



REPÚBLICA DE COLOMBIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL DE PALMIRA
"INSTITUCIÓN EDUCATIVA "DE ROZO"
Aprobada por Resolución N° 0835 del 20 de FEBRERO de 2017

Versión
01

Fecha de elaboración
14-05-20

GUÍA DE APRENDIZAJE No. 02

Grado:	6°
Área o asignatura:	ETICA Y VALORES
Docentes	Diego Fernando Mimalchi Mallerline Cleves Luz Emperatriz Andrade Daysi María Góngora
Duración de la guía	1 mes
Fecha de recibido:	Marzo
Fecha de entrega:	
Nombre del estudiante:	
Objetivo de aprendizaje y/o DBA:	<ul style="list-style-type: none">• Conocer sentimientos y emociones

LOS SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

INTRODUCCIÓN

En esta guía aprenderás a conocer que es un sentimiento y una emoción; luego comenzarás a practicar el concepto de autoaceptación que es importante para saber que tienes fortalezas y debilidades, pero también que eres diferente a las demás personas, te invito a comenzar esta aventura.

Resolvamos

Carlos y Helena son dos niños que viven en el municipio de Ventaquemada, en la vereda



La escalera. Este año van a iniciar su bachillerato. Carlos está muy emocionado con la clase de Ética porque sabe que el profesor Ramiro siempre los entusiasma con temas que tienen que ver con su vida cotidiana. Helena recuerda que en la vereda la gente dice que los valores se han perdido. Carlos, por su parte, piensa que los valores sirven para vivir una vida mejor y que no es que se hayan perdido sino que a veces no



sabemos elegir lo que nos conviene. Por esto, Carlos y Helena están muy ansiosos por la clase de Ética y quieren aprender más sobre los valores.

¿Y tú qué piensas?



Interpreta la imagen.

- ¿Cómo es la vida de esas personas?
 - ¿Por qué están alegres?
 - ¿Comparte con tus padres algún momento en que te hayas sentido alegre.
- Recuerda y narra a tus padres historias de personas o situaciones de la vida cotidiana que te hayan enseñado valores como la honestidad, la amistad, el amor y la solidaridad.
- Rescata los valores presentes en cada una de las historias y luego responde en tu cuaderno.
 - ¿Qué valores han estado presentes en cada una de las situaciones narradas?
 - ¿Qué admiramos de esas personas o situaciones?
 - ¿Te gustaría vivir una de esas situaciones?
- ¿Por qué?
- ¿Se han perdido los valores o no sabemos elegir lo que nos conviene?

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.



En las siguientes imágenes vas a encontrar sentimientos y emociones comunes a todos los seres humanos. Por cada una debes identificar el sentimiento, escribirlo en tu cuaderno, definirlo y luego responder cuándo te sientes así y qué haces cuando tienes esa emoción.

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.

Completa en tu cuaderno la siguiente frase: 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.

Entendemos por...

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.

Dinámica de los sentimientos y emociones

No somos dueños de nuestros sentimientos y emociones, pero sí tenemos el deber de procurar situaciones y pensamientos que nos ayuden a vivir una vida afectiva sana. A todos nos puede pasar que alguien cercano a nuestros afectos se muera y por eso nos podemos sentir tristes. En este caso, la vivencia del duelo es un proceso necesario. Por eso, debemos reconocer los buenos momentos que tuvimos con esa persona y aceptar que ya no está con nosotros, de tal manera que podamos cultivar pensamientos que nos ayuden a retomar nuestras actividades diarias. ¿Has perdido algún ser querido? ¿Cómo te sentiste? ¿Qué cosas, personas o situaciones te ayudaron a recuperarte?

Los sentimientos y las emociones de las personas varían de acuerdo con la formación de la persona y la forma como perciben la realidad y las actitudes aprendidas. Es decir, aunque es natural que experimentemos emociones y sentimientos es importante aprender a manejarlos; si nos dejáramos llevar por lo que instintivamente sentimos y quisiéramos hacer, seguramente que podríamos llegar a herir o maltratar a alguna persona. A continuación encontrarás unos elementos básicos para aprender a manejar los sentimientos.

Manejo de los sentimientos

No puedes evitar tener sentimientos y emociones sean ellos agradables o desagradables, pero la forma como los asumes hace la diferencia para que crezcas como persona. A continuación encontrarás una serie de pautas que te ayudarán a entender cómo asumir los sentimientos y las emociones y hacerlos provechosos para tu crecimiento personal.

1. Me reconozco como ser humano

Reconozco que soy humano. Esta condición hace que me sienta de formas diferentes en diversas circunstancias. Soy un ser sensible con emociones y sentimientos frente al mundo.

2. Reconozco lo que es ser humano

Eso significa aceptar nuestra complejidad, pues somos razón, emoción, tenemos capacidad de crear lenguaje, de hacer símbolos, dar sentido, aceptar nuestra naturaleza social, comprender que nos construimos en relación con los demás, de modo que interpretamos nuestro entorno, transformamos nuestra vida.

3. Me reconozco en la diferencia. El otro hace que me vea igual y diferente

Reconozco que los otros también tienen necesidades e intereses, que somos iguales porque sentimos y soñamos. Sentimos como los otros. No somos superiores ni inferiores, tenemos la misma dignidad de seres humanos.

4. Expreso mis sentimientos

Las emociones no son ni buenas ni malas, somos los seres humanos los que las convertimos en acciones positivas o negativas. No es malo que me enoje, sino la reacción que asumo como consecuencia de mi enojo, que se puede convertir en una acción muy creativa o muy destructiva.

30

5. Me conozco en los sentimientos. Lo que me gusta, lo que no me gusta.

Los sentimientos y emociones me ayudan a conocerme a mí mismo y me permiten identificar mis gustos e intereses. Gracias a ellos, las personas saben cómo son. Cuanto más conozcamos los sentimientos mejor conocemos nuestras reacciones y actitudes y podemos anticipar nuestras respuestas positivas frente a lo que nos suceda.

6. No temer equivocarme

Debemos aceptar que somos una obra en proceso de construcción. Cada día tenemos la oportunidad de hacer lo mejor por nosotros mismos. Dice John Powell: "Ojalá me pudiera poner un letrero que dijera: no me lastime; perdóneme, es que no estoy terminado de hacer".

7. Ser responsable de mis actos

Es ser consciente de que todo cuanto haga, son actos por los que debo responder con seriedad.

8. Buscarles solución a todas las situaciones

Cuando atravesamos un momento difícil, a veces no sabemos cómo hallar la solución, pero si sabemos hacerle frente a ese momento, podemos superarlo con éxito. La vida nos enseña que las situaciones se van solucionando. Hay que cultivar la esperanza y la fe en el mañana.

9. No reaccionar con ira o violencia

Si ante cualquier problema reaccionamos con ira o violencia, nada se podrá resolver. Por el contrario, el problema se agudizará y deteriorará nuestras relaciones con los demás.

10. Darles tiempo a tus sentimientos

Es necesario buscar formas alternativas de calmarse y solucionar los problemas. Una opción consiste en respirar con tranquilidad. Tomar aire. Alejarse de la situación. Distanciarse del problema y reflexionar es el camino correcto para empezar a solucionarlo.

11. Volver a mirarse antes de acusar a otros

En ocasiones pensamos que son los demás los responsables de nuestro malestar, cuando en realidad somos nosotros mismos.

12. Trascender en el sentimiento, no quedarse en él

Piensa positivamente sin lamentarte por lo sucedido. Piensa en las oportunidades y olvida el pasado. Las experiencias del pasado dejan muchas enseñanzas, pero es necesario superarlas y hacerles frente a los nuevos desafíos.

13. No guardes rencores

Perdona sin miedo. Es la única manera de reencontrarse consigo mismo.

Tomado y adaptado de: (Universidad de Colima, 1980)

En tu cuaderno, completa el siguiente cuadro que te ayudará a identificar, reconocer y manejar tus sentimientos de acuerdo con la lectura anterior.

Situación	Sentimiento	¿Por qué?	Reflexiona	Actúa
Describe una	Describe	Escribe por qué	Escribe qué	Escribe lo que deberías

situación que te afecta emocionalmente	cuáles son tus sentimientos.	crees que te sientes así.	consecuencias tienen las acciones a las que te impulsa el sentimiento	hacer para sentirte mejor, no hacerte ni hacer daño a los demás y restablecer la tranquilidad contigo mismo.



Aplicación

A continuación encontrarás una serie de ejercicios que te permitirán conocerte mejor al identificar y reconocer tus sentimientos.

- Expresa en un dibujo cómo te sientes hoy.

Piensa éticamente

- En tu cuaderno, completa estas frases:





¿Cómo expresar mis emociones?

Hablar de nuestros sentimientos para desahogarnos

Llorar

Echarse agua y sentir la frescura y delicia del precioso líquido.

Respirar profunda y lentamente. Caminar o descansar sobre la hierba.

Gritar a un muro, al vacío, en un lugar aislado.

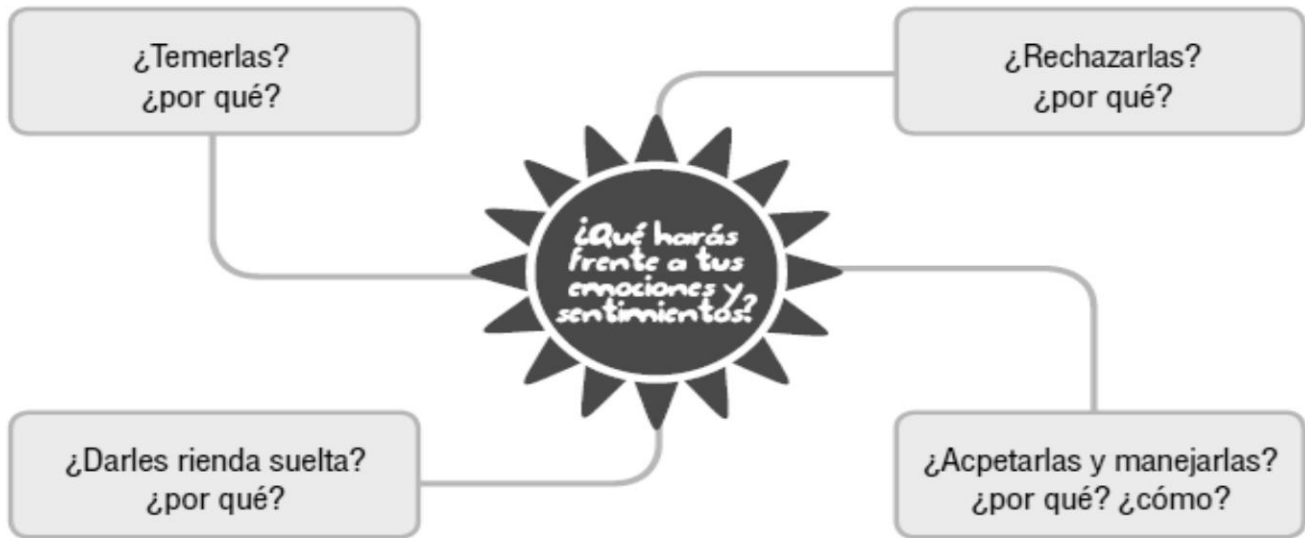
Puedes escribir, dibujar, rayar en una hoja. Dejando salir todo. Después se destruye el papel.

Caminar, hacer un ejercicio, relajarse.

Existen diferentes formas de reaccionar frente a las emociones. Debemos aprender a manejar los sentimientos adecuadamente. Todos estos ejercicios te permitirán tener alternativas frente a cualquier sentimiento que te ponga mal. Si los practicas estarás en condiciones de ser más asertivo en relación con los sentimientos que puedas tener en cualquier momento.

Recuerda, los sentimientos no son buenos ni malos. Son inherentes a la naturaleza humana. Lo que sí puedes hacer es actuar asertivamente frente a ellos, para no hacerte daño ni hacerles daño a los demás.

Responde estas preguntas teniendo en cuenta el manejo de los sentimientos:



Por obtener una mala calificación en el colegio, tu hermana te molesta continuamente. Por este motivo, te disgustas. ¿Cómo manejarías este sentimiento?

• Responde en tu cuaderno.

Carlos y Helena, nuestros amigos de la vereda La Escalera han aprendido que las emociones y los sentimientos son condiciones propias del ser humano. Carlos recordó las ocasiones en que ha sentido ganas de llorar y no lo ha hecho porque más de una vez le ha escuchado decir a adultos que los hombres no lloran. Sin embargo, hoy se ha dado cuenta de que esa frase encierra una gran mentira, debido a que los sentimientos no tienen género. Los seres humanos lloramos porque somos sensibles, amamos y nos afecta todo lo que pasa a nuestro alrededor. Saber eso nos debe ayudar a comprender que los sentimientos deben ser expresados adecuadamente.

En esta historia, Helena, por su parte, ha aprendido que es necesario manejar los sentimientos y no que estos terminen por manejarnos a nosotros. La próxima vez que ella tenga una discusión con sus padres o sus amigos, procurará identificar el sentimiento sin



Este capítulo fue clave porque

incurrir en ninguna acción impulsiva; en cuyo caso se preguntará sobre la naturaleza de su sentimiento y buscará transformar las situaciones que lo precipitan.

Dejarnos llevar por un sentimiento de ira o disgusto nos puede hacer cometer errores, ser injustos con otras personas o ser desproporcionados en nuestra reacción. Helena recordó a su tía, quien muchas veces le ha aconsejado que antes de reaccionar violentamente en una situación, debe respirar y contar hasta diez. Ahora Helena cree que ese consejo es muy sabio, porque nos permite darnos tiempo para manejar el sentimiento y responder apropiadamente.

Y tú, ¿qué harás la próxima vez que enfrentes una situación que te produzca ira o rabia?

Él envió 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.
2. Por medio de imágenes o fotografías de las actividades.
3. Por medio del cuaderno, o de hojas impresas o realizadas a mano

RUBRICA DE PREGUNTA ABIERTA.

Nivel de aprendizaje	20 a 29 (bajo)	30 a 39 (básico)	40 a 45 (alto)	46 a 50 (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

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 del ministerio de educación Colombiano

La reproducción y distribución tiene fines educativos

Mayo de 2020

Palmira.