



COLEGIO JACKELINE IED

NIVELES PREESCOLAR – BASICA PRIMARIA – BASICA SECUNDARIA - MEDIA

Resolución de Aprobación 08-031 de 15 de Febrero de 2019

DANE SEDE A. 111001029114 - SEDE B. 111001800465 - NIT 830055296-0

TERCER PERIODO

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE No. 2- ESTRATEGIA APRENDE EN CASA

Curso o grado: Quinto

ÉTICA Y VALORES

Docente: Odry Millar

Para desarrollar durante los **días lunes 2 y martes 3 de Agosto**. Enviar las evidencias antes del mediodía del martes 3 de agosto.

Revisión y retroalimentación docente 17 AL 20 DE AGOSTO

Temática u objeto de aprendizaje: ¿Qué debo hacer cuando estoy alterado por mis emociones?

Indicador: Reconozco y aplico algunas técnicas para controlarme cuando estoy alterado por mis emociones

Estrategia de comunicación para su seguimiento y revisión: Esta guía de aprendizaje se reportará de manera virtual en la página web: <https://odrymillar.jimdofree.com/>, las evidencias se deben **enviar únicamente por correo institucional** de cada estudiante al de la docente: omillarm@educacionbogota.edu.co **para el caso de los niños que no estarán en presencialidad, ya que los estudiantes que asisten al colegio desarrollarán estas actividades en clase y serán valoradas ese mismo día.**

Se recomienda a los estudiantes que continuarán en virtualidad:

* Ir desarrollando el taller de acuerdo al día que se trabajará en el aula e ir enviando las evidencias al correo de la docente, no esperar a realizar el envío el último día.

***Leer primero toda la guía, entrar a los link para reforzar el tema con los tutoriales y finalmente desarrollar las actividades propuestas.**

***LA ATENCIÓN DE INQUIETUDES SE HARÁ ÚNICAMENTE LOS DÍAS LUNES Y VIERNES EN EL HORARIO DE 11:20 DE LA MAÑANA A 12:20 DE LA TARDE, VIRTUALMENTE. EN HORAS DE LA TARDE Y LOS FINES DE SEMANA LOS DOCENTES NO ESTARÁN DISPONIBLES POR NINGÚN MEDIO TECNOLÓGICO (WHATSAPP, CORREOS, PLATAFORMAS...ETC). Muchas gracias por toda su comprensión y apoyo en estos procesos.**

- En caso de fuerza mayor tendrán la posibilidad de hacer el envío de sus evidencias hasta el viernes **13 de Agosto, antes del mediodía.**

¡Muchos éxitos!

1. Contextualización: ¿QUÉ DEBO HACER CUANDO ESTOY ALTERADO POR MIS EMOCIONES? ¹

Tanto las emociones que resultan algo incómodas, como el miedo, la vergüenza, la tristeza o el asco, como las positivas, por ejemplo la alegría o la sorpresa, me pueden generar estados de alteración como que afectan mis decisiones y mis reacciones.

Por eso es importante aprender algunas técnicas para tranquilizarnos y así poder pensar mejor antes de decidir o de actuar.

1. Busca un espejo y contempla tu reflejo. Piensa en la emoción que estás sintiendo y háblate, expresa lo que sientes como si estuvieras intentando calmar o darle consejos para actuar correctamente a una persona a quien quieres mucho.

2. Imagina que eres un globo, levanta los brazos y toma aire profundamente por la nariz, siente cómo tus pulmones se inflan, cuenta hasta tres y libera el aire lentamente por tu boca bajando los brazos.

3. Identifica las partes de tu cuerpo que sientas tensas e intenta estirarlas o relajarlas con ejercicios de quince segundos.

4. Recuéstate sobre una colchoneta y cierra tus ojos, ahora piensa en una situación agradable, relaja tus músculos, describe cómo es ese lugar, qué colores tiene, qué olores sientes, qué estás haciendo.

5. Tómate unos minutos para analizar las consecuencias positivas y negativas de la decisión que piensas tomar. Escríbelas y analiza la conveniencia y los efectos.

¹ Textos e imágenes adaptados de Cartillas RETOS PARA GIGANTES. Transitando por el saber 5 MEN y www.ggoogle.com



COLEGIO JACKELINE IED

NIVELES PREESCOLAR – BASICA PRIMARIA – BASICA SECUNDARIA - MEDIA

Resolución de Aprobación 08-031 de 15 de Febrero de 2019

DANE SEDE A. 111001029114 - SEDE B. 111001800465 - NIT 830055296-0

- Who are they?



They are teachers

- Who are you?



We are psychologists

2. Links u otras estrategias de apoyo para el trabajo autónomo supervisado por adulto.

En este video podrás encontrar algunas técnicas para auto - controlar tus emociones

Autorregulación de mis emociones: <https://www.youtube.com/watch?v=3HJIsyQdQIM>

Actividades para copiar y desarrollar e el cuaderno:

1. Con papeles de colores y marcadores, elabora las fichas de las anteriores técnicas y ubícalas en un lugar cercano para que cada vez que necesites controlar tus emociones selecciones y practiques la más adecuada.
2. Lee y reflexiona acerca de esta situación.

Hoy Matilda se encontraba muy feliz porque su equipo había ganado. Cuando entró al salón de clase su profesora les preguntó quién quería ser la candidata para personero y ella, sin dejar que le explicaran las responsabilidades de este cargo, levantó la mano. Pasado algún tiempo pensó que ya no quería ser personero, pero ya no podría retirarse de las elecciones.

Ahora, responde.

- ¿Por qué le sucedió esto a Matilda?
- ¿Qué crees que debió haber hecho antes de tomarla decisión de ser personero?
- ¿Cuál técnica le serviría para manejar adecuadamente su emoción?

3. Copia y contesta las siguientes preguntas en inglés

- Who are they?



- Who is you?

