# Autorregulo mis emociones

## Las emociones

Lee la página 14 del Texto escolar y el siguiente caso. Luego, desarrolla lo que se indica.



1



Pánico en el ascensor

Alberto es diseñador gráfico y hoy va a tener una entrevista de trabajo en el piso 9 de un edificio. Al subir al ascensor, este se detiene a mitad de camino. Alberto entra en pánico e intenta abrir la puerta inútilmente, así que comienza a pulsar los botones de auxilio. En ese momento se toca la cabeza, no sabe qué hacer. Entonces empieza a sudar frío, el cuerpo le tiembla y se pone pálido por el miedo que le produce la situación. Tras unos minutos, el ascensor reinicia su funcionamiento y continúa subiendo hasta el piso 9. Al término de la entrevista, Alberto decide bajar por las escaleras.



Shutterstock

* Describe lo que sintió Alberto según los elementos de las emociones.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Cognitivo | Fisiológico | Funcional | Expresivo |
| ACCION  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ATENCION  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | SUDORACION  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  PALIDO  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | ANSIEDAD  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  MIEDO  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | SE TOCA LA CABEZA  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  NO SABE QUE HACER  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

* Después de la experiencia que vivió en el ascensor, ¿cómo crees que se presentó Alberto a la entrevista de trabajo? ¿Por qué?

Asustado, con sudor y palidez pues eso paso recién y no pasa rápido lo que él tiene en toda su entrevista habrá estado pensando en lo que paso y no lo saca de su cabeza lo cual es malo.

## La inteligencia emocional

Lee la página 15 del Texto escolar. Luego, desarrolla lo que se indica.



2

* Lee las afirmaciones. Luego, reflexiona y marca tu opinión.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | TA | DA | MA | ED | TD |
| Cuando me enojo porque las cosas no resultan como quiero, busco desahogarme con la primera persona que encuentro. |  |  |  |  | X |
| Si creo que alguien me sigue de regreso a casa, entro en pánico porque pienso que me quiere robar. |  |  | X |  |  |
| Antes de dar una evaluación del curso donde tengo más dificultades, comienzo a sentirme muy inseguro porque pienso que no responderé correctamente. | X |  |  |  |  |

TA = Totalmente de acuerdo DA = De acuerdo MA = Medianamente de acuerdo ED = En desacuerdo TD = Totalmente en desacuerdo

* ¿En qué situaciones pierdes el control de tus emociones?

© Santillana S.A. Prohibido fotocopiar. D.L. 822

Cuando me enojo demasiado, aunque no pasa mucho pero si en esos momentos no controlo mis emociones del todo lo cual me afecta a mí y a los que me rodean

* ¿Qué aspectos consideras que debes mejorar para alcanzar la autorregulación? Explica tu elección.

Podría ser aprender a decir no, afirmar siempre a lo positivo cambiar la perspectiva de las situaciones y

Aprender a delegar

10

Tema 2: El manejo de las emociones 

Entrenar la voluntad

Lee la página 17 del Texto escolar. Luego, completa lo que se indica.



3

* Piensa en un objetivo a corto

plazo.

* Elige los medios para lograrlo.
* Escribe las acciones que realizarás con voluntad y evitando tomar decisiones impulsivas para conseguir tu objetivo.

Controlar los impulsos:

Contar hasta 10

Meditar

Buscar una distracción

Tomar una decisión:

Decisiones Buenas

Y correctas

Objetivo a corto plazo:

Salir Este año

con buenas notas

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Pensar sobre lo que voy a hacer:

Pensar bien que hare de manera correcta y adecuada

Realizar esfuerzos y aplazar las recompensas:

Esfuerzos como el de no jugar

Y ponerme a estudiar

### La resiliencia

Lee la página 18 del Texto escolar y el siguiente caso. Luego, responde las preguntas.



4



Venciendo la adversidad

A Enhamed Enhamed se le considera uno de los mejores atletas paralímpicos de la historia. A los 8 años se quedó ciego y tuvo que ir a estudiar a un centro de Madrid desde las Palmas de Gran Canaria (noroeste de África). Quería ser independiente, y así fue como descubrió la natación. Comenzó como un hobby, pero luego empezó a dedicarle horas de entrena- miento. Gracias a este deporte, consiguió la fuerza necesaria para enfrentarse a su ceguera y salir a la calle.

Enhamed ganó cuatro medallas de oro en los Juegos Paralímpicos de Pekín en el 2008, cuatro medallas de oro y una de plata en los Campeonatos del Mundo en Eindhoven en el 2010, cinco medallas en el Europeo de Berlín en el 2011 y tres medallas en los Juegos Para- límpicos; la lista es interminable.

Da conferencias de superación y motivación personal e, incluso, escribió un libro. (“Diez increíbles ejemplos de resiliencia”. (Peña, 2017, párrs. 11-15. [Adaptación])

¿Qué motivó a Enhamed a superarse?

Fue un Hobby, es hobby era la natación por lo que le gustaba mucho

Getty Images

* ¿Qué características de la resiliencia se observa en este campeón paralímpico?

Puede ser la resistencia, bueno o más allá de la resistencia donde el individuo alcanza un comportamiento

Vital pese a circunstancias difíciles como puede ser el caso de él y su ceguedad

* ¿Has enfrentado adversidades en tu vida? ¿Qué hiciste para superarlas?

© Santillana S.A. Prohibido fotocopiar. D.L. 822

Yo tengo una dificultad, que aún no se porque se da la cosa es que yo tengo huesos débiles y no es porque no tome leche o algo que me haga reforzarlos

No entiendo por qué pasa, aun no se como superarlo, pero siempre tengo una mirada positiva a este caso

En parejas, busquen dos casos de personas resilientes en el Perú. Luego, efectúen lo siguiente:



5

* Elaboren infografías sobre estos casos y señalen qué características de la resiliencia muestran estas personas.
* Compartan sus trabajos en el mural del aula.

UNIDAD 1 11

# Reflexiono y argumento éticamente

## Los estereotipos sobre la sexualidad

Lee la página 21 del Texto escolar y el siguiente texto. Luego, responde.



1



Municipalidad de Lima

Mujeres al volante

Cinthia Soldevilla ha pasado toda su vida en un carro. Sus padres maneja- ban una combi y desde pequeña era la acompañante en las rutas. Incluso, aún niña, comenta que su padre la dejaba manejar trayectos cortos.

A los 16 años comenzó a trabajar como chofer de combi. Con la compa- ñía de su madre, salía de su casa a las 3 de la mañana, y pronto tuvo que acostumbrarse a la presión y los insultos machistas en la ruta a Puente Nuevo.

Hace 4 años decidió postular a Lima Vías para conducir un bus del Metro- politano y tuvo que competir con varias personas, la mayoría hombres. La aceptaron y tras manejar los alimentadores de 12 metros, desde hace 2 años maneja los de 20 metros. (Conoce a la única mujer que conduce los buses articulados del Metropolitano, 2015, párrs. 1-3)

* ¿Consideras que los estereotipos de género influyen sobre el autoconcepto de mujeres y hombres? Comenta tu respuesta.

Luis Castañeda Lossio entrega el Premio Lima a Cynthia Soldevilla, conductora de buses del

Metropolitano.

Felizmente no, una mujer puede hacer lo que ella quiera postular a hacer lo que le plazca cuando ella se sienta preparada

Nada la va a detener como dice en el texto soporto los insultos machistas de personas que andaban por esos lugares, pero no le importo y lo soporto por 4 largos años.

* ¿En qué otros campos laborales la mujer ha incrementado su participación?

En la medicina existen muchas mujeres las cuales postulan para ello y ami parecer es la carrera donde ellas entran mas en esos lares

En grupos de cuatro integrantes, lean la siguiente afirmación. Luego, debatan sobre ese tema y registren sus conclusiones en un texto.

Las tareas del hogar son responsabilidad total de la mujer aunque trabaje fuera de casa.



2

La mujer no es total responsable de las tareas del hogar, existen familias donde también lo hombres lo hacen sin ningún tipo de reclamo de parte del hombre o de la mujer, los hombres a mi parecer en estos años no están siendo machistas con las mujeres y así debe ser las mujeres son iguales a nosotros no porque es mujer va hacer todo lo que yo quiera.

12