
	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: ACTIVIDADES CURRICULARES PRESENCIALES</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 1 de 4</b>

IDENTIFICACIÓN			
<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>			
<b>DOCENTE: DOCENTE: CELENE GALLEGO CASTRILLÓN, CARLOS MIGUEL MONSALVE, GERMAN TORO</b>		<b>NÚCLEO DE FORMACIÓN DESARROLLO HUMANO.</b>	
<b>CICLO: CLEI VI</b>	<b>GRUPOS: 6,7,8,9,10, 11</b>	<b>PERIODO: 02</b>	<b>CLASES: SEMANA 19</b>
<b>NÚMERO DE SESIONES 01</b>	<b>FECHA DE INICIO: 20 NOVIEMBRE</b>	<b>FECHA DE FINALIZACIÓN: 26 NOVIEMBRE</b>	

### GUIA 19

#### PROPÓSITO

al terminar la guía, el estudiante comprenderá la importancia que tienen para la vida las competencias ciudadanas en el ejercicio de la democracia

#### ACTIVIDAD 1 (INDAGACIÓN)

1. ¿Qué significado tiene la palabra competencias, a nivel de la realización del proyecto de vida de una persona como ciudadano?
2. ¿Cuál es la importancia de las competencias ciudadanas en el desarrollo de la participación democrática?

## **ACTIVIDAD 2 (CONCEPTUALIZACIÓN)**

### **COMPETENCIAS CIUDADANAS**

Las competencias ciudadanas son el conjunto de habilidades cognitivas, emocionales y comunicativas, conocimientos y actitudes que, articulados entre sí, hacen posible que el ciudadano actúe de manera constructiva en la sociedad democrática.

LEE Y RESPONDE:

#### **LA IRA, MALA ALIADA DE LAS COMPETENCIAS CIUDADANAS**

La rabia o ira es una emoción que nos acompaña a lo largo de nuestra vida. No en vano, la ira siempre está presente en situaciones de conflicto, ya sean con otros o con nosotros mismos y puede oscilar desde una leve irritación hasta el más profundo de los odios.

Cuando percibimos que somos tratados injustamente, cuando nos sentimos heridos o cuando vemos dificultada la consecución de alguna meta importante, sentimos ira.

Sentir esta emoción en estas circunstancias nos predispone a la acción en un intento de

protegernos de aquello que nos hace daño y que es el origen de esta emoción.

La ira como todas las demás emociones es una reacción compleja en la que se ponen en funcionamiento tres tipos de respuestas.

La primera es una respuesta corporal, en la que nuestro cuerpo se activa para la defensa o el ataque. Nuestro ritmo cardíaco aumenta al igual que nuestra respiración se acelera, nuestros músculos se tensan y el flujo sanguíneo se dispara preparándonos para actuar ante una amenaza percibida. Cuando este estado de excitación permanece estamos más predispuestos a actuar de forma impulsiva llegando a emitir conductas agresivas.

Todos sabemos que la ira puede tener una consecuencia catastrófica para nosotros y para los demás. La gestión irracional de esta emoción puede llevarnos a situaciones lamentables obteniendo el efecto contrario a lo que buscábamos en un

principio. Algunas de las consecuencias negativas a las que nos puede llevar la ira son las siguientes:

- Puede desorganizar nuestra manera de pensar y nuestras acciones..
- Supone una defensa cuando no es necesario.
- Trasmite una impresión negativa a los demás.

Estrategias para manejar la ira:

Buscar la causa de nuestro enfado y expresarlo de manera adecuada.

Aprender a identificar que nos molesta es la primera acción a tener en cuenta cuando estamos enfadados. Una vez reconocida la causa es positivo expresarla de manera eficaz utilizando argumentos honestos y sinceros, en vez de amenazas o insultos.

- Trabajar la empatía.

La hostilidad se genera por la interpretación de las situaciones.

Es necesario ponerse en la piel del otro para entender la situación de forma objetiva para poder evaluar la situación desde otra perspectiva.

- Practicar el respeto.

Nuestras reacciones de ira vienen dadas por la percepción de falta de respeto. Exigir respeto hacia uno mismo no es incompatible con respetar a los demás.

- Practicar técnicas de relajación.

Ya sea respiración haciéndolo despacio y profundo, dar un paseo, pintar, escuchar música, cuenta de manera regresiva desde 10 a 1, busca un "abrazo de apoyo", habla contigo mismo.

### **ACTIVIDAD 3 EVALUACIÓN)**

1. ¿Qué mensaje de teja la lectura?

2. Teniendo en cuenta que la filosofía, la religión, la ética y la cívica son componentes del Núcleo de Desarrollo Humano, que invitan a la reflexión, la fe, la bondad, la solidaridad, el buen comportamiento, la aceptación y buena practica de la norma:
- ¿Cómo se relacionan estas con las competencias ciudadanas?
  - ¿Cómo organizarías un cuadro en donde determines que le aportan la filosofía la religión la ética y la cívica a las competencias ciudadanas?



Ilustración  
 1Desencadenantes de la Ira en el Niño y Plan de Acción para Gestionarlo | ilustración  
 2Autoconocimiento: El juego del silencio.

**FUENTES DE CONSULTA:**

**Bibliografía**

[https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-235147.html?\\_noredirect=1imgrc=Zbm44u\\_Ov2GM9M](https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-235147.html?_noredirect=1imgrc=Zbm44u_Ov2GM9M)  
[https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/7004/2019\\_Anexo\\_Sheila\\_Vanessa\\_Quintero\\_Ni%C3%B1o.pdf](https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/7004/2019_Anexo_Sheila_Vanessa_Quintero_Ni%C3%B1o.pdf)

Ilustración 1Desencadenantes de la Ira en el Niño y Plan de Acción para Gestionarlo | ..... 4  
 Ilustración 2Autoconocimiento: El juego del silencio. | Meditacion para niños, Yoga para niños, Relajacion para niñosAutoconocimiento: El juego del silencio. | Meditacion para niños, Yoga para niños, Relajacion para niños ..... 4