INSTITUCIÓN EDUCATIVA FEDERICO SIERRA ARANGO
Resoluciones Dptales. 15814 de 30/10/2002 - 9495 de 3/12/2001
NIT: 811039779-1 DANE: 105088001750
Bello - Antioquia

TALLER ÉTICA Y VALORES – LECTURA CRÍTICA
TALLER 3
SEMANA 5 Y 6
GRADO SEXTO

Periodo	**2**		**Fecha:**	**MES**	**05**	**DÍA**	**03 AL 14**	**AÑO**	**2021**
Educador:	**YOLANDA CARO FERNÁNDEZ**		**Área: ÉTICA Y LECTURA CRÍTICA**						
Grado:	**6º**	**Grupo: 1-2-3-**							

TEMA	• COMPRENSIÓN DE LECTURA • EL AUTOCONTROL
INDICADOR DE LOGRO	* Exteriorizar sentimientos positivos-negativos que nazcan en su interior, hasta conseguir que los verbalicen. * Controlar reacciones externas ante conflictos, dificultades, logros, fracaso. * Aprender a valorar lo positivo que cada uno. * Ser conscientes que desde el respeto y el diálogo se consiguen las cosas, o por lo menos se plantean. * Enseñar a relajarse. Violencia, no gracias. * Aprender a valorar a la propia familia como núcleo incondicional.
ESTRATEGIAS	Taller- sustentación- clase virtual
FECHA DE ENTREGA	Mayo 14 de 2021
FECHA DE SUSTENTACIÓN	
OBSERVACIONES	• **Enviar el taller por la plataforma classroom.** • **Asistencia a los encuentros virtuales** • **Sustentaciones en los encuentros.** **CÓDIGOS SEXTO UNO: guecai3** **CÓDIGOS SEXTO DOS: me5mim** **CÓDIGOS SEXTO TRES: fdvzu65**

AUTOCONTROL

Lee la definición y teoría del autocontrol y resuelve la actividad.
Espero que sea de mucha ayuda en el manejo de control de emociones.

"Es la **actitud** permanente de las personas y las organizaciones que les permite definir sus propios niveles de regulación, en la búsqueda de sus objetivos y propósitos.

Es el sello personal que colocamos a nuestro trabajo diario.

•Es la Libertad, autoridad y poder que las personas tienen para realizar su trabajo.

•Es desplegar toda la iniciativa, destrezas y **criterios** en beneficio personal y de la Organización.

• Es ser auto responsables por los actos..... Es intrínseco..... Es directamente proporcional a los principios y valores éticos del individuo.

CAPACIDAD DE DOMINAR LAS PROPIAS ACCIONES Y REACCIONES

Actividades de autocontrol, para cuando sientas enojo o rabia.

Gestionar Rabia y Enfado

1. Me calmo.

1. Cierro los ojos y respiro profundamente, centrándome en la respiración (puedo ayudarme contando hasta 10).
2. Cada vez que soltamos el aire nos imaginamos el globo deshinchándose.
3. Pensamos en cómo nos sentimos: qué pensamos, qué sentimos y qué estamos haciendo.
4. Cambiamos los pensamientos que están en nuestra cabeza por pensamientos agradables, aunque tengan que ver con otra cosa. (pensamos en algo que nos gusta, en algo bueno)
5. Hablamos y explicamos esas sensaciones y pensamientos, sin alterarnos.

6. Cuando nos sintamos alterados volvemos a respirar con los ojos cerrados.

2. Tiempo fuera en positivo

Vamos a dedicar un espacio del aula y le vamos a llamar el "Rincón de la Tranquilidad" "Espacio Positivo" ó cualquier otro nombre que se nos ocurra. Vamos a explicar a los niños que cuando se sientan: enfadados, estresados, nerviosos, con rabia etc. Pueden pedir permiso para ir un ratito al rincón de la tranquilidad.

Será un espacio que habremos creado entre todos, al principio del curso vamos a pedir a los niños que traigan de cada algo que les haga sentir bien, tranquilos, felices, relajados y que quieran compartir; les explicaremos que haremos un rincón de la tranquilidad y que lo usaremos para calmarnos.

El espacio deberá estar "equipado" con los materiales que aporten los niños y el/la docente se aceptan: juegos, colores, libros, peluches, etc. Antes de montar el rincón vamos a pedir a cada niño que explique por qué ha traído cada objeto y juntos construiremos el rincón.

Y ya estará listo para ser usado, la idea es que cuando nos sintamos mal tengamos un sitio para ir a calmarnos. El Rincón de la tranquilidad llevará un registro de visitas , todos los que pasen por ahí deberán explicar por qué han ido.

Una vez a la semana reflexionaremos en asamblea sobre las visitas al Rincón de la Tranquilidad.

Importante: Nunca será un castigo ir al Rincón de la tranquilidad sino que los niños deberán elegir espontáneamente ir al rincón para calmarse, podemos sugerir pero no obligar. Sino no funcionará como técnica de auto-control.

3. Técnica del Semáforo

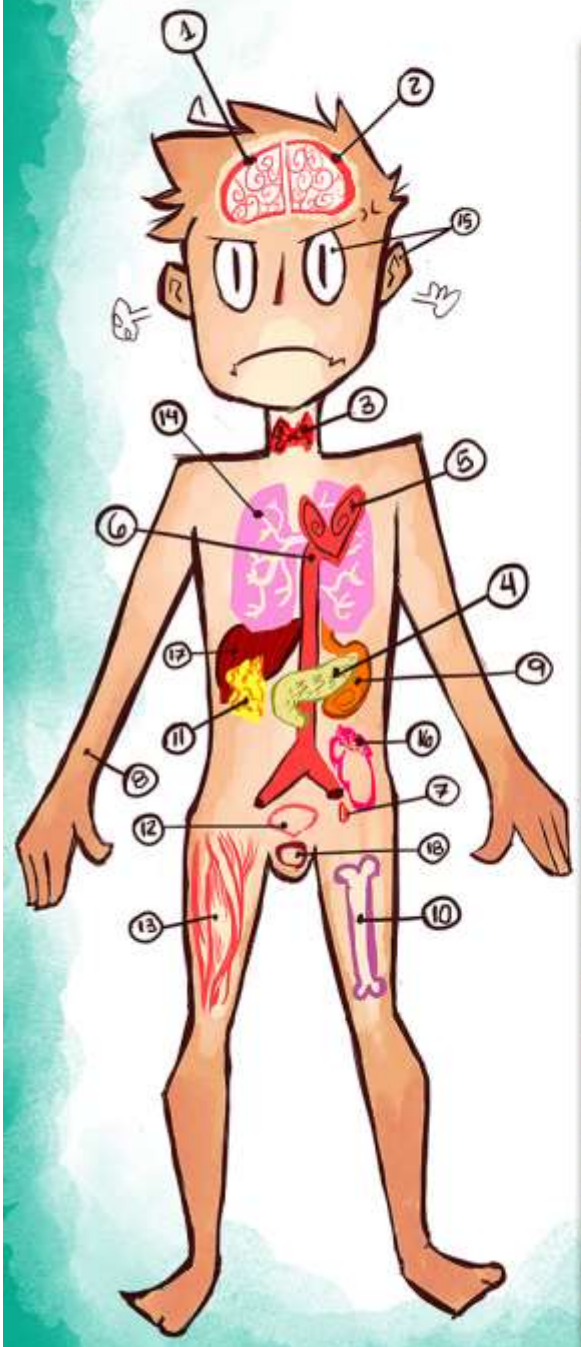
La técnica del semáforo es una técnica muy gráfica para aprender autocontrol incluso con los más pequeños, explicaremos a los niños estos sencillos pasos:

1. Luz roja. Esto significa que, de la manera como se para una persona en un semáforo, la persona se debe estacionar y comenzar a detectar las señales que me estoy enfadando mucho y que puedo perder el control.
2. Luz naranja. En este momento se puede entrar en la concientización de manejar los sentimientos, habiendo logrado el control de la emoción que se esté presentando, ya se está frente al descubrimiento del estado de enfurecimiento que se tenga, es decir, se puede determinar la causa de lo que esté sucediendo.
3. Luz verde. Este estado de ***La técnica del semáforo*** indica que el alumno debe pensar en primer lugar cuál es la mejor forma de expresar la emociones que está experimentando en el momento y a la vez, se necesita saber cuál es la mejor forma de salir de la emoción para retornar a un estado de comportamiento normal.

Revista ¡VIVE!

Daños del enojo

Lo que sucede en nuestro cuerpo con la Ira y estrés crónico:



1) CEREBRO IZQUIERDO: Mal autocontrol. Malas decisiones. Déficit cognitivo y de concentración.

2) CEREBRO DERECHO: Reacciones agresivas, mala memoria, insomnio, ansiedad, irritabilidad y depresión.

3) TIROIDES: Hipotiroidismo, agotamiento, caída de cabello, piel seca, sobrepeso.

4) PANCREAS: Incremento de la insulina, Diabetes, deseo de comer harina y dulces.

5) CORAZON: taquicardia, palpitaciones, hipertensión arterial, riesgo de infarto cardiaco o cerebral.

6) ARTERIAS: Arteriosclerosis por inflamación que oxida el colesterol unido al calcio en placas obstructivas.

7) SANGRE: defensas bajas a virus, hongos, y cáncer. Mas plaquetas con plasma pegajoso: riesgo de trombos y embolias.

8) PIEL: Alergias, sudoración con mal olor corporal, Manos y pies fríos.

9) DIGESTIVO: Intolerancias digestivas, llenuras, gastritis, reflujo, flatulencia, aumento de bacterias malas, pobre asimilación de nutrientes y vitaminas.

11) HUESOS: Descalcificación progresiva de los huesos hasta la osteoporosis.

12) GRASA CORPORAL: Incremento de depósitos de grasa en la mitad del cuerpo. Síndrome metabólico.

13) VEJIGA: Frecuentes deseos de orinar.

14)MUSCULOS: Sangre estancada da dolor crónico, fatiga, calambres y temblores musculares.

15) PULMONES: respiración superficial y agitada, con mareo y confusión por hiperventilación

16) OIDOS OJOS: Mayor sensibilidad a los sonidos y a la luz que irrita al sujeto.

17) GLANDULAS SUPRARENALES: Tratan de manejar el estrés y la ira, crónicamente fatiga general.

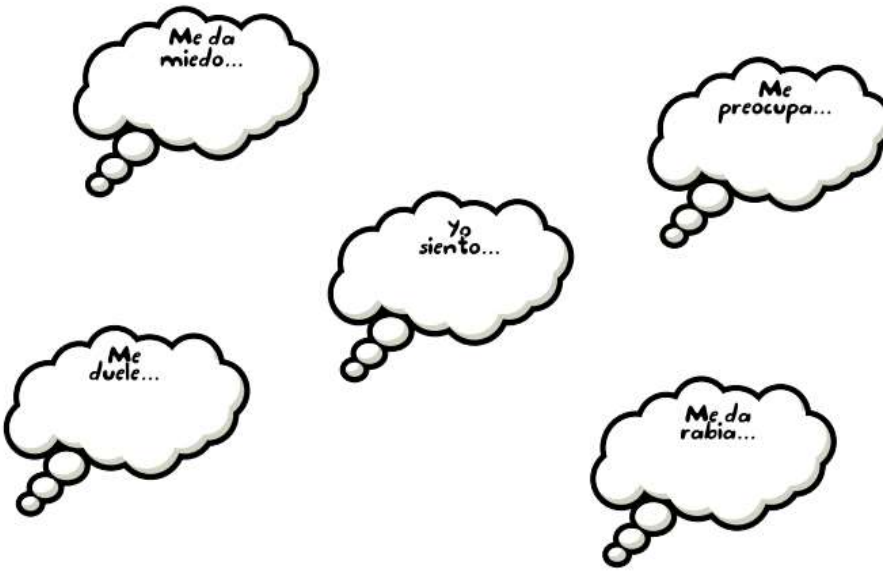
18) HIGADO: Sobrecarga hepática, mala desintoxicación, estanca la sangre, deseos de ingerir ácidos.

19) GONADAS OVARIOS: Acumulación de estrógenos: mayor riesgo de cáncer, quistes mamarios y de ovarios, miomas uterinos.

www.vivecaribe.co

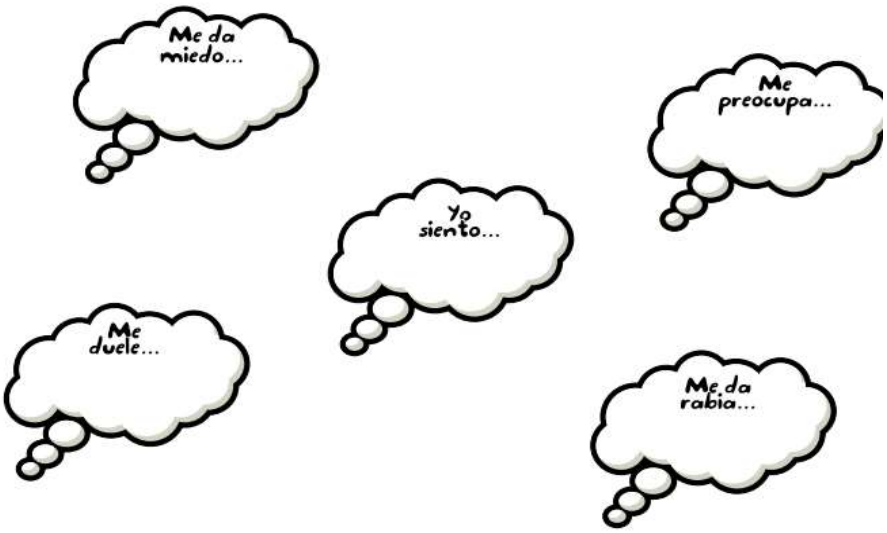
ACTIVIDAD

1.



2.

¿Cómo expresar mis emociones?



¿Cómo expresar mis emociones?

3.

- Responde estas preguntas teniendo en cuenta el manejo de los sentimientos:

4.

Responde las siguientes preguntas:

- ¿Por qué es importante conocerse a sí mismo?
- ¿Qué le pasa a quien no se conoce?
- ¿Cómo hacer para conocerse a sí mismo?
- ¿Quiénes nos ayudan a conocernos?

Dibuja en tu cuaderno una figura pensando en cómo te gusta ser, y el oficio o profesión que te gustaría ejercer.

Qué piensas de...

"Conócete, acéptate, supérate."

San Agustín