**PROPÓSITO:**

El estudiante desarrolla la paciencia y la capacidad de conservar la calma en cualquier situación y reflexiona acerca de emociones y actuaciones en momentos extremos.

**MOTIVACIÓN:**

Lee el siguiente caso y reflexiona:

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 para del ascensor rumbo al estacionamiento, sin fijarse que un auto venía hacia él.

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

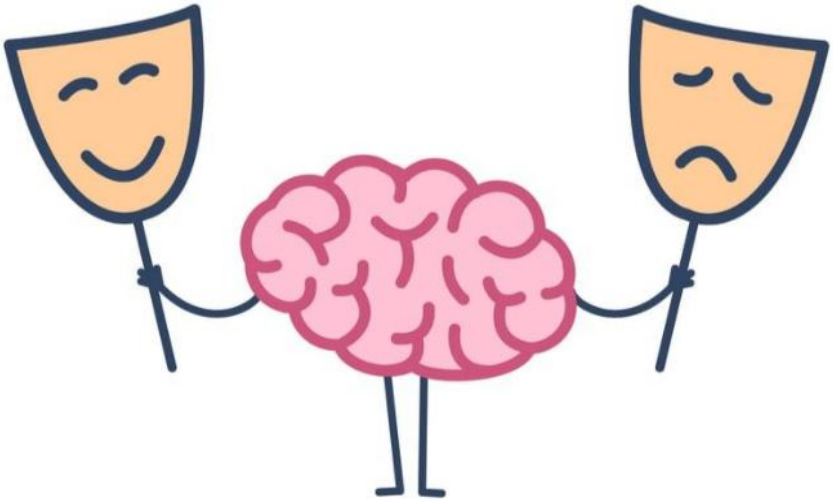
2. Evalúa el caso anterior e imagina que el papá de Alfonso lo recrimina duramente por la forma en que manejó su temor y responde:

a. ¿Qué sentimientos crees que experimentaría el niño por las recriminaciones de su padre?
b. ¿De qué manera crees que debería actuar el padre para ayudar a Alfonso?
c. ¿Cómo le ayudaría a este niño el hecho de aprender a autorregular sus emociones?

Estimado estudiante, observa el siguiente video y saca un resumen de lo visto.

**EXPLICACIÓN:**

## EL AUTODOMINIO



El autodominio es la capacidad que nos permite ejercer control o dominio sobre nosotros mismos. Se trata de la capacidad con la que cuentan los humanos para poder controlar sus emociones e impulsos en diferentes situaciones. Ciertas situaciones de la vida pueden hacernos perder la paciencia, pero si tenemos suficiente autodominio sabremos manejar las situaciones con calma.

Algunas situaciones específicas, hechos concretos o situaciones diarias pueden disparar ciertos impulsos o emociones. Esto significa que aquellas personas que no tienen suficiente autodominio pueden actuar de forma precipitada. Por lo general, carecer de autodominio nos lleva a reaccionar de forma exagerada o hasta violenta.

De esta manera, aquellos que son capaces de dominar sus emociones actuarán de forma serena en situaciones críticas. Las personas que tienen autodominio de sí mismas pueden mantener la calma y actuar de forma racional. Es una capacidad necesaria a la hora de lidiar con contratiempos y problemas a lo largo de nuestra vida.

Al trabajar en nuestro autodominio desarrollamos otras capacidades o virtudes como la comprensión y la paciencia. Nos permite actuar de forma civilizada con los demás y establecer relaciones interpersonales sólidas.El autodominio también nos sirve para establecer nuestro temperamento, es decir si somos calmados o propensos a tener mal genio.

Saber controlar nuestras emociones e impulsos nos sirve para evitar reacciones explosivas ante los posibles contratiempos que puedan surgir. Aunque suena fácil decirlo, el autodominio no es tan sencillo de lograr y continuamente debemos trabajar en él. Para cultivar un buen autodominio se suelen aplicar algunas reglas y técnicas que prueban nuestra resistencia ante diversos estímulos.

## ASPECTOS Y BENEFICIOS DEL AUTODOMINIO

Mencionamos lo difícil que puede resultar el proceso para lograr un buen autodominio. También es importante señalar que, una vez trabajada esta capacidad, enfrentaremos situaciones de crisis con un nuevo enfoque. El autodominio nos permitirá analizar la situación de forma más objetiva e identificar lo que resulta verdaderamente importante.

Antes mencionamos que en el camino del autodominio también cultivaremos nuestra paciencia. Esta virtud es fundamental para conseguirlo porque nos permite aceptar y perdonarnos a nosotros mismos primero y a los demás luego. También juega un rol importante la inteligencia emocional, tener autodominio no significa reprimir nuestras emociones sino más bien saber cómo controlarlas y canalizarlas correctamente.

Para lograr el autodominio, se requieren 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 cumpliento 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 autodominio 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.

**EJERCICIOS:**

Estimado estudiante, por favor resolver las siguientes actividades en el cuaderno de ética y valores.

**ACTIVIDAD 1**

Lee la siguiente fábula.

**EL ERMITAÑO**

Se cuenta que un viejo ermitaño se quejaba muchas veces de que tenía demasiado qué 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 a donde 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 da 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?

_____

_____

_____

**ACTIVIDAD 2**

1.Elige y observa una situación cotidiana y completa la información que aparece a continuación.
a. Situación.

_____

_____

____

b. Emociones.

_____

_____

____

c. Reacciones frente a cada emoción.

_____

_____

____

d. Lenguaje verbal.

_____

_____

____

e. Lenguaje no verbal (gestos y movimientos).

_____

_____

____

2. Responder:
a. ¿Qué importancia le dabas a tu autodominio antes de abordar este tema?

_____

_____

____

b. ¿Qué tan consciente eres ahora de tus emociones y del manejo que debes darles?

_____
_____
____

c. ¿Crees que después de haber reforzado este valor puedes asumir de mejor manera tus relaciones interpersonales al ser consciente de tus sentimientos, emociones y actuaciones?

_____
_____
____

**ACTIVIDAD 3**

Trabajo creativo: Busca frases alusivas al valor del autodominio y elabora tres carteles muy creativos en octavos de cartulina, para compartir en las clases virtuales.

**EVALUACIÓN:**

Se evaluará la participación y presentación de sus actividades resueltas en su cuaderno de ética y valores en las clases virtuales.

**BIBLIOGRAFÍA:**

Valores y convivencia. Grado 8. Editorial Santillana.

Folletos Generación Consciente. Sí a mi vida. El Espectador, Policía Nacional.