



# INSTITUTO UNIVERSITARIO DE CALDAS

"Dignificando la escuela transformamos el mundo"

GUÍA DE TRABAJO (16) ÉTICA Y RELIGIÓN / TERCER PERIODO

## GUÍA 16/ GRADO OCTAVO

ASIGNATURA: EDUCACIÓN ÉTICA Y RELIGIÓN

TIEMPO DE TRABAJO: AGOSTO 30 AL 10 SEPTIEMBRE DE 2021

Guía elaborada por GLORIA NANCY SEPULVEDA GALLEGO.

### METAS DE APRENDIZAJE / COMPETENCIAS A DESARROLLAR

- Diferenciar el grado y la intensidad de mis emociones y aplicar la técnica HaReDIm (hablar, Relajarse, Distraerse e imaginar) ante cualquier emoción que me domine.

## MANEJO DE EMOCIONES



Imagen 1 Portal Colombia Aprende – Navegar Seguro Manejo de Emociones

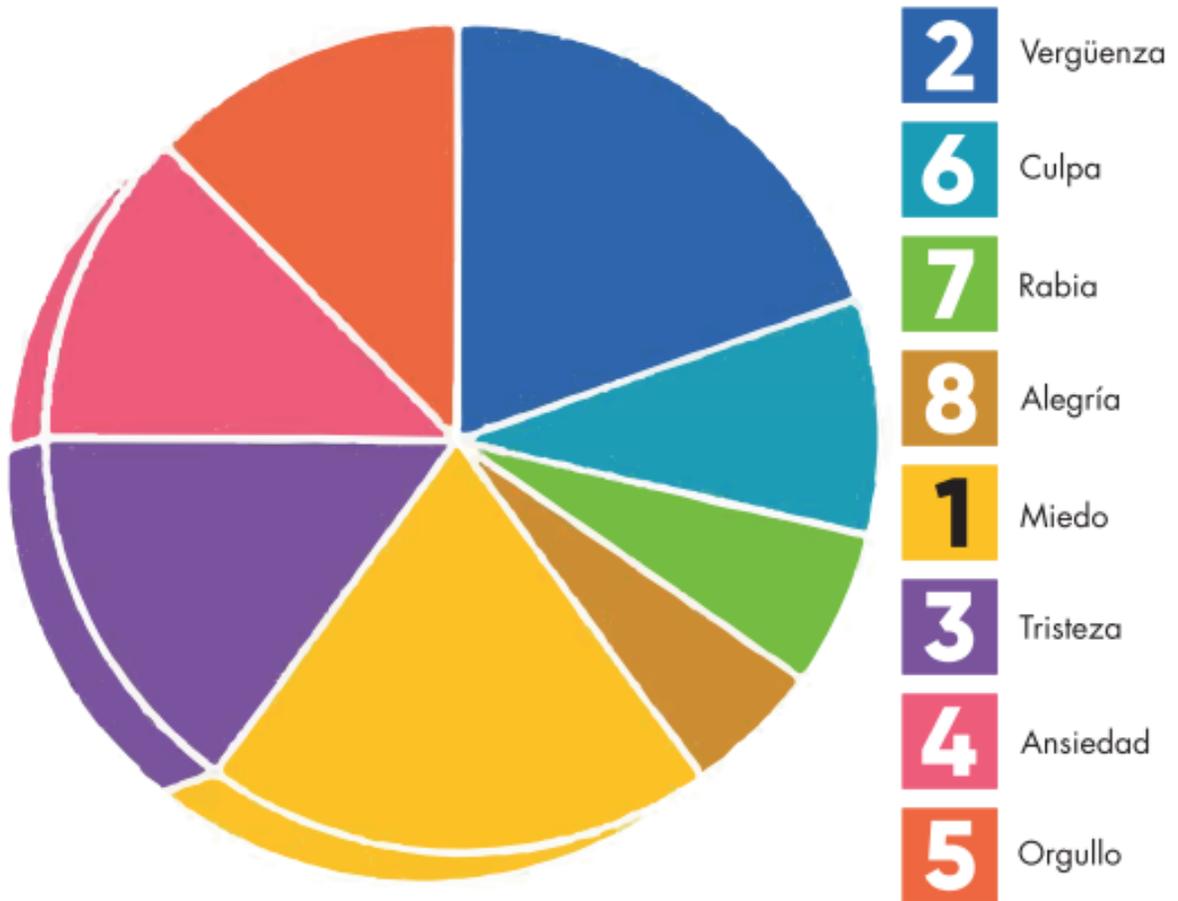


# INSTITUTO UNIVERSITARIO DE CALDAS

"Dignificando la escuela transformamos el mundo"

GUÍA DE TRABAJO (16) ÉTICA Y RELIGIÓN / TERCER PERIODO

Mi círculo de emociones  
Ejemplo: El círculo de emociones de Didier.



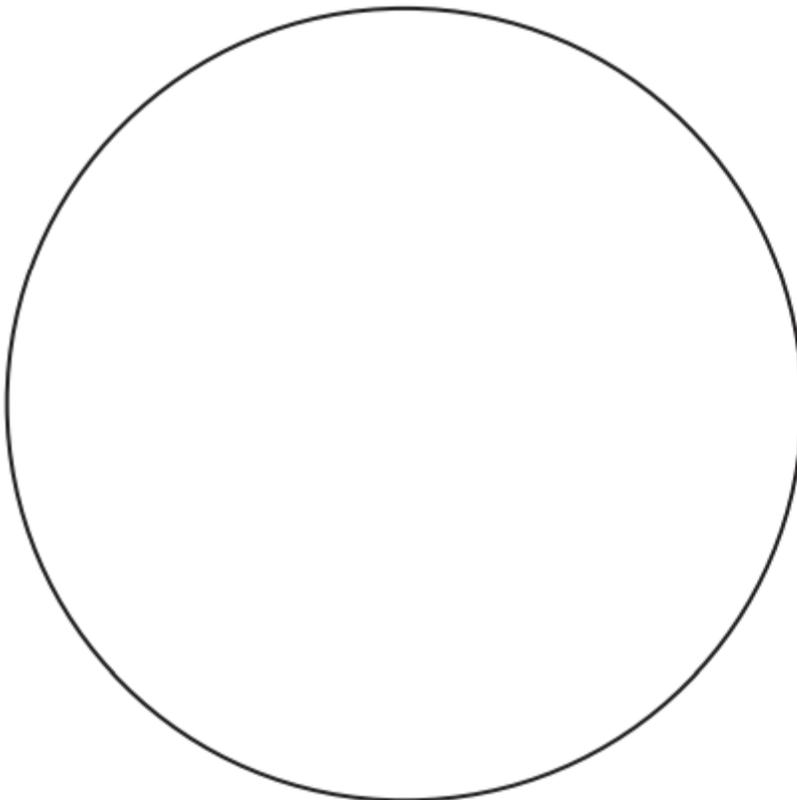


# INSTITUTO UNIVERSITARIO DE CALDAS

"Dignificando la escuela transformamos el mundo"

## GUÍA DE TRABAJO (16) ÉTICA Y RELIGIÓN / TERCER PERIODO

Pinta de diferentes colores el casillero de cada emoción y asígnale un número del 1 al 8, donde 1 es la emoción más predominante y 8 es la emoción menos predominante. Luego, usa el círculo para representar la proporción que ha ocupado cada emoción en tu vida esta última semana.



Rabia

Tristeza

Vergüenza

Miedo

Alegría

Culpa

Orgullo

Ansiedad



## La historia de Mildred

### La historia de Mildred

A Mildred le gusta escribir lo que piensa y siente en un cuaderno secreto que siempre carga en su mochila. Un día, Mildred entra a su salón de clases y ve que sus amigos tomaron su cuaderno sin permiso y lo están leyendo en voz alta, al mismo tiempo se ríen de lo que ella ha escrito. A Mildred le da mucha rabia. Sus manos y piernas comienzan a temblar y su cara se empieza a poner roja y caliente. Mildred, iracunda, se acerca y les dice: "¿Por qué hicieron eso? ¡Es mi cuaderno! No han debido quitármelo. ¡Estoy de muy mal genio con ustedes! ¡Devuélvanmelo ahora mismo!"



Para controlarse en esta situación Mildred podría poner en práctica **HaReDim**. Vayamos a la siguiente hoja de trabajo para ver en qué consiste.



<b>HaReDim</b>	
	<b>Háblate.</b>
	Ante una emoción muy intensa o que nos causa sensaciones desagradables podemos decirnos a nosotros mismos palabras o frases cortas para calmarnos.
	Por ejemplo: "Yo puedo manejarlo", "No haré nada ahora", "Calma", "Paciencia" o "Puedo calmarme".
	¿Cuál es tu propia palabra o frase tranquilizadora?
	<b>Relájate</b>
	Se trata de practicar una respiración profunda para tranquilizar tu cuerpo y controlarte. También puedes ayudarte contando del 10 al 1, o sea de atrás para adelante para relajar tus músculos y controlarte: 10... 9... 8... 7... 6... 5... 4... 3... 2... 1...
	¿Qué otra cosa te puede ayudar a relajarte?
	<b>Distráete.</b>
	Se trata de hacer algo que te guste, que sea agradable para ti para distraer tu mente y no pensar en lo que te está causando la emoción desagradable.
	Por ejemplo: caminar, practicar un deporte, ver tu programa de televisión favorito, escuchar música, leer, etc.
	¿Con qué te podrías distraer?
	<b>Imagina.</b>
	Consiste en imaginar algo que te ayude a calmarte, por ejemplo, un cubo de hielo que se va derritiendo y enfría tus emociones o un lugar tranquilo.
	¿Qué podrías imaginar para tranquilizarte?



## Háblate

Yo puedo controlarme...  
Paciencia...

¿Cuál es tu palabra  
o frase tranquilizadora?

Respiro profundamente...

Cuento del 10 al 1, o sea  
de atrás para adelante.

## Relájate

¿Qué podrías imaginar  
para sentirte relajado?



## Distráete

Escucharé música...  
Voy a leer...

¿Cómo podrías distraerte?

Imagina que un cubo de hielo se derrite...

## Imagina

¿Qué podrías imaginar para tranquilizarte?



## ACTIVIDAD 1

---

1. Responder las preguntas:

- 1.1 Observar y analizar el círculo de las emociones de Didier.
- 1.2 Elaborar con base en el círculo de Didier, el círculo de tus emociones.
- 1.3 Leer la Historia de Mildred y a continuación aplicar la técnica HAREDIM, respondiendo las preguntas que se plantean en cada cuadro.
- 1.4 Para finalizar, llenar los cuadros con las preguntas de HAREDIM.

2. En lo que compete al área de Religión, analizar, reflexionar y celebrar y felicitar a los abuelos en su día manifestándoles su importancia en la familia.

- 2.1 Elaborar con la ayuda de los miembros de tu familia, una carta o una tarjeta manifestándoles los sentimientos de aprecio, consideración y agradecimiento. En lo posible, hacerles una sencilla invitación donde tengan la oportunidad de reunirse para dialogar y compartir un detalle, un algo, una caminata, etc...
- 2.2 Conversa con tus padres para que programen como van a celebrar el día de los abuelitos y que esta fecha no pase desapercibida. Animo!



## ACTIVIDAD / ASIGNATURA RELIGIÓN

FELICITACIONES A TODOS LOS ABUELITOS EN SU DIA

AGOSTO 28 DE 2021



Imagen 2 <https://www.yosoydeleotec.com/nueva-leotec-fashion-health/>

Los abuelos son una de las figuras más importantes de la familia. Cada familia está llamada a reconocerles toda su historia, sus enseñanzas, sus consejos, sus narraciones y brindarles además, comprensión, respeto y apoyarles para que se sientan miembros funcionales, jubilosos e importantes en cada una de las familias. Brindarles tiempo y acompañamiento permitirá que nuestros abuelos se sientan felices por lo que han hecho en su vida.

En Colombia, el día del abuelo se celebra de forma oficial el cuarto domingo de agosto desde 1990, con el Decreto 1740 del mismo mes.

Fue en 1996 que el Decreto 271 ordenó que en esta misma fecha se conmemorara el Día Nacional de las personas de la tercera edad y pensionadas.



# INSTITUTO UNIVERSITARIO DE CALDAS

"Dignificando la escuela transformamos el mundo"

## GUÍA DE TRABAJO (16) 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 10 DE SEPTIEMBRE 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 16 -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: **OCTAVO 8º**

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



# INSTITUTO UNIVERSITARIO DE CALDAS

*"Dignificando la escuela transformamos el mundo"*

## GUÍA DE TRABAJO (16) ÉTICA Y RELIGIÓN / TERCER PERIODO

### REFERENTE BIBLIOGRÁFICO

Portal Colombia Aprende – Navegar Seguro Manejo de Emociones