



Fundación educativa y técnica
hacia el progreso industrial

MÓDULO

PEDAGÓGICO

ÉTICA Y VALORES

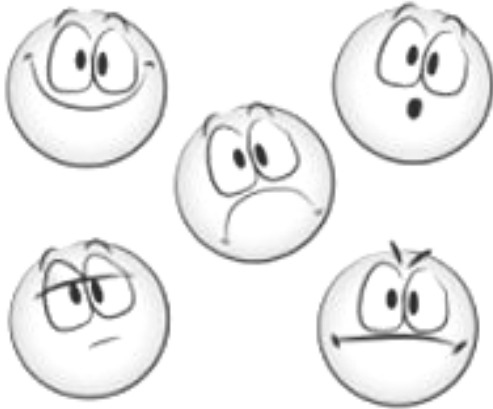
lealtad integridad
justicia
Ética
respeto compromiso
vocación de servicio inclusión

Lic. Yanin Morales
Coordinadora de FUNDETEC

La filosofía del instituto FUNDETEC, se fundamenta en el desarrollo integral de la persona, así como la formación de estudiantes creyentes, ciudadanos honestos con una conciencia responsable, críticos, creativos e investigativos, de modo que puedan hacer frente al mundo actual, dominado por los retos de los progresos académicos; es por eso por lo que nuestra filosofía es: **EDUCAMOS PARA EL FUTURO**

EL MANEJO DE MIS EMOCIONES, IRA, DOLOR, TRISTEZA, ANGUSTIA, Y EMOCIÓN.

Estar enfadado o enfadada, tener miedo, ira, dolor, estar triste o sentirte frustrado o frustrada, no hacen que una persona sea buena o mala; todos tenemos emociones y es muy importante expresarlas. Muchas veces sentimos vergüenza de nuestros miedos o nos sentimos culpables de nuestra ira, tenemos que permitirles a los demás que las manifiesten y ser capaces de decir “estoy de mal genio” o “tengo miedo”.



Existen 6 categorías básicas de emociones:

***MIEDO:** Anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.

***SORPRESA:** Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria. Puede dar una aproximación cognitiva para saber qué pasa.

***AVERSIÓN:** Disgusto, asco, solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión.

***IRA:** Rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.

***ALEGRÍA:** Diversión, euforia, gratificación, contentos, da una sensación de bienestar, de seguridad.

***TRISTEZA:** Pena, soledad, pesimismo.

La razón más frecuente por la que no expresamos nuestras emociones es porque no queremos reconocerlas; tememos que los demás puedan pensar mal de nosotros o incluso, que nos rechacen. Estos temores son infundados, ya que se establecemos una relación, con una persona ésta debe basarse en la sinceridad y en la transparencia, por eso es importante que nos conozcan como realmente somos.



La no expresión de nuestras emociones significa que debemos experimentar, reconocer y aceptar plenamente nuestras emociones, lo cual no significa que debamos obrar siempre de acuerdo con ellas; una persona no puede permitir que las emociones rijan su vida.

Una cosa es sentir y reconocer ante uno mismo y ante los demás que tengo miedo, y otra permitir que el miedo me venza y no me permita hacer lo que deseo. Una cosa es que yo sienta y acepte que estoy enfadado o enfadada, y otra, es que insulte o le pegue a otra persona; nosotros sí somos responsables de la manera como expresamos nuestros sentimientos y emociones. La manera de expresarse o el comportamiento de un conductor de autobús pueden molestarme, pero ello no debe ser motivo para que yo reaccione de la misma manera, como lo muestra la siguiente historia: ...Cuenta un columnista famoso que en alguna ocasión acompañando a un amigo a comprar un periódico; éste entró y saludó cortésmente al vendedor, el cual, por su parte, le respondió con brusquedad y descortesía tirándole el periódico; el amigo lo recogió y con una sonrisa le deseó un buen día.

Ejemplo:

Un joven que todas las mañanas iba a la tienda a comprar el desayuno recibía siempre un trato descortés por parte del tendero. Hasta que un día un amigo se lo encontró y vio la situación:

- ¿Te trata siempre con esa descortesía?
- Si, por desgracia.
- ¿Y tú siempre te muestras igual de amable?
- Si, así es.
- ¿Y por qué eres tú tan amable con él, cuando él es tan antipático contigo?
- Porque no quiero que sea él quien decida cómo debo actuar yo.



ACTIVIDAD N.º 1

1. **Reflexiona** sobre la situación anterior y responde:
 - ¿Tú qué harías en este caso? Argumenta la respuesta.
 - ¿Crees que debes pagar con la misma moneda? Argumenta la respuesta.

LOS SENTIMIENTOS



Un **sentimiento** es un **estado del ánimo** que se produce por causas que lo **impresionan**, y éstas pueden ser alegres y felices, o dolorosas y tristes. El sentimiento surge como resultado de una **emoción** que permite que el sujeto sea consciente de su estado anímico.

En otras palabras, los sentimientos son **emociones conceptualizadas que determinan el estado de ánimo**. Cuando éstos son sanos, es posible alcanzar la felicidad y conseguir que la dinámica cerebral fluya con normalidad. En el caso contrario, se experimenta un desequilibrio emocional que puede derivar en el surgimiento de trastornos tales como la **depresión**.

SENTIMIENTOS POSITIVOS Y SENTIMIENTOS NEGATIVOS

Básicamente, los sentimientos se clasifican en **positivos** (cuando promueven las buenas obras) y **negativos** (si fomentan las malas acciones). Es común,

asimismo, que se recomienda luchar contra estos últimos para alcanzar la **paz** interior. Buenos o malos, sin embargo, ambos grupos comparten la imposibilidad de ser transmitidos con precisión.

ACTIVIDAD N.º 2

2. Realiza un cuadro comparativo sobre las emociones y sentimientos (utiliza dibujos para ejemplificar)

3. **Leamos el dilema de David.** “A que no es capaz”

David está muy triste porque su familia se trasladó a otro barrio y él perdió a sus amigos de siempre. No conoce a los niños ni a las niñas del nuevo barrio y teme que no lo acepten en su grupo. Algunos niños le dijeron que serían sus amigos, si demostraba que no era un niño miedoso. David debe cumplir una prueba: trepar un árbol y bajar un nido, sin quebrar sus huevos. David sabe que, si acepta, puede salir lastimado, porque el nido está en la copa del árbol y él le teme a las alturas; pero piensa que es la única manera de comprobar que no es un niño cobarde.

Responde:

- ¿A que le teme realmente David? ¿Por qué?
- ¿Los temores de David son razonables? ¿por qué?
- Si David acepta la prueba, ¿demostrará que es un niño valiente? ¿Por qué?
- ¿Qué le aconsejarías a David?: ¿Cumplir la prueba o rechazarla? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de sentir temor a lo desconocido, a las alturas, al rechazo social y a sufrir lesiones físicas?

Para reflexionar: Es un acto de valentía reconocer que se tiene miedo. Gracias al miedo los seres humanos y los animales evitan situaciones peligrosas que ponen en riesgo su vida e integridad. *El miedo es un mecanismo de defensa natural.*

Ten en cuenta lo siguiente:

1. Alegría es sentimiento. Euforia es emoción.

La alegría es espontánea, y la mayoría de las veces no depende de un motivo o causa, simplemente sucede y se desborda. La euforia atropella, es

inadecuada, incomoda y es poco diplomática. Normalmente, tras la euforia surgen cuadros de frustración, depresión y apatía.

2. Tristeza es sentimiento. Depresión es emoción.

La tristeza es inevitable en algunas situaciones de la vida, pero puede ser vivenciada juntamente con la paz porque se llega a entender que todo es pasajero y transitorio, y asimismo un aprendizaje.

3. Miedo es sentimiento. Pánico es emoción.

Los miedos son muchos e incluso sirven como autoprotección, autopreservación o alerta. Pero el miedo constante, sin motivo aparente o real, el que paraliza, revela falta de lucidez y confianza. Coraje (corazón + acción) es hacer con miedo.

4. Rabia es sentimiento. Odio es emoción.

Es humano expresar el sentimiento de rabia, incluso como una toma de posición o un discernimiento. Jamás permitas que la rabia se transforme en resentimiento, rencor u odio, pues este es el camino de la autodestrucción.

5. Amor es sentimiento. Pasión es emoción

El Amor anima y liberta. Juntamente con la pasión vienen como obsequio los celos, el dolor, la inseguridad y el posesivismo.



ACTIVIDAD N.º 3

4. A continuación, vas a encontrar una lista de situaciones que te pueden pasar o te han pasado; coloca la emoción que te genera y justifica:

- Me felicitan por algo que realicé:
- Toman mis zapatos sin permiso:
- Me entero de que un amigo habla a mis espaldas:
- Me regañan por no hacer mi trabajo bien:
- Me dan una orden:
- Compró un cartón de huevos y se me cae:
- Se me olvida una actividad importante:
- Mi novio o novia me dice que me ama:
- Recibo un abrazo de mi mamá:
- Tengo varias cosas por hacer:

5. Coloca en un cuadro las situaciones que más te causan enfado y al otro lado, las que no.

6. ¿Qué tienen en común las situaciones que se hallan en los dos extremos de la clasificación? ¿En qué se diferencian?

7. Cuenta en que momentos manifiestas alegría, tristeza, miedo e ira

COMO AFECTA LA EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS AL GRUPO DE AMIGOS

Cómo afecta mis expresiones gestuales a los demás

Con el paso del tiempo cambian las ideas, creencias, modos de pensar, vivir... Lo único que no se modifica son las emociones y los sentimientos... las emociones son el auténtico motor de la felicidad o la desdicha, por eso es importante reconocer, conocer y manejarlas, de algún modo mejorará nuestras relaciones

interpersonales, nuestra aceptación, autoestima y nos dará mejores elementos para relaciones más constructivas y provechosas.

ACTIVIDAD N.º 4

8. ¿Cuál de estas emociones y sentimientos experimentas con mayor frecuencia y cuales con menor frecuencia y escribe el porqué:

Alegría: Miedo: Angustia: Rabia: Felicidad: Odio: Tristeza:
Seguridad: Amor: Tranquilidad:



Las expresiones faciales también afectan a la persona que nos está mirando, alterando su conducta. Si observamos a alguien que llora nosotros nos ponemos tristes o serio e incluso podemos llegar a llorar como esa persona. Por otro lado, se suelen identificar bastante bien la ira, la alegría y la tristeza de las personas que observamos. Pero se identifican peor el miedo, la sorpresa y la aversión.

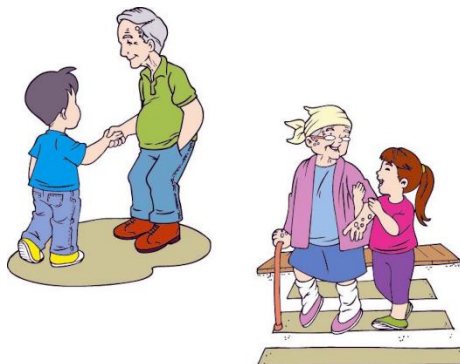
ACTIVIDAD N.º 5

9. Lee atentamente y responde con sinceridad:

- ¿Consideras que tus expresiones faciales afectan a las personas cercanas?
- ¿Has experimentado alguna emoción por causa de las expresiones de las demás personas?
- ¿Crees que es correcto soportar o que soporten tus malas expresiones faciales?
- ¿Qué haces cuando una persona te hace una mala cara sin razón?

Los principios de la tolerancia son:

1. Nadie posee la razón y verdad absolutas, y de la misma manera que nadie tiene la verdad, “nadie está equivocado en absoluto”
2. El saber del respeto mutuo que deriva del reconocimiento de la igualdad fundamental de todos los seres humanos.



Respeto, Pluralismo y Tolerancia: Cuando hablamos de respeto hablamos de los demás. De esta manera, el respeto implica marcar los límites de las posibilidades de hacer o no hacer de cada uno y donde comienzan las posibilidades de acción los demás. **Es la base de la convivencia en sociedad.**

Las leyes y reglamentos establecen las reglas básicas de lo que debemos respetar. Sin embargo, el respeto no es sólo hacia las leyes o la conducta de las personas. Por el contrario, se relaciona con la **autoridad**, como sucede con los hijos y sus padres o los alumnos con sus maestros. El respeto también es una forma de **reconocimiento**, de aprecio y de valoración de las cualidades de los demás, ya sea por su conocimiento, experiencia o valor como personas.



A su vez, el respeto tiene que ver con las creencias religiosas: ya sea porque en nuestro hogar tuvimos una determinada formación, o porque a lo largo de la vida, hemos construido una convicción. En este sentido, todos tenemos una posición respecto de la religión y de la espiritualidad. Como la convicción religiosa es íntima, resulta una de las fuentes de problemas más comunes en la historia de la humanidad.

De esto deviene el concepto de Pluralidad, esto es, la convivencia de diferentes ideas y posturas respecto de algún tema, o de la vida misma. La pluralidad enriquece en la medida en que hay elementos para formar una cultura. La pluralidad cultural nos permite adoptar costumbres y tradiciones de otros pueblos, y hacerlos nuestros. Sin embargo, cuando la pluralidad se integra en el terreno de las convicciones políticas, sociales y religiosas las cosas se dificultan.

Las dificultades con respecto a estas cuestiones conllevan a la noción de Intolerancia, es decir, "el no tolerar". Fácilmente, ante alguien que no piensa, no actúa, no vive o no cree como nosotros, podemos adoptar una actitud agresiva. Esta actitud, cuando es tomada en contra de nuestras ideas se percibe como un atropello a uno de nuestros valores fundamentales: la libertad. La intolerancia desarrolla un grado de opresión que torna imposible la convivencia humana. ¿Y nuestra propia tolerancia? ¿Debemos convencer a alguien que no es católico de que no está en la verdad? ¿No es acaso eso ser "intolerante"?

Para dar respuesta a estos interrogantes, y tocar el tema del respeto, la pluralidad y la tolerancia con más profundidad, hemos hecho una selección del mejor material sobre el tema desde los puntos de vista pedagógicos, éticos y religiosos. Los artículos que presentamos en este segmento de valores nos hacen reflexionar

en qué es el respeto, cómo se enseña y por qué es importante enseñarlo a los hijos, el porqué de la intolerancia y de particular interés es la sección "Iglesia y Valores", que nos habla de nuestra propia tolerancia respecto de otras religiones y creencias y de la importancia de la pluralidad y el respeto.



¿Se debe respetar a todos igual?

Cualquier persona posee una dignidad por el hecho de ser persona. Y así todo hombre merece algún respeto, un trato adecuado a su dignidad humana. Este deber básico incluye respetar sus bienes, su vida, su fama, su

intimidad, ... Sin embargo: Algunas personas merecen un respeto mayor debido a una dignidad superior. Por ejemplo, los padres, los ancianos, las autoridades, etc.

El trato entre compañeros es diferente del trato hacia padres y profesores. Con éstos el modo de hablar y escuchar debe ser más respetuoso. También hay personas que por su conducta inhumana pierden parte de su dignidad y merecen menor respeto. Por ejemplo, los delincuentes pueden ser encarcelados. El respeto no se opone a la justicia.

ACTIVIDAD N.º 6

10. Describe una situación personal, donde consideres que te faltaron al respeto y responde:

- ¿Crees que tuviste la culpa?
- ¿La forma en como reaccionaste fue la correcta o no? ¿Porqué?

11. ¿Existe una relación entre el respeto y la tolerancia?

12. ¿Consideras que el respeto es para todos?

