



INSTITUCIÓN EDUCATIVA "EL ROSARIO" PAIPA
PLAN DE APOYO ACADÉMICO 2026

PERIODO: PRIMERO **ÁREA:** ÉTICA Y VALORES **GRADO:** SÉPTIMO **DOCENTE:** LIDIA JUDITH CEPEDA AMADO
NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____ **GRADO:** _____

APRENDIZAJE	• Reconocer los cambios físicos y emocionales propios de la adolescencia. • Identificar y comprender sus emociones y las de los demás en diferentes situaciones de la vida cotidiana. • Aplicar estrategias de autorregulación emocional, como el diálogo interno positivo, para afrontar situaciones difíciles. • Desarrollar habilidades para tomar decisiones responsables, postergando impulsos y distracciones en favor de metas a corto y mediano plazo. • Reconocer situaciones que generan frustración y aplicar estrategias para afrontarlas de manera constructiva.
DBA	Identifica cambios personales y expresa sentimientos asociados a su crecimiento físico y emocional.
PRESENTACIÓN DEL PLAN	Teniendo en cuenta el marco teórico dado en las diferentes guías pedagógicas manejadas durante el primer periodo, desarrollar de forma clara y ordenada el siguiente plan de apoyo.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

Teniendo en cuenta el marco teórico dado en las clases durante el primer periodo, desarrollar de forma clara y ordenada el siguiente plan de apoyo.

1. **¿QUÉ ES UNA PRIORIDAD?:** _____

2. **¿CUÁL ES LA PRIORIDAD?** A continuación, encontraras una serie de situaciones a las cuales se puedes enfrentar los estudiantes en su vida diaria. Establece cual sería la prioridad y qué estrategias se podrían utilizar en cada una de ellas.

SITUACIÓN	PRIORIDAD	ESTRATEGIA
Rodrigo tienen múltiples tareas para la semana y programaron tres presentaciones con el grupo de música el fin de semana.		
Luis debe entregar un trabajo importante y sustentarlo en la clase de química, al mismo tiempo que tienen un torneo deportivo el cual estaba esperando hace meses.		
Felix tiene que hacer una maqueta, arreglar su cuarto y lavar la loza, pero tiene mucha pereza y ganas de dormir unas horitas en la tarde.		
Pacho quiere ver una serie, aprovechando que no está su hermano, pero tiene que elaborar una cartelera, lavar la loza y estudiar para la evaluación de español.		
Son las 8:30 p.m. y llega el momento de dormir, pero Pedro desea pasar tiempo en redes sociales y jugar en línea, pues sabe que a esa hora todos sus amigos están conectados.		
Ligia se conecta todos los días al Internet a hacer tareas, pero se entretiene chateando con sus amigas, viendo videos y jugando en línea. Va mal en el colegio		

3. Define qué es la pubertad y escribe los cambios a nivel físico que aparecen tanto en niños como en niñas en esta etapa de desarrollo. _____



INSTITUCIÓN EDUCATIVA “EL ROSARIO” PAIPA
PLAN DE APOYO ACADÉMICO 2024

4. Con base en la guía pedagógica, completa el siguiente cuadro sobre las emociones:

EMOCIÓN	DEFINICIÓN	FUNCIÓN	FORMAS DE EXPRESIÓN	LENGUAJE CORPORAL	REACCIONES FISIOLÓGICAS
felicidad					
tristeza					
miedo					
ira					
sorpresa					
asco					
vergüenza					

5. Frente a cada una de las siguientes situaciones, escribe las emociones que se pueden presentar y cómo se podrían regular o gestionar teniendo en cuenta las estrategias vistas (las encuentras en la guía pedagógica)

SITUACIÓN	EMOCIONES PRESENTES	ESTRATEGIA PARA GESTIONAR LA EMOCION
Luis debe presentar una evaluación de la cual depende pasar el año.		
A Rocio se le acerca el chico que le gusta a hablarle.		
La madre de Cesar no le dio permiso de ir a comer helado con sus amigos.		
Carlos no ha hecho tareas ni los deberes en la casa. Su madre no demora en llegar.		
Fredy debe hacer una exposición en clase de español frente a todos sus compañeros		
A carolina le decomisan el celular en clase por estar mirando los mensajes.		
Vanesa esta sola en casa, es de noche y de repente se va la luz.		
Mario come sus onces y nota que al morder la fruta, esta podrida por dentro.		
Un compañero ofende a Roberto y le rompe el termo al tirárselo al suelo.		

6. Teniendo en cuenta la guía pedagógica de “Mi primera Ilusión” elabora un mapa conceptual sobre “COMO ENFRENTAR UNA DESILUSION SENTIMENTAL DE MANERA SALUDABLE”

FECHA DE ENTREGA AL DOCENTE	5 de mayo	Vo.Bo Coordinación académica	
-----------------------------	-----------	------------------------------	--

FIRMA DOCENTE	FIRMA ESTUDIANTE	FIRMA DE PADRES DE FAMILIA o ACUDIENTE