
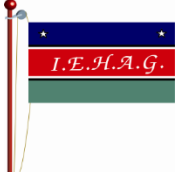

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: SECUENCIA DIDÁCTICA		Versión 01	Página 1 de 7

IDENTIFICACIÓN			
INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ			
DOCENTE: IVÀN NOÈ BERRÌO ORTIZ		ÁREA/ASIGNATURA/NUCLEO DE FORMACIÓN: ÈTICA	
GRADO: 7MOS	GRUPOS: 701 A 704	PERIODO: UNO—DEL 2020	CLASES: 10
AMBITOS CONCEPTUALES: Emociones y sentimientos		CONTENIDOS ESPECIFICOS: LAS EMOCIONES: CLASES DE EMOCIONES Y ALCANCE DE ESTAS EN NUESTRA CONDUCTA.	
NÚMERO DE SESIONES: 1 SEMANAL		FECHA DE INICIO: SEMANA 8 DE MARZO 9 AL 13.	FECHA DE FINALIZACIÓN SEMANA 9 DE MARZO 16 AL 20
PRESENCIALES:	VIRTUALES:	SEMANA:	SEMANA:
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA			
¿Qué beneficios se obtienen al poder interpretar y controlar los sentimientos y emociones?			
OBJETIVOS			
Favorecer la confianza en uno mismo y elevar la autoestima apropiándonos del control de nuestras emociones.			
INTRODUCCIÓN			
INTRODUCCIÓN En esta clase nos entramos a relacionar las vivencias y facetas internas del ser humano, que influyen consciente o inconscientemente en nuestra conducta o manera de relacionarnos con los demás. con una metodología vivencial y de compartir nuestros pensamientos con los demás, utilizando la técnica de la comunidad de indagación.			

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: SECUENCIA DIDÁCTICA		Versión 01	Página 2 de 7

COMPETENCIAS

- Autonomía e iniciativa personal.
- Pensamiento moral y ético.
- Ser social y ciudadanía.

DESEMPEÑOS

Analiza cómo sus sentimientos y emociones influyen en su participación en la vida colectiva.

Comprende que existen diferentes formas de proyectar y reflejar los deseos, los pensamientos, los sentimientos y las emociones.

PRECONCEPTOS

INTRODUCCIÓN A LAS EMOCIONES. CONVERSATORIO SOBRE ELLAS CON LA TECNICA DE COMUNIDAD DE INDAGACIÓN. CLASIFICACIÓN DE ESTAS.

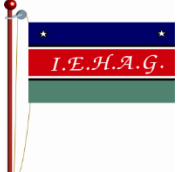

ACTIVIDADES

ACTIVIDAD 1: Actividad inicial (CONCEPTUALIZACIÓN)

A. REPASO EN EL CUADERNO DE LO VISTO SOBRE AUTOIMAGEN AUTO AFIRMACIÓN Y AUTO ESTIMA:

Lectura del artículo sobre la autoestima.

TOMADO DE: <https://www.significados.com/autoestima/>

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: SECUENCIA DIDÁCTICA		Versión 01	Página 3 de 7

Qué es Autoestima:

Autoestima es la **valoración, percepción o juicio positivo o negativo que una persona hace de sí misma** en función de la evaluación de sus pensamientos, sentimientos y experiencias.

Es un término de Psicología estudiado por diversos expertos en el área, sin embargo, se utiliza en el habla cotidiana para referirse, de un modo general, al valor que una persona se da a sí misma.

La autoestima está relacionada con la autoimagen, que es el concepto que se tiene de uno propio, y con la autoaceptación, que se trata del reconocimiento propio de las cualidades y los defectos.

La forma en que una persona se valora está influenciada en muchas ocasiones por los agentes externos o el contexto en el que se encuentra el individuo, por ello puede cambiar a lo largo del tiempo.

En este sentido, la autoestima puede aumentar o disminuir a partir de situaciones emocionales, familiares, sociales o laborales, incluso, por nuestra autocrítica positiva o negativa.

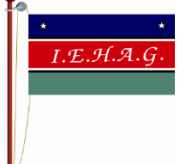

Tipos de autoestima

De un modo general, se puede hablar de dos tipos de autoestima, aunque no son ideas excluyentes, ya que pueden referirse a distintos aspectos del ser humano.

Es decir, una persona puede tener, por ejemplo, una alta autoestima en términos de capacidades intelectuales soy muy listo en matemáticas, pero una baja autoestima en otros ámbitos como, por ejemplo, soy muy torpe en los deportes.

Alta autoestima

Las personas con una alta autoestima se caracterizan por tener mucha confianza en sus capacidades. De este modo, pueden tomar decisiones, asumir riesgos y enfrentarse a tareas con una alta expectativa de éxito, esto se debe a que se ven a sí mismas de un modo positivo.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: SECUENCIA DIDÁCTICA		Versión 01	Página 4 de 7

A medida que nuestra alta autoestima sea mayor nos sentiremos mejor preparados, con mayor capacidad y disposición para realizar diversas actividades, tendremos mayor entusiasmo y ganas de compartir con los demás.

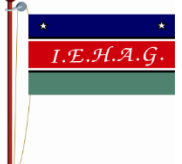

Baja autoestima

Las personas con baja autoestima se pueden sentir inseguras, insatisfechas y sensibles a las críticas. Otra característica de las personas con baja autoestima puede ser la dificultad de mostrarse asertivas, es decir, de reclamar sus derechos de una manera adecuada.

La baja autoestima puede derivar por diversas razones como, por ejemplo, la valorización que hacemos hacia nosotros mismos, la opinión que tenemos de nuestra personalidad, nuestras creencias, entre otros.

Del mismo modo, en ocasiones pueden tratar de agradar a los demás para recibir un refuerzo positivo y, de esta manera, aumentar su autoestima.

un refuerzo positivo y, de esta manera, aumentar su autoestima.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: SECUENCIA DIDÁCTICA		Versión 01	Página 5 de 7



ACTIVIDAD 2:

<https://www.infobae.com/tendencias/2017/09/12/intensa-mente-descubrieron-que-las-emociones-humanas-son-muchas-mas-que-cinco/>

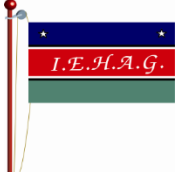

B. LA EMOCIÓN: apóyese en el artículo escrito por el señor:

Juan Armando Corbin, Psicólogo de las organizaciones

En el portal:

<https://psicologiyamente.com/psicologia/tipos-de-emociones>

Psicólogo de las organizaciones

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: SECUENCIA DIDÁCTICA		Versión 01	Página 6 de 7

1. Conversatorio sobre las emociones.

Esta actividad la puedes realizar con tus padres o adultos de tu entorno

- a). ¿Qué entiendes por emoción?
 - b). ¿Como reaccionas ante una emoción?
 - c). ¿Para ti cual emoción es mal peligrosa y por qué?
- 2. Defina la emoción y su influencia en el ser humano.**

ACTIVIDAD 3

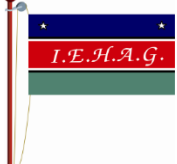

C. RELATAR POR ESCRITO UNA EMOCIÓN VIVIDA Y REALIZAR DIBUJO DE ELLA.

**Clasificación de las emociones: Positivas y negativas.
Su maravillosa influencia en el ser humano**

ACTIVIDAD 4: Actividad evaluativa.

RELACIONAR LAS RESPUESTAS EN EL CUADERNO

- ¿Cómo nos sentimos cuando nos dejamos dominar de una emoción?
 - ¿Es fácil manejar y controlar nuestro cuerpo después de una emoción?
 - ¿Qué ocurre cuando son emociones positivas?
- Compartir las respuestas con los padres o adultos del entorno.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: SECUENCIA DIDÁCTICA		Versión 01	Página 7 de 7

FUENTES DE CONSULTA

<https://www.significados.com/autoestima/>
<https://psicologiyamente.com/psicologia/tipos-de-emociones>