



FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA

TÍTULO DE LA UNIDAD: "ASUMIMOS UNA CULTURA DE PREVENCIÓN"

TEMA: INTELIGENCIA EMOCIONAL

ÁREA: DESARROLLO PERSONAL CIUDADANÍA Y CÍVICA	NIVEL: SECUNDARIA	GRADO Y SECCIÓN: 4 ABCD
DOCENTE: Lourdes Morales Vargas		
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
“ Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común ”	Construye y asume acuerdos, normas.	Expresa su decisión de ser una persona que no lastime a los otros, se involucra en acciones para la búsqueda del bien común y rija su vida con una perspectiva ética.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

La capacidad de expresar y controlar nuestras emociones es esencial, pero también lo es nuestra capacidad para comprender, interpretar y responder a las emociones de los demás. Imaginemos un mundo en el que no se pudiera entender cuando un amigo se siente triste o cuando un compañero está enojado. Los psicólogos se refieren a esta capacidad como la Inteligencia Emocional, y algunos expertos sugieren incluso que puede ser más importante que el coeficiente intelectual.

La importancia de la Inteligencia Emocional

Los expertos coinciden en que este tipo de inteligencia juega un papel vital en el éxito tanto personal como profesional, la Inteligencia Emocional parece estar vinculada con todo; la toma de decisiones para el rendimiento académico. Entonces, ¿qué se necesita para ser emocionalmente inteligente?

un modelo identifica cuatro factores .

1. **Percibir las emociones** El primer paso en la comprensión de las emociones es percibir las con precisión. En muchos casos, esto podría implicar la comprensión de las señales no verbales como el *lenguaje corporal* y las expresiones faciales.

2. **Razonar con las emociones** El siguiente paso consiste en utilizar las emociones para promover el pensamiento y la actividad cognitiva. Las emociones ayudan a priorizar aquello a lo que es primordial prestar atención y por tanto reaccionar, respondiendo de este modo emocionalmente a las cosas que captan nuestra atención.

3. **Comprensión de las emociones** Las emociones que percibimos pueden tener a una gran variedad de significados. Si alguien está expresando emociones de ira, el observador debe interpretar la causa de su ira y lo que podría significar. Por ejemplo, si una persona está actuando de manera airada, podría significar que está insatisfecho con algún trabajo, o tal vez que tiene un exceso de carga laboral o que ha estado discutiendo con alguna persona por la mañana.

4. **Gestión de las emociones** La capacidad de gestionar con eficacia las emociones es una parte crucial de la Inteligencia Emocional. La regulación de las emociones, responder de manera apropiada, y saber cómo y cuando responder a las emociones de los demás, son todos aspectos importantes de la gestión emocional.





La empatía es la capacidad de entender los sentimientos de otros, es absolutamente fundamental para la Inteligencia Emocional. Pero esto implica algo más que ser capaz de reconocer los estados emocionales de los demás, también implica dar respuesta a las personas basándonos en esta información. Si percibimos empáticamente que alguien se siente triste o desesperanzado, seremos más capaces de influir en la forma de responder a sus emociones. Podremos mostrar nuestra preocupación y haremos un esfuerzo para mantener ayudarlo a sentirse mejor en estos momentos.

Ser empático también permite a la gente entender la dinámica de poder que a menudo influyen en las relaciones sociales, especialmente en los lugares de trabajo. Los que tienen una buena competencia en esta área, son capaces de ejercer una correcta influencia en las relaciones, comprender cómo funcionan los sentimientos y comportamientos, e interpretar eficazmente las diferentes situaciones que giran en torno a este tipo de dinámicas de poder.

Habilidades sociales o relaciones interpersonales Se trata de ser capaz de interactuar correctamente con quienes nos rodean, independientemente del lugar y la situación. La verdadera comprensión emocional implica algo más que la comprensión de nuestras propias emociones y los sentimientos de los demás, también tiene que ver con ser capaz de poner en práctica esta información en nuestras interacciones y comunicaciones diarias. En los entornos profesionales, las personas con buenas habilidades sociales son capaces de construir buenas relaciones y conexiones con los compañeros de trabajo, saben desarrollar una fuerte relación con líderes, iguales y subordinados. Algunas habilidades sociales importantes incluyen la escucha activa, habilidades de comunicación verbal, habilidades de comunicación no verbal, liderazgo y capacidad de persuasión.



TEST DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

El test de inteligencia emocional mide **tres dimensiones** clave:

1- Atención: Soy capaz de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada

2- Claridad: Comprendo bien mis estados

3- Reparación: Soy capaz de regular los estados emocionales correctamente

En primer lugar debes leer las siguientes afirmaciones sobre tus emociones y sentimientos e indicar el grado de acuerdo o de desacuerdo con respecto a las mismas.

1 NADA DE ACUERDO 2 ALGO DE ACUERDO 3 BASTANTE DE ACUERDO

4 MUY DE ACUERDO 5 TOTALMENTE DE ACUERDO

No olvidéis que NO HAY respuestas CORRECTAS O INCORRECTAS, marca la que más se aproxime a tus preferencias

1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2.	Normalmente me preocupo por lo que siento.	1	2	3	4	5
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones.	1	2	3	4	5
5.	Dejo que mi sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9.	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11.	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5