TALLER PARA EL TRABAJO EN CASA – GRADO 11°	
PERIODO 1 – Guía #4 – SEMANAS 7y8	
Área: Ética y Valores	**Docente:** Mauricio Barrada Soto
Plazo de entrega:	**19 de Marzo**
Observaciones y orientaciones: (LEA BIEN POR FAVOR). ***La forma de envío del taller o de resolver la actividad es en la plataforma educativa Classroom.*** Es indispensable asistir a los encuentros sincrónicos para profundizar en el tema y resolver las inquietudes que se presenten. Recuerde que la puntualidad es uno de los criterios de la nota actitudinal.	

AUTOPERCEPCIÓN

TEMA 3: MIS EMOCIONES Y SU CONSECUENCIAS

Estándar: *Identificar las consecuencias de mis emociones en mí mismo y en el entorno.*

En la guía anterior vimos la importancia de dar foco y tener un pensamiento flexible. En esta vamos a identificar las consecuencias de tener determinadas emociones.

Es muy importante darnos cuenta de que todas las situaciones, por pequeñas o cotidianas que parezcan, nos generan emociones. A su vez, actuamos de determinada manera de acuerdo a las emociones que sentimos, y nuestras acciones generan consecuencias a corto, mediano o largo plazo.

Las emociones son reacciones fisiológicas y psicológicas inmediatas e intensas ante lo que nos pasa o nos rodea, y que nos mueven a actuar o expresar una respuesta. Se refieren a cómo nos sentimos ante algún evento o situación (generalmente apenas este ocurre), las reacciones automáticas de nuestro cuerpo (incremento de la tasa cardiaca y de la respiración, tensión muscular, etc.) y nuestra interpretación de esa experiencia en el momento. Por su naturaleza, las emociones son generalmente intensas y relativamente de corta duración (Mulligan & Scherer, 2012 ; Scherer, 2005; Ekman, 1992).

¿El amor es una emoción?

No, el amor es un sentimiento estable en el tiempo, que se va formando progresivamente en función del afecto y el apego que tenemos con las personas que consideramos importantes. Puede producir una serie de emociones asociadas, como alegría, pena, ansiedad, entre otras.

¿Cuáles son las consecuencias de no reconocer nuestra cólera o enojo?

Las respuestas de cólera, enojo e ira traen consecuencias negativas a nivel social, personal, incluso fisiológico. Se ha comprobado la relación entre la cólera y la hipertensión, las enfermedades del corazón y los problemas gástricos. Las personas que suelen estar enojadas todo el tiempo y actúan agresivamente suelen estar aisladas o alejadas de los demás, pues, muchas veces, no saben disfrutar de las situaciones de interacción social.

Lee el siguiente caso que sucedió a un joven cuando fue a compartir con sus padres que le gustaría ser chef al terminar la educación media e identifica las consecuencias de su reacción:

Mateo: el chef de la familia

Mateo por fin decidió que iba a compartir con sus padres su interés de estudiar gastronomía al terminar la educación media. El padre de Mateo le dijo que él no lo apoyaría pagando sus estudios, que él quería que fuera el primer médico de la familia y que haría el esfuerzo por esa profesión, pero no por la gastronomía.

Mateo le dijo a su padre en tono airado que no le interesa estudiar medicina, que la sangre le produce náuseas y que no se ve atendiendo gente enferma todo el día. El padre insiste en que no lo apoyará porque esa es una "carrera para niñas". Ante esto, Iván, el hermano menor de Mateo se mete en conversación y empieza a mofarse de su hermano. Mateo le dice que no se burle y él continua. Mateo enfurecido por la situación y la actitud de su hermano le da una trompada. Su padre interviene y Mateo reacciona gritando que nadie entiende lo que le gusta.

Dado que su padre solo quiere apoyarlo con la medicina, Mateo decide no presentarse a ningún proceso de admisión, no averigua opciones cercanas a sus intereses ni tampoco trata de conversar nuevamente con su padre para obtener su apoyo. Cuando se gradúa se siente muy mal porque sus compañeros van a ingresar en distintas instituciones y él en cambio no sabe qué va a hacer.

ACTIVIDAD 4: MIS EMOCIONES Y SUS CONSECUENCIAS

1. Identifica en la situación (lo que sucedió), la emoción de las personas implicadas (que sintieron), la acción de las personas implicadas (lo que hicieron o cómo actuaron) y las consecuencias de esas acciones (que pasaría después a causa de la manera cómo actuaron las personas implicadas).

Situación	
Emoción(es)	
Acción(es)	
Consecuencia(s)	

2. Piensa en dos situaciones en las que hayas sentido emociones fuertes y difíciles de manejar para ti. Luego, describe la situación, qué emoción estabas sintiendo, qué hiciste en ese momento (cómo reaccionaste) y qué pasó después (qué consecuencias tuvieron tus acciones o reacciones). Puedes guiarte por el ejemplo que está en la primera columna.

Situación	**Emoción(es)** (que sentí)	**Acción(es)** (cómo reaccioné, que hice)	**Consecuencia(s)** (que pasó después a causa de mis acciones)
Ejemplo: Un amigo cogió mi cuaderno de la carpeta sin pedirme permiso.	Cólera	Le grité en frente de todo el salón y le quité mi cuaderno de las manos.	Ahora él ya no me habla y me da vergüenza disculparme.
Situación 1			
Situación 2			