



COLEGIO INFANTIL DE APRENDIZAJE Y DESARROLLO

www.colegioinfantideaprendizajeydesarrollo.com

Fecha: 26 de marzo de 2020	Grado: Quinto	Docente: Johana López	Área: Catedra
Nombre Estudiante:			
Fecha de entrega:	1 de abril del 2020	Correo a enviar guía	johana@colegioinfantideaprendizajeydesarrollo.com

GUÍA DE CATEDRA

Logro 3: Utiliza mecanismos para manejar la rabia.

Escribe los siguientes conceptos en el cuaderno de catedra.

LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS.

Las Emociones: Son reacciones que experimentamos, a nivel físico, psicológico y conductual, frente a los diferentes cambios y situaciones que vivimos diariamente. Cuando estas emociones se repiten constantemente surgen:

Los sentimientos: Que son los estados de ánimo en los cuales somos conscientes de las emociones que experimentamos y los expresamos de manera voluntaria.

LA IRA PUEDE DESENCADENAR ODIO

Son emociones que se ven reflejadas a nivel físico por un aumento del ritmo cardiaco y la presión sanguínea y a nivel psicológico por una sensación de irritabilidad y resentimiento. La ira surge cuando nos sentimos agredidos o frustrados y generalmente atacamos para defendernos. Es normal experimentar esta emoción pero si dejamos que aumente puede convertirse en un conflicto.

ACTIVIDAD

1. Dibuja el siguiente esquema y practica los 4 aspectos para controlar la ira.



COLEGIO INFANTIL DE APRENDIZAJE Y DESARROLLO

www.colegioinfantideaprendizajeydesarrollo.com

Fecha: 26 de marzo de 2020

Grado: Quinto

Docente: Johana López

Área: Catedra

Nombre Estudiante:

Fecha de entrega:

1 de abril del 2020

Correo a enviar guía

johana@colegioinfantideaprendizajeydesarrollo.com

1 Identifica qué es lo que te produce ira.

Que me agredan.
Que me ridiculicen.
Que no me tomen en serio.
Que me engañen.

2 Manifiesta tu ira y libérate de ella. Para que no agredas ni hagas sentir mal a otros y luego, te arrepientas de tus acciones, sigue estas recomendaciones:

No	Si
● Insultes a los demás.	● Medita sobre el problema.
● Causes daño a otros.	● Habla con otras personas.
● Hagas rabietas ni destruyas objetos.	● Tranquillízate.
● Trates de vengarte.	● Encauza tu ira hacia cosas positivas.

3 Controla tu ira y utiliza toda tu energía de manera positiva. Para lograrlo:

- Busca la raíz del problema y esfuérate por solucionarlo.
- Si estás enojado porque reprobaste una asignatura, busca ayuda para repasar los temas que no comprendiste, en lugar de romper tus apuntes.

4 Acepta lo que no puedes cambiar.

- Debemos ser conscientes de que existen muchos aspectos que escapan a nuestro control. Por eso, si nos enojamos ante cada situación que no podemos manejar, es muy difícil que superemos las frustraciones.

2. Observa el video https://youtu.be/yiglz585_5E "Controlando las emociones en Súper D-Series" y realiza una historieta sobre el video.



COLEGIO INFANTIL DE APRENDIZAJE Y DESARROLLO

www.colegioinfantideaprendizajeydesarrollo.com

Fecha: 26 de marzo de 2020

Grado: Quinto

Docente: Johana López

Área: Catedra

Nombre Estudiante:

Fecha de entrega:

1 de abril del 2020

Correo a enviar guía

johana@colegioinfantideaprendizajeydesarrollo.com