

IE LA SALLE DE CAMPOAMOR
GUÍA-TALLER
GESTIÓN ACADÉMICA PEDAGÓGICA
Nº 5 PERÍODO: 02 AÑO: 2020

Grado: 6 **ÁREA: Matemáticas**. **Asignatura: Matemáticas, Geometría**.
Áreas Transversales: Tecnología, Lengua Castellana, Física

Elabora: Mario Arenas

TIEMPO: 3 Periodos de clase

COMPETENCIA: El estudiante tiene conciencia de sí mismo, identificando sus propias emociones a la vez.

PROPÓSITO: Identificar mis emociones y darle un buen manejo

TEMA: Emociones (Buscar controlarlas)

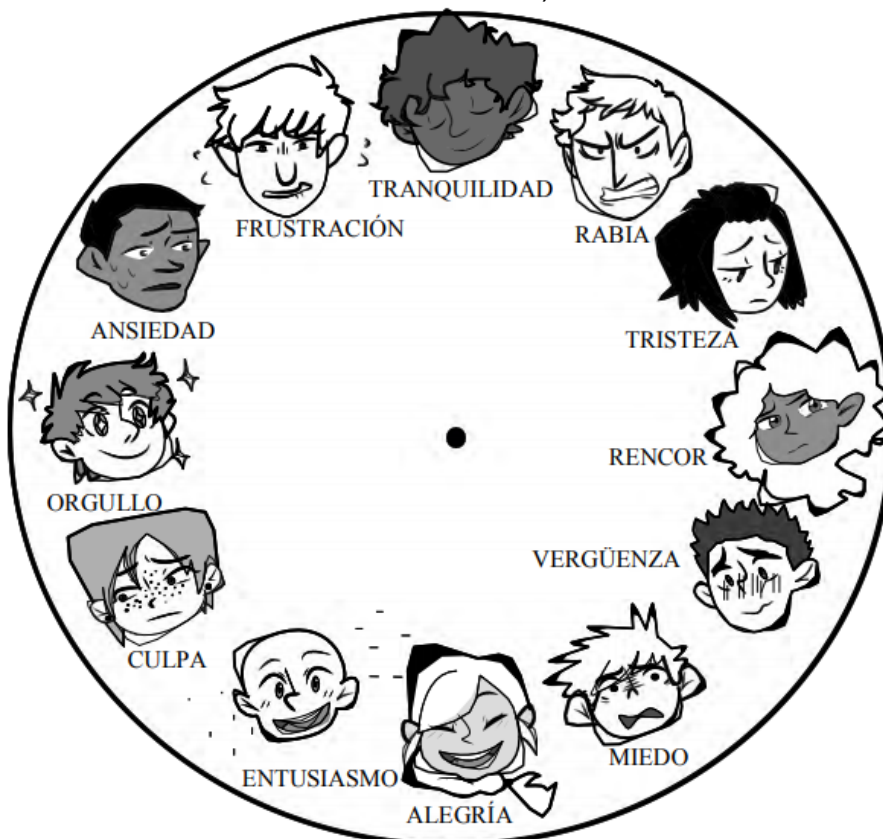
DEFINICION: Las emociones son frecuentemente infravaloradas a favor de la razón, la que en teoría siempre nos dota de cordura para no acabar “metiendo la pata”

Tomado de:

<https://www.bitbrain.com/es/blog/emociones-sentimientos-toma-de-decisiones>

Emociones a la vez

Para cada uno de los siguientes casos, sitúen los palillos como si fueran las manecillas del reloj de acuerdo a las emociones que podrían estar sintiendo los personajes (puede ser una emoción, pero también dos o tres emociones a la vez).



Situación 1: Ramona y el celular

Ramona está feliz estrenando un teléfono celular que su hermana le regaló. Un día descubre que el celular ya no está en su maletín, donde ella lo había dejado.

¿Qué emoción o emociones podría sentir Ramona?



Situación 2: Salomón y las drogas

Salomón está en una fiesta y todos sus amigos le dicen que es un cobarde por no consumir drogas.

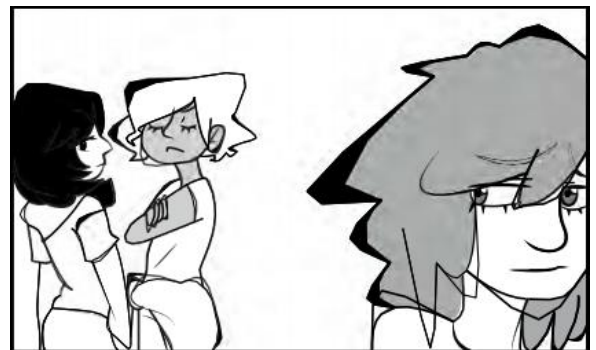
¿Qué emoción o emociones podría sentir Salomón?



Situación 2: Lina y el novio

Lina se quedó sin amigas porque Rosa se inventó el chisme de que Lina le quitó a su novio.

¿Qué emoción o emociones podría sentir Lina?



Mis emociones mezcladas

Describe tres situaciones en las cuales hayas sentido más de una emoción a la vez

1. Una situación en la cual sentí dos o más emociones que me hicieron sentir bien. Por ejemplo, alegría, orgullo y entusiasmo:

2. Una situación en la cual sentí dos o más emociones que no me hicieron sentir bien. Por ejemplo, tristeza, rabia y frustración:

3. Una situación en la cual sentí una emoción que me hacía sentir bien y otra que me hacía sentir mal. Por ejemplo, alegría y tristeza:

Cibergrafía

<https://movil.colombiaaprende.edu.co/sites/default/files/aprenderencasa/educacion-socioemocional/paso-a-paso-8-estudiante.pdf>

IE LA SALLE DE CAMPOAMOR
GUÍA-TALLER
GESTIÓN ACADÉMICA PEDAGÓGICA
Nº 5 PERÍODO: 02 AÑO: 2020

Grado: 7 **ÁREA: Matemáticas.** **Asignatura: Matemáticas, Geometría**
Áreas Transversales: Tecnología, Lengua Castellana, Física

Elabora: Jorge Luis Arroyave G

TIEMPO: 3 Periodos de clase

COMPETENCIA:

El estudiante tiene conciencia de sí mismo, identificando sus propias capacidades, limitaciones y potencialidades.

PROPÓSITO:

Identificar mis fortalezas y usarlas.

TEMA: Autoconcepto (La mejor parte de mi)

DEFINICION

Es la opinión que tiene una persona de sí mismo, que lleva asociado un juicio de valor.

Observa el siguiente vídeo sobre Autoconcepto:

<https://www.youtube.com/watch?v=0suGneaslH4>

Mi Personalidad

La lista que se presenta a continuación menciona pares de frases que describen diferentes formas de ser. En cada par, elige la frase que mejor te describa, aquella que se presenta la mayor parte del tiempo, subráyala y da un ejemplo breve de cómo esa frase te describe mejor. Si ninguna de las dos frases presentadas te describe, puedes dejarlas sin señalar.

1. Me gustan las experiencias nuevas / Me gustan las rutinas.

2. Pongo atención a los detalles y el orden. / Soy relajado y no me preocupo por las cosas pequeñas.

3. Soy extrovertido y social. / Soy introvertido y prefiero estar solo o en grupos pequeños.

4. Me gusta expresar mis emociones. / Prefiero guardarme mis emociones.

5. Me gusta estar alrededor de gente como yo. / Me gusta estar alrededor de gente distinta a mí.

6. Yo propongo ideas y planes nuevos y los demás me siguen. / Yo sigo ideas y planes que otros proponen.

7. Soy amable y cálido. / Soy reservado y no afectuoso.

¿Qué me gustaría cambiar de mi personalidad?

En las líneas que encontrarás a continuación, escribe dos aspectos de tu personalidad que te gustaría mejorar. Pueden ser aspectos que hayas marcado en las preguntas anteriores u otros rasgos que se te ocurran.

Aspecto 1:

Aspecto 2:

“Era un día normal”

Giovanny Ruiz Lucio, 11 años
Los Cábulos Nariño
*Futuro ambientalista**

Era un día normal hasta que mi familia y yo miramos las noticias y dijeron que el coronavirus se había extendido y que teníamos que estar en cuarentena para que no hubiera más. Pero las personas no hacen caso porque no les gusta seguir reglas, y ahora el mundo está totalmente infectado con este peligroso virus. Toda mi familia está siguiendo las reglas para que ya no haya más muertos en el mundo.

Lo que yo siento es tristeza porque ya no miro a mis amigos ni estoy en mi escuela, pero también estoy feliz porque las personas no salen a cortar los árboles, las playas están sin gente, y las tortugas y los peces nadan felices por todo el mar. Nosotros tenemos que cuidar nuestra naturaleza porque necesitamos respirar aire limpio. También debemos cuidar a nuestros animales y no tirar basura en la calle.

Redacta una opinión personal de la lectura anterior:

Observa el siguiente vídeo: Autoconcepto

<https://www.youtube.com/watch?v=0suGneaslH4>

<https://movil.colombiaaprende.edu.co/paso-paso-programa-de-educacion-socio-emocional>

IE LA SALLE DE CAMPOAMOR
GUÍA-TALLER
GESTIÓN ACADÉMICA PEDAGÓGICA
Nº 5 PERÍODO: 02 AÑO: 2020

Grado: 8 **ÁREA: Matemáticas**, **Asignatura: Matemáticas, Geometría**
Áreas Transversales: Tecnología, Lengua Castellana, Física

Elabora: Calos Penagos

TIEMPO: 3 Periodos de clase

COMPETENCIA: El estudiante reconoce los diferentes tipos de emociones que experimenta en su vida, y busca mantener el control de los mismos.

PROPÓSITO: Identificar mis emociones y usarlas de manera correcta.

TEMA: Auto control (Manejo de emociones)

DEFINICION: El autocontrol nos permite controlar los aspectos importantes de nuestra vida diaria: la atención, los pensamientos, **las emociones**, los deseos y las acciones.

Tomado de:

<https://www.psicologia-online.com/que-es-el-autocontrol-definicion-y-tecnicas-4710.html>

Emociones y reacciones físicas

Prestar atención a cómo mi mente y cuerpo reacciona ante una emoción: **PIENSO, SIENTO Y ACTÚO**

A continuación, tienes dos listas: una de emociones y otra de reacciones físicas. Une con líneas de colores las reacciones físicas que experimentas cuando sientes cada una de esas emociones. Puedes unir una reacción física con más de una emoción, o la misma emoción con más de una reacción física. No hay respuestas correctas o incorrectas, solo asocia las emociones con tus reacciones físicas.

Rabia	Vellos erizados (piel de gallina)
	Respiración entrecortada
	Enrojecimiento de la cara
	Temblor
Miedo	Sudor en las manos u otras partes del cuerpo
	Pulso rápido
	Latidos del corazón rápidos
Vergüenza	Escalofríos
	Dolor de cabeza
	Dolor de estómago
	Falta de energía, inactividad
Entusiasmo	Nudos en el estómago o la garganta
	Cosquilleo en el estómago
	Sensación de falta de aire
	Calor en el rostro o en la cabeza
Tristeza	Ganas de huir
	Llanto
	Sonrisas
	Tensión, agitación

Pensamientos - Emociones – Acciones

En la primera columna de la tabla se presentan distintos pensamientos. En la segunda columna tendrás que describir la emoción o las emociones que cada uno de estos pensamientos te provoca. En la tercera columna, escribe aquellas acciones a las cuales crees que predisponen estos pensamientos y emociones. Te dejamos un ejemplo para que puedas guiarte:

Pensamientos	Emociones	Acciones
Imagina que piensas en lo siguiente:	¿Qué emoción o emociones te provoca este pensamiento?	¿Para qué acciones te predispone este tipo de pensamiento y emoción?
“Me parece que todos me ignoran, como si no me vieran...”		
“Seguro que me equivocaré, cometeré un error...”		
“Digo lo que pienso y siento (sin herir al resto), porque me siento bien al ser auténtico”		
“Todos me van a criticar, se burlarán de mí, me veré ridículo”		
“Todos me van a criticar, se burlarán de mí, me veré ridículo”		
“Me importa poco lo que los demás hagan, yo hago lo mío y punto. Total, los demás no mueven un dedo por uno”		
“Lograré cumplir con lo que me comprometí, porque me gusta, porque creo que servirá hacerlo... Lograré hacerlo lo mejor que yo pueda”		

Cibergrafía

<https://www.youtube.com/watch?v=se62UwCxUrl>

<https://movil.colombiaaprende.edu.co/paso-paso-programa-de-educacion-socio-emocional>

IE LA SALLE DE CAMPOAMOR
GUÍA-TALLER
GESTIÓN ACADÉMICA PEDAGÓGICA
Nº 5 PERÍODO: 02 AÑO: 2020

Grado: 9 **ÁREA: Matemáticas**, **Asignatura: Matemáticas, Geometría**
Áreas Transversales: Tecnología, Lengua Castellana, Física

Elabora: Denys Palacios P, Oswaldo Muñoz C

TIEMPO: 3 Periodos de clase

COMPETENCIA: El estudiante reconoce los diferentes tipos de emociones que experimenta en su vida, y busca mantener el control de los mismos.

PROPÓSITO: Identificar mis emociones y usarlas de manera correcta.

TEMA: Auto control (Manejo de emociones)

DEFINICION: El autocontrol nos permite controlar los aspectos importantes de nuestra vida diaria: la atención, los pensamientos, las emociones, los deseos y las acciones.

Tomado de:

<https://www.psicologia-online.com/que-es-el-autocontrol-definicion-y-tecnicas-4710.html>

Mi mejor aliada: Mi voz interior

Imagínate que estás en las situaciones que se describen abajo. A la izquierda encontrarás pensamientos o frases que pueden hacer que tus emociones se intensifiquen y no las puedas controlar.

Para cada situación, cambia el pensamiento o frase descrito por un pensamiento o frase que pueda ayudarte a controlar la emoción que podrías estar sintiendo en cada situación.

Alejandro tiene mucho miedo de perder un examen. Se dice a sí mismo: “Voy a perder el examen. El examen va a estar muy difícil. ¡No voy a poder!”. En este caso, Alejandro podría cambiar sus pensamientos y decirse a sí mismo algo que le sirva para calmar su miedo, como: “Oye, no te preocupes, nada más tienes que organizarte y estudiar. Te has esforzado, lo puedes lograr. Tranquilízate, no te preocupes, no te preocupes”.

Situación 1

Estás triste porque no te invitaron a una integración del salón.

Piensas:



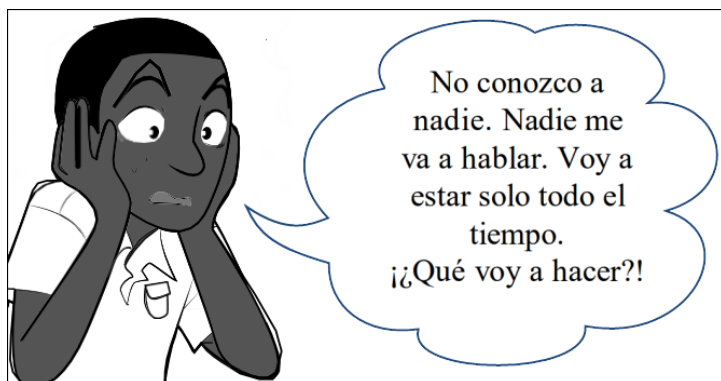
¿Cómo podrías cambiar tu pensamiento por uno que te ayude a sentirte menos triste?



Situación 2

Estás ansioso porque tienes que ir a un lugar donde no conoces a nadie.

Piensas:



¿Cómo podrías cambiar tu pensamiento por uno que te ayude a controlar la ansiedad?



Pensamientos - Emociones – Acciones

En la primera columna de la tabla se presentan distintos pensamientos. En la segunda columna tendrás que describir la emoción o las emociones que cada uno de estos pensamientos te provoca. En la tercera columna, escribe aquellas acciones a las cuales crees que predisponen estos pensamientos y emociones. Te dejamos un ejemplo para que puedas guiarte:

Pensamientos	Emociones	Acciones
Imagina que piensas en lo siguiente:	¿Qué emoción o emociones te provoca este pensamiento?	¿Para qué acciones te predispone este tipo de pensamiento y emoción?
“Me parece que todos me ignoran, como si no me vieran...”		
“Seguro que me equivocaré, cometeré un error...”		
“Digo lo que pienso y siento (sin herir al resto), porque me siento bien al ser auténtico”		
“Todos me van a criticar, se burlarán de mí, me veré ridículo”		
“Todos me van a criticar, se burlarán de mí, me veré ridículo”		
“Me importa poco lo que los demás hagan, yo hago lo mío y punto. Total, los demás no mueven un dedo por uno”		
“Lograré cumplir con lo que me comprometí, porque me gusta, porque creo que servirá hacerlo... Lograré hacerlo lo mejor que yo pueda”		

Observa el siguiente vídeo: Cómo controlar tus emociones

<https://www.youtube.com/watch?v=se62UwCxUrl>

<https://movil.colombiaaprende.edu.co/paso-paso-programa-de-educacion-socio-emocional>

IE LA SALLE DE CAMPOAMOR
GUÍA-TALLER
GESTIÓN ACADÉMICA PEDAGÓGICA
Nº 5 PERÍODO: 02 AÑO: 2020

Grado: 10 **ÁREA: Matemáticas.** **Asignatura: Matemáticas, Estadística, Geometría**
Áreas Transversales: Tecnología, Lengua Castellana, Física

Elabora: Denys Palacios P, Oswaldo Muñoz C, Carlos Penagos

TIEMPO: 3 Periodos de clase

COMPETENCIA: El estudiante tiene conciencia de sí mismo, identificando sus propias capacidades, limitaciones y potencialidades.

PROPÓSITO: Identificar mis fortalezas y usarlas.

TEMA: Autoconcepto (La mejor parte de mi)

DEFINICION: Es la opinión que tiene una persona de si mismo, que lleva asociado un juicio de valor.

Armando y Elisa

Elisa y Armando tienen fortalezas diferentes.



A Elisa le encanta la música y canta muy bonito. Con mucha práctica y esfuerzo, Elisa ha aprendido a tocar diferentes instrumentos, como la guitarra y el bajo. Es muy perseverante y todos los días busca información en Internet para estudiar diferentes técnicas musicales.

Elisa es muy buena para cantar en público. Siempre que tiene la oportunidad se presenta frente a todo su colegio tocando la guitarra o cantando alguna canción.



Por su parte, a Armando le encanta aprender de historia. Tiende a olvidar rápidamente la información que escucha o que lee en sus libros. Sin embargo, es muy creativo y sabe que recuerda mejor las cosas cuando las dibuja. Por eso pinta en sus cuadernos paisajes, símbolos y personajes que lo ayudan a recordar mejor las historias y datos. Armando es muy sociable y tiene muchos amigos, con quienes disfruta compartir datos históricos y jugar trivias de conocimiento general.

Observa el siguiente vídeo: Da lo Mejor de Ti
<https://www.youtube.com/watch?v=dZKhSmjaCi4>

La mejor parte de mí

Escribe tus fortalezas tomando en cuenta las siguientes dimensiones:

1. Rasgos y características personales positivas:

2. Talentos y habilidades:

3. Conocimientos:

Escoge las dos fortalezas que más valoras en ti. Luego, reflexiona sobre cómo estas fortalezas te ayudan en el presente o pueden ayudarte en el futuro.

Mis fortalezas más valiosas son:

Estas fortalezas me pueden ayudar en el presente porque...

Estas fortalezas me pueden ayudar en el futuro porque...

Cibergrafía:

<https://www.youtube.com/watch?v=dZKhSmjaCi4>

<https://movil.colombiaaprende.edu.co/paso-paso-programa-de-educacion-socio-emocional>

IE LA SALLE DE CAMPOAMOR
GUIÍA-TALLER
GESTIÓN ACADÉMICA PEDAGÓGICA
Nº. 5 PERÍODO: 02 AÑO: 2020

Grado: 11 ÁREA: Matemáticas. Asignatura: Matemáticas, Estadística, Geometría.
Áreas Transversales: Tecnología, Lengua Castellana, Física

Elabora: Denys Palacios P, Oswaldo Muñoz C, Carlos Penagos

TIEMPO: 3 Periodos de clase

COMPETENCIA: El estudiante tiene conciencia de sí mismo, identificando sus propias capacidades, limitaciones y potencialidades.

PROPÓSITO: Identificar mis fortalezas y usarlas.

TEMA: Auto concepto (Definirme cómo soy cómo quiero ser)

DEFINICION: Es la opinión que tiene una persona de sí mismo, que lleva asociado un juicio de valor.

YO, EN EL PRESENTE Y EN EL FUTURO

¿QUIÉN SOY YO?

En esa búsqueda por encontrarnos, a menudo calibramos mal nuestra brújula. Hay personas que buscan de forma constante la aprobación de otros para tener un punto de referencia, o una falsa sensación de seguridad. Como esa amiga que va de compras acompañada y continuamente pregunta: ¿Cuál de las dos prendas te gusta más? Y al final, el armario de la persona que va a comprar se parece menos a los gustos reales de ella que a los de quien la acompaña.

Observa el siguiente vídeo: Usted es importante

https://www.youtube.com/watch?v=9l0lJ_7N_Vc

Llena los recuadros con palabras o dibujos simples, respondiendo a cada una de las preguntas propuestas.

Mis gustos e intereses	Mis habilidades	Mi estudio ideal al terminar la educación media
¿Cuáles son las actividades que más me gusta hacer? ¿Qué temas me interesan mucho?	¿Para qué considero que soy hábil? ¿Qué dicen mis familiares y amigos que puedo hacer muy bien?	Si pudiera elegir sin pensar en los obstáculos, ¿Qué me gustaría estudiar al terminar la educación media?

Nota: realizar esta actividad socioafectiva en el cuaderno, la cual se comentará en el próximo encuentro.

“Quédate En Casa”

Jennifer Ruiz Lucio, 13 años
Vereda La Luciérnaga, Municipio de Galapa
Se siente triste por su (falta de) graduación*

El 13 de marzo fue una mañana bonita. Como siempre, me levanté muy contenta para irme a la escuela. Llegué y entré a mi primera clase. En ese momento hubo un anuncio de que teníamos que cerrar la escuela por dos semanas. No lo podía creer porque la voz hablaba de un virus llamado COVID-19. En ese momento sentí algo raro dentro de mí: no sabía lo que estaba pasando. Yo pensé que no era grave lo que sucedía, ya que había escuchado esta noticia en la televisión y no le tomé importancia. Pero cuando el director nos explicó todo, entendí que este virus era más grave de lo que pensaba.

Además, mi entrenador de fútbol nos dijo que todas nuestras prácticas se habían cancelado y también nuestros partidos. Este virus es bien peligroso porque se están muriendo muchas personas en diferentes partes del mundo. Hay quien no lo está tomando en serio: hay mucha gente en la calle, supermercados, playas, parques, etc. Mi familia y yo estamos siguiendo las reglas: permanecemos en casa y nos lavamos las manos por 20 segundos.

Tampoco nos tocamos la cara. Yo quisiera que todas las personas siguieran las reglas para que este virus no se propague más y todo vuelva a la normalidad. Yo siento que esto es como el fin del mundo. Me gustaría poder ayudar a toda la gente porque me siento mal al escuchar en las noticias de que se siguen muriendo más y más. Espero que haya una cura pronto. Yo rezo a Dios todos los días para que cuide a mi abuelito porque las personas de la tercera edad se contagian más rápido. También le pido que este virus se aleje y nunca más regrese.

Redacta una opinión personal de la lectura anterior:

Cibergrafía

https://www.youtube.com/watch?v=9l0lJ_7N_Vc

<https://movil.colombiaaprende.edu.co/paso-paso-programa-de-educacion-socio-emocional>