C.E.N.S. ING. DOMINGO KRAUSE

2 AÑO EDUCACIÓN DE ADULTO

FILOSOFÍA Y PSICOLOGÍA

GUIA PEDAGOGICA N° 9

Escuela: C.E.N.S : Ingeniero Domingo Krause.

Docente: Rosales, Anabela Heliana.

Curso: 2 AÑO

Turno: Noche

Área curricular: Filosofía y Psicología

Título: Emociones, resiliencia y estrés post traumático.

Objetivos:

- Repasar conceptos generales y específicos.
- Incentivar la lectura e interpretación de textos dados en guías anteriores

Tema: Emociones, resiliencia y estrés post traumático.

Contenidos:

- Emociones
- Resiliencia
- Estrés post traumático.

Capacidad a desarrollar:

- Pensamiento crítico
- Aprender a aprender.

Metodología: .

Comprensión de texto. Retomar los contenidos de emociones y resiliencia y relacionar con el texto visto en el espacio curricular ciencias sociales.

MARCO TEORICO

Como hemos visto con anterioridad, las personas experimentamos diferentes emociones tales como la alegría, la tristeza, la ira, el miedo, o el desagrado. Cada momento, hace que los sujetos reaccionemos corporalmente de una manera particular, si experimentamos una situación tal como un accidente de tránsito, es posible, que la persona sienta tristeza.

Por otro lado, vimos en guías anteriores, la capacidad de resiliencia, que es cuando las personas tienen más desarrollada, la habilidad de afrontar situaciones adversas o difíciles, pero es preciso saber también, que hay personas que al vivir situaciones complejas o traumáticas, les cuesta procesar la situación y conllevan con ellos, a futuro síntomas de malestar.

El trastorno de estrés postraumático (TEPT) es una afección de salud mental que algunas personas desarrollan tras experimentar o ver algún evento traumático. Este episodio puede poner en peligro la vida, como la guerra, un desastre natural, un accidente automovilístico o una agresión sexual. Pero a veces el evento no es necesariamente peligroso. Por ejemplo, la muerte repentina e inesperada de un ser querido también puede causar TEPT.

Es normal sentir miedo durante y después de una situación traumática. El miedo desencadena una respuesta de "lucha o huida". Esta es la forma en que el cuerpo busca protegerse de posibles peligros. Causa cambios en el cuerpo, como la liberación de ciertas hormonas y aumenta el estado de alerta, la presión arterial, la frecuencia cardíaca y la respiración.

Con el tiempo, normalmente la mayoría de las personas se recuperan bien. Pero las personas con TEPT no se sienten mejor. Se sienten estresados y asustados mucho después de que el trauma haya terminado. En algunos casos, los síntomas de TEPT pueden comenzar más tarde. También pueden aparecer y desaparecer con el tiempo.

C.E.N.S. ING. DOMINGO KRAUSE

2 AÑO EDUCACIÓN DE ADULTO

FILOSOFÍA Y PSICOLOGÍA

ACTIVIDADES:

- 1) Retome el texto “Prefectura hundió un barco chino que pescaba ilegalmente en Mar Argentino” visto en la materia ciencias naturales y comente que reacciones emocionales pueden haber vivido los tripulantes del barco y por otro lado las personas perteneciente a la prefectura naval.
- 2) ¿Es posible que los sujetos por el hundimiento del barco hayan sufrido estrés post traumático?
- 3) Piense y nombre en hechos históricos, donde las personas probablemente hayan quedado con estrés post traumático o por el contrario hayan desarrollado mucho más su resiliencia.

DIRECTOR DE CENS: RAMIREZ ROBERTO