	<b>INSTITUCION EDUCATIVA LA PRESENTACION</b>				
	NOMBRE ALUMNA:				
	AREA :	ÉTICA Y VALORES			
	ASIGNATURA:	ÉTICA Y VALORES			
	DOCENTE:	GLORIA INÉS GIL SALGADO			
	TIPO DE GUIA:	APRENDIZAJE			
	PERIODO	GRADO	Nº	FECHA	DURACION
	2	9	3	27 ABRIL	2 Unidades

### INDICADORES DE DESEMPEÑO

- Reconocimiento de las habilidades sociales, que le permiten desarrollar competencias sociales en sus relaciones interpersonales.
- Reconocimiento del descentramiento personal, como una posibilidad para la empatía.
- Análisis de las distintas posiciones éticas que promueven la democracia participativa, la autonomía y la solidaridad.
- Reflexión sobre los valores que apoyan una mejor convivencia entre todos (as).
- Promueve la construcción de relaciones más equitativas con los distintos miembros de la comunidad educativa.

**META O DBA:** Compara los estados de legalidad y legitimidad, aplicando las variables del concepto de ley y su relación con la justicia.

**COMPETENCIA:** Reconocimiento y toma de conciencia de su individualidad y de sus relaciones con los otros.

### REFLEXIÓN

“Hasta que hayas aprendido a ser tolerante con las personas que no siempre están de acuerdo contigo, hasta que hayas cultivado el hábito de decir alguna palabra cordial a aquellos a los que no admiras, hasta que te hayas formado el hábito de buscar lo bueno en los demás en lugar de lo malo, no podrás tener éxito, ni ser feliz”

**(Napoleón Hill).**

### AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

**La inteligencia emocional** es la capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos, y la habilidad para manejarlos. El término fue popularizado por Daniel Goleman, con su

célebre libro: Emotional Intelligence, publicado en 1995. Goleman estima que la inteligencia emocional se puede organizar entorno a cinco capacidades: conocer las emociones y sentimientos propios, manejarlos, reconocerlos, crear la propia motivación, y gestionar las relaciones.

**La autorregulación** es la capacidad que tiene el individuo para regular por sí mismo el afecto, la atención y la conducta con el fin de responder con eficacia a las demandas internas y externas. Todo ser vivo necesita esta capacidad para hacer frente a las exigencias de su ambiente. Hay un tipo de autorregulación en el ser humano que es de carácter emocional.

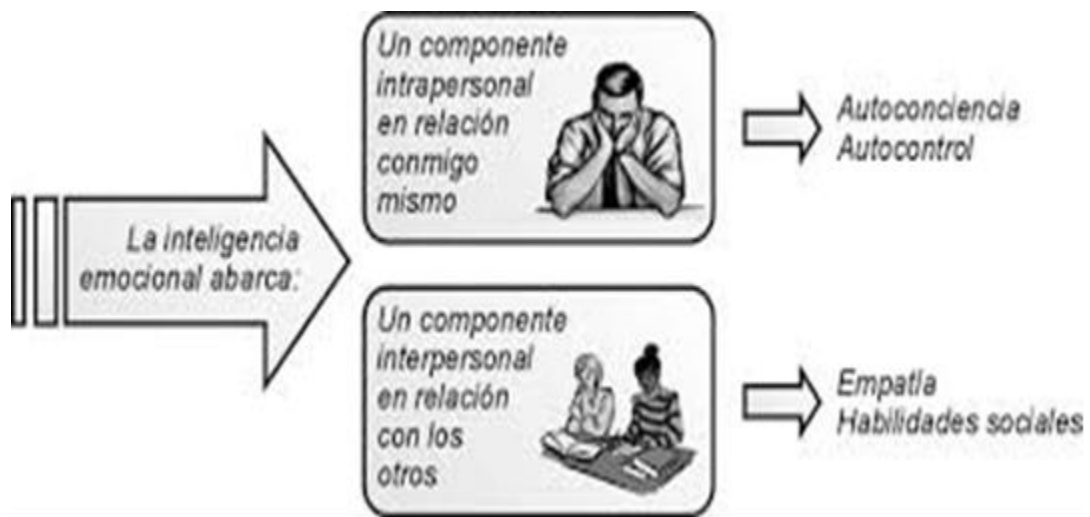
## **CARACTERÍSTICAS DE LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL**

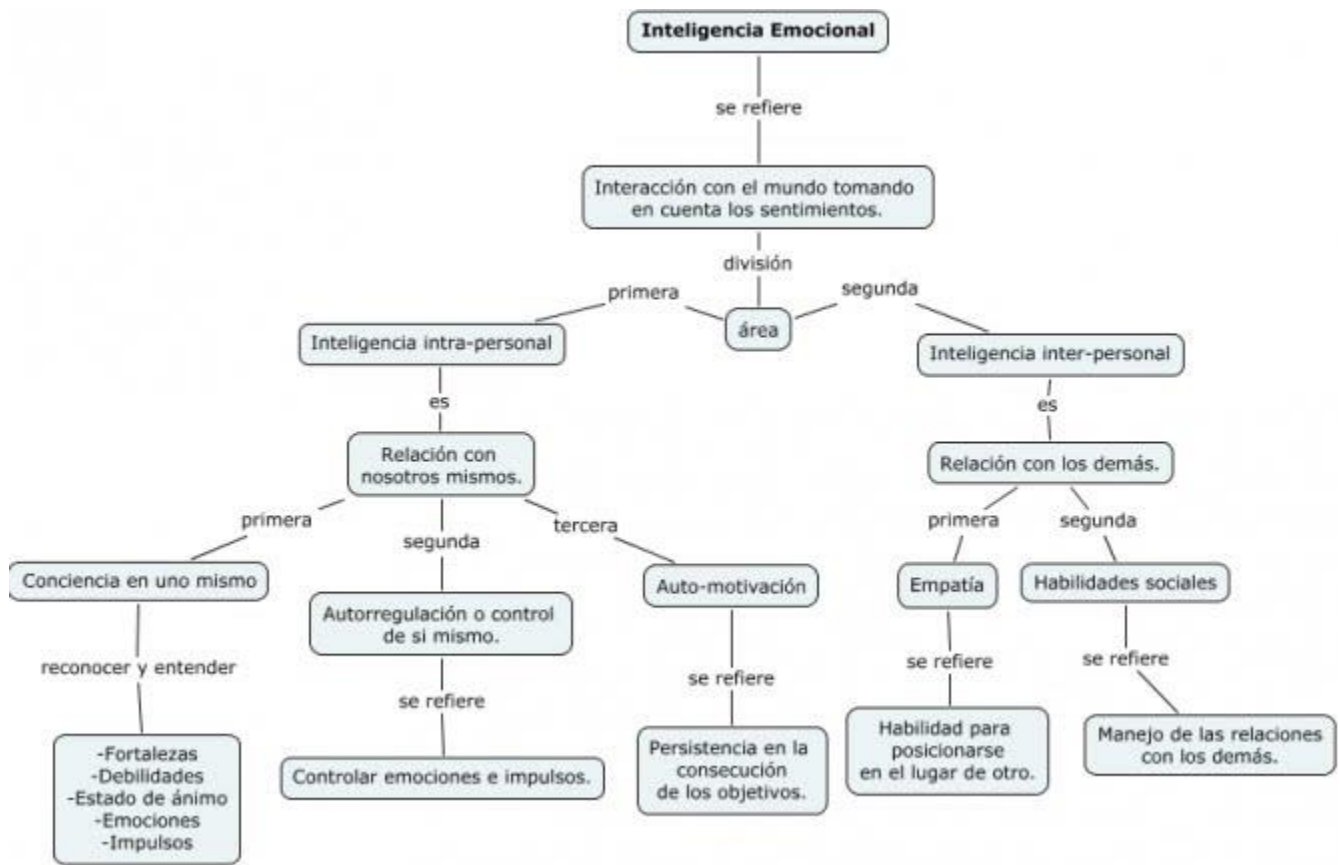
La regulación emocional hace referencia a la habilidad que traemos prácticamente de serie, para modificar nuestras emociones según los sucesos que se vayan desarrollando a nuestro alrededor, tanto positivos como negativos.

Es una forma de control, de manejo de las emociones que nos permite adaptarnos a nuestro entorno. Activando estrategias de regulación conseguimos modificar emociones producidas por motivos externos que alteran nuestro estado de ánimo habitual. Esta regulación es necesaria tanto ante emociones negativas como positivas proporcionándonos la capacidad de adaptación dependiendo de la situación que se dé. Para entender qué es, Gross y Thompson (2007) plantearon un modelo para explicarla basada en un proceso compuesto por cuatro factores. El primero sería la situación relevante que da lugar a la emoción, que puede ser externa debido a sucesos que ocurren en nuestro entorno, o internas debido a representaciones mentales que realizamos. El segundo sería la atención e importancia que damos a los aspectos más relevantes del evento. El tercer factor sería la evaluación que se realiza ante cada situación, y el cuarto sería la respuesta emocional que surge debido a la situación o evento que ocurre en nuestro ambiente. Además, para algunos la autorregulación es un ejercicio cognitivo de control al que se puede llegar a través de dos mecanismos asociados a aspectos diferentes de la experiencia emocional. Por un lado, nos encontraríamos con el mecanismo de reevaluación o modificación cognitiva, el cual se encarga de modificar una experiencia emocional negativa convirtiéndola en beneficiosa para el individuo. Por otro parte, nos encontramos con el segundo mecanismo denominado supresión, que es un mecanismo o estrategia de control que se encarga de inhibir la respuesta emocional.

Gross y Thompson explican que la autorregulación puede llevarse a cabo en varios niveles. Es decir, esas emociones pueden regularse modificando las situaciones que las desencadenan, transformándolas o evitándolas. También se regulan modificando la atención y desplazando el foco a otra acción, o realizando conductas para distraerse, mediante la reevaluación de la situación que desencadena un tipo de reacciones

emocionales específicas o a través de la supresión de la respuesta que aparece antes esas situaciones. Definen la autorregulación como un proceso que puede ser tanto externo como interno y que nos permite evaluar y modificar nuestras conductas, ejerciendo una influencia sobre las emociones, sobre cómo y cuándo las experimentamos. Además, la autorregulación constituiría un elemento que influye claramente en el desempeño de elementos necesarios para el aprendizaje, así como en la atención, la memoria, la planificación y problemas. Para su evaluación y medición se han utilizado diversos parámetros, como reportes auto aplicados, medidas fisiológicas o índices conductuales, focalizando el interés en el momento de ocurrencia de la regulación a lo largo del proceso emocional. Gross también diferencia entre estrategias de aparición temprana o antecedentes, como el contexto y significado atribuido a la situación, y estrategias de aparición tardía focalizadas en la respuesta del individuo y sobre sus cambios somáticos. Mecanismos que el hombre pone en marcha para armonizar su forma de responder a estímulos del medio.





## SENTIMIENTOS DE VÍNCULO Y EMPATÍA

El concepto de Empatía fue creado para denotar la capacidad que tenemos de “sumergirnos” y coparticipar en la experiencia subjetiva, cognitivo emocional, de un otro que está ante nosotros. Es la posibilidad de acercarse a un poder “ver” el mundo tal como lo “ve” otro, y cuando decimos “ver” o ve”, nos referimos a la percepción que se estructura ante y con el mundo.

El concepto de Vínculo suele utilizarse para nombrar una especie de cadena invisible que existe en la relación cercana entre dos personas o la manera particular en que un sujeto se conecta o relaciona con el otro o los otros, creando una estructura que es particular para cada caso y para cada momento.



## ACTIVIDADES

1. Lee y analiza la reflexión al inicio de esta guía de estudio y elabora una conclusión que refleje tu aspecto crítico.
2. Organiza un glosario con las palabras subrayadas, organízalas alfabéticamente y busca su significado.

3. Realiza un grafiti donde se encuentre el concepto de autorregulación. No debes usar palabras, sino que mediante imágenes debes dar a entender lo que significa éste. (tamaño de una hoja, tómale foto y adjúntalo)
4. Responde de forma reflexiva las siguientes preguntas, en forma de ensayo (mínimo una página): ¿Te consideras una persona emocionalmente inteligente? ¿Por qué? ¿Qué crees que tiene más peso y significado: la inteligencia cognitiva o la inteligencia emocional?
5. ¿En qué se parecen y en qué se diferencian la empatía y el vínculo?



**LA MÁS BÁSICA DE LAS NECESIDADES HUMANAS ES ENTENDER Y SER ENTENDIDO. LA MEJOR FORMA DE ENTENDER A LA GENTE ES ESCUCHARLA"**

(RALPH NICHOLS).