



Hablemos de Inteligencia Emocional



Welcome!

Inteligencia emocional en Adolescentes

Ni más ni menos que porque la hemos vivido, sabemos que la adolescencia es un periodo particularmente inestable, producto de grandes cambios físicos, psicológicos y cognitivos. La rebeldía adolescente es esa manifestación frente a la dicotomía que supone dejar la niñez y acercarse al umbral de la vida adulta.

Tomado de: <https://emotivacpc.es/la-inteligencia-emocional-en-la-adolescencia/>



¡Una pregunta profe!
¿Cuál es la diferencia
entre sentimiento y
emoción?

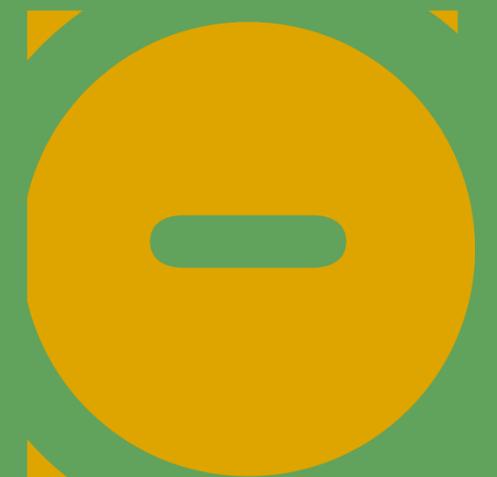
**Las emociones tienen una
intensidad mayor que
los sentimientos. ... Por tanto, la
principal diferencia entre
emoción y sentimiento es su
duración, su intensidad, mucho
más corta y más intensa en el
caso de la emoción, y que esta
última, es una reacción
automática de nuestro cuerpo.**

En otras
palabras...

Las emociones duran



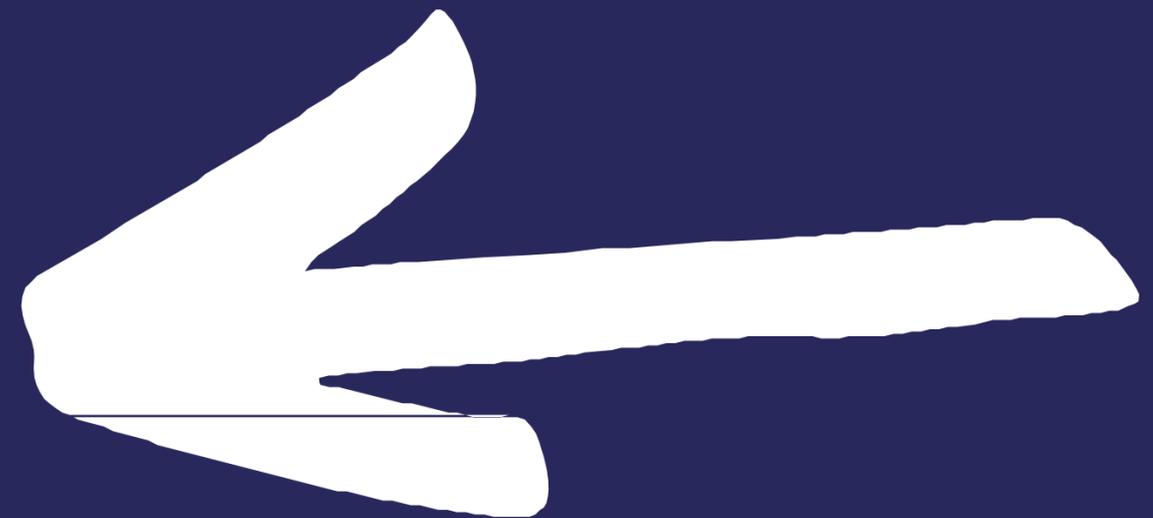
Los sentimientos duran



¿Si la adolescencia es una época de cambios debería prestarle atención también a mis sentimientos y emociones?

La respuesta es: Claro que sí. Tus emociones y sentimientos son muy importantes.

Por esta razón vamos a hacer una actividad distinta esta semana. ¡Será toda una aventura!





Emocionario.



Cada día de la semana, vas a registrar como te sientes y por qué te sientes o sentiste de esa manera durante el día. A continuación tendrás un ejemplo.



Lunes

Hoy me sentí muy feliz durante el día, quizás esto se debe a que pude hacer actividades que normalmente disfruto.



Martes

Para ser sincer@ hoy me sentí un poco triste, creo que el no poder ver a mis amigos y salir me hace sentir mal.



Miercoles

Hoy experimenté muchas emociones. En la mañana, estaba muy feliz por que mis papás me trajeron la comida que mas me gusta. Sin embargo , en la noche mis papás comenzaron de nuevo a pelear y



Jueves

Hoy me sentí muy feliz durante el día, quizás esto se debe a que pude hacer actividades que normalmente disfruto.



Viernes

Para ser sincer@ hoy me sentí un poco triste, creo que el no poder ver a mis amigos y salir me hace sentir mal.



Sábado

No te preocupes si cada día escribes más, recuerda que el objetivo es que seas lo mas sincer@ posible.



Domingo

No te preocupes si cada día escribes más, recuerda que el objetivo es que seas lo mas sincer@ posible.

Emocionario.



Recuerda ser muy sincer@ y hacer un ejercicio consciente.
¡Conócete, Tú eres tu proyecto más importante!



Lunes

Martes

Miercoles

Jueves

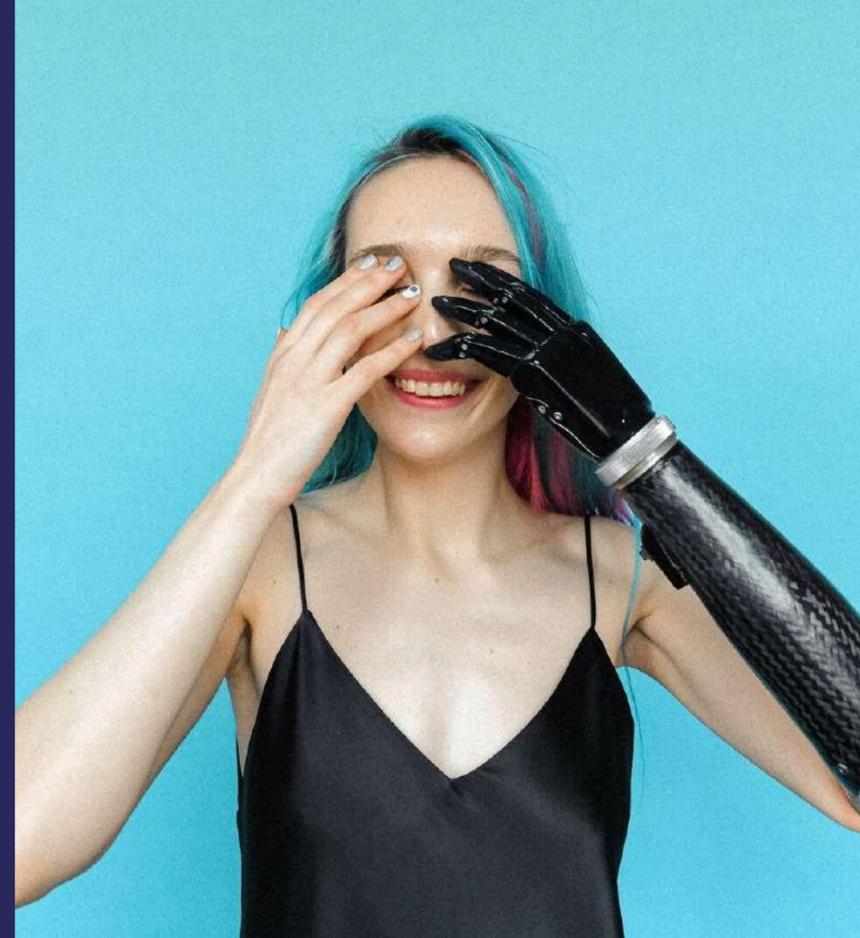
Viernes

Sábado

Domingo



Tus
emociones y
sentimientos
son muy
importantes



Conócete

Explórate



¡Tiempo de juego!

A continuación, vas a desarrollar una sopa de letras en la que vas a encontrar algunas de las emociones que podemos vivir a diario.

Descubre Tus Emociones

Encuentras las Emociones que hay en nosotros

Q	O	I	T	E	R	N	U	R	A	S	Y	E	V
V	N	A	E	N	T	U	S	I	A	S	M	O	Z
I	U	P	S	O	R	P	R	E	S	A	P	J	F
B	E	B	C	T	R	I	S	T	E	Z	A	D	F
C	X	M	I	E	D	O	A	R	T	O	G	M	Z
C	O	R	A	J	E	N	V	I	D	I	A	S	P
V	E	R	G	Ü	E	N	Z	A	N	S	N	D	U
N	C	B	D	W	U	T	F	H	J	I	R	A	U
E	X	U	T	A	M	O	R	I	N	I	L	U	G
F	E	L	I	C	I	D	A	D	X	G	P	M	U
F	M	R	G	H	Y	O	R	G	U	L	L	O	M
D	I	S	G	U	S	T	O	V	I	Z	N	E	N
C	O	M	P	R	E	N	S	I	Ó	N	N	C	Z
T	I	M	I	D	E	Z	I	U	I	Z	W	W	N

Ternura
Miedo
Orgullo
Disgusto
Amor

Entusiasmo
Vergüenza
Comprensión
Timidez
Tristeza

Sorpresa
Envidia
Ira
Felicidad
Coraje



Momento de reflexión:

¿Conozco las emociones que experimento a diario?

¡Juguemos!

1



2



3



4



En la página anterior hay 4 imágenes. Contesta las siguientes preguntas de cada imagen.

1

¿Qué siente el protagonista de la imagen?

2

¿Por qué se siente así el protagonista de la imagen?

3

¿Cómo podría solucionarse la situación que le genera esta emoción al protagonista de la imagen?

¡La siguiente actividad te va a encantar!

Debes hacer una actividad (sana) que ames hacer.

Puede ser: leer un libro, escuchar música, hablar con tus papás, jugar un juego de mesa. Cuando termines vas a escribir un texto no mayor a una hoja respondiendo la siguiente pregunta ¿Cómo me sentí haciendo mi actividad (sana) favorita?

