

	<b>Institución Educativa Benjamín Herrera</b> Aprobación de estudios Res.16309 del 27 de Nov. de 2002		REG-DC-SEA-06
	<b>PLAN DE APOYO DE BÁSICA Y MEDIA</b>		Versión 1
	Revisó: Líder de proceso	Aprobó: Rector	Fecha de Aprobación del Formato: Enero de 2019

<b>ASIGNATURA:</b>	Ética y valores	<b>DOCENTE:</b>	Mónica Morales
<b>GRADO:</b>	8°	<b>ESTUDIANTE:</b>	
<b>PERIODO:</b>	5		
<b>FECHA DE ENTREGA:</b>		<b>VALOR DEL TRABAJO:</b>	70%
<b>FECHA DE SUSTENTACIÓN:</b>		<b>VALOR DE LA SUSTENTACIÓN:</b>	30%

CONTENIDO	
<b>ESTÁNDAR</b>	- Reconocimiento y toma de conciencia de su individualidad y de sus relaciones con los otros
<b>COMPONENTES</b>	- Sentido crítico - Formación ciudadana
<b>COMPETENCIA</b>	- Pensamiento Reflexivo. - Crítica. - Dialógica.
<b>DERECHO BÁSICO DE APRENDIZAJE</b>	- Reconocimiento y toma de conciencia de su individualidad y de sus relaciones con los otros
<b>INDICADOR DE DESEMPEÑO</b>	- Reconozco mis emociones y aprendo a controlarlas. - Explico la relación entre autoridad y norma en distintos ámbitos.
SITUACIÓN PROBLEMA	
¿Cuáles son las emociones básicas? ¿Para qué nos sirven las emociones?	
ACTIVIDADES O ACCIÓN SITUADA	
LAS EMOCIONES Y LOS TIPOS DE EMOCIONES	



## PLAN DE APOYO DE BÁSICA Y MEDIA

Versión 1

Revisó: Líder de proceso

Aprobó: Rector

Fecha de Aprobación del Formato:  
Enero de 2019

Las emociones pueden ser definidas como estados complejos del organismo caracterizados por una exaltación o perturbación que puede ser fuerte. Son reacciones afectivas espontáneas ante eventos significativos. La duración de una emoción puede ser de unos segundos o de horas

### Tipos de emociones

Existen básicamente dos tipos de emociones:

- Emociones primarias
- Emociones secundarias

### Emociones primarias

Son aquellas que se desencadenan como respuesta ante un evento. Por ejemplo: el miedo, la ira, etc.

### Emociones secundarias

Son aquellas que surgen como consecuencia de las emociones primarias. Por ejemplo: si sentimos miedo la emoción secundaria puede ser sentirse amenazados, sentir rabia, etc.

Observa, si puedes, el video '¿qué son las emociones?' en el link:

<https://www.youtube.com/watch?v=hP7hDPP1Dz0>

### ACTIVIDAD # 1

A partir de lo estudiado, responde:

Observa las imágenes

a.



b.



c.



1. ¿A qué emociones crees que pertenece cada imagen?
2. ¿Por qué crees que corresponden a esas emociones y no otras?
3. Expresa mediante dibujos 5 emociones.
4. Escribe una reflexión sobre la importancia de expresar las emociones.

### CÓMO NOS AYUDAN LAS EMOCIONES.

¿Qué sientes, ahora mismo, mientras lees esto? ¿Sientes curiosidad? ¿Esperas aprender algo acerca de ti? ¿Estás aburrido porque esto es algo que tienes que hacer para el colegio y no tienes muchas ganas de hacerlo? ¿O estás feliz porque es una materia del colegio que te gusta? Tal vez estás distraído por algo más, como la anticipación por tus planes de fin de semana, o triste porque estás aburrido de permanecer tanto tiempo en tu casa.



## PLAN DE APOYO DE BÁSICA Y MEDIA

Versión 1

Revisó: Líder de proceso

Aprobó: Rector

Fecha de Aprobación del Formato:  
Enero de 2019

Emociones como estas son parte de la naturaleza humana. Nos dan información sobre lo que estamos viviendo y nos ayudan a saber cómo reaccionar.

Sentimos las emociones desde que somos bebés. Los bebés y los niños pequeños reaccionan ante sus emociones con expresiones faciales o con acciones como reírse, dar un abrazo, o llorar. Sienten y muestran emociones, pero aún no tienen la capacidad de darle un nombre a la emoción o decir por qué se sienten de esa manera.

A medida que crecemos, nos volvemos más hábiles al entender las emociones. En lugar de reaccionar como reaccionan los niños, podemos identificar lo que sentimos y ponerlo en palabras. Con el tiempo y la práctica, nos volvemos mejores para descifrar lo que sentimos y por qué. Esta habilidad se llama **conciencia emocional**.

La conciencia emocional nos ayuda a develar lo que necesitamos y queremos (o no queremos). Nos ayuda a construir mejores relaciones. Esto se debe a que el ser conscientes de nuestras emociones nos ayuda a hablar claramente sobre nuestros sentimientos, evitar o resolver mejor los conflictos y superar los sentimientos difíciles con mayor facilidad.

Algunas personas están naturalmente más en contacto con sus emociones que otras. La buena noticia es que todos pueden ser más conscientes de sus emociones. Solo hace falta práctica. Pero vale la pena el esfuerzo: la conciencia emocional es el primer paso hacia la construcción de la inteligencia emocional, una habilidad que puede ayudar a las personas a ser más exitosas en la vida.

### EMOCIONES PARA PRINCIPIANTES

Aquí hay algunas nociones básicas sobre las emociones:

**Las emociones van y vienen.** La mayoría de nosotros sentimos muchas emociones diferentes a lo largo del día. Algunas duran solo unos pocos segundos. Otras pueden durar un poco más, provocando un estado de ánimo.

**Las emociones pueden ser leves, intensas, o cualquier opción en el medio.** La intensidad de una emoción puede depender de la situación y de la persona.

**No existen buenas o malas emociones, pero sí formas buenas y malas de expresar las emociones (o actuar sobre ellas).** Aprender a expresar las emociones de formas aceptables es una habilidad separada, el control de las emociones, que se basa en poder comprender las emociones.

### TODO ESTÁ BIEN

Algunas emociones son positivas: como sentirte feliz, cariñoso, seguro de ti mismo, inspirado, alegre, interesado, agradecido, o incluido. Otras emociones pueden parecer más negativas: como sentirte enojado, resentido, asustado, avergonzado, culpable, triste o preocupado. **Tanto las emociones positivas y negativas son normales.**

Todas las emociones nos dicen algo acerca de nosotros mismos y de nuestra situación. Pero a veces nos resulta difícil aceptar lo que sentimos. Podemos juzgarnos a nosotros mismos por sentirnos de cierta manera, como cuando nos sentimos celosos, por ejemplo. Pero en lugar de pensar que no debemos sentirnos de esa manera, es mejor darse cuenta de lo que realmente sentimos.

Tratar de evitar los sentimientos negativos o fingir que no nos sentimos de la forma en que lo hacemos puede ser contraproducente. Es más difícil superar sentimientos difíciles y que puedan desaparecer si no nos enfrentamos a ellos y tratamos de entender por qué nos sentimos de esta manera. No tienes que vivir



## PLAN DE APOYO DE BÁSICA Y MEDIA

Versión 1

Revisó: Líder de proceso

Aprobó: Rector

Fecha de Aprobación del Formato:  
Enero de 2019

obsesionado con tus emociones o hablar constantemente de cómo te sientes. La conciencia emocional significa simplemente reconocer, respetar y aceptar tus sentimientos a medida que ocurren.

### CREAR CONCIENCIA EMOCIONAL

La conciencia emocional nos ayuda a conocernos y aceptarnos a nosotros mismos. Así que ¿cómo puedes ser más consciente de tus emociones? Comienza con estos tres sencillos pasos:

**Trata de revisar lo que sientes en diferentes situaciones durante el día, hazlo una práctica diaria.** Puedes notar que te sientes emocionado después de hacer planes para ir a algún lugar con un amigo. O que te sientes nervioso antes de un examen. Puedes sentirte relajado cuando escuchas música, inspirado por un partido de fútbol, o contento cuando un amigo te dice un cumplido. Simplemente observa cualquier emoción que sientas, y dale un nombre a esa emoción en tu mente. Hacer esto solo toma unos segundos, pero es muy buena práctica. Date cuenta de que cada emoción pasa y deja espacio para la siguiente experiencia.

**Califica qué tan fuerte es el sentimiento.** Después que observas y le das un nombre a una emoción, llévalo un poco más lejos: Califica cuán fuerte sientes la emoción en una escala del 1 a 10, siendo 1 el sentimiento más leve y el 10 el más intenso.

**Comparte tus sentimientos con las personas más cercanas a ti.** Es la mejor manera de practicar y poner las emociones en palabras, una habilidad que nos ayuda a sentirnos más cerca de amigos, novios o novias, padres, profesores, cualquier persona que nos rodee. Haz que el compartir sentimientos con un amigo o miembro de la familia sea una práctica diaria. Podrías compartir algo muy personal o algo que es simplemente una emoción cotidiana.

Al igual que cualquier otra cosa en la vida, cuando se trata de emociones, toda mejora con la práctica. Recuerda que no hay buenas o malas emociones. No juzgues tus sentimientos, solo sigue notando y dándoles un nombre.

### Emociones básicas del ser humano

Las emociones más significativas son las que denominamos como emociones básicas (**sorpresa, asco, miedo, alegría, tristeza y enfado**).

- \* La **sorpresa** nos ayuda a pararse y focalizar la atención en lo imprevisto.
- \* El **asco** o **aversión** tiende al rechazo o evitación de lo que nos pueda perjudicar.
- \* El **miedo** nos prepara para la huida, la evitación, el afrontamiento o la protección ante el peligro.
- \* La **alegría** tiende a la acción, la afiliación, al pensamiento flexible y divergente.
- \* La **tristeza** tiende a la reintegración personal, la introspección y la reconciliación.
- \* La **ira** o el **enfado** nos dota de recursos para la autodefensa o el ataque.
- \* La **culpa** tiende a reparar.
- \* La **admiración** a imitar.
- \* La **curiosidad** tiende a la exploración.
- \* La **seguridad** al control.

### ACTIVIDAD # 2

1. **Identifica tus gestos: Diccionario de emociones.**



## PLAN DE APOYO DE BÁSICA Y MEDIA

Versión 1

Revisó: Líder de proceso

Aprobó: Rector

Fecha de Aprobación del Formato:  
Enero de 2019

Esta actividad puedes adaptarla a tus necesidades y recursos. Consiste en coger varias fotografías, o recortar imágenes de revistas, o imprimir imágenes, o realizar dibujos que identifiquen las emociones básicas. Coloca varias imágenes que muestren cada emoción. Te doy un ejemplo.



### 2. Expresa lo que sientes: comparte tus emociones.

En este punto puedes escribirle a un amigo o amiga, a tus padres o a alguien que le tengas mucha confianza sobre las emociones que has sentido en el transcurso de la semana. También lo podrás socializar en la sustentación del plan de apoyo.

### 3. Escribe.

Piensa en los siguientes momentos y actividades y escribe:

- Un momento alegre de tu vida...
- Un momento triste de tu vida...
- Un momento de miedo en tu vida...
- Un momento de ira de tu vida...
- Algo que, si te pasara, te haría sentir...
- Una película que te encante ...
- Una canción que te encante ...
- Una persona que te guste o te parezca linda o lindo o que admires mucho ...

Luego escribe qué sensaciones te produce pensar en todo lo que escribiste.

Hazlo de una manera hermosa. Puedes decorarlo con todos los materiales que tengas en tu casa; lo importante es que quede lindo.

### ACTIVIDAD # 4

Observa los derechos representados en las imágenes y completa el cuadro.



# Institución Educativa Benjamín Herrera

Aprobación de estudios Res.16309 del 27 de Nov. de 2002

REG-DC-SEA-06

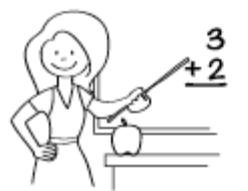
## PLAN DE APOYO DE BÁSICA Y MEDIA

Versión 1

Revisó: Líder de proceso

Aprobó: Rector

Fecha de Aprobación del Formato:  
Enero de 2019

	Derecho representado	Deberes de las familias frente a ese derecho	Deberes del Estado frente a ese derecho
			
			
			
			

### ACTIVIDAD # 5:

Realiza un mapa conceptual que muestre qué es la ONU y sus principales funciones.

### ACTIVIDAD # 6

#### Autoevaluación

Responde las siguientes preguntas para autoevaluar tu aprendizaje:

1. Consideras la temática de la guía es importante para tu vida, debes argumentar tu respuesta
2. Reflexiona sobre cómo fue tu disposición y el orden en la realización y entrega de tus actividades DEL PLAN DE APOYO DEL AÑO ESCOLAR VIGENTE. ¿Cómo podrías mejorar o mantener tu disposición y responsabilidad en las clases?



# Institución Educativa Benjamín Herrera

Aprobación de estudios Res.16309 del 27 de Nov. de 2002

REG-DC-SEA-06

## PLAN DE APOYO DE BÁSICA Y MEDIA

Versión 1

Revisó: Líder de proceso

Aprobó: Rector

Fecha de Aprobación del Formato:  
Enero de 2019

3. Usted se autoevaluará de manera responsable, sincera y objetiva en cada uno de los criterios que a continuación se enuncian y los cuales corresponden al proceso que usted ha desarrollado en la guía y en la asignatura. Colocar una 'X', de acuerdo con SI lo realizo o NO lo realizo.

Criterios de la autoevaluación		Si	No
1.	Mantuve la disposición por aprender y consultar información que me ayudará con mi aprendizaje.		
2.	Participé oportunamente y estuve pendiente de la fecha de sustentación.		
3.	Tuve llamados de atención por incumplimiento de las normas, uso indebido de los recursos tecnológicos o del manual de convivencia.		
4.	Estuve pendiente de solucionar mis dudas y entregar completos los trabajos y actividades en las fechas establecidas.		
5.	Mantuve una buena comunicación con la docente siendo respetuoso.		
6.	Comprendí la temática y me apropié de estos conocimientos al realizar mis actividades.		