



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

# MI PROYECTO DE VIDA 2014

"APRENDIENDO CON NUESTRAS EMOCIONES"



**OBJETIVO GENERAL:** Fortalecer en toda la comunidad educativa la Capacidad del manejo consciente de las emociones, regulando, controlando o modificando estados anímicos y sentimientos, para tener una mejor calidad de vida personal y comunitaria

## TEMATICA

PRIMER PERIODO: LA RABIA

SEGUNDO PERIODO: LA ALEGRIA

TERCER PERIODO: LA TRISTEZA

CUARTO PERIODO: EL ASOMBRO



## PRIMER PERIODO

# "Detrás de toda rabia existe un deseo"

### OBJETIVO GENERAL DEL PERIODO:

Desarrollar en los niños, niñas y adolescentes la capacidad de aprender a manejar el coraje y evitar las consecuencias físicas y emocionales que aumentan nuestros problemas y nuestro sufrimiento

TALLER	SUBTEMA	FECHA DE REALIZACION
TALLER 1	Sensibilización	Enero 29
TALLER 3	La rabia, ira, enojo o coraje	Febrero 19
TALLER 4	Aprendiendo a manejar mis rabias	Marzo 5

# MI PROYECTO DE VIDA 2014

## PRIMER PERIODO

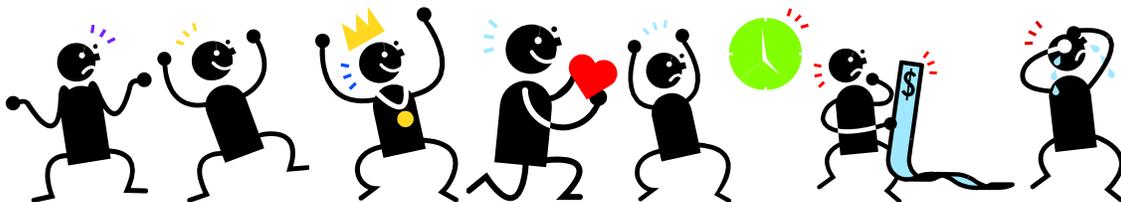
# "Detrás de toda rabia existe un deseo"

### TALLER 1

### SENSIBILIZACION

Enero 29

# "APRENDIENDO CON NUESTRAS EMOCIONES"



**RABIA - ALEGRIA - TRISTEZA - ASOMBRO**



**OBJETIVO:** Sensibilizar a todos los estudiantes de la I.E. Alfonso Mora Naranjo con el proyecto de Vida 2014 “**APRENDIENDO CON NUESTRAS EMOCIONES**”, a través de diferentes dinámicas para que se sientan motivados a participar y cambiar su reacción ante diferentes estímulos

## **ACTIVIDADES**

Se hará en forma de carrusel, se organizaran 6 estaciones donde los estudiantes van rotando cada 20 minutos por cada una realizando diferentes actividades en ellas

### **ESTACIÓN N°1**

**VIDEO DE APERTURA:** aquí se les habla a los estudiantes de cuál va a ser el proyecto de este año en la Institución y se les coloca el video.

### **ESTACIÓN N°2**

Aquí todos los estudiantes dibujaran y pintaran la cartelera APRENDIENDO CON MIS EMOCIONES en el cuaderno proyecto de vida

### **ESTACIÓN N° 3**

#### **DINAMICA DIBUJAR SUS EMOCIONES.**

Se dividen en 4 grupos. Los estudiantes deciden con quienes quieren trabajar se a cada una zona de la salón. El docente tiene una lista de emociones: rabia tristeza asombro etc. A una orden del docente, cada grupo enviará un representante que serán los encargados de dibujar. Los representantes se pondrán de acuerdo acerca de qué sentimiento quieren ilustrar. Volverán después a su grupo para dibujar un rostro que exprese ese sentimiento. Hay que guardar estas dos reglas.

El dibujante no puede hablar. Ni siquiera hacer un gesto de afirmación o negativo.

No puede escribir.

Puede sólo dibujar rostros.

El grupo que adivina primero el sentimiento dibujado gana 10 puntos. Sólo se tendrá en cuenta las respuestas que el grupo por escrito; si quieren, pueden discutir las antes en el grupo. A penas den la solución acertada, comienza la segunda orden. unos 10 minutos.

**HABLEMOS DE ESO JUNTOS** ¿Qué me ha divertido en este juego? En cambio ¿qué es lo que no me ha gustado? ¿Qué sentimientos ha sido fácil de representar? ¿Cómo los han representado los dibujantes? ¿Qué rasgos del rostro han dibujado? ¿Qué aspecto toman los ojos cuando



expresan distintos sentimientos? ¿Qué aspecto toma la boca? ¿Y la frente? ¿De qué rasgos de mi rostro se puede ver qué sentimientos me dominan? ¿Qué niños de nuestro grupo "llevan escritos en la cara" sus sentimientos? ¿Quiénes, en cambio, tienen un rostro impenetrable? ¿Por qué es importante mirar a la cara de aquel con quien hablamos? ¿Lo hago yo así? ¿Cómo hemos colaborado en nuestro pequeño grupo? ¿Durante el juego me he dado cuenta de tener particulares sentimientos? ¿Me he enojado con algún compañero y no se lo he dicho? Hay que insistir en que no deben dibujar rostros técnicamente perfectos: se trata de dibujar particulares características.

Evaluación utilicen diversos retratos pintados por los niños y pongan, ustedes y los niños, cuantas caras distintas sepan. Como este juego sólo se fija en la mímica facial, exige gran atención y participación, ofrece además estupendas posibilidades para aclarar la relación entre los estados de ánimo y el lenguaje del cuerpo.

#### **ESTACIÓN N° 4**

**TEATRO:** elije un compañero con quien actuar. Cada pareja extraerá una tarjeta en que está escrita una emoción. No digan a nadie qué sentimiento les ha tocado. El trabajo consiste en preparar una escena que represente el sentimiento en cuestión. Si, por ejemplo, han sacado el sentimiento "ira", no pueden decir: "Estoy enojado por lo que me has hecho, Carlos" o "no quiero verte: la ira me haría perder la razón", pero pueden decir cosas tan poco amables como: "¡Qué a gusto te despedazaría, pedazo de animal!" Deben dramatizar una situación que exprese bien ese sentimiento. Siempre a propósito de la cólera, por ejemplo, podrían representar una escena en un restaurante: el mesero derrama la salsa en el vestido de una señora que salta y propina al pobre hombre un bofetón. Es indispensable que los espectadores puedan darse cuenta de la situación que provoca tal emoción. Tienen 8 minutos para preparar su escena que deberá durar máximo 3 minutos. Den la oportunidad de representar a cuantas parejas puedan. Inviten a los espectadores a adivinar qué sentimiento se representa.

Hablemos de todo eso junto ¿A quién he elegido como compañero? ¿Qué me ha divertido más? ¿Cómo nos hemos preparado? ¿Cómo hemos representado nuestro sentimiento? ¿Lo hemos expresado con el lenguaje del cuerpo? ¿De dónde hemos sacado la idea para nuestra escena? ¿Qué dramatización me ha impactado más? ¿Cómo me siento ahora?



## ESTACIÓN N°5

**RELAJACIÓN:** Música suave el docente va guiando la relajación

## ESTACIÓN N°6

### RESTURANTE ESCOLAR

## 2-EN EL CUADERNO PROYECTO DE VIDA

Escribir el título, el eslogan **"APRENDIENDO CON NUESTRAS EMOCIONES"**, el objetivo del proyecto de vida para el año 2014, y el dibujo de la cartelera.

# MI PROYECTO DE VIDA 2014

## PRIMER PERIODO

**"Detrás de toda rabia existe un deseo"**

### TALLER 2

### LA RABIA, IRA, ENOJO O CORAJE

Febrero 19



**OBJETIVO:** Reconocer la rabia, ira, enojo o coraje como oportunidades para sanar lastimaduras no resueltas

### ACTIVIDADES

Video de la película hulk

<http://www.youtube.com/watch?v=kFLowm8ce28>

Analizar que le sucede



### Que estoy sintiendo

#### 1- Diálogo docente y estudiantes

¿Has sentido alguna vez rabia, ira, enojo o coraje por algo?

¿Cómo se transforma el cuerpo cuando tengo: ira, enojo o coraje?

¿Que sientes dentro de tu cuerpo cuando te da?

#### 2- Explicación

La rabia es energía pura y al igual que el fuego, puede ser fuente de soluciones o problemas

La ira es una emoción humana normal e incluso saludable, pero en algunas personas con problemas para controlarla, puede salirse de control y provocar grandes tragedias.

Hay personas que tienen dentro de ellas mucha rabia y a veces pueden golpear y pegar a los que tienen a su lado, destruir objetos, decir algo de lo cual más tarde se puede arrepentir

La ira estimula al sistema nervioso incrementando el ritmo cardíaco, la presión sanguínea, el flujo sanguíneo a los músculos, los niveles de azúcar en la sangre y la transpiración. Además, enfoca los sentidos y aumenta la producción de adrenalina, una hormona producida en momentos de estrés

#### 3- EN EL CUADERNO PROYECTO DE VIDA:

Escribir el eslogan del primer periodo

**"Detrás de toda rabia existe un deseo"**



**La ira es una emoción natural y sana, siempre y cuando se la mantenga bajo control**



**La rabia no es buena ni mala, al igual que todas las emociones tiene una función, si la canalizamos positivamente se convierte en nuestra mejor aliada.**

**La rabia puede ser nuestra brújula, nuestro tablero de señales, es un mensaje que viene desde adentro a decirnos: Que algo no está bien y hay que revisar, estar alerta, prestar mayor atención**

1- Buscar el significado de:

IRA:

RABIA:

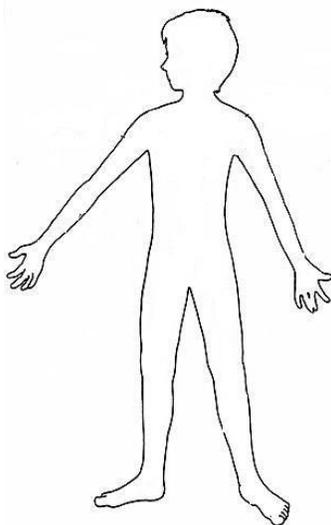
ENOJO:

CORAJE:

2- Escribo o dibujo

	<b>Me da rabia, ira, enojo o coraje cuando:</b>	<b>Como lo manifiesto</b>
1		
2		
3		
4		
5		

Mi cuerpo sufre y se manifiesta cuando no manejo la emoción de **rabia, ira, enojo o coraje**  
Señala los órganos que afecta



Pregunta a tu familia el significado de esta oración, apréndetela y repítela



**“Señor, concédeme La Serenidad para aceptar aquellas cosas que no puedo cambiar, Valor para cambiar aquellas que puedo y Sabiduría para reconocer la diferencia entre estas dos cosas”.**

# MI PROYECTO DE VIDA 2014

**PRIMER PERIODO**

## **“Detrás de toda rabia existe un deseo”**

**TALLER 3**

**APRENDIENDO A MANEJAR MIS RABIAS**

**Marzo 5**



**OBJETIVO:** Desarrollar hábitos saludables para manejar adecuadamente la emoción de la rabia, ira, enojo o coraje como parte esencial de mi proyecto de vida

**DINAMICA:**

**Video**

<http://www.youtube.com/watch?v=nLwrE3XMdvM>

<http://www.youtube.com/watch?v=SikVHG5z830>

Análisis de videos docente y estudiantes en un círculo, finalmente los estudiantes manifestaran otras formas para controlar la emoción de rabia, ira, enojo o coraje

**1- EN EL CUADERNO PROYECTO DE VIDA:**

Dibujar y escribir



Comenzaré a controlar la rabia, ira, enojo o coraje y lograré relaciones saludables y duraderas

### COMO SUPERAR RABIA, IRA, ENOJO O CORAJE

1. **Aceptar que tengo rabia.** No lo niego, simplemente “ digo tengo rabia”



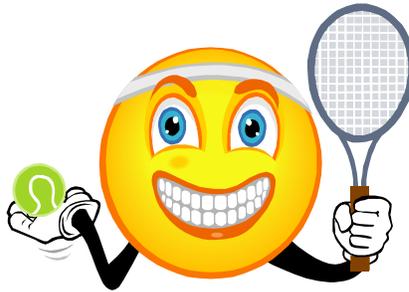
2. **Tomo responsabilidad.** Alguna situación me ha producido rabia, “yo soy quien elijo sentirme así”



3. **Busco las causas** ¿por qué me da rabia esta situación? ¿qué me recuerda?



4. **Liberare la rabia-** voy a escribir lo que me produce rabia, contare hasta diez, me relajaré, practicaré algún deporte

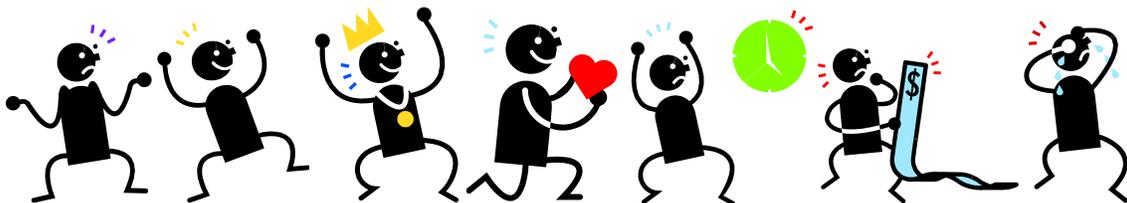


Pregunta a tu familia que significa esta frase

**Manejar la ira, la rabia y el resentimiento es arrebatarse su triunfo a los acosadores**

## **MI PROYECTO DE VIDA 2014**

**"APRENDIENDO CON NUESTRAS EMOCIONES"**





## SEGUNDO PERIODO

### "Detrás de toda alegría, hay un buen sentimiento"

#### OBJETIVO GENERAL DEL PERIODO:

Desarrollar en los niños, niñas y adolescentes la capacidad de aprender a conocernos a través de emociones positivas como la alegría y de expresarla de la mejor manera

TALLER	SUBTEMA	FECHA DE REALIZACION
TALLER 1	Sensibilización para docentes y estudiantes	Marzo 28 y Abril 10
TALLER 2	La alegría	Abril 30
TALLER 3	Aprendiendo con la emoción de la alegría	Mayo 12

#### TALLER N° 1

#### SENSIBILIZACIÓN ESTUDIANTES

Abril 10

**OBJETIVO:** Sensibilizar a todos los estudiantes de la I.E. Alfonso Mora Naranjo Sección Santa María Goretti con el proyecto de Vida 2014 **"APRENDIENDO CON NUESTRAS EMOCIONES"**, y a través de la emoción de la alegría realizar diferentes actividades que permitan el conocimiento de sí mismo

#### Actividad

Se realizara una fiesta por grupos el mismo día para ambas jornadas y con el mismo horario, las dos últimas horas de la jornada escolar. En la mañana de 10:00 am A 12:00 pm y en la tarde de 3:30 pm a 5:30 pm

Nota: Preescolar inicia a la misma hora y solo hace la actividad de una hora por su horario diferente.

#### Condiciones para la Fiesta

1. Se les avisa con anticipación a los estudiantes para que ellos piensen como quieren realizar su fiesta de grupo
2. Los estudiantes pueden organizar la fiesta con propuestas que salgan de ellos mismos
3. Los estudiantes pueden traer ropa para cambiarse a la hora de la fiesta



4. Los estudiantes pueden traer la música que quieren bailar
5. Pueden decorar el salón de fiesta si los estudiantes lo proponen
6. Entre todos construyen las reglas para el día de la fiesta
7. Se hará una tarjeta de entrada que permitirá a los estudiantes participar en la fiesta. Esta tarjeta tendrá el nombre del estudiante, la emoción por escrito que le genera la fiesta y una carita representando la emoción. El estudiante realizara la tarjeta el día anterior a la fiesta con la guía del profesor y es indispensable entregarla al docente para poder participar de la actividad el día de la fiesta. La pueden realizar en cartulina y/o papel

Ejemplo:

FIESTA "VIVIENDO MIS EMOCIONES" 2014	
ESTUDIANTE:	_____
GRADO:	_____ HORA _____
NOMBRE DE LA EMOCIÓN:	_____
PINTO LA EMOCIÓN:	

## TALLER N° 2

### LA ALEGRIA

Abril 30



## **"Detrás de toda alegría, hay un buen sentimiento"**

**OBJETIVO:** Reconocer la alegría como una oportunidades para conocerme a mí mismo

### ACTIVIDADES

1. Aprendo una canción de la alegría  
Para los grados preescolar, primero y segundo "El tren de la alegría"  
Para los grados tercero, cuarto y quinto "Himno a la alegría"  
Lo pueden hacer en actividad de ronda y en grupo siguiendo el sonido y la letra



Himno de la Alegria.mp3



Cancion El tren de la alegría.mp3

2. Me dibujo yo con la emoción de la alegría, en el cuaderno proyecto de vida y escribo el eslogan “ Detrás de toda alegría, hay un buen sentimiento”
3. Dibujo 3 situaciones que me generen la emoción de la alegría (Ejemplo viajar, jugar con mis amigos, ir a una fiesta etc.) y escribo ¿Por qué? Los estudiantes más pequeños pueden hacer los dibujos y decir ¿por qué? oralmente frente al grupo
4. Escribo que emoción me genero la fiesta que se hizo en mi grupo y por qué me genero esa emoción
5. Los estudiantes de los grados preescolar y primero pueden dibujar la fiesta y hablar de la emoción que les género y ¿Por qué?
6. Escribir una frase, poesía, acróstico, trova u otros que se les ocurra con la emoción de la alegría en el cuaderno proyecto de vida
7. Para los grupos más pequeños la construcción de la frase, poesía etc. Se hace colectivamente, la profesora la escribe en el tablero y los estudiantes la transcriben agregándole un dibujo o una decoración

### TALLER N° 3

#### APRENDIENDO CON LA EMOCIÓN DE LA ALEGRIA

Entusiasmo, Risa, Gozo, Contento

Mayo 12



**“Detrás de toda alegría, hay un buen sentimiento”**



**OBJETIVO:** Observar la emoción de la alegría en mí y en los demás para mejorar mis relaciones interpersonales a nivel escolar y familiar

## Actividades

1. Leo al grupo cualquiera de los dos cuentos que hay en el anexo N°1 (la profesora lo escoge)
2. Los niños y niñas deben inventarle un nombre a ese cuento y lo representan con dibujos
3. Los niños más pequeños construyen el nombre de forma colectiva y la profesora lo escribe en el tablero para que los estudiantes lo transcriban y realizan la representación con dibujos
4. Contesto la pregunta ¿A que sentimiento me lleva la alegría en el cuento?
5. Los más pequeños contestan esta pregunta oralmente
6. Busco el significado de las palabras

ALEGRIA: \_\_\_\_\_

GOZO: \_\_\_\_\_

CONTENTO: \_\_\_\_\_

ENTUSIASMO: \_\_\_\_\_

RISA: \_\_\_\_\_

7. Para los estudiantes más pequeños se escoge una palabra, la que más les guste y la profesora busca el significado en el diccionario, se lo lee al grupo y luego lo escribe en el tablero para que los estudiantes lo transcriban y hagan un dibujo que represente ese significado.
8. Escribo y/o dibujo

¿Qué me da alegría en la escuela?	¿Cómo lo manifiesto?

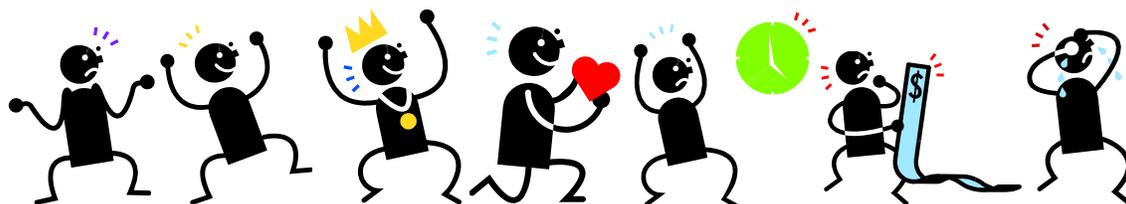
¿Qué me da alegría en mi casa?	¿Cómo lo manifiesto?

¿Qué compañeros me dan alegría?	¿Por qué?



9. Realizo un mural con frases que invento sobre la alegría. Cada estudiante sale a escribir una frase que ya la escribió en el cuaderno para hacer un mural colectivo de frases alegres. Puede ser en el tablero o en una cartelera que la profesora dispuso previamente o en papel periódico.
10. Los niños más pequeños traen la frase escrita de la casa y la pegan en el tablero u otro lugar que la profesora escoja y luego se leen para los demás

# MI PROYECTO DE VIDA 2014



## TERCER PERIODO

### Me libero de mis miedos y tristezas, enfrentandolos

#### OBJETIVO GENERAL DEL PERIODO:

Desarrollar en los niños, niñas y adolescentes la capacidad de aprender a enfrentar sus miedos y tristezas generando confianza y seguridad en sí mismo

TALLER	SUBTEMA	FECHA DE REALIZACION
TALLER 1	Sensibilización : confío en mí	Julio 9
TALLER 3	Enfrento mis miedos	Julio 30
TALLER 4	Supero mi tristeza	Agosto 20

#### Taller 1

#### Sensibilización

#### Confío en mí

Julio 9



**OBJETIVO:** Activar sentimientos de fortaleza en las niñas, niños y jóvenes, basados en la fuerte conciencia del propio poder para afrontar las posibles dificultades ante el miedo y la tristeza

#### **ACTIVIDADES:**

**1-Cada docente con su grupo realiza esta sensibilización** este tema se debe trabajar con delicadeza por que pueden movilizar muchos miedos y tristezas existente en los niños así que preparasen muy bien desde la calidez para volver a llevar a los niños y niñas a su estado de equilibrio emocional.

#### **1- DINAMICAS** (escoger una o todas las que quiera)

##### **A - El baúl de los miedos y las tristezas.**

Los y las estudiantes se cubren los ojos con vendas oscuras se acuestan en el suelo y se les coloca el audio SONIDOS DEL SILENCIO.

Al terminar de escucharlo deben plasmar lo que sintieron en una hoja con un dibujo con una palabra y luego lo comparten con el grupo.

3. Qué genera la tristeza
4. Qué genera miedo
5. Quiénes te generan estas emociones
6. Qué podrías hacer para controlar estas emociones

##### **B. Los obstáculos:**

Con los ojos vendados se hace pasar a los estudiantes por varios obstáculos, como el costal, pasar por debajo de algo etc. Y solo se guían con la voz sin tocarlos porque es lo mismo que sienten los niños y las niñas al encontrarse con tanta soledad y no encontrar el apoyo de otra persona allí se genera la tristeza los miedos y la soledad.

Al finalizar los obstáculos se encuentran los niños con un abrazo fuerte del o la docente y luego se pasa hablar de lo que sintieron



### **C. El paredón humano**

Se pide que se haga una fila y se les venda los ojos y se les piden que corran hasta un sector pero antes se les dice que alguien los sigue y deben correr para no ser alcanzados, deben cuidarlos a los lados para que no se caigan y luego se les pregunta por sus sentires

### **D. Un viaje por mi vida**

Vendado los ojos se les invita a estar en círculo y con música suave de relajación se les invita hacer un viaje por la vida y resulta que hubo un terremoto y todas las personas que aman han muerto que se imaginen en ese espacio solo sin nadie buscando a sus seres queridos se van introduciendo preguntas para que ello se conecten con ambas emociones, después se les pide que elaboren una carta para esa persona que en su viaje más extraño y que en esa carta cuente sus emociones

Esta actividad se cierra con un ritual en el que hay velas y con dulces para volver a activar las emociones y una actividad que invite al contacto con el otro amiguito ya que después de la angustia y la incertidumbre y el miedo es necesario brindar tranquilidad a partir del abrazo.

## **2. ACTIVIDAD DE RECUPERACION**

A través de la música, el canto y la danza reafirmo mi poder y confianza  
Danza con citas de colores, con fuerza de liberación, haciendo mímica para activar emociones positivas

Color esperanza (DIEGO TORRES) Toda  
La vida es un carnaval (CELIA CRUZ) un minuto  
Qué bonita es esta vida (JORGE CELEDON) 1:50  
Vivir mi vida (MARC ANTONY) Toda

**(se anexa audio)**

## **2-EN EL CUADERNO PROYECTO DE VIDA**

Escribir el título, el eslogan del **TERCER PERIODO**, el objetivo y el dibujo de carita de miedo y tristeza

**Me libero de mis miedos y tristezas, ENFRENTANDOLOS**



Hoy es el día ideal para amar, crecer, hacer y,  
principalmente, VIVIR.

### **TERCER PERIODO**

## **Me libero de mis miedos y tristezas, ENFRENTANDOLOS**

### **Taller 2**

### **Enfrento mis miedos**

Julio 30



**OBJETIVO:** Reconocer que todos sentimos miedo o tenemos fobias y solo enfrentándolas lograremos superarlas

#### **ACTIVIDADES:**

Video: el que crea más conveniente

[http://www.youtube.com/watch?v=m7VmjOW\\_LCw](http://www.youtube.com/watch?v=m7VmjOW_LCw)

<http://www.youtube.com/watch?v=aiiVAisHbi4>

<http://www.youtube.com/watch?v=W3omAlbn8Bk>



<http://www.youtube.com/watch?v=tbYg2HLp60Q>

**Analizar que sucede en el video o videos Y Que estoy sintiendo**

4- **Diálogo** docente y estudiantes

¿Has sentido alguna vez miedo, terror o alguna fobia. Cuando?

¿Cómo se transforma el cuerpo cuando tengo: MIEDO?

¿Que sientes dentro de tu cuerpo cuando te da Miedo?

¿Cómo superas ese miedo?

5- **Explicación:** compartida entre estudiantes y docente

El miedo es una emoción dolorosa, producida por la proximidad de un peligro, real o imaginario, y que está acompañada por un vivo deseo de evitarlo y de escapar de la amenaza.

El miedo un instinto común a todos los seres humano del que nadie está completamente libre.

Nuestras actitudes ante la vida están condicionadas en gran medida por esos temores que brotan de nuestro interior, en grados tan diversos que van desde la simple timidez hasta el pánico desatado, pasando por la alarma, el miedo y el terror.

### **1. Miedo a la Muerte (Necrofobia):**

Es el miedo más natural del ser humano, esto se debe a que es algo desconocido. Aquí podemos ver 2 miedos distintos aunque asociados, el primero es Necrofobia, que se usa para definir miedo a las cosas muertas, es decir cualquier cadáver, ataúdes y otro tipo de cosas.

Y Tanatofobia, miedo a nuestra propia muerte (miedo a morir).

### **2. Miedo a la Oscuridad (Escotofobia):**

Este miedo o fobia, es muy común sobre todo en niños, ya que su imaginación suele desatarse con frenesí en este ambiente, donde un simple mono de peluche puede



convertirse en un horrible monstruo, esto debido a nuestra capacidad de reconocer rostros o caras en casi todas las cosas.

### **3. Miedo a las Arañas (Aracnofobia):**

Así es miedo a las arañas, se dice que alrededor de la mitad de la población femenina la padece y aproximadamente un 10% de los hombres sienten verdadero temor hacia estos insectos.

### **4. Miedo a la altura (Acrofobia):**

Este miedo o fobia, se define como un miedo a estar en lugares altos, es decir no un simple vértigo, si no algo que va más allá de eso. Algunas personas pueden desarrollar grandes niveles de ansiedad, cuando tienen que ir a niveles altos.

### **5. Miedo a espacios cerrados (Claustrofobia):**

Esta fobia se define como un miedo o una tensión extraña al sentirse encerrado, en espacios muy pequeños, algunas personas que desarrollan esta fobia llegan hasta a sentirse muy incómodos si su casa es pequeña, (se estima que entre un 2 y un 5% de la población) y de hecho suelen evitar los elevadores.

### **6. Miedo a la soledad (Autofobia):**

Esto le pasa a muchas personas que no soportan el hecho de estar solas y casi son dependientes de otras personas al grado de sentir demasiada ansiedad y estrés si no están acompañados.

También el término Autofobia se usa para definir a personas que tienen temor a si mismos, es decir miedo hacia su persona.

### **7. Miedo a viajar en Aviones (Aerofobia):**

Algo muy común en muchas personas, que tienen un miedo increíble a viajar en los aviones, se asocia con el miedo a la muerte y el miedo a las alturas.

### **8. Miedo a envejecer (Gerasfobia):**

Este es otro de los miedos más naturales en los seres humanos, aunque muchas personas desarrollan esta fobia hasta llevarla a niveles dramáticos, donde se aplican toda clase de cirugías, cremas, tratamientos y cualquier cosa que ayude a detener el envejecimiento, algunas veces terminando en trastornos graves tanto de su cuerpo, como de su salud.



## 9. Miedo a hablar (Glosfobia):

Este miedo o fobia se define como miedo a hablar o más en concreto a hablar en público, aunque la mayoría de personas lo tenemos en algún grado existen personas que desarrollan un temor increíble a hablar.

En ocasiones, el miedo puede llegar a ser bueno y ayudarte a mantenerte saludable. El miedo a acercarse demasiado a una fogata puede salvarte de sufrir graves quemaduras. Y el miedo a obtener una mala calificación en una prueba puede hacer que estudies más.

**Los estudiantes nombraran otros que experimentan se van copiando en el tablero**

### **QUE HACER PARA ENFRENTAR LOS MIEDOS**

- Una buena manera de iniciarnos en este largo camino es **hacer una lista de todas esas situaciones que nos bloquean**, leerlas en voz alta y convencernos de que la próxima vez que estemos frente a ellas, no dejaremos que nos superen.
- Lo ideal es comenzar superando situaciones más sencillas que no nos causan tanto temor, para luego **hacer frente a los miedos más grandes**.

•

#### 6- EN EL CUADERNO PROYECTO DE VIDA:

### **Enfrento mis miedos**



3- Buscar el significado de:

MIEDO:

PANICO:

TERROR:

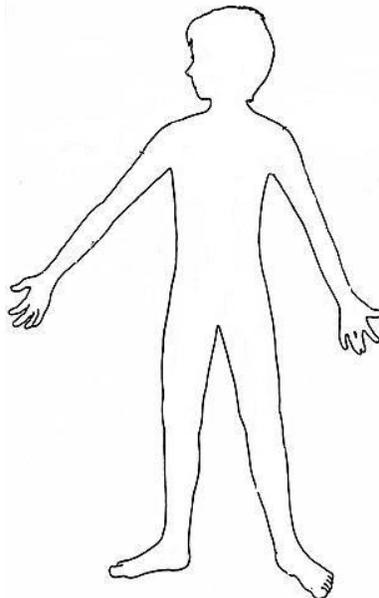


4- Escribo o dibujo

	<b>ME DA MIEDO, PANICO O TERROR</b>	<b>CASA, ESCUELA O BARRIO</b>	<b>COMO LO MANIFIESTO</b>	<b>COMO LO VOY A ENFRENTAR</b>
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Mi cuerpo sufre y se manifiesta cuando tengo MIEDO, los temores imaginarios causan enfermedades, consumen la energía del cuerpo y producen desasosiego y pérdida de vitalidad.

Señala los órganos donde sientes el miedo



Escribe qué significado tiene esta frase para ti



**"La confianza en sí mismo es el primer secreto del éxito".**

### **TERCER PERIODO**

**Me libero de mis miedos y tristezas, ENFRENTANDOLOS**

#### **Taller 3**



**Supero la tristeza**

**Agosto 20**

**OBJETIVO:** Reconocer que cada uno tiene la fortaleza para superar sus tristezas

#### **ACTIVIDADES**

**Ver videos**

[http://www.youtube.com/watch?v=mouOVSk\\_ZfE](http://www.youtube.com/watch?v=mouOVSk_ZfE)

<http://www.youtube.com/watch?v=dwJRKH4vKpc>

<http://www.youtube.com/watch?v=upbM61cYvM0>

**Analizar que sucede en el video o videos y que se siente**

1- **Diálogo** docente y estudiantes

¿Has sentido alguna vez tristeza. Cuando?

¿Cómo se manifiesta el cuerpo cuando tengo: tristeza?

¿Que sientes dentro de tu cuerpo cuando te da tristeza?

¿Cómo superas ese esa tristeza?



## **1- Explicación:** compartida entre estudiantes y docente

La tristeza es una emoción humana normal, o estados de ánimo que tenemos todos.

La tristeza es la emoción que sentimos cuando hemos perdido algo importante, cuando nos ha decepcionado algo o cuando ha ocurrido alguna desgracia que nos afecta a nosotros o a otra persona. Cuando nos sentimos solos, a menudo nos sentimos tristes.

Cuando estás triste, es fácil que el mundo te parezca oscuro e inhóspito, y que no haya nada que te haga ilusionar.

Es posible que el dolor que sientes en tu interior no permita que aflore tu buen humor habitual.

Cuando estés triste, es posible que tengas ganas de llorar, y a veces te resultará difícil contener las lágrimas. Pero probablemente el hecho de llorar te ayudará a sentirte mejor.

A veces, cuando uno está triste, sólo quiere que le dejen solo durante un rato. O puede preferir que otra persona le consuele o se limite a hacerle compañía mientras él se va reponiendo de la tristeza. Hablar sobre lo que nos ha puesto tristes suele ayudar a mitigar este sentimiento.

Cuando la tristeza se empieza a alejar, es posible que tengas la sensación de que te están quitando un gran peso de encima.

### **¿Por qué es natural estar triste?**

Estar triste de vez en cuando es algo completamente normal. Tal vez no hayas logrado algo que deseabas con todas tus fuerzas. Tal vez echas de menos a alguien. Tal vez alguien que te cae muy bien no quiere ser tu amigo y eso te duele. O quizás padezcas una enfermedad o un trastorno que te impide hacer cosas que te gustaría hacer, o que te hace sentirte diferente de tus amigos. Hay muchos motivos por los que una persona puede sentirse triste.

La mayoría de las veces, la tristeza se debe a una pérdida o separación, a un cambio difícil, a que hay algo que nos ha decepcionado o a problemas de relación.

### **Pérdida y separación**

Se trata de la causa más habitual de tristeza. Es muy triste perder a alguien o algo que teníamos en gran estima. Hay muchos tipos de pérdidas. La muerte de un familiar, amigo o mascota puede sumir a una persona en una tristeza que puede durarle semanas o meses. El tipo de tristeza que uno experimenta a raíz de la pérdida de un ser querido tiene



un nombre concreto -duelo.

Otros tipos de pérdidas o separaciones de personas que son importantes en tu vida también te pueden provocar tristeza, por ejemplo, que tus padres se divorcien. A veces, es muy difícil pensar con claridad porque no te puedes quitar la pérdida de la cabeza. Generalmente, la intensidad de la tristeza provocada por la pérdida se atenúa con el paso del tiempo, aunque en las pérdidas muy importantes es posible que siempre quede algo de tristeza.

### **Cambios**

Los cambios que te obligan a alejarte de algo (o alguien) querido, como trasladarte a otra ciudad o cambiar de colegio, lo que suele suponer tener que separarte de viejos amigos, también pueden hacerte sentir triste. La llegada un nuevo hermanito también puede provocarte tristeza, a pesar de que todo el mundo piense que deberías estar contento.

### **Decepciones**

Las pequeñas y/o grandes decepciones, como perder un partido que esperabas ganar, sacar mala nota en un examen o que no te inviten a una fiesta también pueden ponerte triste. La tristeza es una reacción natural ante ese tipo de cosas. La intensidad de esa tristeza suele estar relacionada con la magnitud de la pérdida o de la decepción.

### **Relaciones**

Las relaciones suelen aportar alegría y diversión la mayor parte del tiempo. Pero la tensión y los conflictos en las relaciones importantes, o la ruptura de una relación también pueden ser motivo de tristeza. Muchos niños se pelean con otros miembros de su familia, especialmente con sus padres, mientras crecen y luchan por ganar cada vez mayor independencia.

La gente suele experimentar tristeza cuando tiene algún problema con sus seres queridos, o cuando recibe muchas críticas y reprimendas. Se puede discutir por motivos tan diversos como el dinero, la ropa, el corte de pelo, los estudios o los amigos, y este tipo de discusiones también pueden provocar tristeza. En tu centro de estudios, los problemas que puedas tener con los profesores y el hecho de sacar malas notas también pueden hacer que te sientas triste.

### **Más cosas que pueden ponerte triste**

Otros niños, se trate de amigos, desconocidos o conocidos que no son amigos tuyos, pueden herir tu sentimientos y hacerte sentir triste al propiciar enfrentamientos, meterse contigo, o presionarte para que hagas "lo que hacen todos los del grupo", rehusar apoyarte cuando necesitas apoyo, o no dejarte participar en las actividades grupales. No sentirte comprendido por tu círculo familiar o de amistades también puede hacerte sentir triste.



A veces, la tristeza se mezcla con otros sentimientos. Cuando uno está triste, también puede sentir enfado o culpa. Es posible que tienda a buscar culpables, intentando echar las culpas de lo ocurrido a otras personas o a sí mismo. Algunas veces, los niños creen erróneamente que las cosas tristes, como la muerte, la enfermedad de un ser querido o el divorcio de sus padres, son culpa suya -pero están equivocados. Ellos no son los causantes de tales sucesos.

¿Cuándo se convierte la tristeza en un problema?

Cuando la tristeza dura mucho tiempo, es demasiado intensa e impide que una persona disfrute de las cosas buenas de la vida, se denomina depresión.

### **QUE HACER PARA SUPERAR LA TRISTEZA**

En primer lugar, aumenta tu actividad física con el deporte que tú prefieras o simplemente saliendo a caminar o haciendo ejercicios. Muchas veces una caminata es el mejor remedio para calmar la tristeza y ver más claro las dificultades y cómo resolverlas.

- Evita la sobrecarga de tensiones de todo tipo, aprende a valorar las cosas en su justa medida y ha establecer un orden de prioridades, delegando o posponiendo lo que no esté a tu alcance. No intentes esforzarte por encima de lo humanamente posible.
- Aprende a disfrutar de buenos momentos y reserva un espacio en tu vida para darles cabida. Volverás con más fuerzas para enfrentar las dificultades y no volver a caer en ataques de tristeza ante las mismas

### **7- EN EL CUADERNO PROYECTO DE VIDA:**

#### **Supero mi tristeza**



5- Buscar el significado de:



TRISTEZA

ANGUSTIA

DEPRESION

6- Escribo o dibujo

	Qué te produce <b>TRISTEZA</b>	En Casa, escuela o barrio	Como la manifiestas	Como la vas a superar
1				
2				
3				
4				
5				

Mi cuerpo sufre y se manifiesta cuando tengo **estoy triste**, **dibuja como manifiestas la tristeza en tu cuerpo**

Escribe qué significado tiene esta frase para ti

**"A los ojos tristes hay que hacerles menos preguntas y darles más abrazos"**

# **MI PROYECTO DE VIDA 2014**

**"APRENDIENDO CON NUESTRAS EMOCIONES"**



**CUARTO PERIODO**



## ¡ASOMBRO: CAPACIDAD DE SORPRENDERME!

### OBJETIVO GENERAL DEL PERIODO:

Desarrollar en los niños, niñas y adolescentes la capacidad de asombrarse al apreciar y percibir los cambios de todo lo que le rodea

TALLER	SUBTEMA	FECHA DE REALIZACION
TALLER 1	Sensibilización con estudiantes	Septiembre 10/11
TALLER 2	Sensibilización con docentes	Septiembre 16
TALLER 3	Me asombro con la vida	Septiembre 24
TALLER 4	Me asombro con la naturaleza	Octubre 1
	CLAUSURA PROYECTO DE VIDA 2014	Octubre15

## ¡ASOMBRO: CAPACIDAD DE SORPRENDERME!

### Taller 3

Septiembre 24

### ME ASOMBRO CON LA VIDA



**OBJETIVO:** Activar el sentimiento del asombro en las niñas, niños y jóvenes, a través del milagro de la vida

### ACTIVIDADES:

#### 1- Dinámica:



### Activación de los sentidos del, oído, olfato y tacto

Por parejas uno con los ojos vendados, quien no está vendado va entregando a su compañero objetos y haciendo sonidos con estos para que los toque y los huelga, el que está con los ojos vendados va tocando, escuchando, oliendo y dice que es. Luego se cambian los roles y ahora el que entregó los objetos queda vendado para que su compañero haga lo mismo que el hizo.

Al final de la actividad se realiza un conversatorio

### 2-Videos

#### Observación

Como nace una planta, un pollito, una flor, una mariposa, como se forma un bebé

### 2-EN EL CUADERNO PROYECTO DE VIDA

a. Escribir el título, el eslogan del **CUARTO PERIODO**, el objetivo y el dibujo de carita de Asombro

**¡ASOMBRO: CAPACIDAD DE SORPRENDERME!**



**Me maravillo de mi propia existencia**

b. Busco el significado de:

ASOMBRO

SORPRESA

IMAGINACION



ADMIRAR

c. Dibujar lo que te causa asombro de lo observado en los videos

## ¡ASOMBRO: CAPACIDAD DE SORPRENDERME!

### Taller 4

Octubre 1

### ME ASOMBRO CON LA NATURALEZA



**OBJETIVO:** Activar el sentimiento del asombro en las niñas, niños y jóvenes, a través de las maravillas de la naturaleza y así concientizarse para cuidarla

#### ACTIVIDADES:

##### 1- Dinámica: OBSERVACION

En el patio: observar el sol, o la lluvia, las nubes jugar con la sombra sentir el calor o como nos moja la lluvia, imágenes que forman las nubes sentir el viento (dibujar al aire libre una imagen que veamos en las nubes)

##### 2- Videos:

Imágenes asombrosas de fenómenos de la naturaleza

El sol, la luna

Como se formó la tierra



Como se forma la lluvia

Como se forma el arco iris

Huracanes, vientos, tornados

Terremotos, volcanes

Maravillas de la naturaleza

### **CUADERNO PROYECTO DE VIDA**

Titulo:

## **ME ASOMBRO CON LA NATURALEZA**

Dibujo lo que más me asombra de la naturaleza

**La primera escuela del asombro es contemplar la  
naturaleza**