

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA SAN JOSÉ						
	ESTRATEGIAS DE APOYO						
	COMPLEMENTARIAS	x	PLAN DE MEJORAMIENTO		PROMOCIÓN ANTICIPADA		
DOCENTE	JHON FREDY TABARES						
ÁREA	Ética				PERÍODO	1	
GRADO	5 TO		FECHA DE ENVÍO	5 DE MARZO			
TALLER							
1 INTRODUCCIÓN  ¿Qué es el autocontrol? El autocontrol es la capacidad de manejar nuestras emociones, pensamientos y acciones, especialmente cuando estamos enojados, tristes o emocionados. Tener autocontrol significa: ✓ Pensar antes de actuar ✓ Controlar impulsos ✓ Respetar normas ✓ Resolver conflictos sin violencia El autocontrol nos ayuda a tomar mejores decisiones y a convivir en paz con los demás.  ¿Qué es la conducta? La conducta es la manera como actuamos frente a las personas y situaciones. Una buena conducta incluye: • Respeto • Responsabilidad • Honestidad • Tolerancia Nuestra conducta refleja nuestros valores. 2 IMPORTANCIA DEL AUTOCONTROL El autocontrol es importante porque: • Evita conflictos • Mejora la convivencia • Permite tomar decisiones responsables • Ayuda a expresar emociones sin dañar a otros Una persona con autocontrol piensa antes de hablar y actúa con respeto. 3 ACTIVIDAD 1 – REFLEXIÓN Responde con tus propias palabras: ¿Qué haces cuando estás muy enojado? ¿Por qué es importante pensar antes de actuar? - Escribe una situación donde necesites autocontrol:							

4 ACTIVIDAD 2 – CASOS PRÁCTICOS

Lee y responde:

✦ Caso 1: Un compañero te empuja accidentalmente.

¿Qué harías con autocontrol?

✦ Caso 2: Pierdes en un juego y te molestas.

¿Cómo reaccionas con buena conducta?

5 SELECCIÓN MÚLTIPLE (15 PUNTOS)

Marca solo una respuesta correcta.

1. El autocontrol es:

- A. Hacer lo que quiero sin pensar
- B. Controlar emociones y acciones
- C. Gritar cuando me enojo
- D. Ignorar normas

2. Tener autocontrol significa:

- A. Pensar antes de actuar
- B. Actuar por impulso
- C. Golpear
- D. Insultar

3. La conducta es:

- A. La forma de vestir
- B. La manera de comportarnos
- C. Un juego
- D. Una tarea

4. Una buena conducta incluye:

- A. Respeto
- B. Peleas
- C. Gritos
- D. Burlas

5. Cuando estoy enojado debo:

- A. Golpear
- B. Respirar y calmarme
- C. Gritar
- D. Insultar

6. Pensar antes de hablar ayuda a:

- A. Evitar problemas
- B. Crear conflictos
- C. Insultar
- D. Molestar

7. El respeto demuestra:

- A. Buena conducta
- B. Mala educación
- C. Desorden
- D. Problemas

8. El autocontrol ayuda a:

- A. Mejor convivencia
- B. Más peleas
- C. Gritar
- D. Ignorar

9. Si pierdo un juego debo:

- A. Molestar
- B. Aceptar con tranquilidad
- C. Gritar
- D. Culpar

10. Una persona responsable:

- A. Cumple normas
- B. Las ignora
- C. Grita
- D. No escucha

11. Controlar impulsos significa:

- A. Actuar sin pensar
- B. Pensar antes de actuar
- C. Golpear
- D. Burlarse

12. Una reacción correcta ante un error es:

- A. Aceptarlo
- B. Culpar a otros
- C. Gritar
- D. Ignorar

13. El autocontrol evita:

- A. Conflictos
- B. Respeto
- C. Paz
- D. Amistad

14. La tolerancia significa:

- A. Respetar diferencias
- B. Burlarse
- C. Pelear
- D. Gritar

15. Una persona con buena conducta:

- A. Respeta a los demás
- B. Insulta
- C. Molesta
- D. Desobedece

6 AUTOEVALUACIÓN

Marca cómo trabajaste hoy:

- ☐ Practico el autocontrol
- ☐ Respeto normas
- ☐ Necesito mejorar mi conducta
- ☐ Puedo controlar mejor mis emociones