| | | |
|---|---|---|
| | **INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRIA GRANIZAL**<br>RESOLUCIÓN 16176 DE NOVIEMBRE 27 DE 2002<br>"Calidad, respeto y excelencia, nuestros principios de convivencia" | |
| | GUIA DE TRABAJO PARA APRENDIZAJE EN CASA N° 9 | Docente: JHON CARLOS HERRERA<br>LAURA CAROLINA GARCIA |

| | |
|---|---|
| NOMBRE DEL ESTUDIANTE | GRADO: 10°1 - 10°2 |
| **AREAS INTEGRADAS**: Áreas integradas: (ETICA) | **DURACION**: Una semana del 30 de junio al 03 de julio. |
| **Competencias a desarrollar** | **Reconocimiento de emociones y sentimientos.** |
| **Aprendizajes esperados** | ESTABLECER RELACIONES DE CRECIMIENTO PERSONAL Y COMUNITARIO A PARTIR DEL BIEN COMÚN COMO APORTE PARA EL DESARROLLO SOCIAL. |
| **Ámbito conceptual** | Las Emociones y los sentimientos |
| **Metodología y recursos** | **La metodología:**<br>Se trabajará desde la descripción del estudio de casos, a través de un juego de roles.<br>**Los recursos:**<br>Guía de aprendizaje<br>Video tutorial<br>Internet<br>Participar de la videconferencia del día 01 de julio a las 9:00 am.<br>https://www.facebook.com/groups/247342089720312/?ref=group_header |

**ACTIVIDADES A DESARROLLAR**

**Momento de exploración**:

**"Mucho cuidado con esto @mindefensa que no sea un falso positivo como ha sucedido antes", escribió la legisladora en su cuenta de Twitter.**

**María Fernanda Cabal, senadora del Centro Democrático, planteó en las últimas horas una tesis polémica sobre el doloroso caso de la niña embera y los siete militares que la habrían violado. Se infiere, según el trino y el retuit que ella hace, que se trataría de un falso positivo para afectar la imagen de la institución militar. Tomado de:** https://www.eltiempo.com/politica/partidos-politicos/maria-fernanda-hizo-un-desafortunado-trino-sobre-el-caso-de-la-nina-indigena-que-habria-sido-abusada-510988

**¿Qué sentimiento te genera la noticia anterior?**

_____

_____

_____

_____

**Momento de estructuración:**

¿Para qué sirven las emociones y los sentimientos? ¿Cómo nos han ayudado a sobrevivir y prosperar? Son algunas de las preguntas que se han planteado los psicólogos evolucionistas. Preguntamos; ¿Una emoción es lo mismo que un sentimiento? La respuesta es "NO".

**¿Qué es una emoción?**

Una emoción es un conjunto de respuestas neuroquímicas y hormonales que nos predisponen a reaccionar de cierta manera ante un estímulo externo (como, por ejemplo, la visión de una araña). Las emociones son generadas por el sistema límbico (Paul Broca 1878), un conjunto de estructuras que se encuentra en el cerebro y cuya función está relacionada con el aprendizaje, la atención, la memoria y las respuestas emocionales. Las emociones; Son procesos fisiológicos primarios, instintivos e involuntarios. Sirven para la supervivencia. Facilitan el aprendizaje. No se procesan. Pueden aparecer sin que realmente se noten o se producen antes de que la mente consciente haya tenido tiempo de registrar qué ha motivado la emoción, y son temporales.

**¿Cuáles son las emociones primarias?**

Las emociones básicas son innatas y las compartimos con otros animales. (Nico Frijda) Estas respuestas espontáneas revelan mucho sobre nuestra relación con el entorno y no dependen ni de nuestro entorno social en la que vivamos, ni de nuestra cultura o nuestras experiencias vividas.

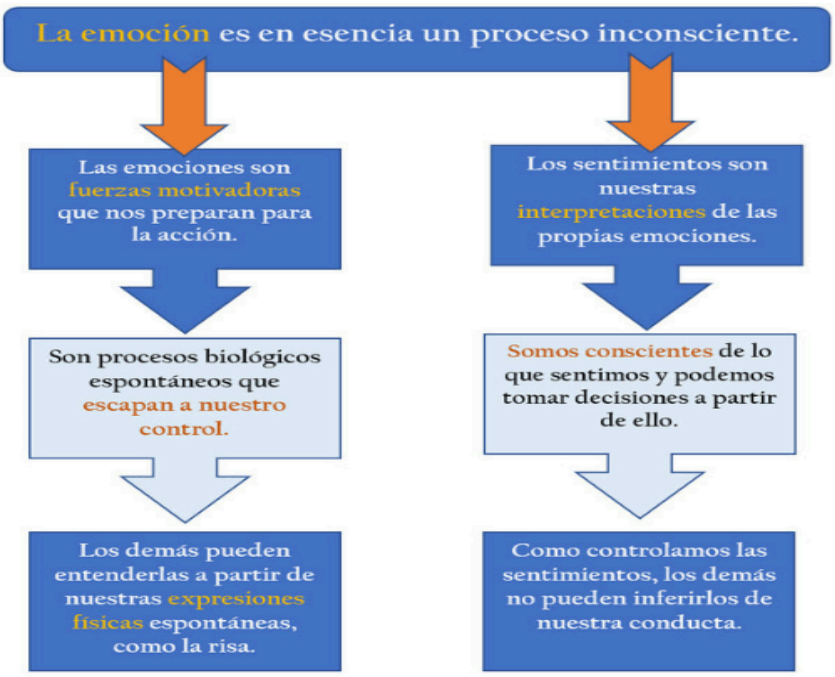





| | | |
|---|---|---|
| | **INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRIA GRANIZAL**<br>RESOLUCIÓN 16176 DE NOVIEMBRE 27 DE 2002<br>"Calidad, respeto y excelencia, nuestros principios de convivencia" | |
| | GUIA DE TRABAJO PARA APRENDIZAJE EN CASA N° 9 | Docente: JHON CARLOS HERRERA<br>LAURA CAROLINA GARCIA |

Veamos cuáles son estas 5 emociones básicas (no aprendidas):
El enfado/ira: Respuesta a una situación o hecho que no nos gusta o nos hiere.
El miedo: Sensación desagradable que nos recorre todo el cuerpo y que es la respuesta ante un peligro.
La felicidad: Cuando estamos gratificados con lo que tenemos y sabemos disfrutarlo. Un estado de bienestar emocional y sensación de satisfacción.
El amor: Afecto que se siente por una persona, animal o cosa. Cuidado, atención y gusto que se pone al hacer una cosa.
La tristeza: Sentimiento de melancolía que provoca falta de ánimo y alegría.

**Y ¿Qué es un sentimiento?**
La activación fisiológica (emoción), por si misma, no produce un sentimiento. Un sentimiento es la suma de emoción + pensamiento, por lo que su base es cognitiva con un componente subjetivo, es decir, los sentimientos se deben a las evaluaciones, interpretaciones y atribuciones que hacemos de nuestros sucesos internos y externos. Según el biólogo Huberto Maturana, una emoción se transforma en sentimiento en la medida que uno toma consciencia de ella, por tanto, se da cuando etiquetamos una emoción de manera subconsciente y emitimos un juicio acerca de ella. Los sentimientos derivan del pensamiento y el pensamiento precede al sentimiento. Numerosos estudios clínicos y experimentales han mostrado la implicación de los lóbulos frontales del cerebro en los sentimientos. La parte ventromedial del córtex prefrontal contiene información de la planificación conductual. La experiencia subjetiva de nuestra experiencia emocional, como la indignación o la humillación, puede tener una raíz cultural.




**¿Cuál es la diferencia entra una emoción y un sentimiento?**
Nico Frijda, Psicólogo Clínico holandés, diferencia claramente emoción y sentimiento. La emoción es un proceso inconsciente e incontrolable, surge, por algo, de manera espontánea. Las emociones son temporales, nos preparan para la acción, es decir, funcionan como fuerzas motivadoras que nos prepara para luchar o quizás mejor huir. Su reacción física nos alerta de su presencia y para otras personas está claro cuáles son nuestras emociones a partir de nuestra conducta. Mientras, los sentimientos son la interpretación de las emociones, somos más conscientes de ellos, es decir, reflexionamos al percibir un sentimiento y tomamos decisiones al respecto. Los sentimientos son duraderos y pueden ser o no ser congruentes con la conducta, porque podemos decidir sobre ellos y ocultarlos de manera voluntaria.

**¿Y qué hacer cuando los sentimientos nos producen sufrimiento emocional?**
La mayoría de los problemas de la salud emocional de larga duración se deben al pensamiento irracional (Albert Ellis). La tendencia de sacar conclusiones, sobre todo negativas, sobre unos hechos, es muy común. Pero suelen ser creencias irracionales como ilógicas, extremas y dañinas, que a veces nos llevan a un estado de angustia.

Ahora, los sentimientos, sea cual sea su naturaleza, pueden ser entrenados para ser cualquier cosa. Eso significa, si cambiamos la evaluación, interpretación y atribución de nuestros sucesos internos y externos, también cambiaremos nuestros



sentimientos sobre los hechos. Durante la "terapia racional" equilibramos estos pensamientos, ajustando nuestro modo de pensar, y dejamos espacio al optimismo y la aceptación. Depende del significado que damos a los hechos. No debe subestimar las consecuencias del pensamiento irracional, al saber la implicación importante en los procesos de toma de decisiones.

**Momento de transferencia:**

1. **Con base en la lectura anterior, responde las siguientes preguntas:**

a) **¿Qué es una emoción?**
b) **¿Cuáles son las emociones primarias?**
c) **¿Qué es un sentimiento?**
d) **¿Cuál es la diferencia entra una emoción y un sentimiento?**
e) **¿Qué hacer cuando los sentimientos nos producen sufrimiento emocional?**

2. **Escoge una emoción que sea especialmente difícil de manejar para ti. Debajo, describe en pocas palabras las situaciones que originan que sientas esa emoción.**

| **Bibliografía** | https://www.manuelescudero.com/emociones-y-sentimientos-cual-es-la-diferencia/ |
|---|---|