

## TEMA

## PONIENDO EN PRÁCTICA MI INTELIGENCIA EMOCIONAL

Reconocemos la importancia de fortalecer nuestra inteligencia emocional para marcar la diferencia al desenvolvernos socialmente y promover la sana convivencia.

## PROPÓSITO

Hola Saida. Estoy triste, últimamente he comenzado a discutir frecuentemente con mis hermanos, incluso con mis padres.



Hola Víctor. Cuanto lo siento. Quizá sea por que te falta desarrollar tu inteligencia emocional. Es importante para la sana convivencia.

Aprendamos más sobre ello, será de mucha utilidad en nuestra vida, aún más en contextos como el que estamos atravesando hoy en día.

Hola, les comento que yo 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 no ser 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, etc. 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 a notar que ya no era tan divertido, comencé a discutir frecuentemente con mis hermanos, mis primas y primos, 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, que era difícil 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 provocó mucha curiosidad de saber ¿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 en mi forma de relacionarse con las personas particularmente con mi familia.

## LEEMOS LA HISTORIA DE VÍCTOR



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.

## ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Puede explicarse en función de cómo reconoces y te haces consciente de tus emociones para poder gestionarlas adecuadamente.



Esto es muy importante porque cuanto más comprendamos estos aspectos nosotros mismos y en los demás, mejor va a ser nuestra convivencia y desenvolvimiento en la sociedad, lo que a su vez va a repercutir en nuestra salud mental.



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 así la sana convivencia.



## ¿QUÉ PODEMOS HACER PARA DESARROLLAR NUESTRA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

### PRIMERO IDENTIFICA TUS EMOCIONES Y REACCIONES

Esta es la primera etapa para el fortalecimiento de nuestra inteligencia emocional, reconocer qué estamos sintiendo, cómo lo estamos sintiendo, ante qué circunstancias y cómo reaccionamos y para ello prestamos atención a lo que sentimos con sinceridad. A veces no queremos aceptar algunas emociones, por ejemplo la vergüenza o el miedo en alguna circunstancia.

### SEGUNDO NO TE JUZGUES NI TENGAS MIEDO DE TUS EMOCIONES

No existen emociones buenas ni malas, son parte natural de nosotros. Éstas nos brindan información de lo que nos está pasando y permite reaccionar de acuerdo a las situaciones que afrontamos. Sentir pena, cólera, vergüenza, miedo, etc. es natural, lo importante es reconocer lo que estamos sintiendo y regular nuestras conductas de respuesta, frente a ello para no hacernos daño o afectar a otros.

### APRENDER A IDENTIFICAR EL LENGUAJE CORPORAL Y SUS MENSAJES

Cada emoción se expresa en un comportamiento o reacción en nuestro cuerpo. Ejemplo: Si estás ansioso, sueles moverte de un lado a otro, o comerte las uñas o quizás te tiembla el cuerpo. 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 cómo reaccionamos conductualmente cuando tenemos una emoción intensa, nos ayudará a regular esas conductas y gestionar nuestras emociones.

### TERCERO

### COMUNICA ASERTIVAMENTE TUS EMOCIONES

Una vez identificadas tus emociones, procura comunicarlas de manera asertiva; es decir, 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 demás personas, esto 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.

### CUARTO

## ¿QUÉ APRENDIMOS?

Hemos hablado sobre la inteligencia emocional, pero específicamente sobre cómo desarrollarla y ponerla en práctica. Para reforzar aún más lo trabajado compartimos cuatro consejos finales para conocer y desarrollar aún más nuestra inteligencia emocional:

### CONSEJO 1 Identificar nuestras emociones.

Las emociones son parte de nosotros no existen emociones buenas ni malas, por ello debemos aprender a conocerlas y aceptarlas esto no va a permitir no tenerles miedo cuando lleguen y pensar en cómo podemos reaccionar para comunicarlas sin afectarnos y no afectar a los demás.

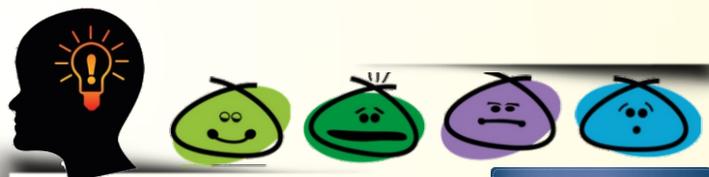


### CONSEJO 3 Interpretar el lenguaje corporal.

Hay que estar atentos al lenguaje corporal, esto nos da la oportunidad de pensar en la mejor estrategia para regularnos emocionalmente y abordar a las personas al interactuar con ellas.

### CONSEJO 2 La autorregulación.

Debemos además de reconocer y conocer nuestras emociones, ejercitar en la capacidad de regularlas, evitando así reaccionar por impulso o desborde de estas.



### CONSEJO 4 Procura 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 da la posibilidad de comunicar de manera adecuada nuestro punto de vista o postura sin la necesidad de afectar a las emociones de las personas con las que interactuamos.

## FICHA DE TRABAJO

## I. SEGÚN LA HISTORIA DE VÍCTOR RELATADA EN LA RADIO, RESPONDE LAS SIGUIENTES INTERROGANTES:

1. ¿Te ha pasado o viene pasando algo similar a lo que le pasó a Víctor?, ¿cómo lo has afrontado?



2. ¿Crees que es importante conocer y sobre todo desarrollar nuestra inteligencia emocional?  
¿Por qué?:



3. ¿Conoces alguna estrategia o técnicas para fortalecer o desarrollar tu inteligencia emocional?  
¿Cuál es?:



## II. REALIZA EL SIGUIENTE RETO PARA FORTALECER TU INTELIGENCIA EMOCIONAL:

**PRIMERO** IDENTIFICA TUS EMOCIONES: Elige una situación en la que hayas sentido emociones muy fuertes. Escribe la situación lo más nítidamente posible y luego identifica las emociones que sentiste en esa situación y escríbelas.

ESCRIBE LA SITUACIÓN:



ESCRIBE LAS EMOCIONES QUE SENTISTE:

**SEGUNDO** IDENTIFICA TUS EXPRESIONES CORPORALES: Luego que has identificado las emociones que sentiste en la situación que describiste, ahora describe las reacciones de tu cuerpo; es decir, cómo sentiste tu cuerpo primero internamente (tu presión, tus latidos del corazón, tu temperatura, tu respiración, tu estómago, etc). Y de la misma manera describe las reacciones de tu cuerpo externamente (cuál fue la expresión de tu rostro, tu mirada, tus cejas, tu boca, tus brazos, tus manos, tu postura en general, también como es tu voz en esas circunstancias)

DESCRIBE LAS REACCIONES DE TU CUERPO INTERNAMENTE:



DESCRIBE LAS REACCIONES DE TU CUERPO EXTERNAMENTE:

**TERCERO** IDENTIFICA TUS PENSAMIENTOS: Identifica y escribe los pensamientos que acompañaron a tus emociones, te darás cuenta que algunos pensamientos que tuviste se relacionan con las emociones que sentiste, por ejemplo: Ante una situación que te generó vergüenza, quizás tus pensamientos hayan girado más hacia lo que piensan las otras personas que a 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 estas situaciones para modificar tus pensamientos y no te afecte o reacciones de manera desfavorable.

ESCRIBE LOS PENSAMIENTOS QUE ACOMPAÑARON A TUS EMOCIONES:



Con estos recursos REFLEXIONA cómo puedes regular tus emociones y escribe tu experiencia en el portafolio.