

DOCENTE	Saider Hulizer Giraldo	ÁREA	Ciencias Políticas
E-MAIL	shgiraldog@fmsnor.org	GRADO	Undécimo



DBA	Argumento y cuestiono las consecuencias políticas, económicas y sociales de algunos conflictos geopolíticos desde finales del siglo XX hasta la actualidad a nivel mundial.		
LOGRO	Caracteriza algunos conflictos geopolíticos contemporáneos ocurridos en distintos continentes por la disputa de recursos naturales, intereses económicos, ideológicos y religiosos.		
COMPETENCIA	Defino y analizo dilemas de la vida en los que los valores de distintas culturas o grupos sociales entran en conflicto y propongo distintas opciones de solución, considerando sus aspectos positivos y negativos.		
OBJETIVO	Identificar que la acumulación de rabia es uno de los principales generadores de violencia y descubrir que existen diversas maneras de canalizarla y transformarla para evitar el deseo de venganza.		
CONCEPTO	Lógica, innovación y comunidad	EJE	Ciudadano ambiente activo
TEMA	Catedra de paz	FECHA DE PUBLICACION	18 de abril
TIEMPO DE TRABAJO	Una semana	FECHA DE ENTREGA	22 de abril

MOMENTO EN TI

Relajación muscular

Si uno se encuentra estresado los músculos estarán tensos. Por eso, si quiere relajarse habrá que aflojarlos un poco. Para ello, lo mejor será tenderse en el piso sobre una colchoneta y empezar a contraer los músculos durante 20 segundos para después soltarlos lentamente.

Al relajarse el músculo, enfóquese en la relajante sensación de alivio. Practíquelo en este orden:

- Frente: arrugue la frente y eleve las cejas; mantenga 20 segundos y suelte.
- Ojos: Ciérrelos con fuerza; manténgalo y suelte.
- Nariz: arrugue la nariz y abra los orificios nasales; mantenga y suelte.
- Lengua: presione la lengua sobre el paladar; mantenga y suelte.
- Cara: arrugue toda la cara; mantenga y suelte.
- Mandíbula: presione la mandíbula; mantenga y suelte.
- Cuello: baje la barbilla al pecho; mantenga y suelte.
- Espalda: arqueé la espalda; mantenga y suelte.
- Pecho: coja aire tan fuerte como pueda; mantenga y suelte.
- Estómago: tense los músculos del estómago; mantenga y suelte.
- Glúteos y muslos: tense los glúteos y muslos; mantenga y suelte.
- Brazos: tense los bíceps; mantenga y suelte.
- Antebrazo y manos: tense el antebrazo y las manos; mantenga y suelte.
- Gemelos: pise fuerte contra el suelo; mantenga y suelte.
- Tobillos y pies: flexione los dedos de los pies hacia atrás; mantenga y suelte.

La rutina debería tomar entre 12 y 15 minutos y sería preferible practicarla dos veces al día.

DOCENTE	Saider Hulizer Giraldo	ÁREA	Ciencias Políticas
E-MAIL	shgiraldog@fmsnor.org	GRADO	Undécimo



MOMENTO DE ORACIÓN

ORACION PARA LA FAMILIA

Santa madre de Jesucristo.
Queridísima y piadosa protectora de las
Familias al margen de la voluntad de Dios.

¡Oh Virgen María!
Yo, con infinita fe y esperanza en tu
Santa voluntad, imploro en demasía que
Llenes de amor a mi núcleo familiar.

Procura nuestra unidad, nuestra confianza,
Nuestro progreso y nuestra salud.

Haz que superemos con la frente en alto cada
Obstáculo que se nos presente y que podamos
Gozar del reflejo de la familia que
Tú tuviste en vida.

Amén.

TALLER DE TRABAJO 02 “Catedra de paz”

1. De acuerdo al texto de la guía de estudio que nos habla sobre como poder lidiar con el enojo, realiza un gráfico, donde expliques con tus propias palabras la autoconciencia y auto control, y por que son importantes estas herramientas para controlar el enojo.
2. Redacta en una hoja un momento de mucha rabia que hayas tenido en la ultima semana o meses. Revive ese momento y todo lo que le genero rabia y del porqué de la rabia, los sentimientos y pensamientos que la acompañaron y si aún le molesta el hecho o situación cuando lo recuerda.
3. Todos sabemos que no es suficiente expresar la rabia de manera adecuada, pero ayuda mucho y descarga. Ahora debemos transformarla para tomar decisiones y saber actuarla de manera adecuada. Siguiendo con la situación que recordé y escribí en la hoja, respondo estas preguntas:
 - a. ¿En qué cosas el otro tenía o sigue teniendo la razón?
 - b. ¿En qué cosas yo tenía o sigo teniendo la razón? •
 - c. ¿Qué he podido aprender de esta experiencia de rabia que tuve?
 - d. ¿Qué puede enseñarme este ejercicio para manejar futuras emociones de rabia?
4. Por medio de un escrito, explica los métodos para controlar el enojo según el texto de **D' Arcy Lyness**.
5. Realiza una historieta donde expliques como debemos manejar la rabia, canalizarla para evitar el deseo de venganza.
6. En un momento de silencio, recuerda dos acontecimientos en los que la manera de desarrollar la comunicación con los demás, no ha sido la mas apropiada, denomínelos con un título, escribe el nombre de estas personas, y describe la situación.

Acontecimiento 1

Título: _____

Descripción: _____

DOCENTE	Saider Hulizer Giraldo	ÁREA	Ciencias Políticas
E-MAIL	shgiraldog@fmsnor.org	GRADO	Undécimo



Acontecimiento 2

Título: _____

Descripción: _____

Análisis:

¿Cuál crees que es el factor común en los dos momentos?

Enumera las actitudes que te llevaron a cometer dicha ofensa

¿Qué semillas hay en tu interior que te hace reaccionar de dicha manera?

7. De los elementos descubiertos, selecciona uno de ellos y enfócate en transformarlo en algo positivo.

¿Qué elementos seleccionaste?

Describe la tarea por la que vas a comenzar a trabajarlo.

8. Realiza en una hoja de block un dibujo que simbolice tu cuerpo. Procura que el conjunto facial y las extremidades queden claramente definidos. Con una flecha, identifica aquellos lugares de tu cuerpo de donde salen aspectos ofensivos, prejuiciosos o violentos que no te permiten tener una buena comunicación con los demás. Piensa en 4 y escríbelos.

A cada uno de ellos obstáculos de la comunicación que identificaste, escríbele un propósito de cambio.

