

	ALCALDÍA DE VILLAVICENCIO INSTITUCIÓN EDUCATIVA CENTAUROS Aprobación oficial No 0552 del 17 de septiembre del 2002 NIT. 822.002014-4 Código DANE 150001004630	FR-1540-GD01	
	APOYO A LA GESTION ACADEMICA	Vigencia: 2020	
		Documento controlado Página 1 de 1	

Docente: Jorge A González M		Área: Catedra para la paz
Grado: Segundo	Sede: Rosita	Fecha: Semana del 19 al 23 de abril
Estándar: Comprendo que todos los niños y niñas tenemos derecho a recibir buen trato, cuidado y amor.		
DBA:		
Nombre del estudiante:		

GUIA 1 CATEDRA PARA LA PAZ, SEGUNDO PERIODO
SEMANA DEL 19 AL 23 DE ABRIL



LAS EMOCIONES

Las **emociones** son reacciones que todos experimentamos: alegría, tristeza, miedo, ira... ... Temor a perder la vida o amenaza de un resultado negativo. Reaccionamos luchando, huyendo, manteniendo la situación de alerta o paralizándonos. Confrontación de intereses con nuestros semejantes.

categorías básicas de emociones:

- MIEDO. Anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.

•

El **miedo** es la reacción **que** se produce ante un peligro inminente.

El **miedo** es una sensación angustiosa provocada por la presencia de un peligro real o imaginario. Es una reacción que comienza con un estímulo estresante y termina con la liberación de sustancias químicas que causan, entre otras cosas, que el corazón y la respiración se aceleren o que el cuerpo se ponga tenso.



- SORPRESA. Sobresalto, asombro, desconcierto.

•

Sorpresa se refiere al acto y al resultado de sorprender. Este verbo, por su parte, hace mención a generar asombro, causar impacto o provocar desconcierto por mostrar o desvelar algo **que** estaba oculto, resulta extraño o era inesperado.

Es una reacción emocional espontánea provocada por algún acontecimiento imprevisto, extraño o nuevo. Es una **emoción** neutra que puede desembocar en otra **emoción** positiva o negativa según sea el estímulo que la desencadena. Es la **emoción** que se expresa de una forma más breve y también desaparece con mayor rapidez.



ACTIVIDAD DE TRASFERENCIA

Con la ayuda de tus padres recorta de una revista imágenes que tengan cara de miedo y de sorpresa. (3 de cada una)

EVALUACION

1. ¿Qué es una emoción?
2. ¿Qué es el miedo?
3. ¿Qué es sorpresa?

GUIA 2 CATEDRA PARA LA PAZ, SEGUNDO PERIODO
SEMANA DEL 26 AL 30 DE ABRIL



OTRAS EMOCIONES

ASCO O AVERSIÓN. Disgusto, asco, solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión.

El **asco o aversión**, es el rechazo a eso que te lo produce, si sentimos **aversión** o desagrado por algo o alguien, nuestra primera reacción es alejarnos y evitarlo. Cuando alguien “te cae mal” y no sabes por qué, cuando algo o alguien te produce **asco** nos muestra algo que no va con nosotros, que es incompatible.



- **IRA.** La **ira** se refiere a un estado emocional caracterizado por sentimientos de enfado de intensidad variable. La hostilidad hace referencia a una actitud persistente de valoración negativa de y hacia los demás.

La **ira** surge cuando la persona **se** ve sometida a situaciones que le producen la acción o que le resultan aversivas. Cuando nos sentimos airoso **se** centra la atención en el objeto o persona que inspiró a este sentimiento, y **se** activa el sistema de defensa.



ACTIVIDAD DE TRASFERENCIA

Con la ayuda de tus padres tomate fotos donde muestre cara de asco y de ira (2 por cada emoción)

EVALUACIÓN

1. ¿Qué es asco o aversión?
2. ¿Qué es Ira?
3. ¿Por qué surge la Ira?

GUIA 3 DE CATEDRA PARA LA PAZ, SEGUNDO PERIODO SEMANA DEL 3 AL 7 DE MAYO



OTRAS EMOCIONES

ALEGRÍA. Sentimiento de placer producido normalmente por un suceso favorable que suele manifestarse con un buen estado de ánimo, la satisfacción y la tendencia a la risa o la sonrisa.

La alegría es una emoción amistosa o una sensación de satisfacción o felicidad [placer] de duración limitada. A menudo se toma como sinónimo de felicidad o placer.

¿Para qué sirve la **alegría**? Muchos dicen que la función principal de la **alegría** es asegurar la existencia de la especie humana, sea como sea, también **nos** ayuda a ser más creativos, solidarios y proactivos, es decir crea lazos entre los seres humanos.

La **alegría** es una **de** las emociones básicas del ser humano, junto **con** el miedo, la ira, la tristeza y la sorpresa. Es un estado **de** ánimo agradable y vivo, fresco y luminoso, generador **de** bienestar general, que produce altos niveles **de** energía y una disposición a la acción constructiva.



TRISTEZA. Sentimiento de dolor anímico producido por un suceso desfavorable que suele manifestarse con un estado de ánimo pesimista, la insatisfacción y la tendencia al llanto.

¿**Qué** nos causa **tristeza**? Los desencadenantes más comunes de la **tristeza** suelen ser: La pérdida de una persona, objeto u objetivo valioso. La vivencia de una situación adversa.

Trucos para superar la tristeza y la soledad.

1. Llorar si te apetece. La **tristeza** es una emoción como cualquier otra y tiene su función
2. Acepta tu momento y date tiempo.
3. No juzgues lo que sientes. ...
4. No te aísles. ...
5. Habla sobre ello, compártelo. ...
6. Ocupa tu tiempo, ¿qué te apetece hacer? ...
7. Cuida tu aspecto y tu higiene personal. ...
8. Sal a la calle.



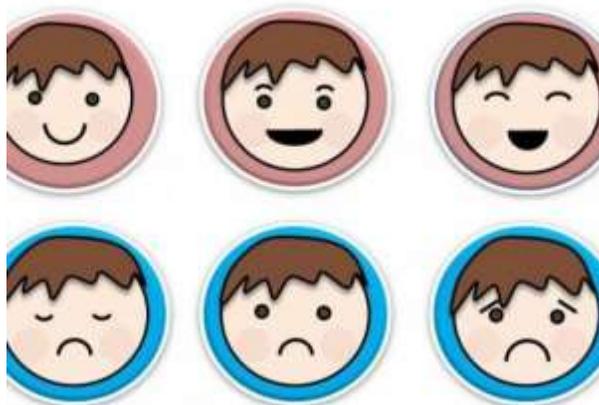
ACTIVIDAD DE TRASFERENCIA

Con la ayuda de tus padres toma fotos mostrando una cara alegre y otra cara triste (2 fotos por cada emoción)

EVALUACION

1. ¿Qué es alegría?
2. ¿qué es tristeza?
3. ¿Qué trucos puedes emplear para superar la tristeza?

GUIA 4 CATEDRA PARA LA PAZ, SEGUNDO PERIODO
SEMANA DEL 10 AL 14 DE MAYO



ESTRATEGIAS PARA EL MANEJO DE EMOCIONES

1. La respiración, esencial para el control emocional – La respiración es una de las estrategias más efectivas de control emocional. Es el clásico “antes de responder, cuenta hasta 10”. Si te enfrentas a una situación complicada, suelta todo el aire que tengas acumulado e inspira fuertemente. Aguanta durante unos segundos, vuelve a soltar todo el aire y repite este proceso hasta que consideres que estás lo suficientemente preparada.



2. Evita las situaciones que sabes que no te van a sentar bien. ¿Ir a una fiesta con gente que te irrita? ¿Una comida en un sitio que detestas? A veces, lo mejor es decir que no. No tengas miedo de quedar como una persona aburrida o asustadiza, ya qué seguro que puedes encontrar otra situación en la que encontrarte con esa gente con la que sí te llevas bien, evitando a aquellas personas y situaciones que te provocan ansiedad.



3. Piensa en situaciones que te provoquen emociones positivas – Una vez que nos damos cuenta de que estamos enfadados o irritados, podemos empezar a controlar esa emoción. Una buena táctica es pensar en algo que nos produzca la sensación contraria y pensar en situaciones que nos provocan esa sensación. Por ejemplo, en situaciones de estrés podemos dedicar un par de minutos a cosas que nos relajen. De esa forma podremos recargar las pilas para afrontar de nuevo el trabajo.



4. Ensaya mentalmente las situaciones a las que podrías enfrentarte. Cuando sabes que algo es inminente, ensaya mentalmente cómo vas a actuar. Aclara tus ideas, define lo que te gustaría decir y lo que no e imagina cómo podría ir la conversación. Prepara posibles preguntas y respuestas que podrían surgir y te será mucho más sencillo evitar perder el control de las emociones.



5. Sé empático – La empatía es fundamental para evitar que situaciones cotidianas te pongan de los nervios. Si por ejemplo alguien se choca contigo por la calle, te molesta por alguna equivocación o cualquier otra situación similar, ponte en su lugar. Quizás tiene sus propios asuntos que resolver en la cabeza, o tiene prisa para cerrar algún asunto importante.



ACTIVIDAD DE TRASFERENCIA

Pregunta a tus padres qué estrategias emplean para manejar adecuadamente sus emociones,

EVALUACIÓN

1. Escriba 3 estrategias que emplearías para manejar adecuadamente tus emociones.
2. Explica con tus palabras que es ser EMPÁTICO.

GUIA 5 DE CATEDRA PARA LA PAZ, SEGUNDO PERIODO SEMANA DEL 17 AL 21 DE MAYO

 ¿Cómo manejar las emociones de forma inteligente?

Estrés
Angustias
Poca recreación
Acostumbramiento negativo

Inteligencia emocional
Salud mental

Éxito empresarial
Bienestar laboral

OTRAS ESTRATEGIAS PARA EL MANEJO DE EMOCIONES

6. Detención del pensamiento – A veces, nuestro principal problema es que somos incapaces de dejar de pensar en lo negativo. Cuando esto ocurra, grítate a ti mismo “¡basta!”. Busca situaciones alegres que te produzcan emociones positivas y piensa en ellas, poco a poco irás relajándote.



7. Busca el lado positivo de las cosas – Puede que te ocurra algún tipo de situación que de primeras sea negativa, pero búscale el lado positivo. Imagínate, por ejemplo, que en el trabajo te cargan de repente con más cosas que hacer. Al principio te puede molestar, pero te demostrarás a ti mismo que puedes enfrentarte a las adversidades.



8. Delega en los demás – No intentes asumir por voluntad propia más responsabilidades de las que te corresponden. Busca gente en la que confiar y que creas que van a hacer un buen trabajo para que puedas dedicarte a otros asuntos. Evitarás una sobrecarga de estrés e irritación innecesaria.



9. ¿Has pensado en el mindfulness? – El mindfulness es una filosofía que consiste en aceptar los hechos tal y como son, sin juzgar si son correctos o no. Básicamente, es tomar conciencia de la realidad tal y como es para evitar preocupaciones y enfados innecesarias que, a su vez, nos alejan de lo que deberíamos hacer: buscar una solución.

10. Recuerda: no hay que evitar las emociones, hay que manejarlas – Todas estas tácticas te ayudan a manejar las emociones, no a ocultarlas y olvidarte de ellas. Como decíamos antes, sentir es humano, es lo que nos convierte en seres vivos. Lo importante es evitar que las emociones vayan a su propio ritmo, perder su control y convertir nuestra vida en una montaña rusa de emociones que nos desestabilizan mentalmente.



ACTIVIDAD DE TRASFERENCIA

Pregunta a tus abuelos que estrategias emplean para tener un buen manejo de emociones,

EVALUACION

1. Escriba 3 estrategias que te ayudan a manejar las emociones.
2. Explica la estrategia del MINDFULNESS

GUIA 6 DE CATEDRA PARA LA PAZ, SEGUNDO PERIODO SEMANA DEL 24 AL 28 DE MAYO

EL LADRON FELIZ Y EL POLICIA MALHUMORADO

Auto. Eva María Rodríguez

Edades:

A partir de 6 años

Valores:

optimismo, alegría, felicidad

Había una vez un policía que siempre estaba de mal humor. Tal era su mal genio que los delincuentes se habían ido a otro lugar a cometer sus fechorías.

Y como no había nadie con quien descargar el malhumor, el policía se dedicaba a regañar por cualquier cosa a todo el que pillaba. Y que no te pillara en alguna infracción, que más de uno acabo en el calabozo solo por cruzar por donde no debía.



Un día llegó al pueblo un nuevo ladrón. Pero el afectado lejos de estar enfadado. Estaba tan contento que organizó una fiesta. Por fin el policía malhumorado tendría algo que hacer

Y así fue. El policía estaba pletórico ante la idea de cazar al ladrón. De hecho, no paró hasta que lo pilló. Pero el ladrón, lejos de mostrarse enfadado e irritado por haber sido pillado, le dedicó al policía una tierna sonrisa.

A los pocos días el policía tuvo que soltar al ladrón. Al parecer no había utilizado métodos legales para pillarlo y no podían retenerlo más.

Pero ese mismo día el ladrón volvió a robar.

Todo el pueblo lo celebró. Y el policía malhumorado volvió a sentirse lleno de energía.

No tardó mucho en pillarlo. El ladrón incluso lo abrazó y le dedicó unas hermosas palabras para agradecerle su buen trabajo policial. El policía malhumorado estaba completamente asombrado, pero no cambió el gesto ni un ápice.

Pero a las pocas horas el policía tuvo que soltar al ladrón, que se fue tan contento, Pero en vez de ir a su casa fue a robar. Los vecinos no cabían en sí de gozo ante la idea.

Cuando el policía cazó al ladrón le preguntó:

-¿Se puede saber a qué va esto? ¿A qué viene tanta sonrisa y tanta alegría?

El ladrón contestó: ¿No te parece un día maravilloso?

El policía no entendía nada. Sin embargo, sin darse cuenta, se quedó mirando al horizonte.

Y, por un momento, aflojó el gesto y esbozó un intento de sonrisa.

-Me iré el día que cambies la cara y seas más amable -dijo el ladrón-. Pero como me entere que vuelves a estar todo el día enfadado y molestando a los vecinos con tonterías volveré

-Yo no estoy todo el día enfadado -dijo el policía.

-¿Ah, no? ¿Estás seguro? Prueba a saludar con una sonrisa en vez de con un gruñido, a ver qué pasa.

El policía no pudo quitarse aquello de la cabeza. Entonces decidió probar lo que le había dicho el ladrón. A la primera sonrisa se dio cuenta de que, efectivamente, siempre estaba gruñendo y con mala cara.

El ladrón se fue y el policía decidió seguir sus consejos a diario. Desde entonces aquel pueblo es un lugar mucho más feliz.

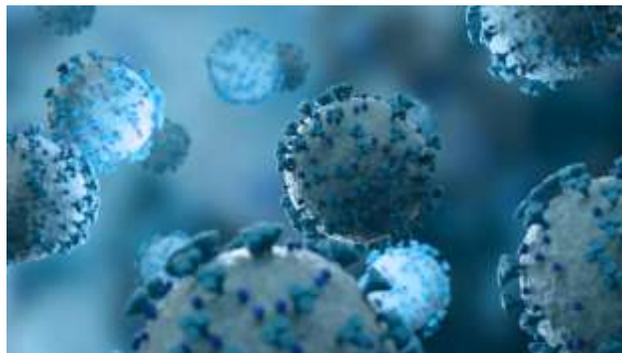
ACTIVIDAD DE TRASFERENCIA

Piensa en una estrategia que emplearías para contentar a su mamita después de hacerla poner muy triste.

EVALUACIÓN

1. ¿Cuál es el título del cuento?
2. ¿Por qué los ladrones se habían ido a otro lugar a cometer sus fechorías?
3. ¿Por qué el policía organizó una fiesta?
4. ¿Qué hizo el ladrón cuando fue pillado por el policía robando?
5. ¿Por qué el policía tuvo que soltar al ladrón?
6. ¿Qué le prometió el ladrón al policía?

GUIA 7 CATEDRA PARA LA PAZ, SEGUNDO PERIODO SEMANAS DEL 31 DE MAYO AL 11 DE JUNIO



ALICIA Y EL CORONAVIRUS

-Papá ¿por qué no puedo salir a jugar?

-Pregunta Alicia de estar aburrída en casa.

-Pues porque ahí fuera hay un microbio, tan pequeño que es invisible, que si te agarra hará que te pongas enferma-le contesta su padre.

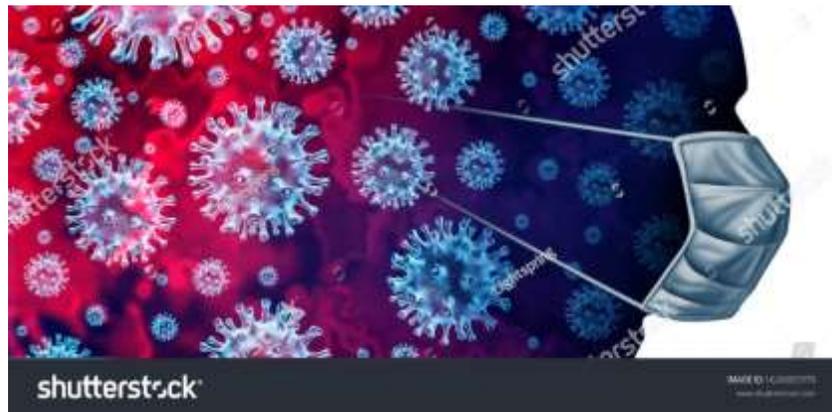
-¿Algo que no se ve puede hacer eso? ¿Cómo?

-Ven que te lo explico

-Aunque no los veamos este planeta está lleno de microbios – empieza a contarle -,

Están en el agua, en el suelo, en el aire.... Si los pusiéramos en una balanza, ¡pesarían más que todos los animales juntos! Hay de muchos tipos.

La mayoría son buenos. Nos ayudan, pero hay unos cuantos que, si nos invaden, hacen que nos sintamos muy mal.



- ¿Estos son malos? – Pregunta Alicia.

- Si, se llaman virus. Son los microbios más pequeños y no pueden sobrevivir por sí solos.

Necesitan meterse en otras células, por ejemplo los de nuestro cuerpo. Una vez dentro, lo rompen todo, porque son muy brutos, y se multiplican sin parar. Así es como causan enfermedades.



www.shutterstock.com · 1681050592

- Y este es el que nos está causando tantos problemas. Lo llamamos “CORONAVIRUS” porque, si lo miras de cerca, parece que lleva una corona. Estos bultos que tiene, hace que se enganche a las células de los pulmones y por eso da tos y fiebre. Es lo que pasa cuándo nuestro cuerpo intenta echar a un microbio. Si tienes el virus dentro y toses, sale volando y se queda pegado a los objetos, esperando que alguien lo toque.

Urbanización la Rosita – Carrera 27 y 28 Calle 9 – Teléfono 6784768

E-mail: rectoria@centauros.edu.co contacto@centauros.edu.co VILLAVICENCIO - META

Así salta muy fácilmente de una persona a otra.



-¡Qué miedo! – exclama Alicia preocupada-

¡será mejor que nos protejamos!

- No tienes por qué asustarte: si te pones mala te curarás pronto. El problema es que ataque a una persona mayor o a alguien que padezca otras enfermedades. Estas personas sí que lo pueden pasar muy mal.



- ¡Ah! por eso es tan importante que nos quedemos en casa: para no contagiarnos nosotros..., pero sobre todo para no contagiar a los abuelos y abuelas.
- Así es. Y también para que no nos pongamos enfermos todos a la vez. ¡En los hospitales no habría camas suficientes para curar a los que se encuentran peor!

Alicia sonrío.

-¡Pues ahora ya no me importa tanto estar encerrada hasta que el virus se vaya! Aquí también hay muchas cosas que hacer... ¿Me ayudas con este puzle? ¡solo tiene mil piezas!

ACTIVIDAD DE TRASFERENCIA

Pídale a tus papitos cuales son los principales protocolos de bioseguridad.

EVALUACIÓN

1. ¿Por qué no puede salir Alicia a jugar?
2. ¿Dónde se encuentran los microbios?

3. ¿Qué son lo virus?
4. ¿Por qué el CORONAVIRUS causa tantos problemas?
5. ¿A quienes ataca con mayor fuerza el CORONAVIRUS?
6. ¿Qué fué lo último que decidió Alicia?