

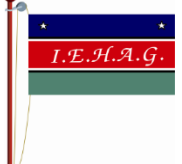

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA. NÚCLEO DE FORMACIÓN DESARROLLO HUMANO.		Versión 01	Página 1 de 10

DOCENTE: María Cristina Henao Vergara		NUCLEO DE FORMACIÓN: Desarrollo Humano (Sociales, Cívica, Ética y Religión)	
GRADO: 1º	GRUPOS: 1º1, 1º2, 1º3, 1º4, 1º5	PERIODO: Dos	FECHA: Mayo 18 de 2020
NÚMERO DE SESIONES: 3		FECHA DE INICIO: Mayo 25	FECHA DE FINALIZACIÓN: Junio 5
TEMA: Mis Emociones hacen de Mi un Ser Único y Social.			
PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD			
El estudiante comprenda el valor que constituyen sus emociones en su desarrollo individual y reconozca como éstas influyen en su relación en comunidad, en la interacción con el otro desde la convivencia, desarrollando habilidades socioemocionales, como alternativas para solucionar problemas de su realidad tanto a nivel personal, familiar y social en la búsqueda del bienestar propio y común.			

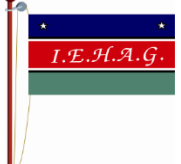

ACTIVIDADES	
ACTIVIDAD 1: INDAGACIÓN	
VAMOS A EXPLORAR TUS EMOCIONES:	
	Responde de manera verbal... <ul style="list-style-type: none"> * ¿Cuáles son las emociones presentes en las personas? * ¿Qué causan las emociones en mí y en los demás? * ¿Qué me ocasiona miedo? * ¿Por qué me da ira? * ¿En qué momento siento alegría?

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA. NÚCLEO DE FORMACIÓN DESARROLLO HUMANO.		Versión 01	Página 2 de 10

Pídele a tus padres que te realice la lectura del cuento: “El Monstruo de Colores” de Anna Llenas, donde encontrarás cada una de las emociones, qué significado tienen, cómo se pueden sentir y vivir en cada instante de nuestra vida, lo interesante es saberlas conducir en positivo, para convivir en paz consigo mismo y con los demás.



*Este es el monstruo de colores,
hoy se ha levantado raro, confuso, aturdido...
no sabe muy bien qué le pasa,
ya te has vuelto a liar, ¡no aprenderás nunca!
Menudo lío te has hecho con las emociones,
así todas revueltas, no funcionan,
tendrías que separarlas y colocarlas
cada una en su bote...
Si quieres te ayuda a poner orden.
La alegría es contagiosa, brilla como el sol,
parpadea como las estrellas...
Cuando estás alegre, ríes, saltas, bailas, juegas
y quieres compartir tu alegría con los demás...
La tristeza siempre está echando de menos algo,
es suave como el mar,
dulce como los días de lluvia...
Cuando estás triste quieres estar solo y
no te apetece hacer nada.
La rabia arde al rojo vivo y es feroz
como el fuego que quema fuerte y es
difícil de apagar...
Cuando estás enfadado sientes que se ha
cometido una injusticia, quieres descargar la rabia en otros.*

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA. NÚCLEO DE FORMACIÓN DESARROLLO HUMANO.		Versión 01	Página 3 de 10

El miedo es cobarde, se esconde y huye como un ladrón en la oscuridad... Cuando sientes miedo te vuelves pequeño y poca cosa y crees que no podrás hacer lo que se te pide.

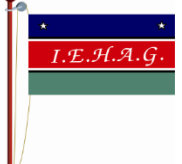

La calma es tranquila como los árboles, ligera como una hoja al viento... Cuando estás en calma, respiras lenta y profundamente, te sientes en paz. Estas son tus emociones, cada una tiene un color diferente... Y ordenadas, funcionan mejor.

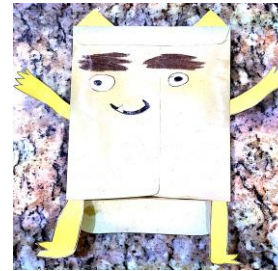
Es que bien, ya están todas en su sitio; Amarillo: alegría; Azul: tristeza; Rojo: rabia, Negro: miedo; Verde: calma...

¿Pero... y ahora se puede saber qué te pasa?



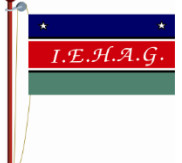

También la puedes encontrar en: Cuento El Monstruo de Colores # Aprende las Emociones
https://www.youtube.com/watch?v=_NmMOKND8g

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA. NÚCLEO DE FORMACIÓN DESARROLLO HUMANO.		Versión 01	Página 4 de 10



Actividad de Aprendizaje:

- Elabora junto con tus padres una ruleta o rueda con cada emoción en hoja de block o cartulina, las escribes y colorea cada una dividida, cuando se gire y caiga en determinada emoción debes de hacer la mímica o gestos de lo que significa y expresa en una palabra qué sientes cuando está presente en ti esa emoción.
- Realiza un títere, con el apoyo de tus padres, en material reciclable, bolsas de papel, plástico, media o botella de plástico, donde pintes el monstruo de los colores que represente una emoción.
Registra en fotos la ruleta de las emociones y el títere que elaboraste, escribe cómo te sentiste.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA. NÚCLEO DE FORMACIÓN DESARROLLO HUMANO.		Versión 01	Página 5 de 10

ACTIVIDAD 2: CONCEPTULIZACIÓN

ME RECONOZCO COMO UN SER ÚNICO Y SOCIAL



MI SER PERSONAL

Las emociones están presentes en nuestro interior, son parte de nuestra naturaleza humana, cuando somos conscientes de cómo reaccionar frente a determinadas situaciones, podremos conducirlas hábilmente, las entenderíamos, identificaríamos lo que sentimos y la manera como lo debemos expresar, además, asumir la responsabilidad de nuestras decisiones, acciones o emociones, esto se llama inteligencia emocional.



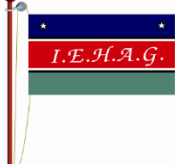

MI SER FAMILIAR

Es en la familia el primer entorno que nos enseña a manejar adecuadamente las emociones, para que nuestro estado de ánimo sea positivo y asertivo, esto permite la autorregulación, el autoconocimiento, la autoaceptación, la autoreflexión; todas las emociones cumplen una función importante en cada momento determinado; cada situación es un aprendizaje que nos realimenta a formarnos como seres únicos e íntegros, diversos y armónicos, divergentes y solidarios.



MI SER SOCIAL

El aprender a manejar las emociones nos permite comunicar asertivamente lo que necesitamos, mejora las relaciones sociales, al ser más eficientes para resolver los conflictos creativa y constructivamente, posibilita interacciones pacíficas más respetuosas, tolerantes y conciliadoras, aceptar las diferencias es un aprendizaje en conjunto que realimenta y abre la mente de entender que cada uno es ÚNICO y hay que amar esa autenticidad.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA. NÚCLEO DE FORMACIÓN DESARROLLO HUMANO.		Versión 01	Página 6 de 10

Cada **EMOCIÓN** cumple una función específica en la conducta del ser humano y son importantes en cada situación presentada.

¿Cuál es la función de las emociones?

- 
MIEDO: Anticipación amenaza. Protección
- 
SORPRESA: Sobresalto, asombro. Orientación
- 
AVERSIÓN: Disgusto, asco. Rechazo
- 
IRA: Rabia, enfado, furia. Destrucción
- 
ALEGRÍA: Diversión, bienestar. Reproducción
- 
TRISTEZA: Pesimismo, pena. Reintegración

Referencia de la imagen: https://www.psicoadictiva.com/blog/que-son-las-emociones/bA3UX4Gkl0juM%253A%252Cru8Lif4kBoiraM%252C_vet=1&usg=AI4_-kS2-Db8ARZe1uLDAsNr5kihX87-



Las **HABILIDADES SOCIALES** se ven fortalecidas cuando se tiene una buena autoestima, hay empatía en las relaciones con el otro, hay reconocimiento, control y comprensión de las emociones surgidas en la interacción, aceptación de la frustración y superación de las dificultades:

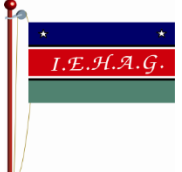



HABILIDADES Y ATRIBUTOS NECESARIOS PARA APRENDER HOY EN DÍA

- Capacidad Analítica para poder Resolver Problemas
- Comunicación Oral y Escrita Efectiva
- Colaboración entre Redes de Comunicación
- Iniciativa y Espíritu Emprendedor
- Agilidad y Adaptabilidad para Navegar Cambios
- Curiosidad e Imaginación
- Pasión y Perseverancia
- Esperanza y Optimismo
- Auto-regulación
- Visión
- Empatía y Conciencia Global
- Capacidad para Recuperarse (Resiliencia)

CEPI UN SUJETO COMO MÍ. CADA

Referencia de la imagen: https://www.google.com/search?q=habilidades+sociales&bih=625&biw=1366&hl=es&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=Q&sa=X&ved=2ahUKEwi4ozP9z77TpaHvIU8N8KHrInBz8Q_h0WAHoECAsQBA#imgcr=-bA3UX4Gkl0juM&imgdii=sWetZmG6pFvm4M

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA. NÚCLEO DE FORMACIÓN DESARROLLO HUMANO.		Versión 01	Página 7 de 10

MIS RELACIONES CONMIGO MISMO

Se construyen desde la individualidad, cada persona es distinta, con características propias que lo identifican, un autoreconocimiento por el valor de cada persona, un autoconocimiento de aceptarse y apreciarse de lo que es, para irradiar esa esa esencia.

MIS RELACIONES CON DIOS PADRE

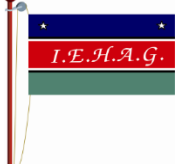

Practicando las enseñanzas que Jesús nos dejó, fortalece el componente emocional, es quien nos da el carácter para la toma de decisiones y enfrentar la realidad asertivamente, para ennoblecer el corazón, ser generoso y bondadoso en ayudar a quien lo necesite.

MIS RELACIONES CON MI COMUNIDAD

En el cumplimiento por el acuerdo social, que es respetar y tratar al otro como quiero que me traten, indispensable para la convivencia pacífica.

MIS RELACIONES CON MI FAMILIA

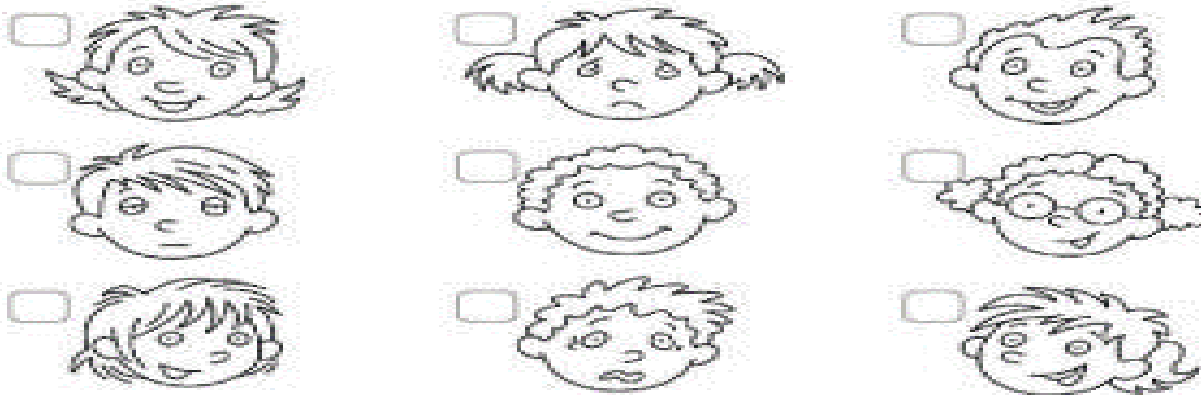
Como entorno protector que cimienta la formación del ser humano como sujeto de derechos, desde el respeto por la dignidad, libertad e igualdad de la persona.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA. NÚCLEO DE FORMACIÓN DESARROLLO HUMANO.		Versión 01	Página 8 de 10

ACTIVIDAD 3: APLICACIÓN Y EVALUACIÓN

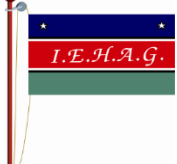

Realiza las siguientes actividades:

1 Marca las caras que expresan alegría.



2 ¿Cuándo sientes alegría? Marca.


- Cuando un niño te invita a jugar con él.
- Cuando unos niños se burlan de ti.
- Cuando el profesor te felicita.
- Cuando te invitan a un cumpleaños.
- Cuando ganas un concurso de dibujo.
- Cuando pierdes un partido.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA. NÚCLEO DE FORMACIÓN DESARROLLO HUMANO.		Versión 01	Página 9 de 10

1 ¿Que emoción siente cada uno? Escribe.

alegría tristeza miedo enfado sorpresa


Es horrible!
Estoy asustado!



=====

=====


Mi hermanito está
en el hospital.



=====

=====


No me esperaba
algo así de María.



=====

=====


Deja ya de
molestarme!



=====

=====


¡Qué bien! Mañana nos vamos
de excursión.
Lo pasaremos genial




=====

=====


1 Completa.




Tengo miedo a




Me da alegría



Me enfado por

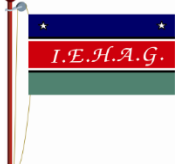



Me pone triste



Me sorprende

Referencia: https://www.google.com/search?q=ACTIVIDADES+SOBRE+el+control+de+las+EMOCIONES&tbn=sch&ved=zahUKewiz7nfybbpAhU_ZiABHfAmD2MQ2-cCegQIABAA&aq=ACTIVIDADES+SOBRE+el+control+de+las+EMOCIONES&as_lcp=CeNpbWcQAziECAAGFCM6ChY-YipYLaHKWgAcAB4AIB9wGIAdUXkeEGMC4xNS4zMAEoAEBgqELZ3dzLXdpei1pbWc&scient=img&ei=3Om-XpnxFL_MwbkP8M28mAY&bih=625&biw=1349&hl=es#imgrc=2NjvngPH5Np42M

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA. NÚCLEO DE FORMACIÓN DESARROLLO HUMANO.		Versión 01	Página 10 de 10

FUENTES DE CONSULTA

Institución Educativa Héctor Abad Gómez. Plan de Área de Ciencias Sociales, Ética, Religión y Civica. Recuperado de <http://www.iehectorabadgomez.edu.co/>

Ministerio de Educación Nacional. Estándares Básicos de Competencia y Lineamientos de Sociales, Competencias Ciudadanas. Bogotá, 2003.

CIBERGRAFÍA

https://www.youtube.com/watch?v=__NmMOKND8g

<https://www.psycoactiva.com/blog/que-son-las-emociones/>

https://www.google.com/search?q=ACTIVIDADES+SOBRE+el+control+de+las+EMOCIONES&tbm=isch&ved=2ahUKEwiZz7nfybbpAhU_ZjABHfAmD2MQ2-cCegQIABAA&oq=ACTIVIDADES+SOBRE+el+control+de+las+EMOCIONES&gs_lcp=CgNpbWcQAzIECAAQGFCM6ChY-YIpYLaHKWgAcAB4AIAB9wGIAdUXkgEGMC4xNS4zmAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWc&sclient=img&ei=3Om-XpnxFL_MwbkP8M28mAY&bih=625&biw=1349&hl=es#imgrc=2NjvnqPH5Np42M