



ETICA Y VALORES GRADO OCTAVO
SEGUNDO PERIODO ACTIVIDAD 2

APRENDIZAJE: Conocer la importancia del autocontrol de las emociones y practicar algunas técnicas que permiten autorregularlas.

EL AUTOCONTROL O AUTODOMINIO



Todas las personas experimentamos diferentes emociones: rabia, miedo, alegría, frustración, entusiasmo, satisfacción y tranquilidad, entre otras. Aprender a controlarlas nos ayuda a crecer como personas y a mejorar nuestras relaciones interpersonales. Cuando se presenta un conflicto debemos estar alerta, para evitar que se manifiesten emociones que obstaculicen su solución, como la ira, el miedo y la aversión; en cambio tenemos que alimentar las emociones que la favorecen, como la alegría, la esperanza y la aceptación.

El autocontrol de las emociones es uno de los aspectos más importantes de la inteligencia emocional. Es la capacidad que nos permite modular nuestras emociones y la forma cómo reaccionamos frente a las situaciones y acontecimientos diarios.

Para lograr este objetivo debemos desarrollar la habilidad para ejercer un dominio sobre las expresiones exageradas de las emociones y así, evitar consecuencias negativas para uno mismo y en la interacción con los demás. Comprender, conocer y admitir las emociones, es el procedimiento para poder controlarlas.

el autodominio es la capacidad que tiene una persona de controlar sus emociones y sentimientos en forma apropiada es decir viviendo las consecuencias de sus actos antes de llevarlos a cabo.

Para lograr el autodominio, se requiere desarrollar y fortalecer las siguientes habilidades emocionales:

- 1) la autorregulación que consiste en mantener bajo control las emociones y los impulsos perjudiciales
- 2) La confiabilidad que supone mantener las normas de honestidad e integridad
- 3) La escrupulosidad que significa aceptar la responsabilidad en el cumplimiento de las labores que tengamos en nuestro cargo
- 4) La adaptabilidad que consiste en tener la flexibilidad para comprender, reaccionar y sobreponerse a los cambios

- 5) La innovación que implica tener una buena disposición para las ideas, los enfoques novedosos y la nueva información.

Las personas que dominan sus emociones pueden manejar mejor los cambios, pues pueden reconocer los beneficios que estos conllevan a incorporar otros nuevos para mejorar su desempeño laboral, académico y deportivo.

El autodomínio es importante para las organizaciones, ya que las personas que se autocontrolan son razonables y capaces de crear un ambiente de confianza y equidad. En una organización, cuyo líder es capaz de dominar sus emociones, las peleas internas se reducen y la productividad aumenta; además, los demás miembros del grupo también se esfuerzan por auto dominarse.

TECNICAS PARA MANTENER LA CALMA Y LA SERENIDAD

- ✓ Piensa antes de actuar
- ✓ No levantes la voz
- ✓ Respirar profundo
- ✓ Escucha y habla serenamente
- ✓ Considera el conflicto como algo natural
- ✓ Recuerda que todas las acciones tienen consecuencias



Reflexionemos y Expresemos...

- 1) Después de realizar la lectura que entiendes por autodomínio
- 2) Explica mediante un ejemplo una situación bochornosa, sea real o imaginaria donde se vea reflejado que nuestras acciones tienen consecuencias
- 3) Cuáles son los aspectos positivos que tiene una persona que sabe manejar sus emociones
- 4) Lee la siguiente situación y luego responde:

Después del descanso, Jorge encontró una nota anónima que alguien dejó en uno de sus cuadernos. La nota tenía el siguiente mensaje: ***Eres un gafufo nerd, es mejor que te vayas a estudiar a otro colegio, aquí nadie te quiere... vete...ja, ja, ja...***

Imagina que eres Jorge

- a) ¿Cómo te sentirías?
 - b) ¿Cómo reaccionarías ante el mensaje anónimo?
 - c) ¿Qué pensarías de la persona o las personas que te dejaron esa nota?
 - d) ¿Qué harías para solucionar este problema?
- 5) Analiza la siguiente historieta



- ¿Qué situación nos muestra la historieta?
 - ¿Crees que el mensaje firme del padre puede promover el autocontrol? Justifica tu respuesta
 - ¿Por qué crees que el niño menor tiene esa expresión?
- 6) Busca una imagen con una expresión de una persona que refleje una emoción que quieres destacar. Pega la imagen y crea una historia sobre una situación personal que te despertó un sentimiento, el cual quieres desarrollar.
- 7) Lee con atención el siguiente cuento

EL ERMITAÑO

Cuentan que un hombre ya mayor **se retiró un buen día a vivir en soledad**, en lo más alto de una montaña. Hasta allí acudían muchas personas que querían consultar alguna cosa, pero el ermitaño **siempre decía estar ocupado**.

Un buen día, un caminante le preguntó

No veo que tengas nada a qué dedicarte. No tienes más que tu ropa y una cama hecha con hojas de los árboles. ¿En qué inviertes todo el tiempo? ¿Por qué dices estar tan ocupado?

El anciano se volvió y respondió con serenidad: – Tengo **muchos animales que cuidar y vigilar**. Tú no los ves, pero debo entrenar dos halcones y dos águilas, tranquilizar constantemente a dos conejos, disciplinar a una serpiente, motivar día tras día a un burro y domar a un fiero león...



– Pero ¿dónde están todos esos animales? - volvió a preguntar el hombre.

-Dentro de ti- dijo el ermitaño señalando con su dedo al visitante- Y dentro de mí...

Ante la cara de asombro del hombre, el ermitaño le explicó: – Mis dos halcones se lanzan sobre todo lo que ven, son muy curiosos, pero debo impedir que se lancen sobre lo malo y se queden solo con lo bueno. **Son mis ojos**. Y las águilas tienen unas garras muy poderosas. Podrían hacer mucho daño, por eso debo entrenarlos para que no hagan mal a nadie... **son mis manos**.

Y sí, mis dos conejos son muy asustadizos. En cuanto se encuentran con una dificultad, intentar dar media vuelta o buscar un camino alternativo para no enfrentarse al problema. Se ponen muy nerviosos, y debo tranquilizarlos. **Son mis pies**.

Ahora bien, el animal que más quebraderos de cabeza me trae es la serpiente... la tengo encerrada en una jaula, y en cuanto sale de ella, intenta morder a alguien ante el menor descuido. Debo tener mucho cuidado porque su mordedura es venenosa... **Es mi lengua**.

El pobre burro anda **todos los días quejándose**. Es muy tozudo porque dice estar cansado y tengo que convencerle cada día de que puede seguir con su trabajo. **Es mi cuerpo**. Y por último, pero no menos importante... está el león. Es muy fiero y cuesta domesticarlo. Llevo años intentándolo, pero en cuanto creo que ya está conseguido, vuelve a rugir con fuerza. Es vanidoso y siempre piensa que es el rey. **Es mi ego**. Ya ves, no me queda tiempo para nada más... por eso estoy tan ocupado.

El viajero bajó la montaña y les contó su historia a todos en la aldea.

- a) Que enseñanza te deja el cuento
- b) ¿Estás de acuerdo con el ermitaño que todos tenemos a esos animales que él menciona?
- c) ¿Cómo podríamos tener un mayor control sobre las partes que menciona el ermitaño? Explica
- d) Representa mediante un dibujo uno o algunos de los animales de los que habla el ermitaño

8) Analiza la siguiente situación:

Alfonso es un niño de 8 años al que le causan miedo los perros. Un día se encontró en el ascensor de su edificio con una vecina que llevaba sus dos perros pequinenses. Estos, al verlo, empezaron a ladrar ruidosamente. Alfonso se puso pálido y salió corriendo del ascensor rumbo al estacionamiento, sin fijarse que un auto venía hacia él.

- a) Identifica cual es la emoción que experimentó Alfonso al vivir este incidente

Evalúa el caso anterior e imagina que el papá de Alfonso lo recrimina duramente por la forma en que actuó

- b) ¿Qué sentimientos crees que experimentaría el niño por las recriminaciones de su padre?
- c) ¿De qué manera crees que debería actuar el padre para ayudar a Alfonso?
- d) ¿Cómo le ayudaría a este niño el hecho de aprender autorregular sus emociones?

9) Explica lo que interpretas en la frase Catherine Rambert



- 10) El valor que se reforzó en esta actividad es el autodomínio. ¿Crees que puedas asumir de mejor manera tus relaciones interpersonales al ser consciente de tus sentimientos, emociones y actuaciones? Justifica tu respuesta.