

PRÁCTICA SOFT SKILLS



10 MINUTOS DE EJERCICIOS



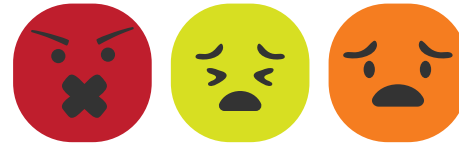
Soft Skills

MANEJO DE EMOCIONES

EL ASCO



dsesuela



¿Qué es el ASCO?

De acuerdo con el portal de PSICOLOGÍA-ONLINE, "Es la respuesta emocional causada por la **REPUGNANCIA** que se tiene a alguna cosa o por una impresión desagradable causada por algo. El asco es una **EMOCIÓN BÁSICA** y **ADAPTATIVA**, pues nos ayuda a asegurar nuestra supervivencia". Esta relacionada con miedos que tenemos, reales o exagerados, y esto la vuelve una emoción compleja.

Ejercicios

Lista de ¿qué te da asco? (5 minutos)

Hay muchas cosas que nos pueden dar asco, hagamos una lista sincera de cuando algo nos ha desagradado de esa manera, para irnos conociendo mejor a nosotros mismos.

¿Qué me da ASCO? | ¿Cuándo?

Comer brócoli por su olor | siempre



Foto de Polina Zimmerman en Pexels

Plan para superar el asco (5 minutos)

Ahora que ya identificamos que hay muchas cosas que nos dan asco, debemos hacer un plan para ir gradualmente superándolo y mejorando como personas.

¿Qué hare? | ¿Cuándo? | Repetición a la semana

Comer un poco | en la comida | 1 vez

¿Cómo hacer frente al asco?

Podemos anticiparnos a la sensación del asco para tratar de afrontarlo. Los psicólogos recomiendan la **RELAJACIÓN** y la **RESPIRACIÓN**. En la medida que logremos estar tranquilos y conscientes de nuestro estado podremos pasar al siguiente paso que es **EXPONER NOS GRADUALMENTE** a lo que nos da asco, siempre con respeto, y superar el miedo.

Para seguir practicando

Video
(youtube)

6:36
MINUTOS



EL ASCO

¿PARA QUÉ SIRVE ESTA EMOCIÓN?

<http://y2u.be/nwm1Jc2e4T0>



Artículo (pdf)

Sobre el asco en la moralidad

ARLEEN L.F. SALLES
Centro de Investigaciones Filosóficas
arlesal@pmail.com

Resumen: En este trabajo se aborda la cuestión del papel moral del asco. Se hace un bosquejo de esta emoción para luego concentrarse en la discusión sobre su función moral. Para ello, se identifican los rasgos argumentales principales contra su papel moral. El objetivo principal es mostrar que las objeciones más devastadoras al asco moralizado no son los defectos morales propuestos, porque si bien también a menudo se caen en las que se evidencia que el asco es indeseable, a los padres de objeciones controversiales que se evidencia y lo que representa. Para finalizar, se presentan algunas cuestiones planteadas por estudios recientes en psicología moral que tienden a vincular el asco con una comprensión contemporánea de la moralidad.

Palabras clave: emociones, psicología, construcciones, dignidad

Abstract: In this paper I focus on the moral role of disgust. After characterizing this emotion, I identify and critically examine three main objections recently presented to show that disgust is morally problematic. I argue that some crucial aspects of moral representations of disgust do not diminish, for example, as a response to certain kinds of evil. I end by summarizing recent research in moral psychology that links the acceptance of disgust to a contemporary view of morality.

Key words: emotions, morality, constructions, dignity

Los avances de la tecnología biomédica —desde la clonación de mamíferos y la investigación con células madre embrionarias hasta la creación de quimeras— han desatado una serie de controversias que giran en torno a la relevancia científica de estas prácticas y sus implicaciones morales, políticas y sociales. Estos avances también han revitalizado indirectamente una polémica dentro de la filosofía moral sobre el papel social que pueden desempeñar emociones negativas como el asco. En la discusión moral sobre la clonación, por ejemplo, o sobre la creación de quimeras, sus críticos frecuentemente invocan el carácter repulsivo de la práctica en cuestión (Cohen 2007, pp. 120-121). La clonación, nos dicen algunos, nos “extraña, nos da asco, nos horroriza, nos irrita” (Miller 1996, p. 81) y tal repulsión, según otros, constituye una especie de “alma moral [...] expresión emocional de una sabiduría profunda, más allá del poder de la razón de sentido” (Kane 1997, p. 20). Por ello considerarían importante que los científicos continúen sintiendo repugnancia ante la idea de seguir adelante con sus in-

Dianoia, volumen 12, número 54 (mayo 2010), pp. 27-42.

19
PÁGINAS

SOBRE EL ASCO EN LA MORALIDAD

DE ARLEEN L.F. SALLES

<http://www.scielo.org.mx/pdf/dianoia/v55n64/v55n64a2.pdf>

Video (youtube)

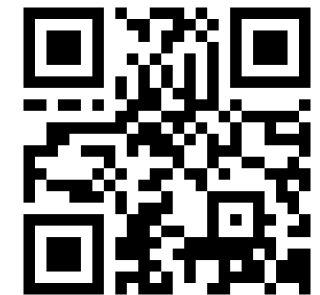
2:42
MINUTOS



RENATA, NAZARENO Y EL MUNDO

DE LOS SENTIMIENTOS:
EL ASCO

<http://y2u.be/HDePDoWGicY>



Recuerda

“Todo el mundo posee una escala de lo despreciable, que va desde lo que nos disgusta un poco hasta lo que nos parece claramente repugnante, incluso difícilmente soportable” Roger-Pol Droit



Una producción educativa de **desezuela**™