



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.

¿Alguna vez te has sentido frustrado por un examen, enojado con un amigo o súper feliz por algo que lograste? ¡Claro que sí! Las emociones son parte de nuestra vida diaria. Pero, ¿sabías que la forma en que manejamos esas emociones puede hacer una gran diferencia en cómo nos sentimos, cómo nos va en la escuela, con nuestros amigos e incluso en nuestro futuro?

De eso se trata la Inteligencia Emocional. No es ser el más inteligente en matemáticas o historia (aunque también es importante), sino ser "inteligente" con tus emociones. Es una habilidad que te ayudará a:

- Sentirte mejor contigo mismo.
- Llevarte mejor con los demás.
- Resolver problemas y desafíos de una manera más efectiva.
- Alcanzar tus metas y sueños.

¿Por qué es TAN importante la Inteligencia Emocional?

A tu edad, estás viviendo muchos cambios: tu cuerpo, tus pensamientos, tus relaciones, tus responsabilidades. ¡Es como una montaña rusa de emociones! Entender y manejar la inteligencia emocional te dará herramientas clave para:

1. Navegar el mundo adolescente: Entender por qué a veces te sientes así, cómo manejar el estrés de los estudios, las presiones sociales, los cambios de humor y las primeras relaciones amorosas.



2. Mejorar tus amistades: Evitar malentendidos, ser un buen amigo, saber escuchar y apoyar a los demás.
3. Rendimiento académico: Concentrarte mejor, manejar la ansiedad antes de un examen, motivarte para estudiar incluso cuando no tienes ganas.
4. Prepararte para el futuro: Las empresas hoy en día buscan gente con inteligencia emocional. ¡No es solo el "conocimiento" lo que importa, sino cómo te relacionas y te manejas!

Las 5 habilidades de tu Inteligencia Emocional (según Daniel Goleman)

Imagina que tu inteligencia emocional tiene 5 habilidades o pilares. Cada uno tiene una función que te ayuda en diferentes situaciones:

1. AUTOCONCIENCIA: es saber qué sientes, por qué lo sientes y cómo eso te afecta. Es como tener un "radar" interno para tus propias emociones.

- ¿Cómo te ayuda?
 - Ejemplo: Si sientes que te estás enojando mucho por un comentario en redes sociales, la autoconciencia te ayuda a darte cuenta *antes* de que reacciones impulsivamente.
 - Beneficio para ti: Te permite entenderte mejor, saber qué te hace bien y qué no, y tener confianza en ti mismo.

2. AUTORREGULACIÓN: Es poder manejar tus emociones, especialmente las difíciles como el enojo, la frustración o la tristeza, para que no te dominen. Es como tener un "freno" para tus reacciones.

- ¿Cómo te ayuda?
 - Ejemplo: En lugar de gritarle a tu hermano cuando te molesta, la autorregulación te ayuda a respirar hondo, pensar qué quieres decir y decirlo de forma más tranquila.
 - Beneficio para ti: Te ayuda a mantener la calma bajo presión, a ser más responsable con lo que haces y dices, y a adaptarte a los cambios.

3. MOTIVACIÓN: Es la energía y el optimismo para ir tras tus sueños, incluso cuando las cosas se ponen difíciles. Es como tener un "motor" interno que te empuja.

- ¿Cómo te ayuda?
 - Ejemplo: Si te va mal en una materia, la motivación te ayuda a no rendirte, a buscar ayuda, a seguir intentándolo y a ver el error como una oportunidad para aprender.
 - Beneficio para ti: Te da ganas de mejorar, te ayuda a comprometerte con tus objetivos y a ser proactivo para lograr lo que quieres.



4. EMPATÍA: Es ponerte en el lugar de otra persona, entender cómo se siente y por qué actúa de cierta manera. Es como tener un "detector" de emociones ajenas.

- ¿Cómo te ayuda?
 - Ejemplo: Si un amigo está triste, la empatía te ayuda a entender su dolor y a ofrecerle tu apoyo, en lugar de ignorarlo o minimizar lo que siente.
 - Beneficio para ti: Te ayuda a ser un mejor amigo, a evitar conflictos, a ser más comprensivo y a construir relaciones más fuertes y significativas.

5. HABILIDADES SOCIALES: Son aquellas que te permiten comunicarte bien, resolver problemas con otros, liderar y trabajar en equipo. Es como tener una "conexión Wi-Fi" con las personas.

- A. ¿Cómo te ayuda?
 - Ejemplo: Si hay un problema en tu grupo de trabajo para un proyecto escolar, tus habilidades sociales te permiten proponer soluciones, escuchar a todos y llegar a un acuerdo.
 - Beneficio para ti: Te permite hacer nuevos amigos, comunicarte de forma efectiva, manejar desacuerdos y ser una influencia positiva para los demás.

La buena noticia es que la inteligencia emocional no es algo con lo que se nace y ya. ¡Se puede desarrollar y mejorar con la práctica! Aquí te dejo algunas ideas para empezar a entrenar a tus superhéroes emocionales:

- Para la Autoconciencia: Intenta ponerles nombre a tus emociones. ¿Qué sientes ahora mismo? ¿Enojo, alegría, frustración, calma? Anótalo en un diario si te ayuda.
- Para la Autorregulación: Cuando sientas una emoción fuerte, antes de reaccionar, tómate unos segundos para respirar profundo. Piensa: "¿Qué es lo mejor que puedo hacer en este momento?".
- Para la Motivación: Fíjate metas pequeñas y celebra cada logro. Recuerda por qué quieres alcanzar algo y no te desanimes por los tropiezos.
- Para la Empatía: Intenta escuchar de verdad a los demás. Pregúntales cómo se sienten y trata de entender su punto de vista, incluso si no estás de acuerdo.
- Para las Habilidades Sociales: Practica la comunicación asertiva: expresar lo que sientes y piensas respetando a los demás. ¡Y no tengas miedo de pedir ayuda o de ofrecerla!



Recuerda: Desarrollar tu inteligencia emocional es un viaje, no una carrera. Cada pequeño paso cuenta. ¡Tienes el potencial para ser la mejor versión de ti mismo!



ACTIVIDADES Esta actividad la puedes realizar con un compañero/a

- 1- **Observa** es siguiente video **Inteligencia Emocional Daniel Goleman - Resumen animado Completo del libro.**
Toma nota de lo que dice el video.
- 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)
- 4- ¿Para qué sirve la inteligencia Emocional?
- 5- **Lee** el cuento que entregue la profesora.
"Hoy nos convertiremos en *detectives emocionales*". Nuestra misión será leer historias y descubrir cómo los personajes usan (o no usan) su inteligencia emocional para superar desafíos o relacionarse con otros. Cada historia nos dará pistas sobre los 5 pilares.
- 6- **Completa** la Ficha de "**Detective Emocional**"



Ficha de Detective Emocional

A- Título de la Historia:

B- Personaje Principal:

C- ¿Qué desafío o problema enfrenta el personaje?

D- ¿Qué emociones crees que siente el personaje en diferentes momentos de la historia? ¿Cómo lo sabes (pistas en la lectura)?

7- ¿Cómo maneja el personaje sus emociones o sus reacciones? ¿Hace algo para calmarse, pensar antes de actuar o cambiar su perspectiva?

8- A pesar de las dificultades, ¿qué hace el personaje para seguir adelante o no rendirse? ¿Hay algo que lo impulse a lograr su meta?

9- ¿El personaje se pone en el lugar de otros? ¿Entiende lo que sienten los demás o intenta ayudarlos?

10- ¿Cómo se relaciona el personaje con otras personas? ¿Pide ayuda, comunica sus ideas, resuelve conflictos o trabaja en equipo?

11- ¿Qué aprendiste de este personaje sobre la inteligencia emocional que puedas aplicar en tu vida?
