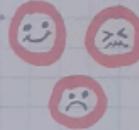


Elabora un texto donde señales argumentos sobre la importancia de regular las emociones así como de ponernos en lugar de otra persona, demostrando solidaridad para la búsqueda del bien común.

### INTRODUCCIÓN

Diariamente las personas que viven en mi familia tenemos muchas alegrías, tristezas, enojo, miedo, discusiones, peleas. Pero conversando se entiende las personas y mi papá nos enseña que debemos controlarnos también mi mamá nos dice así pero a esto se llama regular nuestras emociones respirando aire, confiado y conversando con las personas de confianza, así mismo ponemos en el zapato del otro que a esto se llama **EMPATÍA**. Por eso le pongo a consideración de mi profesor este pequeño trabajo para que me oriente de mis dificultades.

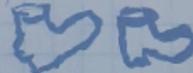


### PÁRRAFOS DE ARGUMENTO

Argumento de la siguiente manera:

- Para regular nuestra empatía de acuerdo a la lectura capítulo 2 dice debemos ponernos en el lugar del otro y buscar su forma de sentir, pensar y actuar.
- La solidaridad surge cuando le ayudo a los demás ejemplo en mi casa cuando ayudo a mis padres se llama búsqueda del bien común para progreso de mi familia.
- Para regular mi emoción de enojo tengo respirar profundamente por 10 segundos y soltar me a un lado.
- Para regular mi emoción de tristeza y miedo confío en la persona que me ama que es mi mamá le cuento mis tristezas porque le confío y ella me aconseja y me da fuerzas.

### PÁRRAFO DE CIERRE



Debemos ser solidarios ayudando a nuestras familias poniéndonos en su zapato para ser empáticos y respirando profundo para controlar nuestras emociones.

Gracias.

AR

EA DESARROLLO PERSONAL CIUDADANIA CIVICA

COMPETENCIA:	CAPACIDAD:	DESEMPEÑO PRECISADO
CONSTRUYE SU IDENTIDAD	Se valora a sí mismo. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autorregula sus emociones.</li> <li>• Reflexiona y argumenta éticamente.</li> <li>• Vive su sexualidad de manera integral y responsable de acuerdo a su etapa de desarrollo y madurez.</li> </ul>	<b>Utiliza estrategias de autorregulación emocional de acuerdo con la situación (miedo, tristeza, enojo) que se presenta en la familia, demostrando empatía y solidaridad por el aislamiento social que nos encontramos - COVID 19.</b>

MEDIO A UTILIZAR: Página web

### CONSIGNAS

A partir de todo lo aprendido y reflexionado en estas ocho semanas, elabora un texto donde señala argumentos sobre la importancia de regular las emociones, así como de ponernos en lugar de otra persona, demostrando solidaridad, para la búsqueda del bien común. Actividad Argumentamos sobre la importancia de la regulación de las emociones y la empatía, para solidarizarnos con los demás (día 5) También puedes responder a las preguntas a través de un dibujo, mediante el uso de imágenes o mediante la grabación de un audio o video.

- Recuerda que el texto que elabores debe tener un párrafo introductorio, párrafos de argumento y uno de cierre.
- Difúndelo a través de los medios que tengas a tu alcance (video o redes sociales).

### LISTA DE COTEJO

DESCRIPCIÓN	SI	NO	OBSERVACIONES
La evidencia contiene datos formales.			
Tiene un párrafo introductorio	X		
Tiene párrafos de argumento	X		
Tiene párrafos de cierre	X		
Difusión del texto - redes sociales	X		
Las ideas presentan coherencia, cohesión y pertinencia.	X		

Tiene en cuenta las reglas ortográficas en su redacción.			
La evidencia muestra creatividad y organización.			

### RÚBRICA PARA EVALUAR LA EVIDENCIA

CRITERIO	NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3	NIVEL 4
<b>Utiliza estrategias de autorregulación emocional de acuerdo con la situación (miedo, tristeza, enojo) que se presenta en la familia, demostrando empatía y solidaridad por el aislamiento social que nos encontramos - COVID 19.</b>	No utiliza algunas estrategias de autorregulación emocional de acuerdo con situaciones que se presenta en su familia.	Utiliza estrategias de autorregulación, sin mostrar empatía ni regular las emociones y comportamientos ante las diversas situaciones generadas por estar en aislamiento social.	Utiliza estrategias de autorregulación emocional de acuerdo con la situación (miedo, tristeza, enojo) que se presenta en la familia, demostrando empatía y solidaridad por el aislamiento social que nos encontramos - COVID 19.	Utiliza estrategias de autorregulación de las emociones demostrando empatía y solidaridad, <b>además</b> realiza ejercicios de: respiración, relajación y distanciamiento, discriminando entre las que conoce y de acuerdo a la situación que la produce, por el aislamiento social que nos encontramos - COVID 19.

+