



## INSTITUCION EDUCATIVA TECNICA "AMBIENTAL COMBEIMA"

Resolución de Reconocimiento No 00002530 del 26 de Octubre de 2016 de la  
Secretaría de Educación Municipal  
NIT. No. 809011406 – 9 DANE 273001004073

### GUÍA GENERAL DE TRABAJO GRADO 6-1. 6-2 y 6-3

**DOCENTE(S): LUZ MARINA RAMIREZ BARRAGAN**

**Asignatura: ETICA Y VALORES HUMANOS.**

**Estándar (s)** Se apropia de distintas estrategias de mediación y solución de conflictos, haciéndolos explícitos en su convivencia con el grupo familiar y social.

**Derecho Básico de Aprendizaje (o aprendizaje a desarrollar):** Identifica sus emociones y sentimientos y reconoce la importancia de expresarlos de forma adecuada, consigo mismo y con los demás.

**Tiempo estimado de trabajo para el estudiante (Horas): 4**

**Trabajo correspondiente a las fechas:** Desde: 20 de Abril de 2020... Hasta (según cronograma establecido)

#### 1. METODOLOGÍA:

- . Sensibilización a través de lecturas reflexivas, con preguntas que resuelves en tu cuaderno de ética y valores humanos.
- . Experiencias que buscan Comprensión de los contenidos,
- . Trabajar las habilidades propias del área, para que el estudiante cuando se enfrente a situaciones pueda resolverlas.
- . Una sección que presenta los conceptos para que avances en su entendimiento.
- . Como la mayoría estamos en un contexto rural, se hará un ejercicio en este sentido.
- . Relación de la Ética con otras disciplinas como la música.
- . Tus padres pueden ser tus coevaluadores.
- . Al final se da una autovaloración

#### 2. EXPLORACIÓN: 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 este triste porque su perrita se ahogó en el río. Su papa la ha consolado y le ha dicho que es normal que se sienta triste porque así nos sentimos todos cuando perdemos 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.

**DINAMICA EMOCIONAL:** ¿Qué te enseña este ciclo?

---

#### CIENCIA, AMBIENTE Y DESARROLLO



## INSTITUCION EDUCATIVA TECNICA "AMBIENTAL COMBEIMA"

Resolución de Reconocimiento No 00002530 del 26 de Octubre de 2016 de la  
Secretaría de Educación Municipal  
NIT. No. 809011406 – 9 DANE 273001004073



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

CIENCIA, AMBIENTE Y DESARROLLO

BARRIO CHAPETON – VIA EL NEVADO FRENTE A CARLIMA TELÉFONOS: 261576  
iet.ambientalcombeima@gmail.com IBAGUÉ – TOLIMA



## INSTITUCION EDUCATIVA TECNICA "AMBIENTAL COMBEIMA"

Resolución de Reconocimiento No 00002530 del 26 de Octubre de 2016 de la  
Secretaría de Educación Municipal  
NIT. No. 809011406 – 9 DANE 273001004073

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 \_\_\_\_\_

Escaneado con CamScanner

### 3. ESTRUCTURACIÓN:

¿Qué son las emociones y los sentimientos?

Las emociones y los sentimientos son expresiones de nuestra dimensión afectiva, que nos permite mostrar a los demás y a nosotros mismos como 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.

CIENCIA, AMBIENTE Y DESARROLLO



## INSTITUCION EDUCATIVA TECNICA "AMBIENTAL COMBEIMA"

Resolución de Reconocimiento No 00002530 del 26 de Octubre de 2016 de la  
Secretaría de Educación Municipal  
NIT. No. 809011406 – 9 DANE 273001004073

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 mas duraderos, estables y tienen menor intensidad que las emociones.

Completa en tu cuaderno la siguiente frase:

**SENTIMENTALMENTE, YO ME DEFINO COMO UNA PERSONA...**

Entendemos por...

**ASERTIVIDAD**, la capacidad para expresar nuestras opiniones y puntos de vista sin ser agresivos ni demasiados 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.

### DINAMICA DE LOS SENTIMIENTOS Y LAS EMOCIONES

No somos dueños de nuestros sentimientos y emociones, pero si 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 senos 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 superarte?

A continuación encontraras una serie de pautas que te ayudaran a entender como asumir los sentimientos y las emociones y hacerlos provechosos

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

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.

### CIENCIA, AMBIENTE Y DESARROLLO



## INSTITUCION EDUCATIVA TECNICA "AMBIENTAL COMBEIMA"

Resolución de Reconocimiento No 00002530 del 26 de Octubre de 2016 de la  
Secretaría de Educación Municipal  
NIT. No. 809011406 – 9 DANE 273001004073

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Me reconozco en la diferencia. El otro hace que me vea igual y diferente. Reconozco que los otros también tienen necesidades e intereses. Somos iguales porque sentimos y soñamos. Sentimos como los otros. No somos superiores ni inferiores. Tenemos la misma dignidad de seres humanos</b></p> | <p><b>Expreso mis sentimientos</b><br/>Las emociones no son buenas, ni malas, somos los seres 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 reacción muy creativa o destructiva.</p> |
|---|--|

Tomado y adaptado de la Universidad de La Colina 1980

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

| Situación   | Sentimiento                          | ¿Por qué?                                 | Reflexione  | Actúa  |
|---|--------------------------------------|---|---|--|
| Describe una situación que te afecta emocionalmente | Describe cuales son los sentimientos | Escribe por qué crees que te sientes así? | Escribes que consecuencias tienen las acciones a la que te impulsa el sentimiento | Escribe lo que deberías hacer para sentirte mejor, no hacerte ni hacer daño a otros. |
|   |                                      |   |   |  |
|   |                                      |   |   |  |

#### 4. TRANSFERENCIA:

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

. Expresa con un dibujo cómo te sientes hoy



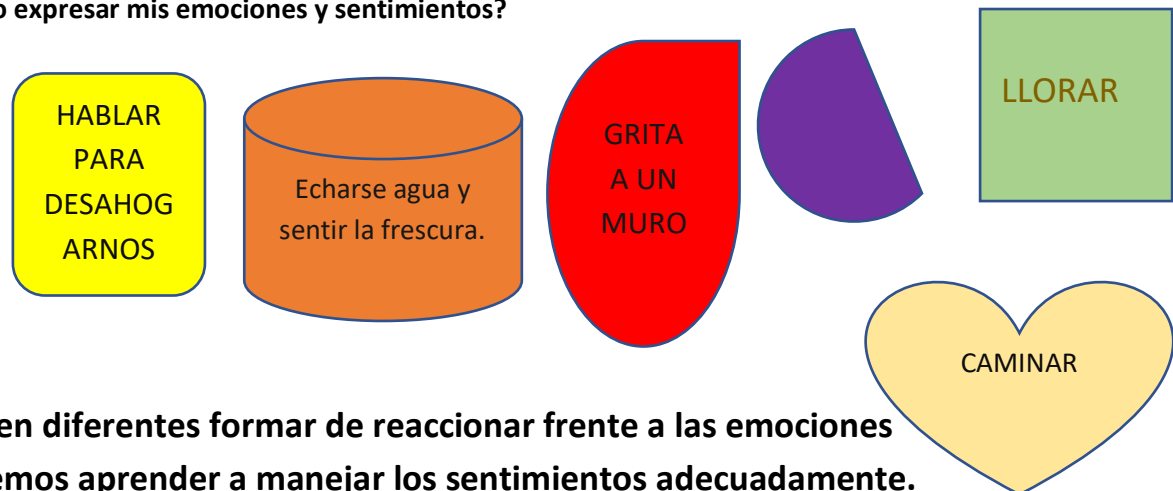
## INSTITUCION EDUCATIVA TECNICA "AMBIENTAL COMBEIMA"

Resolución de Reconocimiento No 00002530 del 26 de Octubre de 2016 de la  
Secretaría de Educación Municipal  
NIT. No. 809011406 – 9 DANE 273001004073

En tu cuaderno, completa estas frases.



¿Cómo expresar mis emociones y sentimientos?



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 las practicas estarás en condiciones de ser más asertivo en relación con los sentimientos que pueda tener en cualquier momento. Completa la figura vacía.

CIENCIA, AMBIENTE Y DESARROLLO





## **INSTITUCION EDUCATIVA TECNICA “AMBIENTAL COMBEIMA”**

Resolución de Reconocimiento No 00002530 del 26 de Octubre de 2016 de la  
Secretaría de Educación Municipal  
NIT. No. 809011406 – 9 DANE 273001004073

**Por obtener una mala calificación en el colegio, tu hermana te molesta continuamente. Por este motivo te molestas. ¿Cómo manejarías esta situación?**

**APRENDIENDO A TRAVES DE LA MUSICA, se pueden expresar sentimientos. Lee y completa esta canción, chiquitita del grupo sueco ABBA. Comparte con tus compañeros otras canciones.**

**Chiquitita dime por qué  
Tu dolor hoy te encadena  
En tus ojos hay  
Una sombra de gran pena.**

**No quisiera verte así  
Aunque quieras disimularlo  
Si es que tan triste estas  
Para que quieres callarlo**

### **5. VALORACIÓN:**

**Escribe en tu cuaderno cinco razones por las cuales esta Guía con su temática fue clave para tu vida?**

### **Referencias:**

**Ministerio de Educación Nacional. (2012). Cartilla Secundaria Activa. ETICA 7**