

Ficha de autoaprendizaje N° 1
VII Ciclo (3° y 4° grado) de secundaria

¿PUEDEN LAS EMOCIONES AYUDARNOS A UNA MEJOR CONVIVENCIA?

PROPÓSITO DE AUTOAPRENDIZAJE	Reconocemos nuestras emociones para comunicarnos mejor en la familia y la comunidad.
GUION DE SESIÓN A LA PUNTA COMPLEMENTAR	Guión de sesión 01 de septiembre, DPCC, VII ciclo
COMPETENCIAS: Construye identidad	Capacidades: Se valora a sí mismo; autorregula sus emociones; reflexiona y argumenta éticamente.

Para empezar

Esta es una **ficha de autoaprendizaje** (F.A. de ahora en adelante), y su objetivo es contribuir al desarrollo de las competencias relacionadas a la ciudadanía activa.

Está dividida en 05 partes: “Érase una vez”, “Lo que vamos a aprender”, “Aprendiendo”, “Demuestro mis aprendizajes”, y “Consolido mis aprendizajes”

La F.A. puede ayudarte a culminar el producto de la experiencia de aprendizaje mensual que se transmite a través de los programas radiales de “Aprendo en Casa”, pero por si sola es una oportunidad para tu crecimiento cognitivo y socioemocional.

¡Manos a la obra!

Érase una vez...

En 1821, el general San Martín no solo debió enfrentar al ejército del rey sino a una terrible epidemia que diezmó a los soldados que cruzaron los Andes para liberar primero a Chile y luego al Virreinato del Perú. El batallón cuatro de Chile desembarcó con 700 plazas y quedó reducido a cuatro efectivos. Los valerosos Granaderos a Caballo y Cazadores murieron por centenares, incluida su oficialidad. ¿Qué enfermedad atacó a los miembros de la expedición libertadora en vísperas de declararse la independencia en la capital del poderoso virreinato? El general Tomás Guido la denominó una “terciana y disentería”, de la cual ni San Martín logró escapar. Luego de solicitarle ayuda en dinero y medicinas a Bernardo O’Higgins, el libertador le confesó: “Mi salud está sumamente abatida. Antes de ayer me levanté después de siete días de cama”. La epidemia perturbó de tal modo al recio militar que escribió: “Estoy loco, créame usted de buena fe que algunas veces me encuentro desesperado y he estado pronto de ir a atacar al enemigo y aventurar la suerte en una acción decisiva para salir cuanto antes de este infierno...”.

La adversidad que rodeó el evento histórico (cuyo bicentenario acabamos de celebrar este 28 de julio) fue enfrentada valerosamente por médicos de la talla del afroperuano José Valdez. (Quien) luchó junto con Diego Paroissien y Guillermo Giralдино contra una peste que fue cediendo unos meses antes de la ceremonia del 28 de julio de 1821 en Lima. (...) no es posible imaginar que la fanfarria limeña fuera precedida de tanto dolor, desesperación e incluso mortandad....

(Texto obtenido del libro “25 Ensayos desde la Pandemia para Imaginar el Perú Bicentenario”, libro digital del Proyecto Bicentenario, pp. 15 y 16)

FICHA DE AUTOAPRENDIZAJE DE DESARROLLO PERSONAL CIUDADANÍA Y CÍVICA

¿Qué hechos se narran? ¿Cómo te imaginas las emociones del libertador y los soldados en estas circunstancias? ¿Qué decisión tomaron sobre estas decisiones para enfrentar este momento trascendental y sumamente adverso? ¿Qué hubiera ocurrido si José de San Martín no hubiera compartido con Bernardo O'Higgins el ánimo que tenía como producto de esta situación? Como jóvenes adolescentes y estudiantes ¿Qué podemos aprender de este hecho histórico?

Lo que vamos a aprender

Bien, justamente este acontecimiento contiene las competencias y capacidades que vamos a desarrollar en esta ficha de autoaprendizaje, el propósito es:

Reconocemos nuestras emociones para comunicarnos mejor en la familia y la comunidad.

El propósito de la sesión de aprendizaje requiere desarrollar la siguiente capacidad:

Autorregula sus emociones

Así como José de San Martín, y las valiosas personas que formaron parte de aquel trascendental momento, las emociones juegan un papel importante en las decisiones y acciones que emprendemos y ello trae consecuencias. Conocer, reflexionar y compartir su estado emocional le permitió a José de San Martín tomar una decisión responsable, pero ¿todos podemos tomar ese tipo de decisiones frente a nuestras emociones?...

Esta sesión te ayudará a conocer que son las emociones, reconocerlas en tu experiencia, valorar este reconocimiento en la comunicación que mantenemos con los miembros de nuestra familia y comunidad

Entonces ¿será útil este aprendizaje? ¿Tú que dices?

Aprendiendo

Para lograr el aprendizaje seguiremos tres pasos:

- **Primer paso: Lo que debemos saber.** Analizaremos el concepto, función, clases, influencia, e importancia de reconocerlas y autorregularlas para mejorar nuestra comunicación en familia y comunidad.
- **Segundo paso: lo que debemos comprender.** Explicamos con argumentos la importancia de reconocer y autorregular las emociones para mejorar nuestra comunicación en familia y comunidad.
- **Tercer paso: lo que debemos hacer.** Investigaremos o crearemos una historia en la que el reconocimiento y autorregulación de las emociones influye positivamente en la toma de decisiones y acciones de una persona en su relación familiar o comunitaria

Estos son los pasos a través de los cuales desarrollaremos nuestro aprendizaje el día de hoy.

LO QUE DEBEMOS DE SABER

FICHA DE AUTOAPRENDIZAJE DE DESARROLLO PERSONAL CIUDADANÍA Y CÍVICA

A. ¿Qué son las emociones?

“Una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción” (Bisquerra, 2009, p. 20), es decir, es una reacción espontánea que se presentan cuando enfrentamos una determinada situación que las estimula, y varían de persona a persona, incluso ante un mismo estímulo.

B. ¿Qué funciones e influencia tienen las emociones?

Del libro Psicopedagogía de las emociones (2009), página 70, obtenemos la siguiente respuesta:

Miedo	Impulsar a la huida ante un peligro real e inminente para asegurar la supervivencia.
Ansiedad	Estar en atención vigilante a lo que pueda ocurrir. Hay peligros potenciales o supuestos.
Ira	Intentarlo duramente. La impulsividad agresiva está presente.
Tristeza	No hacer nada. Reflexionar y buscar nuevos planes
Asco	Rechazar sustancias (alimentos en mal estado) que pueden ser perjudiciales para la salud
Alegría	Continuar con los planes, ya que han funcionado hasta el logro de los objetivos.
Amor (enamoramiento)	Sentirse atraído hacia otra persona para asegurar la continuación de la especie.

C. ¿Cuántos tipos de emociones existen?

Cabe precisar que pese a no haber “ninguna clasificación que haya sido aceptada de forma general” (ídem, p. 89), con fines formativos se comparte esta propuesta (ídem, pp. 92 - 93) y te será de gran ayuda:

CLASES	TIPOS	EMOCIONES
NEGATIVAS O PRIMARIAS	Miedo	temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia
	Ira	Rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia, desprecio, acritud, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo
	Tristeza	depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación
	Asco	aversión, repugnancia, rechazo, desprecio
	Ansiedad	angustia, desesperación, inquietud, inseguridad, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo
SOCIALES	Vergüenza	culpabilidad, timidez, vergüenza ajena, bochorno, pudor, recato, rubor, sonrojo, verecundia
POSITIVAS	Alegría	entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo, humor
	Amor	aceptación, afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, interés, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, ágape, gratitud, interés, compasión
	Felicidad	bienestar, gozo, tranquilidad, paz interior, dicha, placidez, satisfacción, serenidad

FICHA DE AUTOAPRENDIZAJE DE DESARROLLO PERSONAL CIUDADANÍA Y CÍVICA

AMBIGUAS	Sorpresa	La sorpresa puede ser positiva o negativa. En esta familia se pueden incluir: sobresalto, asombro, desconcierto, confusión, perplejidad, admiración, inquietud, impaciencia. Relacionadas con la sorpresa, pero en el otro extremo de la polaridad pueden estar anticipación y expectativa, que pretenden prevenir sorpresas
----------	----------	--

D. ¿Qué influencia tienen en nuestras vidas?

Del texto de Desarrollo personal, ciudadanía y cívica, de 2do de secundaria, p. 34, obtenemos la respuesta a esta pregunta

E. ¿Cómo reconocer nuestras emociones? ⁽¹⁾

- Están acompañadas por reacciones fisiológicas: por ejemplo, sudoración, sensación de vacío en el estómago, sequedad en la boca, cambios en el ritmo cardíaco y respiratorio, presión sanguínea, tensión muscular, entre otros.
- También están acompañadas de expresiones faciales como la sonrisa, el llanto, el ceño fruncido, además de otras características del lenguaje corporal: forma de mover las manos, de caminar, postura de los hombros, etc.
- Están acompañadas de pensamientos que hacen un juicio de la realidad a partir de lo que se está sintiendo. Por ejemplo, “ahora sí vamos a ganar”, “me tocó el peor equipo”, “qué buena amiga es Rosa”, “este sitio me parece tenebroso”, “qué mala suerte tengo siempre”, etc.

F. ¿Qué hacer frente a las emociones? ⁽²⁾

AUTOCONCIENCIA	NOS AUTORREGULAMOS Manejar con eficacia nuestras emociones, pensamientos y comportamientos en diferentes situaciones			CONCIENCIA SOCIAL
RECONOCER Y COMUNICAR	MANEJO DE EMOCIONES	POSTERGACIÓN DE LA GRATIFICACIÓN	TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN	SER EMPÁTICO
¿Qué es? Reflexionar, meditar, identificar a partir de las reacciones fisiológicas, expresiones faciales y pensamientos, el tipo de emoción que vivimos y la razón de ello; a partir de ello compartir con las personas de confianza.	Regular nuestras emociones en armonía con nuestras metas Reconozco las emociones que generan pensamientos irracionales y cambiarlas.	Renunciar a una satisfacción inmediata por una meta u objetivo más importante y/o valorado Controlo mis impulsos.	Enfrentar dificultades sin que nos abrumen la rabia o la decepción Enfrento los obstáculos que puedan interferir con mis planes a futuro.	Es la capacidad de sentir algo parecido a lo que pueda estar sintiendo otra persona en una situación determinada Actúo teniendo en cuenta un sentido de responsabilidad social.

¹ Información extraída del texto de DPCC, 2do de secundaria, p. 34

² Extraído y adapta de: Paso a Paso. Estrategia de formación de competencias socioemocionales en la educación básica y secundaria. Guía del docente Undécimo grado. Banco Mundial, p. 5 y 14. En: https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-385321_recurso.pdf, el 17 de agosto del 2020

FICHA DE AUTOAPRENDIZAJE DE DESARROLLO PERSONAL CIUDADANÍA Y CÍVICA

TENEMOS COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES

¿QUÉ ES?

Son aquellas que permiten a las personas conocerse mejor a sí mismas, manejar sus emociones, trazarse metas y avanzar hacia ellas, construir mejores relaciones con los demás, tomar decisiones responsables en su vida, disminuir la agresión y aumentar la satisfacción con su vida. Su desarrollo es fundamental para lograr una salud mental positiva.

LO QUE DEBEMOS DE COMPRENDER

Leamos el siguiente relato

Durante estos meses, el estado emocional **Clotilde y Pedro**, hermanos y estudiantes de 1 y 2 de secundaria, de una II.EE en Andahuaylas, fue de preocupación y ello les llevó a no querer salir de su habitación o no querer ponerse en contacto con otros miembros de su familia, a quienes no les comparten esta situación, pese a las exigentes medidas de higiene y prevención que sus padres tienen en casa. Esta situación los lleva a llevar a tener sudoración en las noches, tener el ceño fruncido durante día, activar pensamientos irracionales, negativos y exagerados como "me puedo contagiar", "puedo morir o perder a alguien", "se van a quedar si trabajo", "me puedo quedar sin alimentos", "esto se va alargar mucho", lo cual profundiza las emociones de ansiedad y genera muy poco bienestar...

Resolvamos la siguiente actividad:

¿Qué ARGUMENTOS le podemos brindar a Clotilde y Pedro para que reconozcan y autorregulen sus emociones y mejoren la comunicación con los miembros de su familia?

Analiza tu comportamiento durante la última semana, y registra la siguiente información

TIPO DE EMOCIONES	Emociones que me acercan a las y los demás	Emociones que me alejan de las y los demás
POSITIVAS Me hacen sentir bien		
NEGATIVAS Me hacen sentir mal/me quitan bienestar		
OPORTUNIDADES DE MEJORA PARA TENER COMPETENCIA EMOCIONAL		

Demuestro mis aprendizajes...

Este es el momento para demostrar lo que has aprendido. Realiza la siguiente actividad:

Eres un consejero para la competencia emocional. Redacta y argumenta que aspectos pueden mejorar en la manera en que como se viven las emociones en casa, en el marco de la nueva convivencia social. Comparte con tu familia.

LO QUE DEBEMOS HACER

Consolido mis aprendizajes...

Investiga un relato histórico, literario o elabora una historieta en la que se distingan las consecuencias positivas y negativas respecto de la cómo se viven las emociones.