

## INSTITUCIÓN EDUCATIVA FEDERICO SIERRA ARANGO

## Resoluciones Optales. 15814 de 30/10/2002 - 9495 de 3/12/2001 NIT: 811039779-1 DANE: 105088001750 Bello - Antioquia



### **GUÍA DIDÁCTICA**

AREA: RELIGIÓN GRUPO:4.01, 4.02, 4.03 y 4.04

**Propósito**: Que el alumno fortalezca el reconocimiento y expresión de emociones.

CRITERIO DE VALORACIÓN: Autoevaluación 5%, Heteroevaluacion 15%

Seguimiento 35% ,Martes de prueba 15% ,Exámenes 15% y Prueba de período 15%

Fecha de entrega de Octubre.

RESPONSABLE: LUIS JAVIER URREGO U. luisjavier.urrego@virtual.edu.co JORGE E. RENTERÍA. jorge.renteria@virtual.edu.co

**OBSERVACIONES:** Se les pide el gran favor de ser responsables y

respetuosos, con las fechas de entrega del mismo gracias.

**NOMBRES Y APELLIDOS:** 

#### ¿Qué son las emociones?

Las emociones son aquello que sentimos y las maneras de reaccionar ante las muchas situaciones de la vida. En ocasiones las emociones toman control sobre nosotros cuando estamos atravesando un momento específico, de ahí la importancia de saber cómo manejarlas, pero debemos entender que el primer paso es conocerlas, una vez que yo pueda nombrar lo que siento, podré saber cómo hacerle frente.

#### ¿Qué emociones conocemos?



**Alegría:** sentimiento placentero ante una persona, deseo o cosa. Nos impulsa a la acción.



**Tristeza:** sentimiento de pena asociado a una pérdida real o imaginada. Nos hace pedir ayuda.



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA FEDERICO SIERRA ARANGO

## Resoluciones Optales. 15814 de 30/10/2002 - 9495 de 3/12/2001 NIT: 811039779-1 DANE: 105088001750 Bello - Antioquia

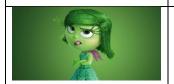




**Miedo:** inseguridad anticipada ante un peligro real o imaginado. Nos ayuda a la supervivencia ya que nos hace actuar con precaución.



Ira: rabia cuando las cosas no salen como queremos.



**Asco:** desagrado respecto a algo o alguien, nos hace alejarnos.



**Sorpresa:** asombro, nos ayuda a aprender algo nuevo porque nos hace buscar respuestas ante lo desconocido.

#### Instrucciones: Puede responder en la guía o en su cuaderno de religión

1) Ver el siguiente video monstruo de colores y responder ¿Qué te llamo la atención del monstruo de colores? ¿Qué aprendiste?		
https://www.youtube.com/watch?v=fzTlbzSHbEM		



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA FEDERICO SIERRA ARANGO

# Resoluciones Dptales. 15814 de 30/10/2002 - 9495 de 3/12/2001 NIT: 811039779-1 DANE: 105088001750



Bello - Antioquia

te llamo la atención?	