	INSTITUCIÓN EDUCATIVA AURELIO MARTINEZ MUTIS	Código:
		Versión: 01
	GUÍA DE ACTIVIDADES	Fecha:

GUIA SENTIMIENTOS NEGATIVOS Y POSTIVOS HACIA LAS PERSONAS O HACIA LA REALIDAD

ASIGNATURA: ETICA Y VALORES	GRADO/CURSO:	FECHA:
TEMA: VALORES EN NUESTRA VIDA COTIDIANA	PERIODO	
DOCENTE: GUSTAVO MURCIA GOMEZ		
ESTUDIANTE:		
OBJETIVO: <ul style="list-style-type: none">Comunicar de manera oportuna y tranquila lo que sienten frente a las realidades de tipo familiar, escolar o social.Reconocer que tener buenas relaciones con los demás contribuye al éxito personal y profesional.		



Yo soy, tú eres, todos juntos somos

Resolvamos

Reflexiona a partir de la vida de Carlos y Angie

Mi nombre es Carlos y les voy a hablar de la vida de mi mejor amiga, llamada Angie. Ella y yo vivimos en la misma vereda, asistimos juntos a la escuela rural y actualmente estudiamos en la normal del pueblo, de modo que viajamos en la ruta todos los días. A Angie siempre la he admirado y amado en secreto, pero últimamente me tiene muy preocupado: ¡ha cambiado tanto!, que no lo puedo creer, y su mamá, menos.

Angie tiene 14 años y cursa conmigo octavo grado. Desde la primaria, Angie se ha destacado por ser una de las mejores estudiantes. Siempre aparece en el cuadro de honor. Además, es muy colaboradora con los docentes, quienes la tienen en cuenta cuando se trata de hacer tareas que requieran liderazgo y responsabilidad. Los compañeros la respetan y le creen, casi nunca se enoja y cuando algo le molesta suele reaccionar con calma y sin faltarle el respeto a nadie.



Cuando hay entrega de informes académicos, Angie llega con su papá y su mamá, a veces también la acompaña la abuela. Todos entran sonrientes al salón, saben que la docente dará un buen informe del desempeño académico de Angie y dirá cuán orgullosa se siente de tenerla en el curso.

La mamá le cuenta a la docente que Angie es muy juiciosa en la casa: ayuda a encerrar los becerros, da de comer a los cerdos y está criando cinco pollos y tres gallinas ponedoras, por lo que diariamente recoge el maíz para alimentarlos. Sin embargo, la vida de Angie dio un cambio brusco.

Resulta que a mitad de año llegó al pueblo y al curso un muchacho trasladado de otra institución educativa, y ahí comenzaron los problemas, pues Angie se enamoró de él. Para rematar la situación, Julián —así se llama— es descuidado con sus obligaciones escolares, no presta atención a las clases, habla demasiado, molesta, es agresivo y se cree el duro.

Después de dos semanas, Julián le pidió a Angie que fueran novios y ella aceptó. Desde entonces, empezó a soltarse el cabello y cambió de amigos, decisión que me incluyó

a mí. Todos los días, los nuevos novios tenían la costumbre de salir juntos, no utilizaban la ruta escolar, pues preferían irse a pie a casa, de modo que las cosas cambiaron mucho.

Y en la casa de Angie ni se diga. Dejó de colaborar, descuidó los animales, hizo a un lado sus tareas, y los resultados de este comportamiento empezaron a notarse: perdió una evaluación de matemáticas, así que los docentes andaban sorprendidos y preocupados.

Un día durante un descanso, Angie sorprendió a Julián hablando con una niña, mientras la tomaba de la mano. Los gritó y se fue al salón dando empujones a todo el que se le atravesaba.

Ese día se fue en la ruta y lloró todo el camino. Recuerdo que Angie me miró y me hizo señas para que me sentara a su lado. Me contó que se sentía disgustada con ella misma, además de avergonzada con los compañeros por la manera como había reaccionado. Yo me limité a escucharla, y teniendo la oportunidad de manifestarle mis sentimientos preferí callarlos. Seguí como siempre ocultando mis emociones para no ponerme en evidencia. Claro, la verdad no quiero perder de nuevo su amistad.





De acuerdo con la historia anterior, responde las preguntas:

- ¿Qué cambios experimentó Angie luego de iniciar su relación con Julián?
- ¿Qué opinas del comportamiento de Angie en el descanso?
- ¿Qué incidencia tuvo el manejo de las emociones en la situación que vivió Angie?
- ¿Por qué Carlos no manifestó sus sentimientos a Angie?
- Analiza la situación de Carlos en la historia.
- ¿Crees que no expresar a los demás lo que sentimos puede afectar nuestras relaciones?
- ¿Crees que vivir experiencias como la de Angie, contribuye a la educación de nuestros sentimientos y emociones?
- ¿Si vivieras una experiencia como la de Angie o Carlos, cómo la enfrentarías?
- ¿Puede decirse que en todos los casos, enamorarse afecta negativamente el rendimiento académico y el comportamiento de los adolescentes? Justifica tu respuesta.
- Comenta historias similares a las vividas por Angie, Julián y Carlos.
- Presenta tus conclusiones elaborando un acróstico en el que utilices las palabras AMOR y LIBERTAD. Comparte tu trabajo con los demás.

Referentes de calidad	Capítulos
Entiendo la importancia de mantener expresiones de afecto y cuidado mutuo con mis familiares, mis amistades y mi pareja, a pesar de las diferencias o conflictos que puedan surgir.	1. Los sentimientos y la vida familiar.
Identifico y supero emociones, como el resentimiento y el odio, para poder perdonar y reconciliarme con quienes he tenido conflictos.	
Comprendo el significado de vivir en una sociedad multiétnica y pluricultural.	2. Pluralidad y diferencia. 3. Colombia, un país multiétnico y pluricultural.
Respeto propuestas éticas y políticas de diferentes culturas, grupos sociales y políticos, y comprendo que es legítimo disentir.	



Los sentimientos y la vida familiar

Los sentimientos y las emociones son impulsos de sensibilidad hacia lo que se siente o imagina, sea bueno o malo, negativo o positivo. Así, por ejemplo, el amor, uno de los sentimientos más impor-

tantes, provoca en las personas simpatía, estima, admiración o gozo. Entre tanto, el odio las lleva a sentir antipatía, repugnancia, fastidio, aversión; y también tristeza y desesperanza.



Entendemos por...

Entendemos que los sentimientos y las emociones hacen referencia a estados afectivos de las personas. Mientras las emociones son impresiones momentáneas de sensibilidad, los sentimientos son de larga duración.



Indagación

Analiza y comenta con tus compañeros las siguientes situaciones. Escribe tus conclusiones en el cuaderno y prepárate para compartir algunas de ellas en clase.

¿Conoces personas que sufren de falta de intuición frente a los sentimientos de los demás?

Sin duda te ha sucedido que alguien te habla animadamente durante un tiempo prolongado, sin advertir que tienes prisa, a pesar de que haces ademanes de querer concluir la conversación dándole a entender a tu interlocutor que el tema no te interesa en absoluto.

¿Es posible que conozcas padres que intentan dirigir unas palabras a sus hijos, y aunque procuran ser amigables y cordiales con ellos, al final, debido a la situación, terminan por herirlos?

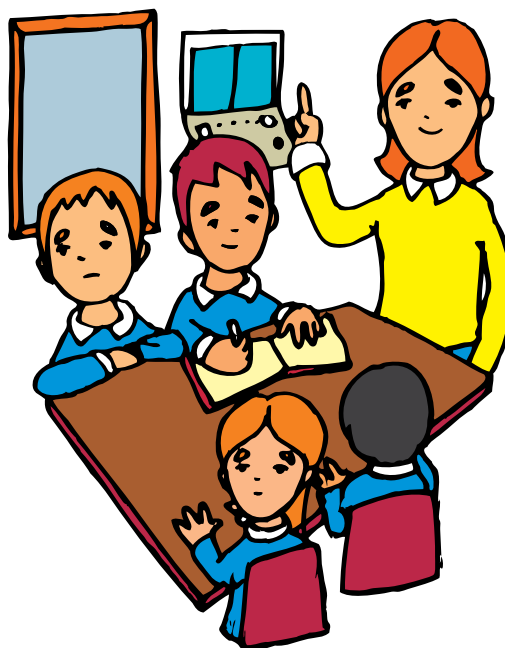
Entendemos por...

Intuición, la facultad de comprender las cosas instantáneamente, sin necesidad de razonamiento



¿Has visto cómo en la clase de Ética, el docente pronuncia en varias ocasiones el nombre de un estudiante, llamándole la atención para que guarde silencio, de modo que pueda concentrarse y comprender el tema que están trabajando?

¿Has notado cómo ese estudiante parece no entender la señal, por lo que continúa hablando y jugando con el compañero del lado, hasta que el docente debe interrumpir la clase para explicarle la importancia de aprender a escuchar y respetar?



¿Qué opinas de la siguiente máxima del escritor brasileño Paulo Coelho?

Cuando alguien evoluciona, también evoluciona todo a su alrededor. Cuando tratamos de ser mejores de lo que somos, todo a nuestro alrededor también se vuelve mejor.



Conceptualización

La familia es la primera comunidad en donde los menores de edad aprenden a descubrir, comprender y educar sus sentimientos y emociones. Un niño aceptado y querido por sus padres, hermanos, abuelos, tíos y otros miembros de la familia, aprenderá también a aceptar a los demás y a expresar sus sentimientos positivos, sus afectos, así como sus emociones negativas; a demostrar lo que siente, con discreción y respeto, sin herir o irrespetar el pensamiento de los demás.

No obstante, a medida que los niños crecen se les va enseñando a ocultar determinadas emociones, en algunos casos de acuerdo con su condición de varones o niñas. En la adolescencia y la juventud, y aun en la madurez, las mujeres expresan su frustración a través del llanto y son ellas, también, más afectuosas, dulces y amorosas. En cambio, los varones son más dados a demostrar sus emociones en términos de rabia, fuerza, maltrato. Por eso, sentimientos como la pena, el dolor, el afecto, no son una generalidad en muchos varones, quienes los ocultan, pues han sido educados para ser racionales, prácticos y competitivos.

Desde esta perspectiva, en algunos casos el amor pasa a ser un sentimiento propio del dominio de lo femenino, y los hombres no siempre cuentan con modelos afectivos y expresivos de cariño. Aun cuando lo sientan, no lo expresan con facilidad. Por esto se dice que los hombres son más fríos y duros, mientras las mujeres son más emotivas y sentimentales. Las familias de hoy, muchas de ellas monoparentales, es decir, familias donde los niños crecen con el

padre o con la madre, han tenido cambios sustanciales, pues el cuidado y la educación de los hijos dejó ser labor exclusivamente de las madres.

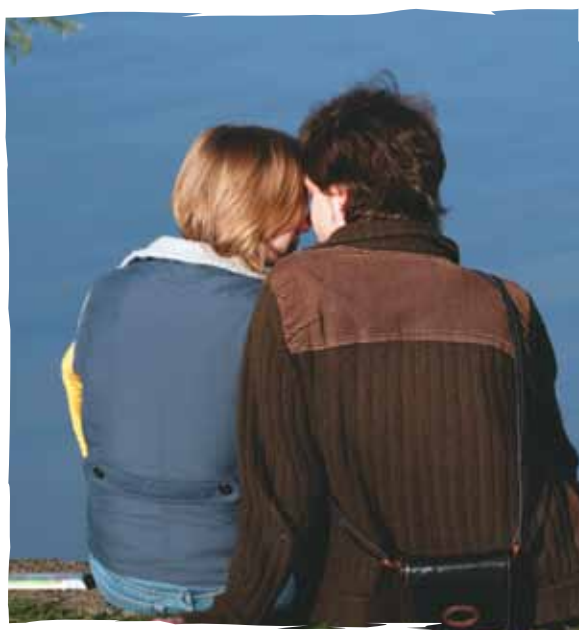
Los padres se han convertido en referentes en el manejo de los sentimientos y las emociones para los jóvenes, sobre todo los relacionados con el amor y el afecto. Adicionalmente, tanto en la familia como en las instituciones educativas, se enseña a los jóvenes que deben hacer saber a los demás lo que piensan y sienten, pero sin causar daño.

Piensa éticamente

Una de las facultades más importantes del ser humano, se deriva de su capacidad para sentir y percibir lo que otros sienten.

Las personas no expresamos verbalmente la mayoría de nuestros sentimientos, sino que emitimos continuos mensajes emocionales no verbales, mediante gestos de la cara o de las manos, el tono de voz, la postura corporal, o incluso los silencios, tan elocuentes que a veces son más expresivos que las palabras. A su manera, cada uno transmite diaria y permanentemente mensajes afectivos del más diverso género, y también recibe mensajes de los demás.

Observa las siguientes imágenes, analiza lo que están sintiendo esas personas y menciona algunas situaciones que puedan generar ese tipo de reacciones.





Entendemos por...

Inteligencia emocional, la capacidad para reconocer los sentimientos propios y ajenos, y la habilidad para manejarlos. La inteligencia emocional contribuye al autocontrol, al manejo de la ira; permite actuar de manera positiva ante los contratiempos y favorece las buenas relaciones.

La adolescencia, una aventura de emociones

La adolescencia es la etapa de la vida que sigue a la niñez y abarca desde el inicio de la pubertad, a los 12 años, hasta cuando se ha alcanzado la madurez biológica, alrededor de los 19 años de edad. En otras palabras, la adolescencia constituye la transición entre el niño y el adulto.

Luego de pasar por la adolescencia, los adultos jóvenes expresan que entrar en ella es realmente como iniciar una aventura, que tiene momentos bellos, intensos, así como momentos difíciles, de incertidumbre y mucho temor. Es una aventura, porque el adolescente comienza a caminar solo, un poco más lejos de sus padres y de su casa.

Cuando se llega a la adolescencia, parece que todo cambia; la forma de sentir, todo adquiere mayor importancia, la manera como los adolescentes se juzgan a sí mismos y a los demás, es distinta, así como la forma de relacionarse con sus amigos, padres, hermanos y con el mundo en general. Es una etapa llena de sentimientos encontrados, por un lado de satisfacción, pues sienten que han crecido y pueden ser independientes, y por otro, también de inseguridad y temor frente a esa realidad.

En medio de tantos cambios, conocer los sentimientos de los adolescentes no es una tarea sencilla; por lo general se muestran rebeldes, deciden no hablar mucho de sí mismos ni de sus asuntos y mantener distancia de sus padres, a quienes generalmente sorprende y asusta esta nueva actitud de sus hijos.

Cuando los niños crecen y alcanzan la adolescencia y la juventud, se pone a prueba su **inteligencia emocional**, porque las relaciones entre los miembros de la familia comienzan a estar mediadas por la crítica. Los jóvenes tienen nuevas habilidades intelectuales. Antes veían a sus padres como superhéroes y querían ser como ellos cuando se hicieran grandes; ahora los

ven como seres humanos comunes, con los que resulta difícil hablar, entenderse y que los entiendan; se dan cuenta de que se equivocan y cometen errores.

Muchos jóvenes se vuelven silenciosos en el ámbito familiar y poco dispuestos a cooperar en las tareas del hogar; sus padres comienzan a criticar y a sancionar esa conducta, por lo que algunos manifiestan que no son queridos ni comprendidos.

Ahora tienen la necesidad de separarse de sus familiares, sentirse ellos mismos; generalmente, pasan más tiempo con sus amistades e inician noviazgos; pero en los momentos en que aparecen sentimientos de temor o fragilidad, de impaciencia, ira o cuando enfrentan problemas de difícil solución, vuelven la mirada a sus padres, familiares y adultos, en quienes creen que pueden confiar.

Piensa éticamente

Los sentimientos son naturales. Están ahí, dentro de cada cual. Son experiencias personales. Es normal, útil y aceptable sentir una emoción, cualquiera que sea: agradable o desagradable. Todos los sentimientos y emociones son válidos, y son las conductas de las personas frente a ellos las que pueden ser consideradas como aceptables o no.

1. Seguramente alguna vez habrás experimentado miedo, tristeza, rabia, o deseo, amor y alegría.
 - Elabora una definición para cada uno de estos sentimientos.
 - Describe cómo te sientes cuando los experimentas.
2. Señala en el siguiente cuadro, los aspectos positivos y negativos de los sentimientos que se citan.

Sentimientos	Positivo	Negativo
Miedo		
Tristeza		
Felicidad		
Amor		
Rabia		

Educar los sentimientos mejora las relaciones interpersonales

Las personas se preguntan qué es lo que determina que algunos individuos independientemente de su cultura, estrato social o historia personal, reaccionen frente a problemas o desafíos de manera inteligente, creativa y conciliadora. También por qué algunas personas tienen más desarrollada que otras, una habilidad especial que les permite relacionarse bien con otros, aunque no sean las que más se destacan por su inteligencia. ¿Por qué unos son más capaces que otros para enfrentar dificultades o superar obstáculos, y ver los problemas de la vida de un modo tan distinto?

La respuesta a estos interrogantes está en la habilidad que estas personas han desarrollado para conocer y manejar sus propios sentimientos, capacidad para analizar y enfrentar los sentimientos de los demás, sentirse satisfechos con sus logros, sin dejar de tener aspiraciones nuevas y ser eficaces y productivos en la vida. En síntesis, esto es lo que los estudiosos han llamado la inteligencia emocional. Otras habilidades que caracterizan la inteligencia emocional son la suficiente motivación y persistencia en los proyectos, resistencia a las frustraciones, el control de los impulsos y la regulación del humor.

Los seres humanos están dotados de inteligencia racional e inteligencia emocional; la primera tiene una fuerte carga genética, es decir, está más influenciada por la herencia y por tanto es menos modificable. En cambio, la inteligencia emocional estaría más influenciada por el ambiente familiar y social en el que crecen las personas y por tanto es susceptible de ser modificada, tanto por nuestra propia voluntad como por agentes externos.

El primer paso para educar los sentimientos consiste en reconocerlos, para controlarlos, manejarlos y solucionar la situación que los provoca. El sentimiento no tiene por qué ser una expresión de cursilería, blandengue y azucarada; se trata de una poderosa realidad humana que es preciso educar, pues son los sentimientos los que con más fuerza impulsan a los jóvenes a actuar.

Pensar con inteligencia sobre la vida emocional, ayuda a solucionar eficazmente los problemas y a mejorar la vida afectiva.

En este proceso de educación de los sentimientos y las emociones, la familia y la institución educativa como segundo agente formador, juegan un papel fundamental. Se ha demostrado que los niños y jóvenes con una educación emocional positiva, muestran mayor capacidad intelectual. La falta de control de las emociones puede desbordar la razón y llevarlos a actuar de manera irracional, adoptando comportamientos violentos y de ira no controlada, a tener miedo de relacionarse con otros y finalmente al fracaso personal. Aprender a manejar los sentimientos y las emociones, no significa reprimirlos. Significa analizar su conveniencia y adecuar su expresión.

Piensa éticamente

Tu conducta o la de tus amigos son un indicador de cómo se están sintiendo.

Piensa si tú o tus amigos han vivido situaciones como las que se describen a continuación y analiza sus posibles causas.



¿Cómo reaccionaron tus padres?

¿De qué manera se vieron afectadas las relaciones consigo mismo y con los demás?

- Estás cansado sin ninguna razón que lo justifique.
- Te sientes enojado y respondes con agresividad.
- No quieres hacer nada.
- Tus padres y familiares te preguntan con frecuencia por qué estás triste o enojado.
- Estás sudando sin motivo aparente.
- Tienes las manos más frías que de costumbre y no está haciendo frío.
- Todo te hace llorar, incluso las películas.
- No quieres hablar con nadie.
- Gritaste al maestro que más aprecias.
- Te disgustaste con tus amigos.

Aprendiendo con...

Jaime Jaramillo, o “papá Jaramillo”

como lo llaman cariñosamente los niños, es un ingeniero geofísico y de petróleos colombiano, que ha dedicado gran parte de su vida a la rehabilitación de los niños habitantes de la calle, a través de la Fundación Niños de los Andes, que tiene su sede principal en Bogotá, D.C. Jaime Jaramillo en su libro *Te amo... pero soy feliz* sin ti, sostiene que debemos evitar dos grandes enemigos: los apegos y el miedo. Según él, la mayoría de nosotros vivimos inconscientes y dormidos, pero no lo sabemos. Por ello creemos que el apego es algo natural con lo que nacemos, sin entender que es creado por la mente, se nutre del miedo y es responsable de buena parte de nuestros dolores y sufrimientos.

Por eso cuando depositamos la felicidad en manos de nuestros seres queridos o de los objetos materiales, si en un momento dado desaparecen o amenazan con hacerlo, sentimos miedo y un gran vacío interior. Al respecto, Jaramillo sugiere aprender a conocer nuestras emociones y evitar aquellas que nos puedan dañar, con la ayuda de la meditación, imaginando esas realidades que deseamos y sirviendo a los demás, sin permitir que nada perturbe nuestra tranquilidad, y sin quedarse en el dolor o el sentimiento negativo.



Aplicación La inteligencia emocional y la convivencia

La característica fundamental de los seres humanos es la de vivir en sociedad. Por esta razón, todos están llamados a aprender a relacionarse y a disfrutar del hecho de pertenecer a una familia, a un grupo o a una comunidad. Aprender socialmente significa jugar, compartir y valorar la amistad; pero también trabajar en equipo y emprender proyectos que mejoren las condiciones de vida propias, de la comunidad, de la vereda, y por qué no, del municipio y del país.

Por ello es necesario saber escuchar, reconocer y respetar los aportes de cada uno de los miembros del grupo; no ser impositivos, aprender a negociar, buscar salidas dialogadas a los desacuerdos y ser cooperativos, estando prestos a ayudar en el momento en que se requiere.

Crear un buen clima en la relación con los demás, propiciando la aceptación en los grupos y comunidades, supone aprender a ser sensibles a las señales de amor y de amistad, poniéndose en el lugar de los otros y sabiendo reconocer sus emociones, con la idea de que ellos puedan expresar lo que quieren y lo que necesitan.

Un adecuado manejo de los sentimientos y de las emociones, favorece la comunicación y el encuentro, y en consecuencia, la sana convivencia y el desarrollo de habilidades verbales como saludar, despedirse, presentarse, solicitar favores, preguntar y pedir ayuda. También formular y responder quejas, aceptar críticas, saber hacer elogios y hablar bien de los demás, agradecer o presentar disculpas, y no verbales como expresar afecto y alegría, saber aproximarse al grupo y observar; imitar, sonreír y establecer un adecuado contacto visual.

Algunos jóvenes suelen dar respuestas emocionales rápidas y a veces no controladas a los estímulos, afectando de manera negativa su relación con los demás. Una respuesta agresiva e infortunada, puede generar situaciones de conflicto que ponen en riesgo la propia vida, la de otros y la paz de la institución educativa o la comunidad, desencadenando verdaderas crisis de convivencia.



Otros, ante un desacuerdo con sus padres y familiares, incluso llegan a abandonar su casa y sus estudios.

Llama la atención que los jóvenes, en medio del conflicto propio de su proceso de maduración y adaptación emocional, sean, en teoría, de los ciudadanos mejor adaptados para convivir, dada su aceptación de lo nuevo. Dentro de este criterio también se encuentra la alimentación, la moda, la ideología y la tecnología.

Adicionalmente, son los jóvenes quienes suelen relacionarse con mayor facilidad, hacer amigos, y si para algunos no es fácil el contacto personal con los otros, acuden al excelente manejo que tienen de las tecnologías, de la informática y la comunicación, para hacer amigos a distancia, aspecto que no es garantía suficiente para desarrollar los valores propios de la convivencia.

Actualmente, la juventud ocupa un lugar de primerísima importancia. Su poder e influencia es mucho mayor hoy que hace unos años; los jóvenes representan, sin duda alguna, un sector sobresaliente dentro de las comunidades, pues en medio de su proceso de maduración biológica y psicológica, gozan de gran disponibilidad, decisión y vitalidad, para mejorar sus condiciones de vida y la de los suyos.

1. El ser humano alberga en sí mismo las más diversas emociones, las cuales expresa de manera diferente. Algunas favorecen tus relaciones con la familia, otras no.

Actúa éticamente.

Desarrolla en tu cuaderno la siguiente actividad.

Califica de 1 a 4 los sentimientos que se mencionan a continuación, de acuerdo con la frecuencia con que los experimentes.

Ira	Amor
Tristeza	Miedo
Odio	Alegría

Responde las siguientes preguntas teniendo en cuenta los resultados obtenidos después de calificar tus sentimientos.

- ¿Qué te produce ira? ¿Cómo la controlas?
- ¿Qué te inspira sentimientos de amor? ¿Cómo lo expresas?
- ¿Qué te ocasiona miedo? ¿Cómo lo controlas?
- ¿Qué te hace sentir odio? ¿Cómo lo desechas?

Ahora, haz las mismas preguntas a tus padres y compartan sus respuestas.

Expresa tu opinión acerca de la siguiente frase de Stefan Klein:

Las personas felices son más creativas... Resuelven los problemas mejor y en menos tiempo... La alegría mejora las facultades mentales.



Superando el resentimiento y el odio

El resentimiento y el odio deterioran la convivencia en cualquier lugar en el que nos encontremos. Y el mejor antídoto para combatir este mal es el PERDÓN. El perdón permite la reconciliación entre las personas y es el mejor regalo que cada uno puede hacerse.

- ¿Crees que es correcto perdonar a quien te ofende?
- ¿Por qué?
- ¿Mereces ser perdonado por alguien que haya sido víctima de tu resentimiento?
- ¿Por qué?

Expresa a través de un dibujo la manera como se practica el perdón en tu institución educativa.

