

Guía Pedagógica – Nivel Secundaria

Escuela: Dr. Manuel Belgrano

Materia: Construcción de Ciudadanía.

Cursos: 4to. 1ra, 2da y 3ra división.

Docentes: Guevara Magdalena

Varas Daniela

Objetivos: Reconocer y valorar habilidades socioemocionales

Tema: Inteligencia Emocional

¿Qué es la INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Como seres humanos, tenemos una mente racional y otra emocional. La “mente racional” está relacionada con el pensamiento lógico y analítica. Mientras que la “mente emocional” es la encargada de los sentimientos, emociones e impulsos.

La relación entre el “sentir” y el “pensar” condicionan nuestras consultas, si ambas están en armonía nos ayudan a tomar decisiones y comportaditos asertivos (expresar pensamientos y sentimientos de forma honesta, directa y correcta). Sin embargo en ocasiones dominados por emociones podemos tener comportamientos irracionales (gritar, insultar, golpear en un momento de ira).

La inteligencia emocional es indispensable para llevar a cabo el “buen vivir”, para tener resultados satisfactorios en nuestra vida. La inteligencia emocional nos permite dominar las emociones. Esto influye en nuestra salud (emociones perturbadoras y relaciones tóxicas son factores de riesgo para que aparezcan enfermedades) y en nuestro rendimiento académico (se demostró que la confianza en sí mismo y los demás, la curiosidad, la intencionalidad, el autocontrol, la comunicación y cooperaciones es indispensable para ello).

¿Qué es una emoción?

Podemos decir que las emociones son tipos de sentimientos o un conjunto de ellos que se activa como respuesta a un acontecimiento particular.

Es importante recordar que las emociones son expresiones corporales.

No todas las emociones son iguales, se clasifican en dos:

- Emociones Negativas: son resultado de una evaluación desfavorable en relación a nuestro bienestar. Las experimentamos como algo desagradable y requieren de mucha energía para afrontar esa situación y cambiarla. Ej el miedo.

- Emociones Positivas: a contrario de las emociones negativas, en estas hacemos una evaluación favorable respecto a nuestro bienestar, razón por la cual resultan agradables. Experimentar este tipo de emociones como el amor, alegría, felicidad, satisfacción, es un aspecto central en la naturaleza humana, pues contribuye a mejorar la calidad de vida.

Actividad: “Así soy yo”

1. Reflexiona sobre cómo eres ahora: ¿Qué piensas de ti? ¿Qué te gusta hacer? ¿Qué sabes hacer?, ¿qué te hace sentir triste o enojado?, ¿qué es lo que más disfrutas hacer?, ¿qué quieres estudiar en algunos años?, ¿que eres capaz de hacer?.
2. En periódicos, revistas, recorta palabras e imágenes que te representen como eres, lo que te gusta, como piensas, tus aspiraciones.
3. Con ese material, más dibujos que consideres necesarios, realiza un collage en una hoja en blanco. Anota un título que te identifique.
4. Socialización de trabajos en clase presencial.