



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL URBANA DE CÁQUEZA

Con reconocimiento de estudios en niveles de preescolar, Básica Primaria, Secundaria y Media, según

Resolución 00334 del 17 de julio de 2003.

Correo electrónico ieduqueza@gmail.com Carrera 5 N° 4-35 Teléfono (091)8480166.

NIT 800.012.286-3 DANE: 125151000531 Cáqueza – Cundinamarca



ÉTICA. GUÍA DE TRABAJO No 1. Segundo Periodo. Grados 803, 804 y 805

Docente Daniela Mora. Correo: profedanielamatematicas@gmail.com Teléfono: 3138541849

Semanas del 19 al 30 de Abril

TEMA: INTELIGENCIA EMOCIONAL

Indicadores de evaluación:

- Reconozco diferentes emociones, y las asocio a experiencias vividas.
- Analizo mis emociones, y la importancia de manejarlas adecuadamente en mis relaciones interpersonales.
- Asumo mi proceso de aprendizaje con compromiso, esfuerzo y responsabilidad.



¿Qué debo saber?

- ¿Qué significado tiene la palabra “Emoción”? ¿Qué diferentes emociones, podemos experimentar? ¿Qué actitudes y comportamientos desencadena cada una de ellas? ¿Por qué es necesario saberlas manejar?



¿Qué voy a aprender?

¿Qué son las Emociones?

Se entiende por emoción el conjunto de reacciones orgánicas que experimenta un individuo cuando responde a ciertos estímulos externos que le permiten adaptarse a una situación con respecto a una persona, objeto, lugar, entre otros. La palabra emoción deriva del latín emotio, que significa “movimiento”, “impulso”.

La emoción se caracteriza por ser una alteración del ánimo de corta duración pero, de mayor intensidad que un sentimiento. Por su parte, los sentimientos son las consecuencias de las emociones, por ello son más duraderas y se pueden verbalizar.

Las emociones son reacciones que pueden ser tanto innatas como estar influenciadas por las experiencias o conocimientos previos.

Existen diversos tipos de emociones que se clasifican en un orden que va desde las más básicas a las emociones aprendidas en diversos contextos.

- **Emociones primarias o básicas:** son aquellas que son innatas y que responden a un estímulo. Son: ira, tristeza, alegría, miedo, sorpresa, aversión.
- **Emociones secundarias:** son aquellas que se generan luego de una emoción primaria, vergüenza, culpa, orgullo, ansiedad, celos, esperanza.
- **Emociones positivas y negativas:** son las que afectan las conductas de las personas, por lo que algunas emociones pueden generar acciones o reacciones positivas como alegría o satisfacción pero, hay otras emociones que provocan sentimientos perjudiciales para el individuo.



Consejos para manejar adecuadamente tus emociones:

- ✓ **Entiende tus emociones:** Tómate un tiempo para analizar y reflexionar cómo te sientes, intenta descubrir la forma de por qué reaccionas de cierta forma ante algunas situaciones.
- ✓ **No tomes a mal las críticas:** Debes encontrar la forma de recibir los consejos y críticas en forma de reflexión.
- ✓ **Acéptate como eres:** Trabaja en la autoaceptación, en quererte tal y como eres.
- ✓ **Retírate en el momento adecuado:** Si en medio de la situación te das cuenta que estas por actuar de forma impulsiva, ten paciencia, respira y no reacciones sin pensar.



Actividades

1. Realiza una obra de arte, en una hoja blanca, o cartulina, utilizando la técnica de pintura o de dibujo, donde expreses “**cómo te sientes**”. Sé libre para plasmar tus sentimientos y emociones, en ella. Al final, colócale un título a tu obra.
2. Elige tres de las siguientes emociones y recuerda situaciones en que las hayas experimentado. Descríbelas, cuenta cómo reaccionaste, y si crees, que fue de manera adecuada o no.



3. Escribe una reflexión, sobre la importancia de reconocer nuestras emociones, y manejarlas adecuadamente.

Entrega: Desarrolle las actividades propuestas en el cuaderno, de manera organizada, tome evidencias, organice un documento en pdf, y envíe al correo profedanielamatematicas@gmail.com, o al Whatsapp de la docente 3138541849, con fecha límite de entrega, el día **30 de Abril del 2021**. Al enviar su actividad por favor escriba, su Nombre, Curso, y Taller que entrega, por ejemplo: Juan_Perez_803_TallerEtica1.