TALLER PARA EL TRABAJO EN CASA – GRADO 10°	
PERIODO 1 – Guía #4 – SEMANAS 7y8	
Área: Ética y Valores	**Docente:** Mauricio Barrada Soto
Plazo de entrega:	**19 de Marzo**
Observaciones y orientaciones: (LEA BIEN POR FAVOR). ***La forma de envío del taller o de resolver la actividad es en la plataforma educativa Classroom.*** Es indispensable asistir a los encuentros sincrónicos para profundizar en el tema y resolver las inquietudes que se presenten. Recuerde que la puntualidad es uno de los criterios de la nota actitudinal.	

AUTOCONCIENCIA

TEMA 3: DE UNA SITUACIÓN A UNA EMOCIÓN

Estándar: *Relaciono mis emociones con las situaciones que las provocan.*

Reconocer nuestras fortalezas, manejar y aprender de la crítica nos ayuda a tener más conciencia de nosotros mismos, otro aspecto fundamental para esto es aprender a reconocer y manejar nuestras emociones. Hay situaciones de nuestras vidas en las que podemos sentir emociones intensas. Intenta recordar una situación en la que hayan sentido una emoción muy intensa, como alegría, miedo, ira o rabia, tristeza, sorpresa, asco, admiración, gratitud u otra emoción. ¿Recuerdas qué sentiste en el cuerpo en ese momento? ¿Cómo se sentía, por ejemplo, la cara, la cabeza, las manos, los pies, el pecho, el estómago? En esta guía vamos a comprender la relación entre las situaciones y nuestras emociones.

¿Cuántas y cuáles son las emociones?

A lo largo del tiempo se ha realizado estudios para definir las emociones y la función que cumple cada una y a pesar de los diferentes puntos de vista de autores tales como Eckman, Ellstwort, Smith, Izard, Shaver y Weiner, estos comparten un conjunto de emociones, las cual se les denominan emociones básicas. Existen dos clases de emociones, las primarias (básicas) las cuales son aquellas que se desencadenan en respuesta de un evento, por ejemplo: el miedo; y las secundarias son aquellas que surgen como consecuencia de las emociones primarias. Si estamos sintiendo miedo, lo que sería una emoción primaria, como respuesta a la misma la emoción secundaria podría ser: rabia o sentirse amenazado. Dependiendo de la situación a la que nos estamos enfrentando.

A continuación, observaremos emociones básicas y a su vez emociones secundarias las cuales son los resultados de las nombradas anteriormente:

- Miedo o temor: Es una emoción caracterizada por un intenso sentimiento habitualmente desagradable, provocado por la percepción de un peligro, real o supuesto, presente o futuro. Es una emoción primaria que se deriva de la aversión natural al riesgo o la amenaza, y se manifiesta tanto en los animales como en el ser humano.

- Ira: Es un estado emocional que puede abarcar desde una irritación menor hasta una furia intensa. Los efectos físicos de la ira incluyen aumento en las pulsaciones, presión sanguínea y niveles de adrenalina, noradrenalina.
- Tristeza: Es una de las emociones básicas (no natales) del ser humano, junto con el miedo, la ira, el asco, la alegría y la sorpresa. Es un estado afectivo provocado por un decaimiento de la moral. Es la expresión del dolor afectivo mediante el llanto, el rostro abatido, la falta de apetito, etc.
- Repugnancia: Implica librarse o alejarse de un objeto contaminado, deterioro o echado a perder. La función de esta es el rechazo.
- Amenaza y daño: son los temas que unifican las emociones de miedo, ira y repugnancia. Cuando se anticipan los malos acontecimientos, sentimos miedo. En el afán por rechazar o combatir la amenaza y el daño, sentimos repugnancia e ira. Una vez que la amenaza o daño ha ocurrido, sentimos tristeza.
- Interés: Según Izard (1991), esta es la emoción más común del funcionamiento cotidiano de los seres humanos. Surgen en aquellas situaciones que involucran las necesidades o el bienestar de la persona (Deci, 1992b).
- Alegría: Revee (2002) afirma que los acontecimientos que provocan esta emoción incluyen resultados deseables, como el éxito en una actividad o tarea, el logro personal, el progreso hacia una meta, la obtención de lo que queremos, lograr la estima, ganar respeto, recibir amor o afecto, temer una sorpresa maravillosa o experimentar sensaciones placenteras.

En general, sentimos emociones que nos hacen sentir bien en situaciones que son favorables y emociones que no nos hacen sentir bien en situaciones que es mejor evitar. Por supuesto, hay excepciones, por ejemplo, consumir sustancias nocivas para la salud como alcohol y otras drogas nos puede hacer sentir bien en el momento, pero estas emociones son artificiales, provocadas por algo externo a nosotros, y no podemos confiar en ellas.

Por otro lado, hay situaciones saludables en las que podemos sentir emociones desagradables. Por ejemplo, si hemos cometido un error y queremos disculparnos con alguien, es muy probable que sintamos vergüenza al hacerlo, especialmente si es alguien a quien estimamos; sin embargo, ofrecer nuestras disculpas sinceras es un acto positivo que nos permite reparar nuestros errores.

ACTIVIDAD 4: De una situación a una emoción

Escoge una emoción que sea especialmente difícil de manejar para ti. Debajo, describe en pocas palabras la(s) situación(es) que origina(n) que sientas esta emoción. Luego escribe cómo puedes controlarla o solucionarla.

Emoción
Situación(es) que la provoca(n)
Cómo controlarla o solucionarla