
	ALCALDIA DE VILLAVICENCIO		FR-1585-GA05	
	PROCESO DE EDUCACION MUNICIPAL		Vigencia:06/09/2019	
	Subproceso Instituciones Educativas- Gestión Académica y de Convivencia Escolar		Documento controlado	
EVALUACIÓN, GUIA, TALLER, REFUERZO Y RECUPERACIÓN			Página 1 de 1	

## COLEGIO MIGUEL ÁNGEL MARTÍN

Evaluación		Recuperación		Guía x		Taller		Refuerzo	
Periodo1		Grado SEXTO		Asignatura	CIENCIAS SOCIALES		Cátedra	fecha	25-02-2021
Nombre del docente	ISIDRO HERRERA ARDILA mail: ishear@hotmail.com				Nombre del estudiante				

### VIRTUALIDAD #3 CÁTEDRA DE PAZ GRADO SÉPTIMO ISIDRO HERRERA ARDILA

Emociones y participación en las decisiones colectivas.

#### EXPLORACIÓN.

Una de las cosas por las cuales se identifica el comportamiento y personalidad de los individuos es por el manejo de sus emociones. Qué bueno es disfrutar de la compañía de un grupo de amigos a ver un partido de futbol, gritar, reír, entusiasmarse, saltar y hasta reírse amigablemente del hincha del otro equipo; pero, que feo cuando alguien se “enrabona” y dice groserías y trata mal a los demás porque simplemente su equipo perdió. Eso es no saber manejar las emociones. En el salón de clase, es frecuente encontrar el chico que se pelea con todo el mundo, o la chica.

También, con facilidad hallamos a aquel que pone furioso trabajando en equipo porque su propuesta no fue la que se tuvo en cuenta; el conductor iracundo por el trancón y se pega al pito como si fuera la solución. Existen personas que podríamos motejar como don o doña iracunda porque siempre están de mal genio. **NO SABEN MANEJAR SUS EMOCIONES.**

Esas personas que no aprendieron a manejar sus emociones engrosan el millonario número de personas que sufren la enfermedad del siglo XXI: el estrés.

En las marchas de obreros y demás manifestaciones callejeras pro defensa de los derechos de unos y otros, es normal y manejable, los gritos, las arengas, el jolgorio; pero, lo que no está bien dentro del manejo de las emociones es alterarse hasta causar desordenes y desmanes.

#### ESTRUCTURACIÓN

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.

Durante muchos años se pensó que el ser humano podía reaccionar emocionalmente de 6 maneras, ya que la ciencia decía que existían únicamente 6 emociones básicas (Felicidad, tristeza, enojo, sorpresa, miedo y asco). Sin embargo, en la Universidad de Berkeley se llevó a cabo un estudio en donde dice que los seres humanos realmente tenemos 27 emociones y que éstas se pueden sentir en diferentes niveles.

¿Cómo se hizo el estudio?

Para poder llegar a la conclusión de que el ser humano tiene 27 emociones, se juntaron a 800 hombres y 2000 mujeres. Estas personas lo que tenían que hacer era ver videos y después decir que fue lo que sintieron al momento de estar viéndolos.





“Educamos para una cultura de la vida, su calidad y su sentido”

Cra.35 No.15-60 Nuevo Ricaurte – Villavicencio

Tel: 6723175 – 3202717987 E-mail: [colmartin2025@hotmail.com](mailto:colmartin2025@hotmail.com) - [www.colmartin.edu.co](http://www.colmartin.edu.co)

SC-CER779096

	ALCALDIA DE VILLAVICENCIO	FR-1585-GA05	
	PROCESO DE EDUCACION MUNICIPAL Subproceso Instituciones Educativas- Gestión Académica y de Convivencia Escolar	Vigencia:06/09/2019	
	EVALUACIÓN, GUIA, TALLER, REFUERZO Y RECUPERACIÓN	Documento controlado	
		Página 2 de 1	

### COLEGIO MIGUEL ÁNGEL MARTÍN

También tenían un grupo de personas que lo que hacían era calificar la intensidad con la cual sintieron las diferentes emociones. Y por último, un grupo que se dedicó a clasificar del 1-9 si el sentimiento era bueno o malo.

¿Cuáles son los sentimientos?

1. Admiración: Cuando algo causa sorpresa, es algo extraordinario o inesperado. Es ver y contemplar a algo con estima o agrado.
2. Adoración: Reverenciar o rendir culto a algo o alguien.
3. Apreciación estética: Saber criticar a la hora de realizar y analizar diferentes cosas.
4. Diversión: Pasar un buen momento. Algo que te divierta.
5. Enojo: Sentir ira contra a alguien.
6. Ansiedad: Es un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo.
7. Temor: Es el sentimiento que te hace huir o rehusar lo que se considera dañino, peligroso o malo.
8. Torpeza: Se mueve con dificultad, es rudo o tarda en comprender algo.
9. Aburrimiento: Cuando el ánimo se cansa por falta de estímulo o distracción.
10. Calma: Cuando se siente paz y tranquilidad.
11. Confusión: Se mezclan cosas diferentes de tal manera que no se pueden reconocer ni distinguir.
12. Ansia: Inquietud o agitación violenta que se llega a sentir en el cuerpo.
13. Asco: Una impresión desagradable causada por la repugna.
14. Dolor empático: El entender el dolor del otro.
15. Entrancement: Es una palabra sin traducción directa al español. Pero es el sentimiento cuando te llenas de gusto y asombro.
16. Emoción: Alteración del ánimo que es rápida e intensa.
17. Miedo: Angustia por algún riesgo o daño.
18. Horror: Es un sentimiento intenso causado por algo terrible y espantoso.
19. Interés: Aprovechar, hacer uso o ganar algo.
20. Alegría: Es un sentimiento grato y vivo que se manifiesta.
21. Nostalgia: Tristeza melancólica que viene de algún recuerdo de una pérdida.
22. Alivio: Atenuación de las señales externas de duelo una vez transcurrido el tiempo de luto.
23. Romance: Un sentimiento de misterio y emoción relacionado con el amor.
24. Tristeza: El sentimiento cuando algo es difícil, desafiante, dañino o decepcionante.
25. Satisfacción: Sentimiento cuando logras lo deseado.
26. Deseo sexual: Activación del libido y la búsqueda de satisfacerlo
27. Sorpresa: Cuando algo inesperado sucede

Para explicar más profundamente los cambios que experimentamos, vamos a centrarnos en el miedo que por ejemplo sentimos ante una situación de peligro en la que puede estar en juego nuestra propia vida.

A nivel cognitivo, es decir, en lo que concierne a nuestra capacidad de comprensión, juicio, memorización y razonamiento, el miedo puede hacernos perder la capacidad de controlar nuestra conducta haciendo que reaccionemos de manera similar a otras especies menos evolucionadas





"Educamos para una cultura de la vida, su calidad y su sentido"

Cra.35 No.15-60 Nuevo Ricaurte – Villavicencio

Tel: 6723175 – 3202717987 E-mail: [colmartin2025@hotmail.com](mailto:colmartin2025@hotmail.com) - [www.colmartin.edu.co](http://www.colmartin.edu.co)

SC-CER779096

	ALCALDIA DE VILLAVICENCIO	FR-1585-GA05	
	PROCESO DE EDUCACION MUNICIPAL	Vigencia:06/09/2019	
	Subproceso Instituciones Educativas- Gestión Académica y de Convivencia Escolar	Documento controlado	
	EVALUACIÓN, GUIA, TALLER, REFUERZO Y RECUPERACIÓN		
		Página 3 de 1	

## COLEGIO MIGUEL ÁNGEL MARTÍN

como los reptiles. Es decir, reaccionaremos tratando de decidir si tenemos más posibilidades de sobrevivir luchando, huyendo o quedándonos paralizados. Esta manera de reaccionar, este “programa”, reside en la amígdala, en la parte más profunda de nuestro cerebro. En este órgano “emocional” no tenemos conciencia ni capacidad de decisión y además en él quedan registrados los sucesos que hemos vivido y las sensaciones que hemos percibido lo que hace que no nos olvidemos de lo que nos ha pasado y tratemos de evitarlo en un futuro.

En lo que se refiere al nivel fisiológico y dependiendo de la conducta que vayamos a desarrollar ante la situación, se activarán una serie de respuestas procedentes de diferentes sistemas: tensión muscular, presión arterial, ritmo respiratorio, temperatura periférica, sequedad en la boca etc. que nos prepararán de diferente manera según la respuesta.

A nivel subjetivo, es decir, dependiendo totalmente del individuo, experimentaremos una serie de sensaciones físicas, intensas, desagradables y descontroladas que junto con los cambios cognitivos y algunos pensamientos sobre el peligro y sus consecuencias harán que tengamos una experiencia de terror única e imborrable.

### TRASFERENCIA.

Que tanto maneja tus emociones. Que tanto control tienes sobre ti mismo? Sólo piénsalo. Ahora contesta.

- Que son las emociones?
- Seleccione cinco emociones sobre las que menos tenga control.
- Seleccione diez emociones sobre las que más tengas control
- Dibuje tres caras en donde se pueda observar un tipo de emoción en cada una

### ACTITUDINAL DEL ESTUDIANTE.

Del ejemplo de la emoción del miedo que aparece en el texto, cual sería tu reacción?



Enviar a [ishear@hotmail.cpm](mailto:ishear@hotmail.cpm) a más tardar el 10 de marzo 2021.



“Educamos para una cultura de la vida, su calidad y su sentido”

Cra.35 No.15-60 Nuevo Ricaurte – Villavicencio

Tel: 6723175 – 3202717987 E-mail: [colmartin2025@hotmail.com](mailto:colmartin2025@hotmail.com) - [www.colmartin.edu.co](http://www.colmartin.edu.co)

	<b>ALCALDIA DE VILLAVICENCIO</b>	FR-1585-GA05	
	PROCESO DE EDUCACION MUNICIPAL Subproceso Instituciones Educativas- Gestión Académica y de Convivencia Escolar	Vigencia:06/09/2019	
	<b>EVALUACIÓN, GUIA, TALLER, REFUERZO Y RECUPERACIÓN</b>	Documento controlado	
		Página 4 de 1	

**COLEGIO MIGUEL ÁNGEL MARTÍN**



**"Educamos para una cultura de la vida, su calidad y su sentido"**  
Cra.35 No.15-60 Nuevo Ricaurte – Villavicencio

Tel: 6723175 – 3202717987 E-mail: [colmartin2025@hotmail.com](mailto:colmartin2025@hotmail.com) - [www.colmartin.edu.co](http://www.colmartin.edu.co)

SC-CER779096