



COLEGIO NACIONALIZADO "LA PRESENTACIÓN"

ÉTICA Y VALORES

Nombre Estudiante: _____ Código: _____ Grado: _____
DUITAMA

Guía No. 1 de Ética y Valores

Temática a Desarrollar: Las emociones para la vida y Manejo de emociones.

Propósitos: Desarrollar las habilidades relacionales necesarias para canalizar las emociones en las relaciones con los demás en el entorno familiar y social.

Tiempo Estimado para la realización de la Guía: Dos (2) horas.

Fecha de envío de guías: 29 de abril de 2020.

Fecha de entrega de guías: 13 de mayo de 2020.

LAS EMOCIONES PARA LA VIDA Y MANEJO DE EMOCIONES

Cada persona experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, su aprendizaje y de la situación concreta.

Las emociones son propias del ser humano. Se clasifican en positivas y negativas en función de su contribución al bienestar o al malestar, pero todas ellas, tanto las de carácter positivo como las de carácter negativo, cumplen funciones importantes para la vida.

¿CUÁLES SON LAS EMOCIONES BÁSICAS?

Existen 6 categorías básicas de emociones:

MIEDO: Anticipación de una amenaza o peligro.

SORPRESA: Sobresalto, asombro, desconcierto

AVERSIÓN: Disgusto o asco hacia aquello que tenemos delante.

IRA: Rabia, enojo que aparece cuando las cosas no salen como queremos

TRISTEZA: Pena, soledad, pesimismo ante la pérdida de algo importante

ALEGRÍA: Sensación de bienestar y de seguridad que sentimos cuando conseguimos algún deseo.

EXPRESAR LAS EMOCIONES Es importante transmitir que todos necesitamos saber lo que estamos sintiendo y que los demás lo sepan. Expresar las emociones, hablar de cómo nos sentimos nos ayuda a pensar y actuar de la manera más adecuada. Si compartimos nuestras emociones, sean las que sean, nos sentiremos mejor y encontraremos ayuda en los demás.



COLEGIO NACIONALIZADO "LA PRESENTACIÓN"
ETICA Y VALORES

Nombre Estudiante: _____ Código: _____ Grado: _____
DUITAMA

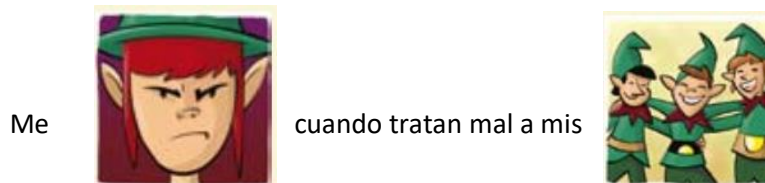
ACTIVIDAD No 1

1. Identifica y completa la palabra faltante de las emociones según la expresión facial, los movimientos corporales, en las que se reflejen las señales faciales de cada emoción o sentimiento.

¡¡Adivina... adivinanza!!



Me pongo muy _____ cuando se cumplen mis _____



Me _____ cuando tratan mal a mis _____.



Cuando alguien se _____ dé mí me siento _____.

2. Complete la actitud que tomaría cada persona de acuerdo al texto:

A Juan y a Ana les han regalado libros
que les han gustado mucho.
¿Cómo se sentirán?

Belén estaba haciendo sus
deberes cuando su hermano
pequeño le rayó los ejercicios.
¿Cómo se sentirá?



COLEGIO NACIONALIZADO "LA PRESENTACIÓN"
ETICA Y VALORES

Nombre Estudiante: _____ Código: _____ Grado: _____
DUITAMA

Andrés se fue a dormir. Cuando se metió dentro de la cama se encontró una araña y a él no le gustan nada.
¿Cómo se sentirá?

Marta va a ir al cine con su tía, pero en el último momento su tía le ha llamado para decirle que no pueden ir al cine porque está enferma. Marta se siente muy

3. ¿Cómo te sentirías si...?

- a) ...un compañero de tu clase te dice "tú no puedes jugar"
- b) ...un amigo te dice que empujes a otro.
- c) ...un compañero te rompe el dibujo que habías hecho.
- d) ...un conocido te dice que te burles de otro



Describe:

- a) _____
- b) _____
- c) _____
- d) _____



COLEGIO NACIONALIZADO "LA PRESENTACIÓN"
ETICA Y VALORES

Nombre Estudiante: _____ Código: _____ Grado: _____

DUITAMA

4. Dibuje lo que siente. Puede dibujar, pintar, hacer un collage, escribir, etc:

5. Realice una lista de las cosas buenas que te han pasado:

Nota: Todos los días nos suceden cosas que producen que sintamos emociones, por eso es tan importante el aprender a manejar nuestras emociones, para así vivir con inteligencia emocional

VALORACION: El día 13 de mayo de 2020, debe presentarla vía correo electrónico:
myriancuevasvirtual303@gmail.com

Profesora: Myriam Cuevas Leguizamon