



**EDUCATIVA LICEO LOS ÁNGELES**  
**EDUCACIÓN CON CALIDAD**  
**PLAN DE MEJORAMIENTO PRIMER PERIODO**  
**2024**

**ETICA Y VALORES**

**DOCENTES:** Laura Valentina García- Olga Lucia Mónico.

**ESTUDIANTE:** \_\_\_\_\_ **GRADO:** CUARTO \_\_\_\_\_

**RECUERDA QUE...**

Las emociones son reacciones naturales que experimentamos ante diferentes situaciones, eventos o pensamientos. Para los niños, las emociones juegan un papel crucial en su desarrollo y bienestar emocional. Las emociones son respuestas afectivas que se manifiestan tanto a nivel físico como psicológico.

**Cómo controlar las reacciones emocionales**

1. Considere sus **emociones** sin juzgarlas. Cuando una situación le disguste, tómese un momento para procesar sus **emociones**. ...
2. Analice las cosas desde un punto de vista diferente. ...
3. Reemplace los pensamientos negativos por pensamientos positivos. ...
4. Sea bondadoso consigo mismo.

Las emociones surgen al tratar de interpretar los estímulos externos. Los sentimientos surgen al tratar de interpretar las emociones. Las emociones tienen una duración breve; por su parte, los sentimientos tienen una duración más prolongada.

**Los sentimientos más comunes**

- Desesperanza.
- Aislamiento.
- Enojo.
- Depresión.
- Tristeza.
- Miedo.
- Ansiedad.
- Culpa.

1. Contesta las siguientes preguntas

a. ¿Qué son las emociones?

---

---

---

---

---

---

---

---

b. ¿Cuáles son los sentimientos más comunes?

---

---

---

---

c. ¿Cómo se controlan las reacciones emocionales?

---

---

---

---

---

---

2. Consulta

a. ¿Cómo surgen las emociones?

---

---

---

---

---

---

---

---

b. ¿Cómo surgen los sentimientos?

---

---

---

---

---

---

---

---

3. ¿Qué dura más un sentimiento o una emoción? ¿por qué?

---

---

---

---

---

---

---

---