



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN JOSÉ
Aprobado por resolución municipal 461 de 25 de febrero de 2009
NIT. 811039369-3 DANE. 105360000083 - Itagüí
WE LIVE EDUCATIONAL EXCELLENCE
GUÍA DE APRENDIZAJE



SC-CER 326600

ÁREA	Ética y valores
INTENSIDAD HORARIA	1
GRUPOS	11° - Johana Urán Quiroz
PERIODO	2
APRENDIZAJES	Creación de estrategias teóricas y prácticas para enfrentar la incertidumbre y los nuevos retos que plantea el entorno.

Requisitos previos:



- Estar en un momento de silencio.
- Leer detenidamente el cuento: Los clavos

Contenido:



Con esta guía aprenderás...

- A cuidar tu salud y las relaciones con los demás, controlando las emociones que tienen que ver con el mal carácter.

Estrategia metodológica: Recursos y Actividades:



- Leer el cuento "El clavo".
- Conocer las estrategias que permiten controlar tus emociones.
- Poner en práctica alguna de las 7 estrategias que permiten controlar el mal carácter.

Temporalización.



- Esta guía de aprendizaje requiere un tiempo de dedicación de 1 hora.
- Te tomarás el tiempo para leerla y reflexionar desde el lunes 1 de junio hasta el viernes 12 de junio de 2020.

Evaluación.



Cada vez que tengas mal carácter, poner en práctica una estrategia que te permita calmarte sin dañar a los demás y ni a ti misma.

Principal: Carrera 50 A # 37 B - 60 Barrio la Independencia. Teléfono: 2770630

Escuelita: Calle 35 # 38 - 99 Barrio San José. Teléfono: 2777616. Itagüí

<http://www.sanjoseitagui.edu.co> email: rectoriaiesanjose@gmail.com

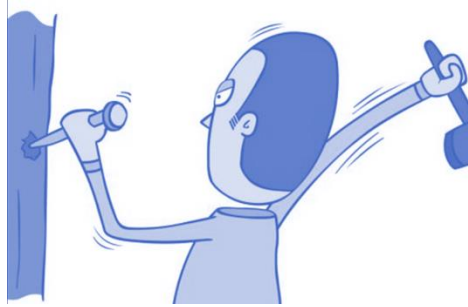
INICIEMOS

1. Lee el cuento:

Los clavos

Esta es la historia de un muchacho que tenía muy mal carácter. Su padre le dio una bolsa de clavos y le dijo que cada vez que perdiera la paciencia, debería clavar un clavo detrás de la puerta.

El primer día, el muchacho clavó 37 clavos detrás de la puerta. Las semanas que siguieron a medida que



él aprendía a controlar su genio, clavaba cada vez menos clavos detrás de la puerta. Descubrió que era más fácil controlar su genio que clavar clavos detrás de la puerta.

Llegó el día en que pudo controlar su carácter durante todo el día. Después de informar a su padre, éste le sugirió que retirara un clavo cada día que lograra controlar su carácter. Los días pasaron y el joven pudo finalmente anunciar a su padre que no quedaban más clavos que retirar de la puerta.

Su padre lo tomó de la mano y lo llevó hasta la puerta, le dijo: "*Has trabajado duro hijo mío, pero mira todos esos hoyos en la puerta, nunca más será la misma. Cada vez que tú pierdes la paciencia, dejas cicatrices exactamente como las que aquí ves*". Tú puedes insultar a alguien y retirar lo dicho, pero del modo como se lo digas lo devastará, y la cicatriz perdurará para siempre.

2. Estrategias que permiten controlar tus emociones.

La ira es una emoción normal y sana, siempre y cuando se sepa afrontar de forma positiva. La ira

incontrolada por su parte, puede llegar a afectar tanto tu salud como tus relaciones con los demás. Si quieres aprender a controlar el mal carácter empieza por tener en cuenta estos 10 consejos.

1. **Piensa antes de hablar.** Tomate un momento antes de decir cualquier cosa.
2. **Una vez te hayas calmado, expresa tu enfado.** Expresa tus preocupaciones sin confrontaciones, sin herir a los demás ni tratando de controlarlos.
3. **Haz ejercicio.** Puede ayudarte a reducir el estrés y controlar la irritabilidad
4. **Siempre habla en primera persona y di "yo"** Evitar criticar o culpar (esto posiblemente solo aumenta la tensión), habla en primera persona cuando expliques el problema. Por ejemplo, di: "yo estoy enfadada porque te levantaste de la mesa sin ofrecerte a lavar los platos", en lugar de decir "Tú nunca haces nada en la casa".
5. **No guardes resentimiento.** El perdón es algo muy poderoso. Si dejas que la ira u otros sentimientos negativos desplacen a los positivos, puedes verte absorbida por tu propia amargura o por una sensación de injusticia.
6. **Usa el humor para liberar la tensión.** Restarle seriedad al asunto puede ayudar a dispersar la tensión.
7. **Escucha música con tus audífonos, dibuja o escribe tus sentimientos.** Hacer garabatos, dibujos, bosquejos o escribir tus pensamientos y sentimientos también podría ayudar.

¿Cuándo pedir ayuda?

- ✓ Tienes un sentimiento duradero de enojo sobre cosas que te han sucedido en el pasado o que te suceden ahora.
- ✓ Te sientes irritable, disgustada o de mal humor la mayor parte del tiempo.
- ✓ Sientes un enojo o rabia constantes contigo misma.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN JOSÉ

Aprobado por resolución municipal 461 de 25 de febrero de 2009

NIT. 811039369-3 DANE. 105360000083 - Itagüí

WE LIVE EDUCATIONAL EXCELLENCE

GUÍA DE APRENDIZAJE



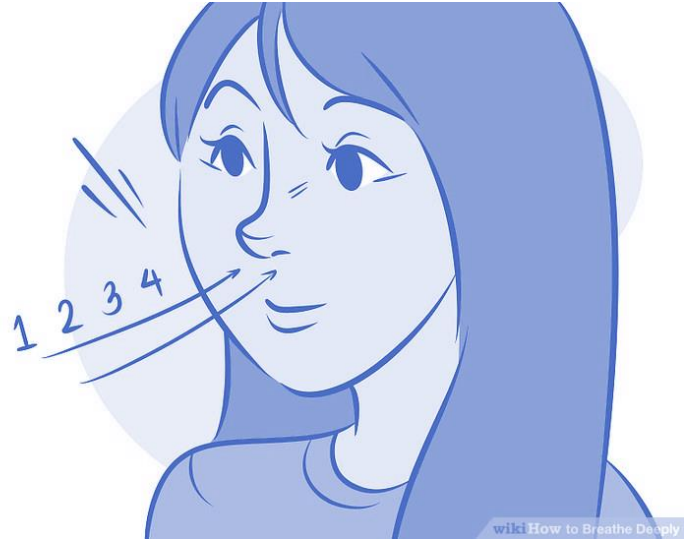
SC-CER 326600

- ✓ Sientes enojo que dura por días o te incita a querer lastimarte a ti o a otra persona.
- ✓ Participas de peleas o discusiones con frecuencia.

Adaptado de:

- Mayo Clinic. (2017). ¿Mal carácter? Diez consejos para aprender a controlar tus emociones. 2020, de El espectador
Sitio web: shorturl.at/iuKQT
- KidsHealth. (2015). ¿Cómo puedo lidiar con mi enojo? 2020, de kidshealth.org Sitio web: shorturl.at/dnCH8

3. Cada vez que tengas mal carácter, pon en práctica una o varias de las estrategias mencionadas.



Principal: Carrera 50 A # 37 B - 60 Barrio la Independencia. Teléfono: 2770630

Escuelita: Calle 35 # 38 - 99 Barrio san José. Teléfono: 2777616. Itagüí

<http://www.sanjoseitagui.edu.co> email: rectoriaiesanjose@gmail.com