

INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO MIGUEL ANGEL MARTIN

Evaluación		Recuperación		Guía	X	Taller	X		Refuerzo	
Periodo	1	Grado	7-1 7-2	Asignatura	Ética y Valores				fecha	Mar 1 al 12
Nombre del docente	Alfonso Cabrera Álvarez			Nombre del estudiante						

APRENDIZAJE VIRTUAL AUTONOMO – AVA 3

INDICACIONES:

- Desarrollar las actividades propuestas en el cuaderno (**NO TRANSCRIBIR TODO EL CONTENIDO DE LA GUÍA**)
- Tomar fotos de su actividad y enviar en forma **ORDENADA Y NITIDA EN UN SOLO DOCUMENTO EN PDF** al correo: filosofia.mam@gmail.com
- Tienen plazo para realizar su envío hasta el **VIERNES 12 DE MARZO a las 12:30 del mediodía**
- **ASUNTO DEL CORREO:** GRADO_APELLIDO_NOMBRE_ETICA_AVA#
Ejemplo: 7-1_HERNÁNDEZ JUAN_ETICA_AVA 3
- EL CUMPLIMIENTO, ORDEN, PRESENTACIÓN Y SEGUIMIENTO DE LAS INDICACIONES SE TENDRÁ EN CUENTA PARA LA NOTA Y EL COMPONENTE AXIOLÓGICO AL FINALIZAR EL PERIODO

DESARROLLO AFECTIVO EN LA ADOLESCENCIA Y MANEJO DE EMOCIONES: VÍNCULO Y EMPATIA

1. UBICACIÓN DE LA TEMÁTICA

Los seres humanos nos desarrollamos en sociedad, nuestro primer espacio social es la familia, allí creamos “lazos fuertes” que nos permiten ser unidos, relacionarnos, comprender al otro y “ponernos en sus zapatos”, a medida que crecemos nos relacionamos en otros espacios sociales mas amplios como la escuela, espacios deportivos, culturales, etc. Donde tambien se hace necesario crear lazos y comprender al otro.



2. FASE EXPLICATIVA Y DE ARGUMENTACIÓN

¿Qué es la empatía?

- Conciencia** de los sentimientos, necesidades y problemas de los demás.
- Capacidad** para responder a los demás, expresando que les hemos comprendido.
- Destreza** para comprender, expresar y regular los fenómenos emocionales.
- Esfuerzo por comprender** los sentimientos y actitudes de las personas.
- Esfuerzo por entender** las circunstancias que afectan a otros.

La empatía es la **capacidad** que tiene una persona para ponerse en el lugar de otra, entenderla, intentar comprender qué pasa por su mente, ser capaz de “ver” sus emociones, pero con un matiz importante e imprescindible. Es uno de los elementos clave de la inteligencia emocional.

Ser empático no consiste en entender al otro desde mi perspectiva ni desde mi realidad, sino haciendo un esfuerzo por intentar comprenderle desde sus creencias, valores, emociones... Es decir, intentar entender sus sentimientos desde su realidad, no desde la mía.

La empatía nace desde la aceptación, de comprender que los sentimientos de una persona son válidos y reales aunque nosotros en su misma situación actuáramos de otro modo o experimentáramos otras emociones.

Aquí un ejemplo para entenderlo mejor:

Marta acaba de tener una ruptura y está destrozada, era una relación que estaba comenzando y sin embargo, a pesar de lo poquito que llevaban, no tiene fuerzas ni para salir a la calle. Veamos el comportamiento de dos amigas de Marta:

- *Pilar (la que se define como empática): le dice a Marta que la entiende porque ella pasó una ruptura similar hace unos meses, pero que debe ser realista, llevaban muy poquito tiempo y mejor que le haya pasado ahora y no con más tiempo cuando estuviera “realmente enganchada”.*
- *Mónica (la amiga empática): se detiene para hablar con Marta, crea un espacio para su dolor, le expresa cuánto lo siente, es capaz de ver toda su historia y hacer un esfuerzo por ver que ese dolor viene de un cúmulo de otras relaciones que han fracasado y por tanto, es capaz de comprender que tal vez Marta se sienta incapaz de tener una relación. Mónica no ha pasado por ninguna ruptura, vive con su pareja desde hace años, pero hace un esfuerzo por conocer las emociones de Marta.*

 Versión 3	ALCALDIA DE VILLAVICENCIO PROCESO DE EDUCACION MUNICIPAL Subproceso Instituciones Educativas- Gestión Académica y de Convivencia Escolar	FR-1585-GA05	
	EVALUACIÓN, GUIA, TALLER, REFUERZO Y RECUPERACIÓN	Vigencia:06/09/2019	
		Documento controlado Página 2 de 1	

INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO MIGUEL ANGEL MARTIN

Lo que una persona realmente empática hace es apartar su propia “escala de importancia” por la “escala de importancia” de la otra persona y poder entender así sus emociones.

¿Qué caracteriza, por tanto, a una persona empática?

- Sabe escuchar y comprender los sentimientos y emociones del otro **sin estar pendiente de sí mismo**.
- **No centra la conversación en sus propios problemas ni emociones**, puede centrar su atención en el otro.
- **No juzga** las emociones del otro, no juzga su actitud; al contrario, hace un esfuerzo por comprenderlo.
- Es capaz de abstraerse de lo que él/ella mismo/a ha vivido para ver la situación que describe la otra persona desde el prisma de lo que esta misma persona ha vivido.
- Sabe localizar cuándo algo es importante para la otra persona y le da el tiempo y espacio necesarios.
- **No realiza comentarios que pueden herir al otro**.
- Se apoya en la **comprensión emocional** para ayudar al otro.

La empatía, por tanto, es una gran (y escasa) habilidad que nos permite tener relaciones cercanas, basadas en el respeto y en la comprensión.

LOS VÍNCULOS AFECTIVOS



Cuando se habla de vínculos afectivos se hace referencia a una relación de amor y de cariño, que es establecida entre dos personas. Por lo tanto, son los vínculos que se establecen en los distintos tipos de relaciones, como familiares, de pareja, amigos u otras.

Estos vínculos se dan porque como seres humanos vivimos, y nos desarrollamos, en familia y sociedad. Por tal motivo los vínculos afectivos están presentes en todo lo que hacemos.

Estos vínculos son influenciados por la interacción. Es importante tener en cuenta que son un factor fundamental en la formación del ser humano durante

la niñez.

¿CÓMO SE DESARROLLAN LOS VÍNCULOS AFECTIVOS?

Hoy en día se explica el desarrollo de los vínculos afectivos como la aparición de vínculos emocionales. Y estos vínculos emocionales se desarrollan a medida que nos relacionamos con otros. Pero despiertan esencialmente gracias a una serie de conductas que se dan durante la interacción.

Los vínculos afectivos desde la niñez surgen gracias a que nuestras necesidades son atendidas. En la medida en que crecemos, presentamos diversas necesidades. Cuando estas son cubiertas, desarrollamos emociones de apego.

Es por ello que resulta importante mostrar interés por las preocupaciones e intereses cuando nos relacionamos con los demás. Como también lo es recibir gestos de preocupación e interés. Cuando esto se presenta desde nuestra niñez, tenemos un desarrollo sano a nivel emocional y de nuestra personalidad.

Si no recibimos esta clase de gestos, tampoco estaremos en capacidad de darlos. Y es lo que sucede con algunas personas, que presentan dificultad para poder establecer vínculos afectivos y desarrollar amistad, o tener relaciones sanas.

Otra de las formas en las que se desarrollan los vínculos afectivos tiene que ver con la expresión de cariño. Cuando se expresa cariño con palabras, elogios, abrazos, besos y actitudes, nos hacemos capaces tanto de despertar vínculos emocionales como de establecerlos.

Si presentas problemas para relacionarte, o por el contrario te apegas de forma insana a otras personas, lo mejor es que busques ayuda a tiempo. De esa manera evitarás el desarrollo de conductas que puedan ocasionarte consecuencias negativas. Busca la ayuda de un profesional, que estará capacitado para darte un tratamiento adecuado.

3. FASE DE PRÁCTICA Y EJERCITACIÓN

ACTIVIDAD AVA 3 – (NOTA PARA COMPONENTE PRAXIOLÓGICO)

1. Plantea un ejemplo de tu vida donde hayas actuado con empatía **(2 puntos)**
2. ¿Cómo se relacionan la empatía y el vínculo? **(2 puntos)**
3. Realiza un dibujo con colores de un vínculo afectivo sano y un vínculo afectivo dañino **(1 punto)**