



**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 guía:** 29 de abril de 2020.

**Fecha de entrega de guía:** 06 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

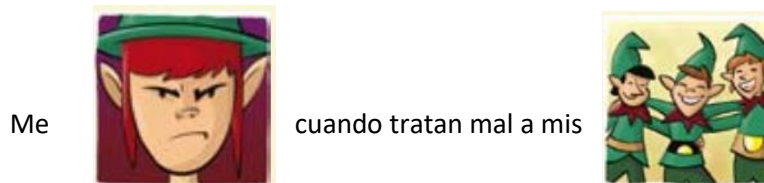
ACTIVIDAD No 1

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