

INSTITUCION EDUCATIVA DEPARTAMENTAL MONSEÑOR AGUSTIN GUTIERREZ

ASIGNATURA: ETICA Y CATEDRA DE PAZ

GRADO 5° PRIMER PERIODO

ASIGNATURA	ETICA Y CATEDRA DE PAZ	CURSO	QUINTO
DOCENTE		PERIODO	PRIMERO
FECHA DE INICIO	FEBRERO	FECHA DE TERMINACIÓN	MARZO 31/23
DBA	Identifico y valoro la familia.		
DESEMPEÑOS	SABER	Reconoce cuales son las características físicas y de personalidad que su familia ve en él o ella.	
	SABER HACER	Identifico las características personales que hacen diferente a cada miembro de mí familia.	
	SABER SER	Reconozco las acciones que mi familia realiza para que yo viva mejor.	
	SABER CONVIVIR	Pone en práctica las acciones que aprendió en su familia para relacionarse con las personas de su entorno.	

Queridos alumnos, damos la bienvenida al nuevo año escolar, donde trataremos temas relacionados con la ética y la cátedra de paz fundamentales en nuestra formación como personas integrales y competentes.

PRIMERA SEMANA.

Se sugiere ver el video Autoestima para niños. You Tube Efy de Belfia.

Leer atentamente y desarrollar las actividades.

LA AUTOESTIMA



Aunque el año escolar ya había empezado, para Luisa era el primer día de clases de su nuevo colegio. Debido al trabajo de su papá, la familia de Luisa se mudó de ciudad y ella tuvo que dejar a sus amigos de infancia. Luisa se sentía tranquila. La directora de curso la llevó al salón de cuarto y le dijo a los niños: “Buenos días, les presento a Luisa.

A partir de hoy, ella nos acompañará y será parte de este curso”. Luego, le pidió a Luisa que se presentara.

“Buenos días, me llamo Luisa García, tengo nueve años y vivo con mis

papás. Me gusta dibujar. Los fines de semana voy al parque a montar en bicicleta y estoy aprendiendo a montar en patines. Soy una niña colaboradora. Me disgusta que cojan mis cosas sin permiso. Soy buena para las ciencias, me gusta hacer experimentos, pero me cuesta mucho aprender cosas de memoria. Hoy estoy un poco nerviosa y contenta. Espero ser buena compañera. Gracias por recibirme”, dijo Luisa.

Algunos niños le hicieron preguntas sobre su anterior colegio y los motivos para cambiar de ciudad. Ella respondió amablemente y con claridad. Las clases empezaron y después, durante el descanso, Varios compañeros del curso la invitaron a jugar.

COMPRENDE:

1. ¿Luisa cambió de colegio porque se sentía muy triste?
2. ¿Qué cualidades reconoce Luisa de sí misma en su presentación?
3. Marcar con una X las respuestas correctas.
¿Qué situaciones le molestan o se le dificultan a Luisa?
 - a. Montar en patines y en bicicleta.
 - b. Colaborar en las clases de ciencias.
 - c. Que cojan sus cosas sin su permiso.
 - d. Aprender cosas de memoria.
4. ¿Crees que Luisa es una persona orgullosa y creída? ¿Por qué?

SEGUNDA SEMANA

Leer, analizar, hacer un resumen y desarrollar la actividad.

ME GUSTA LO QUE PIENSO DE MI.

A medida que vamos creciendo y según como nos educamos en la familia y en el colegio, elaboramos un concepto sobre nosotros mismos. En el **autoconcepto**, tenemos en cuenta aspectos físicos, sentimientos, capacidades, personalidad y proyecciones. Es como si nos miráramos en un espejo por dentro y por fuera.

La **autoestima** es la capacidad para **valorar, respetar y aceptar ese concepto**. Una persona tiene **alta autoestima** si sus pensamientos y sentimientos sobre sí misma son positivos y amables, como en el caso de Luisa; ella reconoce sus habilidades y sus gustos, pero también las cosas que le cuestan trabajo.

Las personas con buena autoestima confían en sus capacidades, se relacionan fácilmente con los demás, tienen mayor seguridad y asumen los cambios como algo positivo.

Compartir con quien tiene una alta autoestima siempre será muy grato, pues es una persona colaboradora, confiable y amable.

La autoestima como habilidad personal es un elemento muy valioso e importante para todos, pues es el **motor emocional** que nos impulsa a vivir de manera alegre, auténtica y positiva.

COMPRENDE:

1. ¿Cuál es la diferencia entre autoconcepto y autoestima?
2. ¿Los aspectos físicos son inicialmente parte del autoconcepto y de la autoestima?
3. Revisar cada afirmación y escribir frente a ella si corresponde al autoconcepto o a la autoestima.
 - a. Tengo ojos negros, mi cabello es crespo y mis pies son grandes. _____
 - b. Me gusta mucho como canto y creo que lo hago bien. _____
 - c. Me cuesta trabajo hablar en público y me sudan las manos. _____
 - d. Me siento bien cuando puedo ayudar a mis compañeros. _____
4. ¿Cómo cree que los profesores pueden influir en la autoestima de los estudiantes?
 - a. De manera positiva _____
 - b. De manera negativa _____

TERCERA SEMANA

Copiar y comprender el siguiente texto.

NI MUY ARRIBA NI MUY ABAJO

Una persona con **baja autoestima** se queja de todo, busca llamar la atención y siente la necesidad de ganar. También, tiene una actitud poco sociable, imagina que es aburrida, no le gusta tomar la iniciativa, es insegura y con frecuencia, se ve triste. Además, se critica mucho a sí misma, no confía en sus capacidades y parece derrotada.

Por el contrario, una persona con **muy alta autoestima** tiende a pensar que nunca se equivoca y que es mejor que los demás. Insiste en tener siempre la razón, se considera el centro de atención y busca permanentemente el elogio. También, suele ser

escandalosa y vanidosa. Es alguien a quien le cuesta valorar lo que hacen los demás y trabajar en equipo.

Los dos casos generan dificultades en la convivencia. Por eso, es importante que estemos atentos a la imagen que vamos construyendo de nosotros y a la valoración que hacemos de esa imagen. Así, nuestra autoestima no estará ni muy arriba, ni muy abajo. Esto nos garantizará que seamos personas más felices, aceptándonos como somos y aceptando a los demás.

Debemos evitar exagerar nuestra autoestima o no estimarnos lo suficiente.

COMPRENDE

1. Leer las expresiones en voz alta. Subrayar con color rojo las que caracterizan a una persona con baja autoestima y con color azul las que describen a una persona con muy alta autoestima.

Insegura/no confía en sus capacidades	escandalosa/no trabaja en equipo	Llama la atención/ Vanidosa	Se critica mucho/derrotada
---------------------------------------	----------------------------------	--------------------------------	----------------------------

2. Leer nuevamente la presentación de Luisa, luego selecciona SI o NO, según sea el caso.
 - a. Luisa tiene una autoestima muy alta. SI ____ NO ____
 - b. Luisa tiene buena autoestima SI ____ NO ____
 - c. Luisa tiene baja autoestima SI ____ NO ____
3. ¿Quién crees que afecta de manera más negativa la convivencia: una persona con baja autoestima o una persona con autoestima muy alta? ¿Por qué?

CUARTA SEMANA

TRABAJO EN GRUPO

Hacer un mural de todos los compañeros de curso.

- Cada estudiante lleva una fotografía de sí mismo y la pega en el mural.
- Luego, los compañeros escriben comentarios respetuosos junto a la fotografía, destacando alguna cualidad de esa persona.

ME EVALUO

1. Evalúo algunos aspectos de mi autoestima. Marco con una X el SI o NO, según sea mi caso.

REVISO MI AUESTIMA	SI	NO
Cuando cometo un error grave, me culpo durante varios días.		
Si no obtengo buenos resultados en algo, no vuelvo a intentarlo.		
Me siento muy incómodo con mi cuerpo.		
Siento que tengo muchos defectos y pocas cualidades.		
No me siento bien hasta que otras personas reconocen mis logros		

Si alguien me hace una crítica para mejorar, no la acepto.		
Cuando tengo éxito en algo, se lo digo a todo el mundo.		

Si he marcado más X en los NO, estoy construyendo una buena autoestima.

A PARTIR DE AHORA

2. Subrayo dos acciones que desarrollaré de ahora en adelante para hacer crecer mi autoestima.
 - a. Aceptaré con agrado las críticas constructivas que me hagan los demás.
 - b. Me esforzaré por tener más en cuenta mis cualidades que mis defectos.
 - c. Pensaré que si me equivoco tengo una oportunidad para mejorar y aprender.
 - d. Valoraré lo que me hace diferente a los demás.
 - e. Estaré más dispuesto a trabajar con otros compañeros.
 - f. Buscaré relacionarme con más personas y de manera correcta.
 - g. Trabajaré por alcanzar mis metas, así los demás no reconozcan públicamente esos logros.

QUINTA SEMANA

Leer atentamente, reflexionar y desarrollar la actividad.

EL MIEDO



Mariana, Diana y Melissa son muy buenas amigas. Ellas estudian en el mismo curso. Un viernes de pijamada, estaban reunidas en casa de Diana cuando, de repente, se fue la luz. Todas las niñas se asustaron por un momento, pero Melissa comenzó a llorar y a gritar. Como no se calmó, la mamá de Diana se acercó para tranquilizarla. Entre lágrimas Melissa dijo que desde muy pequeña ella siente miedo a la oscuridad y por eso duerme con la luz encendida.

La mamá de Diana se quedó con las niñas y les propuso que hablaran de sus miedos. Ella empezó que ahora le daba miedo pensar en la muerte. Mariana dijo: “Yo siento miedo a los ratones y a las mariposas negras”. Diana comentó que ella tenía miedo al agua y que por eso todavía no sabía nadar. Y Melissa, ya tranquila, comentó que desde los cuatro años, a veces, despertaba en la noche y escuchaba voces en su habitación, lo cual la hacía gritar desesperada.

Entonces, la mamá hizo reflexionar a las niñas:” Todas las personas sentimos miedo. En algunos momentos el miedo puede ayudarnos a evitar un peligro, pero también puede generarnos otras emociones más fuertes, como el pánico. Por eso es importante que podamos hablar de nuestros miedos, expresar qué sentimos y aprender a controlarlos”.

Es importante que desde niños, hablemos de nuestros miedos en vez de ocultarlo.

COMPRENDE

1. Subrayar las oraciones verdaderas.
 - a. Diana no sabe nadar-

- b. La mamá de Diana siente miedo a la oscuridad-
 - c. Melissa ayudó a tranquilizar a Diana.
 - d. Diana le tiene miedo al agua.
 - e. Mariana les tiene miedo a los ratones.
 - f. Nunca debemos hablar de los miedos.
 - g. Todos sentimos miedo.
2. ¿Cómo reaccionó Melissa cuando se asustó?
 3. ¿Crees que todas las personas expresan igual el miedo? ¿Por qué?
 4. ¿Crees que la intervención de la mamá de Diana les sirvió a las niñas? ¿Por qué?

SEXTA SEMANA

Leer, analizar y resumir.

QUE ES EL MIEDO

El **miedo** es una **emoción** que alerta sobre los peligros y puede evitar situaciones que nos amenazan. Las personas reaccionan de forma diferente cuando tienen miedo, algunos huyen de la situación que los asusta, otros se quedan paralizados y otros gritan. Las **reacciones** ante el miedo son **inesperadas**.

El miedo es una emoción básica en **todas las personas** y por lo general, es difícil de controlar. Por ello, sentir miedo **no debe avergonzar** a la persona, ni es signo de debilidad o de cobardía. Se dice que una persona es **valiente** cuando enfrenta sus miedos y **cobarde**, cuando no hace esfuerzos para hacerlo.

Aprender a **controlar el miedo** es posible y necesario. Si el miedo predomina en nosotros nos convierte en personas inseguras e indecisas, lo que afecta de manera negativa nuestra convivencia. Para aprender a controlar nuestros miedos, es importante contar con el apoyo y la comprensión de los demás. De esta manera, podemos tener la confianza necesaria para dialogar sobre lo que nos produce miedo y sobre cómo podemos controlarlo. Sin duda, los regaños o las burlas no sirven para aprender a manejar esta emoción.

COMPRENDE

1. Escribe entre paréntesis **F** si la oración es falsa o **V** si es verdadera.
 - a. El miedo es una emoción básica que nos ayuda a reaccionar ante situaciones de peligro. ()
 - b. El miedo nos debe generar vergüenza. ()
 - c. Solo algunas personas sienten miedo. ()
 - d. Los cobardes son todos los que sienten miedo. ()
 - e. Las burlas y los regaños son excelentes para eliminar los miedos. ()
 - f. Hablar de los miedos y tener el apoyo de los demás nos ayuda a controlarlos. ()
2. Escribe dos situaciones en las que el miedo se asocia a una reacción positiva para la persona. Sigue el ejemplo.
 - a. Miedo a consumir droga, por el daño que puede ocasionar en el desarrollo físico y mental de la persona.
 - b. _____
 - c. _____

3. Indagar cómo reaccionan al miedo algunas personas de tu familia. Escribirlo en el cuaderno y al frente a cada reacción un consejo para controlar el miedo.

SEPTIMA SEMANA

Copiar, analizar y realizar la actividad.

LA ESCALA DEL MIEDO

El miedo puede experimentarse con **diferente intensidad**. Según esta, el cuerpo reacciona casi sin control: con respiración y ritmo cardiaco acelerados, sudor, gritos, carrera o ganas de orinar.

Conoce la escala del miedo.

Susto	Emoción repentina ante una situación imprevista. Es intensa y pasa rápido.
Miedo	Emoción básica ante una situación específica que alerta sobre un riesgo real o imaginario.
Temor	Sensación fuerte que lleva a huir. El estímulo puede ser corto, pero la intensidad es muy alta.
Fobia	Temor permanente ante un estímulo muy preciso. Puede volverse una obsesión que modifica su conducta.
Pánico	Emoción muy intensa o extrema, que puede contagiarse y generar una reacción colectiva. Puede incluir comportamientos agresivos.
Horror	Emoción intensa y profunda ante algo terrible y atroz. Las posibles reacciones son muy intensas y dolorosas.

COMPRENDE

1. Completa las oraciones con las palabras correctas.

- a. El _____ puede experimentarse con diferente _____
- b. Mientras el _____ es una emoción repentina, la _____ consiste en un temor permanente.
- c. El temor es un estímulo _____ de alta intensidad; el horror produce emociones muy intensas y _____.
- d. El _____ es una emoción _____ que alerta sobre un _____ real o imaginario.

2. Escribir en la tabla un ejemplo para cada nivel de intensidad del miedo. Sigue el ejemplo.

SUSTO	MIEDO	TEMOR	FOBIA	PANICO	HORROR
Escuchar un golpe de la ventana.	Pasar una calle oscura.	Experimentar un temblor.	Tenerle fobia a las serpientes.	Ver humo en un teatro.	Estar en medio de disparos.

3. Identifico si estas situaciones me producen miedo o no.

Situación	SI	NO
Estar solo o sola en mi casa.		
Pensar en la muerte.		
Ser objeto de burla.		
Sentirme amenazado.		
Enfermarme y no poder salir a la calle.		
Estar lejos de mis papás.		
Tener mal rendimiento en el colegio.		