



Guía # 4 Área: **Ética y Valores** Grado: **2°**

Fechas guía: 23/03/2021 al 16/04/2021

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_

**Fin en mente:** Potenciar actitudes que incrementen la autoestima y el sentido de pertenencia a través de los sentimientos.

<https://youtu.be/qBZSIGo4N1k>

## **NUESTROS SENTIMIENTOS**

Lamentablemente nos hemos acostumbrado a la belleza. Ya somos incapaces de contemplar y por lo tanto de disfrutar. Hemos perdido la capacidad de contemplación, de admiración, de emoción ante las bellezas que nos depara la naturaleza o que hemos creado los seres humanos.

Es preciso pues que ejercitemos nuestros **SENTIMIENTOS ESTÉTICOS** y responder a las siguientes preguntas:

- Al salir el sol siento: \_\_\_\_\_
- Al atardecer siento: \_\_\_\_\_
- Al anochecer siento: \_\_\_\_\_
- Al escuchar el trinar de los pájaros, la armonía de las cascadas y torrentes... siento: \_\_\_\_\_
- Contemplando la luna y las estrellas siento: \_\_\_\_\_

**LA GRATITUD.** Todos tenemos tantas cosas que agradecer. Hacia muchas personas deberíamos estar agradecidos: por nuestra vida, nuestra salud, nuestro trabajo.

LA GRATITUD ES EL MÁS NOBLE Y ESCASO DE LOS SENTIMIENTOS y por esto responde dentro de ti las siguientes preguntas:

- Debo estar agradecido por: \_\_\_\_\_
- Debo estar agradecido con: \_\_\_\_\_
- El agradecimiento se manifiesta: \_\_\_\_\_

## **SENTIMIENTOS QUE DEBEMOS EVITAR O CONTROLAR.**

**LOS CELOS.** Consisten en no querer que los demás tengan lo que yo tengo, hagan lo que yo hago, sepan lo que yo sé.



**LA ENVIDIA.** Consiste en sufrir o entristecerse porque otros triunfan, están mejor que nosotros, tienen más, son más saben más...

El envidioso prefiere que los otros no progresen. Todo el adelanto de los demás lo llena de pesar y de inquietud.

En lugar de exaltar a los triunfadores e imitarlos, los envidiosos se entristecen de ello. Lo correcto sería ver en los éxitos y los triunfos de los demás una llamada y una enseñanza para el propio progreso. La envidia paraliza la vida y acaba con la alegría de vivir.

### La envidia

- Es la pasión más común y esterilizante de la vida y del progreso. la vida es un inmenso y generoso banquete; está llena de oportunidades para todos.

**EL RESENTIMIENTO.** Es un anhelo constante de desquite contra los triunfadores. Muchos viven mordiéndose la lengua y fraguando venganzas. Lo único que se logra es amargarse la vida y crear malestar alrededor.

### Los celos, la envidia y el resentimiento

- Son el gran lastre emocional que impide el progreso y la felicidad personal y de la humanidad, a pesar de estar llena de oportunidades para todos.

**EL MIEDO.** Tener miedo es natural; todos lo tenemos o hemos tenido. Lo grave es que el miedo paralice nuestra vida.

Hay miedos reales, pero hay otros infundados como los siguientes:

El miedo al qué dirán los otros.

El miedo a los padres y a la autoridad.

El miedo al riesgo.

El miedo al cambio.

El miedo al fracaso.

El miedo a... (En tu cuaderno añade otros).

**EL LAMENTO Y LA QUEJUMBRE.** La queja y el lamento pueden servir de desahogo transitorio, pero cuando se convierten en una costumbre bloquean nuestra capacidad de vivir y acaban con la autoestima y la seguridad en nosotros mismos.