

INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL MONSEÑOR AGUSTÍN GUTIÉRREZ



ASIGNATURA	Cátedra de Valores y Paz	CURSO	801
DOCENTE	Caren Díaz	PERIODO	3
FECHA DE INICIO	Julio 5 de 2022	FECHA DE TERMINACIÓN	Septiembre 9 de 2022
COMPETENCIA	COMPETENCIAS GENERALES: <ul style="list-style-type: none"> Reconocer el papel fundamental del ser humano en su compromiso frente a la naturaleza. Comprender la importancia de llenar la vida de valores, los cuales son una herramienta para enfrentar los retos 		
	COMPETENCIA ESPECÍFICA: Actuar coherentemente en el objetivo de construir un mundo agradable para todos y una convivencia pacífica		
DESEMPEÑOS	PARA APRENDER	<ul style="list-style-type: none"> Reconocer y comprender qué es y cuál es la importancia del reciclaje en el mejoramiento de la calidad de vida de los seres humanos y en general del bienestar del planeta. Explicar la importancia de aplicar valores en su vida y en las relaciones con otros. 	
	PARA HACER	<ul style="list-style-type: none"> Socializar y aplicar el nuevo sistema de separación de residuos en su cotidianidad. Identificar y superar emociones como el enojo y la intransigencia para dar paso al respeto y a la tolerancia. 	
	PARA SER	<ul style="list-style-type: none"> Mostrar actitud de estudio, interés y responsabilidad para desarrollar el contenido de cada una de las actividades del periodo. Fortalecer la capacidad de trabajar en grupo. Cumplir con los acuerdos de clase en cada una de las sesiones de trabajo del periodo académico. 	
	PARA CONVIVIR	<ul style="list-style-type: none"> Aplicar los valores de tolerancia, responsabilidad, honestidad, colaboración y disciplina en cada una de las actividades respetando los criterios u opiniones de los demás 	

EL RECICLAJE Y SU IMPORTANCIA EN LA VIDA DE LOS SERES HUMANOS (Semanas 1, 2, 3 y 4)

Antes de realizar la lectura responde las siguientes preguntas:

- ¿Qué entiendes por reciclaje?
- ¿Por qué crees que es importante reciclar los residuos que el ser humano genera?
- Elabora un resumen de la lectura que se presenta a continuación, haciendo una lista de las ideas principales.

La recolección y el procesamiento de desechos de papel y cartón, vidrio o plástico supone crear nuevos productos basados en esos mismos materiales. Una nueva oportunidad para la Tierra, a la que se puede proteger si se entienden los beneficios del reciclaje, la manera correcta separar los residuos y los retos a los que se enfrenta esta actividad en los próximos años.

El reciclaje es el proceso de recolección y transformación de materiales para **convertirlos en nuevos productos**, y que de otro modo serían desechados como basura: “Hablamos de un **esfuerzo colectivo** y un asunto crucial para el futuro del planeta porque nadie puede actuar de forma aislada. Es imperativo que involucremos a la población más amplia posible, **desde líderes mundiales a empresas y personas**, sin importar dónde se encuentren”.

Existen tres tipos principales. El **reciclaje primario**, o de circuito cerrado, convierte los materiales en más de lo mismo, como papel en más papel o las latas de refresco en más latas de refresco. El **secundario** transforma un producto desechado en otros objetos aunque fabricados con el mismo material. Y el **terciario** o químico descompone químicamente los materiales para producir con ellos algo muy diferente.

Buena idea, buen negocio

¿Por qué es importante reciclar? Global Recycling Foundation señala múltiples ventajas, aunque pueden resumirse en que **conserva los recursos naturales** y reduce la sobreexplotación de materias primas protegiendo así los hábitats. Contribuye además a **economizar energía** ya que los productos reciclados prescinden de varios pasos imprescindibles en el proceso de fabricación. Es decir, se necesita mucha más energía para extraer, refinar, transportar y procesar materias primas que para transformar materiales reciclados ya disponibles.

Según el Instituto Nacional de la Salud de Estados Unidos, “se precisa **un 95% menos** de energía para reciclar aluminio que para fabricarlo a partir de materias primas, mientras que el uso de chatarra de acero en lugar de mineral virgen para fabricar acero nuevo requiere **un 40% menos de agua** y genera **un 97% menos de desechos mineros**”. “El acero reciclado ahorra un 60% de energía en la producción; los periódicos reciclados, un 40%; los plásticos reciclados, un 70%; y el vidrio reciclado, un 40%”.

Así, reducir la explotación de minas, canteras y bosques, evitar procesos como el refinado y la transformación industrial de esas materias primas, junto con el consiguiente ahorro de energía, contribuye notablemente a **disminuir la emisión de gases de efecto invernadero (GEI)** como el dióxido de carbono (CO₂, el principal causante del calentamiento global), además de la contaminación del aire, el suelo y el agua. Para hacerse una idea: los **18 millones de toneladas** de CO₂ ahorrados cada año en Reino Unido gracias a los materiales reciclados equivalen a retirar de la circulación cinco millones de automóviles.

Menos vertederos, más trabajo

El reciclaje de vidrio, papel o plástico también retira de la circulación una enorme cantidad de basura que, en caso contrario, acabaría en los vertederos, sean **controlados o incontrolados**. Estas enormes acumulaciones de desechos que manchan el mapa tanto de países desarrollados como en vías de desarrollo, producen emisiones de metano, otro potente GEI, y contaminan suelos y aguas subterráneas.

Otra de sus ventajas e incentivos a la inversión tanto pública como privada es que el sector se consolida como una **fuentes de empleo** en todo el mundo. Solo en Estados Unidos genera unos 757.000 empleos al año (36.000 millones de dólares en salarios), según la Agencia de Protección Medioambiental (EPA), mientras en España el empleo **ha crecido un 18% de 2016 a 2020**. La

Unión Europea calcula que pasar del 42% del reciclaje de residuos generados, el nivel actual, al 70% podría generar hasta **medio millón de nuevos puestos de trabajo**.

Inversiones sostenibles

La historia del reciclaje es relativamente reciente y su industria enfrenta retos como la **inversión inicial de capital** para los sistemas de recogida e instalaciones industriales no siempre asumible por los países en desarrollo. En la otra cara de la moneda, la gran industria, más poderosa en fondos, sí tiende a adoptar progresivamente el reciclaje tanto por conciencia medioambiental como por **buena imagen corporativa**, presión social y desde luego el efecto llamada de normativas nacionales e internacionales favorables.

Otra dificultad del sector es que algunos productos reciclados presentan **una calidad menor** o son menos duraderos, debido a la fragilidad o las características de los materiales reutilizados. Es el caso de las fibras de papel, por ejemplo, que solo pueden someterse al proceso un número limitado de veces. Así, su rentabilidad varía respecto a otro tipo de materiales como el aluminio, con una capacidad en **teoría infinita de reciclarse** en nuevos objetos.

Un esfuerzo colectivo

En todo caso, el concepto y la actividad del reciclaje va mucho más allá de las cuestiones técnicas y económicas, implica un esfuerzo colectivo que emplaza a toda la sociedad: desde los hábitos ciudadanos en la **separación de residuos** para facilitar el ciclo de reciclaje, hasta las administraciones públicas que deben facilitar ese servicio, junto con otras medidas como los **etiquetados con información** sobre el uso de materiales reciclados en los productos.

Motivos por los que debes reciclar
Construyendo un futuro más verde e inclusivo

Para conservar los recursos naturales.

Reducir el consumo energético. Por ejemplo, los plásticos reciclados suponen un ahorro del 70%.

Disminuir las emisiones de CO₂. La reducción de 18 millones de toneladas de CO₂ gracias a los materiales reciclados equivale a retirar de la circulación cinco millones de automóviles.

Menos vertederos

Generar empleo

Y desde luego el reciclaje multiplica sus beneficios medioambientales cuando se une a otras dos buenas prácticas para formar la alianza de las tres erres: **reciclar, reutilizar y reducir** los desechos, según la Agencia de Protección Medioambiental de Estados Unidos.

El tesoro de la basura

Desde su sede en Bélgica, Global Recycling Foundation defiende que “las materias reciclables deben ser consideradas **el séptimo recurso más importante del planeta**, detrás del agua, el aire, el carbón, el petróleo, el gas natural y los minerales”. “La industria del reciclaje, además de promover la sostenibilidad, agregará alrededor de 850.000 millones de dólares al PIB global para el 2025”, apunta su presidente. En este sentido, un informe de Responsabilidad Ambiental de Apple relata cómo la compañía recuperó más de una tonelada de oro de dispositivos reciclados, lo que supuso ahorrar 40 millones de dólares.

Pero, aunque el reciclaje aumenta, también lo hacen los desechos. “En 2017, los 36 países de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) generaron **un 11% más de residuos urbanos** que hace 20 años”, explica la institución, y añade: “Los residuos mundiales ya alcanzan los **1.000 millones de toneladas anuales**, de los que se reciclaron el 36%”.

¿Modelos internacionales de reciclaje? Uno de los países que más y mejor recicla es Suiza, con **el 52% de la basura reutilizada**. Le siguen Austria, Alemania, Holanda y Noruega. Por capitales, la lista de las más concienciadas establece este orden: Reikiavik (Islandia), San Francisco (Estados Unidos), Malmö (Suecia), Vancouver (Canadá), Curitiba (Brasil), Copenhague (Dinamarca), Estocolmo (Suecia), Hamburgo (Alemania) y Bogotá (Colombia). El ejemplo a seguir.

Actividades para desarrollar en clase: (Semana 2)

1. Consulta en internet cómo indica la ley colombiana que debe hacerse la separación y recolección de basuras en nuestro país.
 2. Indaga si en el municipio y en el colegio se cumple con ese sistema de separación y recolección.
- Elabora un corto informe de al menos una página en el que des cuenta de esta información.

Actividades para desarrollar en clase: (Semana 3)

Para esta actividad debes traer a clase materiales como cartulina, colores, marcadores, temperas y aquello que consideres necesario para poder elaborar carteles creativos.

1. Conociendo cómo debe ser el sistema de separación de residuos, elaboren en grupos algunos carteles donde: a) se indique cómo se deben separar los residuos; b) inviten y enseñen a sus compañeros a aplicar el sistema de separación de residuos en el colegio y en sus casas.

Actividades para desarrollar en clase: (Semana 4)

1. Con ayuda de todo el curso, construyan un **“rincón del reciclaje”** en el que apliquen el sistema de separación de residuos (reciclaje) que rige en nuestro país.

EL MANEJO DE EMOCIONES Y EL APRENDIZAJE DE VALORES (Semanas 5, 6,7 y 8)

El Respeto (Semana 5)

Realiza la lectura que se presenta a continuación y responde las preguntas que se ofrecen al final:

La palabra respeto viene del latín *respectus* que significa 'atención' o 'consideración'. Puede definirse como "la consideración y valoración especial que se le tiene a alguien o a algo, al que se le reconoce valor social o especial diferencia".

El respeto es un concepto que hace referencia a la capacidad de valorar y honrar a otra persona, tanto sus palabras como sus acciones, aunque no aprobemos ni compartamos todo lo que haga. **El respeto es aceptar a la otra persona y no pretender cambiarla.** Respetar a otra persona es no juzgarla por sus actitudes, conductas o pensamientos. No se le reprocha nada ni esperamos que sea de otra forma.

La diferencia entre las personas es positiva porque crea nuestra identidad. Respetar a los otros es ser capaz de comprender y aceptar que existen esas diferencias individuales pero, sobre todo, entender que como miembros de una sociedad somos iguales. **A todas las personas se les debe respeto por el simple hecho de ser personas.**

La igualdad está en el equilibrio. Por eso es muy importante enseñar a los niños desde pequeños el valor del respeto mutuo. La mejor forma de enseñar a respetar, es convertirnos en el modelo de nuestros hijos. El respeto por los demás es muy importante, pero el respeto por uno mismo es fundamental, puesto que valorarás a los demás en la medida que seas capaz valorarte a ti mismo.

¿Por qué es importante el respeto? Sin respeto las relaciones interpersonales se llenarán de conflictos y de insatisfacción. Si no respetamos a los demás, no van a respetarnos a nosotros, y si no nos respetamos a nosotros mismos tampoco vamos a ser respetados por los demás. El respeto es esencial para sentirnos seguros, para poder expresarnos tal como somos sin miedo a ser juzgados, humillados o discriminados. Ser respetuosos con los demás, ser respetados y respetarnos a nosotros mismos aumenta nuestra autoestima, autoeficacia, nuestra salud mental y nuestro bienestar.

El respeto es la base fundamental para una convivencia sana y pacífica entre los miembros de una sociedad. Para practicarlo es preciso tener una clara noción de los derechos fundamentales de cada persona, entre los que se destaca en primer lugar el derecho a la vida, además de otros tan importantes como el derecho a disfrutar de su libertad, disponer de sus pertenencias o proteger su intimidad, por sólo citar algunos entre los muchos derechos sin los cuales es imposible vivir con orgullo y dignidad.

El respeto abarca todas las esferas de la vida, empezando por el que nos debemos a nosotros mismos y a todos nuestros semejantes, hasta el que le debemos al medio ambiente, a los seres vivos y a la naturaleza en general, sin olvidar el respeto a las leyes, a las normas sociales, a la memoria de los antepasados y a la patria en que nacimos. El respeto comienza en la misma persona, está basado en la percepción que ésta tenga sobre sí misma.

La falta de respeto.

La falta de respeto es propia de las personas desconsideradas y egoístas, insensibles en alto grado al entorno social. Es tal su indiferencia o su ignorancia con respecto a quienes viven a su alrededor, que pasan por alto las más elementales normas de convivencia, como si no las conocieran -lo cual resulta ser cierto en muchos casos- o, lo que es peor, conociéndolas y haciendo alarde de que les tienen sin cuidado. Quienes así obran causan un daño considerable a la sociedad y a los individuos en particular, pues pisotean su dignidad y su derecho a ser tenidos en cuenta y respetados. Este comportamiento es típico de los gobernantes y funcionarios corruptos o despóticos, de los padres o madres tiránicos, de los hijos insolentes o desagradecidos, de los maestros autoritarios o arbitrarios, de los vándalos que destruyen por placer los bienes de la comunidad, y en general de todos aquellos que desconocen el valor de las personas y de las cosas.

Actividades para desarrollar en clase: (Semana 5)

1. Elabora un mapa mental que resuma la lectura que acabas de realizar.
2. Realiza la lectura del siguiente cuento y luego responde:

La mesita de la abuela

Una señora que había vivido toda la vida con su marido quedó viuda cuando estaba próxima a cumplir los ochenta años. Sus hijos, que desde hacia tiempo se habían independizado y tenían cada uno su propia familia, se reunieron para decidir qué hacer. Todos estaban de acuerdo en que no podían dejarla sola, pero ninguno quería llevarla a vivir a su casa.

La idea de llevarla a un hogar de ancianos también fue descartada, pues todos alegaron no contar con el dinero suficiente para pagar las mensualidades. Ya estaban a punto de pelearse, cuando intervino la nieta preferida de la señora, una encantadora niñita de cuatro años, hija del menor de los hijos, y dijo que ella quería que la abuelita se fuera a vivir a su casa.

Ninguno se atrevió a decir que no, pues la niña era la adoración de toda la familia y además la abuela estaba presente cuando la pequeña hizo su ofrecimiento.

De modo que los padres de la niña no tuvieron más remedio que llevarse a vivir a la abuela con ellos. Desde la muerte de su esposo el ánimo de la señora había decaído mucho y su salud había empezado a deteriorarse rápidamente. No veía ni oía bien, y las manos le temblaban continuamente. Su hijo y su nuera no le tenían la más mínima paciencia, y a todo momento la regañaban y la hacían sentir torpe e inútil. Con frecuencia le gritaban, y a veces incluso la tomaban de los hombros y la sacudían, reprochándole sus achaques.

La falta de consideración por la señora llegó a su punto máximo cuando decidieron instalarle una mesita en un rincón del comedor, para no tener que verla temblando y dejando caer gotas de sopa o granos de arroz sobre el mantel.

Un día, al llegar del trabajo, el padre encontró a su hija tratando de construir algo con sus bloques de madera de juguetes. Cuando le preguntó qué estaba haciendo, la niña le contestó inocentemente:

- *Estoy construyendo una mesita para que tú y mamá coman cuando estén viejos.*

Al oír a su hija hablar así, al hombre se le encogió el corazón y corrió a contarle a su esposa, con lágrimas en sus ojos, lo que la niña acababa de decir.

Desde entonces la abuela volvió a tener su lugar en la mesa, y fue tratada por su hijo y su nuera con el respeto que se merecía.

Autor: Hermanos Grimm

- a) ¿Qué sensaciones te deja el cuento que acabas de leer? Describe en detalle.
- b) ¿Qué habrías hecho tú con la abuela si fueras uno de los hijos del cuento? Justifica tu respuesta.
- c) Elabora algunos dibujos alusivos al cuento que acabas de leer.

La Tolerancia (Semana 6)

*“Lo mejor que puedes dar
a un enemigo es el perdón;
a un adversario, tolerancia;
a un amigo, oídos,
a un hijo, buen ejemplo;
a tu padre, respeto;
a tu madre, una conducta que
la haga sentirse orgullosa de ti;
al prójimo caridad;
Y a tí mismo, amor propio.”*
- Benjamin Franklin

Se comprende como la capacidad para vivir armónicamente entre personas que provienen de contextos culturales o étnicos distintos, o que profesan religiones e ideologías políticas diferentes. **Es uno de los valores más promovidos mundialmente**, en especial en las naciones multiculturales que reciben importantes oleadas migratorias o de refugiados. Un filósofo de la Ilustración como John Locke (1632-1704), defendía en su *Carta sobre la*

tolerancia la importancia de la diversidad de ideas y del espíritu crítico, alejado de todo fanatismo, como un elemento necesario para el progreso. **La Ilustración buscó la tolerancia como opuesto al fanatismo religioso** y el oscurantismo extendidos por la Europa medieval. De este modo, la tolerancia **es un valor que nos permite lograr una apertura hacia el otro**, comprender y valorar sus posiciones, sin pensarlas como una amenaza a las propias.

La tolerancia es la expresión más clara del respeto por los demás, y como tal es un valor fundamental para la convivencia pacífica entre las personas. Tiene que ver con el reconocimiento de los otros como seres humanos, con derecho a ser aceptados en su individualidad y su diferencia. El que es tolerante sabe que si alguien es de una raza distinta de la suya o proviene de otro país, otra cultura, otra clase social, o piensa distinto de él, no por ello es su rival o su enemigo.

Cuando se presentan conflictos, las personas tolerantes no acuden a la violencia para solucionarlos, porque saben que la violencia sólo engendra más violencia. Prefieren dialogar con sus oponentes y buscar puntos de acuerdo. Sin embargo, debemos ser tolerantes pero no pasivos. Hay situaciones frente a las cuales nuestro deber, lejos de quedarnos callados, es protestar con energía.

Para ser tolerantes...

- Pongámonos en el lugar de los otros para tratar de entender sus problemas y su manera de actuar.
- Escuchemos sin interrumpir y demos a los demás la oportunidad de expresarse.
- Veamos en la diversidad de razas y culturas una señal de la riqueza y amplitud del mundo, en lugar de motivos de desconfianza.

La intolerancia...

Las personas intolerantes, caracterizadas por querer imponer su voluntad a toda costa, ignoran por completo a los demás y reaccionan con agresividad y violencia frente a quienes se les oponen. Este modo de ser es el causante de la mayoría de las guerras que han sembrado la muerte y la destrucción en países y continentes enteros. Las guerras religiosas que enfrentaron a católicos y protestantes a finales de la Edad Media en Europa, el exterminio de los judíos por parte de los nazis durante la Segunda Guerra Mundial y más recientemente, el de los croatas por parte de los serbios en la antigua Yugoslavia, son algunos de los muchos ejemplos de los crímenes a que puede llevar la intolerancia religiosa, étnica o política.

La intolerancia se manifiesta en la discriminación a la que unos seres humanos someten a otros por considerarlos distintos, inferiores o como una amenaza contra el orden establecido.

Actividades para desarrollar en clase: (Semana 6)

1. ¿Alguna vez has conocido personas intolerantes? ¿Cómo fue o ha sido la convivencia con este tipo de personas? ¿Han cambiado su actitud o ha empeorado su actitud intolerante? ¿Te consideras una persona tolerante o intolerante, por qué?
2. Realiza la lectura del siguiente cuento y luego responde:

La rana y la serpiente.

Un bebé rana saltaba por el campo, cuando se encontró con un ser muy raro que se arrastraba por el suelo. Al principio se asustó mucho, ya que jamás había visto un gusano tan largo y tan gordo. Además, el ruido que hacía al meter y sacar la lengua de su boca era como para ponerle la piel de gallina a cualquier rana. Se trataba de un bicho raro, pero tenía, eso sí, los colores más hermosos que el bebé rana había visto jamás.

Este vistoso colorido alegró inmensamente al bebé rana y le hizo abandonar de un momento a otro sus temores. Fue así como se acercó y le habló.

— ¡Hola! —dijo la bebé rana, con el tono de voz más natural que encontró —. ¿Quién eres tú? ¿Qué haces arrastrándote por el suelo?

— Soy un bebé serpiente — contestó, con una voz llena de silbidos. Las serpientes caminamos así. — ¿Quieres que te enseñe?

— ¡Sí, sí! —exclamó la bebé rana, impulsándose hacia arriba con sus dos larguísimas patas traseras, en señal de alegría.

El bebé serpiente le dio entonces unas cuantas clases. Luego de un par de horas de intentos fallidos, en los que el bebé rana tragó tierra por montones y terminó con la cabeza clavada en el suelo varias veces con sus largas patas agitándose en el aire, la ranita pudo por fin avanzar algunos metros, aunque de forma bastante cómica.

— Ahora yo quiero enseñarte a saltar. ¿Te gustaría? —le preguntó la bebé rana a su nuevo amigo.

— ¡Encantado! —repuso el bebé serpiente, haciendo remolinos en el suelo, de la emoción.

Y la bebé rana enseñó entonces al bebé serpiente. Para el bebé serpiente fue tan difícil aprender a saltar como para el bebé rana aprender a arrastrarse por el suelo.

— ¡Nos vemos mañana a la misma hora! —dijeron al despedirse.

Cuando llegó a casa, la bebé rana contó emocionado lo que había sucedido a su madre

— ¡Hola mamá, mira lo que aprendí a hacer!

¿Quién te enseñó a hacer eso? — gritó la mamá rana furiosa,

Un bebé serpiente de colores que conocí esta mañana — contestó el bebé rana.

— ¿No sabes que la familia serpiente y la familia rana somos enemigas? — siguió tronando mamá rana
— .Te prohíbo terminantemente que te vuelvas a ver con ese bebé serpiente.

— ¿Por qué?— preguntó triste el bebé rana.

— Porque las serpientes no nos gustan, y punto. Son venenosas y malvadas.

— Pero si el bebé serpiente no me odia. Él es mi amigo —replicó el bebé rana, con lágrimas en los ojos.

—No sabes lo que dices. Y deja ya de quejarte, ¿está bien?

Cuando el bebé serpiente llegó a su casa, le ocurrió algo similar.

— ¿Quién te enseñó a saltar de esa manera tan ridícula? —le preguntó su mamá, parándose en la cola de la rana.

— Un bebé rana graciosísimo que conocí esta mañana.

— ¡Las ranas y las serpientes no pueden andar juntas! ¡Qué vergüenza!

Al día siguiente, a la hora de la cita, el bebé rana y el bebé serpiente no se saludaron. Se mantuvieron alejados, mirándose con desconfianza y recelo, aunque con una profunda tristeza en el corazón. Y es por ello que ranas y serpientes nunca coinciden en la misma charca. Y así ha seguido siendo desde entonces.

Cuento tradicional africano

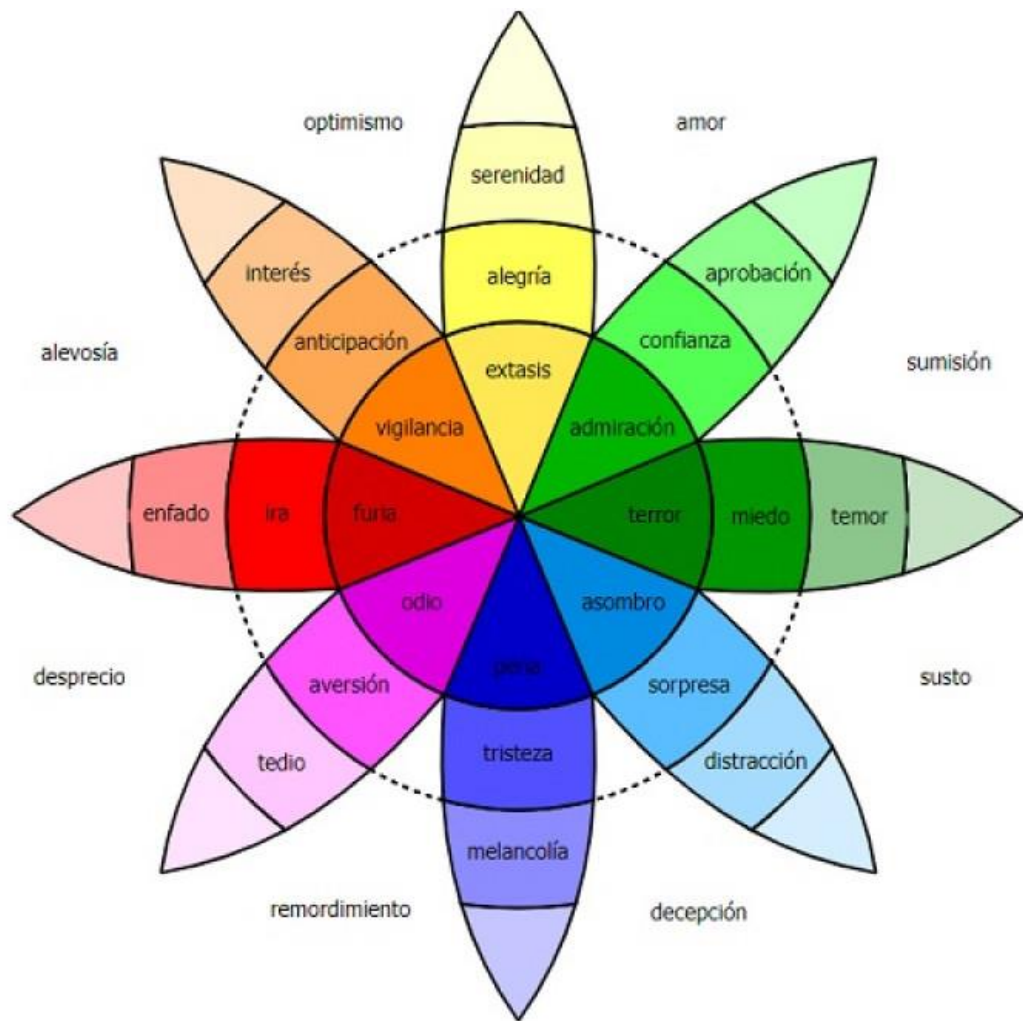
- ¿Cuál es la razón de la enemistad entre las ranas y las serpientes, según el cuento leído?
- ¿De acuerdo con lo estudiado en esta unidad, qué haría falta para que la rana y la serpiente volvieran a ser amigas? Justifica tu respuesta.
- Elabora una secuencia de dibujos en la que resumas el cuento leído anteriormente.

LAS EMOCIONES (Semana 7)

«Una emoción es un estado psicológico complejo que implica tres componentes distintos: una experiencia subjetiva, una respuesta fisiológica, y una respuesta conductual o expresiva». (Hockenbury y Hockenbury , 2007) Para entender mejor lo que las emociones son, vamos a centrarnos en los **tres elementos clave** antes mencionados.

- ✓ La experiencia subjetiva: Aunque los expertos creen que hay una serie de emociones básicas universales que son experimentadas por personas de todo el mundo independientemente de su origen o de su cultura, los investigadores también creen que la experiencia de **la emoción puede ser muy subjetiva**. Además, no siempre experimentamos formas «puras» de cada emoción, ni las mismas emociones se manifiestan ante acontecimientos o situaciones de la vida similares.
- ✓ La respuesta fisiológica: Si alguna vez has sentido un nudo en el estómago, o fuertes palpitaciones en el corazón debido a la ansiedad o el miedo, entonces sabrás que **las emociones también pueden causar reacciones fisiológicas importantes**. Muchas de las reacciones físicas que se experimentan durante una emoción, como la sudoración de las manos, el ritmo cardíaco acelerado, la respiración rápida, son controlados por **el sistema nervioso simpático**, una rama del sistema nervioso autónomo que controla las respuestas involuntarias del cuerpo.
- ✓ La respuesta conductual: El componente final es tal vez con el que estamos más familiarizados, por ser **la expresión real de la emoción**. Gastamos una cantidad significativa de tiempo en interpretar las expresiones emocionales de las personas que nos rodean. Nuestra capacidad de comprender con precisión estas expresiones está ligada a lo que llamamos **inteligencia emocional** y estas expresiones juegan un papel importante en nuestro **lenguaje corporal** en general.

Los investigadores creen que muchas expresiones son universales, como la sonrisa para indicar felicidad o placer, o el ceño fruncido para expresar tristeza o disgusto. Pero las normas culturales también juegan un papel importante en la forma de expresar e interpretar emociones. En Japón, por ejemplo, las personas tienden a ocultar las manifestaciones de miedo o disgusto cuando se encuentran en presencia de una figura de autoridad.



¿Cuántas emociones existen?

En 1972, el psicólogo **Paul Eckman** sugiere que existen **seis emociones básicas** que son universales a lo largo de las culturas humanas: miedo, asco, enfado, sorpresa, felicidad y tristeza. En 1999 se amplió esta lista para incluir una serie de emociones básicas como la vergüenza, la excitación, el desprecio, la vergüenza, el orgullo, la satisfacción y la diversión. Plutchik sugiere que hay **8 dimensiones emocionales primarias** y contrapuestas: alegría frente a tristeza, ira frente a miedo, confianza frente a disgusto y sorpresa frente a anticipación. Estas emociones, pueden combinarse en una gran variedad de formas. Por ejemplo, la felicidad y la anticipación pueden combinarse para crear el optimismo.

Actividades para desarrollar en clase: (Semana 7)

1. En el cuadro que aparece a continuación vas a encontrar dos listas: una de emociones y la otra de reacciones físicas. Une con líneas de colores las reacciones físicas que experimentas cuando sientes cada una de esas emociones. Puedes unir una reacción física con más de una emoción, o la misma emoción con más de una reacción física. **NO** hay respuestas correctas o incorrectas, sólo asocia las emociones con tus reacciones físicas.

EMOCIONES	REACCIONES
Rabia	Vello erizado (piel de gallina) Respiración entrecortada Enrojecimiento de la cara Temblor Sudor en las manos u otras partes del cuerpo
Miedo	Pulso rápido Latidos del corazón rápidos Escalofríos
Vergüenza	Dolor de cabeza Dolor de estómago Falta de energía
Entusiasmo	Nudos en el estómago o la garganta Cosquilleo en el estómago Sensación de falta de aire
Tristeza	Calor en el rostro o la cabeza Ganas de huir Llanto Sonrisas Tensión agitación irritabilidad

2. Cuando sientes alguna de las emociones mencionadas en el cuadro, ¿cómo las manejas o las controlas?

3. En el siguiente cuadro encuentras 3 columnas: En la primera columna de la tabla se presentan distintos pensamientos. En la segunda columna tendrás que describir la emoción o las

emociones que cada uno de estos pensamientos te provoca. En la tercera columna, escribe aquellas acciones a las cuales crees que predisponen estos pensamientos y emociones. Sigue el ejemplo que se presenta en la primera fila:

PENSAMIENTOS	EMOCIONES	ACCIONES
IMAGINA QUE PIENSAS EN LO SIGUIENTE...	¿QUÉ EMOCIÓN O EMOCIONES TE PROVOCA ESTE PENSAMIENTO?	¿PARA QUE ACCIONES TE PREDISPONE ESTE TIPO DE PENSAMIENTO Y EMOCIONES?
<i>"Me parece que todos me ignoran, como si no me vieran"</i>	Tristeza	Retraerme, aislarme, encapsularme
<i>"Seguro que me equivocaré, cometeré un error"</i>		
<i>"Digo lo que pienso y siento (sin herir al resto), porque me siento bien al ser auténtico"</i>		
<i>"todos me van a criticar, se burlarán de mí, me veré ridículo"</i>		
<i>"somos un equipo, si nos equivocamos nos damos apoyo. Juntos lo lograremos"</i>		
<i>"me importa poco lo que los demás hagan, yo hago lo mío y punto. Total los demás no mueven un dedo por uno"</i>		
<i>"lograré cumplir con lo que me comprometí, porque me gusta, porque creo que servirá hacerlo.... Lograré hacer lo mejor que yo pueda"</i>		