

| CAMPO | ASIGNATURA | GRADO | CURSOS |
|-----------|-----------------|-------|---------------|
| HISTÓRICO | ÉTICA Y VALORES | 6º | SEXTO JM - JT |

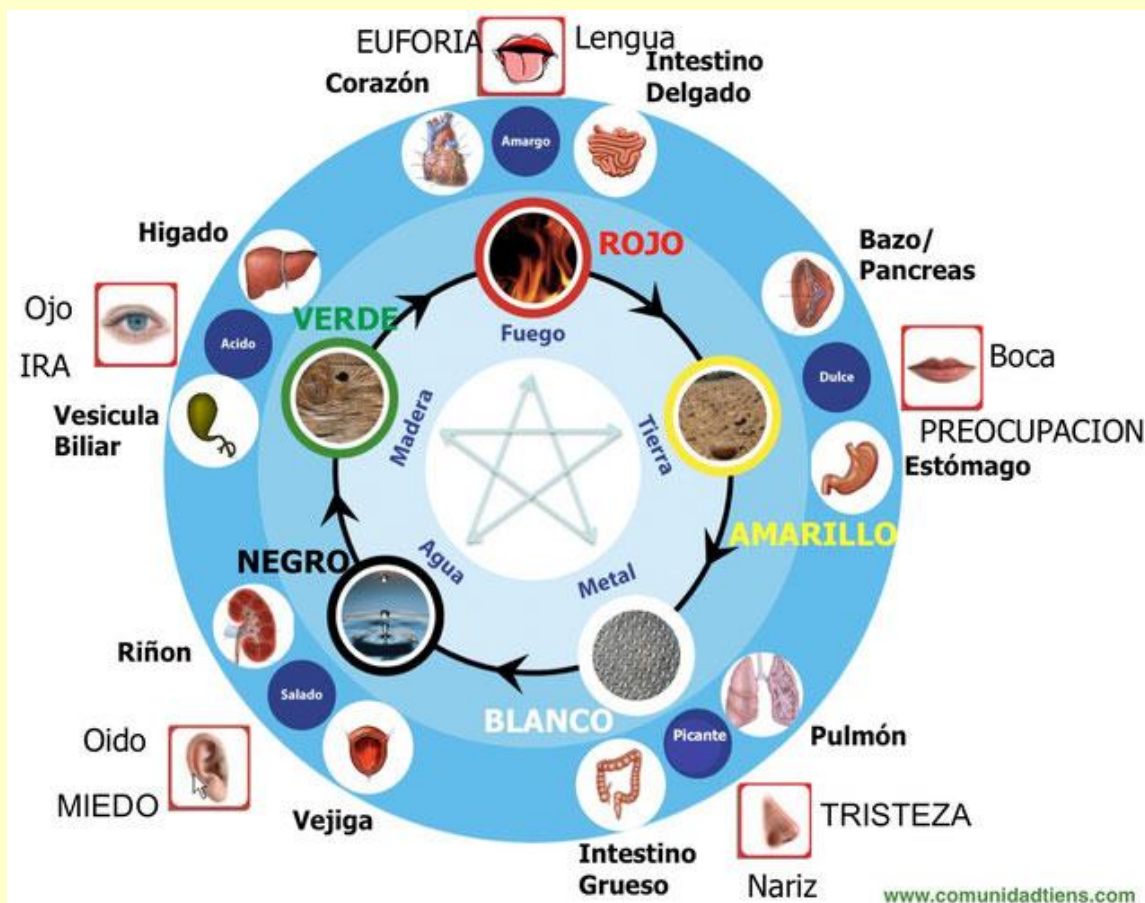
| | |
|--|--|
| OBJETIVOS / PROPÓSITOS | <ul style="list-style-type: none"> Comprender las emociones en relación con el cuerpo y los órganos desde la MTC - Medicina Tradicional China |
| APRENDIZAJES / CONTENIDOS | <ul style="list-style-type: none"> Conceptos básicos de MTC - Medicina Tradicional China Emociones Órganos, sus funciones y relaciones |
| EVALUACIÓN Y DESEMPEÑOS ESPERADOS | <ul style="list-style-type: none"> ORDEN en la entrega de las imágenes y archivos Criterios de lectura, redacción, orden y claridad en la actividad |
| RECURSOS DIDÁCTICOS | <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno Guía de trabajo. Lápices de Colores |
| TIEMPO ESTABLECIDO | Actividades: 4 al 15 de mayo - Fecha de entrega: 15 mayo |
| FORMA DE ENVÍO | <ol style="list-style-type: none"> Envía fotos nítidas de tu trabajo, debes numerar cada página. Marcar cada página con tu nombre, curso y jornada. En el asunto del correo coloca curso + jornada + apellidos y nombre ejemplo: 601_JM_Pérez_Juan Envía a los correos: JM: 601 – 602 – 603 (Carmen Paola Chamorro): carpaochasal@gmail.com 604 – 605 – 606 (Ricardo Sarasty): florisaty@gmail.com JT: 601 – 603 – 605 (Camila Mosquera): camilamosquerahernandez@gmail.com 602 – 604 – 606 (Alexander Buitrago): buitragoaba@hotmail.com |

ACTIVIDADES

- Realizar la lectura del siguiente texto tomado de <https://ayurvedavidavarmonia.jimdo.com/servicios/medicina-tradicional-china/>

Medicina tradicional china (MTC) y las emociones

La MTC analiza los órganos y las patologías o síntomas desde una perspectiva diferente a la medicina occidental, pues integra cuerpo y mente en una sola unidad y trata, por lo tanto, a cada órgano en relación con sus propias funciones físicas, emocionales y mentales y, además, en relación con los demás órganos. La MTC sostiene que todos los órganos están interconectados de tal manera que deficiencias o excesos en cualquiera de ellos tienen implicaciones directas e indirectas en los demás órganos y vísceras. Además, cada órgano contribuye a modelar el carácter de la persona; la interacción entre los órganos forja la constitución e incluso la personalidad del individuo a lo largo de toda su vida, desde la concepción.



En MTC, las enfermedades se interpretan también como síntomas, y al considerar al ser humano como una unidad psicofísica, cualquier síntoma o patología es un aviso de desequilibrio energético con manifestaciones orgánicas y psicológicas que repercuten en la vitalidad de la persona y su biografía misma. Siempre que hay una perturbación del equilibrio energético, aparece el síntoma; para recobrar el equilibrio es necesario, entonces, buscar las causas internas y externas y tener en cuenta su frecuencia, su persistencia y la fuerza con que "afecta" al organismo.

La teoría de la energía yin y yang y los cinco elementos, son los grandes pilares de la MTC, cuya premisa básica es que todo en el Universo contiene una energía que lo anima y/o le da su esencia; esta energía denominada Qi, es la sustancia fundamental de todo ser vivo y del cosmos.

Cuando una determinada reacción emocional es repentina y explosiva, o, cuando se prolonga hasta hacerse crónica, causa una serie de reacciones fisiológicas graves que dañan la energía del órgano relacionado, desequilibrando todo el sistema energético y causando lo que conocemos como enfermedad.

El hígado almacena y conserva la sangre. Regula la cantidad de sangre puesta a disposición de las distintas actividades del organismo. El hígado es el estratega que planea el conjunto de actividades del organismo. A nivel psíquico rige: la memoria inconsciente, la imaginación, la iniciativa, ambición, deseo. Cuando su energía es excesiva aparece la ira. Cuando está debilitado aparece falta de imaginación, falta de coordinación de las ideas, poca iniciativa y estados de ansiedad. Está emparejado con la vesícula biliar, a quien corresponde el poder de decisión; es decir, el hígado crea el plan o estrategia y la decisión final corresponde a la vesícula.

EMOCIÓN NEGATIVA: Ira. EMOCIÓN POSITIVA: Amabilidad, bondad

El corazón funciona como una bomba que nutre e irriga los vasos sanguíneos; la fuerza y el impulso de los latidos dependen de la energía del corazón. Se caracteriza por una energía expansiva que tiende a propagarse con rapidez, la energía caliente y tiende a elevarse, se mueve hacia arriba; su elemento es el fuego. Su órgano Yang asociado, el intestino delgado, separa lo puro de lo impuro.

Un corazón en equilibrio induce a un estado de serenidad y generosidad: se sabe dar y recibir amor. La energía equilibrada y expansiva del corazón favorece una personalidad con claridad de ideas, con gran facilidad de comprensión y asimilación; fluidez del lenguaje y capacidad comunicativa; velocidad en actividades motoras y en la capacidad de respuesta ante los estímulos externos.

Si el corazón sufre un desequilibrio energético se origina un comportamiento de sobreexcitación, eufórico, de agitación o alegría desmesurada, el humor se vuelve variable y va de un extremo a otro, se pueden alcanzar estados de histeria. Se pierde totalmente el control. En el caso límite se llega a la pasión desmesurada y fanatismo. La persona puede volverse influenciable. Surgen dificultades para comunicarse, se balbucea, incluso se tartamudea. La energía del corazón fluye más lenta y se congestiona, provocando irregularidades en el ritmo cardiaco que se traducen en palpitaciones, taquicardias, nerviosismo e insomnio. Los estados de agitación perjudican al corazón, porque éste tiende a generar mayor euforia, creando un círculo vicioso que no tiene fin.

EMOCIÓN POSITIVA: Amor; dicha; respeto; entusiasmo por la vida. EMOCIÓN NEGATIVA: Odio; impaciencia.

El bazo-páncreas regula la transformación y el transporte de la Energía Vital y el tejido muscular; se caracteriza por una energía que sube y baja uniformemente. Su elemento es la tierra. Es una energía estabilizadora, que controla el pensamiento, proporciona claridad mental, da energía para evaluar y hacer ajustes. El estómago, que recibe y procesa los alimentos, se asocia al bazo. La energía ascendente del bazo-páncreas con la energía descendente del estómago, confieren al conjunto una estabilidad energética. El Timo también se asocia al Bazo-páncreas.

Entre las cualidades positivas del Bazo están: Sensibilidad emocional, espontaneidad, justicia, receptividad, sinceridad, armonía, prudencia, arraigo, deseos equilibrados, puntualidad, coherencia, sociabilidad, hospitalidad. Entre sus cualidades negativas: persona prejuiciosa, demasiado afectado, sin espontaneidad, ansiosa, impuntual, inoportuna, llega demasiado temprano o demasiado tarde, artificial, torpe, incoherente, desequilibrada, hostil, desconsiderada, deseo hecho envidia, deseo vehemente, apetito ausente, irritable, rencoroso, irascible.

Existe una conexión entre la preocupación crónica y los trastornos estomacales, como las úlceras o la indigestión. La energía del bazo-páncreas alimenta las virtudes de la compasión y la empatía. Cuando sucede un desajuste energético en el bazo-páncreas se puede desarrollar una excesiva preocupación o una fijación mental que mantiene constantemente ocupada la mente; cuando el desajuste es extremo se sufren obsesiones. El desequilibrio acrecienta la intolerancia, el individuo se aísla y no desea relacionarse. El desajuste energético perjudica la digestión, provoca dolor abdominal y baja la resistencia, al privar al cuerpo de la Energía Vital Nutritiva, todo ello provoca fatiga y letargo. La energía equilibrada y estabilizadora del bazo-páncreas predispone una personalidad con sentido de la realidad (pies en el suelo) y que posee muy buena capacidad de adaptación al entorno; analiza, sintetiza y procesa todo tipo de conocimiento que transforma en experiencia y que utiliza para superar cualquier situación difícil que se presenta en la vida. El bazo/páncreas es la casa del Intelecto (Yi), donde reside el pensamiento lógico y la razón, la crítica constructiva, la reflexión y la memoria.

EMOCIÓN POSITVA: Justicia, sinceridad, empatía. EMOCIÓN NEGATIVA: Preocupación, ansiedad, fijación, obsesión

Los pulmones regulan la Energía Vital, la respiración y el tránsito del agua en el cuerpo; controlan, también, el tejido epidérmico. Se caracterizan por la condensación de la energía, en la que las fuerzas que enfrían se mueven hacia adentro. Su elemento es el metal. El intestino grueso, que absorbe lo puro y excreta lo impuro se asocia a los pulmones.

Entre sus cualidades positivas están: coraje, pureza, rectitud, firmeza, generosidad, perdón. Entre sus cualidades negativas: hipocresía, pena, tristeza, depresión, deshonestidad, afectación, confusión, inestabilidad, irresponsabilidad, mezquindad, celos, resentimiento.

El equilibrio de la energía de los pulmones alimenta la integridad y dignidad. La persona sabe juzgar con rigor y ecuanimidad, tiene un gran sentido del deber y del sacrificio ejemplar. Los pulmones son la casa del Instinto (Po) que es el que hace presentir lo que es bueno o malo o las situaciones que están por suceder, instinto de supervivencia.

Cuando hay un desajuste Yin/Yang la energía se congestiona, las funciones de los pulmones se desajustan afectando todo el aparato respiratorio. La respiración superficial y entrecortada que se experimenta durante periodos de ansiedad intensa es un síntoma común. La circulación de energía desequilibrada altera la respiración y la inhibe, baja la resistencia del cuerpo y debilita el escudo de Energía Vital Protectora que lo rodea; entonces, emociones como la tristeza, la melancolía y el sufrimiento afloran y desestabilizan al individuo, quien puede llegar a perder la confianza en la vida y afrontar el futuro con pesimismo, vivir desesperanzado, tender al aislamiento y a la soledad.

EMOCIÓN POSITVA: Rectitud, coraje. EMOCIÓN NEGATIVA: Tristeza, depresión, melancolía

Los riñones almacenan la Esencia y controlan la reproducción, el crecimiento y el desarrollo, también producen médula y sangre y controlan el tejido óseo. Se caracterizan por una energía unificadora de movimiento descendente. Su elemento es el agua. La vejiga, que almacena orina y controla la excreción, y las glándulas suprarrenales, están asociadas a los riñones. Los riñones almacenan la energía de los antepasados y los padres; rigen todas las funciones vitales: nacimiento, crecimiento, reproducción, sexualidad, envejecimiento; almacenan la energía que establece la duración de la vida; determinan la fuerza de los huesos y la salud de la médula ósea; influyen en el cociente de inteligencia; rigen la voluntad, por lo que si su energía es abundante la voluntad es firme, y si su energía es débil, se pierde poder para tomar decisiones.

El equilibrio de la energía renal permite desarrollar una gran confianza en las propias capacidades. Cuando se origina un desequilibrio, la energía de los riñones baja, la persona siente pesadez en los miembros inferiores a la vez que es presa del miedo y del pánico. Todas las fobias son miedos que tienen su origen en una disfunción energética, claustrofobia: miedo a estar en espacios cerrados; agorafobia: miedo a los espacios abiertos y etc. Cuando la energía renal es débil, aparece la timidez, se tiene miedo de todos y de todo. El desequilibrio hace descender la libido. La energía equilibrada y unificadora de los riñones evita que surja o se introduzca el miedo, además, favorece una personalidad con gran fuerza de voluntad, son aquellos personajes muy activos que empujan siempre los asuntos hacia delante. Los riñones son la casa de la intención y la volición, también de la libido (Zhi).

El miedo es un código biológico para la supervivencia, ante una amenaza o peligro, el miedo activa el mecanismo de la autodefensa, bien con una acción de huida o con un ataque, por tanto, al miedo se le puede considerar como un excelente amigo que vela por la seguridad. Solamente el sentimiento del miedo es negativo cuando se siente por situaciones de peligro imaginarias. El miedo paraliza y bloquea la energía renal y si es repentino provoca tal desajuste en la energía de la vejiga que la hace evacuar inmediatamente. La demanda neurótica de cosas, el apego y aferramiento a lo material, es una búsqueda de seguridad que encubre la emoción de miedo.

La ausencia de emociones no es una opción acertada para mantenerse en equilibrio. La frialdad y la indiferencia son síntomas de ausencia de Espíritu (Shen), la serenidad conjuntamente a la capacidad de dar y recibir amor, son indicadores de su abundancia. Cuando una emoción como la ira persiste en extremo, afecta primero al órgano yin asociado (el hígado), luego afecta al órgano yang (la vesícula biliar), seguidamente al órgano creado (el corazón), al creador (el riñón), al controlado (el bazo) y finalmente al controlador (el pulmón), debilitando todo el organismo y desencadenando un auténtico malestar emocional y mental. En el cuerpo humano siempre que un órgano se desequilibra, genera un efecto de cascada, desencadenando un desajuste energético en todo el organismo, una auténtica sinergia de malestar físico, emocional y mental.

- Resume el texto en un cuadro donde señales por cada emoción: a) su función, b) su emoción positiva, c) su emoción negativa, d) el órgano y la entraña con el que se relaciona

| EMOCIÓN | FUNCIÓN | EMOCIÓN POSITIVA | EMOCIÓN NEGATIVA | ÓRGANO / ENTRAÑA |
|---------|---------|------------------|------------------|------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

- Dibuja los rostros con las expresiones faciales de cada emoción
- Describe las reacciones corporales de cada emoción (o qué pasa en el cuerpo cuando estás alegre o triste, etc.)