



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

Versión  
1.0

Fecha de elaboración  
14-05-20

## GUÍA DE APRENDIZAJE No. 06

Grado:	6°
Área o asignatura:	ETICA Y VALORES
Docentes	Manuel Larrahondo Mallerline clevez José Ariel Ramírez Bedoya Luz emperatriz Andrade
Duración de la guía.	DOS SEMANAS DESPUES DE LA ENTREGA O LA PUBLICACION DEL DOCENTE AL ESTUDIANTES.
Fecha de recibido:	1 de septiembre de 2020
Fecha de entrega:	30 de septiembre de 2020
Nombre del estudiante:	
Objetivo de aprendizaje y/o DBA:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identifico y supero emociones como el resentimiento y el odio, para poder perdonar y reconciliarme con quienes he tenido conflictos.</li><li>• Modero mis actitudes como una forma de expresar respeto por los otros.</li></ul>

### CONTROL DE EMOCIONES.



#### Antes de comenzar

Lee la siguiente canción y contesta las preguntas.

#### Sin poderte hablar

*Sé que no debo decir  
lo que dicta mi emoción  
siento que gustas de mi  
y no sé por cual razón.*

*Los celos me están matando  
quiero estar cerca de ti  
y mi amor te está esperando  
yo te quiero hacer feliz.*

*Quisiera decirte tantas cosas  
pero ya sé que la vida es así.  
Si pudiera decirte solamente una palabra:  
mía serás.*

*Quédate sentada donde estás  
hasta el fin como si nada  
a tu lado tu control, podrá notar  
nuestras miradas.*

*Usted me desespera,  
ya no puedo controlarme  
Daría la vida entera  
por poder besarte,  
pero tan sólo puedo mirarte nena.*

*Que mala suerte la mía  
si yo pudiera hablarte  
te diría lo que siento  
tu serías mi amante  
pero tan sólo puedo mirarte nena...*



*(CORO) Ay, Ay, Ay, Ay  
cuando tú me estás mirando  
cuando el tiempo va pasando  
y yo sin poderte hablar  
y yo sin poderte hablar...*

*Willie Colón*

1. ¿Cuáles son los sentimientos que expresa esta canción?
2. ¿Qué emociones crees que experimenta una persona que expresa este tipo de frases?

3. ¿Consideras que es posible tener sentimientos por alguien aún sin hablarle? ¿Por qué?

4. ¿Es importante para ti expresar sentimientos y emociones? Justifica tu respuesta?



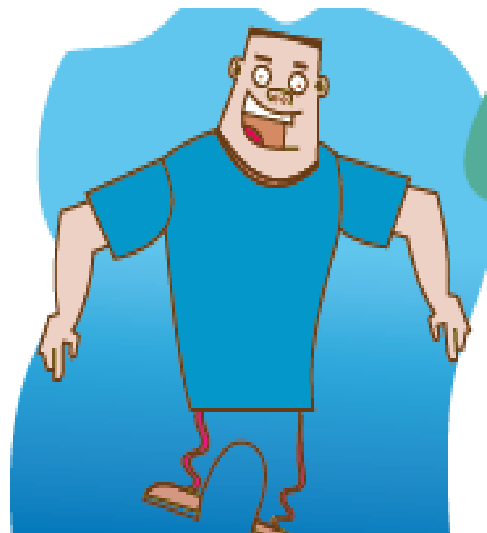
**Aprendamos  
algo nuevo**

## Reconocer emociones

Las **emociones** son las reacciones que tienen las personas frente a estímulos externos. Sirven como mecanismos para expresar **sentimientos** o estados afectivos. Las emociones expresan las motivaciones, las necesidades y los deseos de las personas, por esta razón se pueden interpretar como una forma de comunicación social.

Es importante aprender a expresar las emociones y a reconocerlas en otras personas. Por lo general una persona expresa sus emociones a través de **reacciones fisiológicas** que son involuntarias tales como: la sudoración, el enrojecimiento, la dilatación de la pupila o el aumento del ritmo cardiaco.

Las emociones también se reconocen a través de los **comportamientos voluntarios** de las personas como en el caso de las expresiones faciales, los gestos, las acciones o la distancia o cercanía que tome una persona con respecto a otra.



Las emociones y el reconocimiento de las mismas tienen mucha relación con la dimensión moral, en el sentido en que, una persona reacciona de acuerdo a los principios, parámetros y normas de comportamiento que ha construido a lo largo de su vida. Asimismo las emociones se constituyen

en un elemento continuo de reflexión ética en tanto sirven como mediadoras de las relaciones intra e interpersonales.

Es importante recordar que el ser emocional, que acompaña al ser corporal y al ser trascendente, es aquella parte que experimenta emociones, relacionadas con los sentimientos, pues tras experimentar un estímulo y por ende una emoción, las personas son susceptibles de sentir amor, odio, esperanza, temor...

### Autoexáminate y responde

1. Cuáles son las emociones que experimentas cuando...
  - a) estás cerca de una persona que te gusta.
  - b) tu mejor amiga o amigo te hace un desplante.
  - c) sabes que la persona que te está hablando miente.
2. ¿Has reprimido alguna vez tus emociones? Cuando eso ocurre, ¿tus acciones se relacionan con tus principios? Argumenta tu respuesta.

### Expresar emociones

Los seres humanos son seres sociales, lo que significa que requieren de otras personas para vivir. Sin embargo, saber esto no es suficiente para entablar una buena relación con otras personas, de hecho no a todas las personas se les facilita establecer relaciones interpersonales. Por esta razón para poder expresar nuestras emociones, los seres humanos necesitamos desarrollar e incrementar nuestras inteligencias social y emocional. Para esto, es preciso:

Es una sana costumbre expresar nuestras emociones tal como las percibimos.



- Percibir nuestras emociones y las de otros.
- Definir un nivel de afinidad con otras personas.
- Evaluar las experiencias y canalizarlas para entablar nuevas relaciones.
- Monitorear constantemente nuestras emociones.
- Responder racionalmente a nuestras emociones.

Además, es necesario desarrollar la capacidad para controlar y manejar las emociones.

Este tipo de capacidad es una forma de inteligencia social que implica la habilidad para dirigir sentimientos y emociones, saber discriminar entre ellas y usar esta información para guiar el propio pensamiento y la propia acción.

Una persona con **inteligencia emocional** se caracteriza por:

- Poseer un alto nivel de autoestima como condición indispensable para desarrollar afectos por otros.
- Desarrollar la empatía o capacidad para entender sentimientos ajenos y reconocerlos como propios.

- Administrar sus emociones en momentos de perturbación o de tensión para poder controlar situaciones y pensar con claridad.
- Activar sus emociones positivas y motivar en otras personas el optimismo, la compasión y el sentido de pertenencia, entre otros.
- Saber aprovechar las oportunidades.
- Reconocer las cualidades de las personas que lo rodean y desarrollar relaciones óptimas con todos.

Cabe agregar que una persona con inteligencia emocional posee disposición para aprender muchas cosas. Ya lo decía Platón en la antigüedad: "Todo aprendizaje tiene una base emocional".

### Recupera y aplica

Vuelve a leer los parámetros que explican la inteligencia emocional, señalados en la página anterior, y a partir de ellos define:

1. ¿Qué tan inteligente emocionalmente eres? ¿Cómo lo sabes?
2. Comparte tus percepciones con tus padres y pídele a él su opinión al respecto.

## Transformar emociones

Existen diferentes tipos de emociones de las que no se podría decir con certeza si son buenas o malas ya que es posible aprender de ellas y superar cualquier contradicción. Lo cierto es que la forma como a veces reaccionamos nos lleva a experimentar sentimientos que no son del todo beneficiosos como el rencor o el resentimiento. Veamos algunos ejemplos:

Cuando una persona dice que odia a otra, se está refiriendo a un sentimiento de repulsión por esa persona y en la mayoría de los casos dicho sentimiento lo impulsa a desearle el mal.

Por su parte, una persona resentida es aquella que ha experimentado

el maltrato y guarda un sentimiento de hostilidad o rencor contra el autor de dicha situación.

Ahora bien, cuando una persona experimenta estos sentimientos lastimosamente puede caer en un estado de ánimo que tampoco es favorable. La tristeza por ejemplo, hace que las personas se sientan pesimistas, insatisfechas o que deseen llorar constantemente.

A pesar de las dificultades señaladas en estos ejemplos, siempre será posible transformar una emoción negativa en positiva. Algunos expertos recomiendan:

- Reconocer las emociones negativas y darles un nombre propio (miedo, resentimiento, celos, culpa...) Reconocer aquellos sentimientos asociados con dichas emociones e identificar la forma de neutralizarlos con pensamientos positivos o con ideas constructivas.
- Demorar o retrasar aquellas reacciones que suelen ser negativas sin necesidad de suprimirlas. Esto significa pensar antes de reaccionar.
- Autoobservar los comportamientos y valorarlos en función de los progresos que se vayan presentando.
- Racionalizar las emociones identificando sus verdaderas causas y sus posibles consecuencias para sí mismo y para otras personas.
- Pedir ayuda cuanto sea posible. A veces es muy difícil observarse a sí mismo y reconocer todos los errores que se cometen o la forma como se actúa frente a ciertas circunstancias. En esos momentos se hace necesaria la ayuda de otras personas siempre y cuando también se demuestre una actitud de aceptación.



## Para finalizar

Los colombianos vivimos en un país cuyas condiciones sociales, políticas y económicas no son favorables para todos. Sin embargo, desde nuestras emociones ¿cuál puede ser nuestro aporte para minimizar aquellas reacciones que solo generan más violencia y rencor?

### RUBRICA DE PREGUNTA ABIERTA.

Nivel de aprendizaje	2.0 (bajo)	3.0 (básico)	4.0 (alto)	5.0 (superior)
Ortografía y puntuación	Es presenta un texto lleno de faltas de ortografía y de puntuación; de tal forma que el escrito no es claro ni fluido de leerse.	Es presenta un texto con numerosas faltas de ortografía y de puntuación; de tal forma que el escrito no es claro ni fluido de leerse.	Es presenta un texto con varias faltas de ortografía y de puntuación; de tal forma que el escrito es claro y fluido para leerse.	Es presenta un texto sin faltas de ortografía y con una puntuación correcta, de tal forma que el escrito es claro y fluido para leerse.
Redacción.	En la mayoría de la respuesta no se desarrolla el tema a cabalidad o responden exactamente a lo que se cuestiona y la respuesta no da una idea clara y precisa del tema que se aborda.	Sólo en unas pocas partes de respuestas desarrollan el tema a cabalidad, sin responden exactamente a lo que se cuestiona y dan una idea clara y precisa del tema que se aborda.	En la mayoría de la respuesta se desarrolla el tema a cabalidad, y se responden exactamente a lo que se cuestiona y dan una idea clara y precisa del tema que se aborda.	En toda la respuesta se desarrolla el tema a cabalidad, responden exactamente a lo que se cuestiona y dan una idea clara y precisa del tema que se aborda

### RUBRICA DE RESUMEN

Nivel de aprendizaje	2.0 (Bajo)	3.0 (Básico)	4.0 (Alto)	5.0 (superior)
Identificar ideas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ningunas de las ideas son expresadas en una manera clara y organizada</li> <li>El resumen no incluye la idea principal y no incluye los detalles más importantes del texto.</li> <li>El resumen no incluye detalles importantes del inicio, desarrollo del texto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pocas de las ideas son expresadas en una manera clara y organizada</li> <li>El resumen incluye la idea principal y no incluye los detalles más importantes del texto.</li> <li>El resumen incluye detalles importantes del inicio, desarrollo del texto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Algunas de las ideas son expresadas en una manera clara y organizada.</li> <li>El resumen incluye la idea principal y solo incluye algunos de los detalles más importantes del texto.</li> <li>El resumen incluye detalles importantes del inicio, desarrollo y final del texto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Las ideas son expresadas en una manera clara y organizada.</li> <li>El resumen incluye la idea principal y los detalles más importantes del texto.</li> <li>El resumen incluye detalles importantes del inicio, desarrollo y el final del texto.</li> </ul>
Ortografía y puntuación.	Es presenta un texto lleno de faltas de ortografía y de puntuación; de tal forma que	Es presenta un texto con numerosas faltas de ortografía y de puntuación;	Es presenta un texto con varias faltas de ortografía y de	Es presenta un texto sin faltas de ortografía y con una puntuación correcta, de



	el escrito no es claro ni fluido de leerse.	de tal forma que el escrito no es claro ni fluido de leerse.	puntuación; de tal forma que el escrito es claro y fluido para leerse.	tal forma que el escrito es claro y fluido para leerse.
<b>Redacción.</b>	En la mayoría de la respuesta no se desarrolla el tema a cabalidad o responden exactamente a lo que se cuestiona y la respuesta no da una idea clara y precisa del tema que se aborda.	Sólo en unas pocas partes de respuestas desarrollan el tema a cabalidad, sin responden exactamente a lo que se cuestiona y dan una idea clara y precisa del tema que se aborda.	En la mayoría de la respuesta se desarrolla el tema a cabalidad, y se responden exactamente a lo que se cuestiona y dan una idea clara y precisa del tema que se aborda.	En toda la respuesta se desarrolla el tema a cabalidad, responden exactamente a lo que se cuestiona y dan una idea clara y precisa del tema que se aborda

### RUBRICA DE MAPA CONCEPTUAL.

Nivel de aprendizaje	2 (bajo)	3 (básico)	4 (alto)	5 (superior)
<b>Conceptos</b>	El mapa conceptual que elaboró el estudiante presenta como conceptos ideas muy vagas del texto	Los conceptos que el estudiante presenta en el mapa conceptual solamente son ideas que están en el texto.	Los conceptos que el estudiante presenta en el mapa conceptual son ideas secundarias del texto.	El estudiante identificó los conceptos más importantes del texto y estos forman el mapa conceptual.
<b>Relación entre conceptos</b>	Las relaciones que presenta el mapa conceptual no son aceptables.	Las relaciones que presenta el mapa conceptual son medianamente aceptables.	Las relaciones que presenta el mapa conceptual son moderadamente aceptables.	Las relaciones que presenta el mapa conceptual son aceptables.
<b>Jerarquía</b>	Los conceptos están presentados sin ninguna jerarquía.	El mapa conceptual presenta en la parte superior los conceptos subordinados y en la parte inferior los conceptos inclusivos.	El mapa conceptual solamente presenta conceptos inclusivos.	Los conceptos están jerarquizados en forma lógica, es decir, en la parte superior se presentan los conceptos más inclusivos y en la parte

					inferior los subordinados.
<b>Proposiciones</b>	Los conectores utilizados no son los correctos por lo tanto no se forman proposiciones.	Muchos de los conectores utilizados con los conceptos son incorrectos lo que hace que la relación entre ambos para formar proposiciones sea regular.	No todos los conectores utilizados con los conceptos son correctos lo que hace que la relación entre ambos para formar proposiciones sea solamente buena.		Los conectores utilizados con los conceptos hacen que haya una excelente relación entre ambos para formar proposiciones.

El envío de esta guía se puede realizar de la siguiente forma.

- 1. Por medio de la plataforma educativa CLASS ROOM
- 2. Por medio físico, como disponga la institución educativa de rozo.
- 3. Por medio del correo del docente de ética
- 

Formatos de envío

- 1. Por medio de un texto digital Word, Google doc.
- 2. Por medio de imágenes o fotografías de las actividades.
- 3. Por medio del cuaderno, o de hojas impresas o realizadas a mano

Adaptación realizada por:

MG. José Ariel Ramírez Bedoya

Docente de ética

I.E DEROZO,

Esta actividad es tomado del libro de ética y valores de "secundaria activa" 6,7,8,9 y Educación ética, valores humanos y democracia 6-7, 8-9 del ministerio de educación Colombiano

La reproducción y distribución tiene fines educativos

Mayo de 2020

Palmira.