



<b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b>	<b>Me conozco y confié en mi T-2</b>		
<b>ELABORADO POR:</b>	<b>Miguel Ángel Rubio Restrepo</b>		
<b>ÁREA:</b>	<b>GRADO:</b>	<b>PERIODO:</b>	
<b>Cátedra de la paz</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	
<b>COMPETENCIAS DEL ÁREA</b>			
Pensamiento Social			
Interpretación y análisis de perspectivas			
Pensamiento social y sistémico			
<b>ESTÁNDARES</b>			
Implementar procesos que permitan la apropiación de los conocimientos y el fortalecimiento de competencias relacionadas con la educación para la paz			
<b>CONTENIDOS TEMÁTICOS</b>			
Me conozco y confié en mí Tema II ¿Cómo me siento?			
<b>SUGERENCIA METODOLÓGICA (MOMENTOS)</b>			
<b>MOTIVACIÓN</b>	El conocimiento de sí plantea siempre un conjunto de interrogantes y quizá pocas respuestas, Éstas se resolverán con el paso del tiempo en tanto vamos logrando vivencias, alcanzando madures, en el camino de las pérdidas y las ganancias que enriquecen nuestro carácter y nos dan los elementos para afrontar de la mejor manera nuestro tránsito por la vida, en que esperamos que al final de ésta hayamos alcanzado a ser quienes nos propusimos desde temprana edad		
<b>DESARROLLO</b>	<b>Manejo de tus reacciones emocionales</b> Es viernes por la tarde, último periodo. El paseo que planeaste para el fin de semana empieza exactamente en cuatro horas. Te has estado poniendo al día en los estudios y has hecho los quehaceres en casa toda la semana para poder disfrutar un tiempo libre. Y ahora el maestro anuncia que hará un examen el lunes.  <b>Probablemente te sientas molesto, o quizás francamente enojado. Quizás te sientes desilusionado. Tal vez sientas presión o estrés por todo lo que tendrás que estudiar.</b>  <b>Pero, ¿cómo reaccionas? ¿Qué haces y qué dices?</b>  A lo mejor quisieras saltar y gritarle al maestro, "Eso no es ¡justo! Algunos de nosotros tenemos planes para el fin de semana". Pero sabes que debes permanecer tranquilo hasta que acabe la clase, entonces compartir tus sentimientos con tu amigo.  <b>Emociones positivas: Hoja de trabajo</b>  Las emociones positivas son buenas para nuestro cuerpo y nuestra mente. Tenemos que asegurarnos de tomar dosis diarias de emociones positivas de la misma manera que comemos las porciones necesarias de verduras y frutas diariamente.		



Es fácil regalarse a uno mismo experiencias que desencadenen emociones positivas. Es divertido practicar positivismo. También es una gran manera de conocernos y aprender qué nos gusta. Esta hoja de trabajo te ayudará a notar, registrar y explorar 10 emociones positivas muy comunes.

A continuación encontrarás 10 grupos de palabras que describen emociones positivas. Para cada grupo, piensa en una actividad o una situación que te podría ayudar a sentir una de esas emociones. Escríbela en el espacio proporcionado.

Después, pon una estrella al lado de una o dos emociones positivas que deseas practicar esta semana. Comprométete a hacer algo que te permita aumentar esa emoción positiva cada día durante una semana. Te hemos proporcionado unos ejemplos para ayudarte.

### **1. FELIZ (alegre, plácido, desenfadado, divertido, contento)**

"Cuando veo a mis amigos y nos reímos y divertimos juntos, me siento feliz. Me tomaré un tiempo todos los días para reírme con mis amigos durante el almuerzo".

"Cuando regreso a casa después de la escuela mi perro se pone tan contento de verme que yo también me siento feliz. Dedicaré tiempo todos los días para jugar con mi perro".



### **2. AGRADECIDO (apreciativo)**

"Cuando me doy cuenta de todas las cosas que hace mi mamá por nosotros, realmente la aprecio. Para sentir más agradecimiento esta semana, puedo hacer una lista de las cosas que me gustan de mi mamá y por qué soy tan afortunado de que sea mi madre".

"Orar antes de la cena me recuerda lo afortunado que soy, especialmente por el buen lugar donde vivo y por mi familia. Sé de gente que no tiene la suerte que yo tengo".



### 3. EN PAZ (tranquilo, sereno, relajado)

"Cuando escucho música clásica, me siento en paz. Escucharé música clásica cada noche antes de irme a dormir".

"Acariciar a mi gato y escucharlo ronronear me relaja. Voy a hacer esto cada noche antes de irme a dormir esta semana y me concentraré en la paz que mi mascota me da".



#### **4. INTERESADO (comprometido, atento)**

"Me intereso y compenetro totalmente cuando estoy en mi clase favorita de ciencia".

"La música me transporta completamente. Cuando toco un instrumento, todos mis pensamientos se concentran en la música. Voy a practicar todos los días al volver de la escuela y antes de hacer las tareas".



#### **5. ILUSIONADO (deseoso por algo)**

"Antes de un partido, tengo la ilusión de que vamos a ganar. Esta semana me concentraré en este sentimiento de esperanza y esperaré que sucedan cosas buenas antes de jugar".

"Me encanta la idea de pedir un deseo. Esta semana, cuando me encuentre frente a una fuente en el centro comercial, tiraré una moneda y pediré un deseo".



**6. ORGULLOSO (sonriente, satisfecho, seguro)**

"Me siento de esta manera cuando pongo mucho esfuerzo en algo. Esta semana, me concentraré en mi tarea y en lo que siento cuando pongo mucho esfuerzo; aun cuando no sea la materia que más me gusta".

"Cuando cocino algo, me siento orgulloso. Esta semana, cocinaré algo para toda la familia. ¡Me encanta cómo me siento cuando me halagan!"



**7. DIVERTIDO (gracioso, bromista, alegre)**

"Estoy leyendo un libro que me hace reír mucho. Leer un poco cada día es la manera que tengo de inyectarme una buena dosis de risa y humor".

"Con mi padre nos hacemos chistes y nos reímos mucho juntos. Podríamos comenzar con el hábito de "un chiste por día". También podríamos involucrar a mi hermanastro. Es tan gracioso contando chistes que te hace morir de la risa".

“Formamos con calidad para una sociedad más humana”

**GUÍA DE ACTIVIDAD PEDAGÓGICA**

Código: DC-FR29

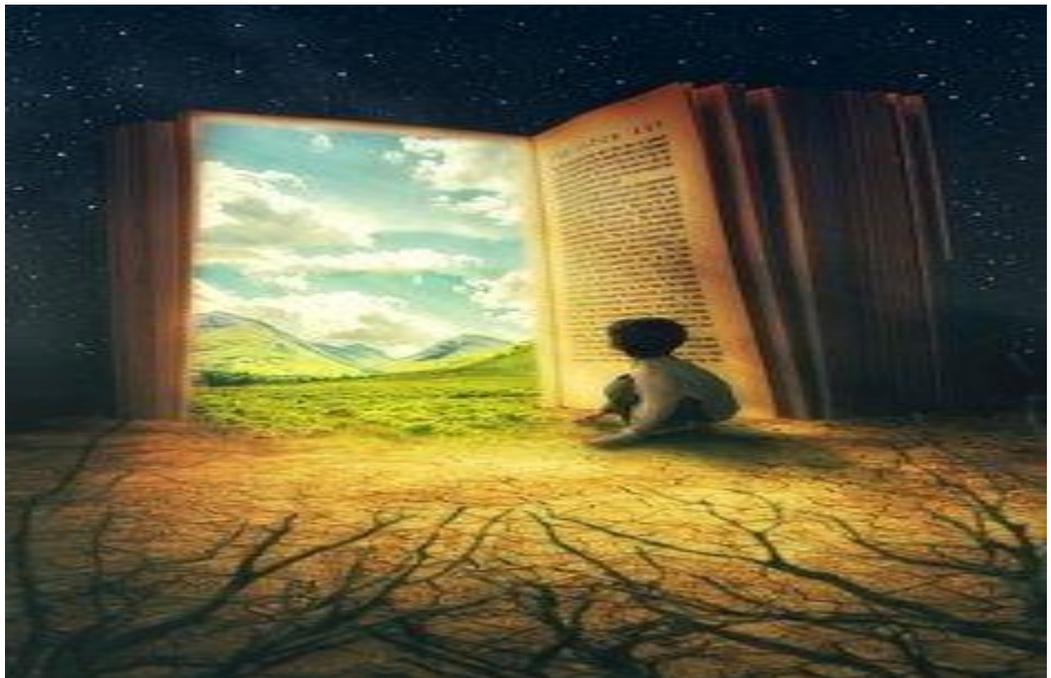
Versión: 4

Página 1 de 1



## 8. INSPIRADO (creativo, animado)

"Me siento realmente inspirado en la clase de arte. Podría ir al estudio de arte en algún momento libre para hacer algo creativo o podría hacerme de tiempo para dibujar algo en casa."



“Formamos con calidad para una sociedad más humana”

**GUÍA DE ACTIVIDAD PEDAGÓGICA**

**Código: DC-FR29**

**Versión: 4**

**Página 1 de 1**

**9. SORPRENDIDO (asombrado, fascinante, deslumbrado)**

"Una de las cosas que más me gusta hacer es mirar el cielo. Las nubes, las estrellas, los planetas, la luna... Siento que soy parte de este universo increíble".



**10. COMPASIVO (buena persona)**

"Mi preferencia es ayudar a otros de manera anónima. Todos los días de esta semana, voy a buscar a una persona que parezca necesitar ayuda y la ayudaré".

"He comenzado a hacer meditación. Voy a meditar todas las mañanas en cuanto me despierte".





	<p><b>¿Pero qué sucede si no eres el tipo de persona calma y tranquila?</b> No te preocupes. Todo el mundo puede desarrollar la habilidad de responder bien cuando las emociones se exaltan. Sólo requiere un poco de más práctica para alguna gente.</p> <p>Aprender a reaccionar bien requiere práctica. Sin embargo, todos podemos mejorar para tomar con calma las situaciones emocionales y expresar nuestros sentimientos de una manera saludable. ¡Eso es algo de lo que podemos sentirnos bien!</p> <p><b>Taller</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>¿Qué es, que entendemos por inteligencia emocional?</b>, explique en una hoja y presente al menos cinco ejemplos</li><li>2. <b>¿Qué es la mente racional?</b> explique en una hoja y presente al menos cinco ejemplos</li><li>3. <b>¿Qué es la motivación?</b> Explique en una hoja, cómo mantener la motivación</li><li>4. <b>¿Qué es la empatía? ¿Puedo desarrollar la empatía, que debo hacer?</b> Una hoja</li><li>5. <b>Qué es el CI</b> (coeficiente intelectual, como desarrollarlo, presente al menos tres ejemplos o posibilidades)</li><li>6. <b>Cómo identificar las emociones, presente al menos tres posibilidades</b></li></ol> <p>Ejercicios de la cartilla paginas 12-13-14 y 15</p> <p><b>5 Dinámicas de Inteligencia Emocional para Niños y Jóvenes</b> <a href="https://youtu.be/aEgDnQaguLY">https://youtu.be/aEgDnQaguLY</a></p> <p>Socialización y evaluación de la actividad</p>
<b>CIERRE</b>	Cerramos con la socialización de los trabajos realizados, con las historia de las mujeres en la vida cotidiana y su influencia en nuestra vida, en nuestra formación
<b>EVALUACIÓN</b>	Pendiente por realizar
<b>RECURSOS</b>	
Tablero, marcador, pc. Internet, hojas de block , diccionario	<b>TIEMPO ESTIMADO</b>
	4 horas
<b>APRECIACIÓN</b>	
Se escogerán los mejores trabajos presentados, ya sean orales, escritos y/o virtuales, como estrategia pedagógica para motivar y estimular a los estudiantes, durante el proceso educativo, teniendo en cuenta los diferentes estilos de aprendizaje	
<b>GLOSARIO</b>	
Motivación, coeficiente intelectual, empatía, emoción, sentimiento, inteligencia emocional, afecto, salud mental	
<b>BIBLIOGRAFÍA Y/O CIBERGRAFÍA</b>	
Webgrafía o Cibergrafía Emociones positivas: Hoja de trabajo <a href="https://kidshealth.org/es/teens/positive-worksheet-esp.html">https://kidshealth.org/es/teens/positive-worksheet-esp.html</a>	
10 Preguntas Que Revelarán Quién Eres En Realidad <a href="https://youtu.be/-NUbZSOhi7c">https://youtu.be/-NUbZSOhi7c</a>	





12 Acertijos que revelarán tu tipo de personalidad

<https://youtu.be/e7HelLDdgYE>

Inteligencia Emocional • Cómo Controlar las Emociones

<https://youtu.be/se62UwCxUrl>

Inteligencia emocional-Daniel Goleman-Resumen animado

<https://youtu.be/Vu6xM229q9I>

Los sentimientos y las emociones. De la película "del revés"

<https://youtu.be/XU3SIbNAZIo>

¿Para qué sirven las emociones? - Fundación PAS

<https://youtu.be/zhp2E6FL3kw>

Dinámica - ¿Cómo me siento? - Autodescubrimiento

CÓMO ME SIENTO

<https://youtu.be/qn4tSQ7VLG4>

Controlando las emociones en Super D-Series

[https://youtu.be/yiglz585\\_5E](https://youtu.be/yiglz585_5E)

Videos de apoyo

QUIEN SOY YO - Video De Motivacion Estremecedor

<https://www.youtube.com/watch?v=DJgTklBrT9E>

## CONTROL DE CAMBIOS

<b>Versión</b>	<b>Descripción</b>	<b>Fecha</b>
1	Creación del documento	03/03/2014
2	Cambio de nombre del proceso de formación pedagógica a desarrollo formativo	08/09/2015
3	Cambio del nombre del proceso de desarrollo formativo a diseño y desarrollo formativo	14/04/2016





# Institución Educativa *Oreste Sindici*



“Formamos con calidad para una sociedad más humana”

<b>GUÍA DE ACTIVIDAD PEDAGÓGICA</b>	<b>Código: DC-FR29</b>	<b>Versión: 4</b>	<b>Página 1 de 1</b>
-------------------------------------	------------------------	-------------------	----------------------

4	Cambio de nombre del proceso de diseño y desarrollo formativo a diseño y desarrollo curricular	08/03/2017
---	--	------------

<b>Elaborado:</b>	Líder proceso. Mónica Isabel Vélez Franco
<b>Revisado:</b>	Líder Información documentada. Vanessa Tangarife Restrepo
<b>Aprobado:</b>	Director del SGC, John Jairo Hernández Piza

