

ACTIVIDAD DE CATEDRA DE PAZ

PROFESOR OSCAR BENITEZ

GRADOS: 8-4 8-5

ACTIVIDAD #1 DEL TERCER PERIODO

Plazo tres semanas a partir del 4 de septiembre

Lea y resuelva las paginas: 22 -23 -24 -25 -26

Envie al correo: oscarbenitez@ieramonarcilacali.edu.co

Recuerda acudir a esa persona en quien confías para que te brinde su mano amiga.



Técnicas para mantener la calma y la serenidad

Existen técnicas para manejar situaciones conflictivas, algunas de ellas son:

Piensa antes de actuar

Analiza lo que está pasando. De ninguna manera debes actuar impulsivamente ya que al hacerlo, en la mayoría de los casos, cometemos más errores que aciertos.

Respira profundo

En situaciones difíciles es bueno que respires profundamente varias veces y muy lentamente; esto nos ayuda a bajar la tensión de los músculos y a relajarnos. También puedes realizar algún ejercicio físico para lograr este mismo propósito.

No levantes la voz

Durante las discusiones evita levantar la voz. Hay quienes piensan que gritar es una demostración de poder y dominio, pero lo que genera es el efecto contrario, la pérdida de credibilidad y el control de la situación.

Escucha y habla serenamente

La actitud, ya sea de escuchar o hablar con calma, te permite entender lo que tiene que decir la otra persona, y viceversa. Trata de entender las razones del otro, poniéndote en su lugar.

Considera el conflicto como algo natural

Reconoce que el conflicto es algo que se presenta normalmente en las relaciones humanas, y que así como llega, pasa. Lo importante es manejarlo acertadamente y encontrarle soluciones con beneficio mutuo.

Recuerda que todas las acciones tienen consecuencias

Todas las cosas que haces generan consecuencias. En el terreno de las relaciones humanas las cosas son más complejas, ya que entran en juego las emociones, que en ocasiones son difíciles de manejar. Por ejemplo, las personas que no se auto controlan o que son fácilmente influenciables, hacen cosas sin pensar en sus consecuencias y cometen actos que pueden ir en contra de sus principios y valores o en contra de la integridad de los demás.



En los zapatos de otro

• **Lee y reflexiona.**

Después del descanso, Jorge encontró una nota anónima que alguien dejó en uno de sus cuadernos. La nota tenía este mensaje: *Eres un gafufo nerd, es mejor que te vayas a estudiar a otro colegio, aquí nadie te quiere... vete... ja, ja, ja...*



• **Imagina que eres Jorge y escribe:**

- **Cómo te sentirías.**

- **Cómo reaccionarías ante el mensaje anónimo.**

- **Qué pensarías de la persona o las personas que te dejaron la nota.**

- **Qué harías para solucionar este problema.**



El autodomínio

El **autodomínio** es la capacidad que tiene una persona de controlar sus emociones y sentimientos en forma apropiada, es decir, midiendo las consecuencias de sus actos antes de llevarlos a cabo.

Para lograr el autodomínio, se requiere desarrollar y fortalecer las siguientes habilidades emocionales:

- 1 **La autorregulación** que consiste en mantener bajo control las emociones y los impulsos perjudiciales.
- 2 **La confiabilidad** que supone mantener las normas de honestidad e integridad.
- 3 **La escrupulosidad** que significa aceptar la responsabilidad en el cumplimiento de las labores que tengamos a nuestro cargo.
- 4 **La adaptabilidad** que consiste en tener la flexibilidad para comprender, reaccionar y sobreponerse a los cambios.
- 5 **La innovación** que implica tener una buena disposición para las ideas, los enfoques novedosos y la nueva información.

Las personas que dominan sus emociones pueden manejar mejor los cambios, pues pueden reconocer los beneficios que estos conllevan e incorporar otros nuevos para mejorar su desempeño laboral, académico o deportivo.

El autodomínio es importante para las organizaciones, ya que las personas que se autocontrolan son razonables y capaces de crear un ambiente de confianza y equidad. En una organización, cuyo líder es capaz de dominar sus emociones, las peleas internas se reducen y la productividad aumenta; además, los demás miembros del grupo también se esfuerzan por auto dominarse.



En el autodomínio es donde
encontrarás la calma.



En los zapatos de otro

► Lee el siguiente caso.

Alfonso es un niño de ocho años al que le causan miedo los perros. Un día, se encontró en el ascensor de su edificio con una vecina que llevaba sus dos perros pequineses. Estos, al verlo, comenzaron a ladrar ruidosamente. Alfonso se puso pálido y salió corriendo del ascensor rumbo al estacionamiento, sin fijarse que un auto venía hacia él.

- Identifica cuál es la emoción que experimentó Alfonso al vivir este incidente.

- Evalúa el caso anterior e imagina que el papá de Alfonso lo recrimina duramente por la forma en que manejó su temor y responde:

—¿Qué sentimientos crees que experimentaría el niño por las recriminaciones de su padre?

—¿De qué manera crees que debería actuar el padre para ayudar a Alfonso?

—¿Cómo le ayudaría a este niño el hecho de aprender a autorregular sus emociones?

Un ejemplo de... autodomínio

► Lee la siguiente fábula.



El ermitaño

Se cuenta que un viejo ermitaño se quejaba muchas veces de que tenía demasiado que hacer. La gente preguntó cómo era eso de que en la soledad estuviera con tanto trabajo.

Les contestó:

—Tengo que domar a dos halcones, entrenar a dos águilas, mantener quietos a dos conejos, vigilar una serpiente, cargar un burro y someter a un león.

La gente le cuestionó:

—No vemos ningún animal cerca de la cueva donde vives. ¿Dónde están todos estos animales?

Entonces el ermitaño dio una explicación que todos comprendieron.

—Porque estos animales los tienen todos los hombres, ustedes también.

Los dos halcones, que son mis ojos, se lanzan sobre todo lo que se les presenta, bueno y malo. Tengo que domarlos para que solo se lancen sobre una presa buena.

Las dos águilas, que son mis manos, con sus garras hieren y destrozan. Tengo que entrenarlas para que solo se pongan al servicio y ayuden sin herir.

Y los conejos, que son mis pies, quieren ir adonde les plazca, huir de los demás y esquivar las cosas difíciles. Tengo que enseñarles a estar quietos aunque haya un sufrimiento, un problema o cualquier cosa que no me gusta.

Lo más difícil es vigilar la serpiente, que es mi lengua. Aunque se encuentra encerrada en una jaula de 32 varillas, siempre está lista para morder y envenenar a los que me rodean apenas se abre la jaula, si no la vigilo de cerca, hace daño.

El burro, que es mi cuerpo, es muy obstinado, no quiere cumplir con su deber. Pretende estar cansado y no quiere llevar su carga de cada día.

Finalmente necesito domar al león, mi corazón. Quiere ser el rey, quiere ser siempre el primero, es vanidoso y orgulloso.

Analiza y responde

1. ¿Estás de acuerdo con el ermitaño en que todos tenemos a esos animales que él menciona? Explica tu respuesta.
2. ¿Cómo podríamos tener un mayor control sobre las partes que menciona el ermitaño? Explica.
3. ¿Qué enseñanza te deja la lectura de la fábula?