TALLER PARA EL TRABAJO EN CASA – GRADO 10°	
PERIODO 2 – Guía #1 – SEMANAS 1Y2	
Área: Ética y Valores	**Docente:** Mauricio Barrada Soto
Plazo de entrega:	**16 de abril**
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.	

AUTORREGULACIÓN

TEMA 1: PENSAMIENTOS IRRACIONALES VS. PENSAMIENTOS TRANQUILOS

Estándar: *Aprendo a calmar mis pensamientos para manejar mis emociones.*

Las emociones son reacciones naturales que nos permiten ponernos en alerta ante determinadas situaciones que implican peligro, amenaza, frustración, etc. Los componentes centrales de las emociones son las reacciones fisiológicas (incremento de la tasa cardiaca y de la respiración, tensión muscular, etc.) y los pensamientos. Es necesario adquirir ciertas habilidades para manejar las emociones ya que una intensidad excesiva puede hacer que las personas las vivan como estados desagradables o los lleven a realizar conductas indeseables.

Aprender a identificar nuestras emociones es fundamental para conocernos a nosotros mismos, pero además para poder identificar cuando necesitamos regular, controlar o manejar esas emociones. Hoy aprenderemos que importante calmar nuestros pensamientos para manejar nuestras emociones. Para alcanzar este propósito lee la siguiente historia:

"Lagartijas saltando"

Una mujer estaba esperando en una parada de autobús cuando una pequeña lagartija saltó a su pie y se escurrió por su pierna. Ella gritó, se puso de pie, y comenzó a sacudir su pantalón para que la lagartija saliera de ahí.

Sus movimientos frenéticos llamaron la atención de un hombre joven, quien, de inmediato, asumió que la mujer estaba teniendo convulsiones. Él la agarró y trató de forzar un lápiz entre sus dientes para evitar que se muerda la lengua. Otra persona que pasaba por ahí, pensó que el joven estaba atacando a la mujer y corrió para salvarla de él.

En medio de todo el alboroto, la policía llegó.

Como puedes observar en la anterior historia, en ocasiones podemos tener pensamientos equivocados o irracionales que pueden llevarnos a tomar decisiones apresuradas. Poe ejemplo, los seres humanos

vivimos tanto la ansiedad como la ira de forma negativa y respondemos de una manera inadecuada ante ellas.

Por instinto de supervivencia, buscamos formas específicas para eliminar las emociones negativas. Estas soluciones pueden ser correctas (hacer deporte, meditar, hacer ejercicios de respiración...) o inadecuadas (fumar, beber alcohol, responder de manera agresiva...). Las conductas inadecuadas a menudo tienen consecuencias negativas.

A continuación, algunas de las técnicas más usadas para controlar nuestras emociones:

- **Respiración profunda:** Esta técnica de control emocional es muy fácil de aplicar y, además, resulta muy útil para controlar las reacciones fisiológicas antes, durante y después de enfrentarse a las situaciones emocionalmente intensas. De lo que se trata es de hacer las distintas fases de la respiración de forma lenta y un poco más intensa de lo normal, pero sin llegar a tener que forzarla en ningún momento. Esto ayuda a oxigenar el cerebro, lo que permitirá tomar mejores decisiones.

- **Detección de pensamiento:** Esta técnica puede utilizarse también antes, durante o después de la situación que nos causa problemas. Esta estrategia se centra en el control del pensamiento. Para ponerla en práctica debes seguir los siguientes pasos:
    - Cuando te empieces a encontrar incómodo, nervioso o alterado, préstale atención al tipo de pensamientos que estás teniendo, e identifica todos aquellos con connotaciones negativas (centrados en el fracaso, el odio hacia otras personas, la culpabilización, etc.)
    - Di para ti mismo **"¡Basta!"**
    - Sustituye esos pensamientos por otros más positivos

  El problema de esta técnica es que se necesita cierta práctica para identificar los pensamientos negativos, así como para darles la vuelta y convertirlos en positivos.

- **Relajación muscular:** Esta técnica también sirve para aplicar antes, durante y después de la situación, pero para su empleo eficaz requiere entrenamiento previo. Para su práctica sigue los siguientes pasos:
    - Siéntate tranquilamente en una posición cómoda. Cierra los ojos.
    - Relaja lentamente todos los músculos de tu cuerpo, empezando con los dedos de los pies y relajando luego el resto del cuerpo hasta llegar a los músculos del cuello y la cabeza.
    - Una vez que hayas relajado todos los músculos de tu cuerpo, imagínate en un lugar pacífico y relajante (por ejemplo, acostado en una playa). Cualquiera que sea el lugar que elijas, imagínate totalmente relajado y despreocupado.
    - Imagínate en ese lugar lo más claramente posible. Practica este ejercicio tan a menudo como sea posible, al menos una vez al día durante unos 10 minutos en cada ocasión. Si te ha convencido la utilidad del ejercicio, recuerda que debes practicarlo para llegar a automatizar el proceso y conseguir relajarte en unos pocos segundos

NOTA: Puedes estudiar las demás técnicas en el artículo "**12 técnicas de control emocional"** disponible en el siguiente enlace: https://www.psicologia-online.com/12-tecnicas-de-control-emocional-2324.html *(También las analizaremos en el encuentro sincrónico o en la alternancia)*

ACTIVIDAD #1: Pensamientos irracionales vs. pensamientos tranquilos

Analiza las siguientes situaciones, luego piensa qué emociones nos podría producir tener esos pensamientos y qué comportamientos nos podrían llevar a hacer. Puedes guiarte por el ejemplo.

Pensamiento irracional vs. pensamiento tranquilo	Emociones que puede producir el pensamiento irracional	Comportamientos guiados por el pensamiento irracional
Ejemplo: **Cometí un error, soy un incapaz** vs. ¿Qué puedo aprender de esta situación?	Ansiedad, frustración, tristeza, etc.	Darme por vencido, no confiar en mis propias capacidades, no seguir intentándolo.
1. **No me puedo controlar** vs. Sé controlarme y me voy a controlar		
2. No puedo vivir sin ella o él vs. Puedo superarlo y estar bien así esta persona no esté conmigo		
3. Todas las personas deben aceptarme y quererme vs. Seguramente habrá personas a las que no les simpatizo, eso es normal.		
4. Soy así, no puedo cambiar vs. Puedo esforzarme por cambiar lo que no está siendo constructivo para mí o para los demás.		
5. Todo me sale mal siempre vs. A veces me salen las cosas como no quiero, pero puedo mejorar.		