INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES
Unidad Didáctica No 4 – ÉTICA Y VALORES
Profesora: Yolanda Martínez Pérez

==========

# ÉTICA Y VALORES

## HABILIDADES PARA LA VIDA

## MANEJO DE EMOCIONES

## OCTAVO GRADO

Estudiante: _____

Grado: _____

# 1.DESCRIPCIÓN DE LA UNIDAD:

Esta Unidad Didáctica se trabaja el tema Habilidades para la Vida, haciéndo énfasis en el Manejo de las Emociones. Se muestran primero el objetivo, los temas a desarrollar, indicadores de desempeño y formas de evaluar el período. Luego se continúa con la explicación del concepto, la definición e importancia de las habilidades para la vida en los adolescentes. Se presenta la clasificación de dichas habilidades y se hace énfasis en el manejo de las emociones, por lo cual se explica qué son las mismas; cuáles son, se expone cómo se hace el reconocimiento de las emociones y finalmente, cómo se regulan.

## JUSTIFICACIÓN DEL TEMA:

La adolescencia es una etapa de la vida especialmente vulnerable tanto desde el punto de vista físico como psicológico. En este periodo el individuo experimenta un pleno desarrollo de su organismo, así como una aceleración en su crecimiento. Es por ello, que una correcta práctica de hábitos de vida saludables es especialmente importante ya que son necesarios para facilitar el crecimiento y desarrollo óptimos del individuo.

Es a través del aprendizaje y ejercicio de las habilidades para la vida que los jóvenes incrementan sus oportunidades para integrarse a la sociedad de manera productiva, saludable y placentera; identifican sus aspiraciones de manera realista, evalúan sus capacidades y las oportunidades que brinda el medio de manera precisa; utilizan sus recursos para alcanzar objetivos de manera eficiente en los distintos contextos o desafíos sociales que se les presenten.

La enseñanza de esos hábitos contribuye también a prepararlos en el reconocimiento y el manejo de sus emociones y comportamiento, en la toma de decisiones con conocimiento de causa, para adquirir patrones de conducta, hábitos y valores positivos.

## OBJETIVO DEL TEMA:

Reconocimiento de la importancia de desarrollar las habilidades para la vida y establecimiento de la relación que existe entre las emociones, el pensamiento, la autoestima, la toma de decisiones, el comportamiento humano y valores como el respeto, la tolerancia, la solidaridad, la honestidad y la responsabilidad, para llevar una vida sana y feliz.

## TEMAS A DESARROLLAR:

1. Habilidades para la vida: concepto y definición.
2. Clasificación y definición de las habilidades para la vida.
3. Beneficios de las habilidades para la vida.
4. La Emociones, qué son y para qué sirven.
5. Clasificación de las emociones.
6. Cómo reconocer nuestras emociones.
7. Cómo regular y/o controlar nuestras emociones.

## INDICADORES DE DESEMPEÑO:

- Explica el concepto, la definición e importancia de las habilidades para la vida y las clasifica adecuadamente.

- Reconoce los grandes beneficios que para un adolescente tiene la práctica diaria de las habilidades para la vida.

- Identifica adecuadamente las funciones que tienen las diferentes emociones en la adaptabilidad del ser humano para su propio bienestar y en relación con el entorno social en el que se desenvuelve.

- Reconoce la importancia de controlar de manera eficaz las propias emociones para alcanzar una vida saludable y un desarrollo integral que lo lleve a tener una mejor convivencia.

## ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Se irán desarrollando a medida que se explican los tema y están descritas ampliamente al final de la guía: Cinco talleres que incluyen una cartelera, un Mapa Conceptual con habilidades para la vida, talleres sobre emociones y una actividad inicial de plan de apoyo. Nota apreciativa por participación activa en las clases.

## 2.CONTENIDOS DE APRENDIZAJE

### HABILIDADES PARA LA VIDA

1. **CONCEPTO**

Son aquellas aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo que permita enfrentar eficazmente los retos y desafíos de la vida diaria.

(OPS, 2001)

Empoderamiento fortalecimiento de la Competencia individual

## DEFINICIÓN:

**Las habilidades para la vida** son destrezas personales, interpersonales, cognitivas y físicas que permiten a las personas controlar y dirigir sus vidas, desarrollando la capacidad para vivir con su entorno y lograr que éste cambie. Son capacidades psicosociales que les facilitan a las personas afrontar en forma efectiva las exigencias y desafíos de la vida diaria, es decir, **Son destrezas para aprender a vivir.**

En los adolescentes, la adquisición de estas destrezas les da herramientas concretas que les facilitan un comportamiento más positivo y saludable. Por ejemplo, la comunicación asertiva les ayuda a rechazar invitaciones de sus amigos para consumir drogas, iniciar la sexualidad tempranamente o asumirla sin protección. El fortalecer la habilidad para tomar decisiones, les permite identificar situaciones, pensar en alternativas, evaluar las ventajas y desventajas y decidir.

No se trata de recetas de comportamiento, sino de habilidades que les permiten actuar desde las motivaciones individuales y dentro de las limitaciones sociales y culturales. Son genéricas, o sea que una misma habilidad se puede utilizar en distintas situaciones de la vida diaria y de riesgo durante la niñez y la adolescencia.

Se requieren diversas habilidades para afrontar con éxito una determinada situación, aunque algunas sean más influyentes que otras. En la resolución pacífica de conflictos son necesarias el manejo de las emociones y sentimientos, la comunicación asertiva y el pensamiento crítico, por ejemplo.

# CLASIFICACIÓN DE LAS HABILIDADES PARA LA VIDA

Existen diferentes definiciones y categorías que agrupan las habilidades para la vida. Las siguientes son propuestas por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

## 1.PSICOSOCIAL:

Tiene como función el afianzamiento de lo propio, el reconocimiento del otro y, sobre todo, la afirmación del nosotros a partir del respeto de la identidad de la propia persona que se está formando y de las personas que reconoce en los demás.

Tienen que ver con conductas de interacción personal, especialmente con habilidades de comunicación, permitiendo expresar y comprender sentimientos de solidaridad, cooperación y motivación en el trabajo de equipo. Facilita que la persona se vuelva un buen líder y tome todo tipo de iniciativas, logrando los objetivos que se plantee. Por ser habilidades aprendidas tienen una gran importancia, ya que implica que nunca es tarde para aprenderlas y ponerlas en práctica. Las habilidades sociales son las siguientes:

### A. Autoconocimiento:

Entender mejor nuestro ser, carácter, fortalezas, oportunidades, actitudes, valores, gustos y disgustos; tener información sobre nuestra propia persona, también sobre las demás personas y sobre el mundo para poder construir mayor autonomía a partir de este reconocimiento.

**"DE TODOS LOS CONOCIMIENTOS POSIBLES, EL MÁS SABIO Y ÚTIL ES CONOCERSE ASÍ MISMO"**

(Willism Shakespeare)

## B. Empatía:

Es ponerse en el lugar del otro, ver cómo te sentirías si te hicieran lo mismo. Ayuda a aceptar las diferencias, a fomentar comportamientos solidarios y de apoyo, y mejora las interacciones sociales.

# 2. COOPERACIÓN O TRABAJO EN EQUIPO

## A. Comunicación asertiva (Efectiva):

Capacidad de expresarse, tanto verbal como no verbalmente, en forma apropiada a la cultura y las situaciones. Posibilita alcanzar objetivos personales de forma socialmente aceptable y pedir consejo o ayuda en momentos de necesidad.

## B. Relaciones interpersonales:

Esta destreza ayuda a relacionarse en forma positiva con las personas con las que se interactúa, a tener la habilidad necesaria **para iniciar y** mantener buenas relaciones amistosas y familiares, y a ser capaces de terminarlas de manera constructiva.

# 3.HABILIDADES COGNITIVAS (DE CONOCIMIENTO):

## A. Capacidad para tomar decisiones:

Facilita las decisiones respecto a la vida propia y la de los demás. Se requiere pensamiento crítico para evaluar y detectar un problema o una situación que requiere tomar una decisión. También se requiere pensamiento creativo para analizarlo y sintetizarlo, además de la capacidad de resolver un problema para encontrar alternativas de solución.

## B. Capacidad para resolver problemas y conflictos:

Permite afrontar de forma constructiva los problemas en la vida, evitando malestares físicos, mentales y problemas psicosociales adicionales (alcoholismo, consumo de sustancias psicoactivas). Otro aspecto se relaciona con la solución constructiva, creativa y pacífica de los pequeños y grandes conflictos cotidianos.

## C. Pensamiento creativo:

Es la habilidad para analizar la información y experiencias de manera objetiva. Contribuye a la salud ayudando reconocer y evaluar los factores que influyen en las actitudes y en el comportamiento, tales como los medios masivos de comunicación y las presiones de los grupos de pares.

# 4.HABILIDADES PARA EL CONTROL DE LAS EMOCIONES:

## A. Manejo del estrés:

Facilita reconocer las fuentes de angustias y preocupaciones, así como sus efectos en la vida y a efectuar cambios para reducirlas.

## B: Resistencia a los vicios y al uso de las drogas:

La capacidad para determinar que no le conviene, por simple curiosidad o capricho, tener experiencias nuevas probando algún tipo de alucinógenos o vicios.

## C: Esperanza o sentido de la vida:

Sentimiento de valía que hace pensar con optimismo en su propio futuro y en el de los seres queridos. Reconocimiento de su misión y sentido de la existencia.

## D. MANEJO DE LAS EMOCIONES:

Conocer los efectos de las emociones es una habilidad indispensable para madurar y comportarnos en diferentes situaciones; si no la desarrollamos, podemos sufrir distintas situaciones sociales o también, adoptar una serie de prácticas para "evadir" la realidad.

Estas habilidades para manejar emociones, son influenciadas por una serie de aspectos internos, como la personalidad y de elementos externos como las relaciones con la familia y amistades, problemas laborales, cambio de escuela o de casa, enfermedades, roles o estereotipos de género, oportunidades recreativas, etcétera.

Las emociones son valiosos avisos que pueden favorecer nuestro conocimiento e identidad y enriquecer nuestro crecimiento personal. De forma cotidiana, experimentamos emociones como ira, miedo, felicidad, amor, sorpresa, disgusto, tristeza, vergüenza, culpa, celos, apatía y envidia, entre otras.

## UTILIDAD DE LAS HABILIDADES PARA LA VIDA:

**Entre muchos otros beneficios, las habilidades Facilitan:**

- La expresión adecuada de nuestros sentimientos.
- El ejercicio de nuestros derechos respetando el de los demás.
- Tener una comunicación eficiente.
- Tener éxito en los procesos de negociación
- Mejorar la credibilidad, respeto, reconocimiento.
- Asumir el liderazgo de manera exitosa.
- Trabajar exitosamente en equipo, motivando.
- Tener capacidad para el manejo de la frustración.
- Solucionar adecuadamente los problemas interpersonales.
- No caer en el consumo de drogas y otras sustancias.
- Tomar decisiones exitosas.
- Gozar de un nivel de autoestima adecuado.
- Gozar de una adecuada salud física, psicológica y social.
- Irradiar alegría, motivar a otras personas.

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**. Los sentimientos son las consecuencias de las emociones, por ello son más duraderos y se pueden verbalizar.

Las emociones son la capacidad para describir con palabras y actos lo que sentimos y percibimos, Se aprenden y se pueden ir fortaleciendo mediante los procesos de socialización en los que participamos.

En general, las emociones son un sistema de alerta con respecto a cómo nos encontramos, lo que nos gusta o lo que no está funcionando a nuestro alrededor. Se expresan de forma diferente por los hombres y por las mujeres, y pueden provocar cambios en nuestras vidas.

Las emociones son capaces de generar sensaciones placenteras o desagradables de efecto inmediato; tener un efecto a corto o mediano plazo, influir en la toma de decisiones, hacernos actuar de forma positiva o negativa, o marcar nuestro futuro como consecuencia de lo que percibimos en ese momento

Las emociones nos ayudan a manifestar necesidades, estados de ánimo, recibir ayuda, por lo que es importante que tanto hombres como mujeres aprendamos a reconocerlas y expresarlas de manera libre, en un marco de reconocimiento y respeto a las diferencias.

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES**
**Unidad Didáctica No 4 – ÉTICA Y VALORES**
**Profesora: Yolanda Martínez Pérez**

==========

## TIPO DE EMOCIONES:

## LA ALEGRÍA:

Se produce cuando nos ocurren cosas agradables, cuando alcanzamos una meta que nos habíamos propuesto o experimentamos sensaciones placenteras y de éxito. Se presenta en situaciones que nos confirman nuestra propia valía. Por ejemplo, cuando nos elogian por nuestra forma de ser o nos sentimos personas queridas por alguien que para nosotros es importante.

La alegría es esa sensación positiva que se produce ante la satisfacción y el triunfo, lo que hace que la vida nos resulte más confortante. Nos ayuda a relacionarnos mejor con las personas cercanas. Quien siente alegría y sonríe a la vida va estableciendo relaciones satisfactorias.

## LA SORPRESA:

Cuando se presentan situaciones inesperadas, surge la sorpresa. Es una emoción que se caracteriza porque es breve, y se focaliza en un momento específico. Por ejemplo ¿qué siente cuando se encuentra con alguien a quien aprecia y que hacía tiempo no veía, o cuando recibe un regalo?

La sorpresa es también lo que conocemos como "sobresalto", es breve y se transforma en otra emoción; de la sorpresa se puede pasar a la alegría, al temor, al miedo o al enojo. **Por ejemplo, cuando cae un rayo; la noche se ilumina y el estruendo rompe el silencio.**

Su función principal es prepararnos para afrontar acontecimientos repentinos e inesperados, así como sus consecuencias. Al experimentar una sorpresa dejamos lo que estábamos haciendo o pensando para ocuparnos de lo que acaba de suceder, de tal forma que nos prepara para poner toda nuestra atención en el nuevo acontecimiento.

## EL MIEDO:

¿Alguna vez se ha puesto a pensar acerca de los miedos? ¿A qué le tenía miedo en su niñez? ¿A qué le teme ahora? Los miedos aparecen cuando se percibe una situación amenazante.

Es una emoción que se activa cuando advertimos daño o peligro. En ocasiones se puede confundir con ansiedad o desesperación. El miedo ocasiona nerviosismo, esa tensión nos permite protegernos o poner en marcha una acción para evitar mayor peligro, como huir. Este peligro, a su vez, también nos puede ayudar a afrontar las dificultades de origen.

## EL INTERÉS:

Es otra emoción con la cual funcionamos día a día. Siempre tenemos predilección por algo, generalmente a todos nos gusta la música, pero cada quien tiene cantantes, géneros o grupos favoritos, pasa lo mismo con el cine, la literatura, los deportes, etcétera. Cuando sentimos este tipo de inclinación estamos ejerciendo nuestros derechos y nos mantenemos activos en el mundo.

Los intereses surgen por lo regular o se manifiestan con mayor intensidad ante un cambio, novedad o desafío en nuestras vidas, cuando sentimos deseos de aprender algo nuevo o lograr cosas. Hace que exploremos, que le demos vuelta a los temas, nos provoca curiosidad y nos permite mostrar creatividad.

## LA RABIA:

Es la sensación que se presenta cuando se bloquea una conducta dirigida a una meta: al ser víctimas de un engaño, de una traición, ante una amenaza o una decepción. Esta emoción también se conoce como enojo o cólera y escapa a nuestro control físico o psicológico.

La Rabia, es una emoción que puede ser peligrosa si no sabemos regularla y puede ocasionar conductas incontrolables. Cuando sentimos ira es como si quisiéramos destruir las barreras que tenemos por delante (las que vemos o las que sentimos); tenemos coraje y quisiéramos quitar algo que no nos gusta.

Podríamos lastimar a alguien, cerrar una puerta de golpe, dar puñetazos a una pared, sentir la necesidad de descargar ese desagrado. **El uso de la violencia como medio para afrontar la ira es un acto que implica una responsabilidad, por lo que es necesario aprender a canalizarla de modo que no afecte a otras personas.**

## LA ANGUSTIA:

Esta emoción se presenta ante la separación, el fracaso o el dolor. Puede conducir a quien la siente a buscar una "salida fácil" y evitar así (aunque sea pasajera o imaginariamente) las situaciones que la producen.

La angustia puede paralizar a la persona, generarle sentimientos de desesperanza y una falta de motivación e incluso, llegar a deprimirla. Aparece como reacción ante algo desconocido o inesperado. Suele manifestarse con pequeñas alteraciones físicas: incremento del ritmo cardíaco, temblores, sudoración, sensación de opresión en el pecho o de falta de aire.

## LA CULPA:

Es una emoción poco comprendida. Su lado positivo es que nos puede permitir corregir nuestros actos. Cuando la traducimos en responsabilidad, conduce al cambio para poder tener mayor conciencia y autocontrol. Nos sentimos tan mal por algo que hicimos que decidimos no volver a repetirlo.

El lado negativo de la culpa es que nos puede paralizar con sentimientos tan abrumadores de vergüenza y falta de aceptación, que podemos dejar de funcionar como personas "adaptadas". Llega a provocar enojo hacia uno mismo y hacia quienes nos rodean.

## LA VERGÜENZA:

Se experimenta frecuentemente cuando alguna acción propia es juzgada por los demás. Puede convertirse en una emoción incómoda cuando se liga al aislamiento social y usarse como origen de la discriminación o exclusión.

Se puede manifestar mediante sentimientos de culpa, timidez, inseguridad, pudor, recato, rubor, sonrojo o aislamiento social. Es recomendable reconocer la existencia de situaciones fuera de nuestro control o responsabilidad.

## LA TRISTEZA:

Se presenta ante situaciones de fracaso y separación, pérdida y rechazo de la persona querida. Suele manifestarse con sentimientos de frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgano, abatimiento, disgusto o preocupación.

## LOS CELOS:

Son una manifestación de la violencia, sobre todo en las relaciones de pareja o de amistad. Afectan el vínculo con otras personas y la autoestima. Se asocia con angustia y a menudo desemboca en enojo. Aprender a manejarlos, mejora nuestra salud emocional y convivencia.

## ¿CÓMO RECONOCER NUESTRAS EMOCIONES?

Reconocer las emociones implica una habilidad para poder evaluar lo que sentimos, pensar en lo que nos está pasando y saber expresarlo. Las emociones, los pensamientos y los comportamientos se encuentran relacionados, si sabemos utilizarlos contribuyen a analizar de forma más inteligente las situaciones y a tomar mejores decisiones que beneficiarán nuestro desarrollo como personas y nuestra convivencia.

Después del reconocimiento, tenemos la oportunidad de manejar nuestras emociones y contarle a los demás acerca de nuestros pensamientos, lo que favorece una adaptación más adecuada al entorno. La regulación emocional consiste en identificar, dirigir y manejar emociones –tanto positivas como negativas– de forma eficaz.

## REGULACIÓN EMOCIONAL:

A veces es complicado identificar que estamos experimentando una emoción porque no se reconoce; sólo nos percibimos diferentes, pero no le damos un nombre a eso que sentimos. Al no reconocer una emoción, resulta complicado su manejo y se puede expresar en conductas que incluso llegan a afectar el bienestar físico, emocional y social. Además de reconocer nuestras emociones, es fundamental aprender a manejarlas y a no ocultarlas; reprimir o ignorar los sentimientos puede ser contraproducente.

Cuando no se expresan las emociones se pueden tener problemas como depresión, violencia, consumo de alcohol y drogas; además, otros comportamientos de riesgo que se adoptan para afrontar malestares emocionales.

Se requiere de tiempo para tener la capacidad de ver nuestro interior e identificar lo que nos sucede como personas, pero si reconocemos las emociones propias y ajenas, lograremos entender más claramente lo que las origina e identificaremos fortalezas y oportunidades, lo que permitirá hacer frente a los retos de la vida.

**Muchas veces, en la adolescencia no es fácil reconocer o expresar emociones, lo que provoca malestar personal y con el entorno.** Es necesario aprender estrategias que ayuden a expresar aquellos estados de ánimo que puedan interferir en los diferentes aspectos de la vida, enfrentar conflictos y preocupaciones, mantener la calma y negociar en lugar de discutir.

## Regulación de las Emociones

Para manejar adecuadamente nuestras emociones requerimos desarrollar el reconocimiento, la aceptación, la comprensión, la expresión y la regulación de las mismas. Se trata de interpretar lo que se está sintiendo y darle un nombre, además de ubicar cuál es el origen. No existe una jerarquía ni emociones "buenas" o "malas" –ya que son una expresión de la condición humana–, aunque sí existen diversas clasificaciones para efectos de análisis.

**La regulación consiste** en percibir, sentir y experimentar nuestro estado afectivo, sin ofuscarse ni dejarse llevar por la impulsividad y sin afectarnos a nosotros mismos o a otras personas. Alguien que puede regular sus emociones de forma efectiva, elige los pensamientos y acciones a los que va a prestar atención para no dejarse llevar por su primer impulso, e incluso, aprende a generar pensamientos más sanos para controlar posibles alteraciones emocionales.

La regulación efectiva de las emociones se nota con la capacidad para tolerar la frustración y la posibilidad de sentirse tranquilo y relajado ante metas que se plantean como muy lejanas o inalcanzables. El proceso de autorregulación forma parte de la habilidad para valorar nuestras prioridades y dirigir nuestra energía hacia la consecución de un objetivo, afrontando positivamente los obstáculos, mediante un estado de búsqueda, constancia y entusiasmo.

## 3. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN:

### ACTIVIDAD No 1:

Esta actividad le ayudará a ejercitar habilidades de autoconocimiento y a aumentar su autoestima, desarróllela con mucha atención.

**Elabore una cartelera (puede usar media cartulina o seis hojas de block pegadas).**

1. Debe usar Imágenes (fotos suyas o recortes de imágenes de jóvenes que saque de revistas).
2. Escribir UNA FRASE QUE DEFINA CÓMO ES USTED COMO SER HUMANO.
3. Escoger 10 calificativos (palabras que lo o la describan) y escríbalas de manera creativa, en esta misma cartelera, con diferentes colores y tamaños. Si después de analizar posibles calificativos que le describan bien no le alcanzan las mismas para completar los diez, puede apoyarse en la siguiente lista:

Capacidad de hacer amigos, Entusiasmo, Perseverancia Simpatía, Valentía, Dinamismo, Confianza en sí mismo, Cortesía, Capacidad de observación, Fuerza de voluntad, Paciencia, Sensibilidad, Capacidad de disfrute, Comunicativo, Sentido del humor, Comprensivo Fiable, Alegre, Responsable, Capacidad de escucha, Expresivo, Organizado, Buena voz, Capacidad de concentración, Iniciativa, Generosidad, Cordialidad, Franqueza, Adaptable, Auténtico Honesto, Abierto, Afectuoso, Trabajador, Persistente, Independiente, Creativo, Original, Solidario, Pensamiento lógico. Responsabilidad, buen bailarín, deportista.

### ACTIVIDAD No 2:

**Presente un Mapa Conceptual** (con recuadros trabajados con regla) donde exponga el concepto, la definición y clasificación de los cuatro grupos de Habilidades para la Vida con sus respectivos sub divisiones. Explicar de manera completa pero resumida cada una de ellas.

### ACTIVIDAD No 3:

Lea detenidamente las 8 (Ocho) emociones que se explican en el documento (y que se vieron en clases), luego **dibuje OCHO BAHÚLES o COFRES**. Cada uno de ellos, debe tener el tamaño proporcional al uso de usted le da en la vida diaria a cada una de las emociones.

Si usted, por ejemplo, es una persona muy alegre, risueña que pone ánimo y entusiasmo en todas sus actividades, el baúl de la Alegría será el más grande. Luego si analiza que la emoción que sigue en el orden, por las veces que usted la emplea, es por ejemplo el miedo, ese baúl del miedo es un poco más pequeño y así, con todas las emociones hasta completar

las ocho. Puede que haya emociones que las sienta en la misma proporción y en ese caso esos baúles serían del mismo tamaño.

Si hay una emoción que no usa mucho como, por ejemplo, los celos, igualmente debe dibujar su baúl, aunque se más pequeño. Recuerde marcar en las tapas (abiertas o cerradas) o en la mitad de los baúles, el nombre de cada emoción y dibujar o pegar la imagen que corresponda a esa emoción. Cada baúl debe estar coloreado con el color que considere usted que son sus emociones. Al lado de cada Baúl (o debajo), escriba DOS formas que se puedan usar para controlar esa emoción.

**ACTIVIDAD No 4:**

**Cuestionario para el Reconocimiento de mis Emociones:**

Las siguientes preguntas son de gran utilidad para reconocer sus emociones y posteriormente regularlas:

1.YO: (nombre completo)_____
y que nací en la siguiente fecha: _____
considero que mis cuatro más importantes cualidades son y he visto que los Cuatro valores que más practico y aprecio son: (escribirlos de manera vertical, como una lista).

2.En los siguientes OCHO RENGLONES escribo la forma como me describen las demás personas (así dicen mis padres, o mis abuelos, tíos, hermanos o amigos que soy yo).
3. Presente en ocho renglones un análisis de LO QUE MÁS LE GUSTA DE SU MANERA DE SER:

4.Cuando estoy **TRISTE**, es muy posible o frecuente que yo, (conteste completando las siguientes frases):
- piense en...
- haga...
- sienta....
- Noto que esta emoción se me pasa o la controlo con, o cuando…

• Cuando estoy **ALEGRE** es muy posible o frecuente que yo, (conteste completando las siguientes frases):

- piense en...
- haga...
- sienta...
- Noto que esta emoción se me pasa o la controlo con, o cuando…

• Cuando **TENGO MIEDO** es muy posible o frecuente que yo, (conteste completando las siguientes frases):

- piense en...
- haga...
- sienta...
- Noto que esta emoción se me pasa o la controlo con, o cuando…

Cuando me **ENOJO O TENGO RABIA** es muy posible o frecuente que yo, (conteste completando las siguientes frases):

- piense en...
- haga...
- sienta....
- Noto que esta emoción se me pasa o la controlo con, o cuando…

**ACTIVIDAD No 5:**

Esta nota se dará con base en la actividad del proyecto de valores que se hará en la semana comprendida entre el 13 y el 16 de octubre.

## 4. RECURSOS A UTILIZAR

La presente guía de trabajo, computadora, servicio de internet como apoyo de consultas, documentos y libros personales sobre las temáticas.

## 5.ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO Y EL TIEMPO

El área de Ética y Valores tiene asignada una hora semanal para su enseñanza en contacto directo, se busca explicar los temas tratados en la presente Unidad Didáctica y luego se dejan las actividades con las cuales se pretende afianzar el conocimiento, para que los estudiantes las desarrollen en trabajo autónomo.

## 6.EVALUACION

La unidad en general se evaluará teniendo en cuenta el objetivo didáctico y los indicadores de desempeño que se presentan al principio de la misma. Se tendrá en cuenta la participación en la realización de las actividades planteadas, el esfuerzo e interés que los estudiantes pongan en las clases participando activamente de las mismas, respondiendo a preguntas inductivas, o presentando inquietudes, dudas y sugerencias sobre las temáticas.