COLEGIO UNIÓN EUROPEA

GUÍAS CURSO 802

JORNADA MAÑANA

SEGUNDO PERIODO
JULIO 27 al 31

1. Lengua Castellana
2. Inglés
3. Ciencias Sociales
4. Religión
5. Ética

LENGUA CASTELLANA GRADO OCTAVO
DOCENTE: JENIFER PINZÓN OLIVARES
jpinzono@educacionbogota.edu.co
APRENDE EN CASA SEMANA
ACTIVIDAD 6 SEGUNDO PERÍODO

OBJETIVO LA ACTIVIDAD: Caracterizar los principales momentos de la literatura nacional, atendiendo a particularidades temporales, de género, de autor, etc

¡Durante las próximas semanas vamos a leer y analizar obras literarias de la época de la independencia de Colombia!

NOMBRE DE LA SECUENCIA DIDÁCTICA: ¿Políticos poetas?

COMPETENCIAS PARA DESARROLLAR:
Identifica en obras de la literatura colombiana las características formales de la época, estilos, tendencias, temáticas, género y autores.

¿QUÉ DEBES HACER?

1. Lee atentamente la información el texto "Literatura de la independencia" que se encuentra en esta guía. Incluyendo el Poema de Miguel Antonio Caro

2. Crea tu propio poema creativo con un tema de amor a la patria. ¡Es el momento de expresar todo tu amor y agradecimiento a tu país!

IMPORTANTE. El poema debe tener 100 palabras aproximadamente y una duración máxima de 1 minuto.

3. Publica tu poema oral en PADLET, siguiendo las instrucciones

a. Ingresa al siguiente enlace
https://es.padlet.com/unioneuropeajeniferpinzono/5n02bke536vb4iiy

b. Da click en el icono +

c. Ingresa tu NOMBRE COMPLETO y CURSO
d. Oprime los tres punticos y busca la opción grabar voz.
e. Graba tu poema.
f. La calificación se asignará en la plataforma a través de estrellas. (Debes entrar constantemente)

FECHA DE ENTREGA: 30 DE JULIO DE 2020

METODOLOGÍA DE TRABAJO: Tablero Colaborativo Virtual.

VALOR CUANTITATIVO	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0
	Su participación no responde a ninguna de las instrucciones planteadas DESEMPEÑO BAJO	Su participación responde únicamente a una instrucción. DESEMPEÑO BAJO	Su participación responde a las instrucciones, pero hacen falta elementos de redacción. DESEMPEÑO BÁSICO.	Su participación responde a las instrucciones planteadas y se evidencia buena redacción. DESEMPEÑO ALTO	Su participación responde a las instrucciones planteadas y se evidencia posición crítica DESEMPEÑO SUPERIOR.

LITERATURA DE LA INDEPENDENCIA DE COLOMBIA

La **literatura de la independencia de Colombia** es el conjunto de obras literarias producidas en el marco del proceso independentista del virreinato de la Nueva Granada durante el siglo XIX.

Durante la Independencia colombiana, la mayoría de los escritores colombianos tomaron partido ante las ideas de libertad. La literatura de la independencia de Colombia fue fuertemente influenciada por las motivaciones políticas que predominaban en ese período. Los escritores se volvieron muy apasionados y emocionales.

Por otro lado, un grupo de intelectuales empezó a tomar conciencia de las riquezas existentes en su suelo patrio. Este aumento de la conciencia hizo que se reafirmara su nacionalismo. También alimentó en ellos la necesidad de transformar la situación económica y social de su nación

Temas favoritos en la literatura de la independencia colombiana

Sentimientos de patriotismo y liberación El comienzo de los movimientos independentistas fomentó el auge del espíritu patriota y liberador en las colonias americanas.

Esperanza y progreso Se mostraban una tendencia a ver un futuro lleno de esperanza y progreso luego del proceso de independencia. No miraban hacia el pasado con aire sentimental como su contraparte europea. Más bien,se centraban en los retos futuros que traería su nuevo estatus de personas libres.

Romanticismo social En esta etapa, las luchas independentistas generaron una producción literaria encendida, impetuosa y de marcado tinte político. A través de ellas se exaltó la libertad individual frente a la opresión de los gobernantes.

Romanticismo sentimental La literatura se torna entonces subjetiva. Esta recupera su pureza original y canta a la belleza. Los autores dejan de lado las relaciones de esa belleza con el mundo real y sus problemas.

Reflejo de costumbres Buscaba reflejar las costumbres cotidianas y tradiciones locales.

Características de la literatura de la independencia colombiana

Rebeldía: Las características de la literatura de la independencia de Colombia convergen todas hacia una faceta rebelde. La mayoría de ellos llevaban como intención exponer doctrinas políticas.

Nacionalismo: Asimismo, los textos de las diferentes expresiones literarias estaban impregnados de un exacerbado nacionalismo. La palabra escrita configuraba una idea de nación. Aparece un lenguaje nacionalista que habla de la libertad, igualdad y derechos de los criollos, mestizos y negros del virreinato de la Nueva Granada. Se incrementó el periodismo y se comienza a hablar contra los españoles.

Exploración de la naturaleza: También durante este periodo, la literatura de la independencia de Colombia alcanza también a las ciencias naturales. Se continúa explorando, esta vez de manera intensiva, la geografía colombiana. Se inician nuevas investigaciones sobre flora, fauna y medio ambiente. Los resultados de estas expediciones de investigación generan escritos en los que la sensibilidad del autor al describir los biosistemas excede la fría realidad científica.

¡Patria! te adoro en mi silencio mudo,
y temo profanar tu nombre santo.
Por ti he gozado y padecido tanto
cuanta lengua mortal decir no pudo.
No te pido el amparo de tu escudo,
sino la dulce sombra de tu manto:
quiero en tu seno derramar mi llanto,
vivir, morir en ti pobre y desnudo.
Ni poder, ni esplendor, ni lozanía,
son razones de amar. Otro es el lazo
que nadie, nunca, desatar podría.
Amo yo por instinto tu regazo,
Madre eres tú de la familia mía;
¡Patria! de tus entrañas soy pedazo.

MIGUEL ANTONIO CARO

COLEGIO UNION EUROPEA IED

" Formadores de líderes en Tecnologías de la Información y la Comunicación"

http://colegiounioneuropeaied.com https://www.redacademica.edu.co/colegios/colegio-union-europea-ied

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO

Resolución No. 2208 del 30 de Julio de 2002 DANE 111001030830 NIT 830.020.653-6

TITULO UNIDAD DE APRENDIZAJE	**There was y there were (tiempo pasado)**		**Intensidad horaria:**	3 horas de clase Julio 27 al 31	
ASIGNATURA	English	**DOCENTE**	Claudia Fulano	**GRADO**	8°
OBJETIVO	Analizar para identificar el uso de there was y there were (Había y habían)				
COMPETENCIA	**Soy capaz de hablar sobre aspectos del pasado en inglés utilizando el verbo to be.**				

ACTIVIDAD

En esta semana se va a presentar un tema nuevo **there was y there were**

EXPLICACIÖN

Singular	**Plural**
Había	**Habían**
There was	**There were**
Había un niño en el parque	**Habían dos policías en la estación**
There was one kid in the park.	**There were two police men in the police station**

1. Copiar el anterior cuadro en el cuaderno
2. Leer en voz alta y entender el contenido de la explicación.
3. Copiar y resolver los ejercicios que aparecen al final de la guía. Se les solicita un nivel de comprensión de lectura básico. Por favor leer cuantas veces sea necesario para entender.

MATERIAL DE APOYO	https://www.youtube.com/watch?v=i1D9NTmK5uQ
PRODUCTOS	1. Un PDF con las fotos de los ejercicios relacionados al final de la guía. Subir a Moodle la actividad. Quienes no han abierto su moddle se les solicita amablemente hacerlo ya próximamente no se les va a poder recibir actividades por correo electrónico.
SEGUIMIENTO DE LA ACTIVIDAD	Preguntas y dudas por Moodle. Al correo claudiafulano@hotmail.com solo en caso que usted recoja la guía en el colegio.
FECHA LÍMITE DE ENTREGA	Viernes 24 de Julio

RUBRICA DE EVALUACIÓN			
SUPERIOR (4,6-5)	**ALTO (4,2- 4,5)**	**BÁSICO (3,6-4,1)**	**BAJO (1-3,5)**
Alcanzó ampliamente el objetivo y la competencia, cumpliendo **con todo** el proceso propuesto en el tiempo establecido, se preocupa por profundizar e investigar.	Alcanzó ampliamente el objetivo y la competencia, cumpliendo con el proceso propuesto en el tiempo establecido.	Alcanzó el objetivo y la competencia con alguna dificultad en proceso propuesto.	No alcanzó el objetivo ni la competencia propuesta porque presenta incumplimiento con las entregas de los productos propuestos.

EXERCISE

Lee en voz alta con detenimiento. Toma tu tiempo para analizar y luego encontrar la respuesta correcta.

Example:

SENTENCE: _____ ____ **hundreds** of trees here.

Complete la oración con la opción correcta:

a. There was. Había

b. There were. Habían

ANÁLISIS:

La anterior oración se encuentra en **plural.**

Por qué? Porque la palabra que le sigue al espacio en blanco es **hundreds** que se traduce **cientos.**

Para plural según la explicación se utiliza la expresión: **There were: Habían**

La traducción seria: Habían cientos de árboles allí.

Por lo tanto la respuesta correcta es **There were.**

La opción correcta corresponde a la letra: B

Ahora de acuerdo al ejemplo y al análisis hecho, continua desarrollando los ejercicios. Guíate del ejemplo.

1. SENTENCE: _____ ____ **a apple** on the table.

Complete la oración con la opción correcta:

a. There was. Había

b. There were. Habían

ANÁLISIS:

La anterior oración se encuentra en **_____. (contesta si es en singular o plural)**

Por qué? Porque la palabra que le sigue al espacio en blanco es **_____(escribe la palabra que aparece después de la línea)** que se traduce **en español** _____

Para _____**(escribe si la palabra que has traducido es singular o plural**) , según la explicación se utiliza la expresión se debería escribir: **There were: Habían**

La traducción de toda la oración es: _____

Por lo tanto la respuesta correcta es _____

La opción correcta corresponde a la letra: _____

2. SENTENCE: _____ ____ **three computers** in the office.

Complete la oración con la opción correcta:

a. There were. Habían

b. There was. Había

ANÁLISIS:

La anterior oración se encuentra en **_____. (contesta si es en singular o plural)**

Por qué? Porque la palabra que le sigue al espacio en blanco es **_____(escribe la palabra que aparece después de la línea)** que se traduce **en español** _____

Para _____**(escribe si la palabra que has traducido es singular o plural**) , según la explicación se utiliza la expresión se debe escribir: **There were: Habían**

La traducción de toda la oración es: _____

Por lo tanto la respuesta correcta es _____

La opción correcta corresponde a la letra: _____

3. **SENTENCE:** _____ ____ **a teacher** who helped me.

Complete la oración con la opción correcta:

a. There was. Había

b. There were. Habían

ANÁLISIS:

La anterior oración se encuentra en **_____. (contesta si es en singular o plural)**

Por qué? Porque la palabra que le sigue al espacio en blanco es **_____(escribe la palabra que aparece después de la línea)** que se traduce **en español** _____

Para _____**(escribe si la palabra que has traducido es singular o plural**) , según la explicación se utiliza la expresión se debe escribir: **There were: Habían**

La traducción de toda la oración es: _____

Por lo tanto la respuesta correcta es _____

La opción correcta corresponde a la letra: _____

4. **SENTENCE:** _____ ____ **three thieves at the street.**

Complete la oración con la opción correcta:

a. There were. Habían

b. There was. Había

ANÁLISIS:

La anterior oración se encuentra en **_____. (contesta si es en singular o plural)**

Por qué? Porque la palabra que le sigue al espacio en blanco es **_____(escribe la palabra que aparece después de la línea)** que se traduce **en español** _____

Para _____**(escribe si la palabra que has traducido es singular o plural**) , según la explicación se utiliza la expresión se debe escribir: **There were: Habían**

La traducción de toda la oración es: _____

Por lo tanto la respuesta correcta es _____

La opción correcta corresponde a la letra: _____

ÁREA: CIENCIAS SOCIALES

Semana del 27 al 31 de julio

ASIGNATURA: CIENCIAS SOCIALES	GRADO: OCTAVO
HORAS ÁREA: 4 SEMANALES	HORAS ASIGNATURA: 4 SEMANALES

DOCENTE: Yeison Martínez Mejía

OBJETIVO LA ACTIVIDAD: Aportar a la formación de hombres y mujeres miembros activos de una sociedad

NOMBRE DE LA SECUENCIA DIDÁCTICA: Independencia de Colombia

COMPETENCIAS PARA DESARROLLAR: Reconozco que los fenómenos sociales pueden observarse desde diversos puntos de vista (visiones e intereses).

ACTIVIDADES: Realizar una cartelera conmemorativa a la independencia que resalte la historia, cultura o naturaleza de nuestro país.

MATERIAL DE APOYO: https://www.youtube.com/watch?v=hPrEtRJf0wE&t=353s
https://www.youtube.com/watch?v=_nDbS5gqKXQ
https://www.youtube.com/watch?v=Z7rPWpSr5Ew

PRODUCTO POR ENTREGAR: Cartelera de medio o un pliego.

FECHA DE ENTREGA:

Hasta el jueves 30 de julio

METODOLOGÍA DE TRABAJO:

Taller

1. Realizar una cartelera (dibujo, pintura, collage, grafiti) que resalte la historia, cultura o naturaleza de nuestro país.
2. Tomarle una fotografía al trabajo y enviarlo al correo electrónico.

CADA UNO DE LOS TRABAJOS DEBEN SER ENVIADOS AL EMAIL

yymartinezm@educacionbogota.edu.co

Dirección Colegio

Sede A Carrera 18 M No. 63D-

09 sur Sede B Calle 69B Sur

No. 17Ñ-94

Teléfono colegio 7658390-3043986134 - 3057980584

Código Postal 111951
cedunioneuropea19@educacionbogota.ed

Escribir en el asunto del mail: Nombre completo y grado al que pertenece.
Ejemplo: Juan Castro Roa. 902.

Nota: Enviar un solo correo electrónico.

Cualquier duda o inquietud escribir un correo electrónico.

.

Dirección Colegio

Sede A Carrera 18 M No. 63D-

09 sur Sede B Calle 69B Sur

No. 17Ñ-94

Teléfono colegio 7658390-3043986134 - 3057980584

Código Postal 111951
cedunioneuropea19@educacionbogota.ed

ÁREA: RELIGIÓN

ASIGNATURAS: RELIGIÓN	Curso: 802	SEGUNDO PERIODO GUIA 5
HORAS SEMANALES: 1	SEMANA 27 a 31 de julio	

DOCENTE: WILSON GONZALEZ HERNANDEZ

OBJETIVO LA ACTIVIDAD: Reconocer las sociedades influenciadas por las culturas religiosas.

NOMBRE DE LA SECUENCIA DIDÁCTICA: **La comunidad**

COMPETENCIAS PARA DESARROLLAR: Reconocer la relación de Dios con los pueblos y diferentes culturas del mundo.

Estrategia "Aprende en casa"

- *Con el objetivo de garantizar el **bienestar**, el cuidado y la protección de los niños, niñas, adolescentes y **jóvenes** de la ciudad, la Secretaría de Educación del Distrito pone en ejecución la estrategia **"Aprende en casa"** para que los maestros, maestras y directivos docentes puedan desarrollar actividades que permitan a los estudiantes continuar sus **procesos de aprendizaje** desde sus hogares, con el acompañamiento de padres de familia y cuidadores.*
- *El tiempo escolar en casa debe partir del acompañamiento de las familias y cuidadores al desarrollo de las actividades académicas e integrales que los maestros y maestras entregarán a los estudiantes, fomentando el **desarrollo autónomo**, la **responsabilidad** y el **compromiso**.*
- *Para ello, es necesario que se construyan **acuerdos y rutinas** en familia sobre los espacios adecuados para el desarrollo de las actividades escolares que faciliten la **concentración y disposición** para el cumplimiento de sus deberes, tiempos y horarios para la realización de actividades asignadas en las plataformas digitales.*
- *Las familias y cuidadores deberán **acompañar** de manera **afectuosa** el desarrollo de las actividades escolares de los estudiantes. Esto permitirá motivarlos y ayudar su **trabajo académico**, según las indicaciones de maestros y maestras. En lo posible, resolverán sus inquietudes para lo cual contarán con el apoyo de la Institución Educativa.*
- *Las familias y cuidadores tienen la posibilidad de acceder a los **recursos educativos** que se encuentran en los **medios digitales**. Ese acceso se realizará según las indicaciones de los docentes, quienes guiarán las actividades y consultas que deberán realizar los estudiantes en las plataformas virtuales.*

Medio de comunicación

- *Durante el tiempo de aplicación de la estrategia las familias y cuidadores, y los maestros y maestras usaran como medio de comunicación el* ***correo electrónico*** *wgonzalezh@educacionbogota.edu.co para* ***dialogar*** *sobre las actividades escolares que desarrollen los estudiantes en los hogares, sobre el avance de sus aprendizajes, dificultades y dudas o recomendaciones frente a las actividades.*

APRENDIZAJE: Agrupaciones o comunidades religiosas.

1. Ver

De forma atenta observar el siguiente video

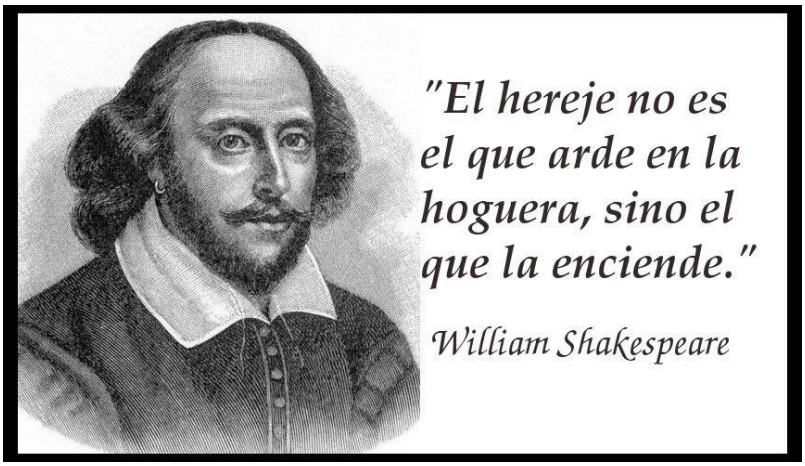
2. Definir

A partir del video y en sus propias palabras escribir (en una página) como entiende los siguientes términos:

a. **Mesías**
b. **Cristo**
c. **Obispo**
d. **Mártir**
e. **El Papa**
f. **Cruzadas**
g. **Inquisición**
h. **Hereje**
i. **Reforma protestante**
j. **Contrarreforma**
k. **La Ilustración**
l. **Concilio vaticano**

3. Investigar

Investigar la definición de la palabra **HEREJE**, en especial desde su etimología, y comparar con lo que entendía antes de investigar la definición. Escribirlo en una página acompañado con un dibujo.



4. **Enviar dos** fotografías **al correo electrónico** wgonzalezh@educacionbogota.edu.co con el siguiente asunto

curso - asignatura – apellidos – nombres

MATERIAL DE APOYO:

- HISTORIA DE LA IGLESIA EN (CASI) 10 MINUTOS https://youtu.be/kLpwxGvq03U

5. **PRODUCTO POR ENTREGAR: Dos fotografías.**

FECHA DE ENTREGA: jueves 30 de julio.

EVALUACIÓN

Después de recibidas las actividades, se evaluará y responderá el correo (dentro del horario de la jornada) con la nota y recomendaciones.

METODOLOGÍA DE TRABAJO: VIRTUAL

Para dialogar sobre dificultades, dudas o recomendaciones escribir en el horario de clase al correo

wgonzalezh@educacionbogota.edu.co

RÚBRICA DE EVALUACIÓN

VALOR CUANTITATIVO	1.0	2.0	3.0	3.6	4.0	5.0
DESCRIPCION CUALITATIVA	NP. No presentó los trabajos y/o no realizó las entregas a tiempo.	Se evidencia unas entregas insuficientes, que cumplen con la mayoría de los objetivos de las actividades.	Se evidencia unas entregas regulares, que cumplen con la mayoría de los objetivos de las actividades.	Se evidencia unas entregas básicas, que cumplen con la mayoría de los objetivos de las actividades.	Se evidencia unas entregas sobresalientes, que cumplen con la mayoría de los objetivos de las actividades.	Se evidencia unas entregas excelentes, que cumplen con la totalidad de los objetivos de las actividades.

ASIGNATURAS: Ética	**GRADO: OCTAVO Y NOVENO**
HORAS ÁREA: 1 semanal.	**HORAS ASIGNATURA 1 semanal.**

DOCENTE: Enviar actividad al correo del docente 801 fmoreno@educacionbogotaedu.co 802 wgonzalezh@educacionbogota.edu.co 803 cfulano@educacionbogota.edu.co 901 ldazaa@educacionbogota.edu.co 902 wruizm@educacionbogota.edu.co

OBJETIVO LA ACTIVIDAD: Aprender a reconocer las emociones, como autogestionarlas buscando el bienestar emocional propio y de los que me rodean.

NOMBRE DE LA SECUENCIA DIDÁCTICA: CONOCIENDO MIS EMOCIONES

COMPETENCIAS PARA DESARROLLAR: Desarrollar la capacidad de identificar las emociones, saber qué las genera, reflexionar sobre cómo te afectan**,** como controlarlas.

MATERIAL DE APOYO:

PRODUCTO POR ENTREGAR: Matriz de emociones familiar y ejercicios de las emociones (Meme).

FECHA DE ENTREGA: Máximo 31 de julio

METODOLOGÍA DE TRABAJO:

A partir de este segundo periodo las guías de ética se desarrollarán en familia.

"PARA TENER EN CUENTA "

¿Qué son las emociones?
Las emociones son reacciones rápidas de nuestro cerebro ante una situación externa o un estímulo interno. Se dan de golpe, sin esperarlas y nuestro cuerpo reacciona ante ellas Resultado de un proceso que genera nuestro cuerpo frente a los momentos en los cuales no tenemos control.

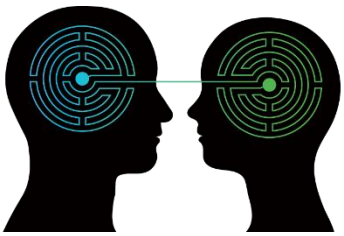
¿Cómo percibimos las emociones?
Recibimos información externa o interna.
Los peligros o amenazas externas las percibimos por medio de nuestros sentidos.
Los estímulos internos los percibimos gracias a nuestro cerebro.

¿Cuáles son las emociones más comunes?

LA ALEGRÍA: Sirve para facilitar nuestras relaciones con otros. También aumenta la capacidad para adaptar nuestra conducta ante situaciones nuevas. Cuando estamos alegres tenemos más energía y creatividad. LA TRISTEZA: nos permite dejar de lado el exterior para centrarnos en nosotros mismos. Nos ayuda a sobrellevar situaciones negativas. LA RABIA O ENOJO: Nos alerta sobre situaciones injustas o amenazantes. Nos prepara para enfrentar agresiones y poner límites. EL MIEDO: Nos alerta ante un riesgo y nos ayuda a centrar la atención en un sólo estímulo. Todo nuestro cuerpo se prepara para huir o enfrentar el riesgo. LA SORPRESA: Nos prepara ante situaciones novedosas. Todo nuestro cerebro se activa y centra la atención en una sola cosa. EL ASCO: Nos ayuda a alejarnos de situaciones desagradables o dañinas; bien sea para proteger nuestro organismo o situaciones que van en contra de nuestros principios.
Aunque no lo creas, incluso las emociones malas o que no nos agradan, son tan importantes como las agradables. Los humanos las hemos desarrollado para poder sobrevivir porque nos ayudan adecuarnos a nuestro entorno y nos motivan a la acción.

¿Cómo se producen las emociones?
El cuerpo responde y reacciona de acuerdo a las órdenes de nuestro cerebro, una emoción siempre está acompañada de sensaciones como: calor o frío; tensión o contracción de los músculos; latidos acelerados del corazón; sentir que nos ahogamos o cambios en nuestra expresión facial. Por ejemplo, cuando nos enfadamos sentimos que nuestro cuerpo se calienta. Si estamos muy nerviosos o asustados, parece que se nos fuera a salir el corazón del pecho o incluso, puede darnos dolor de barriga. Ante una emoción de tristeza, nuestra expresión facial y corporal cambia; podemos sentir que nos ahogamos y se nos puede hacer difícil contener las lágrimas

.



¿Cómo expresamos nuestras emociones?
El ser humano tiene la capacidad de comunicarse de diferentes maneras, las cuales son:
Hablando con otros
Escribiendo
Moviendo nuestro cuerpo
Haciendo gestos con nuestro rostro
Cada miembro de la familia realiza las actividades

¿Cómo controlo mis emociones?

Usa palabras mágicas (Por favor, gracias, lo siento, etc.) si necesitas algo, si te hacen un favor o si cometes un error.
Saluda al llegar y despídete al salir.
Se amable y agradecido con los demás.
Si te molesta lo que hacen los demás exprésalo de buena forma.
Evita decir palabras que molestan a los demás.
Escucha las opiniones de los demás.
Podemos controlar las emociones de acuerdo a un tipo de inteligencia que poseemos

ACTIVIDADES A REALIZAR

El estudiante buscará en lo posible un momento en el que se encuentren todos los miembros de la familia para que cada uno realice las siguientes actividades.

1, Me siento de manera cómoda y cierro mis ojos. • Tomo aire por la nariz de manera profunda llenando todo el diafragma, sostengo y exhalo lentamente por la boca hasta sacarlo todo. Repito tres veces. • Enfoco y siento cada parte de mi cuerpo iniciando desde los dedos de los pies, subiendo poco a poca hasta llegar a mi cabeza. • Me relajo, siento como si flotara y pienso ¿qué emociones he tenido hoy? ¿Me ayudó este ejercicio de respiración? Relajarnos a través de ejercicios de respiración nos permitirá lograr un autocontrol ante las distintas situaciones estresantes, además de un mayor dominio sobre nosotros mismos. Este ejercicio es útil cuando estamos tensos, cansados, bloqueados o con las emociones alteradas.
. ¿Cómo te sentiste? - Super mejor – Relajado- Incómodo- Extraño?

2. Selecciona las dos emociones más frecuentes en ti y subráyalas, si no las encuentras, puedes agregarlas.

Alegría- Ansiedad -Felicidad- - Atracción -Decepción -Celos -Resentimiento- Ira -Asco -Dolor Envidia Compasión -Remordimiento -Impotencia -Tristeza -Rechazo -Amor -Vergüenza- Culpa- Enfado Arrepentimiento -Miedo- Desconfianza. Imagina que estás frente a un espejo: ¿Cómo me siento? Imagina que estás frente a un espejo: ¿Cómo te sientes? l

3. Teniendo en cuenta las dos elegidas, escribe o dibuja ¿Cómo pones la cara cuando te sientes así? • ¿Qué tono de voz usas? • ¿Qué gestos haces? • ¿Qué situaciones te generan esa emoción?

Describe cómo se siente tu cuerpo en cada una de las emociones

4. Entre todos van a dialogar y van a escoger cuál es la emoción que más se vivencia en el hogar.

De ahora en adelante, empieza a reconocer cómo tu cuerpo reacciona ante distintas emociones.

• Acepta las emociones negativas. No olvides que nos ayudan a reconocer que algo nos molesta o nos hace sentir mal y que debemos hacer algo al respecto. • Es importante que empieces a detectar qué pensamientos, situaciones o personas te generan cierto tipo de emociones. • Cuando sientas rabia, ansiedad o tristeza, distrae tu mente pensando en algo que te agrade o realizando alguna actividad que te guste.

PRODUCTO FINAL MATRIZ DE EMOCIONES (Diariamente cada miembro de la familia va diligenciando la matriz, al finalizar la semana, el estudiante las revisará y teniendo en cuenta la emoción negativa que más se repita, realizará un MEME, haciendo alusión a la manera adecuada de enfrentar la situación.
Ejemplo.

¿Qué emoción negativa estoy sintiendo?	**¿Qué situación o persona me la genera?**	**¿Qué estoy pensando?**	**¡DETENTE! ¿En qué cosa positiva puedo pensar?**	**¿Qué acciones debo tomar para enfrentar esta emoción?**
Ansiedad, susto	Tengo que presentar un examen	Lo voy a perder. Me irá mal	Será un examen difícil, pero lo puedo lograr porque daré lo mejor de mí; yo soy capaz	Estudiar juiciosamente; creer en mí; buscar amigos que me ayuden a estudiar

RUBRICA DE EVALUCIÓN

Entrega el trabajo propuesto con calidad, buena presentación y argumentación.	Entrega el trabajo propuesto con buena presentación, le falta argumentar.	Entrega el trabajo propuesto incompleto.	Entrega el trabajo con baja calidad y presentación
SUPERIOR	ALTO	BASICO	BAJO

No dejes que las emociones te controlen porque: el miedo se puede convertir en fobia; El enfado se puede convertir en ira; la tristeza no elaborada se puede convertir en depresión. ¡Tú eres el dueño de tus sentimientos y pensamientos!

Elaborado por: Equipo Orientación Escolar