|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| clip_image002 | **INSTITUCIÓN EDUCATIVA CONCEJO DE MEDELLÍN** | CÒDIGO: DC-FO-058 |
| VERSION 2 |
| **GUÍA PARA APRENDIZAJE EN CASA- MANEJO DE EMOCIONES** | **9°, 10°, 11°** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **GESTION:** | | **Bienestar a la comunidad** | **GRADO: 9°, 10°, 11°** |
| **FECHA PARA DESARROLLAR LA GUIA:** | | **Del 20 al 24 de abril** | |
|  | | | |
| **CONOCIMIENTO:** |  | | |
| **ACTIVIDADES A DESARROLLAR:** | |  |  | | --- | --- | | **ACTIVIDAD** | ENTREGA | | La resiliencia: es el proceso de adaptarse bien a la adversidad, a un trauma, tragedia, amenaza o fuente de tensión significativas.  Capacidad de hacer frente a las adversidades de la vida, transformar el dolor en fuerza motora para superarse y salir fortalecidos de ellas, una persona resiliente comprende, que es el arquitecto de su propia alegría y su propio destino.  Observar la imagen:   1. Elige 3 situaciones que te estén sucediendo y que consideres que sean negativas. 2. Elige 3 situaciones que tu consideres que son positivas, en donde estés practicando qué es la resiliencia. 3. Elige una negativa y otra positiva que se parezca a los que estás viendo en tu casa. 4. Realiza un video en donde des cuenta de lo que están viviendo en tu casa. | Video, foto, cartelera, reflexión, mensaje de voz, dibujos. | | Describe tres situaciones en las cuales hayas sentido más de una emoción a la vez.  1. Una situación en la cual sentí dos o más emociones que me hicieron sentir bien. Por ejemplo, alegría, orgullo y entusiasmo:  2. Una situación en la cual sentí dos o más emociones que no me hicieron sentir bien. Por ejemplo, tristeza, rabia y frustración: 3. Una situación en la cual sentí una emoción que me hacía sentir bien y otra que me hacía sentir mal. Por ejemplo, alegría y tristeza: | Hoja de respuesta, video, reflexión | | Realizar YOGA, opciones en video  <https://youtu.be/a01D1PzTVFc>  <https://youtu.be/U0wdUfUOzy4>  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 | Foto o reflexión de lo que sintieron realizando ejercicio | | **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. | Foto, video del proceso o reflexión | | | |
| **PRODUCTO FINAL:** | Entregar a su director de grupo una evidencia de cada una de las actividades realizadas, según lo pedido en la columna de evidencias.  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> |  | | | |