

La inteligencia emocional se evidencia con:

- El conocimiento de las propias emociones y sus respectivas causas.
- La habilidad para controlar las emociones y las reacciones que éstas generan cuando se desbordan.
- La capacidad para manejar los conflictos que surgen entre la razón y los sentimientos.
- La creatividad para sentirse constantemente motivado frente a diferentes situaciones.
- La pericia para mantener el equilibrio frente a las tensiones externas.

¡Mi mejor amiga se siente avergonzada de la manera como me vistió!



¡Mis compañeros me apoyan para que los represente en las olimpiadas rurales!



¡Mis padres no asistieron a la exposición de mi proyecto agroindustrial!



Evaluación

Interprete y opine teniendo en cuenta el gráfico anterior

1. Lee estos casos y describe cuál sería tu reacción en cada uno de ellos.
2. Describe los sentimientos que despierta en ti cada situación.
3. ¿Qué estrategias emplearías para controlar tus emociones en cada caso?

Actividad final

Ejercita tu autoafirmación:

- Escribe una lista de todas tus habilidades, competencias y destrezas.
- Evalúa en cuál de ellas te desempeñas mejor.
- Elabora una lista de tus limitaciones y al frente de cada una de ellas escribe cómo podrías superarlas.



Taller 01, “El ser” Ética 6°



Germán Avendaño Ramírez *

Nombre: _____ Curso: _____ Fecha: _____

Lo que sé

Observa tu reflejo en un espejo y responde:

- ¿Quién eres? ¿Cómo te ves?
- ¿Qué elementos conforman tu ser?
- ¿Te gusta tu aspecto físico? ¿Por qué?
- ¿Te gusta tu manera de ser? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son tus principales cualidades?
- ¿Cuáles son tus principales defectos?
- ¿Cómo crees que los demás te ven a ti? ¿Por qué?

Aprendo algo nuevo

No es fácil definir qué es el ser. Si se emplea esta palabra como un verbo y se acompaña de un sujeto, es probable que se esté refiriendo a una característica o atributo de alguien o algo, por ejemplo:

- Horacio *es* enfermero.
- Yo *soy* muy generoso.
- El universo *es* infinito.

*Lic. Mat. U.D., M.Sc. U.N.

Sin embargo, cuando se emplea esta palabra como algo absoluto o como un sujeto en sí, es decir *el ser*, es probable que el nivel de reflexión vaya más allá y se refiera a varias cosas: Dios, esencia, espíritu, elemento... Saber qué es el ser, ha sido una de las grandes preocupaciones de la humanidad.

En la antigüedad, algunos filósofos se dedicaron a pensar en la naturaleza y sus procesos, y en consecuencia, en la existencia de un elemento que constituyera todo lo demás. Es así como el fuego, el aire, el agua y la tierra se consideraron como los elementos *físicos* principales que conformaban todo cuanto existía.

Luego, esta idea fue revelada y se prefirió pensar en la existencia de algo *indeterminado* como elemento constitutivo del mundo físico. Pero ninguna de estas ideas terminaron por convencer a *Parménides*, uno de los tantos filósofos griegos cuya principal preocupación fue definir cómo se llegaba al conocimiento. Parménides concluyó que existían dos formas de hacerlo: los sentidos y la razón. Sin embargo para él, las percepciones que se experimentaban mediante los sentidos podían ser tan cambiantes o engañosas que no era posible tener certeza acerca del conocimiento que proporcionaban. Fue así como este filósofo decidió pensar que solo a través de la razón se podía llegar al conocimiento. El concluyó que todos los objetos, independientemente de sus elementos físicos constitutivos, tienen algo en común: *son*, es decir, cualquier elemento de la naturaleza existe porque es. De esta manera Parménides llegó al concepto del ser como un elemento fundamental que puede *pensarse*, *es* o *existe*.

En este sentido también se puede llegar a explicar qué es el ser humano.

El ser humano

El ser humano es aquel que tiene la capacidad de pensarse a sí mismo y de reconocerse como un ser *especial, único e irrepetible*, diferente a los demás seres y elementos de la naturaleza.

Los seres humanos son seres vivos porque tienen vida o realizan actividades que les permiten vivir o adaptarse al medio y por ello están constituidos de materia o cuerpo. También se caracterizan por sentir y experimentar emociones y, por último, por tener la capacidad de aprender o de reconstruir sus experiencias.

Es así como un ser humano posee tres componentes básicos: el ser *corporal*, el ser *emocional* y el ser *trascendente*.

El ser corporal

Se refiere al cuerpo, es decir a los elementos físicos o biológicos que conforman a los seres humanos.

El cuerpo de cada ser humano es el producto de su herencia genética; por medio de éste es posible respirar, sentir, percibir las sensaciones del medio y experimentar placer. Por eso, el cuidado del cuerpo no es solo una cuestión de salud; también es una obligación moral.

Se suele afirmar que una persona expresa qué tanto se quiere a sí misma por la manera como cuida su cuerpo. Esto no significa que todos los cuerpos deban ser perfectos dentro de los modelos estéticos que comúnmente se presentan. Lo que sugiere, es que el aspecto de las personas demuestra en buena parte cuál es su nivel de **autoestima**. Por ello los seres humanos tienen responsabilidades específicas con su ser corporal, dentro de las cuales están:

- Alimentarse sanamente.
- Descansar el tiempo necesario para recuperar energías.
- Hacer ejercicio de manera regular.
- No caer en excesos que hagan daño a tu organismo.

Ejercicio lo aprendido

Analice y responda

1. ¿Estas de acuerdo con Parménides en relación con la información que brindan los sentidos? ¿Por qué?
2. Elabora tu propio concepto acerca del ser y compártelo con tus compañeros.
3. ¿De qué forma demuestras que eres responsable de tu ser corporal?

Ser emotivo

Corresponde al ser que comprende las **emociones** y los **sentimientos**. Se relaciona con la capacidad que poseen los seres humanos para expresar lo que sienten frente a diferentes estímulos. El ser emotivo reúne las habilidades que tienen las personas para relacionarse con otros y consigo mismas.

Todos los seres humanos experimentan emociones, es decir, alteraciones del ánimo que manifiestan físicamente a través del llanto, la risa, la ansiedad o cualquier otra forma de expresión. Los sentimientos por su parte, son el resultado de las emociones ya que después de experimentar un estímulo dado por ciertos comportamientos, acciones y/o actitudes, las personas son susceptibles de sentir amor, odio, esperanza, temor...

No existen emociones ni sentimientos buenos o malos, lo importante es manejarlos adecuadamente y no permitir el dominio de aquellos que entorpecen las relaciones interpersonales o intrapersonales.

La inteligencia emocional

Se define como la capacidad que tienen los seres humanos para responder frente a una situación en la que entran en juego sus sentimientos y emociones.