



REPÚBLICA DE COLOMBIA
 SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL DE PALMIRA
 "INSTITUCIÓN EDUCATIVA "DE ROZO"
 Aprobada por Resolución N° 0835 del 20 de FEBRERO de 2.017



GUÍA DE APRENDIZAJE No. 1

Grado:	6
Área o asignatura:	Ética y valores
Fecha de recibido:	18 mayo/2020
Fecha de entrega:	2 junio/2020
Nombre del estudiante:	
Objetivo de aprendizaje y/o DBA:	Aprender a manejar las emociones y sentimientos.



INTRODUCCIÓN

Para el desarrollo de esta guía, debes realizar las actividades propuestas. Para responderlas debes estudiar el texto

MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

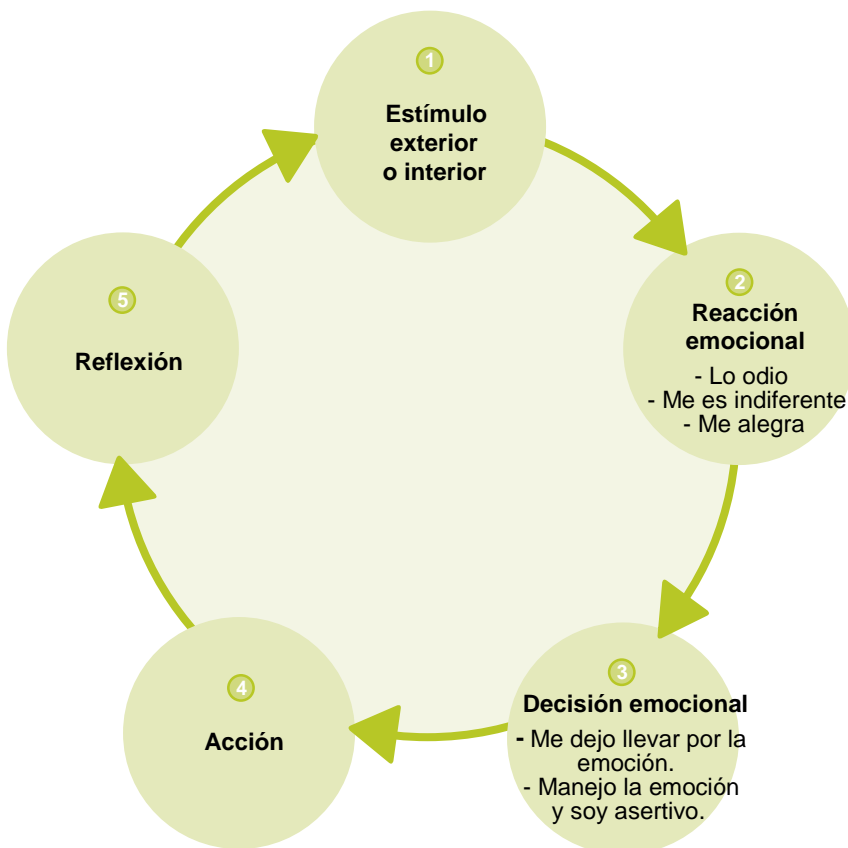
1. Realice la lectura de la página 2. Luego escriba en el cuaderno el esquema Dinámica emocional.
2. Realice la actividad de INDAGACION: Todos tenemos sentimientos
3. Realice la lectura de la página 3 y contesta estas preguntas:
 - a. ¿Qué otras alternativas podrían beneficiarse cuando sientes rabia o enojo?.
 - b. Que son las emociones?. Dé ejemplos
 - c. Qué son los sentimientos?
 - d. Qué diferencia hay entre un sentimiento y una emoción?
4. Completa en tu cuaderno la siguiente frase:
 Sentimentalmente, yo me defino como una persona _____
5. De acuerdo al tema estudiado ¿Cómo debo actuar frente a los sentimientos y las emociones?

Mis emociones y sentimientos

Carlos y Helena estuvieron este fin de semana en un paseo en el río. Carlos está feliz porque ese día aprendió a nadar. En cambio, Helena está triste porque su perrita se ahogó en el río. Su papá la ha consolado y le ha dicho que es normal que se sienta triste porque así nos sentimos todos cuando perdemos nuestros objetos personales, mascotas o seres queridos. Su profesor también le ha dicho que en estos momentos debemos recordar las cosas buenas, superar la situación y seguir adelante. Por esto, el profesor ha preparado una clase con el curso de Carlos sobre los sentimientos y las emociones.

Todos tenemos sentimientos que no son ni buenos ni malos. Solo son sentimientos. Debemos aprender a manejarlos, es decir, aceptarlos, aprender de ellos y superar las molestias que nos producen los sentimientos no deseables. Lo primero que aprenderás en este capítulo es a identificar tus sentimientos, qué cosas, personas y situaciones te afectan, qué haces cuando te sientes así y lo más importante: aprender asumir una actitud positiva cuando experimentas diversos sentimientos

Dinámica emocional



Práctico lo que aprendí



Con la/el _____ las personas queremos expresar...
Nombre del sentimiento

Me siento así cuando _____

Y lo que hago cuando me siento así es _____

La alegría es _____



Con la/el _____ las personas queremos expresar...
Nombre del sentimiento

Me siento así cuando _____

Y lo que hago cuando me siento así es _____

La rabia es _____



Con la/el _____ las personas queremos expresar...
Nombre del sentimiento

Me siento así cuando _____

Y lo que hago cuando me siento así es _____

La tristeza es _____



Con la/el _____ las personas queremos expresar...
Nombre del sentimiento

Me siento así cuando _____

Y lo que hago cuando me siento así es _____

Estar enfadado es... _____



Todos los días experimentamos diferentes emociones frente a las situaciones que nos ocurren. Los sentimientos y las emociones le dan sentido a la vida. También tenemos diferentes reacciones frente a nuestros propios sentimientos. El ejercicio anterior te permitió identificar cómo y en qué situaciones se presentan tus sentimientos y lo que haces cuando se presentan



¿Eres una persona alegre, triste o de mal genio? Es necesario identificar qué haces cuando experimentas cualquiera de estas emociones, pues hay quienes reaccionan violentamente contra sí mismos o contra los demás, o saben asumir comportamientos positivos que contribuyen con su crecimiento. Oír música, escribir, practicar un deporte, etc., son opciones válidas para salir de los problemas sin hacerle daño a nadie. Responde esta pregunta en tu cuaderno:

¿Qué otras alternativas podrían beneficiarte cuando sientes rabia o enojo?



Conceptualización

¿Qué son las emociones y los sentimientos?

Las emociones y los sentimientos son expresiones de nuestra dimensión afectiva que nos permiten mostrar a los demás y a nosotros mismos, cómo todo cuanto nos rodea puede afectarnos.

La emoción es espontánea, aparece ante una situación de forma repentina. Ante una noticia o la llegada de una persona podemos ponernos, tristes, ansiosos o alegres. La emoción es formada por aprendizajes culturales y la incorporación de vivencias personales.

Los sentimientos son el resultado de la relación entre las vivencias y experiencias que hemos tenido y van constituyendo nuestra forma de ser. Alegres, tristes, sociables o aislados. Los sentimientos son más duraderos, estables y tienen menor intensidad que las emociones.

Sentimentalmente, yo me defino como una persona...

Cualquier situación externa o interna trae consigo una reacción de rabia, alegría o tristeza, que desencadena una decisión emocional frente a mi sentimiento, donde valoro, odio, comprendo o soy indiferente. Esta decisión me conduce a actuar positiva o negativamente, y en esta dirección, dicha experiencia me programa de un modo semejante frente a futuras emociones. Por eso, es necesaria la reflexión antes de la acción. Es así como aprendo a manejar mis sentimientos y actuar asertivamente en todas las circunstancias.

Asertividad, la capacidad para expresar nuestras opiniones y puntos de vista sin ser agresivos ni demasiado pasivos. Pensar antes de hablar es el trato que debe predominar con los demás, equilibrando nuestros derechos con los derechos ajenos.

Reflexionar, la capacidad de analizar detenidamente las causas y consecuencias de una acción.

