

RESUMO DE CONTIDOS

Pinceladas de emoções

Educación en Valores
Cívicos e Éticos | 6º EP



Sumario

As emoções.....	2
Emoções.....	2
Emoções básicas.....	2
Reflexionando.....	3
O autoconceito.....	3
Aclarando conceitos.....	3
Dilemas morais.....	4
A identidade.....	4
Concepto de identidade.....	4
Como se forma a identidade?.....	5
Diferenças pessoais.....	5
Iguais e diferentes.....	5
A dignidade.....	6
A dignidade.....	6
O respeito cara a diferença.....	6

As emocións

Emocións

Unha emoción é unha resposta motriz, fisiolóxica e subxectiva que damos ante unha situación.

A resposta motriz fai referencia á expresión corporal e facial emitida, a fisiolóxica á reacción involuntaria do corpo e a subxectiva ao sentimento que xurde no momento.

Cada emoción produce unha reacción no noso corpo. Pero, sabías que están relacionadas co cerebro?

Os nosos sentidos envían información ao cerebro a través da vista, do tacto e do oído. Posteriormente, os receptores traducen esa información a unha linguaxe que o noso cerebro poida comprender para poder dar unha resposta axeitada. Concretamente as áreas involucradas son o sistema límbico e a codia prefrontal.

Emocións básicas

- **Ledicia:** emoción positiva que aparece en situacións agradables e que producen un sorriso. No momento en que unha persoa está contenta aumenta a enerxía e os pensamentos son positivos, de aí que esta emoción se relacione co sentido do humor. O seu antónimo é a tristeza.

Cando esta ledicia é moi esaxerada e moi intensa convértese en euforia.

- **Medo:** tamén denominado temor, é un estado emocional que xurde cando se cree estar en perigo. Polo tanto, é unha emoción desagradable. Porén, ao mesmo tempo, axúdanos a sobrevivir actuando con prudencia en determinadas situacións de risco.

Cando temos medo, a pupila dos ollos dilátase coa finalidade de ter unha mellor visión e o corazón bombea o sangue máis rápido.

- **Tristura:** emoción producida por unha desilusión ou por un suceso desgraciado. Caracterízase por unha perda de enerxía e por falta de ganas de facer cousas.

É considerada unha emoción negativa, pero debemos decatarnos que tamén serve para axudarnos a reflexionar e pensar.

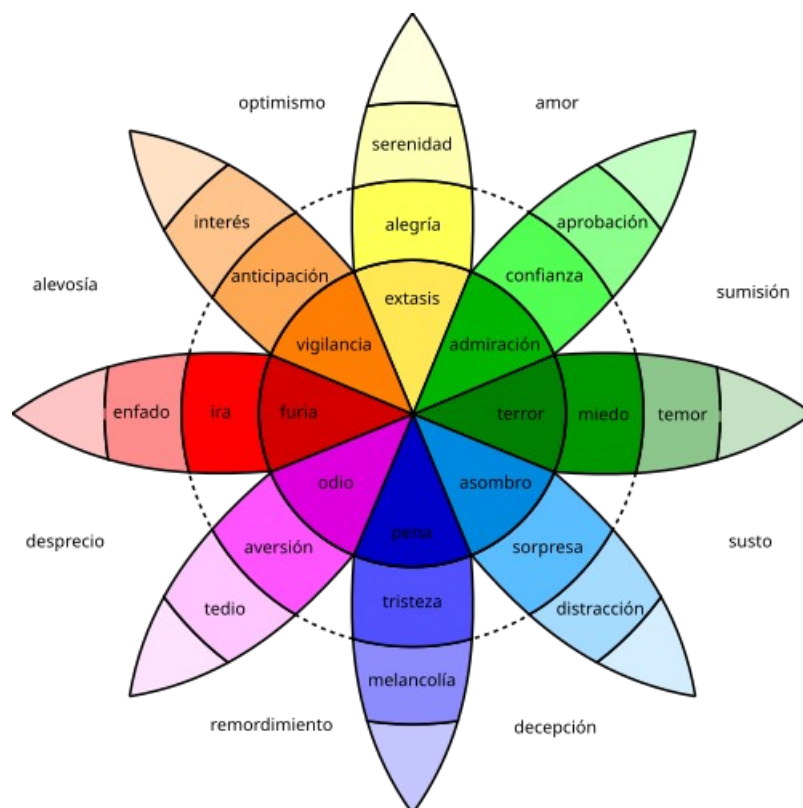
- **Enfado:** emoción a través da que mostramos o noso desagrado ante unha situación inxusta ou na que se nos fai dano.
- **Amor:** caracterízase por un sentimento forte de afecto cara alguén ou algo. Emoción intensa que implica lealdade, respecto e empatía.

Reflexionando

A roda das emocións foi creada por **Robert Plutchik**. Parte de oito emocións básicas: alegría, medo, tristura, ira, sorpresa, confianza, aversión e anticipación.

Estas emocións organízanse de maneira oposta. Ao mesmo tempo cada unha delas amosa un grado de intensidade. Tamén podemos observar como dúas emocións básicas dan lugar a outra máis complexa.

Por exemplo: sorpresa + medo= susto.



O autoconcepto

Aclarando conceptos

Falando dun mesmo, hai dous termos que debemos ter claros e que en moitos casos se empregan como sinónimos: o **autoconcepto** e a **autoestima**.

Ambas palabras comezan co prefixo "auto", que fai referencia a un mesmo, pero a terminación é completamente diferente:

- **Autoconcepto:** é o concepto que unha persoa ten sobre si mesma, é dicir, a descrición que facemos de como somos.

- **Autoestima:** é a valoración que se dá sobre o concepto que se ten dun mesmo, podendo ser positiva ou negativa.

Dilemas morais

- Son situacións complexas nas que tomar unha decisión implica sacrificar ou comprometer valores importantes.
- Non existe unha solución correcta clara, calquera das opcións repercute, de algún xeito, nun principio moral. O importante é como xustifiquemos a elección.
- Resolvelo require dunha reflexión profunda sobre os nosos valores persoais e a importancia que lles damos.

A identidade

Concepto de identidade

A identidade é o conxunto desas características propias que fan a unha persoa única no mundo.

Cada individuo ten unha identidade única. Mesmo os xemelgos, que comparten trazos físicos, familiares e culturais, teñen identidades diferentes. Xa que os seus gustos, habilidades ou metas na vida son distintas.

A identidade pode ser **individual**, cando se refire aos trazos que fan única a unha persoa, ou **colectiva**, cando fai alusión as características que definen a un grupo.

Algúns dos compoñentes que forman a identidade dunha persoa son:

- **Nome e apelidos:** é a forma máis común de identificarte. Ambos aparecen en todos os teus documentos de identidade.
- **Sexo:** determinado no momento de nacer polos órganos sexuais e a dotación cromosómica (XY para masculino e XX para feminino).
- **Identidade de xénero:** identificación como home ou como muller independentemente do sexo asignado no nacemento.
- **Data e lugar de nacemento:** marca a pertenza a un grupo, a unha comunidade e por tanto a unha cultura (identidade cultural).
- **Familia:** persoas coas que compartes un fogar.

- **Características físicas:** riscos físicos, como te ves a ti mesmo (autoconcepto) e a percepción que tes desa imaxe corporal (autoestima).
- **Crenzas e valores:** interpretación que fas da realidade, principios en base aos que te relacionas e comportas.
- **Características psicológicas:** a túa personalidade e forma de ser. Como pensas, actúas e sentes.
- **Habilidades e talentos:** aptitudes innatas, potencialidades, é dicir aquelas cousas que se che dan ben.
- **Experiencias:** situacións que viviches, tanto positivas como negativas, e como che afectaron.
- **Intereses e metas:** pasatempos cos que desfrutas e obxectivos que persegues a curto ou longo prazo.

Como se forma a identidade?

A construción da identidade é un proceso dinámico influenciado polo papel da natureza (os xenes) e da crianza (o ambiente), que cambia e evoluciona ao longo da vida.

- **Papel da natureza**
 - A xenética: trazos físicos, temperamento.
 - A predisposición a ter determinadas habilidades ou talentos.
- **Papel da crianza:**
 - A familia (valores e crenzas dos proxenitores, normas, afectos, expectativas, etc.).
 - As interaccións sociais (na escola, no traballo, na veciñanza, etc.).
 - A cultura (tradicións, costumes e valores).
 - As experiencias persoais (logros, derrotas, adversidades, etc.).

Identidade dixital: aquela identidade que mostramos a través das redes. Non ten por que coincidir coa identidade dunha persoa.

Diferenzas persoais

Iguais e diferentes

Todas e todos somos distintos. Estas diferenzas persoais fan referencia ás características únicas de cada individuo.

- **Diferenzas físicas:** aquelas que percibimos a simple vista. Rasgos físicos de cada persoa.
- **Diferenzas psicolóxicas:** relacionadas co comportamento e personalidade.
- **Diferenzas cognitivas:** inclúen as habilidades en resolución de problemas e variacións de intelixencia.
- **Diferenzas emocionais:** cada individuo experimenta as emocións dun xeito particular e único.

A dignidade

A dignidade

A dignidade é o valor que recoñece que cada persoa, polo mero feito de ser humana, merece respecto independentemente da súa condición ou características propias. Este valor innato ao ser humano é a base dos dereitos humanos. O que implica que debemos de aceptar e recoñecer as diferenzas tratando aos demais con respecto, comprensión e aceptación. A dignidade dunha persoa pode verse afectada a causa da violencia, o *bullying* ou acoso escolar, a discriminación, a pobreza, as guerras, o abuso sexual, etc.

O respecto cara a diferenza

O acoso escolar fai referencia a un comportamento de abuso que un individuo ou grupo de individuos exerce sobre outro no ámbito académico. Polo xeral, identifícase a través de tres características: repetición, intención e poder.

Existen distintas formas de acoso:

- **Acoso verbal:** maniféstase a través de descualificacións como insultos, alcumes pexorativos...
- **Acoso físico:** inclúe calquera forma de violencia corporal: golpes, patadas, empurróns...
- **Acoso psicolóxico:** acoso social que procura destruír a valía dunha persoa a través de ameazas e manipulación emocional.
- **Ciberacoso:** acoso que acontece a través de plataformas dixitais (correos electrónicos, redes sociais ou mensaxes de texto).

Atribución dos recursos incorporados ao documento

Recursos incorporados por orde de aparición e páxina:

Páxina 3: [Robert Plutchik. Roda das emocións de Plutchik.](#) (CC0)



“Resume de contidos: Pinceladas de emocións”, do proxecto cREAgal, publícase coa [Licenza Creative Commons Atribución Non-comercial Compartir igual 4.0](#)