



Institución Educativa Horacio Muñoz Suescún
Resolución de Aprobación 16314 del 27 de noviembre de 2002
Modificada parcialmente por la resolución número 202050071667 de 23 de
noviembre de 2020
DANE: 105001011606 NIT: 811.019.157-3

PLAN DE APOYO PERIODO # 1 DE 2026

ASIGNATURA: ETICA Y VALORES , GRADO SEPTIMO , GRUPO _____

DOCENTE : EMILIO ALEXANDER MORENO MOSQUERA

ALUMNO : _____

1. Analiza la siguiente lectura

Nuestros sentimientos

La vida de las personas se construye a partir de los sentimientos. Tanto los sentimientos como las emociones nos mueven a actuar de una forma determinada, nos permiten sentir y vivir de acuerdo con nuestras propias aspiraciones y necesidades.

El valor de nuestros sentimientos está arraigado en lo más profundo de cada uno de nosotros, pues en realidad, quien puede expresar lo que siente o no, es cada persona que lo experimenta y sabe lo que sucede.



Reponde los siguientes preguntas

¿Que pienso al respecto?

- ¿Que entiendes por sentimientos personales?
- ¿Cómo podríamos definir sentimientos sociales?
- Cuando no respetan tus sentimientos, ¿cómo te comportas?
- Elabora una lista con los sentimientos que consideras más importantes en tu vida.

Identificar nuestros sentimientos

Los sentimientos tienen algunas características especiales:

- Son personales, nadie puede sentir por mí.
- Lo más difícil de algunos sentimientos es compartirlos con otras personas.
- Los sentimientos permiten que mi vida tenga motivaciones, expectativas.
- Los sentimientos ante un bien se llaman amor (simpatía, estima, admiración), deseo y gozo.
- Los sentimientos ante un mal se llaman odio (antipatía, repugnancia, fastidio), aversión (huida), tristeza.
- Los sentimientos ante un bien difícil de alcanzar se llaman esperanza.
- Los sentimientos ante un mal difícil de superar se llaman temor, audacia, ira.



Importancia de compartir los sentimientos

Compartir tus sentimientos te puede ayudar, cuando se trate tanto de buenos sentimientos como de aquellos que no son tan buenos. Además, el hecho de compartir tus sentimientos te ayudará a sentirte más cerca de la gente que te interesa y también de aquellos a quienes les interesas.

Por lo general, no le puedes explicar a nadie tus sentimientos, sólo puedes decir lo que sientes, pero no por qué lo sientes. Para poder compartir tus sentimientos con alguien, antes debes aclararte tú mismo que es lo que sientes.

Es importante reconocer y compartir la forma como nos sentimos. Puede ser muy duro no explicarle a nadie que estás triste, preocupado o enfadado. Entonces, estarás tú solo con esos desagradables sentimientos, y si los guardas para ti, podrías enfermarte.

Pero si hablas con alguien a quien le importas de verdad, como tu madre o tu padre, lo más probable es que empieces a sentirte mejor. Ya no estarás tú solo con tus problemas y preocupaciones.

Eso no significa que tus problemas y preocupaciones vayan a desaparecer como por arte de magia, pero por lo menos, habrá alguien más que sabrá que es lo que te preocupa o molesta y podrá ayudarte a buscar posibles soluciones.

Desarrolla en tu cuaderno

- ¿Por qué son importantes los sentimientos?
- ¿Cómo puedes identificar tus sentimientos?
- ¿De qué manera se pueden fortalecer nuestros buenos sentimientos?
- ¿Qué podemos hacer con los sentimientos negativos?
- ¿Cómo identificar nuestros sentimientos?
- Se puede partir de hacer una lista sobre lo que sientes.
- ¿Hay algo que te molesta o te preocupa?
- ¿Qué te hace sentir triste o enfadado?
- ¿Sientes esas emociones de vez en cuando o constantemente?

También puedes recordar cosas que te han ocurrido y cómo te has sentido en esas situaciones o momentos. Por ejemplo: "Me pongo triste cuando mi hermano no quiere jugar conmigo" o "me disgusta cuando me ganan en los juegos".

Lee con atención el siguiente texto:

Importancia de compartir los sentimientos

Compartir tus sentimientos te puede ayudar, cuando se trate tanto de buenos sentimientos como de aquellos que no son tan buenos. Además, el hecho de compartir tus sentimientos te ayudará a sentirte más cerca de la gente que te interesa y también de aquellos a quienes les interesas.

Por lo general, no le puedes explicar a nadie tus sentimientos, solo puedes decir lo que sientes, pero no por que lo sientes. Para poder compartir tus sentimientos con alguien, antes debes aclararte tu mismo que es lo que sientes.

Es importante reconocer y compartir la forma como nos sentimos. Puede ser muy duro no explicarle a nadie que estas triste, preocupado o enfadado. Entonces, estaras tu solo con esos desagradables sentimientos, y si los guardas para ti, podrias enfermarte.

Parte 1 — Comprension de lectura

Preguntas de seleccion multiple. Marca la respuesta correcta.

1. Según el texto, cual es uno de los beneficios de compartir los sentimientos?
 - a) Olvidar los sentimientos negativos para siempre.
 - b) Sentirse mas cerca de las personas que nos interesan.
 - c) Poder explicar exactamente por que sentimos lo que sentimos.
 - d) Evitar que los demas conozcan nuestras emociones.
2. Antes de compartir tus sentimientos con alguien, que debes hacer primero?
 - a) Esperar a que la otra persona pregunte como te sientes.
 - b) Buscar un experto que te explique tus emociones.
 - c) Aclararte tu mismo lo que sientes.

d) Escribir una carta con todo lo que piensas.

Preguntas de Verdadero o Falso. Marca con una X la respuesta correcta.

3. Guardar los sentimientos negativos para uno mismo puede afectar la salud.

Verdadero Falso

4. El texto afirma que siempre podemos explicar exactamente por que sentimos algo.

Verdadero Falso

Parte 2 — Reflexion personal

Responde con tus propias palabras.

5. Describe una situacion en la que compartir un sentimiento te hizo sentir mejor, o explica como crees que podria ayudarte.

6. Por que crees que es dificil para algunas personas compartir sus sentimientos con los demas?

7. Menciona dos personas de tu vida con quienes podrias compartir tus sentimientos y explica por que las elegiste.

Persona 1: _____

Por que:

Persona 2: _____

Por que:
