



Secretaría de Educación del Municipio de Medellín
Institución Educativa Barrio Olaya Herrera

Aprobada por resolución Municipal N° 156 del 23 de septiembre de 2003 y modificada por Resolución 01920 de febrero 14 de 2013 y Resolución 201850065981 de 14 de septiembre de 2018 y Resolución 202250110089 de 24 de octubre de 2022

NIT. 811.042.295-8 DANE: 305001022232 CÓDIGO ICFES: 113431



Alcaldía de Medellín
Secretaría de Educación

Plan de apoyo tercer periodo
Asignatura
Educación ética y valores humanos
Nombre del docente
Luz Beatriz Ramírez, Dairo Ernesto Chaverra Arias
Grupo
11-1, 11-2
Nombre del estudiante
Estándar
Gestión consciente y autorregulación de las emociones para la vida adulta y la construcción de proyectos de vida.
Competencia
<ul style="list-style-type: none">Manejo de emocionesAutorregulaciónEmpatía
Indicadores de desempeño
<ul style="list-style-type: none">Comprende y explica cómo el control de las emociones (propias y ajenas) influyen directamente en el comportamiento, la toma de decisiones y las interacciones interpersonales.Analiza y describe los componentes de la inteligencia emocional y los relaciona con ejemplos claros y concretos de su aplicación.Aprecia los parámetros de la inteligencia emocional para fomentar la comunicación efectiva y la resolución constructiva de conflictos.
Contenidos
Emociones e inteligencia emocional
Descripción de las actividades a desarrollar por el estudiante
Reconocer emociones
<p>Las emociones son las reacciones que tienen las personas frente a estímulos externos. En este sentido sirven como mecanismos para que las personas expresen sus sentimientos o sus estados afectivos. Las emociones expresan las motivaciones, las necesidades y los deseos de las personas, por esta razón se pueden interpretar como una forma de comunicación social.</p> <p>Es importante aprender a expresar las emociones y a reconocerlas en otras personas. Por lo general una persona expresa sus emociones a través de reacciones fisiológicas que son involuntarias tales como: la sudoración, el enrojecimiento, los temblores, la dilatación de la pupila, la respiración agitada o el aumento de ritmo cardíaco.</p> <p>Las emociones también se reconocen a través de las conductas voluntarias de las personas como, por ejemplo: las expresiones faciales, los gestos, las acciones o la distancia o cercanía que tiene una persona con respecto a otra; pueden interpretarse como reacciones un poco más razonadas frente a los estímulos,</p>

CARRERA 101C NRO 58-44



Secretaría de Educación del Municipio de Medellín Institución Educativa Barrio Olaya Herrera

Aprobada por resolución Municipal N° 156 del 23 de septiembre de 2003 y modificada por Resolución 01920 de febrero 14 de 2013 y Resolución 201850065981 de 14 de septiembre de 2018 y Resolución 202250110089 de 24 de octubre de 2022

NIT. 811.042.295-8 DANE: 305001022232 CÓDIGO ICFES: 113431



Alcaldía de Medellín
Secretaría de Educación

por eso es importante aprender a reconocer las emociones propias y las de otros. Las emociones y el reconocimiento de las mismas tienen mucha relación con la dimensión moral, en el sentido en que, una persona reacciona de acuerdo a los principios, parámetros y normas de comportamiento que ha aprendido a lo largo de su vida y que hacen parte de su conocimiento moral.

Asimismo, las emociones se constituyen en un elemento continuo de reflexión ética en tanto sirven como mediadoras de las relaciones intra e interpersonales. Es importante recordar que el ser emocional que acompaña al ser corporal y al ser trascendente es aquella parte que experimenta emociones y que éstas tienen mucha relación con los sentimientos que son su resultado, pues tras experimentar un estímulo y por ende una emoción, las personas son susceptibles de sentir amor, odio, esperanza, temor... siendo a veces difícil establecer un umbral entre las emociones y los sentimientos.

Actividad:1

Leer atentamente el texto anterior y escribe 4 ideas que resuman su contenido

Actividad: 2

Cuáles son las emociones que experimentamos cuando:

- a) Estamos cerca de una persona que nos gusta.
- b) Nuestro mejor amigo o amiga nos hace un desplante.
- c) Sabemos que la persona que te está hablando miente.

Expresar emociones

Los seres humanos son seres sociales, lo que significa que requieren de otras personas para vivir. Sin embargo, saber esto no es suficiente para entablar una buena relación con otras personas, de hecho, no a todas las personas se les facilita establecer relaciones interpersonales. Por esta razón para poder expresar nuestras emociones, los seres humanos necesitamos desarrollar e incrementar nuestras inteligencias social y emocional.

La inteligencia social es la capacidad que requiere todo ser humano para convivir armónicamente y mantener relaciones interpersonales óptimas. Una persona que ha desarrollado este tipo de inteligencia cumple varias de las siguientes condiciones:

- Percibe sus emociones y las de otros.
- Define su nivel de afinidad con otras personas.
- Evalúa sus experiencias y las canaliza para entablar nuevas relaciones.
- Monitorea constantemente sus emociones.
- Da respuestas racionales a sus emociones.

La inteligencia emocional se define como la capacidad para controlar y manejar las emociones. No se trata de reprimirlas o de expresarlas de manera desenfrenada, de lo que se trata es de saber qué es lo que se siente y hacer un análisis objetivo de ello.

CARRERA 101C NRO 58-44



Secretaría de Educación del Municipio de Medellín

Institución Educativa Barrio Olaya Herrera

Aprobada por resolución Municipal N° 156 del 23 de septiembre de 2003 y modificada por Resolución 01920 de febrero 14 de 2013 y Resolución 201850065981 de 14 de septiembre de 2018 y Resolución 202250110089 de 24 de octubre de 2022

NIT. 811.042.295-8 DANE: 305001022232 CÓDIGO ICFES: 113431



Alcaldía de Medellín
Secretaría de Educación

Transformar emociones

Existen diferentes tipos de emociones de las que no se podría decir con certeza si algunas son buenas o malas porque siempre es posible aprender de ellas y superar cualquier contradicción. Lo cierto es que la forma como a veces reaccionamos nos lleva a experimentar sentimientos que no son del todo beneficiosos como el odio y el rencor o el resentimiento.

Características:

Cuando una persona afirma que odia a otra, se está refiriendo a un sentimiento de repulsión por esa persona y en la mayoría de los casos dicho sentimiento lo impulsa a desearle el mal. Por su parte, una persona resentida es aquella que ha experimentado el maltrato y guarda un sentimiento de hostilidad o rencor contra el autor de dicho acto.

Ahora bien, cuando una persona experimenta estos sentimientos, lastimosamente puede caer en un estado de ánimo que tampoco es favorable. La tristeza, por ejemplo, hace que las personas se sientan pesimistas, insatisfechas o que deseen llorar constantemente.

A pesar de las dificultades, siempre será posible transformar una emoción negativa en positiva, algunos expertos recomiendan:

- Reconocer las emociones negativas y darles un nombre propio (miedo, resentimiento, celos, culpa...)
- Reconocer aquellos sentimientos asociados con dichas emociones e identificar la forma de neutralizarlos con pensamientos positivos o con ideas constructivas.
- Demorar o retrasar aquellas reacciones que suelen ser negativas sin necesidad de suprimirlas. Esto significa pensar antes de reaccionar
- Auto observar los comportamientos y valorarlos en función de los progresos que se vayan presentando.
- Racionalizar las emociones identificando sus verdaderas causas y sus posibles consecuencias para sí mismo y para otras personas.
- Pedir ayuda cuanto sea posible.

A veces es difícil observarse a sí mismo y reconocer todos los errores que se cometen o la forma como se actúa o se reacciona frente a ciertas circunstancias. En esos momentos se hace necesaria la ayuda de otras personas siempre y cuando también se demuestre una actitud de aceptación.

Actividad: 3

Leer nuevamente los parámetros que explican la inteligencia emocional y a partir de ellos definir:
¿Qué tan inteligente emocionalmente somos? ¿Cómo lo sabemos?

Inteligencia emocional

La inteligencia emocional permite reconocer no solo las emociones propias sino también las de otras personas. Este tipo de capacidad es una forma de inteligencia social que implica la habilidad para dirigir sentimientos y emociones, saber discriminar entre ellos y usar esta información para guiar el propio pensamiento y la propia acción. Una persona con inteligencia emocional se caracteriza por:

CARRERA 101C NRO 58-44



Secretaría de Educación del Municipio de Medellín Institución Educativa Barrio Olaya Herrera

Aprobada por resolución Municipal N° 156 del 23 de septiembre de 2003 y modificada por Resolución 01920 de febrero 14 de 2013 y Resolución 201850065981 de 14 de septiembre de 2018 y Resolución 202250110089 de 24 de octubre de 2022

NIT. 811.042.295-8 DANE: 305001022232 CÓDIGO ICFES: 113431



Alcaldía de Medellín
Secretaría de Educación

- Poseer un alto nivel de autoestima como condición indispensable para desarrollar afectos por otros.
- Desarrollar la empatía que es la capacidad para entender sentimientos ajenos y reconocerlos como propios.
- Administrar sus emociones en momentos de perturbación o de tensión para poder controlar situaciones y pensar con claridad.
- Activar sus emociones positivas y motivar en otras personas el optimismo, la compasión y el sentido de pertenencia, entre otros.
- Saber aprovechar las oportunidades.
- Reconocer las cualidades de las personas que lo rodean y desarrollar relaciones óptimas con todos.

***Una persona con inteligencia emocional posee disposición para aprender.
Platón: “Todo aprendizaje tiene una base emocional”.***

Según Goleman (1995) la inteligencia emocional se puede dividir en 5 apartados:

1. El reconocimiento de las propias emociones. Es necesario estar atento a nuestros estados de ánimo y a nuestras reacciones (pensamientos, respuestas fisiológicas...) y relacionarlas con los estímulos que las provocan. La dramatización de las emociones es una de las formas de aprender a reconocerlas.
2. La competencia de manejar las propias emociones. Cuando somos conscientes de nuestras emociones debemos aprender a controlarlas. Tenemos que dominarlas y no reprimirlas. La capacidad de tranquilizarse a uno mismo es una habilidad social esencial para poder intervenir con los demás.
3. La utilización del potencial existente para automotivarse. Está relacionado con la capacidad de resistencia a la frustración o la gratificación, la inhibición de los pensamientos negativos, la autoestima...
4. La capacidad de ponerse en el lugar del otro. La empatía es experimentar el estado emocional de otra persona y reaccionar de una forma adecuada.
5. La creación de las relaciones sociales. Es la habilidad de manejar las emociones de los demás. Son la base del liderazgo, la popularidad y la eficiencia. Quien domina estas habilidades sociales interactúa de manera suave y efectiva con los otros.

Actividad: 4

Los colombianos vivimos en un país cuyas condiciones sociales, políticas y económicas no son favorables para todos. Sin embargo, desde nuestras emociones y teniendo en cuenta los 5 apartados de la inteligencia emocional según Goleman, responder:

¿Cuál puede ser el aporte para minimizar aquellas reacciones violentas que solo generan más violencia y rencor?

Indicaciones para la los estudiantes: Forma de entrega y fecha máxima de entrega

El trabajo se debe entregar de forma escrita y a mano estilo taller, en hojas de block. **Se debe entregar en la semana del 10 al 14 de noviembre.**

CARRERA 101C NRO 58-44