

APRENDO EN CASA SEMANA 20

ES MUY IMPORTANTE QUE ENVIES LAS EVIDENCIAS DE TU TRABAJO AL GRUPO DE WHATSAPP O WHATSAPP PERSONAL DE TU TUTORA

FECHA: 18-08-2020

TUTORA: Arellanos Tapia, Carmen

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: "GESTIONAMOS NUESTRAS EMOCIONES"

COMPETENCIAS: - Construye su identidad.

INDICACIONES: Responder la siguiente ficha que formara parte de tu portafolio de Tutoría.
Reportar a tu tutora la ficha resuelta el mismo día de la actividad.

Bienvenidos a tutoría, un espacio para todos los chicos y chicas de las promociones del nivel secundario del Perú. Recuerden que este es un espacio de confianza en el que conversaremos sobre todo lo que nos interesa. Hoy hablaremos de la importancia de gestionar nuestras emociones.

¿Qué necesitamos?

- ✓ Lápiz/lapicero
- ✓ Hojas/cuaderno

¿Qué Haremos?

- ✓ Analizaremos y responderemos preguntas basadas en las historias de SERGIO (ICA) e ISABEL (CAJAMARCA)
- ✓ Definiremos lo que son las emociones, como también aprenderemos en cómo gestionar un bloqueo emocional.
- ✓ Recordamos una situación donde hemos experimentado emociones fuertes e intensas y responderemos las preguntas.



Si tienes alguna pregunta, no dudes en consultar a tu tutora.

LEEMOS Y ANALIZAMOS LAS SIGUIENTES HISTORIAS

SERGIO (ICA).



Les cuento que hace 3 años me fui a Ica a vivir con mis tíos y primos que son muy buenos conmigo, la verdad extraño mucho a mis padres, más ahora que no puedo ir a visitarlos. Ustedes se preguntarán porque no estoy con mis padres, porque nuestra situación económica está muy mal, ellos habían perdido la cosecha del año y tenía muchas deudas, así que pensaron que estaría mejor aquí estudiando la secundaria; lo cierto es que me cuesta mucho hablar de mis cosas, a veces tengo ganas de llorar y cuando hablo con ellos le digo que estoy bien para que no se preocupen, pero la verdad los extraño mucho. Algunas veces cuando mi tía me pregunta qué tienes...no tengo confianza para contarle mis cosas, me cuesta trabajo hablar sobre mí a otras personas.

ISABEL (CAJAMARCA)



Hola Luis y Katy soy Juana. Les comento que hace unos meses tuve una discusión muy fuerte con mi hermano mayor, somos tres hermanos en casa dos varones y yo la única mujer, siempre me he llevado bien con ellos, me quieren un montón, pero un día cuando llamó la enamorada de uno de mis hermanos, de broma le contesté haciéndome pasar por su amiga Rita. Le dije Jesús apúrate ya nos vamos... y su enamorada me cortó, luego se peleó con mi hermano y él se molestó mucho conmigo, reconozco esa broma pesada haya ocasionado esto. Mi hermano ahora no me habla, lo cierto es que eso me hace sentir muy mal y no sé cómo acercarme a mi hermano pues yo lo quiero un montón y él es bueno con todos en casa.

Que importante mensaje, ahora vamos a reflexionar un poquito con las siguientes preguntas:

1. *¿Por qué crees que a muchos adolescentes y personas les cuesta expresar sus emociones?*
.....
2. *¿Será verdad que muchas veces nos expresamos más con el lenguaje corporal que con las palabras?*
.....
3. *¿Habrá diferencias entre los varones y las mujeres para expresar sus sentimientos y emociones?*
.....
4. *¿Crees que Sergio debería hablar con sus tíos de lo que le está sucediendo? ¿Qué puede hacer Isabel restablecer la comunicación con su hermano?*
.....

- ✓ **LAS EMOCIONES:** Son reacciones que todos experimentamos: alegría, tristeza, miedo, ira... Son conocidas por todos nosotros pero no por ello dejan de tener complejidad. Aunque todos hemos sentido la ansiedad o el nerviosismo, no todos somos conscientes de que un mal manejo de estas emociones puede acarrear un bloqueo o incluso la enfermedad.

SITUACIONES Y REACCIONES HABITUALES EN LOS SERES HUMANOS:

- 1.- Temor a perder la vida o amenaza de un resultado negativo. **Reaccionamos luchando, huyendo, manteniendo la situación de alerta o paralizándonos.**
- 2.- Confrontación de intereses con nuestros semejantes. **Reaccionamos con ira o enojo.**
- 3.- Pérdida de un ser querido. **Reaccionamos con tristeza y empatizamos con las personas que nos apoyan.**
- 4.- Celebración de un éxito o enamoramiento. **Reaccionamos con exaltación.**
- 5.- Esfuerzo ante un desafío. **Reaccionamos con satisfacción y alegría.**

EMOCIONES BÁSICAS: Tristeza, alegría, miedo, ira, aversión y sorpresa; por eso muchas veces interactuamos con las personas y éstas responden según su estado de ánimo y eso está regulado por sus emociones y eso nos afecta de manera positiva o negativa en nuestro bienestar, en nuestra salud emocional, la cual es importante mantenerla y aprender a cuidarla y establecer patrones adecuados de convivencia saludable.

Cuando no se trabaja o reconoce qué emoción nos está afectando a la larga pueden generar los problemas de conducta: ansiedad, estrés, fobias o miedos.

LA CULTURA MACHISTA

Son concepciones erradas de creer que el hombre no puede llorar porque siempre debe ser el fuerte, el valiente, el que cuida, el que protege y por otro lado consideran a la mujer como la única que debe ser expresiva, habladora, frágil, la que debe brindar cariño o demostraciones de amor. Estas valoraciones son equivocadas y debemos ir cambiando para aprender a vivir en una sociedad más justa. Hoy sabemos que hombre y mujeres sentimos, aprendemos y reconocemos la importancia de expresar nuestras emociones.

¿QUÉ ES EL BLOQUEO EMOCIONAL?

Es una barrera que nos ponemos a nosotros mismos en un momento dado, la cual nos impide pensar y sentir con claridad.

¿POR QUÉ APARECE UN BLOQUEO EMOCIONAL?

-Un bloqueo emocional puede aparecer debido a diversas causas, con regularidad los encontramos en los sentimientos de miedo e inseguridad, acompañados de un intenso "complejo de inferioridad".

-Ciertos trastornos psicológicos suelen ser los responsables de los algunos bloqueos emocionales, tal y como lo es el estrés postraumático. En un estudio realizado, se comprobó que estas realidades aparecen debido a síntomas típicos psicósomáticos, a bloqueos mentales y emocionales.

- Presencia de traumas sin resolución durante la infancia

- Ausencia de comunicación con las emociones

- Vivir en un contexto de estrés, tensión y ele-

¿CÓMO SE GESTIONA UN BLOQUEO EMOCIONAL?

Debemos eliminar los pensamientos negativos y visualizar las situaciones con un punto de vista positivo y optimista. Cuando nuestras emociones son positivas, nuestra mente tiende a liberarse, nos convertimos en seres más creativos, espontáneos y naturales.

Hay que darle un enfoque positivo a las situaciones, y para desbloquearnos debemos tener conciencia de cómo nos sentimos. Si sostenemos un estado emocional positivo será menos probable sufrir un bloqueo emocional.

Recordemos que una actitud positiva y una personalidad alegre, de relajación y de esperanza. Siempre pensar en situaciones de optimismo "soy una persona valiosa", "tengo posibilidades", "creo en mí". Creer en uno mismo nos hace sentir capaces y creemos que siempre es posible que cosas buenas sucedan y lo más seguro es que lo pueda conseguir.

Cuando creemos firmemente y con optimismo, se crea esfuerzo donde se desprende confianza que se puede considerar sin ser consciente.

ACTIVIDAD

"DELIBERAMOS Y RECORDAMOS SOBRE UNA EMOCIÓN"

- Recordamos una situación donde hemos experimentado emociones fuertes e intensas.
- Respondemos las siguientes preguntas sobre la situación anterior:

1.- ¿qué emoción fue la que experimentaste?

2.- ¿cómo te afectó?

3.- ¿De qué manera repercutió esa emoción en tu relación con esa persona o personas?

4.- ¿Crees que hayas experimentado un bloqueo emocional o que alguien de tu familia lo presente?

METACOGNICIÓN

¿Que hemos aprendido hoy?

.....
.....
.....

¿Para qué me servirá lo aprendido?

.....
.....

¿Qué puedo hacer para mejorar?

.....