



Institucion Educativa

JUAN PABLO I

La Llanada Nariño.

Cátedra de la paz



MODULO 1
GRADO 10º



ALCALDÍA MUNICIPAL

LA LLANADA

NIT: 800.149.894-0

Comprometidos con la comunidad



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia



**Gobernación
de Nariño**

¡EN DEFENSA DE LO NUESTRO!

AMBIENTE

para entender el ambiente primero debemos saber qué es un sistema, por lo cual...

Qué es un sistema

Un sistema es un conjunto de elementos con relaciones de interacción e interdependencia que le confieren entidad propia al formar un todo unificado.

Los Tipos de Sistemas Son:

SISTEMA AISLADO: Es un modelo imaginario cuya frontera (límite del sistema) impide cualquier tipo de intercambio.

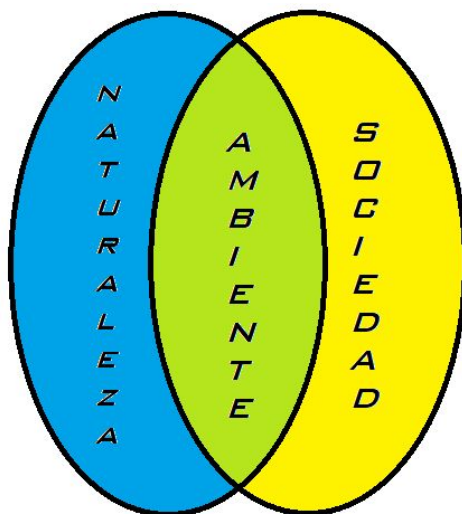
SISTEMA CERRADO: Es aquel cuya frontera admite únicamente el intercambio de energía.

SISTEMA ABIERTO: Es el más próximo a la realidad ambiental, ya que su frontera permite todo tipo de intercambios (materia, energía, información).

Sistema Ambiental

Es el estudio sistémico de la realidad ambiental puede abordarse teniendo en cuenta las relaciones de mutua dependencia de subsistemas diferenciados. Estos subsistemas pueden reunirse en dos grandes grupos:

- * Subsistemas naturales
- * Subsistemas sociales



Estos sistemas forman la ECOSFERA, es decir la parte de la Tierra donde existe vida sin apoyo artificial: Reúne a todas las formas de vida y a su soporte ambiental (tanto viviente como inerte). En la ecosfera pueden establecerse cuatro subsistemas que, estudiados individualmente, pueden ser considerados sistemas:

Atmósfera: Sistema fluido formado por la capa gaseosa que envuelve a la Tierra.

Hidrosfera: Sistema fluido compuesto por el agua terrestre en sus diversos estados (sólido, líquido y gaseoso)

Geosfera: Sistema sólido integrado por la capa superior de la litosfera (en relación con la Biosfera) o, con un enfoque más amplio, la propia Tierra desprovista de sus elementos vivos.

Biosfera: Es el sistema formado por la vida terrestre. Está en interacción con los anteriores sistemas debido a que sirven (aunque no en su totalidad) de soporte a la vida.

Sistemas Naturales y Artificiales

Existen tres tipos generales de sistemas que encontramos a diario en nuestras vidas: Los sistemas naturales, los sistemas artificiales y un tercero que resulta de la combinación de ambos, que llamaremos sistemas compuestos. Cada uno tiene características particulares, pero con bases idénticas dentro de la teoría de sistemas.

Los sistemas naturales nacen de fenómenos físicos, químicos y biológicos creados por la naturaleza. Por ejemplo: el cuerpo humano, la Tierra, la Fotosíntesis, el sistema digestivo, una célula, el Universo, un ecosistema, la Vía Láctea, etc.

Los sistemas artificiales son aquellos que fueron logrados por la intervención directa de la raza humana. Este participó de manera activa en su diseño, manejo, control y ejecución. A estos sistemas se les puede llamar sistemas humanos. Por ejemplo: una computadora, un robot, un supermercado, el colegio, un avión, una lapicera, una radio como organización, etc.

Los sistemas compuestos ocurren cuando en un sistema natural existe la participación de una fuerza externa manipulada por el ser humano de forma directa o indirecta. Entre los ejemplos concretos tenemos: manipulación del sistema inmunológico, cambio de las condiciones ambientales, adaptación de ecosistemas por la aparición de las ciudades.

*tomado de: Sistemas Ambientales. (2013, 21 octubre). Sistemas Ambientales.
<http://sistemaambienta.blogspot.com/2013/10/sistemas-ambientales.html>*

contaminación ambiental

Se denomina contaminación ambiental a la presencia de componentes nocivos (ya sean químicos, físicos o biológicos) en el medio ambiente (entorno natural y artificial), que supongan un perjuicio para los seres vivos que lo habitan, incluyendo a los seres humanos. La contaminación ambiental está originada principalmente por causas derivadas de la actividad humana, como la emisión a la atmósfera de gases de efecto invernadero o la explotación desmedida de los recursos naturales.

Causas de la contaminación ambiental: Las fuentes antropogénicas que generan mayor contaminación ambiental son las siguientes:

- Tala excesiva de árboles.
- Emisiones y vertidos industriales a la atmósfera y a la hidrosfera.
- Extracción, procesamiento y refinamiento de combustibles fósiles (petróleo, carbón y gas natural).
- Producción de energía con combustibles fósiles y otras fuentes no renovables.
- Uso excesivo de automóviles y otros medios de transporte impulsados por gasolina o diésel.
- Uso indiscriminado de plásticos y otros materiales derivados del petróleo.
- Liberación de plásticos y objetos no biodegradables en espacios naturales.

Consecuencias de la contaminación ambiental: Una de las principales consecuencias de la contaminación ambiental es el calentamiento global, también conocido como cambio climático, por el cual la temperatura del planeta va aumentando de manera progresiva, tanto la temperatura atmosférica como la de mares y océanos.

La contaminación ambiental supone un riesgo para la salud de los seres vivos que habitan los ecosistemas contaminados, incluyendo a los seres humanos. Además, la tala indiscriminada, la explotación excesiva de los recursos naturales y la emisión de contaminantes al medio ambiente (gases a la atmósfera, vertidos en medios acuáticos, residuos sólidos) provoca la destrucción de ecosistemas. De esta forma, muchas especies de animales y plantas ven cómo su hábitat natural se va reduciendo cada vez más, pudiendo llegar a provocar incluso su extinción.

la contaminación ambiental se puede realizar mediante:

Vertimiento: es la descarga final a un cuerpo de agua, a un alcantarillado o al suelo, de elementos, sustancias o compuestos contenidos en un medio líquido.

Residuos Sólidos, constituyen aquellos materiales desechados tras su vida útil, y que por lo general por sí solos carecen de valor económico. Se componen principalmente de desechos procedentes de materiales utilizados en la fabricación, transformación o utilización de bienes de consumo.

Emisiones: La contaminación atmosférica es generada por la emisión, acumulación y mezcla de contaminantes en el aire provenientes de fuentes naturales (Ej. volcanes y plantas) y fuentes antropogénicas (Ej. industrias, servicios y vehículos).

De acuerdo con la forma en que son liberados los contaminantes al aire, las fuentes de emisión se clasifican en: fuentes fijas cuando las emisiones se generan en un lugar determinado e inamovible (Ej. Industrias y fuentes móviles en las que, por razón de su uso o propósito, las emisiones se generan durante el desplazamiento de la fuente (Ej. vehículos).

tomado de: Línea VerdeCeuta. (s. f.). www.lineaverdeceutatrace.com. Recuperado 11 de agosto de 2020, de <http://www.lineaverdeceutatrace.com/lv/consejos-ambientales/contaminantes/Que-es-la-contaminacion-ambiental.asp#:~:text=Se%20denomina%20contaminaci%C3%B3n%20ambienta%20a,incluyendo%20a%20los%20seres%20humanos>.

CONTEXTUALIZACIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

La seguridad industrial es una materia de estudio de la administración general; comprende un conjunto de Normas Técnicas que buscan proteger la vida del trabajador tanto física como mentalmente y conservar exentos de peligro y deterioro, y en las mejores condiciones de servicio y producción los materiales. herramientas, máquinas. equipos. edificios e instalaciones.

Esto se ha conseguido a través del estudio sistemático de los riesgos, la prevención. los accidentes y todos aquellos factores que puedan impedir, dañar o amenazar las normales condiciones de trabajo del hombre, el equipo o la maquinaria.

La seguridad debe empezar por la Gerencia de la Empresa en procura de mantener las buenas condiciones de trabajo, debe estar coordinada y controlada por la supervisión y sus normas deben ser acatadas por el trabajador.

CONCEPTUALIZACIÓN DE SALUD: Sobre el concepto de salud se ha escrito bastante y podría decirse que ha sido definida en cada época y en cada sociedad.

Hasta la década del 40 del presente siglo, era considerada la salud como ausencia de enfermedad; por ende hombre sano era el que no presentaba signos o síntomas

En 1946 la Organización Mundial de la Salud "O.M.S." plantea un nuevo concepto de Salud, dando una concepción más integral del ser humano pues involucra los componentes físico, mental y social del ser humano.

salud el estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad

en la seguridad industrial es importante diferenciar dos tipos de enfermedades: las enfermedades de origen común, que son aquellas que no tienen su origen en un accidente de trabajo o una enfermedad profesional. y la enfermedad laboral, la cual es contraída como resultado de la exposición a factores de riesgo inherentes a la actividad laboral o del medio en el que el trabajador se ha visto obligado a trabajar. también es importante identificar lo que es un accidente de trabajo, el cual es todo suceso repentino que sobrevenga por causa o en ocasión del trabajo, y que produzca en el trabajador una lesión orgánica, una perturbación funcional o psiquiátrica, una invalidez o la muerte.

¿Qué es riesgo?

El término riesgo proviene del árabe. Es definido como la proximidad o posibilidad de un daño. En caso de que dicho daño suceda el desenlace puede ser fatal.

Afortunadamente los riesgos pueden ser anticipados y sus consecuencias pueden ser atenuadas o evitadas. Para ello es necesario tomar todas las precauciones necesarias para poder prevenir los riesgos.

Existen diversos tipos de riesgos, algunos de ellos son:

- **Riesgos naturales.** Este tipo de riesgos puede producir daños tanto directos como indirectos. Los primeros hacen referencia a que los afectados son los individuos, la ganadería, la agricultura, las edificaciones, los bienes, entre otros. Los daños indirectos pueden estar referidos al turismo y a la disminución del mismo por ejemplo. Algunos casos concretos de riesgos naturales pueden ser nevadas más fuertes que lo habitual, olas de calor o frío, fuertes vientos como huracanes, tormentas eléctricas, aludes, sequías, inundaciones, incendios forestales, entre otros.
- **Riesgos biológicos.** En este caso la salud de las personas u otros animales se ve afectada por la presencia de organismos o derivados de estos. Estos organismos pueden ser endoparásitos, virus, bacterias, esporas, cultivos celulares, hongos, entre otros. Los daños capaces de causar estos agentes pueden ser bien de tipo parasitarios como infecciosos, también pueden ser reflejados de otras formas, como alergias. La transmisión de los mismos puede ser por medio de animales, ciertos instrumentos o materiales e incluso entre personas.
- **Riesgos económicos.** Se relacionan con la vulnerabilidad que se produce cuando se realizan inversiones y la situación económica puede llegar a afectar dichas inversiones por cambios. Estos pueden ser diversos, sea por políticas públicas, empresariales, aparición de otros competidores, cambios en la compra de los consumidores, entre otros. Normalmente para disminuir a este tipo de riesgos se utiliza la inversión a corto plazo.

Cuanto antes se obtiene el beneficio, hay menos posibilidades que los riesgos afecten las ganancias.

- **Riesgos financieros.** También conocidos bajo el nombre de créditos, se relacionan con la vulnerabilidad que presenta una determinada empresa al no poder cubrir sus propias responsabilidades financieras. Este tipo de riesgos están muy vinculados con los económicos ya que los activos y la producción o los servicios que el mismo presta pueden significar el endeudamiento.
- **Riesgos laborales.** Son definidos como la posibilidad de sufrir daños a causa del trabajo. Dentro de estos, encontramos los daños psicosociales, que pueden provocar depresiones, fatigas, entre otros. También, pueden deberse a malos ámbitos laborales o la excesiva carga laboral, etc. Por otro lado están los daños físicos, estos pueden estar dados por las malas condiciones, sea por mala iluminación, calor, frío, entre otros.

tomado de: María Estela Raffino. De: Argentina. Para: *Concepto.de*. Disponible en: <https://concepto.de/riesgo/>. Consultado: 12 de agosto de 2020.

Fuente: <https://concepto.de/riesgo/#ixzz6UujH5Krx>

evaluación

- 1) crees que la situación actual de pandemia está relacionada con el mal manejo ambiental, explica
- 2) explica cómo tu condición de estudiante puede afectar tu salud en este momento de pandemia
- 3) explica qué acciones pueden afectar tu salud y el ambiente durante la época de pandemia
- 4) ¿Qué acciones realizas tú para conservar tu salud y dar un adecuado manejo ambiental?
- 5) explica la situación actual de pandemia desde tu punto de vista, teniendo en cuenta las acciones que se han llevado a cabo para controlarla

¿Qué son los derechos fundamentales?

Según la RAE, los derechos fundamentales son aquellos “derechos declarados por la Constitución que gozan del máximo nivel de protección”. Es decir, se trata de unos derechos inalienables, inviolables e irrenunciables.

Y pertenecen a todas las personas por su dignidad. Así, cualquier poder público, como, por ejemplo, el judicial, debe respetarlos por encima de todas las cosas. ¡Pero también nosotros desde nuestra pequeña escala!

¿Cuál es la diferencia entre los derechos fundamentales y los derechos humanos?

Los derechos fundamentales y los derechos humanos se diferencian, principalmente, en una cosa: el territorio de aplicación. Los derechos fundamentales están incluidos en la Constitución o carta de derechos de cada país; por su parte, los derechos humanos no tienen limitación territorial.

Los derechos humanos son atributos que tienen todas las personas del mundo, independientemente de su territorio, condición económica, social o personal, y son...

- Universales
- Inviolables
- Intransferibles
- Irrenunciables
- Interdependientes

Los derechos fundamentales en Colombia

la constitución política de Colombia establece una serie de derechos fundamentales los cuales se encuentran en el Título 2 (De los derechos, las garantías y los deberes), Capítulo 1: (De los derechos fundamentales). a continuación se desarrollaran algunos de ellos

Artículo 11. Derecho a la vida: Este es el principal derecho que pretende proteger el ordenamiento jurídico dado que la razón de ser del derecho es el hombre mismo. Según el artículo 85 de la Constitución Política este artículo no necesita desarrollo legislativo por ser de aplicación inmediata, lo que quiere decir que se aplica sin necesidad de leyes que digan como se pone en práctica. No obstante esto existen múltiples normas nacionales e internacionales que en Colombia consagran el derecho a la vida (Declaración Universal de los Derechos del Hombre artículo 3; Declaración Americana artículo 1; Código Civil artículo 91; Código Penal artículo 323, etc.).

Es importante señalar que la pena de muerte no puede ser impuesta en Colombia puesto que ha sido expresamente prohibida y la única manera en que podría instaurarse sería haciendo una reforma del artículo 11 de la Carta Política que implicaría además una consulta popular de acuerdo con el artículo 377 de la misma Constitución.

La vida propiamente comienza a partir del nacimiento, en el momento en que la criatura se desprende de su madre. No obstante la protección que la ley le da a la vida puede ir hasta antes del nacimiento. Por esta razón se ha penalizado en Colombia el aborto artículo 343 del Código Penal.

Artículo 12. Derecho a la integridad personal: Este artículo consagra el derecho a la integridad personal al prohibir la desaparición forzada que es un crimen de lesa humanidad que, según Manuel Barrero y Libardo Sarmiento en la Constitución Política de Colombia comentada por la Comisión Colombiana de Juristas Título II página 28, no puede ser considerado como delito político, ni ser objeto de los beneficios de amnistía o indulto así como no puede alegarse la obediencia debida como eximente de responsabilidad, ni puede ser de conocimiento de los tribunales militares.

Adicionalmente se prohíbe la tortura que puede ser física o moral. Quien practica la tortura pretende disminuir las capacidades de otra persona para actuar de acuerdo con su propia voluntad. También prohíbe este artículo los tratos o penas crueles, inhumanas o degradantes. Con esto se busca defender la integridad del ser humano y ni aún en prisión se puede brindar este tipo de trato a las personas detenidas.

El artículo 5 de la Declaración Universal de Derechos Humanos consagra este derecho así como la Declaración Americana de derechos en su artículo 1.



Artículo 13. Derecho a la libertad e igualdad ante la ley: El derecho a la igualdad junto con la libertad son la base en la que se pretende fundamentar el Estado de Derecho en Colombia y en el constitucionalismo contemporáneo. Esto debido a que si se pone demasiado énfasis en uno o en otro se puede llegar a extremos que desde el punto de vista del interés general puede crear situaciones injustas. Como por ejemplo en casos extremos de un Estado capitalista al poner más atención en la libertad que en la igualdad o en un Estado socialista al poner más énfasis en la igualdad que en la libertad.

El segundo inciso de este artículo establece la obligación para el Estado de promover la igualdad material de las personas, con el fin de que esta igualdad no sea sólo formal sino real. Para que la igualdad sea real es necesario eliminar la intolerancia que se ve en la sociedad contra grupos de personas que a menudo son discriminadas como por ejemplo por razones de raza, sexo, opinión, clase social, nacionalidad, religión, partido político, grado de educación, pertenencia a grupos de defensa de intereses específicos, como sindicalistas, ecologistas, defensores de derechos humanos o por pertenecer a grupos de personas como homosexuales, mendigos, trabajadores sexuales, discapacitados, ancianos, menores, etc.

Artículo 15. Derecho a la intimidad: Este artículo comprende varios aspectos importantes a tener en cuenta. En primer término se establece la protección a la intimidad de los seres humanos y de la familia, así como al buen nombre. Como consecuencia de esto se establece el derecho a la protección por parte del Estado y de los particulares a la intimidad y al buen nombre y el deber de respeto para estos derechos.

Se crea la reserva de la correspondencia y la posibilidad de que exista reserva sobre las relaciones familiares, de amistad, de amor, sobre la economía familiar, sobre la información relacionada con la salud de las personas, etc. Siempre y cuando no se atente contra el interés general de la sociedad. Esto quiere decir que si por ejemplo un padre está atentando contra los derechos de su hijo no puede alegar el derecho a la intimidad para evitar el control del Estado sobre sus actos.

El derecho al buen nombre puede aplicarse tanto a las personas naturales como jurídicas pues las primeras como las segundas pueden verse afectadas por la violación al derecho ya sea como persona en sus aspectos éticos, personales, profesionales etc., o en el denominado "good will" o nombre comercial de las personas jurídicas.

Adicionalmente este artículo hace referencia al denominado Habeas Data o derecho al adecuado manejo de la información que sobre las personas se posea en bancos de datos o archivos de cualquier naturaleza. Como excepción a este adecuado manejo y reserva de información debemos entender que en los casos tributarios, judiciales o de control y vigilancia que el Estado ejerce sobre determinadas actividades se puede exigir la presentación de información que se maneja en forma privada como en el caso de los libros de contabilidad que las personas deben llevar cuando así lo señala la ley.

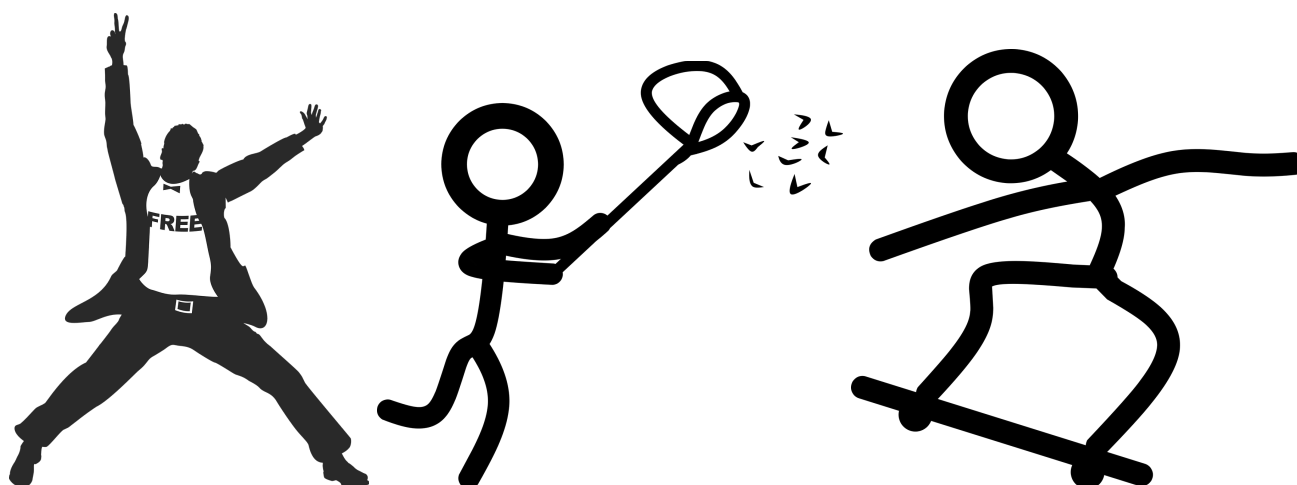
Artículo 16. Derecho al libre desarrollo de la personalidad: Este derecho implica la posibilidad que las personas tienen de autodeterminarse sin afectar el orden o interés público y los derechos de los demás.

Debe entenderse que este derecho protege al ser humano inmerso dentro de la sociedad a la que pertenece. Aunque la soledad se respeta como derecho en el artículo 15 que ya mencionamos . Entendido el ser humano como fin y razón del derecho, lo que nuestro ordenamiento jurídico busca es la protección del hombre en sociedad, con un espíritu de trabajo y solidaridad, de acuerdo con el artículo primero de la Constitución Política.

Es de advertir que las sociedades actuales están llevando a las personas a una gradual pérdida de identidad individual, por lo cual este derecho adquiere gran importancia para la protección del ser humano. Son principalmente la sociedad de consumo y los medios de comunicación lo que contribuyen de manera decisiva a la pérdida de identidad del ser humano en las sociedades contemporáneas. Así lo anota Estanislao Zuleta cuando dice que es más sabio un campesino que uno de los bachilleres que estamos produciendo en Colombia hoy en día acostumbrados a consumir culturas foráneas y no a crear cultura. También lo advirtió Alexis de Tocqueville al decir que "El despotismo del mañana será más extenso y más suave, degradará a los hombres sin atormentarnos, despotismo de tutores más que de tiranos"¹ .

¹ Alexis de Tolqueville. La Democracia en América. México: Fondo de Cultura Económica, 1963, p. 163.

Artículo 18. Libertad de conciencia: Este derecho a la libertad de conciencia se refiere al derecho que toda persona tiene para tener ideas o creencias en su fuero interno ya sean producto del desarrollo de la razón, de la fe y hasta de la sin razón. Son muchas las prácticas de pensamiento que se han dado en la historia del hombre. De esta forma se establece el derecho a practicar y desarrollar formas de pensamiento basados en la razón, en la fe, o en cualquier forma de pensamiento caótico o anárquico.



Artículo 19. Libertad de cultos: Este derecho aunque se asimila al derecho a la libertad de conciencia es más específico, pues se refiere concretamente a la conciencia religiosa. Pero no

se agota en esto ya que comprende la libertad para profesar tales creencias y difundirlas. Adicionalmente consagra la libertad para todas las confesiones e iglesias en el país en igualdad de condiciones, con lo cual pretende sentar las bases para una real libertad de cultos en Colombia debido a que históricamente se han otorgado privilegios a la iglesia católica que no se han otorgado a otras iglesias o confesiones. Es así como en el preámbulo de la nueva Constitución, aunque se hace una invocación a Dios se insta un Estado laico que respeta la libertad de cultos en la búsqueda de un Estado más tolerante y pluralista para enfrentar los problemas derivados de un pasado de violencia religiosa en el país y un futuro de enfrentamiento entre posiciones radicales anárquicas, nihilistas y materialistas frente a dogmatismos y fundamentalismos.

Dentro de la libertad de cultos se comprende también la libertad para no profesar ningún culto o creencia religiosa o no pertenecer a iglesia alguna. En desarrollo de este derecho la Corte Constitucional ha establecido que en los centros de educación se debe respetar el derecho de los estudiantes a recibir o no una determinada educación religiosa. En caso de tratarse de menores de edad, los padres podrán elegir si sus hijos recibirán o no tal educación.

Artículo 20. Libertad de expresión e información: Comprende este artículo además la responsabilidad de los medios masivos de comunicación, derecho a la rectificación y prohibición de censura.

La libertad de expresión es una condición necesaria para que el ser humano se desarrolle plenamente en sociedad, pues se entiende que la persona por la que se preocupa el derecho en Colombia, no es el hombre aislado sino el hombre en sociedad. Es así como el artículo 1 dice que la República de Colombia se funda en el respeto a la dignidad humana, el trabajo, la solidaridad y la prevalencia del interés general. Por lo tanto se busca con la libertad de expresión la realización del ser humano como individuos dentro de una sociedad.

Pero no solo se busca la realización del individuo con la libertad de expresión, también la realización del Estado social de derecho, democrático, participativo y pluralista. El ser político se desarrolla en un Estado democrático, sólo si puede expresarse libremente, difundir su pensamiento, recibir información veraz e imparcial y si es el caso fundar medios masivos de comunicación que no podrán por lo tanto ser monopolio exclusivo de nadie, ni aún del Estado.

Con respecto a la responsabilidad social que se le impone a los medios de comunicación, es pertinente decir que esto responde a las condiciones de la sociedad actual. Con razón decía Napoleón que temía más a un periódico que a cien fusiles. Pues bien, hoy en día no se trata sólo de periódicos sino de verdaderos medios masivos de comunicación como la televisión y la Internet que llegan a casi todos los confines del planeta y que a nivel nacional se difunden tan ampliamente que pueden llegar a tener efectos positivos o negativos en forma muy amplia.

Hoy en día los comentarios sobre estos medios masivos de comunicación son ya de otra magnitud, por ejemplo dice Eduardo Galeano que ya no los fines justifican a los medios, sino los medios de comunicación justifican a los fines. Con esto nos da a entender que las necesidades del mercado que no siempre son las necesidades de la mayoría de la población,

llevan a los detentadores de los medios de comunicación que son generalmente algunos grandes grupos económicos a justificar cualquier cosa para proteger sus propios intereses.

En ocasiones es tal el poder de los medios de comunicación que se ve afectado el derecho de la libre competencia económica. Esto se da cuando grupos económicos propietarios de los medios de comunicación optan por promocionar sus productos negando así en la práctica a los propietarios de productos de su competencia, la posibilidad de comprar espacios para publicidad.

Artículo 22. La paz como derecho y deber: El derecho a la paz es el derecho que todos tenemos de vivir en una sociedad en que los conflictos se resuelven por medios pacíficos y no violentos. La violencia como dice Helder Camara conduce a un espiral de violencia donde la violencia genera más violencia cada día. Por lo tanto, debemos contribuir a que la violencia cese.

El derecho a la paz es uno de los derechos colectivos que se protegen con la nueva Constitución. Se entiende no sólo como un derecho sino como un deber, que todos de múltiples maneras contribuimos a que se consolide o se disuelva como derecho. En la medida en que actuamos violentamente o educamos con actitudes violentas, generamos más violencia en la sociedad a la que pertenecemos. Por lo tanto se impone para cada uno el deber de fomentar la paz o lo que es similar el deber de no actuar en forma violenta y buscar la solución de conflictos por medios pacíficos.

No obstante la paz no es solo ausencia de violencia, sino en un sentido más amplio, el respeto a los derechos humanos. Por lo tanto y mediante las acciones populares que son el típico instrumento o mecanismo para la protección de los derechos colectivos, se puede proteger el derecho a la paz.



Artículo 23. Derecho de petición: El derecho de petición no es un derecho nuevo en el sistema constitucional colombiano, se puede decir que es un pilar fundamental del Estado de derecho.

Con el derecho de petición se garantiza el acceso de los particulares a la información pública, y por ende el acceso a la justicia. Quien quiera acudir a la justicia debe pensar en que el juez para fallar un caso concreto solo se puede basar en las pruebas allegadas al proceso. Por lo tanto y con el fin de aportar los documentos oficiales en los que fundamenta su petición o demanda, el peticionario debe hacer uso del derecho de petición para informarse adecuadamente y así asegurar el éxito del juzgamiento.

El derecho de petición se presenta en cuatro formas: derecho de solicitud de información, derecho de petición en interés particular, derecho de petición en interés general y derecho de formulación de consultas.

Frente a las organizaciones privadas también podrá ejercerse el derecho de petición y aunque su ejercicio no se haya reglamentado por parte del legislador, esto no quiere decir que no se pueda ejercer, puesto que se trata de un derecho de aplicación inmediata al señalar así el artículo 85.

Artículo 25. Derecho al trabajo: Se entiende que el trabajo en condiciones dignas y justas es un derecho y además una obligación social.

Desde el preámbulo se proclamó el trabajo como uno de los fines de la Constitución Nacional. Esto se debe entre otras cosas a que en el mundo actual el trabajo se ha constituido como uno de los principales medios para conseguir la subsistencia y la realización personal de los seres humanos en la sociedad. Cuando se niega el derecho al trabajo se está negando el acceso a muchos otros derechos laborales. Esto no era así en épocas pasadas como por ejemplo para los griegos en la antigüedad, el derecho al trabajo no existía pues el trabajo material era despreciable para las élites dominantes que sólo realizaban labores intelectuales. Por lo tanto se extiende este derecho al derecho a protección en caso de desempleo.

Por otra parte se consagra la obligación social del trabajo lo que no quiere decir que no se pueda ejercer la vagancia o que no se pueda estar sin trabajar, pues este sería también un derecho de cada ser humano que la Constitución de un Estado democrático debe respetar. Entendemos que se trata al trabajo como una obligación social puesto que como lo entendemos hoy en día es presupuesto del desarrollo para el logro de la deseada calidad de vida y bienestar de la población.

Artículo 28. Derecho a la libertad personal: Este derecho a la libertad ha sido defendido en los estados democráticos, pero la diferencia que existe entre cada uno de ellos se basa en los casos en los cuales este derecho se puede ver limitado. En un Estado democrático de derecho los casos en los que se vea limitado el derecho a la libertad personal deben seguir procedimientos legales que garanticen el derecho de defensa, el habeas corpus y la dignidad de la persona.

Es por lo tanto la ley la que determina en qué casos la persona pierda el derecho a la libertad y el Estado procede a la detención por medio de orden de autoridad judicial. Con la idea de que la Fiscalía hace parte de la Administración de Justicia la Constitución ha posibilitado las órdenes de detención expedidas por los fiscales.

Este derecho se relaciona con el habeas corpus y además establece un plazo igual al del habeas corpus para poner a disposición del juez al detenido.

Adicionalmente establece que no existirá en Colombia penas privativas de la libertad por deudas, con lo cual quien sea deudor moroso no podrá ser detenido, así se le pruebe la infracción a la ley. También prohíbe penas o medidas de seguridad imprescriptibles, es decir que nunca se extingan y pesen sobre el infractor por toda su vida.

tomado de: Universidad de Antioquia. (s. f.). *Formación Ciudadana y Constitucional*. I: Derechos y Mecanismos de Protección. Recuperado 11 de agosto de 2020, de http://docencia.udea.edu.co/derecho/constitucion/derechos_fundamentales_2.html#

tomado de *Los derechos fundamentales: ¿cuáles son?* (s. f.). Ingredientes que Suman. Recuperado 11 de agosto de 2020, de <https://blog.oxfamintermon.org/derechos-fundamentales-cuales-son/#:~:text=Seg%C3%BAn%20la%20RAE%2C%20los%20derechos,las%20personas%20por%20su%20dignidad.>

Evaluación de conocimientos

- 1) El Senado de Colombia ha propuesto la cadena perpetua para los violadores de niños, medida que fue aplaudida por diferentes sectores del país, explique si sería posible aplicar dicha medida de acuerdo a lo encontrado en la constitución política colombiana.
- 2) Con los conocimientos obtenidos argumenta si sería posible aplicar la pena de muerte en Colombia
- 3) Recientemente se propuso un proyecto de ley ordinaria que condena el satanismo, porque es contrario a las creencias religiosas de la mayoría de la población colombiana. argumente el por qué este proyecto no podría aprobarse
- 4) Desde su opinion cual es la importancia de estos derechos fundamentales

Derechos económicos, sociales y culturales

¿Qué son los derechos económicos, sociales y culturales?

Los Derechos Económicos Sociales y Culturales (DESC) son los derechos humanos relativos a las condiciones sociales y económicas básicas necesarias para una vida en dignidad y libertad, y hablan de cuestiones tan básicas como el trabajo, la seguridad social, la salud, la educación, la alimentación, el agua, la vivienda, un medio ambiente adecuado y la cultura.

Los derechos humanos proporcionan un marco común de normas y valores universalmente reconocidos, y establecen obligaciones del Estado para actuar de determinada manera o de abstenerse de ciertos actos. Constituyen una herramienta importante para asegurar la rendición de cuentas de los Estados y cada vez más actores no estatales que han cometido violaciones, y también para movilizar los esfuerzos colectivos para desarrollar comunidades y marcos globales que conduzcan a la justicia económica, el bienestar social, la participación y la igualdad. Los derechos humanos son universales, inalienables, interdependientes e indivisibles.

¿Dónde se establecen los DESC?

En 1948, la Asamblea General de las Naciones Unidas adoptó la Declaración Universal de los Derechos Humanos (DUDH), en la cual se establecen los derechos civiles, culturales, económicos, políticos y sociales fundamentales de los que deben disfrutar todas las personas. En 1966, los DESC quedaron reflejados como derechos legales en el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (PIDESC) - que junto con la DUDH y el Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos forman la denominada Carta Internacional de Derechos Humanos - y en otros tratados universales y mecanismos regionales. Hasta la fecha, más de 160 Estados han ratificado el PIDESC. Asimismo, numerosos países han articulado su compromiso con los DESC por medio de sus constituciones nacionales y legislación nacional.

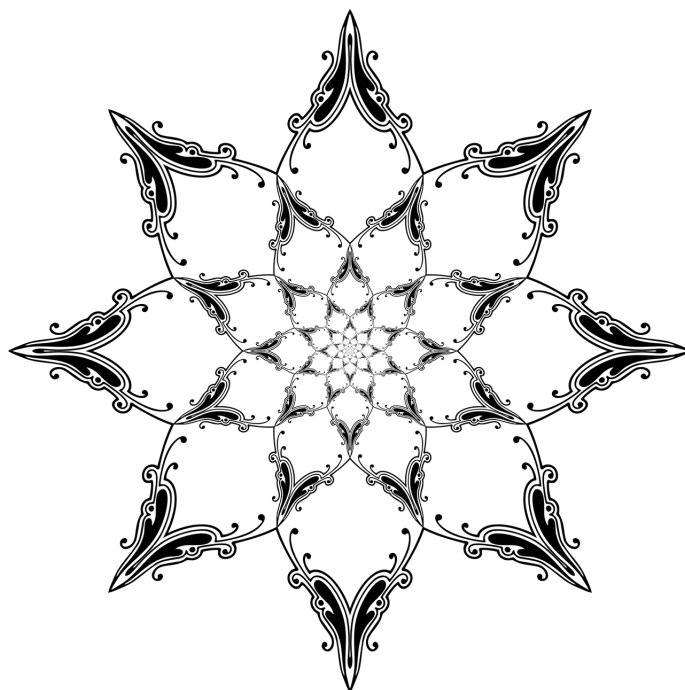
¿Cuáles son los principios fundamentales relativos a los DESC?

El PIDESC esboza una serie de principios importantes para la realización de los DESC que, a menudo, están incluidos también en otros tratados relacionados con los DESC. Bajo el PIDESC, un Estado tiene la obligación de tomar medidas progresivas “con el máximo de sus recursos disponibles” hacia la plena realización de los DESC. En concreto, un Estado (incluidos sus niveles subnacionales) tiene las siguientes obligaciones:

- Respetar los DESC (abstenerse de violarlos)
- Proteger los DESC (impedir que otros los violen)
- Cumplir los DESC (tomar las medidas necesarias para hacerlos efectivos, como aprobar legislación, disponer partidas presupuestarias y otros procesos administrativos)
- Buscar y proporcionar asistencia y cooperación internacional en la realización de los DESC.

Los Estados deben evitar la discriminación en el acceso a los DESC basada en motivos especificados en el PIDESC, incluyendo la raza, el color, el sexo, el idioma, la religión, la opinión política o de otra índole, el origen nacional o social, la posición económica y el nacimiento. En su trabajo, el Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (CESCR) de la ONU ha identificado motivos adicionales para prohibir la discriminación, como la discapacidad, la edad, la nacionalidad, el estado civil y la situación familiar, la orientación sexual e identidad de género, el estado de salud, el lugar de residencia y la situación económica y social. La eliminación de la discriminación y ciertas obligaciones mínimas identificadas por el CESCR en algunas de sus observaciones generales, no están sujetas a una realización progresiva, sino que son obligaciones inmediatas.

El preámbulo de la Declaración Universal de Derechos Humanos confirma que “todo individuo y órgano de la sociedad” actuará para promover el respeto a los derechos humanos y para “asegurar su reconocimiento y aplicación universal”. Esto se extiende a las empresas, las organizaciones internacionales y multilaterales y otros actores no estatales.



¿Por qué son importantes los DESC?

La articulación de los DESC en el derecho internacional se produjo tras años de demandas de estos derechos básicos en todo el mundo, y refleja la preocupación por la vida de todas las personas, en particular las más vulnerables, tal como aparece expresado en numerosas tradiciones filosóficas, religiosas y demás.

En una era de creciente globalización económica y desigualdad dentro y entre los Estados, existe una urgente necesidad para que los grupos de base, las ONG, los académicos y otras organizaciones y personas se unan para reconocer las conexiones existentes entre luchas continuas y localizadas, y para realizar en la práctica los derechos humanos para todas las personas. Al plantear los casos y los patrones de la pobreza y la privación como violaciones de los

DESC – en lugar de meras circunstancias desafortunadas y fuera del control humano, o como resultado de carencias individuales – se le impone la obligación al Estado y, cada vez más, a las empresas y otros actores no estatales, de prevenir y reparar estas situaciones.

En todo el mundo, el marco de los DESC es utilizado para fortalecer acciones por la justicia y contra la opresión, y para amplificar alternativas progresivas para mejorar el ejercicio de los DESC. Los activistas han presentado casos legales frente a los órganos de tratado de la ONU, tribunales y otras instituciones de resolución de disputas para exigir cambios; documentaron y publicaron violaciones recurrentes, movilizaron comunidades, desarrollaron legislación, analizaron presupuestos nacionales y tratados de comercio internacional para garantizar el respeto por los derechos humanos, y generaron solidaridad y formaron redes entre comunidades en el ámbito local y en todo el mundo. Los DESC unen a hombres y mujeres, migrantes e indígenas, jóvenes y ancianos, personas de todas las razas, religiones, orientaciones políticas y orígenes económicos y sociales en una realización común de la libertad y dignidad humana universal.

tomado de: *Una introducción a los derechos económicos, sociales y culturales*. (s. f.). Red-DESC. Recuperado 11 de agosto de 2020, de <https://www.escri-net.org/es/derechos#:~:text=Los%20Derechos%20Econ%C3%B3micos%20y,%2C%20el%20agua%2C%20la%20vivienda%2C>

Derechos económicos y sociales

Derecho a la salud: Es el derecho al más alto nivel posible de salud física y mental, teniendo en cuenta la configuración genética del individuo y la elección de su estilo de vida, así como el grado de conocimiento científico y los recursos de que dispone el Estado. Consta de dos componentes básicos: condiciones de vida saludables y atención médica.

Derecho a una vivienda adecuada: Según datos de la ONU, más de 1.000 millones de personas en todo el mundo carecen de una vivienda adecuada y más de 100 millones no tienen hogar. La vivienda debería ser accesible a todas las personas que, además, deberían tener cierta seguridad de tenencia que las proteja de desalojos forzados, hostigamiento y otras amenazas. Entre los servicios disponibles deberían encontrarse el agua potable, saneamiento y energía. De conformidad con las normas internacionales, los Estados deberían tomar medidas para garantizar que las viviendas están ubicadas en zonas seguras y que respetan los derechos culturales.

Derecho a la educación: Supone el derecho a una educación primaria gratuita y obligatoria, y un mayor acceso a la educación secundaria, técnica, profesional o superior. Lograr la efectividad del derecho de las personas a la educación reduce la vulnerabilidad de estas al

trabajo infantil, los matrimonios precoces, la discriminación y muchos otros abusos contra los derechos humanos. Los Estados deben garantizar una educación primaria gratuita y obligatoria de manera prioritaria, así como la libertad de educación.

Derecho al agua: El acceso a suficiente agua limpia y a saneamiento es esencial para la efectividad del derecho a la salud, a la alimentación y a un sustento seguro (por ejemplo, en la producción de alimentos). Se ha interpretado recientemente que el derecho al agua debe garantizar disponibilidad, acceso (tanto físico como económico) y calidad (libre de organismos perjudiciales o contaminación) suficientes.

Derecho a una alimentación adecuada: En el mundo se producen alimentos más que suficientes para alimentar a todas las personas. Sin embargo, cientos de millones sufren malnutrición crónica. Para cumplir las obligaciones relativas al derecho a una alimentación adecuada, los Estados deben abordar inmediatamente el problema del hambre y asegurar de forma progresiva que toda persona tenga acceso físico y económico a una alimentación adecuada o a medios para obtenerla.

Derecho al trabajo: El derecho al trabajo va más allá del derecho a tener un puesto de trabajo y a la obligación de garantizar el pleno empleo. Abarca, al menos, el acceso a un trabajo sin discriminación, la libertad de elección del empleo y una estructura de apoyo que facilite el acceso al trabajo, incluida una formación profesional adecuada. Una violación particularmente atroz del derecho a la libre elección del empleo es el trabajo forzoso.

Derechos culturales: La cultura afecta a amplios aspectos de la vida: la vivienda, la alimentación, la relación con la tierra y el entorno natural, la atención médica, la religión, la educación y las artes. En muchas ocasiones es complicado determinar la adecuación cultural porque las «culturas» nunca son monolíticas. Por ello, brindar auténticas oportunidades de participación a las minorías, en particular a los pueblos indígenas, mediante el respeto por la libertad de expresión, de asociación y de participación en la vida política, es un elemento central del respeto por los derechos culturales.

tomado de España, A. I. (s. f.). *Derechos económicos, sociales y culturales (DESC)*. Amnistía Internacional Sección Española. Recuperado 11 de agosto de 2020, de <https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/temas/derechos-economicos-sociales-culturales/>

¿Qué son los Derechos Colectivos?: Derechos de tercera generación, colectivos y difusos: Los derechos colectivos son derechos humanos específicos de los cuales son titulares ciertos grupos humanos. Los derechos colectivos son parte de los llamados derechos de tercera generación cuyo reconocimiento internacional fue históricamente posterior a la de los derechos civiles y políticos (primera generación) y a la de los derechos económicos, sociales y culturales

(segunda generación). Algunos derechos de tercera generación son el derecho al desarrollo, a la paz, al patrimonio artístico y cultural, a un medio ambiente sano, los derechos de los pueblos indígenas y los de los consumidores.

derechos colectivos en colombia

los derechos colectivos en la constitución política de colombia se encuentran en el Título 2 - De los derechos, las garantías y los deberes, Capítulo 3: De los derechos colectivos y del ambiente, son los siguientes

Artículo 78. La ley regulará el control de calidad de bienes y servicios ofrecidos y prestados a la comunidad, así como la información que debe suministrarse al público en su comercialización. Serán responsables, de acuerdo con la ley, quienes en la producción y en la comercialización de bienes y servicios, atenten contra la salud, la seguridad y el adecuado aprovisionamiento a consumidores y usuarios. El Estado garantizará la participación de las organizaciones de consumidores y usuarios en el estudio de las disposiciones que les conciernen. Para gozar de este derecho las organizaciones deben ser representativas y observar procedimientos democráticos internos.

Artículo 79. Todas las personas tienen derecho a gozar de un ambiente sano. La ley garantizará la participación de la comunidad en las decisiones que puedan afectarlo. Es deber del Estado proteger la diversidad e integridad del ambiente, conservar las áreas de especial importancia ecológica y fomentar la educación para el logro de estos fines.

Artículo 80. El Estado planificará el manejo y aprovechamiento de los recursos naturales, para garantizar su desarrollo sostenible, su conservación, restauración o sustitución. Además, deberá prevenir y controlar los factores de deterioro ambiental, imponer sanciones legales y exigir la reparación de los daños causados. Así mismo, cooperará con otras naciones en la protección de los ecosistemas situados en las zonas fronterizas.

Artículo 81. Queda prohibida la fabricación, importación, posesión y uso de armas químicas, biológicas y nucleares, así como la introducción al territorio nacional de residuos nucleares y desechos tóxicos. El Estado regulará el ingreso al país y la salida de él de los recursos genéticos, y su utilización, de acuerdo con el interés nacional.

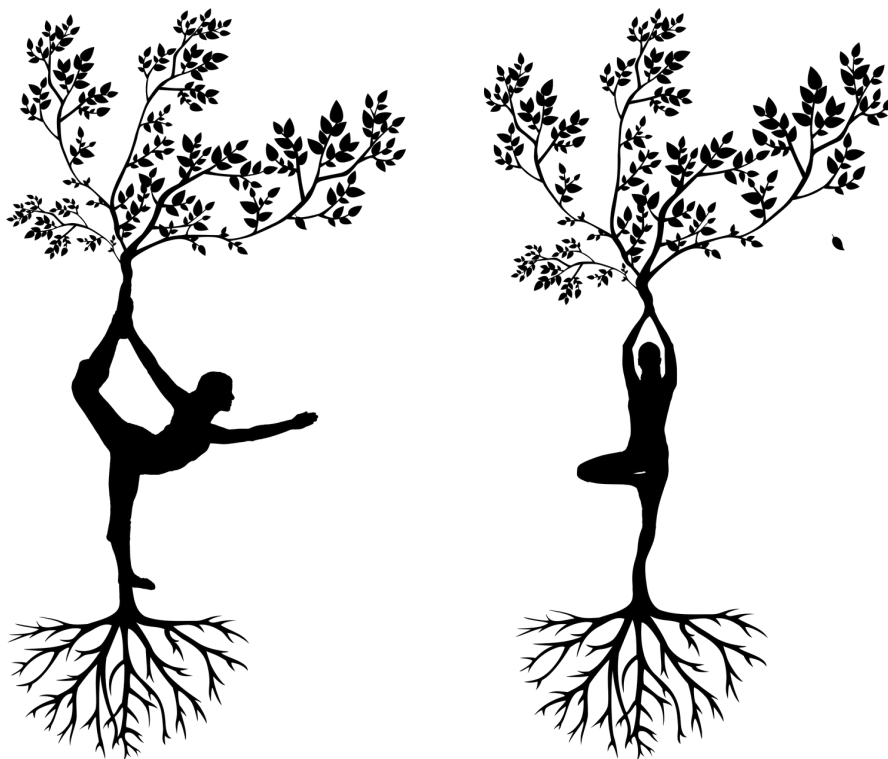
Artículo 82. Es deber del Estado velar por la protección de la integridad del espacio público y por su destinación al uso común, el cual prevalece sobre el interés particular. Las entidades públicas participarán en la plusvalía que genere su acción urbanística y regularán la utilización del suelo y del espacio aéreo urbano en defensa del interés común.

tomado de: República de Colombia. (s. f.). *ConstitucionColombia.com*.
<https://www.constitucioncolombia.com/titulo-2/capitulo-3>. Recuperado 11 de agosto de 2020,
de <https://www.constitucioncolombia.com/titulo-2/capitulo-3>

Grijalva, A. (s. f.). *Administración de Justicia Indígena y Derechos Colectivos*.
<http://www.uasb.edu.ec/UserFiles/369/File/PDF/CentrodeReferencia/Temas%20de%20An%E1lisis/Admistraci%F3n%20de%20Justicia%20Ind%EDgena/Art%EDculos/agustingrijalva.pdf>.
Recuperado 11 de agosto de 2020, de
<http://www.uasb.edu.ec/UserFiles/369/File/PDF/CentrodeReferencia/Temas%20de%20An%E1lisis/Admistraci%F3n%20de%20Justicia%20Ind%EDgena/Art%EDculos/agustingrijalva.pdf>

evaluación de aprendizaje

1. Escoge uno de los derechos sociales y culturales y explica qué acciones debería realizar el estado para que se haga una realidad.
2. ¿Qué acciones podrías hacer tú para que se haga una realidad?
3. Teniendo en cuenta los derechos colectivos, qué acciones podrías hacer tú para que se hagan una realidad?
4. Realizar un dibujo que represente uno de los derechos colectivos y explicarlo



Las Emociones: Concepto y Funciones

Aunque, desde los primeros estudios filosóficos que consideraban la dualidad razón-emoción se ha intentado conceptualizar el término emoción, no existe como tal una definición que sea ampliamente aceptada.

Actualmente, en todas las aportaciones teóricas y experimentales, se entiende por emoción una experiencia multidimensional, en cierta medida agradable o desagradable y que dispone para la acción en base a tres sistemas de respuesta: cognitivo/subjetivo, conductual/expresivo y fisiológico/adaptativo.

El hecho de que cada orientación teórica incida especialmente sobre alguna de estas dimensiones es una de las razones que dificulta un consenso en la definición.

La controversia teórica más destacable en la conceptualización de las emociones es el debate generado acerca de la primacía o relevancia de la cognición y/o los fundamentos fisiológicos.

Las posturas cognitivistas argumentan que los procesos cognitivos son necesarios para que se produzca una emoción y que sin dicha actividad cognoscitiva no se produciría emoción alguna ya que cualquier reacción que se evocara carecería del componente afectivo.

Para quienes defienden posturas biologicistas, la emoción puede evocarse sin tener en cuenta los aspectos cognitivos, y ello se pone de manifiesto en los casos en que se generan emociones por el mero hecho de una expresión facial característica.

Desde las perspectivas más actuales, las emociones son respuestas a estímulos significativos que constan de tres componentes: neurofisiológico y bioquímico, motor o conductual y cognitivo.

Concepto de Emoción

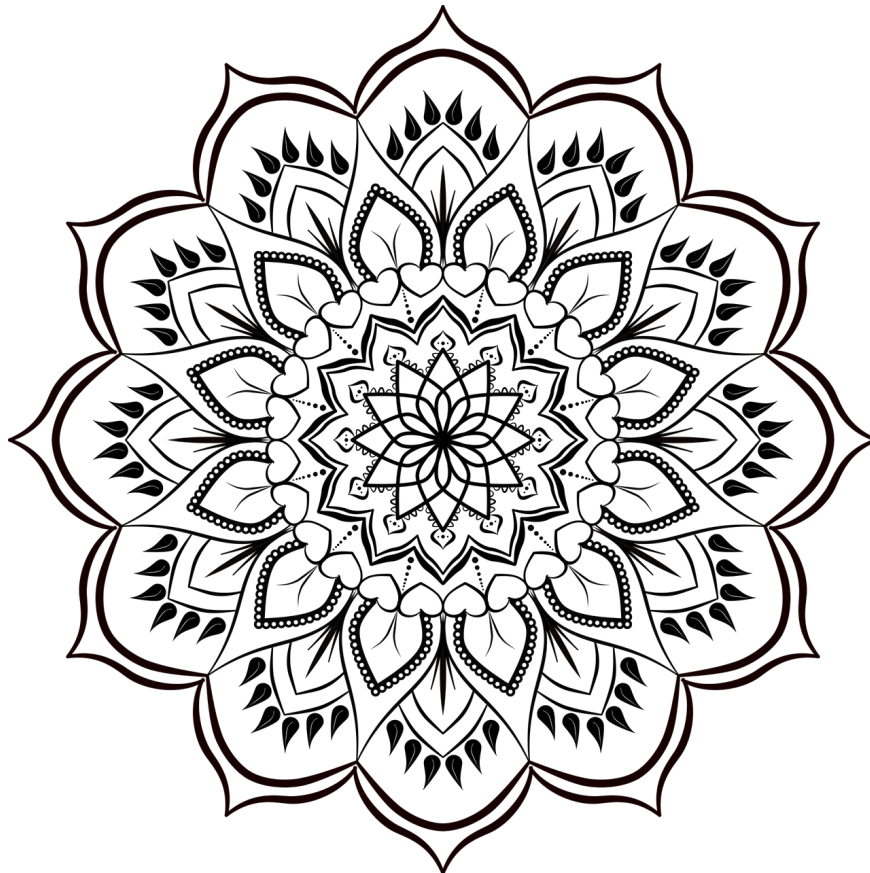
EMOCIÓN es un concepto utilizado para describir y explicar los efectos producidos por un proceso multidimensional encargado de:

- El análisis de situaciones especialmente significativas,
- La interpretación subjetiva de las mismas, en función de la historia personal,
- La expresión emocional o comunicación de todo el proceso,
- La preparación para la acción o movilización de comportamiento,
- Los cambios en la actividad fisiológica.

De tal manera que los elementos constitutivos de la emoción son:

1. Una situación o estímulo que reúne ciertas características o cierto potencial para generar tal emoción.
2. Alguien que percibe esa situación, la procesa y reacciona ante ella.

3. El significado que el sujeto concede a dicha situación: etiquetado.
4. La experiencia emocional que el sujeto siente ante esa situación.
5. La reacción corporal o fisiológica (cambios en el ritmo cardíaco o respiratorio, aumento de sudoración, cambios en la tensión muscular, sequedad en la boca, presión sanguínea).
6. La expresión motora-observable (expresiones faciales, tono y volumen de voz, movimientos del cuerpo, sonrisa, llanto,...).



Funciones de las Emociones

Durante mucho tiempo se ha considerado a las emociones de una manera negativa, entendiéndose que una persona que quiera tomar las decisiones más acertadas es aquella capaz de eliminarlas, aplicando exclusivamente la racionalidad.

Sin embargo, si seguimos este razonamiento deberíamos de pensar que la evolución se equivocó con nosotros puesto que, lejos de desaparecer, las emociones siguen existiendo.

Todas las emociones tienen alguna función que les confieren utilidad, independientemente de la cualidad hedónica (agrado-desagrado) que generen. Incluso las emociones más desagradables tienen funciones importantes en la adaptación social y el ajuste personal.

Hay que precisar que la funcionalidad de las emociones está estrechamente relacionada con el control de éstas, es decir, para que una determinada emoción pueda cumplir sus funciones, se tiene que manifestar en un contexto apropiado y con la intensidad necesaria.

Las emociones tienen tres funciones principales:

1. Función adaptativa de las emociones: Supone que las emociones funcionan tanto como facilitadoras de la respuesta apropiada ante las exigencias ambientales, como inductoras de la expresión de la reacción afectiva a otros individuos.

Así por ejemplo, según la primera de estas funciones el miedo favorecería la huida o la inmovilidad corporal defensiva y según la segunda función adaptativa, la expresión de miedo podría ser útil para apaciguar una reacción intensa por parte de un agresor.

Esta función está especialmente delimitada en el caso de las emociones primarias y es más evidente en los primeros años. A título de ejemplo, indicamos la correspondencia entre emoción y función adaptativa más utilizada a nivel experimental:

2. Función social de las emociones: La expresión de las emociones permite predecir a las demás personas el comportamiento que vamos a desarrollar y a nosotros el suyo, lo que tiene un indudable valor para las relaciones interpersonales y para la adaptación al entorno social.

La emoción es visible y por medio de ella realizamos intercambio informativo con nuestros interlocutores. Las principales señales de comunicación del estado emocional a los demás son la expresión facial y los movimientos de la postura, juntamente con la expresión verbal.

Prestando atención a esas señales podemos conocer los estados e intenciones de un sujeto en relación a los otros (tanto si son miembros de una misma especie como de otra diferente), con lo cual afectan al comportamiento o a las acciones de los otros y, a su vez, las emociones expresadas por los demás vuelven a influir en el primero.

En otras palabras, las reacciones emocionales expresan nuestro estado afectivo, pero también regulan la manera en que los demás reaccionan ante nosotros.

Igualmente, la propia represión de las emociones también tiene una evidente función adaptativa, por cuanto que es socialmente necesaria la inhibición de ciertas reacciones emocionales que podrían alterar las relaciones interpersonales.

3. Función motivacional de las emociones: La relación entre motivación y emoción es íntima: toda conducta motivada produce una reacción emocional y a su vez la emoción facilita la aparición de unas conductas motivadas y no otras.

La relación entre motivación y emoción no se limita al hecho de que en toda conducta motivada se producen reacciones emocionales, sino que una emoción puede determinar la aparición de la propia conducta motivada, dirigirla hacia determinado objetivo y hacer que se ejecute con intensidad.

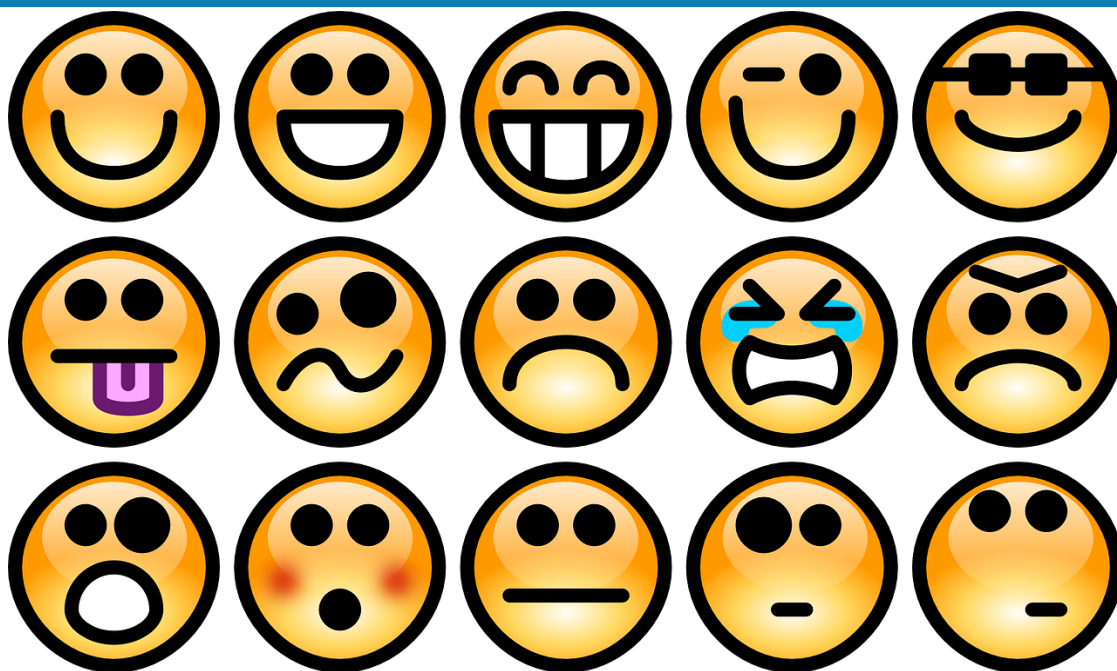
Esta función no depende del tipo de emoción sino de la dimensión de agrado-desagrado de la emoción y de la intensidad de la reacción emotiva. Por ejemplo, la tristeza (emoción) nos llevaría a realizar una determinada conducta, fundamentalmente de supervivencia (conducta motivada) y que, dependiendo no de la emoción sino de su intensidad y agrado/ desagrado puede hacer que la persona llore a solas o que busque compañía.

Y si es clara la función adaptativa de las emociones en el desarrollo psicosocial de un sujeto como individuo social, también es patente su relación con el repertorio conductual. De esta forma, esa relación de correspondencia entre las emociones y las reacciones conductuales puede desajustarse o provocar cierta sensación de descontrol.

tomado de: *Las Emociones: Concepto y Funciones*. (2019, 8 noviembre). Divulgación Dinámica | Cursos Online y Formación a distancia.
<https://www.divulgaciondinamica.es/blog/emociones-concepto-funciones/>

evaluación de aprendizaje

- 1) explica con tus propias palabras qué es una emoción
- 2) con tus propias palabras explica las funciones de una emoción
- 3) Explica desde tu punto de vista porqué es importante controlar las emociones para fortalecer el desarrollo personal y social.



¿Qué es la Inteligencia Emocional (IE)?

La IE examina la importancia de la faceta emocional como elemento clave en la inteligencia.

La Inteligencia emocional es un constructo que nos ayuda a entender de qué manera podemos influir de un modo adaptativo e inteligente tanto sobre nuestras emociones como en nuestra interpretación de los estados emocionales de los demás. Este aspecto de la dimensión psicológica humana tiene un papel fundamental tanto en nuestra manera de socializar como en las estrategias de adaptación al medio que seguimos.

Inteligencia Emocional: ¿en qué consiste?

Siempre hemos oído decir que el cociente intelectual (IQ) es un buen indicador para saber si una persona será exitosa en la vida. La puntuación del test de inteligencia, decían, podría establecer una relación fuerte con el desempeño académico y el éxito profesional. Esto no es en sí incorrecto, pero nos ofrece una imagen sesgada e incompleta de la realidad.

De hecho, los investigadores y las corporaciones empezaron a detectar hace unas décadas que las capacidades y habilidades necesarias para tener éxito en la vida eran otras que iban más allá del uso de la lógica y la racionalidad, y estas capacidades no eran evaluables mediante ningún test de inteligencia. Es necesario tener en cuenta una concepción más amplia de lo que son las habilidades cognitivas básicas, aquello que entendemos que es la inteligencia.

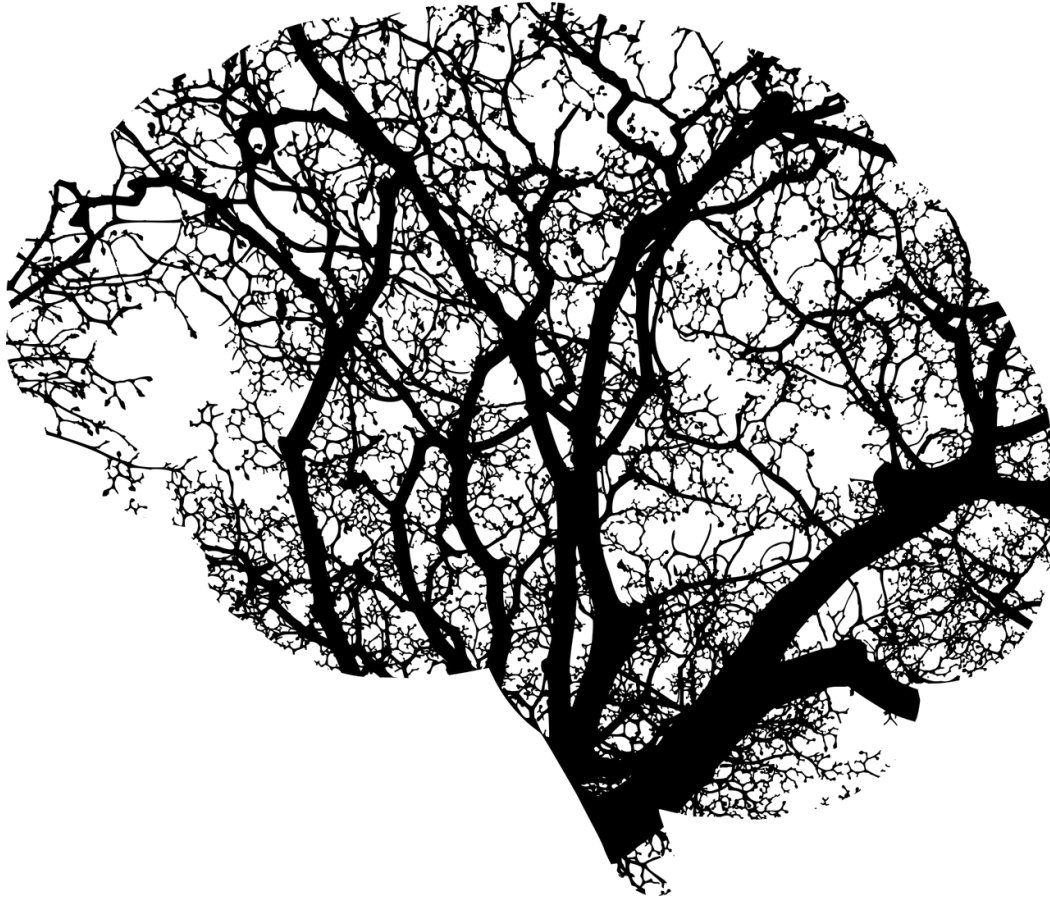
Prueba de ello es que empezaron a ganar terreno algunas teorías de la inteligencia que intentaban comprenderla desde ópticas diferentes, como la Teoría de las Inteligencias Múltiples de Howard Gardner, la teoría de Raymond Cattell (y otros) que explicaba las diferencias entre Inteligencia fluida y cristalizada, o la Inteligencia Emocional que popularizó Daniel Goleman. Las emociones juegan un papel vital en nuestro día a día

Si pensamos detenidamente en la trascendencia de nuestras emociones en nuestra vida diaria nos daremos cuenta rápidamente que son muchas las ocasiones en que éstas influyen decisivamente en nuestra vida, aunque no nos demos cuenta. Podríamos plantearnos: (1) ¿Compré mi coche haciendo cálculos sobre la rentabilidad y los comparé con otros modelos y marcas? (2) ¿Elegí a mi pareja porque era objetivamente la mejor opción? (3) ¿Es mi empleo el que me ofrece el mejor salario? Gran parte de nuestras decisiones son influenciadas en mayor o menor grado por las emociones.

Ante esta realidad, cabe resaltar que existen personas con un dominio de su faceta emocional mucho más desarrollado que otras. Y resulta curiosa la baja correlación entre la inteligencia clásica (más vinculada al desempeño lógico y analítico) y la Inteligencia Emocional. Aquí podríamos ejemplificar esta idea sacando a colación el estereotipo de estudiante “empollón”; una máquina intelectual capaz de memorizar datos y llegar a las mejores soluciones lógicas,

pero con una vida emocional y sentimental vacía. Por otro lado, podemos encontrar personas cuyas capacidades intelectuales son muy limitadas, pero en cambio consiguen tener una vida exitosa en lo que refiere al ámbito sentimental, e incluso en el profesional.

Este par de ejemplos llevados al extremo son poco habituales, pero sirven para percatarse de que es necesario prestar más atención a esta clase de habilidades emocionales, que pueden marcar nuestra vida y nuestra felicidad tanto o más que nuestra capacidad para puntuar alto en un test de inteligencia convencional. Para eso es importante profundizar en la Inteligencia Emocional.



Elementos de la Inteligencia Emocional

El gran teórico de la Inteligencia Emocional, el psicólogo estadounidense Daniel Goleman, señala que los principales componentes que integran la Inteligencia Emocional son los siguientes:

1. Autoconocimiento emocional (o autoconciencia emocional): Se refiere al conocimiento de nuestros propios sentimientos y emociones y cómo nos influyen. Es importante reconocer la manera en que nuestro estado anímico afecta a nuestro comportamiento, cuáles son nuestras capacidades y cuáles son nuestros puntos débiles. Mucha gente se sorprende de lo poco que se conocen a ellos mismos.

Por ejemplo, este aspecto nos puede ayudar a no tomar decisiones cuando estamos en un estado psicológico poco equilibrado. Tanto si nos encontramos demasiado alegres y excitados, como si estamos tristes y melancólicos, las decisiones que tomemos estarán mediadas por la poca racionalidad. Así pues, lo mejor será esperar unas horas, o días, hasta que volvamos a tener un estado mental relajado y sereno, con el que será más sencillo poder valorar la situación y tomar decisiones mucho más racionales.

2. Autocontrol emocional (o autorregulación): El autocontrol emocional nos permite reflexionar y dominar nuestros sentimientos o emociones, para no dejarnos llevar por ellos ciegamente. Consiste en saber detectar las dinámicas emocionales, saber cuáles son efímeras y cuáles son duraderas, así como en ser conscientes de qué aspectos de una emoción podemos aprovechar y de qué manera podemos relacionarnos con el entorno para restarle poder a otra que nos daña más de lo que nos beneficia.

Por poner un ejemplo, no es raro que nos enfademos con nuestra pareja, pero si fuéramos esclavos de la emoción del momento estaríamos continuamente actuando de forma irresponsable o impulsiva, y luego nos arrepentiríamos. En cierto sentido, buena parte de la regulación de las emociones consiste en saber gestionar nuestro foco de atención, de manera que no se vuelva contra nosotros y nos sabotee.

Se ha observado que la capacidad de autocontrol está muy ligada a la habilidad a la hora de utilizar el lenguaje: en muchos aspectos, saber gestionar adecuadamente las propias emociones depende de encontrar narrativas que nos permitan priorizar más unos objetivos a largo plazo que otros que tienen que ver con ceder a los impulsos de lo inmediato. Esto encaja con el hecho de que la Inteligencia Emocional tiene mucho en común con la Inteligencia Verbal; tal y como se ha visto al analizar las puntuaciones en pruebas de inteligencia de muchos individuos, ambos constructos psicológicos se solapan mucho.

3. Automotivación: Enfocar las emociones hacia objetivos y metas nos permite mantener la motivación y establecer nuestra atención en las metas en vez de en los obstáculos. En este factor es imprescindible cierto grado de optimismo e iniciativa, de modo que tenemos que valorar el ser proactivos y actuar con tesón y de forma positiva ante los imprevistos.

Gracias a la capacidad de motivarnos a nosotros mismos para llegar a las metas que racionalmente sabemos que nos benefician, podemos dejar atrás aquellos obstáculos que solo se fundamentan en la costumbre o el miedo injustificado a lo que puede pasar.

Además, la Inteligencia Emocional incluye nuestra habilidad a la hora de no ceder a las metas a corto plazo que pueden llegar a eclipsar los objetivos a largo plazo, a pesar de que los segundos fuesen mucho más importantes que los primeros si nos fueran ofrecidos también a corto plazo (proyectos ambiciosos, planes de ganar mucha experiencia, etc.).

4. Reconocimiento de emociones en los demás (o empatía): Las relaciones interpersonales se fundamentan en la correcta interpretación de las señales que los demás expresan de forma inconsciente, y que a menudo emiten de forma no verbal. La detección de estas emociones

ajenas y sus sentimientos que pueden expresar mediante signos no estrictamente lingüísticos (un gesto, una reacción fisiológica, un tic) nos puede ayudar a establecer vínculos más estrechos y duraderos con las personas con que nos relacionamos.

Además, el reconocer las emociones y sentimientos de los demás es el primer paso para comprender e identificarnos con las personas que los expresan. Las personas empáticas son las que, en general, tienen mayores habilidades y competencias relacionadas con la IE.

5. Relaciones interpersonales (o habilidades sociales): Una buena relación con los demás es una fuente imprescindible para nuestra felicidad personal e incluso, en muchos casos, para un buen desempeño laboral. Y esto pasa por saber tratar y comunicarse con aquellas personas que nos resultan simpáticas o cercanas, pero también con personas que no nos sugieran muy buenas vibraciones; una de las claves de la Inteligencia Emocional.

Y es que este tipo de inteligencia está muy relacionado con la Inteligencia Verbal, de manera que, en parte, se solapan entre sí. Esto puede ser debido a que parte del modo en el que experimentamos las emociones está mediado por nuestras relaciones sociales, y por nuestra manera de comprender lo que dicen los demás.

Así, gracias a la Inteligencia Emocional vamos más allá de pensar en cómo nos hacen sentirnos los demás, y tenemos en cuenta, además, que cualquier interacción entre seres humanos se lleva a cabo en un contexto determinado: quizás si alguien ha hecho un comentario despectivo sobre nosotros es porque siente envidia, o porque simplemente necesita basar su influencia social en este tipo de comportamientos. En definitiva, la Inteligencia Emocional nos ayuda a pensar en las causas que han desencadenado que otros se comporten de una forma que nos hace sentirnos de un modo determinado, en vez de empezar pensando en cómo nos sentimos y a partir de ahí decidir cómo reaccionaremos ante lo que otros digan o hagan.

¿Hay evidencia empírica que la sostenga?

El concepto de Inteligencia Emocional cuenta con evidencia empírica de dos tipos. Por un lado, se ha detectado las partes del encéfalo que intervienen en su aparición y no tanto en la de otro tipo de procesos mentales. Por el otro, al utilizar test estandarizados para su medición y analizar los datos obtenidos, se ha visto que la Inteligencia Emocional cuenta con su propia estructura factorial, de modo que correlaciona positivamente con las puntuaciones generales de CI, pero estadísticamente no se comporta exactamente igual que estas.

Dicho de otro modo, el constructo psicológico de la Inteligencia Emocional se basa tanto en la observación del funcionamiento del cerebro como en información obtenida mediante la psicometría.

Eso sí, los mismos problemas a la hora de definir la inteligencia general permanecen a la hora de explicar qué es la Inteligencia Emocional. No es ni una parte del cerebro ni una manera concreta de procesar la información, sino que básicamente se establece su existencia observando cómo se actúa en condiciones determinadas y de qué manera eso nos lleva a

obtener ventajas o desventajas en una situación. La naturaleza de lo que es la Inteligencia Emocional sigue siendo en gran parte un misterio.

tomado de: Regader, B. (2020, 10 agosto). *¿Qué es la Inteligencia Emocional?* Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/inteligencia/inteligencia-emocional>

evaluación de aprendizaje

- 1) Explica con tus propias palabras por qué es importante mejorar la inteligencia emocional.
- 2) ¿Crees que tener una buena inteligencia emocional ayudaría a mejorar tus relaciones personales? explica
- 3) realiza un mapa mental sobre los elementos de la Inteligencia Emocional
- 4) con tus propias palabras define que es empatía y da un ejemplo

