

**ORIENTACION ESCOLAR****DOCUMENTO INFORMATIVO- FORMATIVO****Tema: Inteligencia Emocional (sugerencia para direcciones de grupo)****Fecha: Feb de 2021****Para: Estudiantes de grado 4° a 11° Jornada Mañana****De.: Orientadoras escolares: Aida Cepeda Jaramillo Y Luz Marina Naranjo Flechas**

aida.cepeda@iedtecnicointernacional.edu.co luz.naranjo@iedtecnicointernacional.edu.co

**Objetivo:** Potenciar el bienestar de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes en el marco de la estrategia «Aprende en Casa» para contribuir en la construcción y fortalecimiento de las comunidades educativas.

**PRIMER MOMENTO. AMBIENTACIÓN**

Hemos conocido personas muy inteligentes y exitosas en diferentes áreas del conocimiento o en ocupaciones, por ejemplo: una modista que sabe hacer muy bien su trabajo, un gerente de una empresa que tiene mucho éxito en los negocios, un actor reconocido y famoso porque tiene talento. ¿Pero sabemos cómo es su vida personal y familiar? ¿Cómo se sienten con ellos mismos, cómo son las relaciones con sus compañeros de trabajo? ¿Cómo resuelven sus conflictos? ¿Se sienten felices? ¿saben controlar sus emociones?

- ✓ Espacio para permitir la expresión y participación de los(as) estudiantes en relación con las situaciones planteadas anteriormente

**SEGUNDO MOMENTO. INFORMACIÓN**

Como seres humanos sentimos diariamente emociones ante diferentes situaciones de la vida, por ejemplo: ante una pérdida de un ser querido, nos sentimos tristes, en la celebración de nuestro cumpleaños, nos sentimos alegres, caminando por una calle oscura sentimos miedo de que algo nos ocurra, si alguien nos ofende nos sentimos enojados.

- ✓ *Espacio para que los estudiantes dibujen las caras de las emociones que experimentan. Algunos pueden compartirlas.*

Muy bien ahora veremos cuáles son las emociones básicas



En 1972 psicólogo Paul Ekman

Hoy en día la psicología sugiere 4: miedo, alegría, enfado y tristeza

- ✓ ¿Espacio para que los estudiantes piensen en momentos donde han experimentado cada una de esas 4 emociones y cómo han actuado?

Las personas pueden ser muy inteligentes y aparentemente exitosas y algunas de ellas seguramente son felices con ellas mismas, con su familia, sus amigos, se sienten tranquilas y saben solucionar sus problemas de forma adecuada...pero otras de esas personas probablemente no sienten bienestar, no se aman ni aman a los demás, tienen pensamientos, sentimientos y actitudes negativas que los afecta a ellos y a quienes los rodean, por ejemplo no saben controlar su ira, no saben manejar sus emociones... a estas personas les hace falta **INTELIGENCIA EMOCIONAL**.

**¿Qué es la inteligencia emocional?** “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones. Capacidad para la auto reflexión: Identificar las propias emociones y regularlas de forma apropiada”. Goleman (1995)

**¿Por qué es importante la inteligencia emocional?** Porque ayuda a vivir en bienestar y armonía con nosotros mismos y con los demás, facilitan la toma de decisiones adecuadas y el desarrollo de un proyecto de vida enriquecedor y pleno. Las emociones son para sentirlas, para reconocerlas, para expresarlas con la persona adecuada, en el momento adecuado y en la intensidad adecuada para que no nos dañe a nosotros mismos o a los demás

### TERCER MOMENTO. PARA RECORDAR Y APLICAR

1. Conoce las emociones y reflexiona cómo las sientes, Por ej: ¿sientes que la emoción de tristeza te dura varios días?, ¿sientes que te afecta tus actividades cotidianas?, sientes que cuando tienes enojo gritas? ¿Irrespetas a otros? ¿No te puedes controlar? ¿sientes que las emociones te desbordan y es difícil manejarlas? entonces busca ayuda, comenta a tus familiares o docentes para que trabajemos sobre competencias emocionales.

2. No te asustes por sentir las emociones, acéptalas, vívelas, dialoga con ellas para determinar por qué las sientes; es muy conveniente que expreses tus emociones de forma verbal o por medio del dibujo, la escritura, la música. También ayuda caminar, aprender a respirar para relajarte, tener pensamientos positivos, alejarte del momento o personas que te generan malestar mientras te tranquilizas y piensas en lo que pasó. Luego puedes disponerte para un dialogo constructivo.

3. Si las conoces y las expresas vas a poder manejarlas. Lo puedes lograr si reflexionas sobre la expresión de tus emociones: ¿las expresas con la persona adecuada?, ¿en el momento adecuado? ¿en la intensidad adecuada? ¿te lastimas o lastimas a alguien? ¿exageras la expresión de tus emociones? ¿tus emociones interfieren negativamente en las actividades cotidianas? ¿te desbordan las emociones?

4. Aprende a solucionar tus conflictos de forma adecuada sin escalar a las agresiones verbales o físicas, siempre se puede llegar a acuerdos y manejar el enojo.

5. Aprende que la vida tiene momentos buenos y no tan buenos pero esa es el encanto de la vida, los problemas la vida no te los pone para incomodarte sino para que crezcas en la fortaleza, para que aprendas de las experiencias y para que veas las oportunidades de mejorar.

### MOMENTO FINAL. CONCLUSIONES Y COMPROMISOS



**¿Próximamente estaremos hablando de las competencias Socioemocionales?**  
Habilidades que tienen que ver con áreas afectivas como la conciencia, gestión emocional y relación con los demás.  
**¿Por qué son importantes?**  
Permiten el autoconocimiento, manejo de las emociones, trazarse metas y avanzar hacia ellas, relacionarse mejor con los demás, tomar decisiones responsables, tener bienestar...ser más feliz.