


 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Educación</p>	<p><b>COLEGIO UNION EUROPEA IED</b> Resolución de Aprobación No.2208 del 30 de Julio de Emanada por la Secretaria de Educación del Distrito Código Dane: 11100130833 Nit: 830.020.653-6 Sede A: 7909847 Sede B: 7910407</p>	 <p>Unión Europea Institución Educativa Distrital</p>
---	---	--

## PLAN DE NIVELACIÓN PERÍODO I

<b>DOCENTE:</b> Karol Vanessa Torres Villamil	
<b>GRADO:</b> Séptimo	<b>CURSO:</b> 701-702-703
<b>ÁREA:</b> Ciencias Sociales	<b>ASIGNATURA:</b> Ética Y Religión
<b>INTENSIDAD HORARIA SEMANAL ÁREA:</b> 2 horas	<b>INTENSIDAD HORARIA SEMANAL ASIGNATURA:</b> 2
<b>NOMBRE DEL PLAN:</b> Plan de nivelación primer periodo	
<p><b>OBJETIVO:</b> Presentar un trabajo adicional, además de las diferentes actividades desarrolladas en el primer Trimestre, que de evidencia del manejo de las saberes, habilidades y desempeños planteados para Nivelara o superara dificultades del primer trimestre del año escolar.</p>	
<p><b>DESEMPEÑOS PARA DESARROLLAR:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Propicia el desarrollo de la autonomía como estudiante mediante el reconocimiento de sus propias capacidades, llevándolas a asumir valores, actitudes y normas en el contexto social que vive y desde su proyecto STEM.</li> <li>- Propicia un aprendizaje sobre sí mismo, intereses, cualidades, valores familiares y factores que influyen en la imagen propia.</li> <li>-Reconoce la importancia de los acuerdos sociales que posibilitan el correcto desenvolvimiento de los sujetos como ciudadanos con derechos y deberes.</li> <li>- Comprende las diversas concepciones y cosmovisiones religiosas en el mundo, por medio de relatos (mitos y leyendas) de diversas culturas.</li> <li>- Reconoce que existen diversidad de opiniones como diversidad religiosa, asumiendo una actitud de escucha y respeto por las expresiones religiosas.</li> </ul>	
<p><b>ACTIVIDADES:</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div data-bbox="203 1266 376 1451" style="text-align: center;">  <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Educación</p> </div> <div data-bbox="544 1266 1117 1329" style="text-align: center;"> <p>Unión Europea I.E.D. SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO</p> </div> <div data-bbox="1284 1266 1437 1440" style="text-align: center;">  <p>Unión Europea Institución Educativa Distrital</p> </div> </div> <p style="text-align: center;">Asignatura Ética y Religión Nombre:</p>	
<p><b>Objetivo:</b> Reconoce Cómo enfrentar los sentimientos que conducen al conflicto, Transforma de forma creativa las emociones Negativas por emociones positivas.</p>	
<p><b>TRANSFORMAR PENSAMIENTOS NEGATIVOS</b></p> 	



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.  
Secretaría  
Educación

## COLEGIO UNION EUROPEA IED

Resolución de Aprobación No.2208 del 30 de Julio de  
Emanada por la Secretaria de Educación del Distrito  
Código Dane: 11100130833 Nit: 830.020.653-6  
Sede A: 7909847 Sede B: 7910407



El estudio de los sentimientos y las emociones ha tomado auge en la última década mediante el modelo de la inteligencia emocional. Los científicos afirman que la verdadera medida de la inteligencia no es el coeficiente intelectual sino las emociones, dependiendo de estos en un 80%. Este autor define la inteligencia emocional como la capacidad de sentir, entender, controlar y modificar nuestros propios estados anímicos y los ajenos. Inteligencia emocional no es ahogar las emociones, sino dirigir las y equilibrarlas.

En general, la inteligencia emocional es aquella que permite interactuar con los demás, trabajar en grupo, tolerar situaciones difíciles y de conflicto, fortalecer vínculos afectivos, establecer una empatía social, controlar los impulsos y mantener niveles adecuados de humor. La carencia de las aptitudes anteriores se denomina actualmente analfabetismo emocional. A la hora de hablar de inteligencia emocional (I.E.) se hace referencia a cinco habilidades: •Autoconciencia. •Control emocional. •Motivarse y motivar. •Empatía. •Habilidades sociales. Se pueden clasificar en dos áreas: 1.I.E intrapersonal (autoconocimiento) pertenecerían las tres primeras. 2.I.E interpersonal (externas, de relación) pertenecerían las dos últimas. Estas cinco habilidades son útiles en cuatro áreas fundamentales de nuestra vida: •Promueve nuestro bienestar psicológico. •Contribuyen a nuestra buena salud física. •Favorecen nuestro entusiasmo y motivación.

•Permiten un mejor desarrollo de nuestras relaciones con las personas. En el área social y laboral- profesional la I.E significa llevar a un nivel óptimo la relación entre las personas: determina qué tipo de relación mantendremos con nuestros subordinados (liderazgo), con nuestros superiores (adaptabilidad) o con nuestros pares (trabajo en equipo). Las emociones determinan como respondemos, nos comunicamos, nos comportamos y funcionamos en el trabajo y/o empresa.

Según Goleman, la inteligencia emocional en el trabajo se manifiesta en disposiciones que deben desarrollarse, tanto por los gerentes como por el personal especializado, entre ellas se encuentran: el compromiso organizacional, las iniciativas que estimulan el mejoramiento y la calidad en la ejecución de las distintas tareas, los incentivos para el desarrollo de la comunicación y la confianza entre los empleados, los distintos jefes y directivos de la empresa, la construcción de relaciones dentro y fuera de la compañía que ofrecen una ventaja competitiva, el incentivo de una constante colaboración, apoyo e intercambio de fuentes y recursos, la innovación, riesgo y enfrentamiento de cualquier situación como un equipo y la pasión por el aprendizaje y el mejoramiento continuo. El estudio de las emociones pudiera parecer algo etéreo, sin embargo numerosas investigaciones sustentan el enorme significado que reconoce que una persona posee una inteligencia emocional determinada por cualidades como: autocontrol, empatía, entusiasmo, persistencia, motivación, destreza, autoconciencia y confianza. Las personas que muestran una buena competencia emocional, disfrutan de una situación ventajosa en los diversos dominios y dimensiones de la vida, por ello se siente más satisfechos consigo mismo y resultan más eficaces en las tareas que emprenden. Por consiguiente las emociones determinan, el nivel de rendimiento de que somos capaces, en estado de equilibrio o desequilibrio emocional, así como determinan qué tipo de relación mantendremos con nuestros subordinados (liderazgo), con nuestros superiores (adaptabilidad) o con nuestros pares (trabajo en equipo). Las emociones determinan cómo respondemos, nos comunicamos, nos comportamos y funcionamos en el trabajo

Tomado <http://fp.educaragon.org>

Puedes ampliar el tema en el siguiente enlace <https://www.youtube.com/watch?v=NzKpmoTZqBU>

PENSAMIENTOS NEGATIVOS: 7 FORMAS EFICACES DE ALEJARLOS DE TU MENTE

### 1. Cambia el lenguaje corporal

Toma un momento para observar tu lenguaje corporal. ¿Estás encorvado o con una postura cerrada? ¿Frunces el ceño? Si es así serás más propenso a pensar negativamente.

Un lenguaje corporal inadecuado puede bajar tu autoestima y conducirte a una falta de confianza. En ese estado emocional, es natural empezar a tener malos pensamientos.

## 2. Habla sobre el tema

A veces el pensamiento negativo aparece porque existen problemas o emociones que necesitas comunicar. No es bueno guardarse las cosas para sí mismo.

Si hay algo que necesita ser hablado debes hacerlo. Poner los pensamientos en palabras les da forma y los hace visibles, y eso te ayudará a poner los problemas en perspectiva para que puedas ocuparte de ellos de un modo más eficaz.

## 3. Intenta vaciar tu mente durante un minuto

Cuando tu mente está corriendo a mil por hora puede ser difícil mantener la calma. De este modo es más complicado controlar los pensamientos, en especial los negativos. Un minuto de calma a menudo es suficiente. Puede ser muy útil la meditación, y debes pensar en ello como un reinicio. Una vez que la mente está vacía, se puede llenar con algo más positivo.

## 4. Cambia el foco de tus pensamientos: A veces el pensamiento negativo es el resultado de una mala perspectiva. Echa un vistazo al punto de vista que tomas ante las cosas que suceden a tu alrededor.

Por ejemplo, en lugar de pensar: "Estoy pasando por un momento difícil y estoy teniendo problemas", puedes pensar: "Creo que estoy enfrentando algunos desafíos, pero estoy trabajando en la búsqueda de soluciones". Básicamente, te estás diciendo lo mismo, salvo que la segunda forma tiene un punto de vista más positivo. A menudo ese pequeño cambio de foco puede suponer una gran diferencia en tus patrones de pensamiento.

## 5. Se creativo

Cuando los pensamientos negativos vienen resulta muy útil encontrar una salida creativa para esos pensamientos. Escribe las cosas. Dibuja o pinta algo. Explorar las emociones a través de la creatividad actúa como auto-terapia y elevará tu estado de ánimo. La creatividad puede sentirse como una liberación. Cuando procesas tus emociones a través de una forma de arte o creatividad, estás rompiendo la dinámica habitual de tus pensamientos y te será más fácil entenderlos y controlarlos.

## 6. Da un paseo

Debido a que los pensamientos residen en la mente es fácil asumir que es ahí donde se forman. Pero eso es sólo parcialmente cierto. A veces nuestros pensamientos son producto de nuestro entorno. Por ejemplo si estás rodeado de gente negativa es probable que comiences a pensar también en forma negativa. Alejarte de este ambiente negativo puede ayudar de manera considerable. Dar un corto paseo con la cabeza en alguna parte como un parque o un museo puede ser suficiente.

El tiempo que pasas lejos de las influencias negativas te aportarán un espacio necesario de tranquilidad.

## 7. Enumera todo aquello que vale la pena en tu vida

¿Ha olvidado todas las cosas buenas que te rodean? A veces, en la rutina diaria, perdemos el enfoque sobre las cosas razonablemente buenas que están presentes en nuestras vidas.

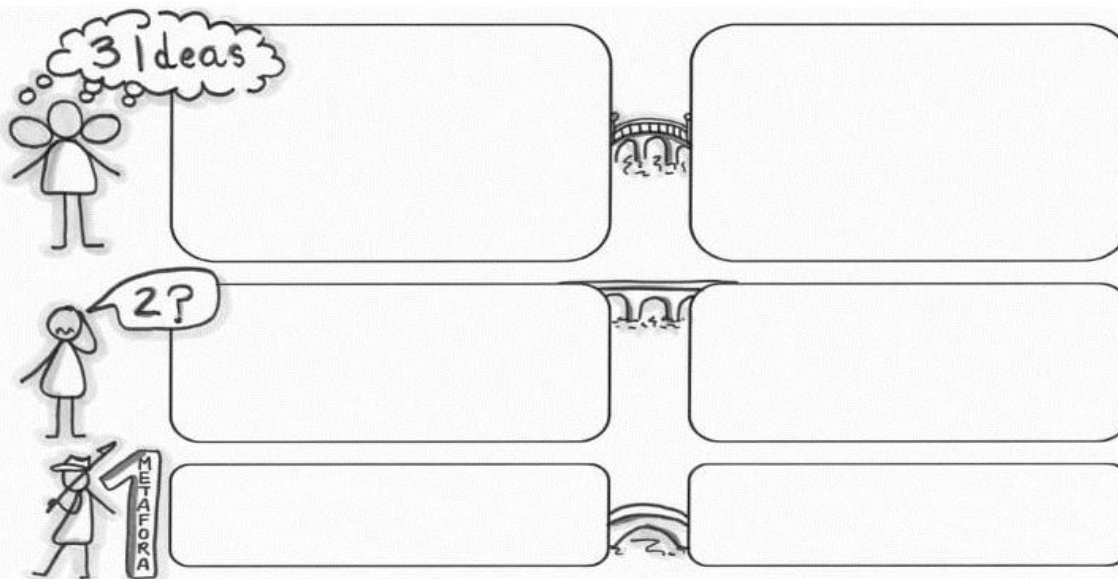
Debes entrenar a tu mente para que vuelva a concentrarse en todo lo bueno que sucede a tu alrededor.

Enumera cada una de las cosas por las que debes estar agradecido, no importa lo pequeñas que parezcan ser. No des nada por hecho en este aspecto. A veces las cosas buenas de nuestras vidas están justo en frente de nuestras

caras y aune así no alcanzamos a verlas. Deja de estar ciego ante todas las cosas positivas que ya tienes.

### Taller

1. Explica qué es la inteligencia emocional
2. Cuáles son las características de la inteligencia emocional. Justifica tu respuesta
3. Describe para qué sirven las emociones. Señala la función de cada una de las presentadas en la lectura Justifica tu respuesta
4. Señala cómo el desarrollo de la inteligencia emocional permite la transformación creativa de ~~chicos~~ que conducen al conflicto
5. Ilustra las 7 formas de transformar los pensamientos negativos
6. Investiga y consulta problemáticas que conducen a tener emociones negativas, acciones negativas y otras estrategias para transformar los pensamientos negativos y plásmalo en el esquema a continuación. (De un lado la problemática- de otro lado la solución y o estrategia.)
7. **RELIGION:** Consulte una noticia reciente que muestre un conflicto por razones religiosas, presente el resumen de la noticia, una reflexión donde tenga en cuenta los Derechos Humanos y la Libertad de Culto.
8. Adicione consulta o profundización sobre la religión de la que busco la noticia: (países donde se practica, y principales características.



### MATERIAL DE APOYO:

<http://fp.educaragon.org>

Puedes ampliar el tema en el siguiente enlace <https://www.youtube.com/watch?v=NzKpmoTZqBU>

### PRODUCTOS POR ENTREGAR:

- En el cuaderno de ETICA debe presentar las actividades antes mencionadas.
- Preparar una exposición donde use medios tecnológicos (power point- Canva) y ejemplos relacionados con la información expuesta en el taller. Adelantar las actividades que no realizo y Tenga en cuenta que su trabajo por actividad debe dar razón del trabajo de tres meses durante las clases.



**COLEGIO UNION EUROPEA IED**  
Resolución de Aprobación No.2208 del 30 de Julio de  
Emanada por la Secretaria de Educación del Distrito  
Código Dane: 11100130833 Nit: 830.020.653-6  
Sede A: 7909847 Sede B: 7910407



-El apartado de Religión es solo para los estudiantes que presentaron bajo rendimiento en dicha asignatura y debe estar contenidas las actividades en el cuaderno de Religión.

**PLAZO MÁXIMO DE ENTREGA:**

**31 de Mayo** de 2024 (entregar durante las horas de clase)

**OBSERVACIONES:**

Se evaluará también el orden y la presentación de las actividades.

La actitud del estudiante y la exposición a los demás compañeros de grupo.

**RÚBRICA DE EVALUACIÓN**

**No aprobó**  
(1.0 a 2.9)

**Aprobó**  
(3.0) Máxima nota en nivelación de acuerdo al SIEE