan de Mejora	
	Viabilidad y especificidad de los pasos propuestos	
	Creatividad y presentación del folleto	
	Investigación sobre Modelos de Liderazgo	
	Profundidad y precisión de la información	
	Capacidad de análisis y comparación	
	Reflexión sobre el Modelo de Liderazgo Preferido	
	Coherencia entre el modelo elegido y los valores personales	
	Calidad de la argumentación y ejemplos	

	Resumen sobre el Modelo de Liderazgo en el Cuaderno	
	Claridad y coherencia en la descripción del modelo.	
	Profundidad de la reflexión personal	
	Investigación sobre Líderes Reconocidos	
	Alineación de las cualidades analizadas con el emprendimiento	
	Creatividad y claridad en la presentación de la cartelera	
	Reflexión sobre el Líder Elegido	
	Profundidad del análisis de las competencias y logros del líder	
	Claridad y organización de la redacción	
	Carta sobre el Sentido de la Vida y Motivación Personal	
	Profundidad y honestidad en la reflexión sobre metas y valores	
	Claridad en la expresión y estructura de la carta	
	Lista de Motivaciones Personales	
	Relevancia y claridad de las motivaciones	
	Especificidad y viabilidad de cómo mantener motivaciones diarias	
	Afiche sobre Competencias Emprendedoras	

### **Escala de Evaluación:**

- Excelente: 5 puntos
- Bueno: 4 puntos
- Aceptable: 3 puntos
- Necesita Mejora: 2 puntos
- Insuficiente: 1 punto

### **Observaciones Adicionales:**

- Se valorará la originalidad, la creatividad y la profundidad del análisis en todas las tareas.
- Se espera que las tareas demuestren una comprensión sólida de los temas tratados en el taller.
- Se considerará la presentación, ortografía y gramática en la evaluación final.

### **5. BIBLIOGRAFÍA:**

- "Ética Empresarial: Conceptos, Casos y Ejercicios" de Manuel Guillén Parra.
- "Business Ethics: Concepts and Cases" de Manuel G. Velasquez.
- "The Ethics of Entrepreneurship" de R. Edward Freeman y William B. Werther Jr.
- "The Lean Startup" de Eric Ries.
- "Outliers: The Story of Success" de Malcolm Gladwell.
- "Mindset: The New Psychology of Success" de Carol S. Dweck.
- "Corporate Culture and Performance" de John P. Kotter y James L. Heskett.
- "The Culture Code: The Secrets of Highly Successful Groups" de Daniel Coyle.
- "Organizational Culture and Leadership" de Edgar H. Schein.
- "Competitive Strategy" de Michael E. Porter.
- "Economics: Principles and Policy" de William J. Baumol y Alan S. Blinder.
- "Strategic Management: Concepts and Cases" de Fred R. David y Forest R. David.
- "Global Business Today" de Charles W. L. Hill.
- "International Management: Culture, Strategy, and Behavior" de Fred Luthans y Jonathan P. Doh.
- "Managing Across Cultures: The Seven Keys to Doing Business with a Global Mindset" de Charlene Solomon y Michael S. Schell.



# COLEGIO TOMÁS CARRASQUILLA

INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL

Comunicación, Tecnología y Calidad de Vida

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO

Resolución de Reconocimiento Oficial Resolución No. 2368 del 14 de agosto de 2002

Resolución Media Técnica No. 12-0091 del 06 de noviembre de 2009

DANE 111001032255 NIT. 860.532.556-6

CODIGO ICES: 216002

## ÁREA COMPONENTE TECNICO. ESPECIALIDAD GESTION EMPRESARIAL

### PLAN DE MEJORAMIENTO

AREA COMPONENTE TECNICO	ASIGNATURA CONTABILIDAD FINANCIERA	GRADOS: DECIMOS (1001-1002-1003)
DOCENTE RESPONSABLE: SERGIO NAVARRETE	CUARTO PERIODO	JORNADA ÚNICA

NOMBRE ESTUDIANTE:

CURSO:

#### INTRODUCCIÓN:

Este plan de mejoramiento está diseñado para que usted mejore sus habilidades en la asignatura de Contabilidad Financiera y así pueda alcanzar los logros propuestos para el cuarto periodo de este año. Realice este material a partir de las temáticas vistas en clase y desarróllelas en hojas de examen para entregarlo en la fecha indicada por el profesor, este plan de mejoramiento además de entregado debe ser sustentado.

#### LOGROS DEL CUARTO PERIODO.

##### COGNITIVOS:

- ✓ Conceptos generales de la contabilidad financiera. Las transacciones o hechos económicos. La Ecuación Fundamental de la Contabilidad.
- ✓ Reconoce la importancia de los documentos contables como soporte de todas las transacciones su manejo y archivo.

##### PROCEDIMENTAL:

- ✓ Elabora documentos soportes del proceso contable y aplica las normas del PUC de manera objetiva.

##### ACTITUDINAL:

- ✓ Aplica las normas legales vigentes en el registro de transacciones para diligenciar los soportes contables.
- ✓ Utiliza los principios de responsabilidad, compromiso y ética al auditar su proceso contable.

#### CONTENIDOS TEMÁTICOS:

Operaciones comerciales (transacciones) combinando las cuentas del Balance General y el Estado de resultados como: Efectivo y equivalentes de efectivo, inversiones, cuentas por cobrar clientes,



# COLEGIO TOMÁS CARRASQUILLA

INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL

Comunicación, Tecnología y Calidad de Vida

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO

Resolución de Reconocimiento Oficial Resolución No. 2368 del 14 de agosto de 2002

Resolución Media Técnica No. 12-0091 del 06 de noviembre de 2009

DANE 111001032255 NIT. 860.532.556-6

CODIGO ICFES: 216002

inventarios, propiedad, planta y equipo y activos intangibles, ingresos, gastos, depreciación, amortización, costos de ventas, costos de producción y de operación.

## ACTIVIDAD A REALIZAR:

### 1. Ejercicio de aplicación de Balance General.

La compañía RIVER LTDA CON NIT 860.549.378-9. Presenta los siguientes saldos en sus cuentas reales o de balance con los aportes de los siguientes socios:

#### SOCIO A APORTA LOS SIGUIENTES ACTIVOS:

1. Caja \$ 7.000.000
2. Caja menor \$ 350.000
3. Bancos Moneda nacional \$ 190.000.000
4. Bancos Moneda extranjera 25.000 dólares tasa representativa del mercado \$ 2.890
5. Acciones en Bancolombia por \$ 45.000.000
6. Certificados en Davivienda por \$ 50.000.000
7. Deudores Nacionales por \$ 250.000.000
8. Deudores Extranjeros por 70.000.00 dólares tasa representativa del mercado \$ 2.890
9. Provisiones por \$ 70.000.000
10. Materias primas por \$ 80.000.000

#### SOCIO B APORTA LOS SIGUIENTES ACTIVOS:

11. Mercancías no fabricadas por la empresa por \$ 250.000.000
12. Semovientes por \$ 5.000.000
13. Terrenos por \$ 400.000.000
14. Una bodega por \$ 120.000.000
15. Maquinaria y equipo por \$ 70.000.000
16. Equipo de oficina por \$ 60.000.000
17. Computadores por \$ 15.000.000
18. Camión Chevrolet modelo 2016 avaluado por \$ 150.000.000
19. Marcas por \$ 100.000.000
20. Licencias por \$ 50.000.000

Se pide contabilización en cuantas T con código y nombre de la cuenta, saber cuál es valor de la cuenta 3115 aportes sociales. De igual manera saber el valor que aporta cada socio a la sociedad y que porcentaje tiene con respecto a sus aportes basados en el total de capital de la sociedad. Con base en esta información completar el siguiente cuadro:



# COLEGIO TOMÁS CARRASQUILLA

INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL

Comunicación, Tecnología y Calidad de Vida

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO

Resolución de Reconocimiento Oficial Resolución No. 2368 del 14 de agosto de 2002

Resolución Media Técnica No. 12-0091 del 06 de noviembre de 2009

DANE 111001032255 NIT. 860.532.556-6

CODIGO ICFES: 216002

CAPITAL AUTORIZADO	\$ 3.000.000.000,00			
CAPITAL SUSCRITO				
CAPITAL POR SUSCRIBIR				
CAPITAL SUSCRITO Y PAGADO				
SOCIOS	CAPITAL	VALOR DE ACCIÓN	NUMERO DE ACCIONES	PORCENTAJES
SOCIO A		\$ 20.000,00		
SOCIO B		\$ 20.000,00		
TOTAL				100%

## 2. Ejercicio de aplicación de depreciación y amortización:

Completar los siguientes cuadros:

OFICINA AVALUADA	\$ 500.000.000,00
VALOR DEL ACTIVO	\$ 500.000.000,00
VALOR DE SALVAMENTO	\$ 150.000.000,00
AÑOS DE DEPRECIACION	
MESES DE DEPRECIACION	
VALOR DE DEPRECIACION ANUAL	
VALOR DE DEPRECIACION MENSUAL	

CAMION AVALUADO EN	\$ 350.000.000,00
VALOR DEL ACTIVO	\$ 350.000.000,00
VALOR DE SALVAMENTO	\$ 50.000.000,00
AÑOS DE DEPRECIACION	
MESES DE DEPRECIACION	
VALOR DE DEPRECIACION ANUAL	
VALOR DE DEPRECIACION MENSUAL	



# COLEGIO TOMÁS CARRASQUILLA

INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL

Comunicación, Tecnología y Calidad de Vida

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO

Resolución de Reconocimiento Oficial Resolución No. 2368 del 14 de agosto de 2002

Resolución Media Técnica No. 12-0091 del 06 de noviembre de 2009

DANE 111001032255 NIT. 860.532.556-6

CODIGO ICFES: 216002

COMPUTADOR AVALUADO EN	\$ 3.500.000,00
VALOR DEL ACTIVO	\$ 3.500.000,00
VALOR DE SALVAMENTO	\$ 250.000,00
AÑOS DE DEPRECIACION	
MESES DE DEPRECIACION	
VALOR DE DEPRECIACION ANUAL	
VALOR DE DEPRECIACION MENSUAL	

ARCHIVADOR AVALUADO EN	\$ 1.500.000,00
VALOR DEL ACTIVO	\$ 1.500.000,00
VALOR DE SALVAMENTO	\$ 150.000,00
AÑOS DE DEPRECIACION	
MESES DE DEPRECIACION	
VALOR DE DEPRECIACION ANUAL	
VALOR DE DEPRECIACION MENSUAL	

SEGUROS CONTRA INCENDIO	\$ 7.000.000,00
VALOR DEL ACTIVO	\$ 7.000.000,00
AÑOS DE AMORTIZACION	1
MESES DE AMORTIZACION	
VALOR DE AMORTIZACION ANUAL	
VALOR DE AMORTIZACION MENSUAL	

## CONTENIDOS DIDÁCTICOS.

Videos tutoriales sobre la cuenta T y nomenclatura y movimiento de las cuentas reales o de balance y nominales de resultado o transitorias.

<https://www.youtube.com/watch?v=QR3buu61nnQ>

[https://www.youtube.com/watch?v=CiUK\\_AmUwRw](https://www.youtube.com/watch?v=CiUK_AmUwRw)

[https://www.youtube.com/watch?v=GOM3Am\\_1PtI](https://www.youtube.com/watch?v=GOM3Am_1PtI)

<https://www.youtube.com/watch?v=K1mJ4ZAYEy4>

## CRITERIOS DE EVALUACION

Puntualidad: 20%

Presentación del trabajo: 20%

Sustentación escrita: 40%

Sustentación oral: 20%



# COLEGIO TOMÁS CARRASQUILLA

INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL

**Comunicación, Tecnología y Calidad de Vida**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO

Resolución de Reconocimiento Oficial Resolución No. 2368 del 14 de agosto de 2002

Resolución Media Técnica No. 12-0091 del 06 de noviembre de 2009

DANE 111001032255 NIT. 860.532.556-6

CODIGO ICFES: 216002

## BIBLIOGRAFÍA

Guñido Davila, Coral Delgado. Contabilidad 2.000. Editorial Mc Graw Hill. Tercera Edición.

Álvarez Reyes. Curso Básico de Contabilidad. Editorial Mc Graw Hill. Segunda Edición.

Plan único de cuentas PUC Decreto 2650.



## COLEGIO TOMÁS CARRASQUILLA

INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL

**Comunicación, Tecnología y Calidad de Vida**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO

Resolución de Reconocimiento Oficial Resolución No. 2368 del

14 de agosto de 2002 Resolución Media Técnica No. 12-0091

del 06 de noviembre de 2009

DANE 111001032255 NIT. 860.532.556-6

CODIGO ICFES: 216002

### PLAN DE MEJORAMIENTO

#### CUARTO PERIODO

AREA: EDUCACION ARTISTICA	ASIGNATURA: DANZAS	GRADO: DECIMO
Curso: 1001 a 1005	DOCENTE RESPONSABLE:	DORIS RODRIGUEZ ORTIZ

**NOMBRE DEL ESTUDIANTE** \_\_\_\_\_ **CURSO** \_\_

En la institución educativa Tomas Carrasquilla, cada año en el mes de octubre, se lleva a cabo la **INTEGRACION COREOGRAFICA**, este año en su versión número 12, este ejercicio busca que todos los estudiantes de secundaria se reúnan sin ninguna excepción en una sola actividad artística en la que a pesar de ser importante el resultado o la muestra final, se resalta con un gran valor, el proceso en el que muchos aprenden para enseñar la propuesta coreográfica a otros compañeros, convirtiéndose así en multiplicadores que en muchas ocasiones aprovechan sus horas de descanso para usarlas como instructores de manera voluntaria. La Integración coreográfica reúne en su muestra final alrededor de 800 estudiantes en un mismo espacio, a la misma hora y con la misma coreografía. En esta actividad se resalta la búsqueda y refuerzo de habilidades corporales, de atención y concentración entre otras, al igual que aptitudes de liderazgo y trabajo en equipo

Actividad:

De acuerdo a lo que usted ha vivenciado en la preparación de la Integración Coreográfica, explique cómo cada uno de los siguientes ítems esta relacionado con esta actividad

1. Creatividad y originalidad
2. Coordinación y sincronía
3. Expresión corporal y actitud
4. Uso del espacio individual y grupal
5. Ritmo y musicalidad
6. Vestuario o distintivos

El trabajo debe ser entregado en hoja de examen cuadriculada con muy buena presentación y ortografía. La presentación de esta actividad debe ser complementada con su buen comportamiento y desempeño durante las clases de danzas



Plan de mejoramiento IV periodo 2025 Grado 10°

### **Objetivo General:**

Mejorar el desempeño en los temas clave de educación física vistos en 4° periodo de forma autónoma y sencilla.

### **Organización de Proyectos Deportivos**

**Objetivo:** Crear un plan simple para organizar un evento deportivo.

### **Tarea de planificación:**

El estudiante debe escoger un deporte (fútbol, baloncesto, voleibol, etc.) e imaginar cómo organizaría un pequeño torneo.

Debe incluir:

Fechas y horarios.

Equipos participantes.

Reglas básicas.

### **Informe corto:**

Describir los pasos para organizar el evento y los roles necesarios (árbitros, jugadores, etc.).