
 Versión 3	<b>ALCALDIA DE VILLAVICENCIO</b>		FR-1585-GA05	
	PROCESO DE EDUCACION MUNICIPAL Subproceso Instituciones Educativas- Gestión Académica y de Convivencia Escolar		Vigencia:06/09/2019	
	<b>EVALUACIÓN, GUIA, TALLER, REFUERZO Y RECUPERACIÓN</b>		Documento controlado	
			Página 1 de 1	

### INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO MIGUEL ANGEL MARTIN

Evaluación	X	Recuperación		Guía	X	Taller		Refuerzo	
Periodo	1	Grado	7-1 7-2	Asignatura	Ética y Valores			fecha	Abr 05 al 16
Nombre del docente	Alfonso Cabrera Álvarez			Nombre del estudiante					

### APRENDIZAJE VIRTUAL AUTONOMO – AVA 5

#### INDICACIONES:

- Desarrollar las actividades propuestas en el cuaderno (**NO TRANSCRIBIR TODO EL CONTENIDO DE LA GUÍA**)
- Tomar fotos de su actividad y enviar en forma **ORDENADA Y NITIDA EN UN SOLO DOCUMENTO EN PDF** al correo: [filosofia.mam@gmail.com](mailto:filosofia.mam@gmail.com)
- Tienen plazo para realizar su envío hasta el **VIERNES 16 DE ABRIL**
- **ASUNTO DEL CORREO:** GRADO\_APELLIDO\_NOMBRE\_ETICA\_AVA#

EL CUMPLIMIENTO, ORDEN, PRESENTACIÓN Y SEGUIMIENTO DE LAS INDICACIONES SE TENDRÁ EN CUENTA PARA LA NOTA Y EL COMPONENTE AXIOLÓGICO AL FINALIZAR EL PERIODO

#### 1. UBICACIÓN DE LA TEMÁTICA

Adquirir control sobre nuestras emociones y darnos un momento para pensar antes de actuar es un proceso largo, que prácticamente no termina nunca y que vamos aprendiendo desde niños (algunos con más éxito que otros).



#### 2. FASE EXPLICATIVA Y DE ARGUMENTACIÓN

##### ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, una persona, un lugar, un suceso o un recuerdo importante. Es aquello que sentimos, cuando percibimos algo o a alguien. Ejemplos. Alegría, asco, tristeza, ira, sorpresa, miedo, Celos, culpa, orgullo, vergüenza, satisfacción, diversión, desprecio,

##### ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Es una capacidad que nos permite conocer y manejar nuestras emociones y sentimientos, interpretar o enfrentar las emociones y los sentimientos de los demás, sentirse satisfechos y ser eficaces en la vida a la vez que crear hábitos mentales que favorezcan nuestra propia productividad.

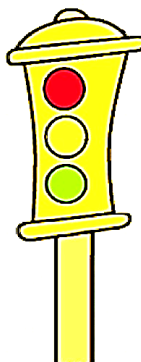
La inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental, etc. ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social.

##### ¿CÓMO PODEMOS GESTIONAR NUESTRAS EMOCIONES?

Te dejamos algunos consejos que te serán útiles:

1. Fíjate en las **señales emocionales** cuanto antes. Párate y piensa, ¿cómo me siento?
2. **Localiza físicamente** la emoción. Fíjate dónde sientes la emoción (en el pecho, en la garganta...)
3. **Ponle nombre** a todos los sentimientos. Trata de identificar cada una de las emociones que en ocasiones pueden presentarse juntas. Sepáralas y etiquétalas.
4. **No juzgues** tus sentimientos sean cuales sean, acéptalos.
5. **Busca el origen** de esos sentimientos y por qué se encuentran ahí.
6. Dale en cada momento la **importancia** que tienen. No tiene sentido que mantengas una emoción más allá de haber pasado la situación que la genera.

## Semáforo emocional



**ROJO: PARARSE.** Cuando no podemos controlar una emoción (sentimos mucha rabia, queremos agredir a alguien, nos ponemos muy nerviosos...) tenemos que pararnos como cuando un coche se encuentra con la luz roja del semáforo.

**AMARILLO: PENSAR.** Después de detenerse es el momento de pensar y darse cuenta del problema que se está planteando y de lo que se está sintiendo.

**VERDE: SOLUCIONARLO.** Si uno se da tiempo de pensar pueden surgir alternativas o soluciones al conflicto o problema. Es la hora de elegir la mejor solución.

**INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO MIGUEL ANGEL MARTIN**

**3. FASE DE PRÁCTICA Y EJERCITACIÓN**

**AVA 5 – ACTIVIDAD EVALUATIVA (COMPONENTE COGNITIVO)**

1. Plantea en una historieta con colores donde presentes un ejemplo del semáforo emocional.
2. Relata un ejemplo de una situación donde no hayas sabido manejar tus emociones, cuenta cuales fueron las consecuencias y por ultimo escribe como manejarías esa emoción en caso de estar en una situación similar.
3. ¿por qué es importante Aprender a manejar nuestras emociones?
4. Completa el cuadro de respuestas al final de las siguientes preguntas.

4.1 ¿Cuál de las siguientes características no corresponde a una persona empática?

- A. Sabe escuchar y comprender los sentimientos y emociones del otro sin estar pendiente de sí mismo.
- B. No centra la conversación en sus propios problemas ni emociones, puede centrar su atención en el otro.
- C. No juzga las emociones del otro, no juzga su actitud; al contrario, hace un esfuerzo por comprenderlo.
- D. Realiza comentarios que pueden herir al otro.

4.2 Corresponde a características de una relación dañina o violenta:

- A. Comunicación, honestidad Amenazas y abuso emocional.
- B. Amenazas, abuso emocional, intimidación y dominación.
- C. Abuso económico, justicia, confianza y abuso sexual y físico.
- D. Abuso sexual y físico, independencia y tolerancia

4.3 analiza la imagen y responde.



**La intención del autor es:**

- A. Confundir al niño comparando valores con basura.
- B. Enseñar al niño sobre la actual crisis de valores.
- C. Convencer al niño de arrojar el chupo a la basura.
- D. Enseñar al niño como sacar la basura.

**Relaciona cada una de las palabras con su concepto, estableciendo si es A, B, C o D**

- 4.4 Autoestima
- 4.5 Autoconcepto
- 4.6 Autoimagen

- A. Consiste en reconocerse a sí mismo como sujeto de cualidades, limitaciones, debilidades, virtudes y defectos. A partir de estos elementos te defines tú mismo como persona.
- B. Es esa fotografía interna (y con frecuencia falsa), que tenemos de nosotros mismos y que está presente, cada vez que decimos o pensamos “yo soy” o “yo no soy” y es la responsable de decir “yo puedo” o “yo no puedo”.
- C. Es esta la que nos juzga de manera positiva o negativa. La autovaloración que nos hacemos de nosotros mismos.
- D. Ninguna de las anteriores

	<b>4.1</b>	<b>4.2</b>	<b>4.3</b>	<b>4.4</b>	<b>4.5</b>	<b>4.6</b>
<b>A</b>						
<b>B</b>						
<b>C</b>						
<b>D</b>						