



EDI II: “PROYECTO DE VIDA Y DESARROLLO PERSONAL”

TRABAJO PRÁCTICO INDIVIDUAL

- **Eje:** “I Resignificación del sujeto y su proyecto de vida en contextos actuales”.
- **Aprendizajes e indicadores de logro:**
 - Valoración de las competencias y capacidades personales y sociales: empatía, escucha, solidaridad, respeto, capacidad para el trabajo en equipo, responsabilidad, resiliencia, asertividad. Inteligencia emocional
 - Reconocer la importancia de las competencias personales y sociales en el camino de construir su proyecto de vida.
 - Reconocer las potencialidades y cualidades personales.

Actividad N°1: INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Pensar alguna vivencia o experiencia que hayas vivido en donde puedas analizar tus emociones y respondé las siguientes preguntas: 40p.
 - a. Describir la situación o vivencia.
- ❖ **Cuando falleció mi bisabuelo**
 - b. *¿Qué sentimiento me genera? ¿Cómo me siento?* Identificar la emoción o sentimiento.
- ❖ **Me genera tristeza y angustia y me hace sentir vacía pero la vez tranquila porque el hecho de que esa persona ni este más y no poder abrazarla ni conversar genera un vacío en la persona pero saber que esa persona está mejor así porque sufría mucho da tranquilidad.**
 - c. *¿Por qué me siento así?* Identificar la causa de la emoción.
- ❖ **Porque es normal sentirse triste cuando una persona se muere es parte del proceso para sanar y seguir adelante, y como mencionamos anteriormente es difícil aceptar o creer que una persona se fue para siempre y no va a volver y eso genera tristeza, pero también tenemos que tener empatía y saber que esa persona está mejor y soltar de alguna manera.**
 - d. *¿Cómo manifestaste lo que estabas sintiendo?* Identificar la consecuencia de la emoción.
¿Esa emoción, te ayudó en esa situación? ¿y en la vida en general? ¿Qué estrategias podés aplicar para mantenerla (en caso de ser positiva)? O bien ¿qué podés hacer para cambiarla y sentirte mejor?
- ❖ **Lo manifesté con desánimo y angustia. Esta emoción no me ayudó lo suficiente, ya que se hacia difícil poder estar en calma con tanta angustia dentro mío u no me daban ganas hacer casi nada y eso también me afectaba ya que estoy acostumbrada a hacer muchas cosas. Las estrategias que use para poder sentirme mejor fueron pensar en que esa persona estaba mejor y que siempre iba a estar conmigo y también ir a un psicólogo para ayudarme con mi salud mental y mantenerme en ritmo siempre para no sobrepensar tanto**



Capaz es más fácil pensar alguna vivencia a partir de la emoción, por ejemplo alguna situación que te haya generado felicidad, alegría, enojo, ansiedad, tristeza, miedo, vergüenza, etc. Y a partir de la emoción y respondiendo las preguntas.

Te doy un ejemplo:

a) Describir la situación o vivencia: Situación que estamos atravesando de la pandemia.

b) ¿Qué sentimiento me genera? ¿Cómo me siento? Triste.

c) ¿Por qué me siento así? Por el miedo que me genera la situación, la incertidumbre de no saber qué va a pasar.

d) ¿Cómo manifestaste lo que estabas sintiendo? Con desanimo, sin ganas de hacer nada.

e) ¿Esa emoción, te ayudó en esa situación? ¿y en la vida en general? ¿Qué estrategias podés aplicar para mantenerla (en caso de ser positiva)? O bien ¿qué podés hacer para cambiarla y sentirte mejor? La tristeza no me ayudó en nada porque al estar desanimada no quería hacer nada y no me auto-motivaba para mejorar. Las estrategias para cambiar mi estado emocional fueron: no ver todo el tiempo noticias negativas, hacer alguna actividad que me gustara por ejemplo cocinar, charlar con mis amigos a través de una videollamada para cambiar mi humor. Auto-motivarme a estar mejor diciéndome “Esto ya va a pasar”.

Actividad N°2: COMPETENCIAS SOCIALES 30p.

- Elegir 2 (dos) competencias sociales y buscar ejemplos en la sociedad actual en donde personas, organismos o instituciones demuestren un buen desarrollo de la competencia elegida y ejemplos que demuestren falta de desarrollo de dicha competencia. Podés describir la situación con tus palabras o ayudarte con algún artículo periodístico describiéndolo y copiando el link de la noticia o video.

Competencia Social	Buen desarrollo de competencia	Falta de desarrollo de la competencia

Actividad N°3: EMPATÍA 30p.

- Buscar a algún miembro de tu familia (que conviva con vos) disponete a dialogar y preguntale alguna experiencia en donde se haya sentido feliz y otra donde se haya sentido triste.
 - ✓ Que te comente cuál fue, cómo fue, por qué se sintió así. Podes ir haciendo preguntas para ampliar la información de la vivencia. Podés grabarlo para después transcribirlo.



- ✓ Intentá además de captar lo que dice, estar atento a la comunicación no verbal (postura, tono de voz, mirada, gestos) que siempre están teñidos por lo emocional.
- ✓ Transcribí las experiencias intentando describir lo más fielmente las vivencias y las emociones y sentimientos que te manifestaron.

A través de esta actividad la idea es que ejercites la empatía, que puedas conectarte con las emociones del otro, pudiendo entender su punto vista y la emoción desde la cual vivencian un acontecimiento de su vida.

- ❖ **Una situación feliz fue cuando se enteró que estaba embarazada, fue un momento feliz ya que ella pensaba que no se podía quedar embarazada ya que venia intentando hace mucho y no podía, se enteró porque le dejo de venir su menstruación y sentía dolores, se sintió feliz y emocionada.**
- ❖ **Una situación triste fue cuando se peleó con sus papás, fue un momento triste porque fue una pelea muy fuerte y de mucho tiempo y se sintió angustiada y enojada porque ellos no respetaban sus decisiones y eso la hacía enojar.**
- ❖ **Yo vi a una persona que se le notan muy claras sus emociones, es decir podes saber si esa persona está mal o bien, el brillo en sus ojos al contarme sobre su embarazo me llamo mucho la atención ya que se le notaba la felicidad que sentía por ese bebe en camino y también la angustia y el momento tenso cuando me cinto su sitúa triste.**