



COLEGIO UNION EUROPEA
" Formadores de líderes en Tecnologías de la Información y la Comunicación"

<http://colegiounioneuropeaied.com>
<https://www.redacademica.edu.co/colegios/colegio-union-europea-ied>
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO

ÁREA: ÉTICA Y RELIGIÓN	
ASIGNATURAS: ÉTICA Y RELIGIÓN	GRADO: SEXTO
APRENDE EN CASA SEMANA DEL 24 AL 27 DE MARZO	
DOCENTE: LEONOR DAZA AVENDAÑO	
OBJETIVO LA ACTIVIDAD: Identificar emociones y sentimientos y reconocer la importancia de manejarlos para ser asertivo en la resolución alternativa de conflictos.	
NOMBRE DE LA SECUENCIA DIDÁCTICA:	
COMPETENCIAS PARA DESARROLLAR: Comunicativa, interpretativa y reflexiva.	
ACTIVIDADES: Lectura y análisis del material de apoyo. MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS Carlos y Helena estuvieron este fin de semana en un paseo en el río. Carlos está feliz porque ese día aprendió a nadar. En cambio, Helena está triste porque su perrita se ahogó en el río. Su papá la ha consolado y le ha dicho que es normal que se sienta triste porque así nos sentimos todos cuando perdemos nuestros objetos personales, mascotas o seres queridos. Su profesor también le ha dicho que en estos momentos debemos recordar las cosas buenas, superar la situación y seguir adelante. Por esto, el profesor ha preparado una clase con el curso de Carlos sobre los sentimientos y las emociones. Todos tenemos sentimientos que no son ni buenos ni malos. Solo son sentimientos. Debemos aprender a manejarlos, es decir, aceptarlos, aprender de ellos y superar las molestias que nos producen los sentimientos no deseables. Lo primero que aprenderás es a identificar tus sentimientos, qué cosas, personas y situaciones te afectan, qué haces cuando te sientes así y lo más importante: aprender a asumir una actitud positiva cuando experimentas diversos sentimientos. Cualquier situación externa o interna trae consigo una reacción de rabia, alegría o tristeza, que desencadena una decisión emocional frente a mi sentimiento, donde valoro, odio, comprendo o soy indiferente. Esta decisión me conduce a actuar positiva o negativamente, y en esta dirección, dicha experiencia me programa de un modo semejante frente a futuras emociones. Por eso, es necesaria la reflexión antes de la acción. Es así como aprendo a manejar mis sentimientos y actuar asertivamente en todas las circunstancias. Glosario: Asertividad , la capacidad para expresar nuestras opiniones y puntos de vista sin ser agresivos ni demasiado pasivos. Pensar antes de hablar es el trato que debe predominar con los demás, equilibrando nuestros derechos con los derechos ajenos. Reflexionar , la capacidad de analizar detenidamente las causas y consecuencias de una acción.	

Dirección Colegio

Sede A Carrera 18 M No. 63D-09 sur

Sede B Calle 69B Sur No. 17Ñ-94

Teléfono colegio 7658390-3043986134 - 3057980584

Código Postal 111951

cedunioneuropea19@educacionbogota.edu.co

www.educacionbogota.edu.co

Tel: 3241000 Línea 195





COLEGIO UNION EUROPEA
" Formadores de líderes en Tecnologías de la Información y la Comunicación"

<http://colegiounioneuropeaied.com>
<https://www.redacademica.edu.co/colegios/colegio-union-europea-ied>
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO

MATERIAL DE APOYO: Revisar los anexos						
PRODUCTO POR ENTREGAR: Enviar fotos de los EJERCICIOS 1 y 2.						
FECHA DE ENTREGA: 30 de marzo de 2020 A LAS 11:30 a.m.						
METODOLOGÍA DE TRABAJO: TRABAJO VIRTUAL: Enviar fotos de los EJERCICIOS 1 y 2 a este correo: Idazaa@educacionbogota.edu.co						
RÚBRICA DE EVALUACIÓN						
VALOR CUANTITATIVO	1.0	2.0	3.0	3.6	4.0	5.0
	Descripción No presenta el trabajo propuesto.	Descripción No realiza el trabajo con responsabilidad.	Descripción Se le dificulta responder con claridad y responsabilidad a las actividades propuestas, y no las presenta en su totalidad.	Descripción Responde brevemente (sin argumentar) y falta claridad.	Descripción Responde las actividades propuestas con responsabilidad, pero puede argumentar un poco más.	Descripción Responde las actividades propuestas con responsabilidad y argumentándolas.

Dirección Colegio

Sede A Carrera 18 M No. 63D-09 sur

Sede B Calle 69B Sur No. 17Ñ-94

Teléfono colegio 7658390-3043986134 - 3057980584

Código Postal 111951

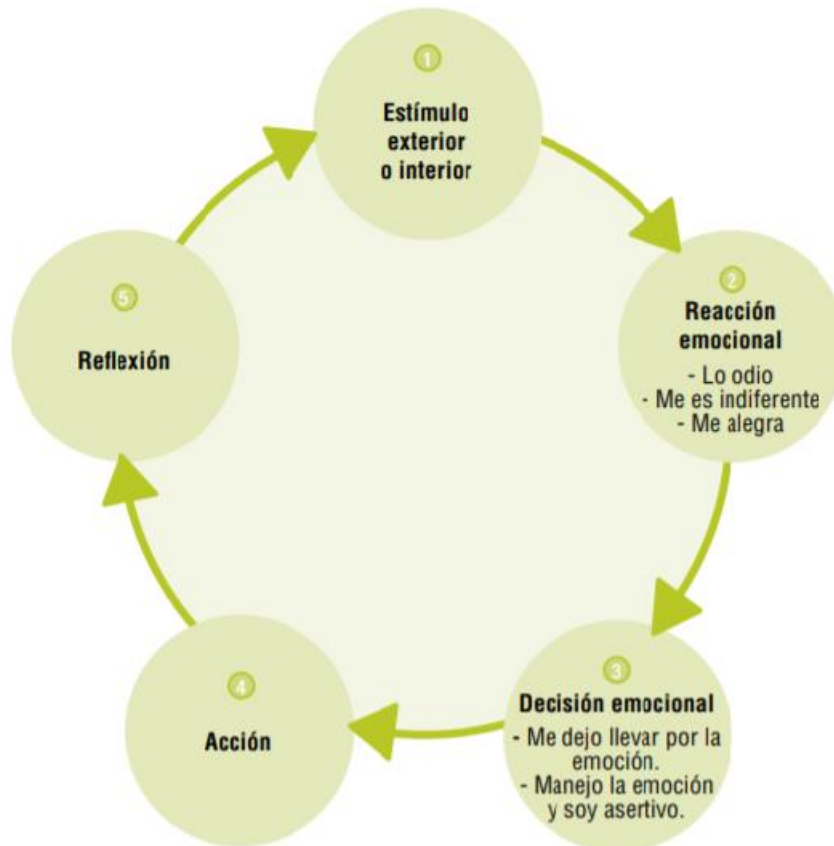
cedunioneuropea19@educacionbogota.edu.co

www.educacionbogota.edu.co

Tel: 3241000 Línea 195



Dinámica emocional



EJERCICIO 1. Teniendo en cuenta la ilustración, realiza una en el cuaderno en la que muestres el proceso (pasos 1 al 5) tomando el coronavirus como estímulo exterior que de alguna manera te afecta.

Las emociones y los sentimientos son expresiones de nuestra dimensión afectiva que nos permiten mostrar a los demás y a nosotros mismos, cómo todo cuanto nos rodea puede afectarnos. La emoción es espontánea, aparece ante una situación de forma repentina. Ante una noticia o la llegada de una persona podemos ponernos, tristes, ansiosos o alegres. La emoción es formada por aprendizajes culturales y la incorporación de vivencias personales. Los sentimientos son el resultado de la relación entre las vivencias y experiencias que hemos tenido y van constituyendo nuestra forma de ser. Alegres, tristes, sociables o aislados. Los sentimientos son más duraderos, estables y tienen menor intensidad que las emociones.

Dirección Colegio

Sede A Carrera 18 M No. 63D-09 sur

Sede B Calle 69B Sur No. 17Ñ-94

Teléfono colegio 7658390-3043986134 - 3057980584

Código Postal 111951

cedunioneuropea19@educacionbogota.edu.co

www.educacionbogota.edu.co

Tel: 3241000 Línea 195

EJERCICIO 2. Realiza esta actividad en tu cuaderno.

Con la/el _____ las personas queremos expresar...
Nombre del sentimiento

Me siento así cuando _____

Y lo que hago cuando me siento así es _____

La alegría es _____



Con la/el _____ las personas queremos expresar...
Nombre del sentimiento

Me siento así cuando _____

Y lo que hago cuando me siento así es _____

La rabia es _____

Con la/el _____ las personas queremos expresar...
Nombre del sentimiento

Me siento así cuando _____

Y lo que hago cuando me siento así es _____

La tristeza es _____



Con la/el _____ las personas queremos expresar...
Nombre del sentimiento

Me siento así cuando _____

Y lo que hago cuando me siento así es _____

Estar enfadado es... _____

Dirección Colegio

Sede A Carrera 18 M No. 63D-09 sur

Sede B Calle 69B Sur No. 17Ñ-94

Teléfono colegio 7658390-3043986134 - 3057980584

Código Postal 111951

cedunioneuropea19@educacionbogota.edu.co

www.educacionbogota.edu.co

Tel: 3241000 Línea 195