



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTA ANA

PRINCIPAL, SEDES: DUCALES B Y SANTANA C.

"Nos preparamos para el futuro"

Decreto No. 002 -17-enero-2003- Resolución de Aprobación No. 213
21- noviembre de 2005 secretaria de Educación y Cultura de Soacha
NIT: 832.002.830-4 DANE: 125754000250



PLAN DE MEJORAMIENTO - FINAL 2025

ASIGNATURA:	NIVEL:	FECHA DE ENTREGA:
Ética	QUINTO	

"Planificar es traer el futuro al presente para que puedas hacer algo al respecto ahora".

COMPETENCIAS:

SABER:

- Describe y muestra maneras socialmente aceptables para expresar las emociones.
- Identifica señales verbales, físicas y situaciones que indican como otros se pueden sentir.
- Demuestra la capacidad de respetar los derechos propios y ajenos.

HACER:

- Describe las habilidades personales e intereses que se quieren desarrollar.
- Aplica maneras de trabajar en grupo de manera efectiva.
- Genera soluciones alternativas y evalúa sus consecuencias en situaciones académicas y sociales.

SER:

- Realiza seguimiento a la consecución de un objetivo personal a corto plazo.
- Describe las causas y consecuencias de los conflictos.
- Identifica y realiza funciones que contribuyen al bienestar y sana convivencia en la comunidad escolar.

ESTRATEGIA METODOLÓGICA Y DIDÁCTICA:

Actividad 1: Mi fórmula secreta para calmarme

INSTRUCCIONES

- Observa atentamente el video: *"Controla tus emociones"* – canal *Smile and Learn* en YouTube). Luego responde:
 - ✓ ¿Qué emociones sentiste al ver el video?
 - ✓ ¿En qué momentos te has sentido así en clase?
- Desarrollo (reflexión y análisis):** Completa la siguiente tabla:

Situación que viví en clase o en casa	Emoción que sentí (miedo, rabia, tristeza, alegría...)	Qué hice en ese momento	¿Me ayudó o empeoró la situación?	Mi fórmula secreta para tranquilizarme la próxima vez
Ejemplo: Un compañero no me dejó hablar.	Rabia 😡	Le grité para que me escuchara.	Empeoró 😞	Respiro profundo tres veces antes de responder. 🌬️
	tristeza			
	miedo			
	vergüenza			
	Alegría			



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTA ANA

PRINCIPAL, SEDES: DUCALES B Y SANTANA C.

“Nos preparamos para el futuro”

Decreto No. 002 -17-enero-2003- Resolución de Aprobación No. 213
21- noviembre de 2005 secretaria de Educación y Cultura de Soacha
NIT: 832.002.830-4 DANE: 125754000250



3. Creación:

En un octavo de cartulina, elabora tu propia **“fórmula secreta para la calma”**. Debe incluir:

- ✓ Un nombre creativo (por ejemplo: “Calma mágica”, “Respiro profundo 3000”).
- ✓ 3 pasos o ingredientes que te ayuden a tranquilizarte (por ejemplo: respirar profundo, contar hasta 10, pensar en algo bonito, pedir permiso para hablar).
- ✓ Un dibujo o símbolo que la represente.

Recursos de apoyo:

- **Video de apoyo:** [GESTIÓN de EMOCIONES para niños](https://www.youtube.com/watch?v=0pvUY3pBenA) [AUTORREGULACIÓN para niños](#) disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=0pvUY3pBenA>

Entrega: desarrollas cada uno de los ejercicios propuestos en el cuaderno y según la instrucción dada.

Actividad 2: Ponte en mis zapatos

INSTRUCCIONES

1. Lee atentamente la siguiente situación:

En el descanso, dos compañeros discuten porque uno empujó al otro sin querer mientras jugaban fútbol.

Ambos comienzan a gritarse y los demás se acercan a mirar.

La profesora se acerca y les pide que hablen con calma.

—“¡Fue culpa tuya!”, dice uno.

—“¡Tú me empujaste primero!”, responde el otro.

Después de un rato, los dos se dan cuenta de que están molestos y tristes.

2. Responde:

- ✓ ¿Qué emociones crees que siente cada niño?
- ✓ ¿Cómo puedes saberlo? (Señales del cuerpo, tono de voz, gestos, palabras).
- ✓ ¿Qué podrías decir o hacer para ayudar a que se calmen y se escuchen?
- ✓ ¿Qué harías tú si estuvieras en el lugar de uno de ellos?

3. Imagina una situación en la que hayas tenido un pequeño conflicto con alguien (un amigo, un familiar o un compañero). Luego escribe un breve relato siguiendo estas pautas:

- ✓ **Inicio:** ¿Qué pasó?
- ✓ **Nudo:** ¿Qué sentiste tú y qué crees que sintió la otra persona?
- ✓ **Desenlace:** ¿Cómo se resolvió o cómo te gustaría haberlo resuelto?
- ✓ Al final, escribe una frase de reflexión que empiece con: 🙌 **“Aprendí que escuchar al otro me ayuda a...”**

Entrega: Trabajo en físico en el cuaderno, sustentado oralmente.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTA ANA

PRINCIPAL, SEDES: DUCALES B Y SANTANA C.

“Nos preparamos para el futuro”

Decreto No. 002 -17-enero-2003- Resolución de Aprobación No. 213
21- noviembre de 2005 secretaria de Educación y Cultura de Soacha
NIT: 832.002.830-4 DANE: 125754000250



Actividad 3: Tres caminos para resolver un conflicto

Aprender a escuchar, dialogar y proponer diferentes soluciones ante un conflicto, analizando las consecuencias de cada una para tomar decisiones más justas y pacíficas.

INSTRUCCIONES:

1. Lectura de caso:

En clase, dos compañeros deben trabajar juntos en un afiche. Camila quiere hacerlo en cartulina azul, pero Juan prefiere cartulina blanca. Ambos discuten y ninguno quiere ceder. La profesora los escucha y les pide que piensen en una solución donde ambos queden contentos.

2. Análisis individual:

- ✓ Escribe tus respuestas:
- ✓ ¿Cuál es el conflicto?
- ✓ ¿Qué piensa o siente cada uno?
- ✓ ¿Qué podría pasar si siguen discutiendo?

3. Reto – “Tres caminos posibles”

Imagina **tres posibles soluciones** al conflicto anterior. Escríbelas en tres cuadros o columnas:

- **Camino 1:** (por ejemplo: “Camila gana y usan la azul”).
- **Camino 2:** (“Juan gana y usan la blanca”).
- **Camino 3:** (“Buscan una solución que los una, como usar mitad azul y mitad blanca”).

Luego, en cada caso, responde:

- ✓ ¿Qué consecuencias tendría esa decisión?
- ✓ ¿Cuál crees que es la más justa y por qué?

4. Reflexión final – “Mi manera de resolver conflictos” ✨

Completa esta frase:

👉 “Cuando tengo un conflicto, antes de decir voy a...”

(Ejemplo: “...pensar en cómo se sentirá la otra persona y buscar una solución buena para ambos.”)

Entrega: Trabajo en físico en el cuaderno, sustentado oralmente.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTA ANA

PRINCIPAL, SEDES: DUCALES B Y SANTANA C.

“Nos preparamos para el futuro”

Decreto No. 002 -17-enero-2003- Resolución de Aprobación No. 213
21- noviembre de 2005 secretaria de Educación y Cultura de Soacha
NIT: 832.002.830-4 DANE: 125754000250



EVALUACION:

Valoración →	1	3	5	7
Criterio de Ev. ↓				
Puntualidad en la entrega de la guía.	No entrega	Entrega simultánea con la sustentación.	Entrega posterior ____pero anterior a la sustentación.	Entrega entre el __ de ____ y el _ de ____.
Calidad de las actividades desarrolladas en la guía.	Entrega actividades incompletas, mal presentadas y/ o que no corresponden a lo solicitado en la guía.	Desarrolla todas las actividades, sin embargo, estas no dan respuesta de forma precisa a lo solicitado en la guía y/o muestran marcadas dificultades en su presentación.	Desarrolla las actividades dando respuesta a lo planteado en la guía y con buenas condiciones de presentación.	Las actividades son presentadas con excelentes condiciones de orden respondiendo de forma clara y amplia a lo solicitado en la guía.
Sustentación	No asiste o no desarrolla las actividades asignadas para la sustentación.	Asiste puntualmente y desarrolla algunas las actividades asignadas para la sustentación.	Asiste de forma puntual a la sustentación, realizando de forma organizada las actividades asignadas.	Asiste de forma puntual, atenta y dispuesta a la sustentación, realizando de forma organizada las actividades asignadas.
	No identifica emociones	Menciona emociones sin relacionarlas con situaciones.	Reconoce al menos una emoción y cómo se siente.	Reconoce varias emociones y da ejemplos claros.
	No desarrolla la actividad.	Relata el conflicto sin mostrar escucha o comprensión.	Explica su historia con algo de dificultad, pero muestra empatía.	Explica su historia con claridad y muestra respeto hacia los demás.
	No identifica el conflicto.	Reconoce el conflicto, pero no las emociones.	Identifica el conflicto parcialmente.	Identifica con claridad el conflicto y las emociones de ambos.
Total		1.5	2.5	3.5