



# INSTITUTO UNIVERSITARIO DE CALDAS

"Dignificando la escuela transformamos el mundo"

GUÍA DE TRABAJO (15) ÉTICA Y RELIGIÓN / TERCER PERIODO

## GUÍA 15/ GRADO SEPTIMO

ASIGNATURA: EDUCACIÓN ÉTICA Y RELIGIÓN

TIEMPO DE TRABAJO: AGOSTO 16 AL 21 DE 2021

Guía elaborada por GLORIA NANCY SEPULVEDA GALLEGO.

### METAS DE APRENDIZAJE / COMPETENCIAS A DESARROLLAR

- Distinguir las emociones que siento al mismo tiempo y tener en cuenta las técnicas que puedo aplicar cuando siento rabia miedo o preocupación.

## 1,2,3... EMOCIONES A LA VEZ



Imagen 1 <https://www.psicomaster.es/como-afrentar-los-cambios-emocionales-en-la-adolescencia/>



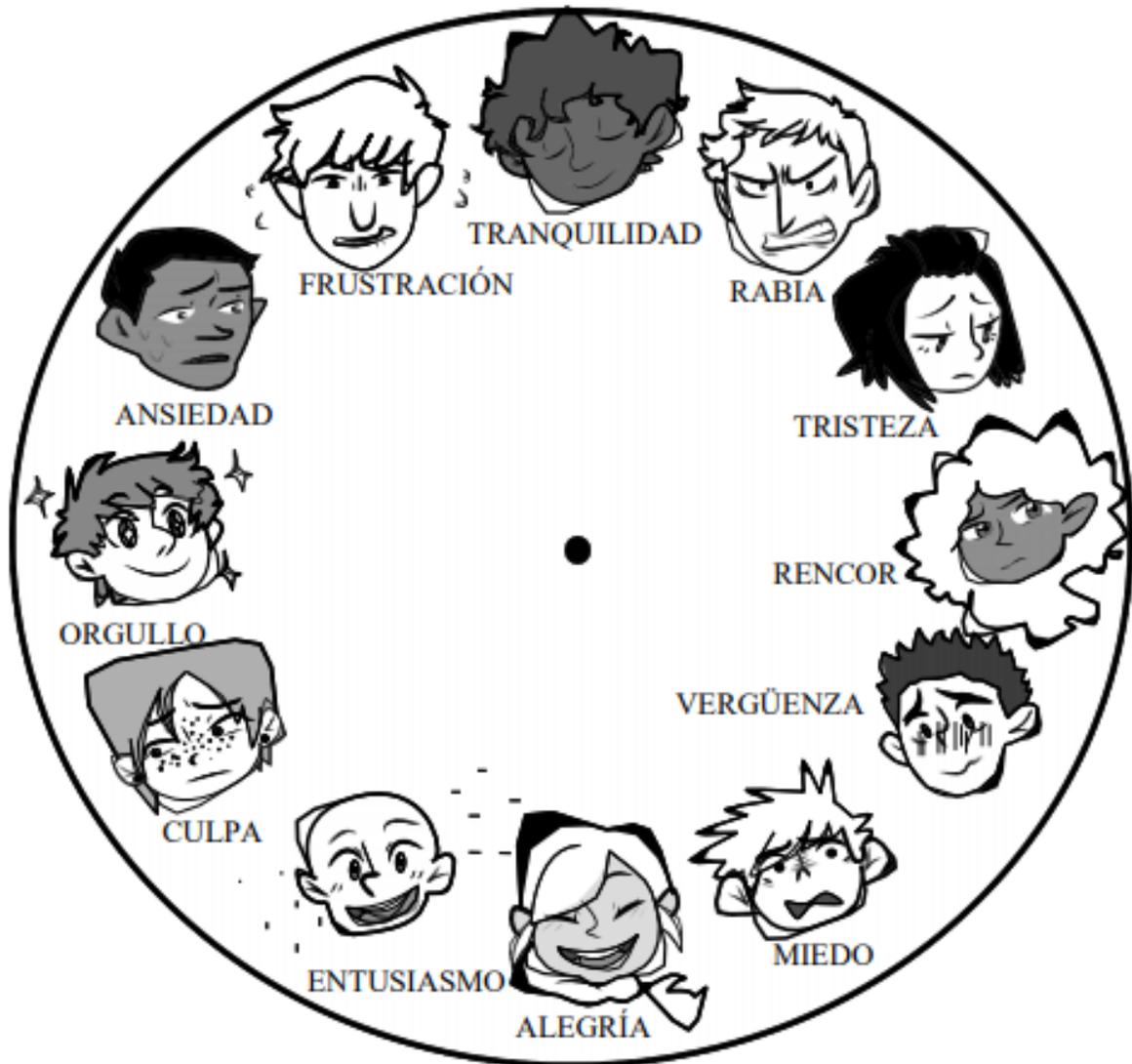
# INSTITUTO UNIVERSITARIO DE CALDAS

"Dignificando la escuela transformamos el mundo"

## GUÍA DE TRABAJO (15) ÉTICA Y RELIGIÓN / TERCER PERIODO

### 1, 2, 3... Emociones a la vez

Para cada uno de los siguientes casos, sitúen los palillos como si fueran las manecillas del reloj de acuerdo a las emociones que podrían estar sintiendo los personajes (puede ser una emoción, pero también dos o tres emociones a la vez).





## GUÍA DE TRABAJO (15) ÉTICA Y RELIGIÓN / TERCER PERIODO

### 1. Ramona y el celular

Ramona está feliz estrenando un teléfono celular que su hermana le regaló. Un día descubre que el celular ya no está en su maletín, donde ella lo había dejado.

¿Qué emoción o emociones podría sentir Ramona?



### 2. Salomón y las drogas

Salomón está en una fiesta y todos sus amigos le dicen que es un cobarde por no consumir drogas.

¿Qué emoción o emociones podría sentir Salomón?

### 3. Gerardo y Nina

A Gerardo le gusta Nina. Un día descubre que Nina y su mejor amigo van a ir juntos a una fiesta que él mismo organizó.

¿Qué emoción o emociones podría sentir Gerardo?



### 4. Leidy y el novio

Leidy se quedó sin amigas porque Rosa se inventó el chisme de que Leidy le quitó a su novio.

¿Qué emoción o emociones podría sentir Leidy?



# INSTITUTO UNIVERSITARIO DE CALDAS

"Dignificando la escuela transformamos el mundo"

## GUÍA DE TRABAJO (15) ÉTICA Y RELIGIÓN / TERCER PERIODO

### Mis emociones mezcladas

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:

---

---

---

---



## GUÍA DE TRABAJO (15) ÉTICA Y RELIGIÓN / TERCER PERIODO

### Estrategias para relajarme

A continuación, encontrarás algunas estrategias que te ayudarán a relajarte cuando estés sintiendo una o varias emociones que te tensionen, como la rabia, el miedo o la ansiedad.

#### ESTRATEGIA 1. Tensión - Distensión

1. Siéntate tranquilamente en una posición cómoda. Si quieres puedes cerrar los ojos.
2. Toma aire por la nariz lo más profundo que puedas y suéltalo lentamente también por la nariz.
3. Ahora vamos a apretar y soltar los músculos de nuestro cuerpo, uno por uno...  
Iniciemos:
  - **Manos.** Aprieta los puños lo más fuerte posible (3 segundos), ahora extiende los dedos.
  - **Hombros.** Tira de ellos hacia atrás como si fueras a juntarlos (3 segundos), ahora relájalos.
  - **Cuello (lateral).** Dobla la cabeza lentamente a la derecha hasta donde puedas, ahora suéltalo. Haz lo mismo hacia la izquierda.
  - **Cuello (hacia adelante).** Lleva el mentón hacia el pecho, después suéltalo (no se recomienda llevar la cabeza hacia atrás).
  - **Ojos.** Abre los ojos tanto como sea posible y relájalos.
  - **Estómago.** Tira hacia dentro el estómago tanto como sea posible y luego suéltalo.
  - **Pies.** Aprieta los dedos (sin elevar las piernas) y relájalos. Apunta con los dedos hacia arriba tanto como sea posible y relájalos.

#### ESTRATEGIA 2. Siento mi respiración.

1. Siéntate lo más cómodo posible, separa un poco los pies, pon la columna bien recta. Si quieres puedes cerrar los ojos.
2. Coloca una mano sobre el abdomen y otra sobre el tórax.
3. Ahora toma aire por la nariz y suéltalo por la boca, haciendo un ruido suave y relajante como hace el viento cuando sopla ligeramente.
4. Siente cómo tu abdomen sube y baja.
5. Repite varias veces



## GUÍA DE TRABAJO (15) ÉTICA Y RELIGIÓN / TERCER PERIODO

### ESTRATEGIA 3. Pongo mi cuerpo en movimiento<sup>4</sup>

1. Párate con la espalda recta, los brazos a los lados y los pies un poco separados (al nivel de las caderas). Da tres respiraciones profundas.
2. Lentamente levanta los brazos, une las palmas de tus manos y estíralas como si tus dedos quisieran tocar el techo.



3. Mantén los brazos lo más estirados hacia el techo que puedas y, sin mover los pies, lentamente dobla el tronco hacia abajo a la derecha. Exhala el aire mientras haces este movimiento.



4. Mientras inhalas, vuelve a la posición central.
5. Mientras exhalas, repite el movimiento pero bajando hacia el lado izquierdo.
6. Mientras inhalas, vuelve a la posición central.
7. Repite este movimiento de un lado al otro varias veces más.

¿Qué otra estrategia constructiva podrías poner en práctica para relajarte cuando estés sintiendo una o varias emociones que te tensionan?

4. Ejercicio tomado de Broderick, P. C. (2013). Learning to breathe. A mindfulness curriculum for adolescents to cultivate emotion regulation, attention, and performance. Oakland, CA: New Harbinger Publications.



## ACTIVIDAD 1

---

1. Responder las preguntas:

1.1 Observar el círculo emocional.

1.2 Responder sobre las emociones que a la vez puede estar sintiendo cada personaje.

1.3 Analizar las cuatro situaciones sociales y sus correspondientes imágenes y responder la pregunta que cada escenario plantea.

1.4 En la sección de mis "emociones mezcladas", describir las 3 situaciones personales referente a las emociones.

1.5 Leer detenidamente las estrategias de relajación cuando sientas rabia, miedo o preocupación.

2. En lo que compete al área de Religión, analizar, reflexionar y aplicar el contenido de la Hojita Dominical que se referencia en esta guía.

- Leer la solemnidad de la asunción de María y explicar con sus propias palabras de que trata.



## ACTIVIDAD / ASIGNATURA RELIGIÓN

### Solemnidad de la Asunción de María

Al oír Isabel el saludo, el niño dio saltos en su vientre. Isabel se llenó del Espíritu Santo



*¿Quién soy yo, para que venga a visitarme la madre de mi Señor? ¡ Dichosa tú por haber creído que han de cumplirse las cosas que el Señor te ha dicho !*

Maria en respuesta dirige a Dios una oración de alabanza llamada "Magnificat"

**Magnificat**  
El himno de las Moisés.



*Proclama mi alma la grandeza del Señor, se alegra mi espíritu en Dios mi Salvador, Porque ha mirado la humillación de su esclava. Desde ahora me felicitarán todas las generaciones, porque el Poderoso ha hecho obras grandes por mí. Su nombre es Santo y su misericordia llega a sus fieles de generación en generación. Él hace proezas con su brazo, dispersa a los soberbios de corazón. Derriba del trono a los poderosos, y enaltece a los humildes. A los hambrientos los colma de bienes y a los ricos los despide vacíos. Auxilia a Israel su siervo, acordándose de su misericordia como lo había prometido a nuestros padres en favor de Abrahám y su descendencia por siempre.*

"Magnificat" significa "Engrandece"



*"¡Queridos hijos! Los invito a ser oración para todos los que no oran. Hijitos, testimonien con su vida la alegría de ser míos, y Dios escuchará sus oraciones y les dará la paz en este mundo inquieto, donde el orgullo y el egoísmo reinan. Hijitos, sean generosos y sean el amor de mi amor, para que los paganos sientan que ustedes son míos y se conviertan a mi Corazón Inmaculado. Gracias por haber respondido a mi llamado."*



## La Asunción de María al Cielo

El Papa Pio XII proclamó este Dogma en 1950:

*María, habiendo completado el curso de su vida terrenal fue asunta en cuerpo y alma a la Gloria celestial*

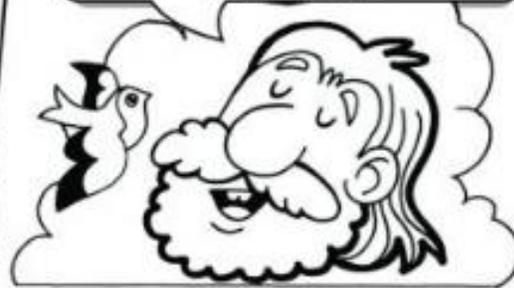


En el siglo 6, los primeros Padres de la Iglesia ya creían que María estaba en el Cielo y que su Hijo Jesús era quien la había llevado hasta allí.

En el año 451, cuando los obispos se reunieron en **Constantinopla**, el Emperador **Marciano** pidió al Patriarca de Jerusalén que llevara consigo las reliquias (los huesos) de María a Constantinopla desde Jerusalén.

**Pero el Patriarca explicó...**

*María murió en presencia de los apóstoles pero su tumba cuando fue abierta más tarde se halló vacía. Los apóstoles llegaron a la conclusión de que su cuerpo había sido llevado al Cielo*



La Asunción tuvo lugar en el sepulcro de María. En el mismo sitio donde Jesús fue apresado antes de su Pasión y Muerte; es decir, en el Huerto de Getsemani.

**¿Por qué es importante recordar y profundizar en el Dogma de la Asunción de la Virgen M<sup>a</sup> al Cielo?**

El Catecismo de la Iglesia Católica responde a este interrogante:

"La Asunción de la Santísima Virgen constituye una participación singular en la Resurrección de su Hijo y una anticipación de la resurrección de los demás cristianos" (#966).



*Poco tiempo después de haber sido sepultado, el cuerpo de la Santísima Virgen ... Resucitó. La resurrección se realizó volviendo el alma al cuerpo. Pero el alma de María, al entrar de nuevo a su cuerpo virginal, venía en un estado resplandeciente de Gloria. Y desde ese momento comenzó a estar en cuerpo y alma en el Cielo, con ella irían todos los Angeles, aclamándola como su Reina y Señora.*



La muerte de María fue como un sueño dulce y apacible. Para designarla, la Iglesia encontró una palabra encantadora: la llama **Sueño o Dormición de la Virgen**.

Tomado: El rincón de las Maris.



# INSTITUTO UNIVERSITARIO DE CALDAS

"Dignificando la escuela transformamos el mundo"

## GUÍA DE TRABAJO (15) ÉTICA Y RELIGIÓN / TERCER PERIODO

### PROCESO DE EVALUACIÓN

Esta guía se evaluará de la siguiente manera:

- Lectura general de la guía.
- Desarrollo de las actividades con análisis y argumentación adecuada para las preguntas.

### FECHA Y REQUISITOS DE ENTREGA

**El formato de entrega es libre.** Puede resolver el taller y las actividades a mano alzada en su cuaderno o en un procesador de texto como word o powerpoint, u otros **con un tamaño mínimo de (2) páginas.**

La entrega de este taller-guía de trabajo virtual debe enviarse en formato digital. El documento final debe ser enviado en **formato .pdf o como fotografía o imagen.**

FECHA DE ENTREGA: **HASTA EL DÍA 21 DE AGOSTO DE 2021**



**IMPORTANTE:** PARA FACILITAR EL PROCESO DE GESTIÓN DE CORREOS ELECTRÓNICOS Y REVISIÓN DE TRABAJOS POR FAVOR ATIENDA LO SIGUIENTE: **"GUARDAR COMO":**

1. El título del documento final de entrega debe nombrarse de la siguiente manera:  
APELLIDO-NOMBRE ESTUDIANTE\_ASIGNATURA-GUIA 00-Mes 00.PDF

**Nombre del archivo:** SEPULVEDA-GLORIA NANCY-ETICA-GUIA 14 -AGOSTO.PDF

2. En la casilla del asunto del correo electrónico coloque claramente

Apellidos completos seguido de su nombre completo, grado que cursa, materia, número de guía y fecha de envío.

**Asunto del correo:** ARANGO PÉREZ JUAN PEPITO - GRADO 7º- ETICA - GUIA 14 - AGOSTO.PDF.

**POR FAVOR, HAZ TU ENVÍO SOLAMENTE AL CORREO ELECTRÓNICO DE LA DOCENTE Y NOMBRA EL ARCHIVO COMO SE HA INDICADO ("GUARDAR COMO...").**

**EL CANAL DE WHATSAPP NO ESTÁ AUTORIZADO PARA ENTREGAR SUS TRABAJOS.**

### INFORMACIÓN DE CONTACTO

DOCENTE ENCARGADA: **GLORIA NANCY SEPULVEDA GALLEGO**

Grado: **SÉPTIMO 7º**

Correo: [nancyeticaiuc@hotmail.com](mailto:nancyeticaiuc@hotmail.com).



# INSTITUTO UNIVERSITARIO DE CALDAS

*"Dignificando la escuela transformamos el mundo"*

## GUÍA DE TRABAJO (15) ÉTICA Y RELIGIÓN / TERCER PERIODO

### REFERENTE BIBLIOGRÁFICO

- Imagen 1 Cambios emocionales en la adolescencia. <https://www.psicomaster.es/como-afrontar-los-cambios-emocionales-en-la-adolescencia/>
- <http://www.hojitadominical.com/2021/>
- Paso a paso. Programa de Educación Socioemocional.  
<https://d3rhaqd7pe5pkw.cloudfront.net/aprenderencasa/educacion-socioemocional/paso-a-paso-8-estudiante.pdf>