|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| COLEGIO EMILIA RIQUELME ACTIVIDADES VIRTUALES | | |  |
| Fecha:  Abril 20 2020 | Grado:  8° | Área:  Ética y valores |

Hola, que bueno poder encontrarnos de nuevo, así sea por este medio y poderte transmitir el gozo de la resurrección de Jesús, un Jesús que hace grande nuestra esperanza en estos tiempos difíciles y que nos da la seguridad de que vendrán otros mejores; porque Él nunca nos abandona.

Espero estés aprovechando al máximo este tiempo para buscar más a Jesús, para dialogar más con Él y para conocerlo más a través de la oración en compañía de tu familia, es un momento único que no podemos desperdiciar y no dudes de que traerá muchas bendiciones para todos.

Ahora paso a proponerte la actividad a realizar: En el trabajo anterior has tenido la oportunidad de identificar las distintas emociones que como seres humanos poseemos y que en sí no son malas, lo que hay que hacer es saberlas controlar; para ello te invito a buscar en youtube una charla que dura de 7 a 8 minutos de **Juan Diego Gómez** titulada **“el poder del autocontrol”**

* Como podrías definir el autocontrol?
* Por qué crees que es importante el autocontrol?
* Cuáles son los pasos que vas a seguir de hoy en adelante para lograr controlar tus propias emociones?

Te recuerdo mi correo electrónico a donde debes enviarme el taller:

[luzadiela@gmail.com](mailto:luzadiela@gmail.com)

Teléfono fijo 3628795

Celular 3116057721

Donde estaré atenta para atender cualquier duda o ayuda que requieras.

Saludos y bendiciones para tu familia y recuerda cumplir todas las recomendaciones y cuidados, un abrazo y hasta muy pronto.

Hna. Luz Adiela Arredondo.