



I.E.D NORMAL SUPERIOR NOCAIMA  
GUÍA INTEGRADA ARTÍSTICA, EDUCACIÓN FÍSICA, RELIGIÓN Y ÉTICA Y VALORES  
SEXTO, SÉPTIMO, OCTAVO, DÉCIMO Y ONCE

<b>NOMBRES Y APELLIDOS DEL ESTUDIANTE:</b>	
<b>TEMA:</b>	<b>Artes plásticas</b>
Fecha de recepción del trabajo.	05 de marzo de 2021
<b>OBJETIVO:</b>	<b>Identificar las consecuencias de mis emociones en mí mismo y en el entorno.</b>  <b>Desarrollar la motricidad fina, coordinación viso manual y las habilidades comunicativas a través de modelado de masa, masilla, plastilina, greda o barro, en relación a mi estado de ánimo.</b>

### Modelando mi inteligencia emocional con Angry Birds



**Autoconcepto:** Lo que pensamos de nosotros mismos (Smith & Mackie, 2007).

**Perseverancia:** Esfuerzo continuo para hacer o lograr algo a pesar de las dificultades, el fracaso o la oposición (Merriam-Webster, 2015).

**Tenacidad (grit):** Perseverancia y pasión por alcanzar las metas de largo plazo. Supone trabajar incansablemente para superar los desafíos, manteniendo el nivel de esfuerzo e interés a lo largo del tiempo a pesar de la adversidad, falta de progreso y eventuales fracasos (Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007).

**Motivación de logro:** Sentirse impulsado a lograr el éxito y la excelencia mediante el esfuerzo personal (McClelland, 1953). Las personas con alta motivación de logro se fijan metas realistas pero desafiantes para sí mismos, asumen la responsabilidad de lograr sus metas, perseveran en la búsqueda de sus objetivos y toman riesgos calculados para alcanzarlos.

**Determinación:** Enfrentar desafíos y perseguir metas difíciles con resolución y propósito.

**Autoeficacia:** Creer en nuestra propia capacidad de hacer lo que se necesita para producir logros específicos ((Bandura A., 1986, & 1997), s.f.). En otras palabras, confiar en nuestra habilidad para ser exitosos en situaciones específicas.

La autoeficacia supone confianza en nuestra habilidad para ejercer control sobre nuestra propia motivación, comportamiento y entorno social. Esta opinión determina la manera en que nos aproximamos a los retos y tareas. Si tenemos una autoeficacia alta, abordaremos los retos con mayor seguridad, porque creemos que sí podemos lograr lo que nos proponemos. La autoeficacia afecta la elección de las actividades, el esfuerzo para realizarlas y la perseverancia en las tareas.

**Mentalidad de crecimiento:** Creer que nuestras habilidades más básicas se pueden desarrollar a través de esfuerzo y dedicación; el cerebro y el talento son sólo el punto de partida. Creer que podemos aprender más o ser más inteligentes si nos esforzamos y perseveramos (Deweck, s.f.)

## ¿Qué son las emociones?



Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), una emoción es un proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de poner en marcha los

recursos a su alcance para controlar la situación (Fernández-Abascal y Palmero, 1999). Por esto es tan importante aprender sobre el manejo de emociones.

Lo que quiere decir, que una emoción es un mecanismo que tenemos en el cuerpo y que funciona de manera automática. Este nos ayuda a reaccionar ante diferentes situaciones que se presentan en todos nuestros ámbitos personales (familia, pareja, laboral, social).



Todas las personas experimentamos las emociones de una forma particular y este dependerá de la educación, de lo que hayamos aprendido. Lo que nos hayan enseñado en nuestras familias, porque un mismo estímulo no causa la misma emoción en personas diferentes.

Habrá emociones que se aprendan por una experiencia directa, otra manera es por la observación del ambiente y de las personas que nos rodean.

Así que, si conseguimos el manejo de las emociones de una forma adecuada, seguramente nuestros niños y niñas lo harán de la misma manera.

Es importante resaltar que no existen emociones buenas ni malas. Las emociones son sensaciones en el cuerpo, simplemente debemos sentirlas y vivirlas, es muy relevante para nuestro bienestar psicológico y emocional.

<b>Competencia general:</b>	<b>Autoconciencia</b> Conocernos, entendernos y confiar en nosotros mismos		
<b>Competencias específicas:</b>	<b>Autoconciencia</b>	<b>Autoeficacia</b>	<b>Reconocimiento de emociones</b>
¿Qué es esta competencia?	Lo que pensamos de nosotros mismos	Confiar en nuestra habilidad para lograr objetivos y para manejar situaciones difíciles o retadoras	Saber lo que estamos sintiendo y por qué
¿Cuál es el objetivo para el estudiante en cada clase?	Defino cómo soy y cómo quiero ser.	Actúo con organización, atención y flexibilidad.	Identifico las consecuencias de mis emociones en mí mismo y el entorno.

<b>Competencia general</b>	<b>Autorregulación</b>		
	Manejar con eficacia nuestras emociones, pensamientos y comportamientos en diferentes situaciones		
<b>Competencias específicas</b>	<b>Manejo de emociones</b>	<b>Postergación de la gratificación</b>	<b>Tolerancia a la frustración</b>
¿Qué es esta competencia?	Regular nuestras emociones en armonía con nuestras metas	Renunciar a una satisfacción inmediata por una meta u objetivo más importante y/o valorado	Enfrentar dificultades sin que nos abrumen la rabia o la decepción
¿Cuál es el objetivo para el estudiante en cada clase?	Reconozco las emociones que generan pensamientos irracionales y cambiarlas.	Controlo mis impulsos.	Enfrento los obstáculos que puedan interferir con mis planes a futuro.

## Tipo de emociones básicas



El psicólogo estadounidense **Paul Ekman** es uno de los 100 psicólogos más destacados de siglo XX.

Un gran exponente del tema de las emociones y reconocido a nivel mundial por todas las investigaciones que ha realizado con relación a este tema.

Describe 6 emociones básicas en 1972 y a pesar de haber pasado tanto tiempo desde su investigación, siguen siendo una de las teorías más populares y relevantes en el mundo de la psicología.

El miedo, la tristeza, la alegría, la ira, el asco y la sorpresa, son los seis sentimientos más generalizados de los que habla Paul Ekman.

## La emoción del miedo



Es una emoción que se relaciona con las situaciones de peligro, es decir, con el auto cuidado cuando vemos algún riesgo que nos pueda hacer daño.

Es importante mencionar que el miedo no se presenta solo en las situaciones que experimentamos en la vida diaria o a ciertos objetos o seres vivos.

También se manifiesta ante situaciones de relaciones personales. Como, por ejemplo:

- Hablar en público
- Miedo a perder el trabajo
- Miedo al rechazo



[https://www.diarimes.com/es/noticias/actualidad/2019/08/21/los\\_pajaros\\_animados\\_mas\\_conocidos\\_cartelera\\_vuelven\\_con\\_angry\\_birds\\_67330\\_1095.html](https://www.diarimes.com/es/noticias/actualidad/2019/08/21/los_pajaros_animados_mas_conocidos_cartelera_vuelven_con_angry_birds_67330_1095.html)

Entre otras, en resumidas cuentas, el miedo es la preocupación que tenemos los seres humanos por el auto cuidado.

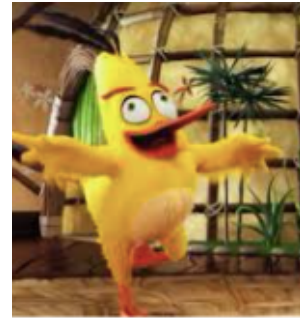
## La emoción de la tristeza



Es una emoción que nos da sensación de llanto, soledad, pesimismo ante la vida frente a una situación específica o cuando nos han decepcionado.

## La emoción de la alegría

Es una sensación de bienestar, es sentirnos plenos, llenos de todo. Como que nada más nos hiciera falta en la vida, se experimenta la euforia, la felicidad, entre otras sensaciones muy positivas.



## La emoción de la ira



Es la emoción que permite que expresemos todo aquello que no nos gusta o no nos satisface.

Es adaptativa cuando impulsa a cambiar una situación difícil. Su riesgo está en que no sepamos manejarla y que no logremos expresarla de una manera adecuada.

Sin caer en la agresividad y falta de comunicación.

<https://somospadres.info/vida-de-padres/consejos-para-cuidar-emociones-nuestros-hijos-durante-cuarentena/>

## La emoción del asco

Se describe como una sensación de rechazo ante ciertos estímulos que pueden ser desagradables para nosotros. Es cuando sentimos un olor o una textura que sea desagradable para nosotros y ocasiona náuseas.

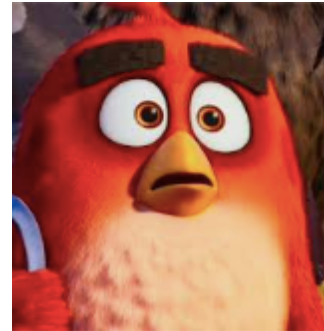
No a todas las personas nos da asco de los mismos alimentos, por ejemplo:

<https://somospadres.info/vida-de-padres/consejos-para-cuidar-emociones-nuestros-hijos-durante-cuarentena/>

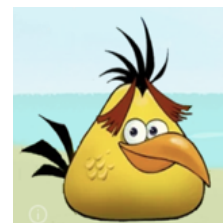
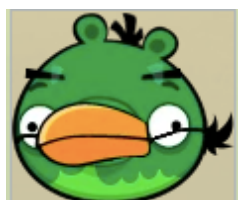
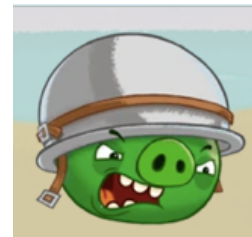
## La emoción de la sorpresa

Es una sensación de incertidumbre, que nos produce asombro, desconcierto sobre una situación que no nos esperábamos y que llega de repente.

Fuente : <https://www.hakunamatata.com.co/blog-hakunamatata/recomendaciones-manejo-emociones/>



**Propuesta de modelado con plastilina casera, greda, arcilla o barro con base en las figuras observadas o las creadas por usted:**



<https://www.abc.com.py/espectaculos/resenas/angry-birds-no-es-para-enojarse-1480492.html>

Ejemplo:

Paso a paso:



[https://angrybirdsfanon.fandom.com/es/wiki/Galer%C3%ADa\\_de\\_Im%C3%A1genes](https://angrybirdsfanon.fandom.com/es/wiki/Galer%C3%ADa_de_Im%C3%A1genes)  
extraídas el 15 de Enero del 2021

Vídeo: Cómo elaborar plastilina casera con harina, sal, aceite y tempera.  
<https://www.youtube.com/watch?v=AcOrAb7dT7Q>

[https://www.youtube.com/watch?v=2Qip\\_buxOWQ](https://www.youtube.com/watch?v=2Qip_buxOWQ)



## ACTIVIDADES:

- Lea el documento en su totalidad, recuerde que esta guía está compuesta por las áreas articuladas y sus contenidos deben ser abordados con toda disposición.
- Realice un ejercicio de modelado con su familia, donde represente tres tipos de emociones que manifiesta usted como estudiante con mayor frecuencia, a través de la construcción de figuras Angry Birds en plastilina.
- Si lo prefiere, puede construir un mundo Angry Birds, donde se vean las diferentes emociones que manifiesta el ser humano, de acuerdo a los contenidos y los ejemplos que se dan en esta guía.
- Todo este proceso debe ser desarrollado en compañía de su familia.



- **Grabe 2 videos así:**



- i. Grabe el primer video junto con su familia realizando las figuras durante **2 minutos y 30 segundos máximo**.
- ii. Grabe el segundo video para realizar la **autoevaluación** de la actividad desarrollada. Ubíquese frente a la cámara y mencione durante **1 minuto como mínimo**:
  - ¿Cuáles son las emociones que manifiesta con mayor frecuencia en su hogar?
  - Identifique y mencione cuáles emociones afectan con mayor frecuencia la convivencia con su familia.
  - ¿Cómo cree que se pueden manejar aquellas emociones que afectan la convivencia en la familia?
  - ¿Qué aporte hace la estrategia de manejo de emociones a través de modelado en familia con Angry Birds?



**6. Si no cuenta con los medios para observar y grabar los videos, puede proceder de la siguiente forma:**

- Lea el documento en su totalidad, recuerde que esta guía está compuesta por las áreas articuladas y sus contenidos deben ser abordados con toda disposición.
- Realice un ejercicio de modelado con su familia, donde represente tres tipos de emociones que manifiesta usted como estudiante con mayor

frecuencia, a través de la construcción de figuras Angry Birds en plastilina.

- Si lo prefiere, puede construir un mundo Angry Birds, donde se vean las diferentes emociones que manifiesta el ser humano, de acuerdo a los contenidos y los ejemplos que se dan en esta guía.
- Todo este proceso debe ser desarrollado en compañía de su familia.



a) Construya un escrito de máximo una página, donde describa la experiencia vivida, acompañe el escrito con imágenes o dibujos que representen la actividad y mencione:

- ¿Cuáles son las emociones que manifiesta con mayor frecuencia en su hogar?
- Identifique y mencione cuáles emociones afectan con mayor frecuencia la convivencia con su familia.
- ¿Cómo cree que se pueden manejar aquellas emociones que afectan la convivencia en la familia?
- ¿Qué aporte hace la estrategia de manejo de emociones a través de modelado en familia con Angry Birds?

#### **ENTREGAR AL DOCENTE COMO APARECE A CONTINUACIÓN:**

**601-602**

**Luis Alberto Escarraga WhatsApp 3178133143**

**Correo Electrónico [luis.escarraga@normalsuperiornocaima.edu.co](mailto:luis.escarraga@normalsuperiornocaima.edu.co)**

**701-702-1101**

**Anderson Corredor WhatsApp: 3123841099**

**Correo electrónico: [anderson.corredor@normalsuperiornocaima.edu.co](mailto:anderson.corredor@normalsuperiornocaima.edu.co)**

**801-802-1001**

**Víctor García WhatsApp: 3204393374**

**Correo electrónico: [victor.garcia@normalsuperiornocaima.edu.co](mailto:victor.garcia@normalsuperiornocaima.edu.co)**