



TEMAS A EVALUAR:

Las emociones humanas. El manejo de la Impulsividad. Por qué no se debe actuar con rabia. ¿Cómo expresar lo que siento? Saber decir las cosas sin dañar. Identifico lo que los demás sienten.

DOCENTE: ISABEL CRISTINA RODRÍGUEZ SUÁREZ


RECURSOS: Hojas de block, lápiz, borrador, colores, regla, guía impresa.

OBSERVACIONES: Este plan de apoyo debe ser elaborado en hojas de block, a mano, con lapicero, con letra legible espaciada (letras distinguibles) y excelente ortografía. Debe tener una portada con todos los datos. **DEBE SUSTENTARLO EN LA FECHA QUE DESIGNE LA COORDINADORA.**

FECHA DE ENTREGA Y SUSTENTACIÓN DEL TALLER: 11 al 15 de Mayo de 2026

NOMBRE DEL ESTUDIANTE:

GRUPO: 7°1

 **Taller de Ética y Emociones: "El Puente de la Reconciliación"**

INTRODUCCIÓN

A veces, nuestras emociones son como un mar agitado. Si actuamos en medio de la tormenta (la rabia o la impulsividad), podemos chocar contra los demás y causar daños que no queríamos. Este taller te ayudará a entender cómo "calmar las aguas" y reparar las relaciones cuando algo sale mal.

SECCIÓN 1: El papel arrugado (Reflexión)

Imagina que tienes una hoja de papel perfecta. Ahora, imagina que cada vez que le dices una palabra hiriente a un amigo o actúas con mucha rabia, arrugas el papel haciendo una bola con él.

1. **Si intentas estirar el papel de nuevo, ¿queda exactamente igual que antes? SÍ / NO. ¿Por qué?**

-
2. **Lección: Las palabras dejan huellas. ¿Qué aprendes de esta analogía sobre la importancia de controlar lo que decimos cuando estamos enojados?**
-

SECCIÓN 2: El Mensaje "YO" (La técnica)

Cuando tenemos un problema, solemos atacar: "*¡Tú siempre me molestas!*". Eso hace que la otra persona se defienda y la pelea crezca. El Mensaje Yo es una fórmula para hablar sin atacar.

La Fórmula: > "Yo me siento [Emoción] + cuando tú haces [Hecho sin insultos] + porque [Razón] + te pido que [Solución]".

EJERCICIO: Transforma estos "Ataques" en "Mensajes Yo":

- **Ataque:** "¡Eres un mentiroso y un mal amigo por contar mi secreto!"

- **Mensaje Yo:** "Yo me siento traicionado cuando contaste lo que te dije en confianza porque era algo importante para mí. Te pido que seas más discreto y respetes nuestra amistad."

Ahora hazlo tú:

- **Ataque:** "¡Cállate, que no me dejas escuchar la clase, eres un pesado!"
 - **Mensaje Yo:** _____
-

SECCIÓN 3: Cambiando el lente (Empatía)

Lee el siguiente caso y responde desde el lugar de la otra persona:

Caso: Tu mejor amigo/a te dejó de hablar de repente. Te enteraste de que alguien le fue con el chisme de que tú te estabas burlando de sus zapatos nuevos. Tú no lo hiciste, pero tu amigo/a te bloqueó de redes y te ignora en el salón.

1. ¿Cómo crees que se siente tu amigo/a en este momento? (No pienses en tu rabia, piensa en su dolor).
-

2. Si tú fueras esa persona, ¿qué necesitarías escuchar para volver a confiar?
-
-

SECCIÓN 4: Kit de Primeros Auxilios Emocionales

Para cerrar un conflicto, no basta con decir "perdón". Hay que reparar. Completa tu propio manual:

- Si yo hice algo malo, yo me comprometo a: _____ (Ejemplo: Admitir mi error sin poner excusas).
 - Si alguien me hirió, yo me comprometo a: _____ (Ejemplo: Escuchar su versión antes de juzgar).
-

SECCIÓN 5: El compromiso final

Escribe una frase corta o un mensaje que le dirías a alguien con quien hayas tenido una discusión recientemente, aplicando lo que aprendiste hoy (el control de la rabia y el deseo de arreglar las cosas).

Mi mensaje:

"La madurez no es no pelear, es saber cuándo y cómo volver a hablar."