

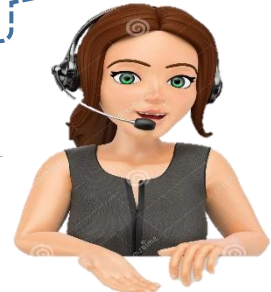
TUTORIA SEMANA 20 - 3° Y 4° DE SECUNDARIA



Hola, hola como han estado

Caty recuerdas de que trata el programa de hoy

Hoy hablamos sobre la inteligencia emocional



Es de mucha importancia para nuestra vida, ya que nos puede ayudar a establecer o mejorar la convivencia con las personas con las que nos relacionamos y sobre todo ponerla en practica eso nos va hacer de mucha utilidad en nuestra vida

Este tema me sugiere muchas preguntas

- ¿Qué es en sí la inteligencia emocional?
-
- ¿Por qué será tan importante desarrollarla y practicarla?
-
- ¿se puede fortalecer la inteligencia emocional?
-



Iniciemos con el programa de hoy se llama



“PONIENDO EN PRACTICA MI INTELIGENCIA EMOCIONAL”

PROPOSITO DE LA SESION:
¿QUÉ BUSCAMOS?
 Que las y los estudiantes reconozcan la importancia de fortalecer su inteligencia emocional, expresando sus emociones y sentimientos con asertividad.

Muy bien para introducirnos al tema de hoy iniciaremos con



Les comento que vivo en una casa multifamiliar y que si bien es muy acogedor tener una familia extensa, en ocasiones convivir con tantas personas en un espacio reducido puede ser no tan divertido si no logramos conocernos para establecer una sana convivencia entre todos y todas, en mi familia cada miembro tiene una forma de ser distinta, ya sea en su forma de ser pensar o sentir, ello hace que al relacionarnos en el día a día puedan darse algunos desacuerdos que nos produzcan emociones de todo tipo, en algunas ocasiones estas emociones no son tan agradables, porque sentimos enojo, frustración, cólera entre otros; como les dije, convivir con tantas personas no es tan sencillo incluso siendo nuestra propia familia.



Cómo sabemos el contexto de aislamiento social voluntario por el que atravesamos ha ocasionado que todos y todas estemos en casa la mayor parte del tiempo y les confieso que al principio me pareció muy divertido estar todo el tiempo con mi gran familia, conversando, haciendo las tareas y jugando en casa.



pero luego de un tiempo comencé notar que no era tan divertido, comencé a discutir frecuentemente con mis hermanos, mis primas y primos e incluso con mis padres, a veces no entendía el motivo,

le comenté a mi mamá sobre cómo me sentía, ella me escuchó atentamente y me dijo que me entendía el convivir con tantas personas en un solo espacio así sean de tu propia familia, me dijo además que debería conocer más sobre la inteligencia emocional y desarrollarla para ponerla en práctica, sus palabras me tranquilizaron, pero también me provocó mucha curiosidad
 ¿Qué era la inteligencia emocional?
 ¿Cómo se desarrolla?

entonces me puse a buscar en internet, no saben la cantidad de información que existe sobre el tema y las técnicas para fortalecerla; así que he empezado a trabajar mi inteligencia emocional y siento que me está ayudando mucho, me di cuenta que desarrollando nuestra inteligencia emocional nos permite identificar nuestros estados emocionales y el de los demás, conectar emocionalmente con las personas, reducir los niveles de estrés o frustración todo ello hace posible establecer y promover una sana convivencia, desarrollar mi inteligencia emocional ha generado cambios positivos en mí y mi forma de relacionarme con las personas particularmente con mi familia.



Lapicero y papel a la mano





Preguntas



¿Te ha pasado o viene pasando algo similar a lo que le pasó a Víctor? ¿Cómo lo has afrontado?

Respuesta:

¿Crees que es importante conocer y sobre todo desarrollar nuestra inteligencia emocional?

Respuesta:

¿Conoces alguna estrategia o técnicas para fortalecer o desarrollar tu inteligencia emocional?

Respuesta:

La inteligencia emocional

Es la capacidad que poseemos para:

Identificar, expresar, comprender y gestionar nuestras propias emociones e identificar o percibir las emociones de las demás personas con las que interactuamos, esto es muy importante cuanto mas comprendamos esos aspectos en nosotros mismos y en los demás, mejor va hacer nuestra convivencia desarrollando en la sociedad lo que a su vez va a repercutir en nuestra la salud mental

En concreto la inteligencia emocional puede explicar en función de cómo reconoces que eres consciente de tus emociones para poder gestionarlas adecuadamente, también tiene que ver con tu habilidad para reconocer las emociones de los demás lo que va a mejorar tus habilidades sociales para poder emplearlas en la interacción con las personas, promoviendo a si la sana convivencia.



¿Qué son las emociones?

Son mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados que funcionan de manera automática, son impulsos para actuar. Cada emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta; por ejemplo, el miedo provoca un aumento del latido cardiaco que hace que llegue más sangre a los músculos favoreciendo la respuesta de huida.

- Las emociones son propias del ser humano. Se clasifican en positivas y negativas en función de su contribución al bienestar o al malestar, pero todas ellas, tanto las de carácter positivo como las de carácter negativo, cumplen funciones importantes para la vida.
- Todas las emociones son válidas. No existen emociones buenas o malas. Las emociones son energía y la única energía que es negativa es la energía estancada. Por esta razón, es necesario expresar las emociones negativas retenidas que pueden desencadenar problemas mayores.
- No podemos desconectar o evitar las emociones. Cualquier intento por controlarlas a través del consumo de tabaco, alcohol u otras drogas puede generar problemas más importantes a largo plazo.
- Podemos aprender a manejarnos con nuestros estados emocionales.

¿CUÁLES SON LAS EMOCIONES BÁSICAS?

EMOCIÓN	¿QUÉ PODEMOS SENTIR?	ALTERNATIVA
MIEDO	<i>Anticipación de una amenaza o peligro (real o imaginario) que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.</i>	<i>Nos sirve para apartarnos de un peligro y actuar con precaución</i>
SORPRESA	<i>Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria y nos permite una aproximación cognitiva para saber qué está ocurriendo.</i>	<i>Nos ayuda a orientarnos, a saber, qué hacer, ante una situación nueva</i>
AVERSIÓN	<i>Disgusto o asco hacia aquello que tenemos delante</i>	<i>Nos produce rechazo y solemos alejarnos</i>
IRA	<i>Rabia, enojo que aparece cuando las cosas no salen como queremos o nos sentimos amenazados por algo o alguien.</i>	<i>Es adaptativo cuando impulsa a hacer algo para resolver un problema o cambiar una situación difícil. Puede conllevar riesgos de inadaptación cuando se expresa de manera inadecuada.</i>
ALEGRÍA	<i>Sensación de bienestar y de seguridad que sentimos cuando conseguimos algún deseo o vemos cumplida alguna ilusión.</i>	<i>Nos induce hacia la reproducción (deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien.</i>
TRISTEZA	<i>Pena, soledad, pesimismo ante la pérdida de algo importante o cuando nos han decepcionado.</i>	<i>La función de la tristeza es la de pedir ayuda. Nos motiva hacia una nueva reintegración personal.</i>





Me quedo clarísimo lo que es la inteligencia emocional pero que podemos hacer para desarrollar nuestra inteligencia emocional.

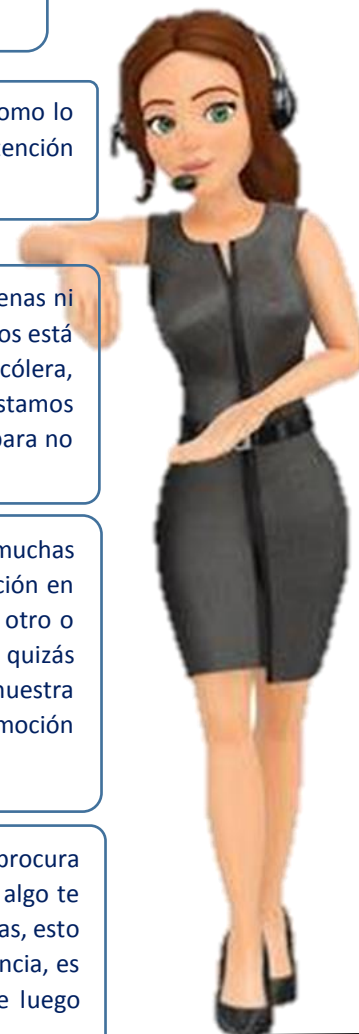
PASOS QUE DEBEMOS TOMAR EN CUENTA PARA FORTALECER NUESTRA INTELIGENCIA EMOCIONAL

PRIMERO. - identifica tus emociones y reacciones: Reconocer que estamos sintiendo, como lo estamos sintiendo, ante qué circunstancias y como reaccionamos y para ello prestamos atención a lo que sentimos con sinceridad.

SEGUNDO.- no te juzgues, ni tengas miedo de tus emociones, no existen emociones buenas ni malas, son parte natural de nosotros, las emociones nos brindan información de lo que nos está pasando y permite reaccionar de acuerdo a las situaciones que afrontamos, sentir pena, cólera, vergüenza, miedo u otras emociones es natural, lo importante es reconocer lo que estamos sintiendo y regular nuestras conductas de respuesta frente a lo que estamos sintiendo para no hacernos daño o afectar a otros

TERCERO.- aprender a identificar el lenguaje corporal y sus mensajes, es un punto que muchas veces no tomamos en cuenta, cada emoción se expresa en un comportamiento o reacción en nuestro cuerpo; por ejemplo cuando alguien está ansioso, suele moverse de un lado a otro o comerse las uñas o quizás le tiembla el cuerpo, o cuando alguien está enojado o molesto quizás frunce el ceño o tiene los brazos cruzados o muy pegados al cuerpo o grita; identificar nuestra expresión corporal o como reaccionamos conductualmente cuando tenemos una emoción intensa nos ayudará a regular esas conductas y gestionar nuestras emociones.

CUARTO. - Comunica asertivamente tus emociones. Una vez identificada tus emociones procura comunicar las de manera asertiva sin afectar a las personas, puedes dejar en claro que algo te incomoda o te ha incomodado, pero sin necesidad de herir los sentimientos de las personas, esto te permitirá dejar una postura clara sobre tus emociones sin romper con la sana convivencia, es mejor expresar de forma adecuada lo que sentimos que guardar esas emociones que luego pueden expresarse de manera explosiva afectándonos o afectando a otros.



ha llegado el momento de poner en práctica lo aprendido, que actividad trabajaremos hoy



“FORTALEZCO MI INTELIGENCIA EMOCIONAL”

MIS EMOCIONES
<p>1.-Identificar sus emociones</p> <p><i>Elige una situación en la que hayas sentido emociones muy fuertes y vive la situación lo más nítidamente posible y luego identifica las emociones que sentiste en esa situación y escríbelas.</i></p> <p>Respuesta:</p>
<p>2.-Identifica tus expresiones corporales</p> <p><i>describe las reacciones de tu cuerpo, es decir como sentiste tu cuerpo, primero internamente, por ejemplo, tu presión, tus latidos del corazón, tu temperatura, tu respiración, tu estómago, etc.,</i></p> <p>Respuesta:</p>
<p><i>describe cual fue la expresión de tu rostro tu mirada, tus cejas, tu boca tus brazos tus manos, tu postura en general, también como estuvo en esta circunstancia es importante que conozcas cómo reacciona tu cuerpo para luego poder relajarte manejando información</i></p> <p>Respuesta:</p>
<p>3.-Identifica tus pensamientos, identifica y escribe los pensamientos que acompañaron a tus emociones</p> <p><i>te darás cuenta que algunos pensamientos que tuviste se relacionan con las emociones que sentiste por ejemplo ante una situación que te generó vergüenza, fijar tus pensamientos que hayan fijado más hacia los pensamientos de otras personas que al solucionar la situación misma, Cuanto más te centras en la opinión de los demás tu emoción de vergüenza aumenta por ello es importante identificar lo que piensas en esa situación para modificar tus pensamientos y no te afecte o reacciones de manera desfavorable.</i></p> <p>Respuesta:</p>
<p><i>reflexiona con estos recursos, reflexiona como puedes regular tus emociones y escribe tu experiencia en el portafolio</i></p> <p>Respuesta:</p>





para reforzar aún más lo trabajado compartimos 4 consejos finales para conocer y desarrollar aún más nuestra inteligencia emocional,

CONSEJOS

- 1.- Identificar nuestras emociones.** - Las emociones son parte de nosotros no existen emociones buenas y malas Por ello debemos aprender a conocerlas y aceptarlas eso nos va a permitir no tenerles miedo cuando lleguen y pensar cómo podemos reaccionar para comunicarlas sin afectarnos ni afectar a los demás.
- 2.- La Autorregulación.** - Debemos además reconocer y conocer nuestras emociones ejercitar en la capacidad de regularlas evitando así reaccionar por impulso o desborde de esas.
- 3.- Interpretar el lenguaje corporal.** - Hay que estar atentos al lenguaje corporal esto nos da la oportunidad de pensar en la mejor estrategia para regularnos emocionalmente y abordará a las personas al interactuar con ellas.
- 4.- Procuro ser empático y asertivo.** - Promover la empatía nos permite ponernos en el lugar de las personas y pensar como nos gustaría que nos traten o se relacionen con nosotros y por otro lado ser asertivo nos dará la posibilidad de comunicar de manera adecuada nuestro punto de vista o posturas sin la necesidad de afectar las emociones de las personas con las que interactuamos,

