



## GUÍA No. 2

**DOCENTE:** PATRICIA CEDEÑO GÓMEZ

**ASIGNATURA:** ETICA

**GRADO:** 9°

**TIEMPO:** Semana del 22 al 26 de FEBRERO

**META DE APRENDIZAJE:** Demuestra con su actitud, la importancia que tiene expresar los sentimientos. Actúa con optimismo y serenidad frente a dificultades que la vida le da.

### MOMENTOS PARA EL DESARROLLO DE LA GUIA EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS Y COMUNICACIÓN

#### **A. VIVENCIA:** *(Con buena letra y ortografía Transcribe este punto a tu cuaderno)*

Los seres humanos muchas veces olvidamos que para poder comunicarnos con los demás, debemos expresar claramente nuestros pensamientos y emociones de una manera sana, no es suficiente con saber controlarse a uno mismo o identificar cuáles son los sentimientos que predominan en cada momento.

También **es muy importante saber cómo expresar los sentimientos.**

En esta guía veremos algunos pasos importantes para comunicar a los demás la realidad acerca de cómo nos sentimos, sin necesidad de entrar en conflicto.

1. ¿Cómo expresas tus sentimientos a las demás personas?

#### **B. FUNDAMENTACION CIENTIFICA:** *(consigna en tu cuaderno).*

#### **¿Cómo expresar nuestros sentimientos en las relaciones personales?**

Buena parte de lo que nos mantiene unidos a los demás es nuestra capacidad para conectar emocionalmente con el prójimo. Es complicado mantener fuerte una relación, sea familiar, de pareja o de amistad, con alguien de quien no se sabe nada en lo relativo a cómo siente, en qué gama de colores suele ver la realidad, y de qué modo lo hace.

Sin embargo, saber expresar los sentimientos es todo un reto. En primer lugar, hay que lidiar con una serie de barreras culturales que han llevado a menospreciar ciertas clases de manifestaciones afectivas, y que se ha cebado especialmente con los hombres y con las personas con una orientación sexual no normativa, pero que a fin de cuentas ha afectado a todo el mundo. Durante siglos, dejar que las emociones tiñeran los aspectos más importantes de nuestra manera de vivir era considerado una muestra de debilidad, o directamente algo inapropiado y motivo de censura.

Pero otro componente que dificulta nuestra manera de expresar sentimientos es algo que va más allá de nuestros contextos culturales: los sentimientos son, en sí mismos, algo que no tiene por qué encajar con las maneras habituales de expresarse a través del lenguaje.

Justamente para ayudar a progresar en la misión de conectar más y mejor con los demás, a continuación, veremos una serie de consejos acerca de cómo expresar los sentimientos **tanto mediante palabras como utilizando otros recursos comunicativos**, independientemente si los aplicamos con nuestra pareja en el contexto amoroso, o con amigos y familiares.



## COMO EXPRESAR MEJOR NUESTROS SENTIMIENTOS:

### 1. Adapta siempre tu manera de expresarte

Es imprescindible, en primer lugar, descartar la idea de que siempre podremos expresar nuestros sentimientos del mismo modo, esto no es así, si la persona que tenemos enfrente no es capaz de entender lo que queremos decirle, no habremos expresado nada.

Así pues, si de verdad quieres mostrar una parte de ti que consideras relativamente íntima y que tiene que ver con cómo te sientes, **debes pensar en la perspectiva desde la que parte la otra persona**. Por ejemplo: ¿cómo interpretaría un acercamiento físico por nuestra parte? ¿Es probable que entienda uno concepto que utilizaremos para hacer una metáfora? ¿Sabe en primer lugar que tenemos la suficiente confianza con ella como para expresarle eso, o creerá que es una broma?

Saber plantearse las preguntas adecuadas para adaptar nuestro estilo comunicativo es todo un arte, y para ello suele necesitarse práctica y tener la intención honesta de expresarse, y no simplemente de dar cierta imagen porque responde a nuestros intereses.

### 2. Aprende asertividad

Expresar los sentimientos **es también un acto de valentía**. Por eso, debes evitar hacer de la vergüenza una excusa, y eso se logra entre otras cosas trabajando en tu asertividad, la capacidad de hacer valer los propios sentimientos y los propios valores.

### 3. Haz que tu círculo social sea sano

Para empezar a tenerlo más fácil a la hora de expresar sentimientos, también es importante no rodearse de personas que reaccionan negativamente cuando lo hacemos. Por eso, es bueno encontrar personas abiertas y receptivas **que no vean en lo emocional un motivo para criticar o para burlarse**.

### 4. Aprovecha el lenguaje no verbal

A la hora de expresar sentimientos, el lenguaje no verbal es imprescindible. Ten cuidado de no pasarlo por alto y no tenerlo en cuenta o incluso suprimirlo, ya que una expresión demasiado neutra al comunicar sentimientos puede dar la vuelta totalmente a lo que queremos decir. En concreto, es de especial importancia que pongas a tensión al todo de voz que usas y su musicalidad, así como a cómo gestionas las distancias con la otra persona, y **qué haces con los brazos y la mirada**: esta última, debe ser dirigida a los ojos del otro.

### 5. Escribe lo que sientes

Esta es una muy buena manera de **saber en primer lugar lo que sientes**, algo necesario para poder expresarlo. Además, te puede servir para ensayar formas lingüísticas de comunicarlo, si bien, tal y como hemos visto, estas no serán perfectas ni suficientes en sí misma para expresar verdaderamente lo que sentimos.

### 6. Busca lugares adecuados

El contexto es casi tan importante como lo que se dice. Al igual que utilizar uno u otro estilo de lenguaje no verbal **puede hacer que las mismas palabras signifiquen cosas diferentes**, el contexto en el que nos encontramos cuando lo decimos también tiene este efecto. Por eso, asegúrate que hay una coherencia



entre el contenido de lo que vas a comunicar y el lugar en el que lo haces, para que no haya malentendidos que deban ser aclarados.

**C. ACTIVIDAD DE EJERCITACIÓN** (*Consigna en tu cuaderno esta actividad*)

*Realiza un listado de 10 emociones (tristeza, alegría, llanto etc.). Busca su significado y escríbelo en el cuaderno.*

**D. ACTIVIDAD DE APLICACIÓN/COMPLEMENTACION:** (*Recorta y pega en el cuaderno o en su defecto dibuja*). **IMAGENES RELACIONADAS CON EL TEMA DE LA GUIA.**

**DIOS LOS BENDIGA EN FAMILIA**

**Referencias Bibliográficas:**

**EDUCACIÓN ETICA Y VALORES  
HUMANOS 8/9**

**Una vez terminada la guía, envía las evidencias al WhatsApp 3186660950.**