



3° y 4° grado: TUTORÍA


RESISTE PERÚ
DÍA 1
ACTIVIDAD 1: Analizaremos sobre la inteligencia emocional y la convivencia con la personas de nuestro entorno.

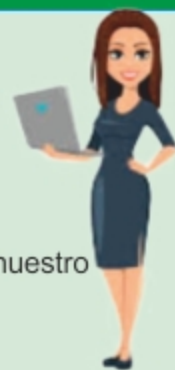
ACTIVIDAD 2: Reto.

¡HOLA!

 Gracias por conectarte y ser parte de **Aprendo en casa**

 Iniciamos un nuevo programa de **APRENDO EN CASA**, promovido por el Ministerio de Educación del Perú.

Este programa es para las chicas y los chicos de quinto grado de secundaria del área de Tutoría.

¡Ahí vamos!

¡HOLA!


PRIMERO, ¿QUÉ NECESITAMOS?

- Cuaderno u otra hojas A4, mejor si son recicladas.
- Lápices y lapiceros de colores.
- Un espacio y mucha disposición para leer y dibujar.
- Mucha creatividad.
- Involucrar a mi familia.



SEGUNDO, ¿QUÉ HAREMOS ?

En esta clase Conoceremos y analizaremos sobre la inteligencia emocional.

PROPOSITO

Los estudiantes reconocerán la importancia de fortalecer su inteligencia emocional, expresando sus emociones y sentimientos con asertividad.

Pero antes:

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

A lavarte las manos a ritmo de Contigo Perú



Cuando despiertan mis ojos y veo que sigo viviendo contigo, Perú.



Emocionado doy gracias al cielo por darme la vida contigo, Perú.



Eres muy grande y lo seguiré siendo, pues todos estamos contigo, Perú.



Sobre mi pecho llevo tus colores y están mis amores contigo, Perú.



Somos los hijos y nos uniremos Y así triunfaremos contigo, Perú.



Unida la costa, unida la sierra, unido la selva contigo, Perú

YO ME QUEDO EN CASA


LEYENDO MI LIBRO FAVORITO


“Todo lo puedo en Cristo que me fortalece” Filipenses 4:13

3° y 4° grado: TUTORIA

SEMANA 20 - RECURSO

“PONIENDO EN PRÁCTICA MI INTELIGENCIA EMOCIONAL”

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.

Leer con atención



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.



RETO:

Responde las siguientes preguntas.



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

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

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

Definición (Goleman)

• Capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos.



PRINCIPIOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- 1) **Recepción:** Cualquier cosa que incorporemos por cualquiera de nuestros sentidos.
- 2) **Retención:** Corresponde a la memoria, que incluye la retentiva (o capacidad de almacenar información) y el recuerdo, la capacidad de acceder a esa información almacenada.
- 3) **Análisis:** Función que incluye el reconocimiento de pautas y el procesamiento de la información.
- 4) **Emisión:** Cualquier forma de comunicación o acto creativo, incluso del pensamiento.
- 5) **Control:** Función requerida a la totalidad de las funciones mentales y físicas.



Genial! Tú serás un buen ciudadano, pues atrévete.



“Todo lo puedo en Cristo que me fortalece” Filipenses 4:13

¿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?



TABLA DE EMOCIONES BÁSICAS

	Desencadenantes	Respuestas habituales	Manejo Actividades
IRA	Frustración Ofensa Perjuicio Desprecio	Gritar, pelear R. Agresivas: Directas/ indirectas o desplazadas No agresivas: Hablar para...	Introspección R. alternativas a la agresión Actividades físicas aliviantes Relajación/Distracción
MIEDO	Peligro Inseguridad Amenaza	Evitación Fuga Inmovilidad Ataque	Desensibilización al objeto de temor Asunción de riesgos Superación instrumental Relajación/respiración Reestructuración cognitiva
TRISTEZA	Pérdida (algo/ alguien) Cambios	Llanto Desmotivación general Depresión	Distracciones Reestructuración cognitiva Reorganización tiempo Actividades placenteras: sociales, físicas
AFECTO	Preferencia Agrado Aceptación Relación de apoyo	Sonrisa/ Contacto físico Aproximación Demostraciones afectivas (No verbales)	Actividades de disfrute Altruismo hacia los seres queridos/as Percepción más positivo del entorno
FELICIDAD	Bienestar Satisfacción interior	Sonrisa serena Mejora el estado del humor Realiza sus objetivos	Meditación Relajación Respiración Comportamientos altruistas
SORPRESA	Algo inesperado, inoportuno o extraño	R. Rápida de retirada Expresión facial sorpresa Emoción neutra, deriva en positiva o negativa	Preparación Entrenamiento de confrontación
ASCO	Estar cerca de algo (objeto o idea) "indigesto", repugnante	R. Viscerales francas Expresiones faciales de "asco". Alejamiento físico o mental	Reestructuración cognitiva Habitación al estímulo





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.

Responde las siguientes preguntas.

RETO:

1.- Identificar sus emociones.

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.



Blank writing area with horizontal lines for the student to write their response.



Recuerda: Siempre sé creativa(o), y organiza lo elaborado utilizando el material que tengas a tu alcance. Asimismo, comparte lo que elabores con tu familia ¡No te olvides de guardar tu producción en el portafolio!



Genial! Tú serás un buen ciudadano, pues atrevete.



“Todo lo puedo en Cristo que me fortalece” Filipenses 4:13

2.-Identifica tus expresiones corporales.

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.



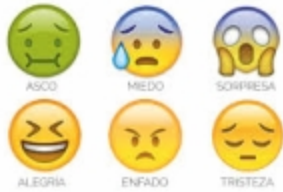
3.-Identifica tus pensamientos, identifica y escribe los pensamientos que acompañaron a tus emociones

te darás cuenta que algunos pensamientos que tuviste se relacionan con las emociones que sentiste por ejemplo ante una situación que te generó vergüenza, 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.



LAS 6 EMOCIONES UNIVERSALES / BÁSICAS



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.- Procuo 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.



METACOGNICIÓN

¿Cómo me sentí?

¿Qué te pareció?

¿Para qué me sirve?



Genial! Tú serás un buen ciudadano, pues atrévete.



“Todo lo puedo en Cristo que me fortalece” Filipenses 4:13