

**70000312-03**

**CENS 188**

PROF. GUILLERMO ANDRADA

**CICLO ORIENTADO: 2º AÑO 1ª y 2ª div.**

*TURNO: NOCHE*

**AREA CURRICULAR: FILOSOFIA Y PSICOLOGIA**

TITULO DE LA PROPUESTA:

SOCRATES: "El primer filosofo"

LOS EFECTOS PSICOLOGICOS DE LA PANDEMIA

**GUIA INTEGRADORA Nº 11**

CONTENIDOS

SOCRATES: "El primer filosofo".

Podemos ubicar el nacimiento de Sócrates alrededor del año 470 a. de c., en Atenas. Vivió el mejor periodo cultural de Atenas. Esta es la época conocida como "siglo de Pericles la edad de oro ateniense. En ella se embellece la ciudad gracias al arte de escultores y arquitectos, se facilita el acceso del pueblo a las representaciones teatrales de los poetas trágicos como: Esquilo, Sofocles, Euripides y los cómicos Aristofanes. Y el perfeccionamiento y puesta en práctica del mayor proyecto político que haya surgido como fue la democracia.

En este clima social, la reflexión se concentro en los problemas relacionados con las acciones morales y el sentido de la vida personal y política. Si caracterizamos el periodo presocrático por la pregunta sobre la naturaleza, con Sócrates se observa un giro hacia los problemas ético-políticos.

En realidad, Sócrates no escribió ninguna obra. Probablemente se lo vería por las calles y plazas de Atenas conversando con los jóvenes acerca de la vida política de los ciudadanos atenienses.

Platón fue su discípulo de mayor genialidad e influencia en la historia de la filosofía. Nunca dejo de colocar a su maestro, ni aun en la propia vejez, como el personaje principal de sus diálogos, demostrando así su admiración y agradecimiento.

El interés principal de Sócrates era la ética. Su pregunta fundamental, el siguiente planteo: ¿Como deberían comportarse los hombres? Para Sócrates, si una persona conoce lo que es bueno, entonces no puede actuar mal. Saber lo que es correcto equivale a saber lo que es mejor para uno y nadie puede actuar en contra de sus

propios intereses. El que actúa mal lo hace por ignorancia, por no conocer cual es el camino correcto. Mostrar a los demás que no saben lo que es el bien es ayudarlos a mejorar.

“Yo soy más sabio que este hombre. Puede muy bien suceder que ni el ni yo sepamos nada de lo que es bello y de lo que es bueno, pero hay esta diferencia: que el cree saberlo aunque no sepa nada y yo, no sabiendo nada, creo no saber. Me parece, pues, que en esto yo era mas sabio, porque no creía saber lo que no sabia.

Todos los que me escuchan creen que yo se todas las cosas sobre las que descubro la ignorancia de los demás. Me parece, atenienses, que solo dios es el verdadero sabio y que esto a querido decir por intermedio de su oráculo, haciendo entender que toda la sabiduría humana no es gran cosa o, mejor dicho, que no es nada; y si el oráculo a nombrado a Sócrates, sin duda se ha valido de mi nombre como un ejemplo y como si dijese a todos los hombres: El mas sabio entre vosotros es aquel que re conoce como Sócrates que su sabiduría no es nada”.

La frase celebre de Sócrates es: “solo se que no se nada”.

Platón: Apologia de Sócrates.

#### ACTIVIDADES:

- 1) Lea y analice el planteo de Sócrates de cómo deben comportarse los hombres.
- 2) Luego de dicho análisis: ¿Que habrá querido decir SOCRATES con dicha frase?
- 3) Explicar y fundamentar la respuesta.

#### CONDUCTA, MOTIVACION Y CONFLICTO

Si nos referimos a que es la conducta, decimos que son aquellas acciones o manifestaciones que realizan los individuos para resolver los conflictos u obstáculos que se nos presentan en nuestra vida cotidiana, como una forma de lograr el equilibrio u homeostasis. Y en esa búsqueda de autorrealización personal de las que nos habla Maslow, no puede estar ajena nuestra motivación, que es el motor que nos impulsa a actuar y resolver nuestros conflictos y así lograr nuestros objetivos o nuestro proyecto de vida. Y en estos tiempos tan difíciles que nos toca vivir, nos cabe expresar nuestras angustias, miedos, incertidumbre es decir, la catarsis necesaria como una descarga y alivio emocional.

#### EFFECTOS PSICOLÓGICOS POR LA PANDEMIA

Las rutinas son una serie de conductas que nos dan una sensación de control ante un mundo caótico y cambiante. La aparición del Coronavirus y las medidas que se están instaurando para detener el contagio producen una sacudida, un terremoto en nuestra tranquila y “planificada” vida.

El estrés y la angustia son una moneda corriente cuando surge una pandemia como la que estamos atravesando. El miedo y la sensación de desamparo se disparan como consecuencia del desmantelamiento de nuestras rutinas.

La desorganización de nuestras vidas junto con la incertidumbre generada por la pandemia provoca reacciones de pánico. Las mismas surgen de sobredimensionar la situación de peligro y de infravalorar las herramientas que poseemos para afrontar la nueva situación vital.

Es importante tener criterios para evaluar si las reacciones pueden convertirse en signos de algo más grave. Estos criterios son los siguientes:

- Un displacer que se traduce en un sufrimiento prolongado o intenso
- Funcionamiento negativo en los diferentes ámbitos vitales (individual, familiar, académico, laboral o social).
- Depresión.

Otro aspecto a tener en cuenta es la disminución abrupta de las relaciones sociales debido al confinamiento. Esto repercute en el apoyo afectivo que se obtiene de nuestro entorno cuando sufrimos.

Otro efecto del confinamiento es la imposibilidad de disfrutar del ocio (deporte, cine, conciertos, etc.) que funcionan como atenuadores de la ansiedad.

Y un último aspecto a considerar es el alud de información y las fake news que generan un desconcierto que hace aumentar el temor y la alarma social.

### **¿Cómo gestionar lo que pensamos, sentimos y hacemos?**

La sobreinformación fácilmente accesible, instantánea y, la mayoría de las veces, sin criterios de fiabilidad, hace que la población se sensibilice mucho más. Esto produce estrategias inadecuadas para gestionar dicha información. Por un lado, se pueden acentuar sólo los aspectos negativos de las noticias. Por el otro, se puede menospreciar y negar el riesgo real de la situación e infravalorar las precauciones recomendadas por los organismos oficiales.

.Otra herramienta que nos puede ayudar a gestionar lo que pensamos es hacer actividades gratificantes. El hacer deporte en casa o retomar actividades (leer, escuchar música, tocar un instrumento, etc.) son modos de distraer esos pensamientos catastróficos que pueden surgir aguijoneando nuestra mente.

Es sabido que tanto la ansiedad como el miedo son emociones básicas, las cuales nos han permitido la supervivencia como especie, pero ante situaciones extraordinarias pueden generar distorsiones que no nos permiten tomar decisiones adecuadas.

En términos generales, el miedo y la angustia se sienten cuando una persona interpreta:

- Que está en peligro o amenazada.
- Que no dispone de suficientes recursos (del tipo que sean) para afrontar o gestionar una situación

El sentir miedo y/o ansiedad es un sentimiento adecuado en ciertas situaciones porque nos lleva a huir o defendernos en una situación peligrosa. El problema aparece cuando sentimos miedo y ansiedad de manera desproporcionada en relación con la situación de peligro. Los efectos de este desequilibrio se manifiestan en hábitos de nuestra vida cotidiana (insomnio, pérdida de la atención, dificultad para razonar, opresión en el pecho, etc.). Una estrategia útil para gestionar el miedo es aceptarlo como parte normal de la situación, es decir, darse permiso y no estar constantemente intentando extirparlo de nuestra mente.

#### ACTIVIDADES:

Leer el texto adjunto

Como medio de orientación lea las siguientes preguntas:

¿Como repercutió en tu vida personal esta pandemia y ante que conflictos te enfrentaste?

¿En que cambio tu estilo de vida?

¿Que te molesta de la situación que estamos viviendo y como afecto tu estado emocional?

¿Que aspectos positivos crees que provoco esta pandemia?

¿Crees que viene un mundo más solidario y menos individualista?

¿Que es lo que mas extrañas de las cosas que vivistas durante la normalidad?

¿Empezaste a valorar otras cosas, o tu actitud sigue siendo la misma?

En forma escrita elabora un texto sobre el tema, donde puedas expresar los efectos provocados por esta pandemia.

#### EVALUACION

Las guías y otras actividades deberán ser completadas en tus cuadernos y/o carpetas y ENVIADA vía mail al siguiente correo:

guillermoandrada.789@gmail.com

154747914

PROF. GUILLERMO ANDARADA

DIRECTORA: PROF. SILVANA BROZINA