**Ética y valores. Grado 6°. Guía 1.**

|  |  |
| --- | --- |
| **¿Cuáles son mis disparadores?** | Manuel Deluca 666Google Sites Manuel Deluca 666 |

* **DBA:** Reconozco situaciones en las que debo controlar los sentimientos que producen rabia o enojo.

 **INDICADORES DE DESEMPEÑO.**

* **CONCEPTUAL:** identifico cuáles son las bases para alcanzar un estado de tranquilidad, a través de los pensamientos positivos.
* **PROCEDIMENTAL:** controlo mi estado de ánimo, incluso en los momentos más difíciles, con el fin de conseguir cierto grado de tranquilidad.
* **ACTITUDINAL:** reconozco los momentos en los que debo calmar mi estado de airamiento.
1. **VIVENCIA.**

**TRABAJO INDIVIDUAL.**

1. Recuerdo tres momentos específicos en los que he sentido mucha rabia y los escribo en los apartados del cuadro, que se muestran a continuación 1, 2 y 3.
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. A partir de la siguiente lectura, realizo un contraste entre bajar la temperatura y reducir la rabia, luego lo escribo en mi cuaderno.

**¿Cómo reacciona tu cuerpo ante la fiebre?**

**¿Cómo bajar la fiebre?**

 Tomado de: Psyciencia

El hipotálamo actúa como termostato de nuestro cuerpo y si tenemos frío o calor, hará que sintamos temblores o por el contrario que sudemos. Si alcanzamos una temperatura de 38º o superior, será cuando tengamos que tomar las medidas necesarias para bajar la fiebre corporal, especialmente la fiebre en los niños, porque la fiebre de estos suele siempre alcanzar temperaturas más altas. La medición más fiable, la única que toman en consideración los facultativos, es la medición en la axila.

1. **FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA.**

**TRABAJO INDIVIDUAL.**

1. Leo y reflexiono sobre la siguiente investigación científica.

**Descifran la biología que está detrás de la expresión de rabia.**

Todos la hemos hecho. Todos la hemos visto. Es la "cara de ira", de enojo, furia, rabia, o como quiera llamarle. Y ahora los científicos aseguran que más que una reacción cultural parece ser parte de nuestra biología básica como seres humanos.

Definición.de

Investigadores de la Universidad de California en Santa Bárbara (conocida como UCSB o UC Santa Bárbara) y de la Universidad de Griffith en Australia identificaron "las ventajas funcionales que provocaron la evolución de la apariencia específica de la cara de ira", explicó el centro de estudios estadounidense en su sitio web.

"La expresión está en todas las culturas, e incluso los niños con ceguera congénita hacen la misma cara sin siquiera haber visto una", explica el autor principal del estudio Aarón Sell, profesor de la Escuela de Criminología de la Universidad de Griffith y ex investigador del Centro de Psicología Evolutiva de la UCSB.

Y la cara de ira es más que una muestra de enojo, que ha evolucionado para realzar las señales de fuerza del ser humano.

 Ciencia BBC Mundo, @bbc\_ciencia

1. **EJERCITACIÓN.**

**TRABAJO INDIVIDUAL.**

1. Realizo la lectura de las siguientes escalas, identificando una situación que me haga sentir ese nivel de ira en cada una de ellas.

**Siento rabia cuando:**



**Alta**

**Media**

**Baja**

123RF

**D. APLICACIÓN**

**TRABAJO INDIVIDUAL.**

1. Analizo las proposiciones que aparecen en el recuadro, estas me darán una noción sobre las decisiones que debo tomar en el momento que aparece la rabia.

 ¡De carga negativa a carga positiva!

¿Qué hacer para expresar rabia de manera saludable?

Carga Positiva (@Positiva Carga) | Twitter

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Situación  | Actitud airada  | Actitud positiva  |

* Un amigo no quiso hablarme hoy.
* Todos mis amigos pasaron el examen menos yo.
* Un estudiante de un grado superior me llamó tonto.

**a.** Escribo mis propios ejemplos:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* El que me la hace, me la paga.
* Esto no se queda así.
* Eso es porque me la tienen montada.
* Para malo, malo y medio.

**b.** Escribo mis propios ejemplos:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Puede estar teniendo un mal día.
* Le daré tiempo y mañana se pasará la rabia.
* Con rabia no se resuelve nada.

**C.** Escribo mis propios ejemplos:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_