



GUIA N° 5- INTELIGENCIA EMOCIONAL

DIMENSION EMOCIONAL- INTELIGENCIA EMOCIONAL

La **dimensión emocional** no hace únicamente referencia a la capacidad de **sentir emociones**, sino también a **identificarlas y controlarlas** en nosotros y en los demás. Saber cuál es la que estamos sintiendo en un determinado momento, su causa y de esta forma poder modificarlas. A esto se lo denomina **inteligencia emocional**.

Muchas veces no nos damos cuenta de la importancia de la educación emocional. Nos preocupa más ser buenos profesionales, y se dejan de lado el convertirnos en personas emocionalmente inteligentes y emocionalmente sanas. La inteligencia emocional ha demostrado ser una herramienta básica para nuestra salud mental y es, sin duda, una forma de empoderarnos frente a la vida, de convertirnos en personas mucho más preparadas para el día a día. ¡Mucho más feliz!

La inteligencia emocional es un término que se hizo famoso gracias a **Daniel Goleman**, y desde entonces muchas investigaciones han afirmado que es positiva no sólo para nuestra vida cotidiana, sino que en el trabajo, el deporte e incluso la educación, es altamente eficaz y aporta muchos beneficios para el rendimiento.

Según Goleman, **las capacidades de la inteligencia emocional** son:

- Autoconocimiento emocional
- Autocontrol emocional
- Automotivación
- Reconocimiento de las emociones de los demás
- Administrar las relaciones interpersonales



ACTIVIDADES Esta actividad la puedes realizar con un compañero/a

- 1- **Observa** es siguiente video <https://youtu.be/qa3yj0p62MY>
Inteligencia Emocional Daniel Goleman - Resumen animado del libro en español
- 2- ¿Según Daniel Goleman qué es la inteligencia Emocional?
- 3- El autor explica que se desarrolla a través de 5 cualidades o capacidades. **Describe** brevemente a qué refiere con cada uno de ellas. O cómo podemos lograr estas capacidades. (Puedes explicar según tu opinión o con tus palabras.)
 - 1- Autoconocimiento emocional
 - 2- Autocontrol emocional
 - 3- Automotivación
 - 4- Reconocimiento de las emociones de los demás
 - 5- Administrar las relaciones interpersonales
- 4- ¿Para que sirve la inteligencia Emocional?



Colegio del Prado

ORIENTACIÓN Y TUTORÍA

Docente: María Eugenia Ruiz-Olalde

Curso: 3° B