



GUÍA No. 5

DOCENTE: PATRICIA CEDEÑO GÓMEZ

ASIGNATURA: ÉTICA

GRADO: 9°

TIEMPO: Semana del 6 AL 10 de SEPTIEMBRE

META DE APRENDIZAJE: Tiene actitudes de tolerancia y respeto con personas de distintas creencias.

..

MOMENTOS PARA EL DESARROLLO DE LA GUIA 5

SIN PODER HABLAR

A. VIVENCIA: *(Con buena letra y ortografía Transcribe la siguiente canción a tu cuaderno, y responde las preguntas)*

SIN PODER HABLAR

Sé que no debo decir lo que dicta mi emoción. Siento que gustas de mí y no sé por cual razón.

Los celos me están matando y quiero estar cerca de ti. Y mi amor te está esperando y yo te quiero hacer feliz.

Quisiera decirte tantas cosas, pero ya sé que la vida es así. Si pudiera decirte solamente una palabra: mía serás.

Quédate sentada donde estas hasta el fin como si nada a tu lado tu control, podrá notar nuestras miradas.

Usted me desespera, ya no puedo controlarme.

Daria la vida entera por poder besarte, pero tan solo puedo mirarte nena.

Que mala suerte la mía si yo pudiera hablarte te diría lo que siento tu serías mi amante, pero tan solo puedo mirarte nena...

(CORO) Ay, Ay, Ay, Ay cuando tú me estas mirando cuando el tiempo va pasando y yo sin poder hablar y yo sin poder hablar...

WILLIE COLON



1. ¿Cuáles son los sentimientos que expresa esta canción?
2. ¿Qué emociones crees que experimenta una persona que expresa este tipo de frases?
3. ¿Consideras que es posible tener sentimientos por alguien aún sin hablarle? ¿Por qué?
4. ¿Es importante para ti expresar sentimientos y emociones? Justifica tu respuesta.

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

RECONOCER EMOCIONES

Las emociones son las reacciones que tienen las personas frente a estímulos externos. Sirven como mecanismos para expresar sentimientos o 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.

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 la dilatación de la pupila o el aumento del ritmo cardiaco, etc.

Las emociones también se reconocen a través de los **Comportamientos Voluntarios** de las personas como en el caso de las expresiones faciales, los gestos. Las acciones o la distancia o cercanía que tome una persona con respecto a otra.

Las emociones y el reconocimiento de las mismas tienen mucha relación con la dimensión moral, en el sentido que una persona reacciona de acuerdo a los principios, parámetros y normas de comportamiento que ha construido a lo largo de su vida. Así mismo 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, relacionadas con los sentimientos, pues tras experimentar un estímulo y por ende una emoción las personas son susceptibles de sentir amor, odio, esperanza, temor...etc.

Las emociones se relacionan con el conocimiento de sí mismo, la construcción de la confianza, la identificación y el reconocimiento de las emociones propias.

LA AUTOCONCIENCIA Y LA AUTORREGULACION

AUTOCONCIENCIA: Es reconocer nuestros estados internos, preferencias, recursos e intuiciones, ser conscientes de sí mismos, y la identificación de nuestras características propias.

EL AUTOCONCEPTO: Es nuestra forma de pensar y de percibirnos a nosotros mismos. Este autoconcepto es una evaluación permanente de aspectos como: personalidad, habilidades capacidades, ocupación, pasatiempos y atributos físicos propios.



Es importante tener presente que una autopercepción negativa puede traer problemas en el desarrollo emocional infantil y adolescente, que se verán reflejados en la juventud.

AUTOEFICACIA: Es creer en la propia capacidad de hacer lo que se necesita para producir logros específicos, es decir, la capacidad de creer en sí mismo, y estar lo suficientemente motivado para apropiarnos de nuestras capacidades cognitivas (conocimientos) y utilizar los recursos necesarios para lograr una meta. El sentido de la Autoeficacia, influye en los retos que se emprenden, la cantidad de esfuerzo realizado y el nivel de perseverancia para enfrentar las dificultades.

CONCIENCIA EMOCIONAL: Es la capacidad del ser humano para identificar las propias emociones en las diferentes situaciones. Cabe anotar que la conciencia emocional también requiere la identificación de los cambios fisiológicos experimentados con cada emoción.

C. ACTIVIDAD DE EJERCITACIÓN. *(Responde las siguientes preguntas en el cuaderno).*

1. *Cuáles son las Emociones que experimentas cuando:*
 - a. *Estas cerca de una persona que te gusta.*
 - b. *Tu mejor amiga o amigo te hace un desplante.*
 - c. *Sabes que la persona que te está hablando miente*

2. *¿Has reprimido alguna vez tus emociones? Cuando eso ocurre, ¿Tus acciones se relacionan con tus principios? Argumenta tu respuesta.*

D. ACTIVIDAD DE APLICACIÓN/COMPLEMENTACION:

1. *Recorta y pega en el cuaderno o en su defecto dibuja imágenes relacionadas con el tema.*
2. *Realiza un listado de 5 palabras desconocidas y busca su significado en el diccionario.*

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.