|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| clip_image002 | **INSTITUCIÓN EDUCATIVA CONCEJO DE MEDELLÍN** | CÒDIGO: DC-FO-058 |
| VERSION 2 |
| **GUÍA PARA APRENDIZAJE EN CASA- MANEJO DE EMOCIONES** | **4° 5°** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **GESTION:** | | **Bienestar a la comunidad** | **GRADO: 4° 5°** |
| **FECHA PARA DESARROLLAR LA GUIA:** | | **Del 20 al 24 de abril** | |
|  | | | |
| **CONOCIMIENTO:** | **¿Qué son las emociones?**  olección de emociones de los jóvenes. vector gratuito   * La emoción es ese motor que todos llevamos dentro. Una energía codificada en ciertos circuitos neuronales localizados en zonas profundas de nuestro cerebro. * la emoción es aquello que nos mueve y empuja “a vivir” a querer estar vivos en interacción constante con el mundo y nosotros mismos. * El cerebro emocional es el que guía, da luz e ilumina a cualquier edad, todos los planes y decisiones que tomamos en nuestra vida. * Las emociones son un lenguaje en sí mismas, a través del cual se puede facilitar o entorpecer la transmisión de conocimientos. * Las emociones son la base fundamental del propio proceso de razonamiento y la toma de decisiones. * La curiosidad es el mecanismo emocional que abre las ventanas de la atención por las que entra la información capaz de producir aprendizaje, memoria y conocimiento. * Las emociones son la base de los procesos que se conocen como curiosidad y atención en el niño, el juego es el mecanismo inventado por la naturaleza a través del cual este adquiere habilidades y capacidades de un modo eficiente y hacerle más apto en el mundo. * El placer, a través del juego, es el mecanismo diseñado por la naturaleza para empujar al niño a aprender   Bibliografía:  Mora, F., Pena, A. (1998) Desarrollo cerebral y adolescencia. En J.M. Segovia y F. Mora (Eds.): Sicopatología de la adolescencia. Madrid: Farmaindustria. | | |
| **ACTIVIDADES A DESARROLLAR:** | |  | | --- | | **ACTIVIDAD** | | El cofre de la de la Positividad:  Dibuja un cofre, escribe palabras o frases o haz dibujos que te recuerden las experiencias positivas que has tenido. ¡Cualquier cosa que te haga sentir emociones positivas es bienvenido | | Realizar YOGA, opciones en video para ver en YouTube: omm moo y cosmic kids. <https://youtu.be/Dwt0qeBj85I>  Sus Beneficios emocionales son:  1. Aporta serenidad y paz.  2. Reduce el estrés  3. Aumenta tu autoestima  4. Mejora la calidad del sueño  5. Eleva las habilidades intelectuales  6. Mejora el humor  7. Optimiza la relación con nosotros mismos | | **Aprendiendo a responder asertivamente**  Hay momentos en los que otras personas (nuestros compañeros, nuestros amigos, familiares) hacen o dicen cosas que no nos gustan y que nos hacen sentir disgustados, enojados, tristes u ofendidos.  ¿Puedes pensar en una situación reciente en la que alguien te haya hecho sentir así y en la que hayas respondido de manera pasiva o agresiva? Intenta recordar qué hiciste en ese momento; qué le dijiste a esa persona y cómo respondiste frente a la situación. Descríbela en una hoja. | | **Picnic**  Los invitamos a recrear, vivir y disfrutar en casa un picnic. Un delicioso desayuno, almuerzo o alguito. Poner un mantel o colcha en la sala o cualquier lugar de la casa. Pedirle a toda la familia que participe. Aprovechar el momento para hablar de lo que hemos sentido en estos días, lo que no has hecho sentir mal, y cómo podemos mejorar nuestras relaciones en casa. | | | |
| **PRODUCTO FINAL:** | Entregar a su director de grupo una evidencia de cada una de las actividades realizadas, ya sea un video, una foto, una reflexión  Diligenciar el siguiente formato:   |  |  | | --- | --- | | PREGUNTAS | RESPUESTAS | | Nombre completo del estudiante: |  | | Grado: |  | | Sede: |  | | Edad: |  | | Tienes Computador en casa? |  | | Tienes Celular ?(Favor escribir el número) |  | | Tienes Sólo whatsapp? (Favor escribir el número) |  | | Tienes Teléfono fijo? (Número) |  | | Tienes internet? |  | | Tienes Correo Electrónico? (cuál) |  | | Dirección de la casa |  | | Con cuántas personas estás viviendo en tu casa actualmente? |  | | Barrio |  | | Necesitas comunicarte con la psicóloga?  Recuerda el Link para inscribirte  <https://docs.google.com/forms/d/1i7NRPlddwQhnHJQuZSA4VExd5Exa_vlaOB0YRJEIUDU/edit> |  | | | |