

**C.E.N.S. ING. DOMINGO KRAUSE**

**2 AÑO EDUCACIÓN DE ADULTO**

**FILOSOFÍA Y PSICOLOGÍA.**

**GUIA PEDAGOGICA**

**Escuela:** C.E.N.S : Ingeniero Domingo Krause.

**Docente:** Rosales, Anabela Heliana.

**Curso:** 2 AÑO

**Turno:** Noche

**Área curricular:** Filosofía y Psicología

**Título:** Inteligencia emocional

**Objetivos:**

- Conocer el concepto de inteligencia emocional
- Relacionar conceptos con situaciones reales de la vida cotidiana.

**Tema:** Inteligencia emocional.

**Contenidos:**

- Inteligencia emocional

**Capacidad a desarrollar:**

- Aprender a aprender.
- Resolución de problemas.

**Metodología:**

Relación de contenidos.

**C.E.N.S. ING. DOMINGO KRAUSE**

**2 AÑO EDUCACIÓN DE ADULTO**

**FILOSOFÍA Y PSICOLOGÍA.**

**Marco teórico:**

**¿QUE ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?**

La inteligencia emocional (IE) es la capacidad que tenemos las personas para percibir las emociones tanto propias como ajenas, así como comprenderlas y regularlas.

Para poder adquirir habilidades sociales y crear un ambiente positivo con las personas que te rodean, la inteligencia emocional es fundamental.

La IE, está compuesta por una serie de habilidades que te permiten tener ese autocontrol de nuestras propias emociones y sentimientos. Estas habilidades frenan tus comportamientos impulsivos y ayuda a la resolución de conflictos de una manera asertiva.

Las habilidades son:

**Percepción emocional:** ésta hace que te percatas de que es lo que sientes en un momento determinado y así puedas identificar qué tipo de emoción estamos sintiendo en ese instante. Ésta también te ayuda a reconocer que emociones o sentimientos están viviendo otras personas, la percepción te facilita interpretar expresiones faciales, como los gestos o el tono de voz.

Los niños, empiezan a identificar los estados propios y ajenos a partir de los 3 años.

**Facilitación emocional del pensamiento:** esto permite establecer relaciones entre lo que sientes y el problema que se te haya presentado. Es decir, cuando estas en una situación determinada, las emociones influyen en tu pensamiento y en tu manera de actuar, haciendo que tomas unas decisiones u otras. Así, esta habilidad te ayudara a actuar de forma positiva para la resolución de problemas. Es evidente que si estas feliz, no vas a actuar de la misma manera que si estas triste, por ello es importante que seas capaz de controlar tus emociones y dirigir la atención a los asuntos importantes, sin dejarnos llevar por los impulsos negativos del momento.

**Comprensión emocional:** esta habilidad, te permite saber qué es lo que te pasa y el por qué estas sintiendo esa emoción, esta habilidad te ayudará a predecir las consecuencias que tendrán tus

**2 AÑO EDUCACIÓN DE ADULTO**

**FILOSOFÍA Y PSICOLOGÍA.**

acciones y te ayudará a actuar de la mejor manera posible. En pocas palabras, la comprensión emocional, te ayudará a pensar antes de actuar.

**Regulación Emocional:** esta habilidad engloba a todas las anteriores nombradas. Consiste en ser capaz de regular tanto tus emociones como la de los demás. Esta habilidad, exige una puesta en práctica de diversas estrategias para no actuar impulsivamente y hacer que los demás tampoco lo hagan contigo. Con la regulación emocional, podrás ser capaz de fingir que estas bien cuando no lo estás, por lo que podrás elegir expresar o no tus sentimientos.

**Consigna:**

1) Teniendo en cuenta la guía anterior (inteligencias múltiples) ...

¿Con que tipos de inteligencias múltiples está mayormente relacionada la inteligencia emocional?

¿Por qué?

DIRECTOR DE CENS: RAMIREZ ROBERTO WALTER.