

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA MILAGROSA Resolución N° 15161 del 30 de octubre de 2002 DANE N° 105088000532	
PERIODO 2 2020	GUÍA DE APRENDIZAJE <u>ÉTICA Y VALORES HUMANOS</u>	GRADO 7º

Profesor:	MÓNICA LILIANA MEJIA RESTREPO – GABRIEL CASTELLANOS	
DBA, estándar, o lineamiento, para el período:	<p>Me formo como persona que trasciende hacia el arte del buen vivir.</p> <p>Me formo en el pensamiento moral y ético. Comprendo que existen diferentes formas de proyectar y reflejar los deseos, los pensamientos y las emociones y además reconozco mi carácter y sus elementos para transformarlas.</p>	
Núcleos temáticos por semana:	Semanas 7 y 8:	Comprende las diferentes formas que existen de proyectar y reflejar los deseos, los pensamientos, los sentimientos y las emociones. La gratitud. <b>INCLUIR AUTOEVALUACIÓN</b>

## GUÍA DE APRENDIZAJE SEMANAS 7 Y 8

### 1. Reflexión e indicaciones iniciales

La **GRATITUD** es el sentimiento que más **HUMILDAD** concentra y más **AMOR** expande. Regálate el espacio para realizar esta guía con total concentración y respeto, es tiempo de ejercitarse nuestra mente mas que nuestro cuerpo.

### 2. Teoría y actividades

#### La gratitud y el bienestar

**La gratitud es:** El aprender a dar las gracias o agradecer aporta bienestar y reconocimiento a los niños, jóvenes y adultos. Como todos los valores, se aprenden con el ejemplo. Padres agradecidos y considerados transmitirán estos valores a sus hijos.

Muchas investigaciones sugieren que las personas que son **más agradecidas** tienen mayores niveles de bienestar. Las personas agradecidas son **más felices**, menos deprimidos, menos estresados y más **satisfechos** con su vida y las relaciones sociales. Las personas agradecidas también tienen niveles más altos de control de sus entornos, el crecimiento personal, propósito en la vida, y de la libre aceptación. Las personas agradecidas tienen formas más positivas de hacer frente a las dificultades que experimentan en la vida, siendo más propensos a buscar el apoyo de otras personas, reinterpretando y crecer a partir de la experiencia, y dedicar más tiempo a planificar cómo lidiar con el problema. Las personas agradecidas también tienen estrategias de afrontamiento menos negativos, siendo menos probable que se trate de evitar el problema, negar que hay un problema, culparse a sí mismos, o hacer frente a través del uso de sustancias. Las personas agradecidas duermen mejor, y esto parece ser porque tienen menos pensamientos negativos y más positivos justo antes de irse a dormir. La gratitud se ha dicho que tiene un fuerte impacto en la salud mental más que cualquier otro rasgo de personalidad.

*Gracias en diferentes idiomas*



Thank you	Arigato	Efharisto	Gracias
Danke	Shukran	Thoinks Moite	Merci
Mahalo	Grazie	Spasiba	Dankie

## Actividad

Para esta experiencia necesitas: abrir tu corazón, papel, lápiz y estar en un lugarcito de tu casa que te encante. Comienza a recordar a las personas que quieras agradecerle, trae a tu mente los gestos de amabilidad que ha tenido contigo y que te han hecho sentir especial.

1. Realiza una lista mínima de 10 personas a las cuales quieres agradecer y escribe al frente el motivo.

### Ejemplo

Sandra: me recuerda cuando va a cambiar el pico y placa  
Melbin: me saluda “hola bonita” y sonríe  
Vale: me pregunta ¿Cómo estoy? Y me escucha realmente  
Vicky: me dice “buenos días mi Negrita hermosa”

2. Cierra los ojos, respira lenta y profundamente y recrea esas imágenes y sensaciones en tu mente como si volvieran a ocurrir, más que pensar siente, siente la emoción de sentirte amado de formas tan diversas y por tantas personas. Mantente en ese estado 2 o 3 minutos, hasta que sientas que tu emoción se elevó.

¿Ciento que se siente delicioso y reconfortante?

3. Ahora que estas inspirad@, la experiencia consiste en llenar nuestro mundo de agradecimiento. Del listado anterior, elige una acción para cada uno y manos a la obra.

Aquí te doy algunas ideas

- ✓ Etiquetarla en un tbt y contar algo lindo de él o ella
- ✓ Escribir un deseo, oración o plegaria para él o ella a mano, tomarle foto y enviarla
- ✓ Mandarle una canción linda que descubriste o sabes que no ha escuchado
- ✓ Compartirle una receta para que cambie su menú
- ✓ Buscar algo de tu entorno que te recuerda a esa persona, tomarle una foto y enviársela diciendo: esto me recuerda a ti por....

Entrega de forma creativa las evidencias de esta guía mediante un **collage** o **mosaico de imágenes**.

## 3. Evaluación y realimentación

La entrega de las actividades de semana 7 y 8 será el lunes **13 DE JULIO**, la entrega puede hacerse de forma virtual en la plataforma Edmodo en la correspondiente asignación; o de forma física se puede entregar en hojas de cuaderno o de block, ordenado y bien presentado. Se evaluará el desarrollo completo de las actividades asignadas. Y finalmente se debe elaborar la autoevaluación que aparecerá en al final de la guía o en el enlace correspondiente según sea el caso.

## AUTO-EVALUACIÓN

EVALUACIÓN			
INDICADORES	AUTO EVALUACIÓN	CO EVALUACIÓN	HETERO EVALUACIÓN
ACTITUDINAL	2P	2P	2P
Organizo un horario para el trabajo escolar desde mi casa			
Respeto los acuerdos de modos, y fechas, establecidos para la recepción y entrega de los talleres			
Realizo con interés en las actividades propuestas			
Estoy motivado con el trabajo autónomo y busco establecer comunicación con mi docente y compañeros			
CONCEPTUAL			
Aplico lo aprendido en el desarrollo de tareas y trabajos			
PROCEDIMENTAL			
Realizo con calidad las actividades propuestas para la casa			
PROMEDIO:			
Nombre y teléfono del acudiente:			