	INSTITUCIÓN EDUCATIVA ACADÉMICO NIT. 891901024-6 ICFES 01275-024364-018283 Resolución No. 1664 sept. 3 de 2002 Cod. DANE 176147000236	PÁGINA [1 - 1]
	GUÍAS DIDÁCTICAS PARA EL APRENDIZAJE	CÓDIGO: DICUI: 600.1.23.01
		VERSIÓN 1 Fecha de aprobación:

DOCENTES: HERNANDO CASTAÑEDA, MARCO AURELIO OSPINA, CARLOS ALBERTO TORO OSORIO

AREA/SIGNATURA: CÁTEDRA DE PAZ

GRADO: 9 FECHA DE INICIO Agosto 18 **FECHA DE FINALIZACIÓN:** Septiembre 25

COMPETENCIAS:

Cognitivas

Identifico y comprendo cuál es mi responsabilidad como persona en la transformación armónica de mi ser interior.

Procedimentales

Establezco diferencias entre las consecuencias negativas y positivas de mi actuar como integrante de una familia.

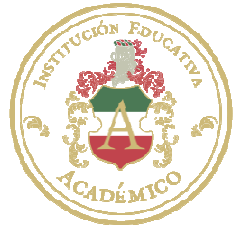
Comparo conductas que me hicieron daño con los cambios positivos que he logrado tener.

Actitudinales

Aprendo a tener tolerancia para hacer la vida en familia más amable y armónica

Aprendo a valorarme, a confiar en mis posibilidades de superación

APRENDIZAJES:

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA ACADÉMICO NIT. 891901024-6 ICFES 01275-024364-018283 Resolución No. 1664 sept. 3 de 2002 Cod. DANE 176147000236	PÁGINA [2 - 1]
		CÓDIGO: DICUI: 600.1.23.01
	GUÍAS DIDÁCTICAS PARA EL APRENDIZAJE	VERSIÓN 1 Fecha de aprobación:

Crecimiento interior

CONTENIDOS:

Emociones negativas y sanas

Plan para evolucionar con mi crecimiento interior

Recursos utilizados

Medios virtuales solo para la comunicación

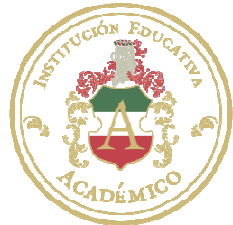
ACTIVIDADES:

Nota: En la actividad anterior reflexionaste sobre las relaciones familiares y comunitarias. En estas relaciones entran en juego nuestras emociones y sentimientos como parte de nuestro ser interior.

Una de las dimensiones o formas de entender la paz tiene que ver con el crecimiento interior. Si en nosotros mismos no tenemos paz o alcanzamos mejores niveles de crecimiento interior terminaremos siendo generadores permanentes de conflictos en nuestra familia y nuestra comunidad.

La siguiente actividad tiene este propósito.

Responde al siguiente cuestionario.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA ACADÉMICO NIT. 891901024-6 ICFES 01275-024364-018283 Resolución No. 1664 sept. 3 de 2002 Cod. DANE 176147000236	PÁGINA [3 - 1]
		CÓDIGO: DICUI: 600.1.23.01
	GUÍAS DIDÁCTICAS PARA EL APRENDIZAJE	VERSIÓN 1 Fecha de aprobación:

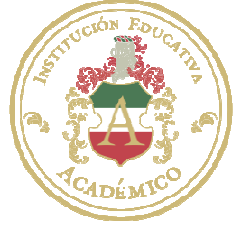
1. Describe tu experiencia en el manejo de tus emociones durante el aislamiento obligado a causa de la pandemia del Covid 19. Menciona tanto las cosas negativas como las positivas. Se aclara que hay cosas que pertenecen a la esfera de nuestra más sagrada intimidad. A estas cosas no estamos aludiendo.

2. De tu experiencia vivida indica cuál es el mayor avance que has tenido en el control de tus emociones. Si no has tenido avances puedes dejar esta pregunta sin responder.

3. Con base en un cuadro elabora (O completar el adjunto) un plan para evolucionar en tu crecimiento interior en el que incluyas una agenda para una semana, las estrategias que vas a utilizar, las acciones precisas que vas utilizar con respecto a estas estrategias y los tiempos cuando sea necesario especificarlo. El plan es para el control de por lo menos tres emociones o sentimientos o situaciones negativas. Un ejemplo con la impaciencia. Estrategia: Superación de la impaciencia. Acciones: 1. Pensar que todo debe ser a su debido tiempo, imaginar una escena en la que veamos que los tiempos de Dios son perfectos. 2. Cultivar la tolerancia si es con respecto a una persona la impaciencia. Saber esperar, saber dialogar, no dejarse molestar. Tiempos: En todo momento.

Incluyo un cuadro con un ejemplo sobre la impaciencia. No cuenta dentro de los tres de la tarea.

Emoción o sentimiento negativo	Estrategias	Acciones	Tiempos
Impaciencia	-Controlar la impaciencia en el momento de una	1. Pensar que todo debe ser a su debido tiempo,	1. En todo momento

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA ACADÉMICO NIT. 891901024-6 ICFES 01275-024364-018283 Resolución No. 1664 sept. 3 de 2002 Cod. DANE 176147000236	PÁGINA [5 - 1]
	GUÍAS DIDÁCTICAS PARA EL APRENDIZAJE	CÓDIGO: DICUI: 600.1.23.01
		VERSIÓN 1 Fecha de aprobación:

como sale y entra el aire a ritmo normal. Sentir que en la medida que se toma aire uno se llena de emociones y sentimientos positivos, y cuando se bota el aire se eliminan los negativos.

5. Describe brevemente tu experiencia sobre el trabajo realizado.

CRITERIOS PARA LA EVALUACIÓN DE LA TAREA

- ❖ Evidencia de la reflexión de los estudiantes. Se evidencia que el estudiante no responde a la ligera.
- ❖ Elaboración pertinente de los textos. No se trata de hacer textos largos, Si se quiere se puede hacer. Se trata de que el alumno muestre que reflexiona sobre los temas sin la necesidad de hacer consultas por internet
- ❖ Evidencia de que no es un trabajo copiado. El estudiante que permite copiar tiene un desaprobado. Si es factible compartir ideas con los compañeros para facilitar la reflexión.