



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS  
TALLER # 6  
MIS EMOCIONES (LA IRA)  
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020



GRDO: 5°

CONTENIDO: MIS EMOCIONES (**MANEJAR LA IRA**)

OBJETIVO:

- ❖ Sensibilizar a los educandos sobre la importancia de manejar las emociones y los valores fundamentales para la sana convivencia social.
- ❖ Comprende y asume una conducta constructiva en situaciones de conflicto.
- ❖ Utiliza mecanismo para manejar la rabia.

**INICIO**

Lee y observa:



Gabriel se enoja porque no prepararon  
Su comida favorita.



Mientras Eduardo juega con sus amigos,  
Un gol provoca una discusión.



Hanna y Ángel su primo discuten porque  
querían, Ver programas diferentes en la  
televisión.

**Expresa tus ideas.**

De acuerdo a las imágenes anteriores y la situación que presenta responde.

- 1) ¿Cómo es la conducta de Eduardo frente a la situación?
- 2) ¿Cómo actuarías en esta situación si estuvieras en lugar de Gabriel?
- 3) ¿Cuál es la mejor forma para que Hana exprese lo que molesta y lo que siente y resuelvan la situación de forma positiva?

## DESARROLLO

### CONCEPTUALIZACION

ESCRIBE EN TU CUADERNO:



#### LA IRA

La ira o la rabia es una de las emociones más comunes y básicas que experimentamos todos los seres humanos y se caracteriza, a **nivel físico**, por el aumento del ritmo cardíaco Y la presión sanguínea y a nivel psicológico, por una sensación de irritabilidad y resentimiento. La ira surge cuando nos sentimos agredidos o frustrados y generalmente atacamos para defendernos.

Es normal experimentar esta emoción, pero se vuelve un problema cuando nos dejamos llevar por sus efectos y acudimos a ella para tratar de resolver conflictos, la ira puede generar sentimientos de odio hacia una persona.

Si te enfadas no te dejes llevar por la ira, piensa en las consecuencias.



Manifiesta tu ira y libérate de ella, para que no agredas ni hagas mal a otro y luego, te arrepientas de tus acciones, sigue estas recomendaciones.

#### No

- Insultes a los demás.
- Causes daño a otro
- Hagas rabieta
- Trates de vengarte

#### Si

- Medita sobre el problema
- Habla con las otras personas
- Tranquilízate
- Encauzan tu ira hacia cosas positivas.
- Acepta lo que no puedes cambiar

4) En 1/8 de cartulina realiza un afiche con las recomendaciones de lo que **si** debes hacer para manejar tú **IRA**.

5) Analiza el mensaje que te deja esta fábula , trata de **poner en práctica lo aprendido**

## ¿Quién es más fuerte?

Lee:

### El Viento y el Sol

Discutían un día el Viento y el Sol acerca de cuál de los dos era el más fuerte cuando vieron pasar un Hombre envuelto en una capa. El Viento se echó a reír y dijo:

—Se abraza a su capa como si fuera a perderla. No sabe que con solo soplar un poco, yo se la arrancaré. El Sol, entonces, le propuso ver quién de los dos podía quitarle la capa.

El Viento comenzó a soplar, cada vez con más furia. Pero, cuanto más fuerte lo hacía, más se envolvía el Hombre con la capa. Por fin, el Viento se calmó y se declaró vencido.

Y entonces salió el Sol de entre las nubes y comenzó a entibiar suavemente la tierra y a acariciar al viajero con sus rayos. El hombre anduvo un poco y luego, se sacó la capa y la colgó en su brazo.

El Sol demostró entonces al Viento que la suavidad y el amor son más poderosos que la Furia y la fuerza.



Responde:

¿Quiénes son los personajes de esta fábula? \_\_\_\_\_

¿Por qué discutían el Viento y el Sol? \_\_\_\_\_

¿Qué apuesta hicieron el Viento y el Sol? \_\_\_\_\_

¿Quién ganó la apuesta y cómo lo logró? \_\_\_\_\_

¿Qué nos enseña esta fábula? Explícalo con tus palabras. \_\_\_\_\_