



VALUES & LEADERSHIP

Chapter 9

1st
SECONDARY

YO ESTOY BIEN Y TÚ
TAMBIÉN



 **SACO OLIVEROS**



¿Por qué nos enternecen tanto las crías de mamíferos?

Aunque no sea racional elegir la marca de papel higiénico porque a uno le gustan los cachorritos, las publicidades emocionales funcionan (recuerdan el comercial de papel higiénico SUAVE con el logo del cachorrito, seguido de un tierno ladrido).

Pero si un leoncito recién nacido puede ser muy tierno, su equivalente adulto, por más bello que sea, resulta más bien amenazante.

Hay una explicación evolutiva, la misma que explica por qué nos enternecen los humanos más jóvenes: hay que cuidarlos o nuestra especie se extinguirá. El ganador del premio Nobel Konrad Lorenz (1903-1989), quien estudió la importancia evolutiva y adaptativa de los comportamientos humanos (etología humana), señaló que muchos animales –por razones que no tienen ninguna relación con la necesidad de ser protegidos por los hombres– poseen ciertos rasgos también compartidos por los bebés humanos, pero no por los adultos: grandes ojos, narices chatas, frente abultada y mentón pequeño.

Según Lorenz, juzgamos la apariencia de otros animales, incluso si no son mamíferos, con el mismo criterio con el que juzgamos la nuestra – aunque el juicio puede ser totalmente inapropiado en un contexto evolutivo.

Por ejemplo, un pollito recién nacido –a pesar de las apariencias– probablemente no esté anhelando un abrazo.

Incluso algunas criaturas acuáticas nos provocan esta respuesta: muchos creen que los delfines, con su frente abultada y su rostro sonriente son "lindos".

Esto quiere decir que aunque probablemente no vayamos a confundir un bebé humano con una cría de foca, sí tenemos el impulso de cuidar a esta pequeña criatura peluda con sus enormes ojos negros e implorantes.



1.- ¿Alguna vez tomaste decisiones enojado o triste?. Qué pasó luego

.....

.....

.....

2.- ¿qué emoción consideras que te aborda con más frecuencia cuando...?

- Estas en tu casa:.....
- Estas en tu colegio:.....
- Estas con tus amigos:.....
- Estas con tus compañeros:.....
- Vas a la Dirección:.....



LAS EMOCIONES



Son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso o recuerdo importante.

Depende la reacción de las experiencias, las estrategias de afronte, de allí que sea importante el aprender a reconocerlas y a controlarlas.

LAS EMOCIONES

Alegría



Ira

Tristeza



Miedo

Sorpresa



Indiferencia

EL AUTOCONTROL (la gestión de mis emociones)



Cuando estamos en situaciones que nos llevan al límite, pareciera que perdemos el control de nosotros mismos, como por ejemplo cuando estamos eufóricos gritamos un `gooooooooooooooooooooool` a voz en cuello, si estamos aterrados nos quedamos paralizados por el miedo.

Por ende para poder controlarnos, siempre se recomienda el control de la respiración como base de toda estrategia para manejar nuestras reacciones. No funcionará el no pensar en lo que te causa una emoción negativa, menos el golpear algo (esto te hará la idea de que es necesario negar y enojarse).

Comprender lo que nos genera una emoción, y afrontarlo nos hará mejorar la percepción de nosotros mismos.





Recomendaciones para gestionar las emociones:

- a) Recuerda las fortalezas que tienes. Te hará bien saber que no todo es malo (lo que generalmente ocurre cuando estamos sumidos en desesperación).
- b) Centra tu atención en un hecho concreto. Más que distraerse en otra cosa, es reducir la respuesta fisiológica centrándonos en cosas que suceden a nuestro alrededor (o pensar en algo agradable como un paseo).
- c) Practica el mindfulness. Es decir, date cuenta de los cambios que hay en tu cuerpo.
- d) Modifica tu manera de pensar. Esto es crucial, pero al mismo tiempo, práctico. Por ejemplo: “que sería lo peor que pasara si...”, lo que nos pone en una situación más equilibrada al evaluar que a veces sobredimensionamos nuestras experiencias.
- e) Aprende a respirar. Ello nos detendrá y controlará fisiológicamente nuestras emociones.

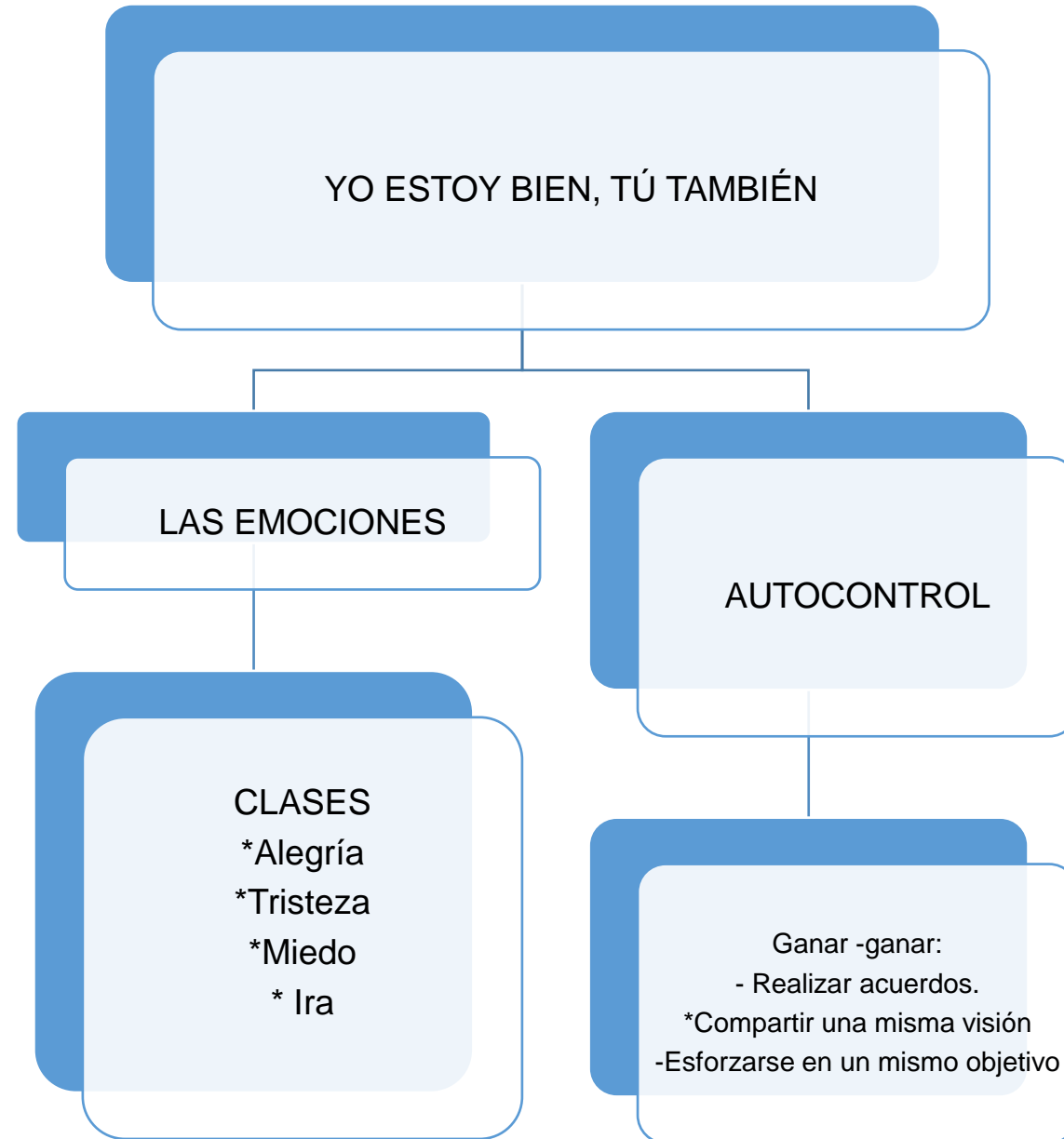


GANAR – GANAR (Botón de pausa emocional)

Una de las estrategias de control es practicar “el botón de pausa”. Esto es, detener no solo nuestra reacción, sino nuestras ideas. Eso permitirá el tener en cuenta los objetivos y comprometerse en conseguir los mismos.

Detenerse, respirar y llegar a un acuerdo con la persona con que se tiene algún conflicto.

Usar palabras amables, y esclarecer la dudas, así como el disculparse y agradecer ayuda al botón de pausa.





1.- Asocia



2.- Relaciona

Emoción que genera pesar, nos permite evaluar nuestra situación y decisión.

a) alegría b) tristeza c) ira d) miedo e) sorpresa

3.- Cual de las emociones básicas se relacionan al miedo

a) euforia b) congoja c) terror d) furia e) indiferencia



1.- Describe una situación donde hayas tenido las siguientes emociones:

Ira:.....

Alegría:.....

Tristeza:.....

2.- Describe 2 características de cómo sientes tu cuerpo cuando tienes :

Alegría:

Tristeza:.....

Sorpresa:.....

Furia:.....