PROPÓSITO:

Guía No. 4: Inteligencia Emocional.

Mantener expresiones de afecto y cuidado mutuo con mis familiares, compañeros y mi comunidad, a pesar de las diferencias.

MOTIVACIÓN:



“Mire, un tema, apasionante. Inteligencia Emocional. Primero voy a Blas pascal. Fue un matemático, un físico, un filósofo, un teólogo. Aporto mucho a la ciencia, pero en un momento dijo una frase que quiero compartir con usted: El corazón tiene razones que la razón no entiende. Me parece fantástico, porque es el anticipo de lo que hoy entendemos como Inteligencia Emocional. Inteligencia parece una cosa, emoción parece otra, pero juntos hacen a nuestro bienestar, la Inteligencia Emocional, que por definición son tres cosas que quiero compartir con usted. Primero: Percibir lo que siento. Segundo: Comprender lo que siento. Tercero: Regular lo que siento. Qué es percibir. Ponerle etiqueta, ponerle nombre, ponerle palabra a lo que estoy sin tiendo. Qué estoy sintiendo, ¿Por qué estoy así? Y estoy sintiendo enojo. Póngale palabra. Lo que siente es enojo. Estoy sintiendo tristeza, melancolía. Póngale palabra. Tristeza o melancolía. Tiene que etiquetar lo que siente, porque si no, no lo identifica. Una frase más. Cuando lo pones con palabras, lo haces tuyo, si no, si no identificamos lo que sentimos, seriamos analfabetos emocionales. Segundo: Comprender por qué lo tengo.Comprender por qué estoy triste, saber que contexto provoca que esté triste o melancólico o saber que contexto provoca que este contento o alegre. ¿Para qué? Para conocerme y gestionar esa realidad. Y tercero: Regular las emociones. Ya percibí lo que tengo. Ya sé por que lo tengo, pero ahora como hago para manejarlo, no para controlarlo, no para reprimir, sino para regular, para gestionar, para tramitar, para administrar mis emociones de modo adecuado, para mis intereses emocionales. Esas son las tres herramientas que debo desarrollar para tener inteligencia emocional y vivir mejor. Espero que haya resultado de interés y utilidad”.

EXPLICACIÓN:

La inteligencia emocional se refiere a la capacidad de una persona para reconocer y comprender sus propias emociones, así como también las de los demás. También contempla el poder manejar y regular estas emociones de manera efectiva. Para darte un ejemplo, imagínate atrapado en un

trancón y tienes afán para llegar a alguna parte. Reconoces tu ira, pero en lugar de explotar, respiras profundamente y escuchas música para mantenerte tranquilo ya que sabes que explotar en ira no va a hacer que el tráfico avance más rápido.

En este sentido, este concepto abarca una serie de habilidades psicológicas que son fundamentales para el manejo de nuestras emociones, así como también para la interacción social y personal. Entre las que se incluyen conciencia emocional, la regulación emocional, la motivación, la empatía y las habilidades sociales. Dicha inteligencia resulta ser una herramienta valiosa en diversos ámbitos de la vida, ya que facilita la colaboración, la resolución de conflictos y el fortalecimiento de las relaciones interpersonales. Además, se ha demostrado que la inteligencia emocional tiene un impacto significativo en el éxito personal y profesional. Esto al permitir a las personas navegar por el mundo emocional de manera más efectiva.

EJERCICIOS:

1.Comprar la guía, pegarla, copiarla y desarrollarla en el cuaderno.

2.Observar el video recomendado en la guía.

3.Qué importancia tiene para usted, el tema tratado en esta guía.

4.Realizar un dibujo a todo color relacionado con el tema tratado en esta guía.

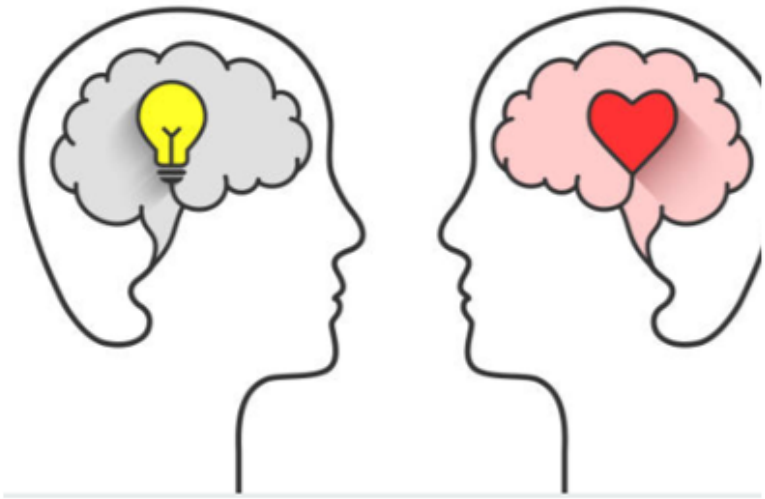
5. Presentar el cuaderno semanalmente, a su profesor, en la hora de clase.

EVALUACIÓN:

1. Trabajo en clase (1 punto); 2. Cuaderno al día (4 puntos); 3. Sustentación (2 puntos); 4. Orden en el puesto de trabajo (1 punto); 5. Actitud ante la clase (1 punto); 6. Adquisición de la guía (1 punto).

Total: 10 puntos.

BIBLIOGRAFÍA:



https://www.selia.co/blog/que-es-inteligencia-emocional-caracteristicas-tipos?gad_source=1&gad_campaignid=23153794688&gbraid=0AAAAAoyNTxtebJVyueLiZ_v286ffQ53G2&gclid=EAIaIQobChMI943ni6uDkgMVeSZECB3C8Br2EAAYASAAEgJaR_D_BwE