

**Cívica y cátedra para la paz, grado 3º -
Betty G.**



TUS

EMOCIONES



¿Qué son las emociones?

Son reacciones automáticas que nuestro cuerpo experimenta ante un determinado estímulo. Sin embargo, todas ellas luego derivan en sentimientos más prolongados en el tiempo.

Tanto las emociones como los sentimientos nos señalan algo que debemos hacer o tener en cuenta

significa que algo está bien, es bueno y nos aporta bienestar. Es un mecanismo para afianzar ese suceso y asentar ese aprendizaje en nuestra mente para reproducirlo en el futuro.

1. En el párrafo anterior se habla de:

- a) Sorpresa
- b) Alegría
- c) Miedo
- d) Tristeza.

2. En tu familia, cuando hay algún conflicto:

- a) Todos discuten en voz alta, nadie escucha y al final cada cual sale por su lado del malgenio
- b) Se reúnen para dialogar sobr/e tales sucesos y a cada persona se le escucha su punto de vista
- c) El papá toma la decisión que más le conviene a la familia, pues él es la autoridad del hogar.
- d) Cada persona busca la forma de superar la dificultad, sin poner mayor atención a lo ocurrido.

3. Cuando hay una dificultad en tu comunidad:

- a) Delegan la responsabilidad en el presidente de la junta, pues para eso fue elegido.
- b) Conforman una comisión para hablar con las personas responsables.
- c) Hacen una reunión general para alertar a los vecinos sobr/e la situación que se vive.
- d) Las personas implicadas discuten en la calle y esperan a que llegue una autoridad competente

4. Debo respetar y escuchar la opinión de las personas, así no la comparta ya que:

- a) Es importante escuchar al otro.
- b) Después podremos hablar.
- c) Las demás personas necesitan ser escuchadas.
- d) Las personas tienen derecho a expresar su opinión.

5. Una manera de tomar decisiones sin agredir al otro es:

- a) Reconocer mis debilidades.
- b) Llevarle la idea al otro.
- c) Proponer que hablen de otra cosa.
- d) No sentir rencor ni temor para decir.

6. Apoyar a la comunidad en obr/as que la benefician es bueno debido a que:

- a) Se crean lazos de aprecio y respeto por cada persona que la conforma.
- b) Se realizan trabajos que puedan ayudar al bien común.
- c) Se vuelve más agradable uno como persona.
- d) Se reconoce el trabajo individual.

7 7. En tu comunidad es importante la organización para mejorar el ambiente de vida y las relaciones interpersonales. Por eso, cuando hay una reunión, tus padres:

- a) Asisten y se postulan para hacer parte del grupo que lidera y organiza a tu comunidad.
- b) Manda una excusa por escrito y se disculpa porque ese es el día que tienen para descansar.
- c) No asisten porque no se llevan bien con los vecinos y además dicen que esas reuniones son muy aburridas.
- d) Salen temprano de la casa y te llevan a un parque o a otro lugar de recreación y nunca se enteran de lo ocurrido.

8 8. Si en algún momento te burlas de un compañero de clase, para reparar el daño que le causaste, tú:

- a) Le das un papel en su puesto que diga "sigue sufriendo".
- b) Reconoces tus fallas y explicas por qué actúas así.
- c) Reconoces tu falta y le pides disculpas en público.
- d) Buscas alternativas para volver a ser amigos.

9 9. Cuando hay problemas entre tus compañeros:

- a) Das aviso a tus docentes para que intervengan.
- b) Animas para que el problema tome más fuerza.
- c) Intervienes para para que haya una solución dialogada.
- d) Compartes con esa persona.

10 10. Las personas actúan de acuerdo a sus propios intereses, necesidades o metas, sin tener en cuenta a los demás. Formas de evitar los dilemas sociales:

- a) Permite la comunicación, reduzca la desconfianza e invoque normas que beneficien a los demás.
- b) No permita que la otra persona exponga su punto de vista.
- c) Analice el problema teniendo en cuenta los intereses personales y no los de los demás.
- d) Establezca un plan conjunto entre las partes para llevar a cabo la solución escogida por usted y asigne derechos y deberes a cada una.

11 11. Entiendes la posición del otro cuando:

- a) Permites que la otra persona exponga su punto de vista.
- b) Tú expresas lo que sientes sin importar lo demás.
- c) No le das la importancia al asunto y sigues en lo tuyo.
- d) Cuando rechazas y debates sobre lo que se dijo.

12 12. ¿Qué desata un conflicto?

- a) Las diferencias personales.
- b) Una buena percepción del problema.
- c) Tener en cuenta el grupo de trabajo, y pensar en la forma más frecuente en que se resuelven los conflictos
- d) Sujetarse a la apreciación personal por parte de quien toma la decisión.

13 Reconocer la existencia de un problema Para saber si existe en realidad un problema, el primer paso es describir el punto de vista de cada una de las partes implicadas y reconocer en dónde está el conflicto; el foco debe estar en el problema, no en la persona. El conflicto centrado en el problema se basa en las ideas, los objetivos, las propuestas, los interés o los recursos que maneja una de las dos partes; las discusiones son más razonables y se pueden pensar como proceso de toma de decisiones o negociación, en el cual las partes involucradas se ponen de acuerdo para resolver las diferencias.

Cuando el foco se centra en la persona, su status, su posición de poder, su autoestima, etc., hay un alto compromiso afectivo, por lo cual las disputas son muy difíciles de resolver y sus efectos a largo plazo pueden producir daños irrecuperables. Luego de logrado este paso inicial, las partes involucradas deben considerar que se obtienen mayores beneficios que desventajas cuando se enfrenta el problema. El problema debe considerarse lo suficientemente importante para que sea reconocido, y debemos sentirnos capaces de manejar cualquier conflicto que surja. Alguien puede considerar que es más fácil “no ver” el problema y sentirse como víctima. Sin embargo, un conflicto que no es reconocido tiende a desarrollarse de tal manera que cada vez es más difícil resolverlo.

13. En la lectura anterior lo más importante es:

- a) Cuando las partes afectadas se ponen de acuerdo.
- b) Cuando el problema se debe considerar suficientemente importante
- c) Cuando alguien se siente como víctima.
- d) Cuando las partes involucradas consideran que se tienen mayores beneficios que desventajas.

14. Cuando se reconoce la existencia de un conflicto, el siguiente paso es:

- a) Realizando una descripción del comportamiento de la otra persona.
- b) Dialogar con las partes afectadas y llegar a un posible acuerdo.
- c) El mediador debe expresar su punto de vista sin interesar la de las partes afectadas.
- d) Cada parte hace justicia por su propia cuenta.

15 Jaime se siente insatisfecho en su sitio de trabajo, a causa del mal ambiente que existe tanto con su jefe como con sus compañeros. A él le han asignado una funciones que tiene que cumplir; sin embargo, muchas veces tiene que realizar las tareas que son de sus compañeros.

15. Lo que le aconsejarías a Jaime es

- a) Aguantar, porque necesita el trabajo.
- b) Salirse de trabajar y insultarlos por su maltrato.
- c) Dialogar con su jefe y resolver su situación.
- d) Comprender que el que manda, lo puede maltratar porque tiene dinero.
-