

C.E.N.S. N° 348 MADRE TERESA DE CALCUTA- 2° año 1°y 2° división- FILOSOFÍA Y PSICOLOGÍA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN DE ADULTOS
C.E.N.S. N°348 MADRE TERESA DE CALCUTA
ASIGNATURA: FILOSOFÍA Y PSICOLOGÍA
PROFESORA: JULIETA RODRIGUEZ
CURSOS: 2°1 Y 2°2°

GUÍA N° 8

TEMA: VIDA AFECTIVA

EMOCIONES, SENTIMIENTOS Y PASIONES

Podemos distinguir tres dimensiones de la persona: dimensión afectiva, cognoscitiva y volitiva. La dimensión cognoscitiva se relaciona con la inteligencia, la dimensión volitiva con la voluntad y la **dimensión afectiva con las emociones, sentimientos y pasiones**. En esta guía revisamos estos últimos conceptos.

Además reflexionaremos sobre el concepto de **Autoestima, qué es, para qué sirve y cómo se construye**.

Para ampliar los conocimientos, les sugiero ver los videos que se detallan a continuación. También se encuentra la bibliografía necesaria para realizar las actividades.

Emociones y sentimientos

<https://youtu.be/XU3SIbNAZIo>

Autoestima

<https://youtu.be/wLBJFKhPz3Q>

Actividades:

- 1) Completen los siguientes conceptos:
 - a) Las emociones son
 - b) Los sentimientos se caracterizan por
 - c) Las pasiones son
- 2) Citen un ejemplo de cada uno de estos afectos.
- 3) Seleccionen un afecto, ya sea que corresponda a una emoción, sentimiento o pasión, y redacten una situación de sus vidas en donde se manifieste ese afecto. (Mínimo 3 renglones).
- 4) Lean comprensivamente el cuento y texto informativo sobre la Autoestima. Respondan:
 - a) ¿Qué es la autoestima?
 - b) ¿Para qué sirve?
 - c) ¿Cómo se construye?
 - d) ¿Te sientes identificado con alguno de los personajes del cuento? ¿Por qué?
 - e) Lean los consejos para elevar la autoestima. Seleccionen tres de ellos que les resulten de interés. Expliquen por qué los seleccionaron.

MODALIDAD: Individual

ENVÍO DE LOS TRABAJOS: hasta el 25 de septiembre.

Correo: julietanataliarodriguez@gmail.com

- ✓ Aclarar en el asunto: Apellido y Nombre, curso, asignatura, fundamental para su corrección.

¡Saludos cordiales!

¡Hasta la próxima clase!

EJE TEMÁTICO III: VIDA AFECTIVA Y COGNITIVA

Vinculos afectivos

Tema: Tipos de identificación. Las identificaciones personales.

Resulta muy difícil ordenar la gran complejidad de identificaciones que se dan en el vínculo afectivo entre los hombres. Pero para su mejor estudio las diferenciamos en:

1.- Identificaciones personales o binarias: Surgen de la relación entre dos personas. Incluso en dicha relación aparecen vínculos de rechazo o agresión por el fracaso de la identificación. Dentro de este tipo se distinguen:

- a. Identificaciones pasajeras, que se dan en conductas emocionales.
- b. Identificaciones estables, que se manifiestan en los vínculos sentimentales.

2.- Identificaciones colectivas: son las que surgen de las relaciones afectivas en un grupo humano. Dichas relaciones cimentarán vínculos propios de ese grupo que los diferenciará de otros grupos humanos.

Las identificaciones personales.

Las Emociones:

Las conductas emocionales expresan vínculos pasajeros, efímeros, entre dos personas.

Las emociones manifiestan un estado de shock afectivo que se caracterizan por ser movimientos anímicos de gran intensidad. Se expresan mimicamente en forma muscular o postural: Se dan en ella cambios fisiológicos tales como la aceleración del ritmo cardíaco, respiración agitada, temblores, transpiración, palidez o rubor del rostro, explosión en el llanto, la risa, etc.

Es una conducta evidentemente motriz por acción-reacción en el sujeto.

- ♦ Hay emociones en las cuales se logra la identificación entre los seres como resultado de ese estado afectivo.

La alegría: es una emoción placentera que puede llegar a manifestaciones exuberantes. El individuo que festeja un acontecimiento, o que ha logrado resolver una situación difícil, o que se regocija con el éxito de su amigo, vive en ese momento una gran alegría que exterioriza de distintos modos.

La compasión. Es una emoción piadosa frente a una desgracia de un amigo, vecino o compañero.

La tristeza.

Al no lograrse la identificación, surge el vínculo agresivo que puede manifestarse emocionalmente de diversos modos.

La ira: es una forma de indignación súbita que se manifiesta en una crisis emocional. Se inhiben el pensamiento y el lenguaje, apareciendo el tartamudeo, la ronquera, etc.

Raramente toma la forma de violencia activa hacia el otro, generalmente se irrumpe en insultos y gesticulaciones ofensivas.

En algunos casos, el impulso agresivo se vuelve contra el sujeto mismo (identificándose con el adversario) y entonces se muerde las manos, se golpea y hasta llega a lastimarse.

El asco: Es una emoción deprimente en donde se observan raros tipos de identificación negativa. Al advertir la suciedad (física o moral) de otra persona, puede el sujeto introyectar la misma hasta sentirse impregnado de ella, e incluso hasta sentirla en la boca.

El miedo: produce en el sujeto una reacción inhibitoria en situaciones que amenaza la propia dignidad. La falta de confianza en sí mismo, el temor al ridículo, a las críticas, paraliza la acción.

La ansiedad: es una emoción similar al miedo que se caracteriza por la falta de especificación de la causa que lo produce.

Los sentimientos

A diferencia de las emociones, los sentimientos emplean identificaciones con otros de manera estable y permanente, aunque de menor intensidad.

Es en los sentimientos donde la ambivalencia afectiva se verá más claramente. La polaridad identificación-agresión se observa nítidamente.

Podemos citar diferentes sentimientos:

El amor: en él predomina la identificación con el ser querido y existe un apego recíproco entre ambos, aunque en algunos momentos se da la agresión entre ellos: amor entre padres e hijos, en la amistad, en la pareja conyugal.

El odio: sentimiento contrario al amor, se expresa como una repulsión hacia la otra persona. Es una repulsión agresiva que se da por el fracaso de la identificación con el otro ser.

Los celos y la envidia: forman parte del amor y del odio al percibir el peligro de pérdida del ser amado por la intervención de un tercero.

El sentimiento de culpa suele surgir por no poder agredir al otro, entonces se vierte la agresión hacia uno mismo, transformándose en autoagresión.

Otros sentimientos son la angustia, éxtasis y también la alegría y la tristeza pero de una forma más duradera que en las emociones.

La pasión

Es un estado afectivo caracterizado por la gran intensidad y por la perduración. Toma de la emoción su intensidad y de los sentimientos la duración o permanencia del mismo. Ej: la Madre Teresa de Calcuta vivió una gran "pasión"; el amor a sus semejantes fue de tal magnitud que la llevó a consagrar su vida por esa causa.

Bibliografía

- DAVINI, M y otros, Psicología General. Buenos Aires, Kapeluz, 1981.
- LABAKE, Julio César, Introducción a la Psicología. Buenos Aires, Bonum, 1994.

LA AUTOESTIMA

CUENTO: Tres sapos estaban en la orilla de un río y querían cruzar a la otra orilla, porque donde estaban escaseaba el alimento y en el otro lado abundaban los insectos.

Los tres conversaban en la costa y el primero dijo: "Yo me animo a cruzar sin ahogarme. Puedo hincharme y flotar sin peligro de hundirme". El segundo, más temeroso, exclamó: "Yo no llego a la orilla, y es seguro que me ahogo". Y el tercero agregó: "Yo confío en que puedo cruzar. Voy a intentarlo con confianza".

Y los tres sapos saltaron y cayeron a las aguas del río, que comenzó a arrastrarlos aguas abajo.

El sapo primero, exageradamente hinchado, flotaba fácilmente y se burlaba de los otros dos. El sapo segundo, desconfiado de sí mismo, ni siquiera intentó hincharse y comenzó a ahogarse lentamente. El sapo tercero fue acumulando aire para llenarse y flotar, y así lograba acercarse a la otra orilla.

De pronto el sapo primero se hinchó más de la medida, "más de lo que le daba el cuero", y gritó a sus compañeros: "A mí me sobra aire para flotar y llegar a la orilla". Y en ese mismo momento reventó y las aguas lo arrastraron muerto.

Finalmente el sapo tercero alcanzó la orilla opuesta donde inició la nueva etapa de su vida con alimentos en abundancia.

Conclusión: el sapo primero se sobrevaloró y sobreestimó, y fracasó. El sapo segundo se valoró y estimó por debajo de su realidad, y no usó su capacidad para afrontar la situación. El tercero se valoró justa y sensatamente y alcanzó la meta.

¿Queda claro? Pienso que sí. ¡Ni fanfarrón, ni apocado; sensato y realista!

La autoestima es la justa valoración de uno mismo.

Valorar es reconocer el valor de una realidad. Por ejemplo: un billete con el número diez, vale diez pesos, un cuadro bonito tiene un valor artístico, un alimento tiene más valor nutritivo que otro...

Valorar justamente significa no atribuirle más valor o menos valor del que una realidad tiene.

Justa valoración de uno mismo, como persona, y como ésta persona concreta que soy. Es decir, que en la valoración que hago de mí mismo entran dos aspectos: primero, mi modo de valorar a todas las personas, y en segundo lugar, el reconocimiento de mi valor como esta persona concreta que soy.

¿Cómo se construye la autoestima? El primer aporte lo recibimos de la experiencia original desde la niñez al sentirnos valorados y amados o despreciados y no amados. Es decir, que comenzamos a valorarnos y estimarnos como nos vemos valorados y estimados por los otros, especialmente por las personas más significativas para nosotros, como los padres, abuelos, maestros.

A esto se va sumando la experiencia personal, con la que vamos madurando nuestra autoestima en la medida en que nos conocemos y descubrimos nuestras cualidades y capacidades. Y con ella podemos llenar los baches que quedaron en el camino por las experiencias de nuestra niñez.

¿Para qué sirve la autoestima? La autoestima es como el sistema inmunológico del espíritu. Cuando contamos con la fuerza de una buena autoestima tenemos defensas para reponernos ante los tropiezos y fracasos de la vida, para encarar con coraje los proyectos y los desafíos. Cuando baja la autoestima y muere el sistema inmunológico del espíritu, cualquier dificultad o juicio adverso nos desalienta, ante un desafío comenzamos a sentirnos incompetentes...

Como conclusión de todo lo dicho, dos consejos o sugerencias. Primero: valórense y estímense a ustedes mismos. Quiéranse. Ámense. Quiéranse a ustedes mismos como son, acéptense con lo bueno y con lo malo, con lo positivo y con lo negativo. Segundo: hagan lo mismo con los demás, con sus padres, hermanos, con todos... Amen y valoren a las personas por ser personas y por ser esa persona concreta, con lo bueno y con lo malo, con la posibilidad de crecer y de cambiar para mejor.

René Juan Trossero. Escritor y psicólogo.

¿Qué puedo hacer para elevar mi autoestima?

Si tuviste la suerte de haber crecido en un hogar, en donde se preocuparon por tu estima, agradece a Dios. Pero si sientes que tu autoestima es muy débil; nunca es tarde para elevarla. Te voy a proporcionar algunas consejos que te servirán mucho.

Perdónate. Todos cometemos errores, somos humanos. No te culpes por el resto de tu vida. El pasado ya no existe, no insistas en traerlo.

Ámate. Reconoce que eres un ser único e irrepetible, nadie en el mundo se compara contigo. Trata de imaginarte cuando eras pequeño, y abraza esa figura. Ten consideración por ti mismo. Cuida de ti, nadie más lo hará.

No hagas alardes. Quienes se proponen llamar la atención, en realidad, buscan la aceptación de los demás. Recuerda que los hechos dicen más que mil palabras.

Ten flexibilidad contigo mismo. Permite la equivocación sin culparte y sin pronunciar palabras hirientes hacia tu propia persona.

Reconoce la diferencia entre tu persona y tus actos. Tus actos no necesariamente están ligados a tu autoestima. El hecho de cometer una tontería no quiere decir que "seas un tonto".

Sé responsable de tus actos y acepta la equivocación sin titubear. De una manera firme, aprende a

contestar ante un error que cometiste, sin pena.

Recuerda todos los triunfos que hayas tenido por muy grandes o pequeños que estos sean. Tráelos al presente cada vez que un fracaso te esté atormentando.

Un cumplido es un regalo, ¡acéptalo! Simplemente di "gracias". No busques el defecto para opacar lo que te reconocen. Si te dicen "¡qué bien te ves con el pelo corto". No tienes que contestar: "pero está muy canoso", sólo di: "¡gracias!".

¡Dirige cumplidos! Una de las maneras más fáciles de sentirse bien con uno mismo es reconocerlo que hay de hermoso en los demás. Si no tienes la costumbre de halagar a los otros, ya es hora de ver las cualidades y habilidades de nuestros semejantes ¡y reconocerlas verbalmente! Se abre en nuestros pensamientos una alternativa de escoger lo positivo en lugar de sólo ver lo negativo.

No te desquites contigo mismo. Si nos sentimos mal con nosotros mismos, tendemos a desquitarnos con nuestra propia persona. Por ejemplo, comemos desmedidamente alimentos perjudiciales, provocamos accidentes o enfermedades, incurrimos en abusos de alcohol y drogas, etc. Si no cuidas el único cuerpo que posees, nadie más lo hará.

Relaciónate con gente positiva. A nuestro alrededor, hay personas que nos aman y buscan nuestro bien, o simplemente son personas de las que aprendemos cosas maravillosas de la vida. Tratemos de estar rodeados de este tipo de seres.

Aleja-te de los que son negativos para tu vida. Existen personas que, al no amarse a sí mismas, tienden a inyectar su frustración en toda persona con la cual se relacionan. Procuremos alejarnos para no ser contaminados.

Preséntate con tu nombre muy en alto. Si eres de las personas que viven a la sombra de los demás, será difícil que la gente te conozca por quién eres. En lugar de decir soy "la esposa de..." o "soy la hija de...", o "soy amigo de..." cuando te presentas, mejor di, primero, tu nombre y, después, la referencia si la consideras necesaria.

Felicítate. Reconoce tu valía cuando hayas hecho algo bien, "date una palmadita en el hombro".

Despiértate con alegría. El optimismo es un hábito y, como tal, se adquiere. Comienza a pensar positivamente desde el amanecer.

Arregla tu persona. No necesariamente con la última moda, pero el tener un aspecto limpio y agradable hace que nos sintamos mejor. La gente es atraída por la apariencia. Cuando te presentan por primera vez, la impresión

se toma de tu apariencia. Te miran e inconscientemente llegan a una decisión sobre ti. Si das una imagen de descuido hacia tu persona, es probable que los demás no cuiden mucho de ti.

Si aprendemos a aceptarnos y a amarnos podremos empezar a disfrutar de la existencia.