

Mis emociones

1. Leo el siguiente texto. Colorea la imagen. Subraya con un color rojo aquellas palabras que tu consideres, expresan sentimientos o emociones.

LEO UN CUENTO



EL EXTRAÑO LEÓN

Había una vez un león afónico. Era afónico desde siempre, porque nunca había podido rugir, pero nadie en la sabana lo sabía. Como desde muy pequeño había visto que no podía rugir, había aprendido a hablar sosegadamente con todo el mundo y a escucharles, a convencerles de sus opiniones sin tener que lanzar ni un rugido, ganándose el afecto y confianza de todos.

Pero un día, el león habló con un puerco tan terco, que no encontraba la forma de hacerle entrar en razón. Entonces, sintió tantas ganas de rugir, que al no poder hacerlo se sintió en desventaja. Así que dedicó unos meses a inventar una máquina de rugir que se activase sólo cuando él quisiera. Poco después de tenerla terminada, volvió a aparecer por allí el puerco testarudo, y tanto sacó al león de sus casillas, que lanzó un rugido aterrador con su máquina de rugir.

- ¡¡¡GRRRRROAUUUUUUUUUUUUU!!!

Entonces, no sólo el puerco, sino todos los animales, se llevaron un susto terrible, y durante meses ninguno de ellos se atrevió a salir. El león quedó tan triste y solitario, que tuvo tiempo para darse cuenta de que no necesitaba rugir para que le hicieran caso, ni para salirse con la suya, y que sin saberlo, su afonía le había llevado a ser buenísimo hablando y convenciendo a los demás. Así que poco a poco, a través de su tono amable y cordial, consiguió recuperar la confianza de todos los animales, y nunca más pensó en recurrir a sus rugidos ni a sus gritos.

2. Escribe en tu cuaderno el título de **LAS EMOCIONES** (La Inteligencia emocional) y responde las siguientes preguntas relacionadas con el texto leído.

1. ¿Qué emociones identificas en el león?
2. ¿Por qué el león quería rugir?
3. ¿Cómo era la relación del león, con los otros animales antes de inventar la máquina para rugir?
4. ¿Recuerdas alguna situación en la que hayas tenido que recurrir a los gritos para ser escuchado? COMÉNTALA
5. Explica el proverbio". **La blanda respuesta CALMA la ira; más la palabra áspera hace subir el furor."** Prov. 15:1.

3. Copia en tu cuaderno el siguiente contenido

¿Qué es la Inteligencia Emocional?

Es una capacidad que nos permite conocer y manejar nuestros propios sentimientos, interpretar o enfrentar 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.

Componentes de la inteligencia emocional (según Daniel Goleman)

- 1) Conocer las propias emociones. La conciencia de uno mismo (el reconocer un sentimiento mientras ocurre) es la clave de la inteligencia emocional. Una mayor certidumbre con respecto a nuestras emociones es una buena guía para las elecciones vitales, desde casarse hasta optar entre un trabajo u otro.
- 2) Manejar las emociones. Se basa en la capacidad anterior. Las personas que saben serenarse y librarse de la ansiedad, irritación o melancolías excesivas se recuperan con mayor rapidez de los reveses de la vida.
- 3) Automotivación. Las personas que saben controlar la impulsividad y esperar para obtener su recompensa cumplen con sus objetivos y están conformes con sus logros.
- 4) Empatía. La capacidad para reconocer las emociones de los demás, saber qué quieren y qué necesitan es la habilidad fundamental para establecer relaciones sociales y vínculos personales.
- 5) Manejar las relaciones. Esto significa saber actuar de acuerdo con las emociones de los demás: determinan la capacidad de liderazgo y popularidad.

4. Lee y analiza la siguiente situación

"UN DÍA QUE ME ENOJÉ"

PERSONAJES

- ♥ FEDERICO LAGRIMÓN
- ♥ ANTONIA TIRRIOSÁ
- ♥ MAESTRA "ROSITA"
- ♥ PAPÁ "DON PULPIANO"
- ♥ NIÑO "TELMO CANSANCIO"

<p>1. Antonia toma el saca puntas de Federico "SIN PERMISO" este se disgusta y lo arrebató, Antonia tirriosa lo vuelve a coger y sale corriendo.</p> <p>Federico Lagrimón comienza a gritar, luego llora, tira el pupitre y finalmente se tira el piso a patlear. Telmo Cansancio se le burla todo el tiempo.</p>	<p>2. Telmo Cansancio busca a la maestra Rosita y le comenta lo ocurrido, van hasta donde se encuentra Federico y este se encuentra sentado en el piso solo pero más calmado.</p> <p>La maestra le pregunta ¿Qué ocurrió? Y Federico narra la situación. La maestra decide que al día siguiente hablarán los tres, pero Federico dice que no y que traerá a su papá para que lo saque de ese colegio.</p>	<p>3. Al día siguiente....Antonia Tirriosa decide voluntariamente acercarse a Federico y le pide disculpas por lo ocurrido el día anterior.</p> <p>Federico reacciona aún disgustado y le arranca las moñas de su cabello tirándolas al piso. Mientras que Telmo Cansancio se burla todo el tiempo.</p>
<p>4. Antonia busca a la maestra y le expresa lo ocurrido y la maestra se disgusta y le llama la atención fuertemente a Federico. Telmo se burla.</p>	<p>5. Federico se va a casa y le cuenta a su papá, este se enoja y dice que la maestra debió regañar a la niña Antonia y no a su niño.</p>	<p>6. Asisten Federico y su papá al Colegio, viene la maestra y entran en diálogo. Antonia y Telmo se esconden pero escuchan todo.</p>
<p>7. Don Pulpiano le pregunta a la maestra por qué le regañó al niño si la que inició todo fue Antonia. La maestra explica al padre de familia toda la situación y le hace entender que lo grave de todo es el mal manejo de los sentimientos y emociones de Federico (disgusto – rencor).</p>	<p>8. Mientras que Antonia reconoce solita su falta y desea resolver el conflicto por sí misma y eso es de admirar porque demuestra el manejo de sus actos y consecuencias, sentimientos y emociones.</p>	<p>9. Concluyen que un saca puntas no es un motivo suficiente para desestabilizarse y que hubiese sido mejor si le pide que lo devuelva o avisa a su maestra.</p>

ESCRIBE EN TU CUADERNO TUS OPINIONES ACERCA DE LA SITUACION

- ¿Qué sentimientos y emociones se evidenciaron en la situación?
- Que puedo aprender de esa situación.
- Qué consejo le darías a Federico y a Telmo

ACTIVIDAD INDIVIDUAL

Cada niño plasma en el cuaderno de ética, un momento de su vida donde haya experimentado una emoción o sentimiento de manera negativa, donde crea que con su reacción haya hecho daño a las personas de su alrededor.

1. Observa la imagen y lee cada una de las normas de urbanidad que debemos practicar en cada lugar. (Pega en el cuaderno de Catedra para la paz o en el cuaderno de ética).



2. De acuerdo a la imagen anterior, escribe en el cuaderno las normas que debemos cumplir cuando nos encontremos en:

EN LA CALLE	EN LA MESA	EN EL COLEGIO	EN LOS JUEGOS	EN LAS CELEBRACIONES FAMILIARES

3. Copia la información en el cuaderno

NORMAS DE URBANIDAD

Las normas de urbanidad sirven para regular el comportamiento de las personas y así, garantizar una mejor convivencia en la sociedad. Por eso, es muy importante que las tengas muy en cuenta a la hora de actuar y relacionarte con otros ya que aplicándolas construyes vínculos duraderos y respetuosos.

Aquí te compartimos diez normas básicas que debes considerar y aplicar en todo momento:

1. Saluda y despídete al entrar y salir de un lugar, especialmente, si se trata de tu oficina o de un sitio en el que conozcas a varias personas.
2. Evita gritar o hablar demasiado alto en lugares públicos como bibliotecas, restaurantes o iglesias.
3. No estornudes ni tosas encima de otras personas. Para estos casos, la mejor opción es utilizar un pañuelo de tela o papel.
4. Mientras estás en la mesa procura no hablar con la boca llena ni hacer ruidos al masticar los alimentos. Tampoco apoyes los codos en el comedor.
5. Respeta el carácter, las opiniones y las costumbres de otras personas y no hagas referencia a ellas de modo despectivo.
6. Escucha atentamente a otros cuando te hablan y no los interrumpas.
7. Piensa antes de hablar evitando hacer comentarios que puedan molestar a otras personas. Esto implica ser prudente y no divulgar los secretos que te cuentan ni hacer demasiadas preguntas sobre temas personales.
8. Procura que el vocabulario que uses al dirigirte a otros sea siempre respetuoso. Evita emplear malas palabras, sobre todo, cuando te sientas irritada.
9. Sonríe en cada oportunidad que tengas. Una sonrisa tiene una influencia positiva en ti y en los demás. También, contribuye a que tengas una mejor relación con ellos.
10. Evita hacer comparaciones de cualquier tipo ya que puedes herir los sentimientos de otros y afectar su autoestima.

Recuerda que la clave para tener una mejor convivencia en tu vida diaria es tratar a los demás como quieres que te traten.

ACTIVIDAD 1

Teniendo en cuenta que en todos los lugares donde estemos y con las personas con las que nos relacionamos debemos tener en cuenta que hay normas de urbanidad para cumplir. En cada casilla escribir por lo menos 5 normas de urbanidad. (Resolver en el cuaderno de Ética y Valores)

ESPACIO O LUGAR	NORMAS DE URBANIDAD PARA TENER EN CUENTA.
CASA	
COLEGIO	
BARRIO	

ACTIVIDAD 2

Escribir por lo menos cinco normas de urbanidad que menos se cumplen en cada uno de los espacios o lugares indicados. (Solucionar en el cuaderno de Ética y valores)

ESPACIO O LUGAR	NORMAS DE URBANIDAD QUE MENOS SE CUMPLEN
CASA	
COLEGIO	
BARRIO	

Analizar La siguiente información.

EN MI COMUNIDAD SOY PROTAGONISTA.

La mayoría de las personas formamos parte de una familia; la unión de ellas en un mismo lugar y desarrollando actividades personales y grupales propias de la vida cotidiana, conforma una comunidad.

El término **comunidad** sugiere que sus miembros tienen relaciones comunes entre sí: tienen experiencias, valores o intereses compartido, pueden interactuar unos con otros y se preocupan por el bienestar mutuo y colectivo.



Debemos tener sentido de pertenencia por nuestra comunidad, ser miembros activos de ella, identificarnos con sus valores y luchar día a día por su crecimiento.

Reflexiono acerca de mi papel en la comunidad y lo escribo.

- a. ¿Qué papel desempeño en mi comunidad?
- b. ¿Con quiénes me relaciono?
- c. ¿Qué apporto para el progreso de mi comunidad?

Leer y analizar el siguiente texto.

¿COMO HUMANIZAR LA VIDA DE UNA COMUNIDAD?

La familia y la escuela o colegio buscan desarrollaren nosotros nuevas actitudes y capacidades que nos comprometan con el mejoramiento de nuestras comunidades, para humanizarlas y para que todos tengamos mejores condiciones de vida.

Análisis

Planes de acción.

Compromiso

Creatividad.



Sueños.

Participación.

Convocatoria.

Proyectarnos hacia nuestra comunidad requiere que la conozcamos y que luego nos preparemos para actuar, es decir, que debemos tener planes de acción.

En la mayoría de nuestras comunidades surgen diariamente necesidades relacionadas con la convivencia, la seguridad, la conservación del ambiente y de los lugares de uso común, así como de los estados nutricionales de sus habitantes, su salud, la asistencia de niños, niñas y jóvenes a las instituciones educativas entre otras situaciones. Una vez descubiertas las necesidades de nuestra comunidad, podemos solicitar la colaboración de otras personas o instituciones, para diseñar y desarrollar proyectos encaminados a satisfacer dichas necesidades. Todos debemos ser protagonistas de su mejoramiento, convirtiéndonos en líderes.

Elegir una de las necesidades que se han mencionado en la lectura anterior, luego comentamos cuales son las capacidades que tenemos para solucionar dicha problemática. Ejemplo: **tengo la capacidad de trabajar en equipo.**

Escribir las capacidades que tenemos y al frente de cada una, explicar cómo la aprovecharían.

Ejemplo: Capacidad de trabajo en equipo: la aprovecharía para trabajar con otras personas para el bien común.

Reflexionar.

Escribir de qué manera afecta mi comportamiento personal a mi comunidad en los siguientes casos:

- a. Si arrojé basuras al piso:
- b. Si camino por el andén:
- c. Si lastimé a los animales:
- d. Si saludé a las personas:
- e. Si digo malas palabras: