

ÁREA CIENCIAS NATURALES Y EDUCACIÓN AMBIENTAL

GRADO: QUINTO A UNDÉCIMO (5 – 11)

DOCENTES: JOHANNA GÓMEZ, ISRAELY SOSA, ÁNGELA GONZÁLEZ, MANUEL RODRÍGUEZ, PILLY MONROY

TIEMPO DE DESARROLLO: SEMANAS DEL 27 DE JULIO AL 10 DE AGOSTO DEL 2020

EL DESARROLLO SE ENVIARÁ AL CORREO pcmonroy@educacionbogota.edu.co O NÚMERO DE WHATSAPP 321 5792551

SOCIALIZACIÓN ESTRATEGÍA Y GUÍA MIERCOLES 29 DE JULIO A LAS 2:00 p.m. EN EL SIGUIENTE LINK

<https://calendar.google.com/event?action=TEMPLATE&tmeid=MWFrOG8lNWhpbjRwcHZpa2l0NzAgcXVpbWlj3Zhb3Zhb3Z5AbQ&tmsrc=quimicovanuden%40gmail.com>

Con el desarrollo de esta guía, tú y tú familia podrán vivenciar prácticas de comunicación tendientes a favorecer la emocionalidad entendiendo, cómo nuestro comportamiento y acciones son el reflejo de cada uno de nosotros.

LA EMOCIONALIDAD ES UNA DIMENSIÓN FUNDAMENTAL CADA TODO SER HUMANO.

“La inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental. Ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social”. (Daniel Goleman)

A muchos seres humanos les cuesta ponerse en el lugar del otro, hablar y compartir opiniones de una manera asertiva... **No saben cómo identificar las emociones, cómo reconocerlas y cómo gestionarlas**, de hecho, no es tarea fácil.

¿Están nuestros alumnos preparados para ello? No todos; son competencias que se dan por adquiridas y a veces no están lo suficientemente desarrolladas. Competencias a las que no se les suele prestar la atención que merecen. **Adquirir y desarrollar una buena Inteligencia emocional (IE) es imprescindible.**

Antes de continuar es importante diferenciar emociones y sentimientos, para ello se invita a revisar el siguiente cuadro.

DIFERENCIAS	
EMOCIONES	SENTIMIENTOS
Desaparecen rápidamente sino hay estímulo	Nos acompañan a lo largo de la vida
Aparecen en forma brusca y son muy intensos	Se presentan con moderada intensidad y no bruscamente
Son estados afectivos pasajeros	Son estados afectivos de carácter duradero
Generan cambios orgánicos y problemas viscerales	No producen cambios biológicos tan dramáticos
Necesitan de un estímulo para aparecer	No necesitan de un estímulo para aparecer



La inteligencia emocional se refiere al uso inteligente de las emociones: de forma intencional se logra que las emociones trabajen con el objetivo de guiar al comportamiento y ayuden a pensar de manera que mejoren los resultados. Esta inteligencia puede utilizarse de dos formas: De forma intrapersonal, que se refiere a su desarrollo y uso en relación a uno mismo, y de forma interpersonal, que se relaciona con la efectividad en las relaciones con los demás. Las emociones cumplen un rol fundamental en la vida de la persona, desde edades tempranas. No solo alteran la atención, sino también ciertas conductas de respuesta de la persona y su memoria. Como resultado de las emociones están los sentimientos, que pueden ser verbalizados (palabras) o expresados (corporalmente).

Fisiológicamente, las emociones organizan rápidamente las respuestas de distintos sistemas biológicos con la finalidad de crear un comportamiento más efectivo. Por ejemplo:

Emoción: tristeza → Respuesta fisiológica: llanto

Conductualmente, las emociones sirven para establecer nuestra posición frente al entorno, y nos impulsan hacia ciertas personas, objetos, acciones, ideas y nos alejan de otros. Por ejemplo:

Emoción: alegría → Respuesta conductual: abrazo

La inteligencia emocional es la capacidad de identificar, comprender y manejar las emociones en uno mismo y las relacionadas con los demás, es decir, la capacidad que tenemos para tratarnos bien y tratar bien a los demás. Consta de tres procesos básicos que la engloban:

Percibir: Reconocer de forma consciente nuestras emociones e identificar qué sentimos y ser capaces de darle una etiqueta verbal.

Comprender: Integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales.

Regular: Dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz.

Desarrollar nuestra inteligencia emocional es fundamental para relacionarse consigo mismo y con los demás, manejarse mejor en el mundo de las emociones y adaptarse a los cambios.

Las siguientes preguntas serán la referencia para poder valorar eficazmente el trabajo de los estudiantes.

¿Cómo pueden lograrlo?:

ÁREA CIENCIAS NATURALES Y EDUCACIÓN AMBIENTAL

- **Conciencia de sí mismo:** Se refiere a que las personas con alta inteligencia emocional suelen entender sus emociones, muestran disposición a tomar una mirada honesta a sí mismos, y conocen sus fortalezas y debilidades.
- **Auto control:** Se refiere a la capacidad de controlar las emociones y los impulsos. Las personas que se autocontrolan tienden a no enojarse y no tomar decisiones de forma impulsiva, ya que piensan antes de actuar.
- **Motivación:** Se entiende como la disposición de cada persona para lograr aplazar los resultados inmediatos del éxito a largo plazo. Las personas con alta inteligencia emocional, se caracterizan por ser altamente productivas y son muy eficaces en lo que hacen.
- **Empatía:** Es la capacidad de identificar y entender los deseos, necesidades y puntos de vista de quienes nos rodean. Las personas con empatía poseen un buen reconocimiento de los sentimientos de los demás, suelen ser excelentes en el manejo de las relaciones, y saben escuchar.
- **Habilidades sociales:** Las personas con fuertes habilidades sociales tienden a ayudar a otros en vez de centrarse en su propio éxito. Son excelentes comunicadores y son maestros en construir y mantener relaciones, ya que pueden gestionar los conflictos.

REFERENCIAS

<http://blog.tiching.com/18-propuestas-inteligencia-emocional/>

<https://www.mindicsalud.com/blog/la-importancia-de-la-educacion-emocional-en-los-ninos>

CRITERIOS DE VALORACIÓN: Participación, reflexión, seguimiento de instrucciones, presentación de evidencias de cada actividad, conocimiento de funciones de ecología humana.

- ✓ **ENTREGA OPORTUNA:** tiene en cuenta el tiempo personal y de su familia para desarrollar y entregar las actividades sugeridas por el área de Ciencias Naturales.
- ✓ **PRESENTACIÓN DE ACTIVIDADES:** se observa orden, pulcritud y estética en los trabajos presentados a su docente del área.
- ✓ **COMPROMISO:** se evidencia el entusiasmo y compromiso en el desarrollo de las actividades planteadas por el área.
- ✓ **RESPONSABILIDAD:** se evidencia conciencia en sus acciones y que es responsable de cada una de ellas, en este caso de los trabajos asignados por el área de Ciencias Naturales.
- ✓ **CREATIVIDAD:** se observa que utiliza los recursos disponibles aprovechándolos de la mejor manera, evidenciando creatividad y recursividad en su trabajo.
- ✓ **TRABAJO AUTÓNOMO:** se evidencia la aplicación de todas sus habilidades y destrezas para desarrollar sus trabajos sin una supervisión constante.

INDICACIONES GENERALES PARA EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

Cada una de las actividades propuestas tendrá una evidencia del desarrollo, cada estudiante enviará la evidencia a su correspondiente docente por el medio de comunicación establecido y según la disponibilidad de medios de cada estudiante.

Se dispondrá de los materiales que se tengan en casa para el desarrollo de las actividades. **NO** se requiere comprar nada, utilicen la creatividad y recursividad.

Actividad 4



El estudiante realizará un dibujo, pintura, fractal u otra forma artística para representar las emociones más frecuentes en su vida y realizará una tarjeta a uno de los integrantes de su familia, en la cual exprese sus sentimientos hacia esa persona. Puede apoyarse en el siguiente video <https://www.youtube.com/watch?v=K4Zk7p7FN0k>

Actividad 5



El estudiante consultará sobre la empatía, realizará un dibujo que represente el personaje más empático del video sugerido, o de un programa de televisión, o un comic, o de un video juego u otro. Además, en un párrafo escribirá cuánto de ese personaje comparte y exalta. Puede observar el siguiente video sugerido y puede escoger uno de sus personajes <https://www.youtube.com/watch?v=zcBRFqWnX4>

ÁREA CIENCIAS NATURALES Y EDUCACIÓN AMBIENTAL

Actividad 6

El estudiante diseñará o buscará un juego y si es posible, cambiará algunas de las reglas, es decir, liderará el juego (que no falte la foto) y luego de jugarlo con los miembros de su familia, realizará un cuadro, donde explicará el juego, las reglas y los cambios a las mismas. finalmente, cada uno de los participantes responderá las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo te has sentido en el juego?
2. ¿Cuál es la finalidad del juego?
3. ¿Podrías cambiar la estrategia del juego?
4. ¿Qué opinas de los cambios de reglas?
5. ¿Hubieras podido acabar el juego sin la ayuda de los demás?
6. ¿Quién ganó o será que todos ganaron un poco?
7. ¿Cuándo será el próximo juego?

RÚBRICA DE VALORACIÓN

A continuación, encuentras especificados los criterios para que valores el taller desarrollado. Indica para cada criterio el nivel alcanzado por ti y por tú familia y marca el nivel con colores o X.

NIVELES META DE COMPRENSIÓN	SUPERIOR	ALTO	BÁSICO
Vivenciar prácticas efectivas y eficientes tendientes a favorecer la emocionalidad las cuales se reflejan en nuestro comportamiento y acciones de cada uno de nosotros y con los demás.	Cada uno logra identificar y diferencias sentimientos de emociones y como favorecer las practicas personales y convivenciales para sacar el mayor provecho de estos.	Cada uno logra identificar los sentimientos y emociones que se reflejan en sus acciones, sin embargo, es difícil asumir una actitud que refleje control sobre los mismos.	Cada uno identifica sentimientos y emociones, pero se dificulta diferenciarlas, además de controlarlas en beneficio de sí mismo o de los demás.
	Se identifica con otros en momentos de expresiones de emociones positivas y saber darles el viraje a las negativas para su propio beneficio y el de los demás.	Se identifica con otros en momentos de expresiones de emociones positivas y saber darles el viraje a las negativas para su propio beneficio y el de los demás.	. Se identifica con otros en momentos de expresiones de emociones positivas y saber darles el viraje a las negativas para su propio beneficio y el de los demás.
	Conoce, maneja y regula sus emociones y tiene la capacidad de expresarlas y representarlas en diferentes formas y contextos.	Conoce, sus emociones, pero el manejo y regulación de las mismas lo hace parcialmente, aunque se le facilita expresarlas y representarlas en diferentes formas y contextos.	Conoce sus emociones, sin embargo, persiste la dificultad de expresarlas y representarlas en diferentes formas y contextos.