
	INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ	Código: GPP-FR-20
	GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE: PLAN DE MEJORAMIENTO DE PERIODO	Versión: 01
		Página 1 de 4

Área o asignatura	Docente	Estudiante	Grado	Fecha de entrega	Periodo
Expresión Corporal	Carlos Esney Vélez Torres		10°	30 de agosto de 2024	3
<b>¿Qué es un refuerzo?</b> Es una actividad que desarrolla el estudiante adicional y de manera complementaria para alcanzar una o varias competencias evaluadas con desempeño bajo. <b>Actividades de autoaprendizaje:</b> Observación de vídeos, lecturas, documentos, talleres, consultas. *Los cuadernos desatrasados no constituyen evidencia de aprendizaje		<b>Estrategias de aprendizaje</b> Realizar actividades de autoaprendizaje sobre los siguientes temas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Importancia de la expresión corporal en la vida diaria</li> <li>• Relación entre expresión corporal y emociones</li> <li>• Alter ego y sus usos en la expresión corporal</li> <li>• Desarrollo de habilidades socioafectivas</li> </ul>			

Competencia	Actividades	Entregables	Evaluación
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo de Habilidades Expresivas</li> <li>• Fomento de la Creatividad</li> <li>• Trabajo en Equipo y Colaboración</li> <li>• Reflexión Crítica sobre la Expresión Corporal</li> <li>• Integración de Tecnologías en la Expresión Corporal</li> </ul>	<b>Actividad 1: Formación introductoria-</b> Cuestionario. <b>Actividad 2: Formación Complementaria-</b> Observa y escucha atentamente algunos vídeos y toma nota de ideas o conceptos importantes. <b>Actividad 3: Formación Académica -</b> Soluciona ejercicios.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taller solucionado, manual y totalmente, este tiene un valor de 2,5.</li> </ul>	Recuerde que la nota global máxima correspondiente a plan de mejoramiento es de <b>3.0</b> La fecha de <b><u>entrega del plan de mejoramiento y la sustentación será el mismo día.</u></b>  Sustentación individual escrita en clase (valor 2,5): De manera respetuosa, puntual y correcta, según las indicaciones del docente.

\*Para los vídeos, observe los vídeos y haga una lista de los temas y subtemas desarrollados en cada uno. Si en un vídeo se desarrollan ejercicios o problemas, transcribalos a una hoja de bloc e indique el tema al que corresponden. Para los talleres, resuelva los ejercicios, problemas o preguntas en una hoja de bloc, indicando procedimiento o argumentos las preguntas hechas por los docentes. Para los resúmenes, utilice herramientas diferentes al texto, pueden ser flujogramas, mapas mentales, mapas conceptuales. La presentación de los trabajos debe ser ordenada y clara. Para la sustentación del trabajo, debe presentarla puntualmente como se lo indique el docente.

	INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ	Código: GPP-FR-20
	GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE: PLAN DE MEJORAMIENTO DE PERIODO	Versión: 01
		Página 2 de 4

## TALLER

### INSTRUCCIONES PARA LA ENTREGA

El estudiante entregará lo solicitado del Plan de mejoramiento según las fechas que indica la Institución Educativa La Paz - Envigado. Recuerde que la nota global máxima correspondiente a plan de mejoramiento es de 3.0 La fecha de entrega del plan de mejoramiento y la sustentación será el mismo día.


**Actividad 1: Formación introductoria-** Responde las siguientes preguntas:

1. Importancia de la expresión corporal en la vida diaria: ¿Cómo influye la expresión corporal en la comunicación efectiva y en la construcción de relaciones interpersonales en situaciones cotidianas?
2. Relación entre expresión corporal y emociones: ¿De qué manera la expresión corporal puede ayudar a identificar y gestionar emociones en diferentes contextos sociales y personales?
3. Alter ego y sus usos en la expresión corporal: ¿Qué es un alter ego y cómo puede ser utilizado como una herramienta para mejorar la confianza y la expresión emocional en actividades de expresión corporal?
4. Desarrollo de habilidades socioafectivas: ¿Cómo puede la práctica de la expresión corporal contribuir al desarrollo de habilidades socioafectivas en estudiantes, especialmente en contextos de transformación social?

**Actividad 2: Formación Complementaria** – Lee atentamente y escribe dos ideas o conceptos que consideres importantes.

La expresión corporal influye de manera significativa en las relaciones interpersonales, ya que actúa como un medio fundamental de comunicación no verbal. A través de gestos, posturas y movimientos, las personas pueden transmitir emociones, intenciones y actitudes, lo que facilita la comprensión mutua y el establecimiento de conexiones más profundas.

Por ejemplo, en contextos educativos, la expresión corporal puede ser utilizada para prevenir el acoso escolar y mejorar las relaciones personales entre los estudiantes, promoviendo un ambiente de respeto y colaboración. Además, la expresión corporal está estrechamente relacionada con la gestión de emociones. Las personas que son conscientes de sus propias expresiones corporales y las de los demás pueden identificar y responder adecuadamente a las emociones en situaciones sociales. Esto es especialmente relevante en la infancia, donde las relaciones interpersonales son clave para el desarrollo emocional. Investigaciones han demostrado que las interacciones entre adultos y niños, así como entre los propios niños, influyen en la forma en que estos expresan sus emociones, lo que a su vez afecta la calidad de sus relaciones.

	INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ	Código: GPP-FR-20
	GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE: PLAN DE MEJORAMIENTO DE PERIODO	Versión: 01
		Página 3 de 4

Por último, la expresión corporal no solo ayuda a mejorar las relaciones interpersonales, sino que también puede ser utilizada como una herramienta para el desarrollo personal. La creación de un alter ego, por ejemplo, permite a las personas explorar diferentes aspectos de su personalidad y ganar confianza en situaciones sociales. Este enfoque puede ser especialmente útil para aquellos que luchan con la autoexpresión o que desean mejorar su comunicación interpersonal, ya que les brinda un espacio seguro para experimentar y crecer.

<https://www.semanticscholar.org>

### **Actividad 3: Formación Académica** – Soluciona el siguiente ejercicio:


La actividad está centrada en la expresión corporal y las emociones, sigue los siguientes pasos para desarrollarla:

#### **1. Identificación de la Emoción**

El primer paso consiste en que identifiques una emoción que sientas que no puedes controlar adecuadamente en tu vida diaria, como la ira, la ansiedad o la tristeza. Para ello, reflexiona sobre situaciones específicas en las que esta emoción surge y cómo afecta tu comportamiento y relaciones interpersonales. Esta identificación es crucial para fomentar una mayor conciencia emocional y preparar el terreno para el desarrollo de estrategias que permitan un mejor manejo de la emoción elegida.

#### **2. Reflexión y Estrategias de Autodominio**

Una vez identificada tu emoción, escribe un breve texto reflexionando sobre cómo esta emoción se manifiesta en tu cuerpo y comportamiento. Describe las sensaciones físicas que experimentas, como tensión muscular, cambios en la respiración o movimientos involuntarios. Además, crea una lista de estrategias que podrían ayudarte a dominar mejor esta emoción, tales como técnicas de respiración, ejercicios de relajación o la práctica de la meditación. Este ejercicio de escritura y reflexión te permitirá ser más consciente de tu forma de actuar y ayudará a establecer un plan personal para mejorar su expresión emocional.

	INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ	Código: GPP-FR-20
	GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE: PLAN DE MEJORAMIENTO DE PERIODO	Versión: 01
		Página 4 de 4

## Creación de un Alter Ego

Finalmente, desarrolla un Alter Ego que represente una versión de ti mismo/a que maneja la emoción de manera efectiva. Este alter ego tendrá un nombre y un contexto específico, como un personaje de una película o un superhéroe. Describe las características de este alter ego, incluyendo cómo se comporta, cómo se siente y qué estrategias utiliza para enfrentar la emoción identificada. Ahora, a través de una historieta o historia corta, describe la actuación y la representación de este alter ego en situaciones simuladas, para practicar la expresión de la emoción de una manera controlada y creativa, esto permitirá ganar confianza en tu proceso de autodominio y mejorar la capacidad para gestionar sus emociones en la vida diaria.



Es apasionante estudiar, esto significa que deseas:

**Aprender, Formarte, Instruirte, Analizar, Investigar, Observar, Examinar, Meditar o Reflexionar...y disfrutar.**