



Ministerio
del Poder Popular
para la Educación
Inclusión y Calidad



Educación Media General

Docente: Yadelsi Peinado
2do Año "B"

P.E.I.C: Fortalecer la socioafectividad en los espacios educativos, como estrategia para preservar la salud colectiva en la UE "Libertador Bolívar".

Proyecto de Aprendizaje.

Inteligencia emocional como herramienta para el manejo de las emociones en los estudiantes de 2do año B de la UE "Libertador Bolívar"

Propósito:

Promover una sana convivencia en el ámbito escolar y entre los integrantes de la familia.

Inteligencia emocional.

Es posible que hayas escuchado mencionar el "CI"(Coeficiente Intelectual) cuando se habla del intelecto y la inteligencia de alguien. (Por ejemplo, "mi hermano no tiene que estudiar tanto como yo, porque tiene un CI muy alto"). CI significa "coeficiente intelectual". Puede ayudar a predecir el desempeño académicamente de alguien.



Ministerio
del Poder Popular
para la Educación
Inclusión y Calidad



Educación Media General

Sin embargo, CI es solo una medida de nuestras capacidades. Hay muchos otros tipos de inteligencia, además del intelecto. Por ejemplo, la inteligencia espacial es la capacidad de pensar en 3D. La inteligencia musical es la capacidad de reconocer el ritmo, la cadencia, y el tono. Las habilidades deportivas, artísticas y mecánicas son otros tipos de inteligencia.

Un tipo importante de la inteligencia es la inteligencia emocional.

¿Qué es la inteligencia emocional?

La inteligencia emocional es la capacidad de comprender, utilizar y controlar nuestras emociones. La inteligencia emocional a veces se abrevia como CE (o IE). Así como un CI alto puede predecir puntuaciones altas en los exámenes, un CE alto puede predecir el éxito en situaciones sociales y emocionales. La IE nos ayuda a construir relaciones sólidas, tomar buenas decisiones, y hacer frente a situaciones difíciles.

Una forma de pensar la CE es que es parte de lo que implica ser inteligente con las personas. Comprender y llevarse bien con la gente nos ayuda a ser exitosos en casi todas las áreas de la vida. De hecho, algunos estudios señalan que el CE es más importante que el CI en el desempeño escolar o laboral.

Algunas personas tienen habilidades naturales para la CE. Otras tienen que trabajar en ello. La buena noticia es que todo el mundo puede mejorar en esto. A diferencia del coeficiente intelectual, la gente puede mejorar su inteligencia emocional, si saben cómo hacerlo.



Ministerio
del Poder Popular
para la Educación
Inclusión y Calidad



Educación Media General

Cómo mejorar su CE.

La inteligencia emocional es una combinación de varias habilidades diferentes:

Ser consciente de sus emociones.

La mayoría de las personas siente muchas emociones diferentes a lo largo del día. Algunos sentimientos (como la sorpresa) duran tan solo unos segundos. Otros pueden durar un poco más, provocando un estado de ánimo como la felicidad o la tristeza. La más básica de todas las capacidades del CE es poder ser capaz de darse cuenta y categorizar con precisión estos sentimientos cotidianos.

Ser consciente de las emociones, simplemente dándonos cuenta cuando las sentimos, nos ayuda a controlar nuestras propias emociones. También nos ayuda a comprender cómo se sienten los demás. Pero algunas personas pueden pasar todo el día sin realmente darse cuenta de sus emociones. Practica reconocer tus emociones a medida que las sientes. Categorízalas en tu mente (por ejemplo, diciéndote a ti mismo "me siento agradecido", "me siento frustrado", etc.). Estar al tanto de tus emociones se debe convier en una práctica diaria.

¿Cómo entender lo que sienten los demás y por qué?

Las personas están diseñadas por naturaleza para tratar de entender a los demás. Parte de la CE es ser capaz de imaginar cómo podrían sentirse otras personas en determinadas situaciones. También se trata de entender por qué se sienten de esa manera.



Ministerio
del Poder Popular
para la Educación
Inclusión y Calidad



Educación Media General

*Ser capaz de imaginar qué emociones es probable que esté sintiendo una persona (por más que en realidad no lo sepas) se llama **empatía**. La empatía nos ayuda a preocuparnos por los demás y a construir buenas amistades y relaciones. Nos guía sobre qué decir y cómo comportarnos alrededor de alguien que siente emociones fuertes.*

Control de las reacciones emocionales.

*Todos nos enojamos. Todos tenemos decepciones. A menudo es importante que expreses cómo te sientes. Pero controlar tu reacción significa saber **cuándo, dónde y cómo** expresarte.*

Al entender tus emociones y saber cómo manejarlas, puedes utilizar el autocontrol para contener tu reacción si ese no es el momento ni el lugar correcto para expresar tus emociones. Alguien que tiene buen CE sabe que reaccionar a las emociones de una manera irrespetuosa, demasiado intensa, demasiado impulsiva, o dañina puede ser perjudicial para las relaciones.

Elegir tu estado de ánimo.

Parte de controlar las emociones es la elección de nuestro estado de ánimo. Los estados de ánimo son estados emocionales que duran un tiempito. Tenemos el poder de decidir qué estado de ánimo es el más adecuado para una situación y entonces ponernos en ese estado de ánimo. Elegir el estado de ánimo correcto puede ayudar a alguien a motivarse, concentrarse en una tarea, o volver a intentar en lugar de darse por vencido.

Las personas con buen CE saben que los estados de ánimo no son solo cosas que nos pasan. Podemos controlarlos al saber qué



Ministerio
del Poder Popular
para la Educación
Inclusión y Calidad



Educación Media General

estado de ánimo es el mejor para una situación particular y cómo entrar en ese estado de ánimo.

CE: En construcción.

La inteligencia emocional es algo que se desarrolla a medida que crecemos. Si no fuera así, todos los adultos actuarían como niños, expresando sus emociones a través del cuerpo: pateando, llorando, golpeando, gritando, y perdiendo el control.

Algunas de las habilidades que componen la inteligencia emocional se desarrollan antes. Pueden parecer más fáciles: Por ejemplo, parece fácil reconocer las emociones una vez que sabemos a qué prestarle atención. Pero la capacidad del CE de controlar las reacciones emocionales y la elección del estado de ánimo puede parecer más difícil de dominar. Esto es debido a que la parte del cerebro que es responsable del autocontrol continúa madurando después de nuestros años de adolescencia. Pero la práctica ayuda a que se desarrollen esas vías cerebrales.

Todos podemos trabajar para construir habilidades de inteligencia emocional aún más fuertes: con solo reconocer lo que sentimos, comprender por qué, cómo se sienten los demás y por qué, y expresar nuestras emociones con palabras honestas cuando lo necesitamos.



Ministerio
del Poder Popular
para la Educación
Inclusión y Calidad



Educación Media General

Actividad:

Los mandalas: un reflejo de tus emociones y estado de ánimo.

*Aprender a transformar nuestras emociones negativas en positivas a través de la **Inteligencia Emocional y mandalas**.*

Apreciados estudiantes esta actividad es para realizarla en familia. Les recomiendo tomar unas horas del día (puede ser un domingo), colocar una linda música, compartir algún dulce y concentrarse en transformar las emociones negativas en positivas por medio del arte, dibujando y coloreando mandalas. Lee la siguiente información:

Los mandalas se han convertido en una de las mejores herramientas para aparcar los problemas y desconectar. A pesar de que, en un primer momento, se han destacado por ser eficaces para combatir la ansiedad y el estrés, se ha comprobado que también son un potente recurso para la educación de pequeños y adolescentes. Esto se debe a su conexión con aspectos puramente emocionales, que conectan directamente con el interior de las personas.

El principal objetivo de los mandalas, es activar la concentración en un estado de meditación consciente fijando la atención en un solo punto. Entrar en este proceso de paz interior permite lograr un mayor autoconocimiento, que provoca que afloren nuestras emociones al exterior, así como nuestro estado de ánimo. Colorear mandalas puede ayudar a clasificar estas emociones, entender los sentimientos y conseguir sacar lo mejor del interior, liberando todo lo negativo que podemos tener guardado y que cuesta exteriorizar.

¿Qué harás?

Como ya te indiqué la actividad la realizaras en familia (mamá, papá, hermanos) a continuación te dejaré varias imágenes de mandalas para que escojan los que más les gusten, los pueden imprimir para luego colorear, también puedes dibujarlos o hacer tu propio diseño. Una vez los tengas listo realizarás un mural con todos los mandalas y escribirás quien lo realizó y



Ministerio
del Poder Popular
para la **Educación**
Inclusión y Calidad



Educación Media General

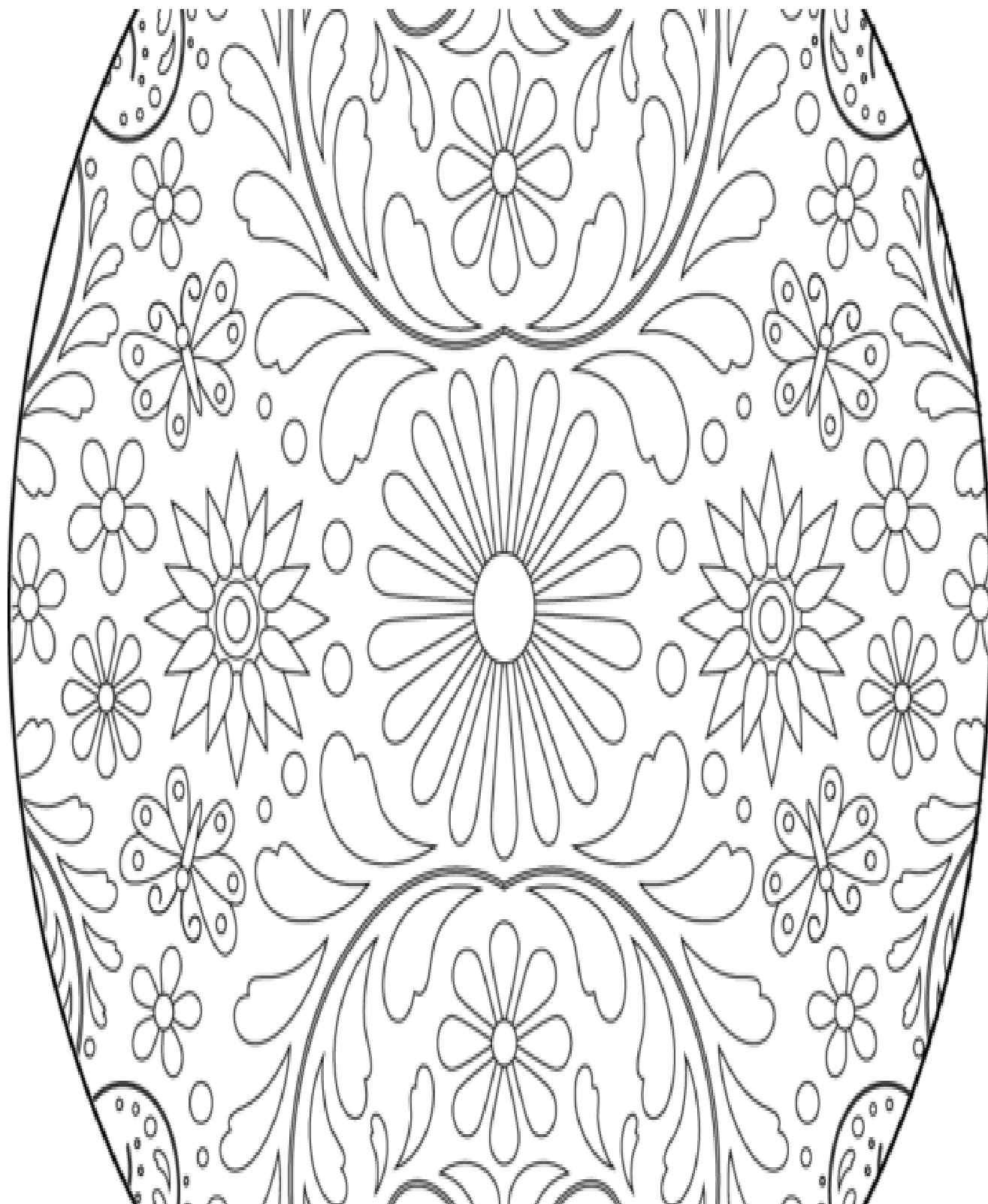
cual emoción representa. Toma una linda fotografía y la envías a mi whatsapp 04262927664 junto con un breve escrito contándome sobre tu experiencia.



Ministerio
del Poder Popular
para la **Educación**
Inclusión y Calidad



Educación Media General

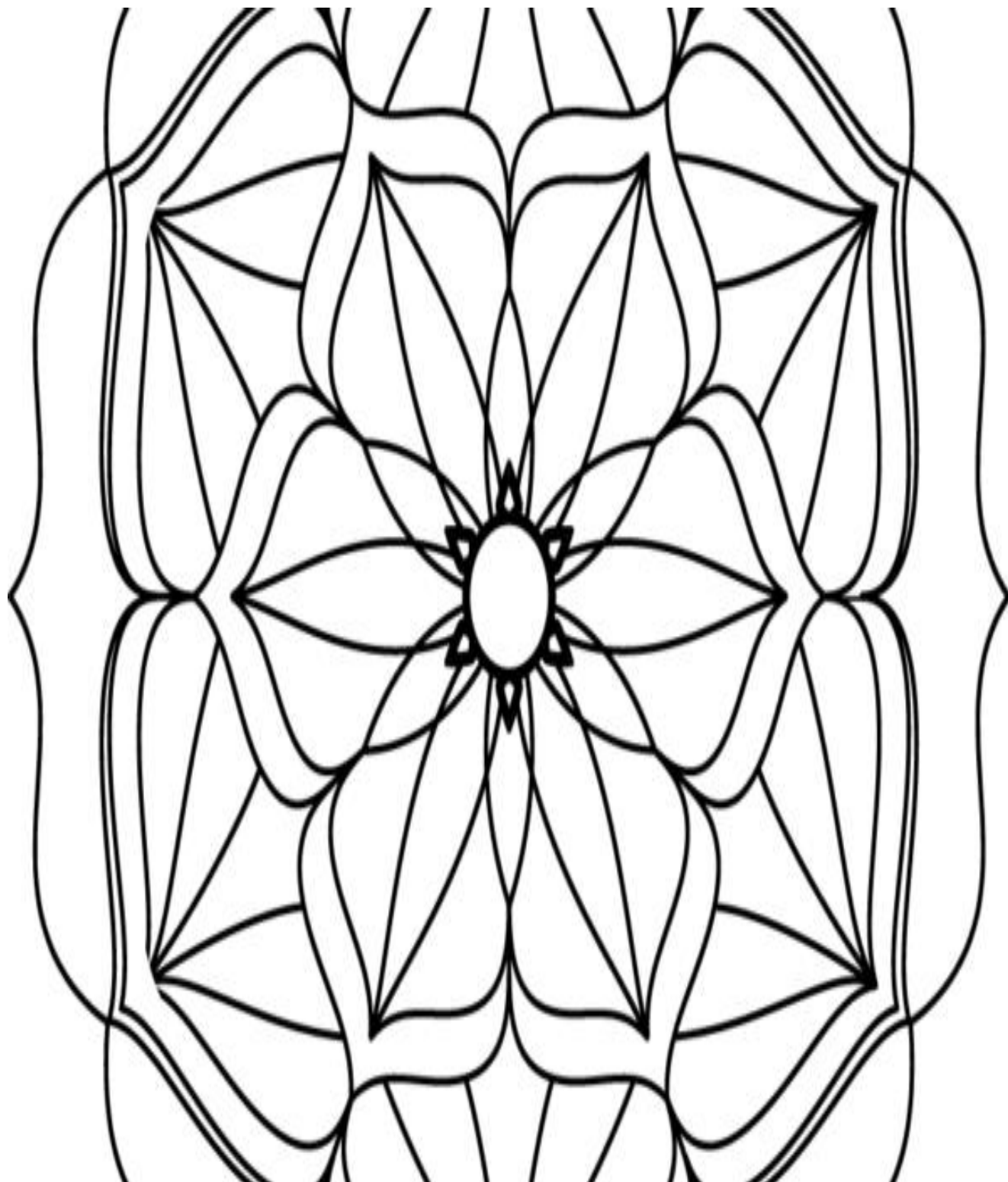




Ministerio
del Poder Popular
para la **Educación**
Inclusión y Calidad



Educación Media General

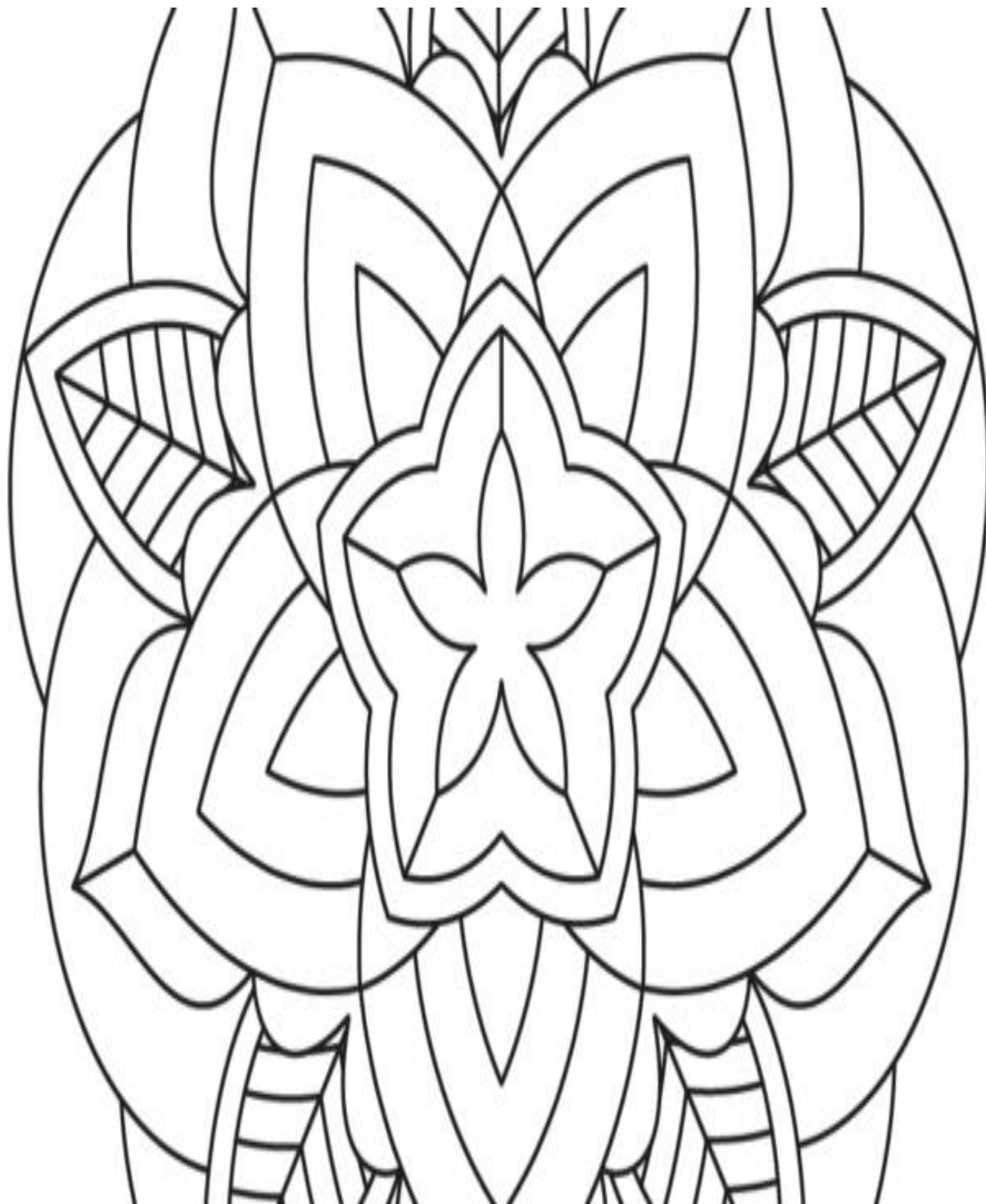




Ministerio
del Poder Popular
para la **Educación**
Inclusión y Calidad



Educación Media General

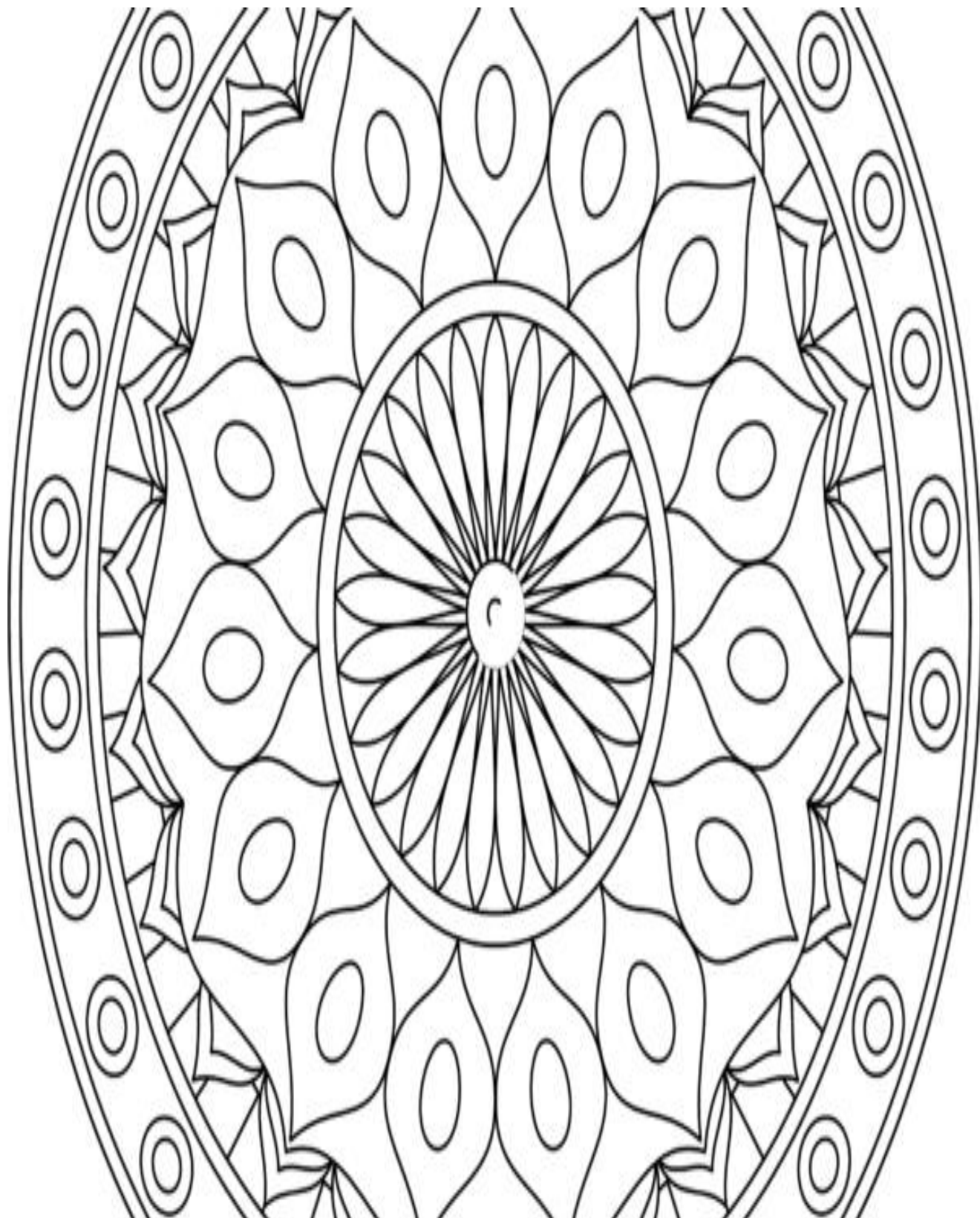




Ministerio
del Poder Popular
para la **Educación**
Inclusión y Calidad



Educación Media General

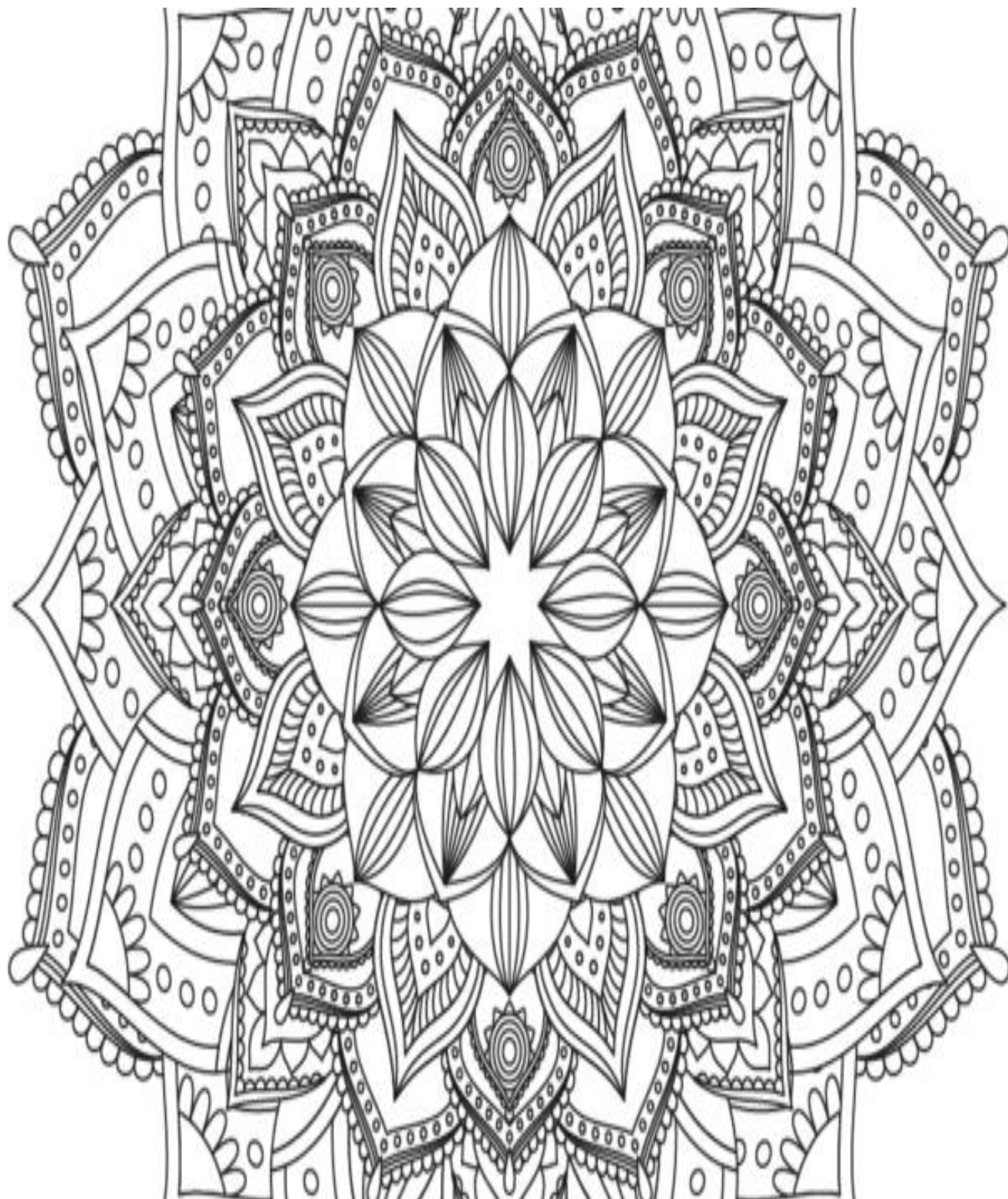




Ministerio
del Poder Popular
para la **Educación**
Inclusión y Calidad



Educación Media General





Ministerio
del Poder Popular
para la **Educación**
Inclusión y Calidad



Educación Media General

