

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTION CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento PLAN DE MEJORAMIENTO ÉTICA Y VALORES “EMOCIONES Y SENTIMIENTOS”		Versión 01	Página 1 de 4
Grado: sexto séptimo      PROFESORA: Lina María Villa Restrepo			
Nombre del estudiante:			

***PRESENTA EL SIGUIENTE TALLER EN EL CUADERNO DE ÉTICA Y VALORES Y PREPÁRATE PARA SUSTENTARLO EN LA SIGUIENTE CLASE DE ÉTICA***

**TUS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS**  
 Eres un ser que siente, se emociona, se apasiona. No eres indiferente a cuanto sucede a tu alrededor.

Debes aprender a vivir tus emociones dentro de la racionalidad y la libertad, evitando comportamientos que atenten contra tu vida o que irrespeten los sentimientos de los demás. Debes cultivar tu capacidad de sentir, de emocionarte, de admirar y gustar la belleza.

LA FRIALDAD Y LA INDIFERENCIA SON NATURALES EN LAS PIEDRAS, NO EN LOS SERES HUMANOS.

**ACTIVIDAD 1**

.En un dibujo, expresa cómo te sientes hoy.

- Descríbelo con breves frases:
- Mis sentimientos son los siguientes: **COMPLETA**
- Yo siento: - Me gusta:
- Me emociono: - Me disgusta:
- Me apasiona: - Me duele:
- Me preocupa: - Temo

**ACTIVIDAD 2 RESPONDE**

COMPORTAMIENTOS ANTE LAS EMOCIONES..

- ¿Qué hacer ante las emociones y las pasiones?
- ¿Temerlas? ¿Por qué?...
- ¿Rechazarlas o reprimirlas? ¿Por qué?
- ¿Controlarlas y orientarlas? ¿Por qué?
- ¿Cómo hacerlo?
- ¿Darles rienda suelta? ¿Por qué?

### ACTIVIDAD 3

#### SENTIMIENTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS

Son positivos aquellos sentimientos que me ayudan a vivir a plenitud mi vida y a relacionarme armoniosamente con los demás y con mi entorno.

Encontrarás a continuación el comienzo de una lista de sentimientos positivos y negativos.

Tú la **completarás** con la ayuda de tus compañeros y allegados.

#### SENTIMIENTOS POSITIVOS SENTIMIENTOS NEGATIVOS

Complacencia Envidia

Interés Indiferencia

Solidaridad... Egoísmo...

#### ALGUNOS SENTIMIENTOS POSITIVOS QUE DEBES FOMENTAR EN TÍ

MISMO Y A TU ALREDEDOR.

- LA ESPERANZA. Aunque la vida no es un lecho de rosas ni un plato de mermelada, es bella. No hay situaciones desesperadas sino hombres sin esperanzas. Aun la situación más difícil tiene solución; a la oscuridad sigue la luz. Raros son los casos perdidos y las cosas imposibles.

- Es necesario ver las cosas para evitarlas; las dificultades para afrontarlas; los errores para corregirlos y cambiar de camino; las frustraciones para aprender y

seguir adelante; el dolor para afrontarlo.

*NO HAY CASOS SINO HOMBRES QUE HAN PERDIDO LA ESPERANZA*

### ACTIVIDAD 4 COMPLETA..

Ante las dificultades se precisa:...

- Ante las penas es preciso:....
- De los fracasos:....
- Ante los errores...

### ACTIVIDAD 5 RESPONDE..

¿Cómo expreso mi alegría?

Me alegra:

Me entristece:

- ¿Qué hago o puedo hacer para sembrar alegría a mi alrededor?
- ¿Qué me pone de mal humor?
- ¿Qué puedes hacer para sonreír y evitar el mal humor?

De vez en cuando es conveniente que las lágrimas rueden por las mejillas aún de los varones a quienes la sociedad les ha prohibido llorar.

### ACTIVIDAD 6 COMPLETA..

- Ante un niño siento:
- Ante un enfermo siento:
- Ante una mujer embarazada siento:
- Ante un animalito siento:
- Ante una flor siento:
- Ante un moribundo siento:
- Ante un pordiosero siento

Es preciso pues que ejercitemos nuestros SENTIMIENTOS ESTÉTICOS.

### **ACTIVIDAD 7 COMPLETA ..**

- Al salir el sol siento:
- Al atardecer siento:
- Al anochecer siento:
- Contemplando la luna y las estrellas siento:
- Al escuchar el trinar de los pájaros, la armonía de las cascadas y torrentes... siento.

LA GRATITUD. Todos tenemos tantas cosas qué agradecer. Hacia muchas personas deberíamos estar agradecidos: por nuestra vida, nuestra salud, nuestro trabajo, etcétera.

*LA GRATITUD ES EL MÁS NOBLE Y ESCASO DE LOS SENTIMIENTOS*

### **ACTIVIDAD 8 RESPONDE..**

Debo estar agradecido por:

- Debo estar agradecido con:
- El agradecimiento se manifiesta:

#### LA JAULA

*Allá en una lejana pradera, en las riberas de un arroyo cristalino, encontré una jaula cuyas barras habían sido armadas por una mano maestra. En una de sus esquinas yacía,*

*muerto, un pájaro; en otra, había dos táctas, una sin agua y otra sin grano.*

*Me puse entonces a observar y a meditar en todo lo que tenía frente a mí, y me pareció que*

*en el espectáculo de ese pájaro muerto y en la voz del arroyo, y en esas dilatadas praderas,*

*había una lección que hablaba a la conciencia e interrogaba nuestras profundas*

*intimidades.*

*Medité, y descubrí que ese pájaro humilde había muerto al lado del arroyo luchando*

*desesperadamente contra la sed; y que en medio de esas vastas praderas, cuna de la vida, había perecido de hambre.*

*Momentos después vi la jaula transformarse en un cuerpo humano transparente, y el*

*pájaro en un corazón con una profunda herida, del centro de la cual manaba una*

*sangre de un color rojo vivo; y vi que los bordes de la herida se habían transformado en*

*los labios de una mujer triste.*

*Y oí salir de esa herida una voz que decía: "Yo soy el corazón humano, esclavo de la*

*materia y víctima de las leyes terrenales. En medio de las grandes bellezas de la creación,*

*y en las riberas de los manantiales  
de la vida, fui apresado en la jaula  
de unas leyes que  
el hombre ha dictado a los  
sentimientos. Y en las manos del  
amor, y ante los altares  
erigidos a la belleza, fui sacrificado  
sin piedad y morí en el abandono.  
Porque todo lo  
que la belleza y el amor  
generosamente brindan, me fue  
vedado. Todo lo que me atraía  
es, según las leyes de los hombres,  
una vergüenza; y todo lo que  
deseaba, una vil  
degradación. “Sí soy el corazón  
humano que fui confinado en una  
prisión hecha por unas leyes  
sociales  
que me privaron de mis fuerzas, y  
estrangularon mis sueños. Y con  
unas cadenas  
imaginarias, me redujeron a la  
impotencia, y así perecí. Y  
abandonado en los oscuros  
callejones de una civilización sin  
sentimientos de justicia, rendí mi  
último aliento ante  
una humanidad que tiene la lengua  
paralizada y los ojos secos, pero  
que siempre sonrío”.*  
(JALIL GIBRAN. “De las  
tempestades”.)

## **ACTIVIDAD 9**

**Después de la lectura LA JAULA  
responde:**

¿Cuáles son los pensamientos que  
más te impactaron del anterior  
escrito?

- ¿Eres libre en tus sentimientos, o  
estás enjaulado o encadenado?  
¿Cuáles son tus  
barrotes y tus cadenas?
- ¿Cuál es el mensaje de esta  
fábula?. Escríbelo en una corta  
frase.
- ¿Sucede entre nosotros? Da  
ejemplos