

## PAUTA No 1

Grado: Sexto

Área: Ética-Religión-Español

Docentes: Wilson Arrubla Religión 6.1- 6.2

Amparo Rojas Ética 6.2 Español 6.1-6.2-6.3-6.4

Adriana Uribe Ética 6.3 Religión 6.3-6.4

Liliana Santa Ética 6.4

Doralba Querubín Ética 6.1

Periodo: Dos

Tema: Las Emociones

Concepto

### Reconozco mi emoción

¿Sabes qué es una emoción? Es todo aquello que sentimos ante estímulos que recibimos en nuestra vida. Las emociones las sentimos en nuestro cuerpo, es decir a nivel fisiológico, pero también las procesamos mentalmente y en ocasiones estas guían nuestra conducta o comportamiento. Algunas emociones son, por ejemplo, la tristeza, la rabia, la alegría, el miedo, la sorpresa.



### Reconozco mi emoción

Las emociones son reacciones que se manifiestan con la interacción de los pensamientos, las sensaciones físicas y los comportamientos. Las emociones pueden surgir a partir de un estímulo que percibimos a través de nuestros sentidos o nuestra mente, ejemplo al ver un objeto, escuchar una canción, pensar en una persona, visitar un lugar o tener un recuerdo importante, entre otros.



## ACTIVIDAD

**Diccionario emocional.** A continuación encontrarás un listado de emociones, registra el significado de cada emoción con tus propias palabras y consulta el significado de las emociones que no conozcas. Puedes completar tu diccionario emocional con otras emociones que conozcas y que no aparezcan en el cuadro o con ideas que te den tus familiares y amigos, entre más tengas, mejor.

**Diccionario de emociones**

Felicidad Gracia Rabia  
Tristeza Temor Asombro  
Alegría Agobio ilusión Aburrimiento  
Motivación Disgusto Molestia  
Sorpresa Rechazo Derrota  
GOZO Entusiasmo ASCO Miedo  
Desespero Impotencia  
Satisfacción PERPLEJIDAD

**DICCIONARIO EMOCIONAL**

A continuación encontrarás un listado de emociones, ¿las conoces todas?, sino conoces algunas puedes buscar su significado .

También puedes preguntar a tus familiares o amigos si conocen esas emociones y su significado, o si conocen otras emociones que no estén en la imagen .

Este diccionario te será muy útil, pues en ocasiones sentimos emociones, que no podemos describir o no encontramos la palabra para hacerlo.



Esta Actividad se debe registrar en el cuaderno

Grado: Sexto

Área: Ética-Religión-Español

Periodo: Dos

Tema: Reconociendo las Emociones en mi cuerpo

Concepto

## Actividad: Mis emociones en mi cuerpo

1. Dibújate a ti mismo.
2. Piensa en un momento en que estés feliz y colorea en qué partes del cuerpo sientes tu felicidad. Ejemplo: algunas personas cuando están felices sienten que su corazón late más rápido y fuerte, al mismo tiempo sienten ganas de sonreír, pero también sus mejillas se ponen sonrosadas.)



3. De nuevo, dibújate a ti mismo.
4. Puedes pensar en otra situación que te haga sentir otra emoción diferente, por ejemplo, el miedo, y coloreas con un color diferente esas partes del cuerpo donde sientas el miedo (por ejemplo hay personas que el miedo lo sienten con un vacío en su estómago, que sus rodillas tiemblan y que las manos se ponen frías y les sudan).



Actividad para registrar en el cuaderno

### PAUTA No 3

Grado: Sexto

Área: Ética-Religión-Español

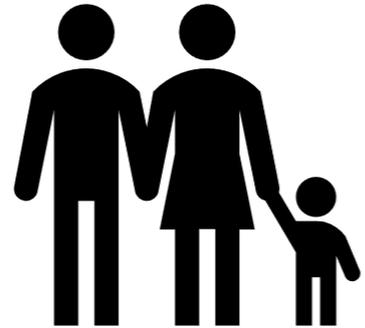
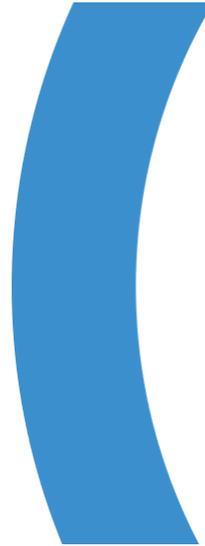
Periodo: Dos

Tema: Reconociendo las Emociones en los otros

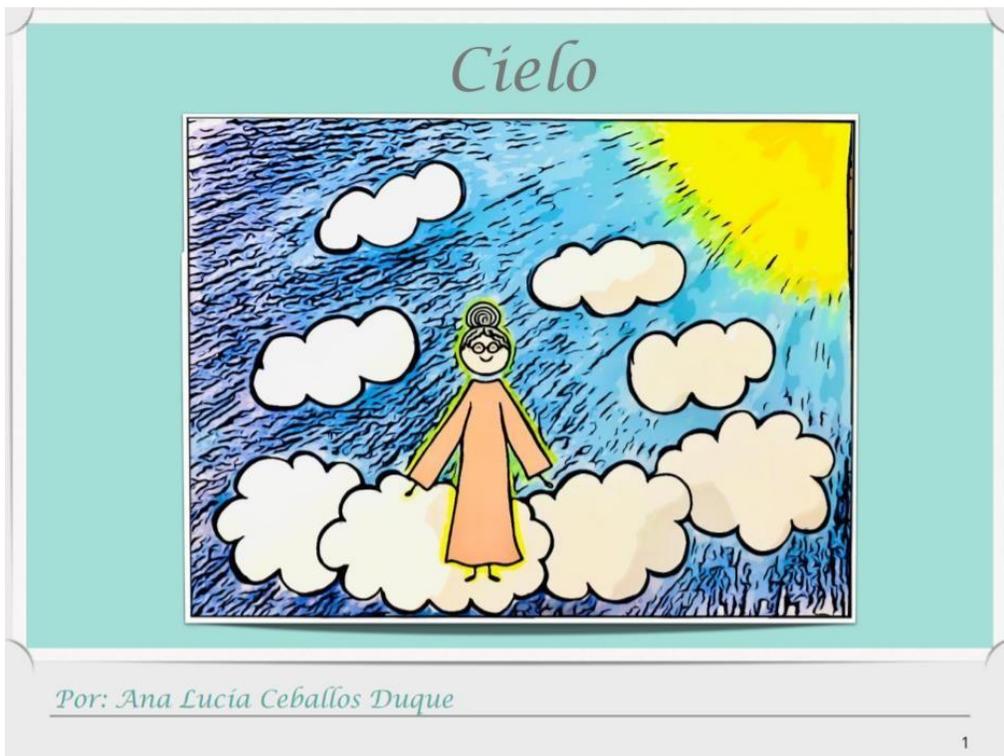
Concepto

#### Actividad:

Lee el cuento “Cielo”. Esta vez el reto será poner toda tu atención, sentidos e imaginación en esta linda lectura, para que la disfrutes al máximo y puedas relacionarla con las situaciones cotidianas de las familias en la actualidad.



“Una vez hayas leído el cuento, no olvides realizar la actividad que se encuentra al finalizar el mismo”



*Para todas aquellas familias que han pasado por grandes dificultades debido a la pandemia causada por el coronavirus COVID-19, pero de manera especial para nuestros abuelos: sabios, consejeros y, en ocasiones, tristemente olvidados.*



2

*Las sombras se esparcían rápidamente. Los rumores llegaban a todas las puertas de la aldea. Cada día, cada noche, los voceros del reino reportaban:*

*“Las sombras se acercan, las sombras se acercan; todas las familias deberán demarcar sus cercas y llenar de provisiones sus alacenas. Preparaos hombres y mujeres, que las sombras están cerca”*

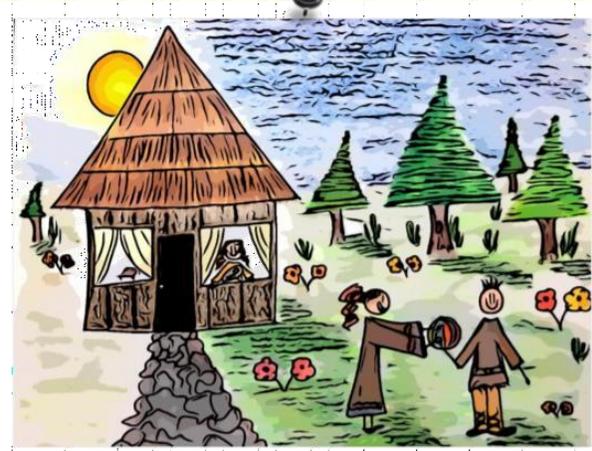


*A pesar de que todos lo escuchamos, nunca nos percatamos de lo que se avecinaba. Lo percibimos como un mal lejano, sabíamos que en tierras extranjeras muchos enfermaban y algunos morían, nunca imaginamos que, de manera tan fuerte, las sombras nos afectarían.*

3

*En la aldea todos continuábamos sin mayor preocupación, los hombres trabajaban en el campo y en el pueblo, las mujeres hacían sus labores cotidianas y nosotros, los niños, jugábamos, corríamos, gritábamos y reíamos todo el tiempo con nuestros amigos.*

*En ocasiones nos quejábamos de la escuela, no habíamos entendido cómo disfrutábamos en aquellas viejas aulas, con nuestros compañeros y maestros, aprendiendo, estando juntos, siendo felices.*



4



*Y llegó ese día, las sombras estaban en el reino. No las veíamos, pero sabíamos de su presencia, era como si pudiésemos sentir las.*

*Por orden del rey, todos debíamos asegurar nuestras puertas y quedarnos en casa para que las sombras no entraran. Algunos se pusieron felices, podrían descansar y estar en casa con su familia. En inicio me entusiasmó el hecho de quedarme en casa y no madrugar, pero mi casa no es como la de otros...*

5

*En mi casa vivimos mi padre, mi madre, mi hermana pequeña Maya, mi abuela y yo. Es una casa humilde y muy pequeña, tiene una sola habitación en la cual duermen mis padres y mi hermana; mi abuela y yo, dormimos en la sala de estar, al lado de la cocina, sobre algunos tendidos.*



*Pasaron muchos días, seguíamos en casa, fue allí cuando notamos que las sombras se quedaban por más tiempo del que inicialmente habíamos pensado, entonces, todo comenzó a cambiar. Mi padre, pensativo, daba vueltas todo el día por nuestra pequeña casa. Se preguntaba si en realidad existían las sombras, ya que nunca las había visto; él tenía certeza de su existencia, pero deseaba pensar lo contrario.*

6

*Una mañana, mientras la abuela le contaba una historia a Maya, me acerqué a mi madre quien estaba en la cocina y le pregunté si podía enseñarme la receta que pensaba preparar. Ella agachó la mirada y un pequeño destello brilló en su rostro, era una lágrima que limpió rápidamente, pues mi padre se acercaba en una de sus interminables rondas por la casa.*

*Pude ver la tristeza en el alma de mi madre, cuando me miró y me dijo: Victoria, ahora eres una niña grande y puedes comprenderlo, nuestras provisiones se acaban, sólo tenemos este puñado de arroz y dos zanahorias. Hoy no podré enseñarte ninguna receta.*

*Cuando sirvió el almuerzo, Maya se quejó un poco por el sabor, pero al parecer estaba hambrienta, pues aun así, no dejó ni un arroz en el plato. No estaba sabroso como suelen ser las comidas de mi madre, sin embargo fingí y sonreí mientras comía, no quería ver a mi madre triste de nuevo. Ella antes trabaja en la cocina de un hacendado, pero hoy, desesperada al ver vacías las despensas, infringió la orden del rey y arriesgándose al daño de las sombras, fue donde los vecinos a conseguir algo de comer.*



7

*Pero todo empeoró, mi padre comenzó a desesperar. Antes, él vendía hermosas y jugosas frutas en su carreta. Desde que las sombras llegaron, cada día se levanta temprano y limpia su vieja carreta de madera, como si se dispusiera a salir, luego se sienta en ella y pone sus ojos en el horizonte con una mirada vacía de preocupación infinita.*



*La semana anterior, al verlo sentado en su carreta sentí ganas de llorar percibiendo cómo su entusiasmo se apagaba, pero de nuevo fingí y le hice una adivinanza para intentar hacerlo sonreír; él sólo me sentó en su regazo y me dio un beso en la cabeza sin mediar palabra.*

8



*Las sombras parecen aferrarse, pero por la ventana todo se ve normal. Sentimos miedo, pero a la vez queremos salir, pensar que todo es un mal sueño, que nada malo nos pasará.*

*Creo que ayer las sombras tocaron a nuestra puerta, quiero pensar que fueron ellas quienes enfriaron el corazón de mis padres y nublaron su razón, quiero pensar que cuando se vayan, ellos estarán de vuelta...*

9

*Ayer en la tarde Maya lloró desconsolada, pedía comida. Yo también sentía*

*Ayer en la tarde Maya lloró desconsolada, pedía comida. Yo también sentía hambre y temor de morir, pero como ya es costumbre, fingí estar bien. Mi madre abrazó a Maya y no intentó consolarla, no esta vez, sólo lloró con ella.*

*Mi padre las miró fijamente y tomó su carreta con la firme determinación de salir. Mi madre lloró aún más fuerte, se aferró a él y le suplicó que no se fuera. Mi madre, intentando detener a mi padre, tropezó y se golpeó la cabeza; sangrando un poco se levantó y se paró en la puerta impidiendo la salida de mi padre. Todo era un caos, Maya gritaba, yo lloraba, tapaba mis oídos y cerraba mis ojos; quería desaparecer, quería que esta pesadilla terminara.*

*De repente la abuela, la consejera, la sabia, tomó amorosamente a mi madre de la mano y abrazó a mi padre quien estalló en llanto. Nos llevó a todos al cuarto y pronunció las siguientes palabras:*



10

*“Las sombras no pueden entrar a nuestros corazones, no tienen ese poder. Es sólo un día más, mañana lo solucionaremos; nos tenemos a nosotros y a la fuerza del amor que nos une para seguir luchando”*

*Allí entendí lo que mi abuela, cuyo nombre refleja su esencia, Cielo, nos dijo. Esa noche dormiríamos con el estómago vacío, pero con el corazón lleno porque aún nos teníamos, y eso, eso siempre ha sido lo más importante.*



11

Junio 2020



*Escrito e ilustrado por:  
Ana Lucía Ceballos Duque*

*Editado por:  
Carlos Alberto Osorno Mora*

Actividad

- Elabora un resumen del cuento
- Qué otro nombre le colocarías al cuento

## PAUTA No 4

**Grado: Sexto**

**Área: Ética-Religión-Español**

**Periodo: Dos**

**Tema: Las Emociones y la Familia**

**Concepto**

Después de leer el cuento “Cielo” responde las siguientes preguntas, para ello utiliza las emociones que conoces y las nuevas con las que has nutrido tu diccionario emocional.

### Responde las siguientes preguntas:



¿Qué emociones reconoces en el padre y la madre de Victoria?



¿Qué emociones reconoces en Victoria y Maya?



¿Cómo crees que influyen las formas de reaccionar y manifestar las emociones de una persona en las emociones de las otras personas que están a su alrededor?



¿Has identificado algunas de las emociones de los personajes del cuento en ti o en tu familia?



¿Crees que si la abuela Cielo hubiese enfrentado la situación de otra forma, se hubiese generado otra situación diferente a la que se narra al final del cuento? ¿Cómo?



Actividad para registrar en un cuaderno o libreta de estudio

## PAUTA No 5

**Grado: Sexto**

Área: Ética-Religión-Español  
Periodo: Dos  
Tema: Diario de las emociones

**Concepto**

Ahora es momento de registrar tus emociones, para ello te proponemos crear un diario de emociones. A continuación encontrarás los pasos.



## Cómo hacer tu *Diario de Emociones*

- 1. busca un cuaderno o libreta, deja volar tu imaginación para que lo decores como desees**
- 2. Registra cada día las emociones que lograste identificar, describe en qué partes del cuerpo y cómo las sentiste**
- 3. identifica las situaciones que hicieron que aparecieran esas emociones y qué reacciones tuviste .**
- 4. Así vas a ir descubriendo cuál o cuáles son las emociones que más frecuentemente aparecen en ti, la situaciones y cómo reaccionas a ellas.**



Actividad para registrar en un cuaderno o libreta de estudio

PAUTA No 6

Grado: Sexto

**Área: Ética-Religión-Español**

**Periodo: Dos**

**Tema: Descubriendo las emociones en mi contexto**

**Conceptos**

Día a día se nos presentan situaciones de la vida cotidiana que despiertan en nosotros diversas emociones, algunas más fuertes que otras. Es posible que ante una misma situación sintamos varias emociones al tiempo.

A continuación encontrarás tres puntos, el primero con algunas situaciones de la vida cotidiana, el segundo con diversas emociones que pueden aparecer ante las situaciones planteadas en el punto 1 y, el tercero, con tres preguntas.

Lo que debes hacer es relacionar varias emociones (punto 2), con cada situación que se te presenta en el punto 1. Finalmente, responde en tu cuaderno de estudio las preguntas del punto tres.

**1.**

**SITUACIONES  
DE LA VIDA  
COTIDIANA**

---

Estar en una fila que no avanza

---

Estoy desayunando y se me riega por accidente el chocolate en la camisa del uniforme

---

Salir de paseo

---

Tu equipo preferido pierde

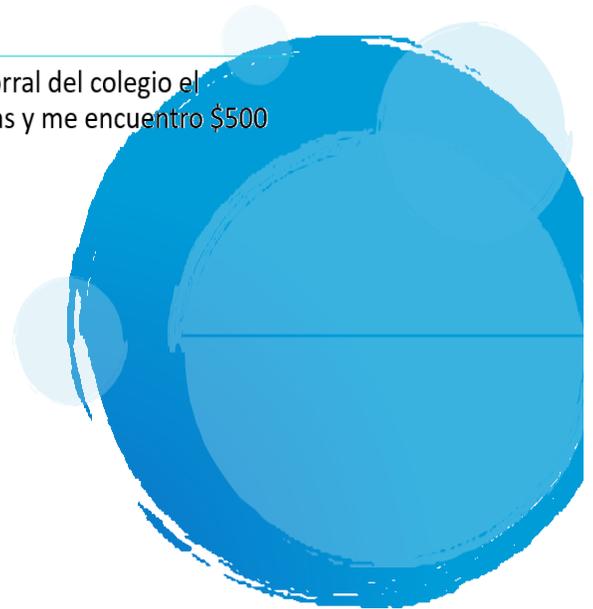
---

Volver al colegio

---

Estoy buscando en el morral del colegio el cuaderno de matemáticas y me encuentro \$500

**2.**





3.

*Ahora reflexiona sobre las siguientes preguntas:*

<p><b>1</b></p> <p>¿Tuviste que recurrir a un recuerdo personal para encontrar las emociones y recrear la situaciones?</p>	<p><b>2</b></p> <p>¿Crees que una situación cambia según la emoción con la que la abordamos? ¿Por qué?</p>	<p><b>3</b></p> <p>¿piensas en la reacción de quienes te rodean cuándo comunicas tus emociones?</p>
--	--	---



Actividad para registrar en un cuaderno

PAUTA No 7

Grado: Sexto

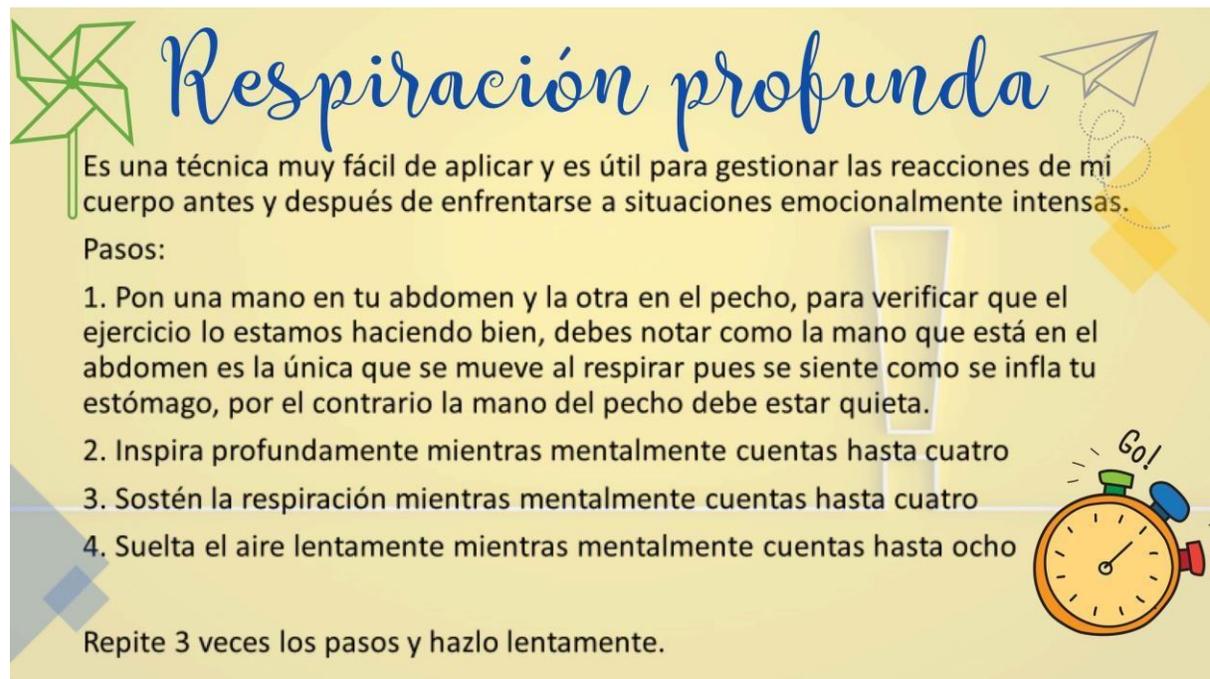
**Área: Ética-Religión-Español**  
**Periodo: Dos**  
**Tema: Gestión de las Emociones**

### Conceptos

El día de hoy continuarás reconociendo las emociones y aprenderás algunas formas e ideas que te servirán para manejarlas de forma positiva y recuperar la calma en los momentos en que lo necesites.

Practica las dos técnicas de control emocional que encontrarás a continuación, en tu cuaderno de estudio deberás registrar otros dos ejemplos de pensamientos negativos que surgen ante situaciones que se te presenten (puedes recurrir a situaciones que hayas vivido anteriormente) y cuáles serían los dos pensamientos positivos con los cuales los reemplazarías. (Básate en la tercera imagen).

### Técnica control emocional #1: respiración profunda



## Respiración profunda

Es una técnica muy fácil de aplicar y es útil para gestionar las reacciones de mi cuerpo antes y después de enfrentarse a situaciones emocionalmente intensas.

Pasos:

1. Pon una mano en tu abdomen y la otra en el pecho, para verificar que el ejercicio lo estamos haciendo bien, debes notar como la mano que está en el abdomen es la única que se mueve al respirar pues se siente como se infla tu estómago, por el contrario la mano del pecho debe estar quieta.
2. Inspira profundamente mientras mentalmente cuentas hasta cuatro
3. Sostén la respiración mientras mentalmente cuentas hasta cuatro
4. Suelta el aire lentamente mientras mentalmente cuentas hasta ocho

Repite 3 veces los pasos y hazlo lentamente.



## Pensamiento positivo

Esta técnica te ayudará a centrar el control de tu pensamiento.

Pasos:

Cuando te enfrentes a situaciones que te hacen sentir incómodo, molesto

## REEMPLAZA LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS, POR PENSAMIENTOS POSITIVOS

### PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Soy un fracaso

No puedo soportarlo

Siento que soy incapaz

Todo me sale mal como siempre

Todo se salió de control

Lo hace para fastidiarme

### PENSAMIENTOS POSITIVOS

Soy capaz de superar esta situación

Si me esfuerzo lo lograré

Estresarme no facilita las cosas

Esto no va a ser tan terrible

Seguro al final saldrá bien

Estar enojado no me ayuda



PAUTA No 8

Grado: Sexto

**Área: Ética-Religión-Español**

**Periodo: Dos**

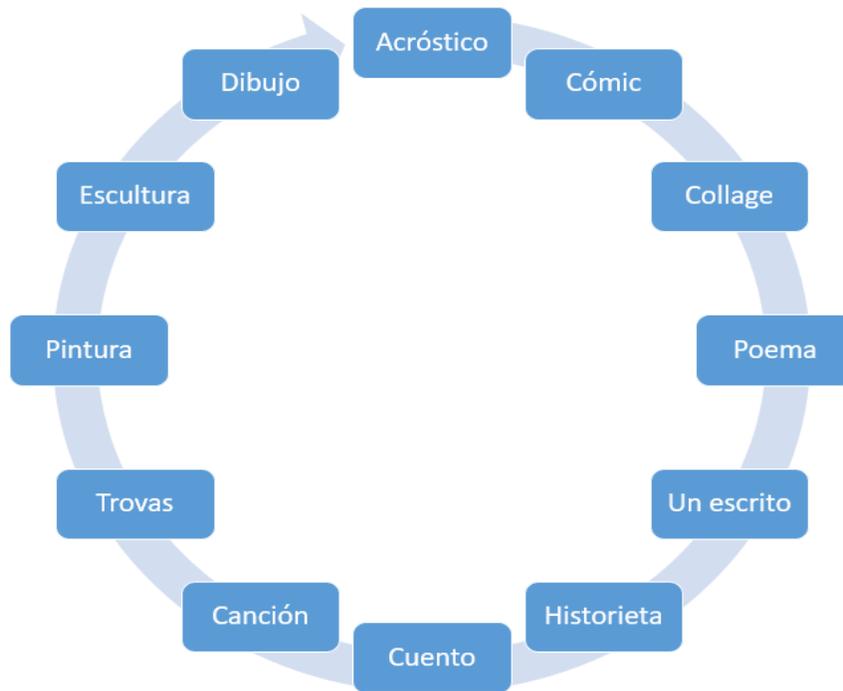
**Tema: Reflexionando sobre las Emociones**

**Conceptos**

Ahora que has llegado hasta aquí y has hecho un recorrido por las diferentes emociones y cómo transitan por tu cuerpo, mente y acciones, has podido darte cuenta de cómo se manifiestan ante diferentes situaciones de la vida cotidiana.

Te invitamos a un momento creativo, para el cuál puedes recurrir a tu imaginación y habilidades, el reto para ti, será plasmar lo aprendido en relación con las emociones de la forma que más te identifiques o te reconozcas

**Algunas ideas**



Actividad para registrar en el cuaderno o libreta de estudio

RUBRICA DE GUIA DE APRENDIZAJE - ETICA - RELIGION - ESPAÑOL

CRITERIO	SUPERIOR	ALTO	BASICO	BAJO
Interpreta las emociones de los personajes del cuento "cielo" y las relaciona con las propias	Interpreta correctamente las emociones de los personajes del cuento "cielo" y las relaciona con las propias	Interpreta de manera efectiva las emociones de los personajes del cuento "cielo" y las relaciona con las propias	Interpreta elementalmente las emociones de los personajes del cuento "cielo" y las relaciona con las propias	Escasamente Interpreta las emociones de los personajes del cuento "cielo" y las relaciona con las propias
Propone estrategias para mejorar la situación socioemocional de la familia	Propone acertadamente estrategias para mejorar la situación socioemocional de la familia	Propone de manera positiva estrategias para mejorar la situación socioemocional de la familia	Propone de manera esencial estrategias para mejorar la situación socioemocional de la familia	Se le dificulta Proponer estrategias para mejorar la situación socioemocional de la familia
Argumenta las definiciones relacionados con las emociones	Argumenta apropiadamente las definiciones relacionados con las emociones	Es eficaz su forma de Argumentar las definiciones relacionados con las emociones	Argumenta en una forma ligera las definiciones relacionados con las emociones	Argumenta muy pocas definiciones relacionados con las emociones
Elabora textos coherentes sobre el sentir y el representar de las emociones	Elabora textos con sentido y cohesión sobre el sentir y el representar de las emociones	Elabora textos coherentes sobre el sentir y el representar de las emociones	Al Elaborar sus textos le falta coherencia para expresar el sentir y el representar de las emociones	En la elaboración de textos no es coherente sobre el sentir y el representar las emociones