



NOMBRE DEL DOCENTE: Arturo Marín N° Celular: 3004630357 E:mail: profearturomarinrb@gmail.com

AREAS: Ética y Religión

GRADO: 8° GRUPO: 1, 2

NOMBRE DEL ALUMNO _____

Taller N°4

Tener en cuenta: Realiza cada taller en tu cuaderno y con tu letra, MARCA CADA página con tu nombre y GRADO. Si vas a devolver el taller en físico al colegio, debes hacerlo en hojas de block y cada página también marcada con tu nombre y grado. Toda actividad que entregues TARDE se califica sobre 3.0

TEMA: Cómo mejorar el Plan de Salvación – Importancia de la vida en comunidad

Indicadores:

1. Analiza como sus sentimientos y emociones influyen en su participación en la vida colectiva.
2. Indaga el concepto de comunidad y su papel en el desarrollo del ser humano.

Cómo mejorar el control emocional

La mayor parte del éxito y el auge de la inteligencia emocional (IE), viene determinado por sus beneficios. Pues la IE se emplea en diferentes ámbitos: el deporte, la educación y las empresas, porque afecta positivamente al rendimiento, a la toma de decisiones y la consecución de los resultados. Pero en el campo clínico y psicoterapéutico también es imprescindible, pues nos ayuda a relacionarnos con los demás y a mejorar nuestro bienestar psicológico y nuestra calidad de vida.

Si quieres saber cómo mejorar el control emocional, a continuación puedes encontrar 11 estrategias realmente útiles para aumentar el conocimiento de esta habilidad tan importante.

1. Entiende tus emociones

Tómate un tiempo para reflexionar sobre lo que sientes y por qué reaccionas de cierta manera en algunas situaciones. Puede que estés preocupado por cómo te has comportado en el trabajo esta semana, al gritarle a un compañero, y ahora te arrepientes. Quizás el problema no era tan grave, pero simplemente se te ha ido de las manos por no pararte un momento a pensar en el verdadero problema. Igual el problema de fondo es que te sientes estresado en el trabajo porque no gestionas bien el tiempo.

Una estrategia para entender tus emociones es tener un diario emocional. Para utilizarlo, solamente necesitas sentarte frente a él, 10 o 20 minutos antes de ir a la cama. Puedes hacer un repaso del día y anotar cómo te has sentido, por qué te has sentido así y qué podrías haber hecho para mejorarlo. Quizás la próxima vez que te encuentres en esta situación ya hayas aprendido a no comportarte de esta manera.

2. Práctica la escucha activa

Puede ocurrir también, que simplemente te hayas enojado por no haber escuchado apropiadamente, en otras palabras, simplemente has oído. Muchas personas tienen el hábito de prestar poca atención a los demás, y mientras éstos hablan, ya están pensando en lo que ellos quieren decir.

La escucha activa es importante para relacionarnos con otras personas, porque permite prestar atención no solo a lo que dicen otros interlocutores con sus palabras, sino también con lo que expresan con su lenguaje corporal. De hecho, los estudios científicos afirman que el lenguaje verbal representa solamente un 30% de lo que comunicamos. El resto es lenguaje no verbal.

3. Haz ejercicio físico

El ejercicio físico es una buena forma de aliviar el estrés y liberar tensiones que pueden provocarnos



situaciones frustrantes y tensas. Algo que no es para nada positivo para el control emocional. Además, el ejercicio físico nos ayuda a liberar neuroquímicos relacionados en el estado de ánimo positivo, como son las endorfinas o la serotonina. Por eso, su práctica también tiene un efecto positivo en nuestra autoestima.

4. No te tomes mal las críticas

Aprende a encajar las críticas porque pueden hacer que pierdas los papeles y des rienda suelta a tu ira. Estar demasiado pendiente de lo que los demás dicen de ti es un síntoma de que no tienes suficiente autoconfianza y no has encontrado la paz interior necesaria para controlar las emociones. Así que quítale hierro al asunto cuando recibas críticas, al menos si quieres ser una persona emocionalmente equilibrada.

5. Trabaja la autoaceptación

Uno de los grandes problemas de no aceptarte a ti mismo tal y como eres, es que adoptas una mentalidad defensiva, nada beneficiosa para el control emocional. Todos podemos equivocarnos porque es parte de la vida, por lo que debes quererte tal y como eres. Así te sentirás menos frustrado y tendrás más paciencia a la hora de tratar con los conflictos que pueden aparecer en tus relaciones interpersonales diarias.

6. Adopta una actitud optimista

Además de trabajar en tu autoaceptación, debes tener una actitud positiva frente a la vida, lo que te hará más resistente y menos propenso a tener conflictos interpersonales. Tanto para la autoaceptación como para tener una actitud positiva y optimista frente a la vida es necesario tener voluntad, es decir, poner de tu parte para que esto ocurra.

7. Piensa en lo bueno y no en lo malo

El malestar que nos hace sentir algunas las emociones es lo que provoca que queramos evitarlas. Sin embargo, para solucionar los problemas hay que hacerles frente, pues de nada sirve mirar para otro lado. Si has trabajado el autoconocimiento emocional y la autoaceptación, debes dejar pasar estas emociones negativas. Ahora te toca centrarte en la positivas, y tu nivel de tensión se reducirá enormemente.

8. Retírate en el momento adecuado

Está bien tener una actitud positiva frente a los conflictos y pensar en lo bueno, aunque en ocasiones, puede que el estímulo siga presente por más que lo intentemos evitar, porque esto no siempre depende de nosotros.. Por ejemplo, si nos provocan para que acabemos peleándonos. En estos casos, lo mejor es darse la vuelta y marcharse.

9. No reacciones de golpe

Puede que hayas detectado que el conflicto está a flor de piel y en tu interior hay una fuerza que te impulsa a dar un paso al frente sin importarle las consecuencias de ese momento (aunque después puedas arrepentirte). Ten un poco de paciencia, respira hondo y no reacciones de golpe. Si es necesario, sal de la habitación, toma un poco de aire y vuelve como con la mente clara y renovada.

10. Practica Mindfulness

El mindfulness es una práctica milenaria que goza de gran popularidad en la actualidad debido a sus beneficios: mejora la concentración, reduce el estrés, mejora la autoconciencia, etc. Este método te ayuda a estar en el momento presente, con una mentalidad no enjuiciadora y con una actitud de compasión hacia ti mismo y hacia los demás. Sin duda, una herramienta muy importante para controlar las emociones.

Tomado de: <https://psicologiymente.com/psicologia/como-controlar-emociones>

PARABOLA DE LOS GANSOS

Leamos con atención la siguiente parábola acerca de la vida comunitaria que llevan los gansos:



La ciencia ha descubierto que los gansos vuelan formando una V, porque cada ganso bate sus alas produciendo un movimiento en el aire que ayuda al que va detrás de él. Volando en V, la bandada completa aumenta por lo menos 71% más su poder de vuelo, a diferencia de si cada pájaro volara solo.

Cada vez que un ganso se sale de la formación siente la resistencia del aire y se da cuenta de la dificultad de volar solo. Por lo anterior, de inmediato se incorpora a la fila para beneficiarse del poder del compañero que va adelante. Cuando el líder del grupo se cansa, se pasa a uno de los puestos de atrás y otro ganso toma su lugar. Los gansos que van detrás producen un sonido propio de ellos para estimular a los que van adelante y así mantener la velocidad.

Finalmente, cuando un ganso se enferma o cae herido por un disparo, dos de sus compañeros se salen de la formación y lo siguen para ayudarlo y protegerlo. Se quedan con él hasta que esté nuevamente en condiciones de volar o hasta que muera. Sólo entonces los dos acompañantes vuelven a la bandada o se unen a otro grupo.

Teniendo en cuenta lo anterior, responde:

1. Realiza un mapa conceptual sobre el tema como mejorar el control emocional.
2. Elige dos estrategias del control emocional que consideres debes poner en práctica y explica cómo te ayudaría a mejorar alguna situación de tu vida.
3. En 10 renglones explica por qué es importante la práctica de la escucha activa para el control de las emociones.
4. Escoge una de las 11 estrategias que consideras que más pones en práctica en tu vida y explica en mínimo 5 renglones cómo la fortaleces día a día.
5. ¿Qué conclusiones y enseñanzas para la vida de los seres humanos podríamos sacar de la anterior "Parábola de los Gansos"?
6. ¿Qué significado tiene la expresión "Vivir en comunidad"?
7. Si los seres humanos nos realizamos en la medida en que vivamos en comunidad, ¿qué implicaciones puede tener el hecho de vivir de manera aislada y Sin pensar en los demás?
8. ¿Cómo participa la familia cristiana en la construcción del Reino de Dios? Explica.
9. Explicar en 10 renglones porque se afirma que el hombre se realiza en comunidad.
10. Haz un dibujo que represente la parábola de los gansos y al lado escribes una enseñanza. EL dibujo que sea del tamaño de la hoja del cuaderno.

*"La actividad física no es solo una de las claves más importantes para un cuerpo saludable,
es la base de una actividad dinámica y creativa"*

John F. Kennedy