



## Planeación de aula.

Grado: segundo	Área/Asignatura: Competencia Ciudadana	Fecha : 21 de abril de 2023		
Docente / C.D.A.: Nuris María Barros S. Leonardo Pérez S.				
Sede: dos / San Javier.	Periodo Académico: Segundo.			
Eje temático: Emociones y Sentimientos; Los Valores.				
Tiempo de Ejecución: Segundo periodo desde el 02 de mayo 2023.				

### Identificación

### Aprendizajes

#### 1. Objetivos de aprendizajes

- Desarrollar la capacidad de reconocer, comprender y expresar sus propios sentimientos y emociones.

#### 2. Referentes curriculares (EBC, DBA, Matriz de Referencia, Mallas de Aprendizaje)

#### EBC

Comprendo la importancia de valores básicos de la convivencia ciudadana como: la solidaridad, el cuidado, el buen trato y el respeto o con mi mismo y por los demás, y los practico en mi contexto cercano, (hogar salón de clases, recreo, etc.)

#### SUBPROCESO.

Reconozco las emociones básicas y expreso mis sentimientos mediante distintas formas y lenguajes.

Identifico como me siento yo o las personas cercanas cuando recibimos buen trato y empatía.

Me preocupo porque los animales, las plantas y los recursos del medio ambiente reciban buen trato.

#### DBA

Reconoce y rechaza situaciones de exclusión o discriminación en su familia, entre sus



amigos y en los compañeros de clases. (DBA N°8)

### **3. Evidencias de Aprendizajes / Desempeños Esperados**

Reconoce las emociones básicas.

Expresa sentimientos y emociones mediante distintas formas y lenguaje.

Comprende la importancia de los valores básicos de la convivencia ciudadana..

### **4. Recursos y materiales**

Lápiz, marcadores, cartulinas, manual de convivencia, libretas, tijeras, block, tablero, fotocopias y recurso humano, carteleras textos guías, video vean.

### **Temas**

#### **Emociones y Sentimientos**

#### **Los Valores**

#### **Momentos de la clase**

#### **Tiempo: 9 semanas**

### **1. Inicio /exploración de saberes previos**

El docente pregunta ¿por qué crees que llora o ríe una persona?, ¿Crees qué las lágrimas solamente son de dolor?, ¿Qué crees que pasa cuando dos personas se abrazan y hay lagrimas?

¿Has escuchado sobre los valores?, ¿Qué crees que son los valores?, ¿Para qué sirven los valores en las personas?

### **2. Contenido / Estructuración**

#### **Las Emociones y Sentimientos**

5 semanas

Los **sentimientos** y las **mociones** son impulsos de sensibilidad personal que aparecen por medio de pensamientos, sensaciones, reacciones físicas o actitudes. Son reacciones propias de los seres humanos, que les ayudan a comunicarse con los demás o reaccionar ante diversas situaciones.



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. (50) La Frialdad Y La Indiferencia Son Naturales En Las Piedras, No En Los Seres Humanos. Existen 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.

#### **ALGUNOS SENTIMIENTOS POSITIVOS QUE DEBES FOMENTAR EN TÍ MISMO Y A TU ALREDEDOR.**

**La Esperanza.** Es un estado de ánimo optimista en el cual aquello que deseamos o aspiramos nos parece posible.

**La Alegría.** Es la sensación agradable que nos hace estar contentos, con ganas de sonreír, con buen humor y con ganas de pasarlo bien.

Lamentablemente hay muchos seres humanos a cuyos labios no aflora una sonrisa.

Aun las palabras más duras se llenan de afecto y de bondad cuando van acompañadas de una franca sonrisa.

Es tan fácil y grato sonreír. Pero se requiere no la sonrisa hiriente y burlona sino aquella que calma y distensiona pues es nacida de la bondad del alma.

La alegría no se improvisa. Es fruto de la SERENIDAD INTERIOR de quien ante todo busca la paz y la armonía, de quien dramatiza la vida y se ríe de sus problemas, de quien vive a plenitud consigo mismo y con los demás.

**La Ternura.** Es afecto que se manifiesta a través de la cercanía y permitiéndonos mostrar a los demás, nuestras parte más sensible y dulce. Enternecernos es señal de grandeza, de bondad y de humanidad, no de debilidad.

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.

**La Admiración.** Vivimos rodeados de demasiadas cosas bellas y sublimes: paisajes, flores, frutos, animales, seres humanos, estrellas, armonías... La admiración es una emoción social que motiva la superación personal a través del aprendizaje de modelos a seguir.

**La Gratitud.** Sentimiento de estima y reconocimiento que una persona tiene hacia quien le ha hecho un favor o prestado un servicio, por el cual desea corresponderle. 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.

### **Emociones y Sentimientos Peligrosos que Debemos Evitar o Controlar.**

**Los Celos:** Consisten en no querer que los demás tengan lo que yo tengo, hagan lo que yo hago, sepan lo que yo sé, etcétera.

**La Envidia,** Consiste en rabiar, sufrir o entristecerse porque otros triunfan, están mejor que nosotros, tienen más, son más, saben más...

El envidioso prefiere que los otros no progresen. Todo el adelanto de los demás lo llena de pesar y de inquietud.

En lugar de exaltar a los triunfadores e imitarlos, los envidiosos se entristecen de ello.

Lo correcto sería ver en los éxitos y los triunfos de los demás una llamada y una enseñanza para el propio progreso. La envidia paraliza la vida y acaba con la alegría de vivir.

### **FÁBULA.**

Posada sobre un árbol estaba una bandada de pájaros. Un hombre que por allí pasaba arrojó sobre el césped un pan. Uno de los pájaros voló presuroso y agarró con su pico una migaja.

Los demás pájaros se abalanzaron sobre él para quitársela. Uno de ellos se la comió.

Cuando los pájaros volvieron a buscar el pan, no lo encontraron; un gato se lo había comido.

¿Qué enseñanzas te trae esta fábula para tu vida?

¿Sucede esto con frecuencia a tu alrededor? Da ejemplos.

**El Resentimiento:** Es un anhelo constante de desquite contra los triunfadores.

Muchos viven mordiéndose la lengua y fraguando venganzas. Lo único que se logra es amargarse la vida y crear malestar alrededor.

**El Miedo:** Tener miedo es natural; todos lo tenemos o hemos tenido. Lo grave es que el miedo paralice nuestra vida.

Hay miedos reales pero hay otros infundados como los siguientes:

- El miedo al qué dirán los otros.
- El miedo a los padres y a la autoridad.
- El miedo al riesgo.
- El miedo al cambio.
- El miedo al fracaso.
- El miedo a... (En tu cuaderno añade otros).

**El Lamento y la Quejumbre:** La queja y el lamento pueden servir de desahogo transitorio pero cuando se convierten en una costumbre bloquean nuestra capacidad de vivir y acaban



con la autoestima y la seguridad en nosotros mismos.

Dibuja en forma de caricaturas o recortes las caras de aquellos que tienen sentimientos negativos o positivos: alegre, envidioso.

Junto a cada cara coloca una frase que ilustre el sentimiento.

### **3. Práctica / Transferencia**

#### **Actividades**

- 1) Encierra con color verde las palabras que tienen que ver con las emociones positivas y con color anaranjado las palabras de emociones negativas.

Maldad – gracias – lamento –miedo– venganza – insulto – – celoso - queja

- 2) Describe a tres compañeros y/o compañeras de clase.

- 3) Coloca (✓), si es correcto o X, si no lo es, en los siguientes enunciados.

- Tener el cuarto desordenado
- Ayudar con los quehaceres de la casa.
- Jugar todo el día.
- Dialogar con todos los miembros de la familia.
- Pelear con mis hermanos.
- Hacer las tareas.

- 4) Explica que quiere decir el siguiente refrán.

- Un ser sin alegría es como un jardín sin flores; un mundo sin alegría es como un desierto.
- Es humano conmoverse, emocionarse hasta las lágrimas.
- Los celos, la envidia y el resentimiento son el gran lastre emocional que impide el progreso y la felicidad personal y de la humanidad, a pesar de estar llena de oportunidades para todos.
- La envidia es la pasión más común y esterilizante de la vida y del progreso.

- 5) Representa a través de dibujos sentimientos y acciones positivas.

- 6) Con ayuda de tus papitos crea o averigua una historia donde incluyas emociones y sentimientos positivos y negativos.



**Tema**  
**Los Valores**

**Momentos de la clase**

**Tiempo: 4 Semana**

**4. Contenido / Estructuración**

**Los Valores**

**3 Semana**

Los **valores** son reglas de conducta y actitudes según las cuales nos comportarnos y que están de acuerdo con aquello que consideramos correcto.

Estos se desarrollan a lo largo de la vida a partir de las experiencias en el entorno cercano familiar, social y escolar. Además, es influenciado por la cultura, los medios de comunicación, el contexto histórico y las ideologías que rigen determinada sociedad. En ese sentido, todos contamos con la capacidad de reflexionar acerca de nuestras acciones y de los demás bajo un panorama ético de lo que consideramos correcto. Veamos algunos valores:

- ☺ **EL Respeto**, consideración y valoración especial ante alguien.
- ☻ **La Solidaridad**, apoyo incondicional a causas o intereses ajenos, especialmente en situaciones comprometidas o difíciles.
- ☼ **La Tolerancia**, actitud de alguien que respeta las opiniones, ideas o actitudes de las demás personas aunque no coincidan con las propias.
- ♀ **Honestidad**, Que actúa rectamente, cumpliendo su deber y de acuerdo con la moral, especialmente en lo referente al respeto, la transparencia.
- ♦ **La Responsabilidad**, consciente de sus obligaciones y actúa conforme a ellas.
- ♪ **Amabilidad**, que se comporta con agrado, educación y afecto hacia los demás.
- **Humildad**, que no hace alarde de sus virtudes.

**5. Práctica / Transferencia**

**Actividades**

1. Lee el siguiente texto saca los valores que se reflejan en él.

El león viejo y la zorra

Un león que ya estaba muy viejo, se dio cuenta de que sus garras ya no arañaban lo suficiente, su fuerza se había debilitado y sus gruñidos no eran tan potentes.

– Tendré que buscar otra forma para cazar. Ya que la fuerza no me acompaña, utilizaré el ingenio- se dijo el anciano león.



Y así es como ideó un fantástico plan: se tendió en la entrada de una gruta y cada vez que se acercaba un animal, se hacía el enfermo. Al conseguir que el animal se compareciera de él y accediera a acompañarle a la gruta, se lo comía. Pero no consiguió el león el más suculento de los manjares...

Un día una zorra pasó por donde él estaba.

- Vaya, león, ¿qué te pasa?- preguntó ella intrigada.
- Ya ves, estoy muy enfermo y débil. Mi final debe de estar cerca... ¿Me acompañarías en la gruta en mis últimos momentos? No quisiera morir en soledad...
- Lo siento, pero no, león.

*Esopo*

2. Escribe el nombre de cada valor de acuerdo al ejemplo:

Devolver un útil escolar en tu salón	Honestidad
Colaborador y atento.	
Cumple con sus tareas.	
Se relaciona con todas y todos.	
No se da fama u ostenta a sí mismo.	
Saluda, da las gracias y colabora.	

3. Realiza la siguiente sopa de letras.

G	D	J	R	M	L	E	A	L	T	A	D
C	A	A	E	X	N	F	C	O	G	H	A
H	D	I	S	C	S	T	H	Z	G	J	D
J	I	E	P	O	F	V	H	T	V	T	I
H	R	Z	O	M	I	S	Q	O	H	P	T
R	A	B	N	P	D	H	H	O	A	P	S
V	D	W	S	R	E	G	F	P	M	H	E
T	I	X	A	E	L	X	F	B	I	R	N
L	L	G	B	N	I	C	C	N	T	E	O
N	O	B	I	S	D	U	Q	W	S	S	H
A	S	K	L	I	A	I	D	D	E	P	F
T	B	P	I	O	D	X	N	I	O	E	P
G	A	E	D	N	S	L	L	H	T	T	C
I	A	L	A	T	N	H	Z	V	U	O	Z
N	S	X	D	A	M	I	S	T	A	D	U