



## GUÍA 13/ GRADO SÉPTIMO

ASIGNATURA: EDUCACIÓN ÉTICA Y RELIGIÓN

TIEMPO DE TRABAJO: JULIO 19 AL 23 DE 2021

Guía elaborada por GLORIA NANCY SEPULVEDA GALLEGO.

### METAS DE APRENDIZAJE / COMPETENCIAS A DESARROLLAR

- Propiciar el fortalecimiento de las competencias socioemocionales como la empatía, el manejo del estrés, la toma de perspectiva y la asertividad en la comunicación, en las buenas relaciones con los demás.

## LAS EMOCIONES PARA LA VIDA

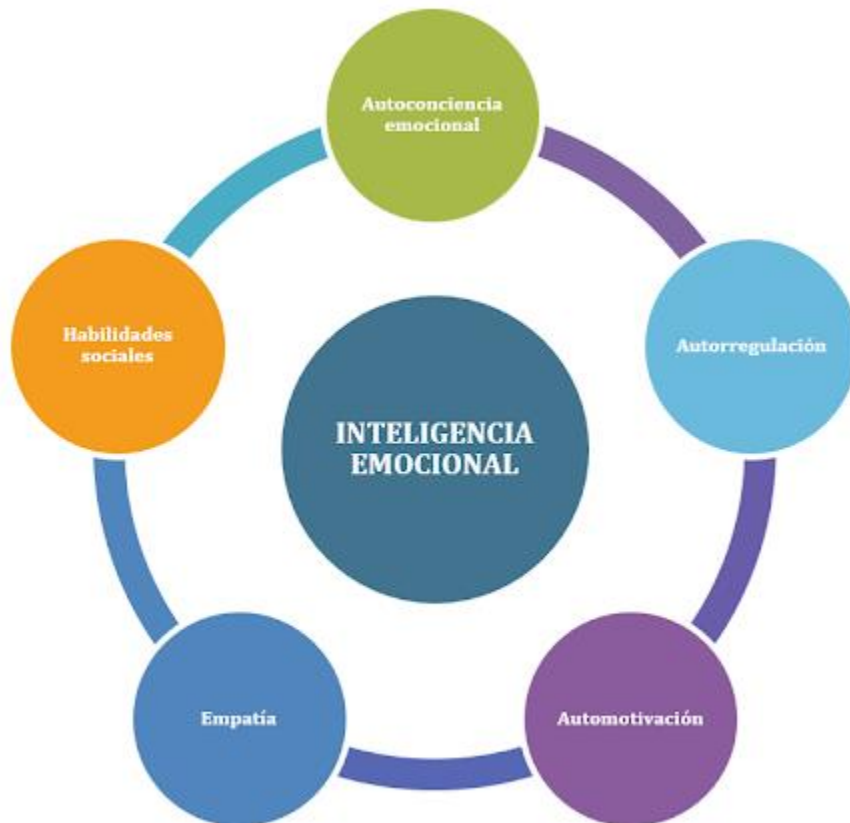


Imagen 1 La inteligencia emocional en el aula. <http://revistaventanaabierta.es/la-inteligencia-emocional-en-el-aula/>



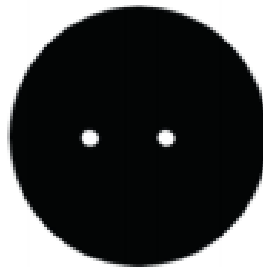
Sesión  
1/9

EL RABIÓMETRO  
Mido mi rabia.

Competencia

IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES

## ¿Cuáles son mis disparadores?



1.

---

---

---

---

---

2.

---

---

---

---

---

3.

---

---

---

---

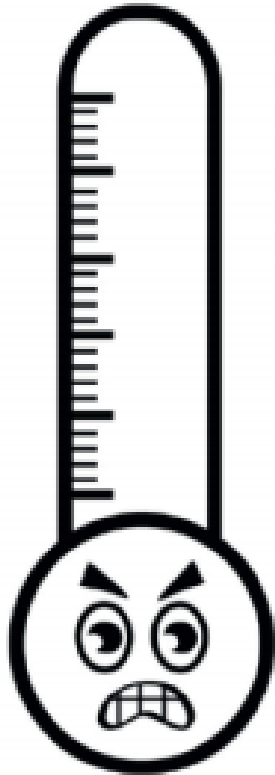
---



# INSTITUTO UNIVERSITARIO DE CALDAS

"Dignificando la escuela transformamos el mundo"

## GUÍA DE TRABAJO (13) ÉTICA Y RELIGIÓN / TERCER PERIODO



ALTA

---

---

---

---

MEDIA

---

---

---

---

BAJA

---

---

---

---



# INSTITUTO UNIVERSITARIO DE CALDAS

"Dignificando la escuela transformamos el mundo"

## GUÍA DE TRABAJO (13) ÉTICA Y RELIGIÓN / TERCER PERIODO

Sesión  
2/9

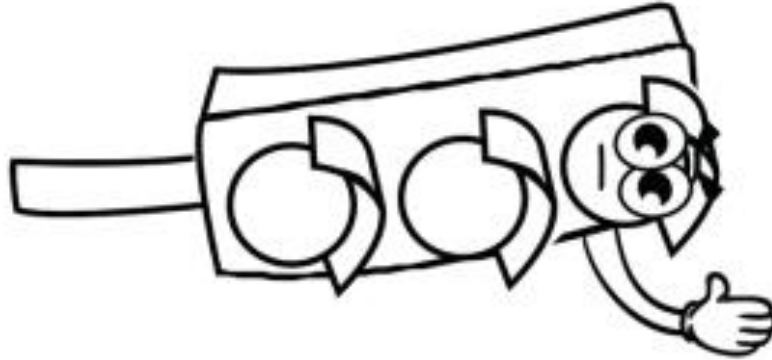
### BAJANDO LA RABIA

Manejo mi rabia de manera sana.

Competencia

MANEJO DE EMOCIONES

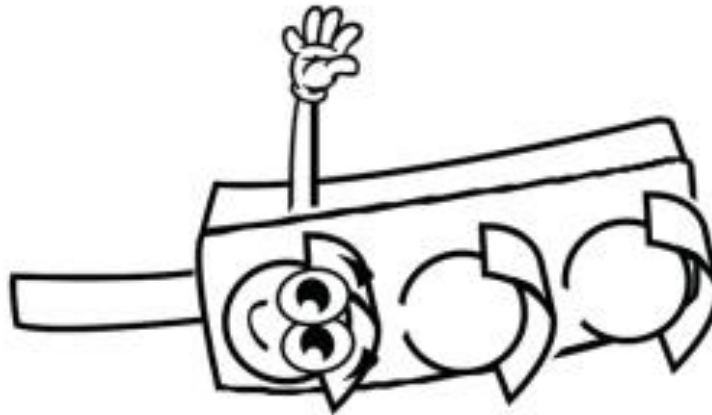
¡PARO!



ME  
CALMO



SIGO





Sesión 3/9

PIENSA POSITIVO

Cambio mi forma de pensar, de negativa a realista.

Competencia

MANEJO DEL ESTRÉS

## De carga negativa a carga positiva

● → Carga negativa a positiva → \*

SITUACIÓN

PENSAMIENTO NEGATIVO

PENSAMIENTO POSITIVO

Un amigo no quiso hablarme hoy.

- Seguramente me lo merezco.
- Debe ser que la gente no quiere hablar conmigo.
- Nunca volverá a hablarme.

- Puede estar teniendo un mal día.
- Le daré tiempo y mañana le preguntaré qué ocurre.

Todos mis amigos pasaron el examen menos yo.

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

Un estudiante de un grado mayor me llamó tonto.

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

Mi propio ejemplo:

---

---

---

---



---

---

---

---

---



---

---

---

---

---



## ACTIVIDAD 1

---

1. Responder las preguntas:

**Cuáles son mis disparadores  
Siento rabia con diferente intensidad  
Bajando la rabia. Manejo mi rabia de manera sana.  
Cambio mi forma de pensar, de negativa a realista.**

2. En lo que compete al área de Religión, analizar cada uno de los ruidos que nos impiden escuchar a Dios y escribir de qué manera podemos contrarrestar cada uno de ellos, para acercarnos a él.
3. Repasar la oración: El acto de contrición. Y colorear.



## ACTIVIDAD / ASIGNATURA RELIGIÓN

### 12 RUIDOS que impiden escuchar a Dios

#### El silencio interior

5. **El ruido de la envidia:** Este ruido silencioso hace que no se alabe a nadie ni se hable bien de alguien. Es un ruido que desconoce los propios talentos negando la acción de Dios en la propia vida, esto crea tensión contra Él.

6. **El ruido del miedo:** Impide confiar en Dios y en su providencia. Incluso se cree que a Dios no le importamos.

7. **El ruido de las preocupaciones:** Estas circunstancias absorben la atención. No hay la debida cercanía con Dios, hay incomunicación pues las preocupaciones generan inquietud.

8. **El ruido de la debilidad:** Es prácticamente el silencio de la impotencia. Se cree que la oración no es posible, o que sea ineficaz. No se sabe qué hacer o decir en la oración y se decide no hacerla.

9. **El ruido de la acomodación en el pecado:** El recuerdo del propio pecado y/o la complacencia o la instalación en el mismo es un ancla que nos impide elevarnos a Dios, o sintonizarnos con Él.

10.- **El ruido de la vanidad:** La inclinación a amoldarnos a la mentalidad del mundo y a sus frivolidades acaparan la atención y hacen que la oración sea inviable al no considerarla algo prioritario en la vida.

11.- **El ruido del propio pasado personal:** Un pasado en el que no se ha tenido experiencia ni de Dios ni de oración. Además el recuerdo de los errores del pasado crea un desasosiego e inquietud interior.

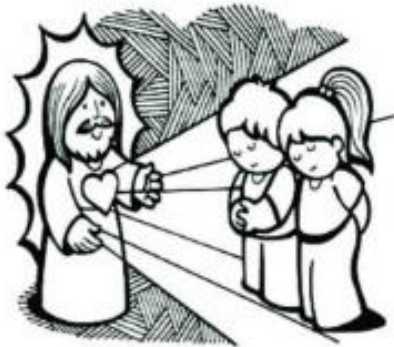
12. **El ruido de las fantasías:** Una imaginación desbordada que no se controla genera fantasías de todo tipo que impiden escuchar la voz de Dios.

Conviene recordar estos ruidos y detectar otros tantos para luego reconocerlos como un problema, porque sólo de esta manera podemos hacer algo para superarlos y favorecer la oración.



## Acto de Contrición

Que agradable es para el Señor, que nosotros hagamos ésta oración antes de Comulgar y en cada Confesión.



Jesús, mis Señor y Redentor,



yo me arrepiento de todos los pecados que he cometido hasta hoy,



y me pesa de todo corazón, porque con ellos ofendí a un Dios tan bueno.



Propongo firmemente no volver a pecar y confío que por tu infinita misericordia



me has de conceder el perdón de mis culpas



y me has de llevar a la vida eterna. Amén.

jugandomecercocamaris.blogspot.com.co





# INSTITUTO UNIVERSITARIO DE CALDAS

"Dignificando la escuela transformamos el mundo"

## GUÍA DE TRABAJO (13) 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.

### 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 23 DE JULIO 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 12 -JUNIO.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 13 - JUNIO.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**



# INSTITUTO UNIVERSITARIO DE CALDAS

*"Dignificando la escuela transformamos el mundo"*

GUÍA DE TRABAJO (13) ÉTICA Y RELIGIÓN / TERCER PERIODO

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

## REFERENTE BIBLIOGRÁFICO

- Imagen 1 La inteligencia emocional en el aula. <http://revistaventanaabierta.es/la-inteligencia-emocional-en-el-aula/>
- <http://www.hojitadominical.com/2021/>
- Emociones para la vida. Programa de educación socioemocional. Portal Colombia aprende.