

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA COMERCIAL  
MARÍA INMACULADA**



**GUÍA DEL ÀREA DE ÈTICA Y VALORES 5º  
TERCER PERIODO**

**DOCENTES**

**YESENIA ACEVEDO LÒPEZ**

**Cel (3186021759)Email: yese0288@hotmail.com**

**YANNIDYS FANDIÑO RINCÒN**

**Cel(3165326434)Email: yannifari@gmail.com**

**MÒNICA ESPINEL TRUJILLO**

**Cel(3188312776)Email: mespinel168@gmail.com**

**Estudiante: \_\_\_\_\_ Grupo: \_\_\_\_\_**



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA COMERCIAL MARÍA INMACULADA

## GUÍA DE ÉTICA Y VALORES GRADO 5

### EJE TEMÁTICO: LA CONDUCTA Y EL AUTOCONTROL

- ❖ La asertividad
- ❖ Comunicación asertiva
- ❖ Diálogo concertado
- ❖ La conducta y el autocontrol
- ❖ Las emociones y los sentimientos.
- ❖ La relación de los conflictos.

**LOGRO:** Comprende la importancia de aprender a conocer acerca de sus emociones y sentimientos, manejo de la conducta, y autocontrol como parte de su mundo afectivo.

### SABERES PREVIOS:

¿Has estado alguna vez en una situación parecida a estas?

1. *Estás haciendo cola para subir al autobús y alguien se te cuele. Te enfadas, pero no te atreves a decirle nada.*
2. *Un amigo te pregunta si puedes ir a recogerlo al aeropuerto. A pesar de que te va fatal porque tienes mucho trabajo, le dices que sí. No quieres que se enfade contigo.*
3. *Llevas tiempo pensando que mereces un aumento de sueldo, pero no se lo planteas a tu jefe. Está claro que no es lo más adecuado tal y como están las cosas.*

Quizás te hayas sentido identificado con alguna de ellas. En cualquiera de estos casos **deberías haber dicho lo que pensabas, pero no lo hiciste.**

La mayoría de las personas aceptamos pasivamente estas situaciones mientras sentimos como perdemos el respeto por nosotros mismos. Hasta que a veces llegamos al límite y estallamos de ira, lo que tiene unas consecuencias mucho peores. Sin embargo, hay una tercera forma de responder y de respetarte bastante más eficaz que la simple pasividad o la peligrosa agresividad. Estoy hablando del asertividad.

## CONTENIDO:

### TEMA 1: ¿QUÉ ES LA ASERTIVIDAD?

La asertividad es una forma de comunicación que consiste en **defender tus derechos, expresar tus opiniones y realizar sugerencias** de forma honesta, sin caer en la agresividad o la pasividad, respetando a los demás, pero sobre todo respetando tus propias necesidades. Sí, puedes aprender a ser más asertivo. Por fortuna la asertividad es un comportamiento que se **puede aprender y mejorar**. Se trata de una forma consciente de comunicar tus sentimientos sin dejarte llevar por las emociones, y se sustenta sobre la **autoestima y confianza en ti mismo**. Y recuerda que la confianza tan sólo puede desarrollarse a través de las experiencias personales, nunca leyendo libros o blogs en casa.

Espero que tampoco creas que ser asertivo solucionará todos tus problemas en la vida, porque no lo hará. Tampoco será apropiado en todas las situaciones porque cada contexto es distinto. Sin embargo, te puedo asegurar que te sentirás más confiado y te comunicarás más efectivamente cuando lo necesites.  
RESPECTO



### COMUNICACIÓN ASERTIVA

- **Ser asertivo** sirve para exponer a los demás cuáles son tus verdades deseos y necesidades, y para demostrar dignidad, autoconfianza y respeto por ti mismo.
- Lo más interesante es que las peticiones que hagas desde la **comunicación asertiva** tendrán muchas más probabilidades de tener éxito ya que estarás pidiendo legítimamente que se respete tu punto de vista. Habitualmente te será útil para:
- **Dar tu opinión**, hacer una petición o pedir un favor a alguien de forma natural y no como si le estuvieras pidiendo que te perdonase la vida.

- **Expresar tus emociones negativas** (quejas, críticas, desacuerdos, etc) y rechazar peticiones sin que los demás se sientan heridos o molestos contigo.
- **Mostrar emociones positivas** (alegría, orgullo, agrado, atracción) y hacer cumplidos sin parecer demasiado volátil emocionalmente.
- **Preguntar por qué** y sentirte legitimado a cuestionar la autoridad o las tradiciones.
- Iniciar, continuar, cambiar y terminar conversaciones de forma cómoda y sin la sensación de estar ninguneando o faltando al respeto a nadie.
- **Compartir tus sentimientos**, emociones y experiencias con los demás y favorecer que ellos compartan las tuyas contigo.
- **Resolver los problemas cotidianos** antes de que aparezcan negativas como la ira y el enfado y la situación se descontrole.

Sin embargo, siendo asertivo no lograrás que la gente te quiera, no se enfade nunca contigo, y que te concedan todo lo que deseas. Por mucho asertividad que uses **siempre habrá gente que seguirá dándote un no como respuesta** si les pides algo que va en contra de sus intereses o valores.

También habrá quien te pueda malinterpretar y tomarse tu mensaje como un ataque personal. Nada es infalible.

**ACTIVIDAD:** Busca en la sopa de letras los siguientes términos (ASERTIVIDAD, DIÁLOGO, PREGUNTAR, EXPRESAR, COMPARTIR, COMUNICACIÓN, OPINIÓN, ALEGRÍA, ORGULLO, AGRADO, EMOCIONES, EXPERIENCIAS, SENTIMIENTOS, RESPUESTAS, VERDADES, AUTOCONFIANZA, REALIDAD, CARIÑO)

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| T | S | A | T | S | E | U | P | S | E | R | H | O | G | O | L | A | I | D |
| O | S | N | M | U | C | D | S | E | D | A | D | R | E | V | U | D | I | C |
| N | G | O | O | N | O | I | N | I | P | O | T | R | N | Z | F | A | E | X |
| R | N | E | C | P | T | E | N | C | O | M | P | A | R | T | I | R | S | P |
| A | E | A | X | E | X | P | E | R | I | E | N | C | I | A | S | N | Z | R |
| A | O | A | R | P | I | N | T | N | O | L | L | R | L | R | R | M | E | E |
| U | U | Ñ | R | E | R | O | A | N | C | Y | A | A | P | E | C | T | D | G |
| R | S | T | I | I | E | E | R | S | O | S | L | T | R | N | E | S | R | U |
| R | E | N | O | R | I | P | S | G | E | E | I | E | O | A | A | I | A | N |
| D | N | T | O | C | A | E | R | A | G | V | A | I | Y | S | S | R | U | T |
| A | T | A | R | G | O | C | S | R | R | L | C | M | A | E | E | E | I | A |
| C | I | E | G | S | A | N | I | D | I | A | N | A | N | R | I | S | S | R |
| S | M | A | U | M | P | A | F | D | C | I | E | O | R | T | A | P | M | I |
| O | I | L | L | S | A | P | A | I | O | C | I | I | N | I | O | U | E | A |
| D | E | A | L | A | I | D | N | T | A | C | A | A | L | V | I | E | L | A |
| A | N | P | O | D | D | U | T | A | O | N | R | O | A | I | E | S | A | I |
| R | T | I | A | A | M | N | S | N | I | M | Z | N | S | D | T | T | O | S |
| G | O | O | A | O | U | S | E | A | R | E | L | A | T | A | N | A | G | I |
| A | S | O | C | S | E | O | C | A | C | A | T | A | O | D | A | S | I | A |

**TEMA 2: “EL DIÁLOGO CONCENTRADO”**

El diálogo en el aula permite aprender el **método de escucha** y **argumentación** para aplicarlo a otras situaciones de la vida cotidiana

Analiza la siguiente situación:



1. Describe y observa lo que ocurre en cada escena:

a. Escena

A

\_\_\_\_\_

b. Escena

B

\_\_\_\_\_

2. Responde de acuerdo con las imágenes:

a. ¿En qué consiste el conflicto? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

b. ¿David utiliza palabras para comunicarse? SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

c. ¿Cómo se comunica David? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

d. La actitud de David es: Adecuada \_\_\_\_\_ No adecuada \_\_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. ¿Consideras que era necesario comprarle el juguete a David? ¿Por qué?

\_\_\_\_\_

4. Comparte en familia. ¿Cómo reaccionas cuando no obtienes lo que deseas?  
¿Te pareces a David? Explica tu respuesta.

**APRENDER A DIALOGAR:** Cuando conversamos con alguien y nos interesa entender qué expresa y qué piensa, estamos dialogando. Para **dialogar** se requiere:

- Saber escuchar.
- Hablar con lenguaje claro y respetuoso.
- Defender la posición personal, respetando los sentimientos de la otra persona.
- Pedir perdón cuando se comete una falta.
- Preguntar si algo no se entiende.

Los **insultos** y las **amenazas** obstaculizan la **resolución pacífica de los conflictos**. La práctica de **habilidades sociales** es básica para resolver los conflictos de forma pacífica.

**ACTIVIDAD:**

**COMPRENDE:**

1. Escribe tres requisitos básicos para dialogar.

- a. \_\_\_\_\_  
b. \_\_\_\_\_  
c. \_\_\_\_\_

**RELACIONA:**

2. Subraya de color verde las oraciones que favorecen el diálogo y color rojo, las que lo obstaculizan.

**Escucho atentamente lo que me dicen.**  
**Miro hacia abajo mientras me hablan.**  
**Grito porque tengo razón.**

**Respeto su opinión.**  
**Me burlo y cruzo los brazos.**  
**Presento disculpas.**

**APLICA:**

3. Retoma las imágenes del diálogo, un buen camino e inventa un diálogo en el que David le exprese a su mamá, de forma tranquila, lo que desea. Escríbelo en tu cuaderno.
4. ¿Cuál es el final de tu historia?

---

---

**EL DIÁLOGO, EJE DE LA PAZ:** Las palabras que usamos tienen poder, porque causan actitudes que benefician el ambiente de paz o incrementan la violencia. El **diálogo** favorece la **paz** cuando:

- Defendemos nuestra opinión sin imponerla.
- Expresamos nuestro desacuerdo con amabilidad.

- Escuchamos reflexivamente para descubrir las intenciones y el mensaje que desean transmitirnos.
- Reconocemos nuestros sentimientos y los de los demás.
- Comprendemos el dolor ajeno.
- Tratamos a los otros como nos gusta que nos traten.

Si aplicamos estas **estrategias** de paz, construiremos ambientes de **armonía**.

### ACTIVIDAD:

1. Para aprender más sobre la comunicación en familia, ingresa a: [www.guiainfantil.com/educacion/familia/comfamilia.htm](http://www.guiainfantil.com/educacion/familia/comfamilia.htm)

Responde:

- a. ¿Para qué sirve la comunicación?
- b. Nombra dos consejos que faciliten la comunicación y mejoren el ambiente familiar.
2. **Opina:** ¿Cómo pueden David y su mamá mejorar la forma de comunicarse? Escribe tu opinión.

## TEMA 3: “LA CONDUCTA Y EL AUTOCONTROL”

### La conducta humana

La conducta humana es todo lo que el ser humano hace, piensa y siente. A través de ella la persona se relaciona con los demás e influye en ellos, de la misma manera que los demás influyen en el crecimiento personal de esa persona.

### ¿Qué es autocontrol?

Autocontrol es la habilidad que nos permite controlar nuestras emociones, nuestros impulsos y nuestras conductas, permitiéndonos así alcanzar nuestras metas y objetivos. El autocontrol *es necesario para desempeñar con éxito la mayoría de las facetas de nuestra vida*, como por ejemplo estudiar, trabajar, educar, conservar nuestras relaciones...

Podríamos decir que el autocontrol es una especie de termostato que tiene como función mantener **nuestro equilibrio y nuestra estabilidad**, tanto a nivel interno como externo. Cuando este funciona de forma adecuada, nos ayuda a controlar los impulsos y deseos que nos distancian de nuestras metas. Por ejemplo, si quieres aprobar un examen, es necesario que te quedes en casa estudiando. Para ello debes controlar el impulso de salir de marcha, aunque insistan tus amigos y amigas. Otro ejemplo sería el querer cantarle las cuarenta a tu jefe, pero tener que controlarte para poder conservar tu empleo.

## ACTIVIDAD:

1. A través de un ejemplo muestra cómo manifiestas el autocontrol en situaciones de tu vida diaria.
2. Lee y analiza la siguiente lectura, luego escribe tu propia conclusión.

## RESPETAR LAS OPINIONES

Un hombre estaba poniendo flores en la tumba de un pariente, cuando ve a un japonés poniendo un plato de arroz en la tumba vecina. El hombre se dirige al japonés, y le pregunta:

- 'Disculpe señor, pero ¿cree usted que de verdad el difunto comerá el arroz?'
- 'Si', respondió el japonés... 'Cuando el suyo venga a oler sus FLORES.'

**Respetar las opciones del otro, es una de las mayores virtudes que un ser humano puede tener. Las personas son diferentes, actúan diferente y piensan diferente. No juzgues...**

## CONCLUSIÓN:

---

---

---

## TEMA 4: “LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS”

### ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Las **emociones** son reacciones psicobiológicas del cuerpo para intentar adaptarse a estímulos internos y/o externos.

Es decir, nuestro cerebro nos ayuda a reaccionar de manera eficiente para poder adaptarnos al medio ambiente en el que vivimos. Los seres humanos aparte de ser un animal racional, también somos el animal más emocional de todos.

Nuestra gama de emociones es mucho más completa y más sutil que la de cualquier otro ser vivo.

### ¿CUÁLES SON LAS EMOCIONES MÁS COMUNES?

**La tristeza:** la **tristeza** es una emoción que surge siempre ante la percepción de una pérdida o la percepción de poca eficacia. Tiene como función la reflexión y la conservación de energía. A su vez, genera empatía en los demás.

**El miedo:** el miedo es una emoción que surge ante la percepción de peligro. Tiene como función facilitar el escape, la lucha o el bloqueo para sobrevivir.

**La ira:** La ira es una emoción que surge ante la percepción de frustración de objetivos o injusticia. Tiene como función la eliminación de obstáculos para conseguir los objetivos o reestablecer la justicia.

**La alegría:** La alegría es una emoción que surge ante la satisfacción de necesidades o la percepción de que todo va bien. Tiene como función la guía de la conducta para satisfacer necesidades.



**El asco:** El asco es una emoción que surge ante sustancias o seres peligrosos. Tiene como función promover el alejamiento de este tipo de estímulos para evitar el daño.

### ¿QUÉ SON LOS SENTIMIENTOS?

**Un sentimiento es muy similar a una emoción, lo que ocurre es que este último incluye la evaluación o juicio consciente de la misma.**

### ¿CUÁLES SON LOS SENTIMIENTOS MÁS COMUNES?

Hay una innumerable lista de sentimientos que podemos experimentar los seres humanos. Dependen en gran medida del contexto cultural en el que nos movamos. Pero vamos a intentar nombrar los más comunes, haciendo una diferencia en función de la valoración de los mismos, positiva o negativa.

#### **SENTIMIENTOS POSITIVOS:**

Se refiere a aquellos sentimientos **asociados con el placer**.

- ✓ **Euforia:** es la sensación que tenemos al conseguir un objetivo que llevamos buscando tiempo.
- ✓ **Admiración:** sentimiento que se produce al percibir un estímulo de forma positiva
- ✓ **Afecto:** sensación de placer al conectar con un ser o un objeto
- ✓ **Optimismo:** percepción de las circunstancias de forma positiva
- ✓ **Gratitud:** agradecimiento ante un evento.
- ✓ **Satisfacción:** sensación de bienestar al percibir que todo va bien

#### **SENTIMIENTOS NEGATIVOS:**

Se refiere a aquellos **sentimientos que generan malestar**.

- ✓ **Enfado:** disgusto hacia algo o alguien
- ✓ **Odio:** sentimiento de repulsión hacia algo o alguien
- ✓ **Indignación:** Malestar ante una injusticia
- ✓ **Impaciencia:** Sentimiento de necesidad de satisfacer expectativas
- ✓ **Envidia:** Sentimiento al percibir desigualdad entre algo o alguien

#### **ACTIVIDAD:**

1. Lee y analiza la siguiente lectura:

**El Circulo del Odio**

Un importante empresario estaba enojado y regañó al director de uno de sus negocios. El director llegó a su casa y gritó a su esposa, acusándola de que estaba gastando demasiado porque había un abundante almuerzo en la mesa. La señora gritó a la empleada, que rompió un plato y le dio una patada al perro porque la hizo tropezar. El animal salió corriendo y mordió



a una señora que pasaba por allí. Cuando ella fue a la farmacia para hacerse una curación, gritó al farmacéutico porque le dolió la aplicación de la vacuna. Este hombre llegó a su casa y le gritó a su madre porque la comida no era de su agrado.

La señora, manantial de amor y perdón, le acarició la cabeza mientras le decía: “Hijo querido, te prometo que mañana haré tu comida favorita. Trabajas mucho, estás cansado y hoy precisas una buena noche de sueño. Voy a cambiar las sábanas de tu cama por otras bien limpias y perfumadas para que puedas descansar en paz. Mañana te sentirás mejor”. Lo bendijo y abandonó la habitación, dejándolo solo con sus pensamientos.

**En ese momento se interrumpió el círculo del odio, al chocar con la tolerancia, la dulzura, el perdón y el amor.**

2. Después de haber analizado el texto, elabora una conclusión junto con tus padres o acudiente dónde expliques la relación que tiene el título con el contenido. \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

3. ¿En qué momento se interrumpió “el círculo del odio”? Nombra los valores que interrumpieron el círculo del odio y escribe sus significados.

---

---

---

---

❖ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

❖ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

❖ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

❖ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## TEMA 5: “LA RELACIÓN DE LOS CONFLICTOS”

### QUÉ ES SOLUCIÓN DE CONFLICTOS:

Se denomina solución de conflictos o resolución de conflictos al conjunto de técnicas y habilidades que se ponen en práctica para buscar la mejor solución, no violenta, a un conflicto, problema o malentendido que existe entre dos o más personas e, incluso, personal.

Ahora bien, es importante mencionar que se entiende por conflicto todo aquello que provoca un desencuentro entre personas, un problema personal ante una situación complicada y un enfrentamiento armado o violento.

### Medios para la solución de conflictos

La solución de conflictos es una tarea que se debe desarrollar a tiempo para solventar la situación lo más pronto y de la mejor manera posible, evitando ante todo cualquier método violento. Entre los principales medios a llevar a cabo, se pueden nombrar:

La primera opción para considerar siempre involucra **reflexionar y aceptar** que existe un conflicto, por parte de los involucrados, acerca de lo ocurrido y definir qué ocurre realmente.

Luego, con la ayuda de un mediador, de ser posible, buscar la mejor manera para **negociar** y obtener la mejor solución para las partes involucradas.

### ACTIVIDAD:

1. Lee la siguiente lectura:

**El conflicto es parte de nuestra vida**

Simona está enojada. Ella piensa que sus padres quieren tenerla ocupada todo el tiempo con las tareas de la casa o del colegio. A Simona le encanta ver los programas de princesas en la televisión o jugar con sus muñecas. No le gusta hacer las tareas del colegio ni ayudar con los oficios en la casa. Por esto, sus papás la castigan y le tienen un horario estricto para ver televisión.

Simona pelea mucho con Leo, su hermano. A él le gustan las aventuras de los superhéroes, pero siempre tiene que hacer lo que ella diga. Hoy, Leo decidió gritar; tenía mucha rabia e incluso trató de lastimarla mientras forcejean por el control. Los padres los reprendieron, en especial a Simona, y decidieron que durante una semana ninguno vería televisión.

An illustration showing a young boy and a young girl sitting on a red sofa. The boy is holding a black video game controller, and the girl is reaching for it, looking frustrated. They appear to be in a conflict over the game.

1. Selecciona y marca la opción correcta que complementa cada idea.

a. Simona está:

- Enojada.
- Alegre

b. Ante el conflicto Leo decide:

- Hablar.
- Gritar.

c. El conflicto se presenta por:

- El programa de televisión.
- No hacer tareas.

d. Simona es una niña que:

- Cumple con todo.
- Solo quiere divertirse.

e. Los padres deciden:

- Que no van al cine.
- Que no vean televisión.

f. Quien sale más castigado es:

- Leo.
- Simona.

2. De acuerdo con la situación, completa las oraciones:

- a. Simona piensa que \_\_\_\_\_
- b. La emoción que Simona siente es \_\_\_\_\_
- c. a Simona no le gusta \_\_\_\_\_

3. Identifica si cada frase es falsa (F) o verdadera (V). Marca con una X.

- a. Un conflicto es una situación de desacuerdo. (F) (V)
- b. Todo conflicto es malo porque genera peleas. (F) (V)
- c. Los conflictos no son parte de la vida de los niños. (F) (V)
- d. Los conflictos son una oportunidad para mejorar. (F) (V)

4. Con tus padres, compartan una situación de conflicto familiar que se haya resuelto con final positivo. Escriban una conclusión en el cuaderno.

## BIBLIOGRAFÍA:

- Libro integrado Claves 5 de Santillana.
- Multisaberes 5 de Norma.
- Navegantes Integrado 5 de Norma.
- [https://www.youtube.com/watch?v=SNpui6zkGA&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=SNpui6zkGA&feature=emb_logo) cuento “un beso antes de desayunar”
- [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=25&v=yiglz585\\_5E&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=25&v=yiglz585_5E&feature=emb_logo) controlando las emociones en super D-SERIES.
- [https://www.youtube.com/watch?v=3syn\\_o5WJU0&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=3syn_o5WJU0&feature=emb_logo) Aprendiendo a controlar el enojo para niños.
- <https://www.youtube.com/watch?v=ld2WRk3baAc> el niño que juega videojuegos.

**NOTA:** Las actividades de la guía se desarrollan en los espacios indicados, en hojas de block y anexarlo al trabajo especificando a que actividad corresponde cada respuesta. Horario de atención de 8 a 1 p.m. de lunes a viernes.