



Guía Psicopedagógica

2015



*Aplicación didáctica de estímulos  
emocionales como aporte al desarrollo  
de la inteligencia emocional  
Guía Psicopedagógica*

Vilma G. Rivadeneira V



**Título Original:**

*APLICACIÓN DIDÁCTICA DE ESTÍMULOS EMOCIONALES  
COMO APORTE AL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA  
EMOCIONAL*

**Autora:** VILMA GUADALUPE RIVADENEIRA VERDEZOTO

Telf: 03-2980432

E-mail: [lupitacvd@hotmail.com](mailto:lupitacvd@hotmail.com)

**Coautor:** MsC. JUAN CARLOS MARCILLO COELLO

Telf: 0992871348

E-mail: [marcillocoellojuancarlos@gmail.com](mailto:marcillocoellojuancarlos@gmail.com)

**Editorial:**

Dir:

Telf:

**Comité Editorial:**

***Dra. Angélica Urquizo Alcívar Mgs.***

***Dr. Eduardo Montalvo Larriva Mgs.***

***Dra. Irma Granizo Luna Mgs.***

***Dra. Mery Alvear Haro Mgs.***

***Primera Edición (Mayo 2015)***

**ISBN:**

*Queda prohibida, sin autorización escrita de los editores la  
reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio.*

**IMPRESO EN ECUADOR/PRINTED IN ECUADOR**



## INDICE GENERAL

INDICE GENERAL .....	2
PRESENTACIÓN .....	5
TEMA .....	6
FUNDAMENTACIÓN .....	6
INTRODUCCIÓN .....	8
JUSTIFICACIÓN .....	12
OBJETIVOS .....	13
Objetivo General .....	13
Objetivos Específicos .....	13
TEMA 1. ¿QUIÉN SOY YO? .....	14
Actividad 1. Quien soy .....	16
Tema: Identidad .....	16
Objetivo: .....	16
Materiales: .....	16
Actividades: .....	16
Evaluación: .....	17
TEMA 2. QUIEN SOY HACE LA DIFERENCIA... .....	18
Actividad 2 .....	21
Tema: La diferencia .....	21
Objetivo: .....	21
Materiales: .....	21
Actividades: .....	21
Evaluación: .....	22
TEMA 3. ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES? .....	23
Actividad 3. Que son las emociones .....	26



Tema: Aprendiendo a conocernos .....	26
Objetivo: .....	26
Materiales: .....	26
Actividades: .....	26
Evaluación: .....	27
<b>TEMA 4. EL ANALFABETISMO EMOCIONAL .....</b>	<b>28</b>
Actividad 4. Analfabetismo emocional .....	29
Tema: Conociendo los sentimientos .....	29
Objetivo: .....	29
Materiales: .....	29
Actividades: .....	29
Evaluación: .....	30
<b>TEMA 5. ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL? .....</b>	<b>31</b>
Actividad 5. Inteligencia emocional .....	35
Tema: Reconociendo emociones .....	35
Objetivo: .....	35
Materiales: .....	35
Actividades: .....	35
Evaluación: .....	36
<b>TEMA 6. COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.....</b>	<b>37</b>
La autoconciencia .....	37
La Autoconciencia.....	38
La autorregulación.....	38
La motivación.....	39
La empatía.....	40
Las destrezas sociales .....	41
Actividad 6. Componentes de la inteligencia emocional .....	43



Tema: Nuestro interior emocional.....	43
Objetivo:.....	43
Materiales:.....	43
Actividades:.....	43
Evaluación:.....	44
<b>TEMA 7. INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL CONTEXTO FAMILIAR.....</b>	<b>45</b>
Actividad 6. La inteligencia emocional en el contexto familiar.....	47
Tema: Viviendo en familia.....	47
Objetivo:.....	47
Materiales:.....	47
Actividades:.....	47
Evaluación:.....	48
<b>TEMA 8. CONDICIONES PARA UN BUEN DESARROLLO EMOCIONAL.....</b>	<b>49</b>
Actividad 8. Condiciones para un buen desarrollo emocional.....	51
Tema: Crecimiento personal.....	51
Objetivo:.....	51
Materiales:.....	51
Actividades:.....	51
Evaluación:.....	52
<b>TEMA 9. EL ESTUDIO Y LAS EMOCIONES.....</b>	<b>53</b>
Actividad 9. El estudio y las emociones.....	55
Tema: Tolerancia.....	55
Objetivo:.....	55
Materiales:.....	55
Actividades:.....	55
Evaluación:.....	56
<b>BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>57</b>



## PRESENTACIÓN

Las actividades del ser humano están ligadas a su estado de ánimo, el mismo que se determina como reflejo innato de sus emociones, sensaciones y sentimientos, que se manifiestan como reacción lógica al entorno.

La formación académica, el ejercicio de la labor docente y en especial la grata tarea de madre de familia, me ha llevado a conocer los diversos estados emocionales que pueden manifestarse de acuerdo a las condiciones familiares, sociales, escolares, según los momentos y situaciones que se presenten, es por ello que mediante este trabajo quiero expresar mi compromiso educativo como formadora de seres humanos holísticos, remarcando la necesidad de considerar para nuestra labor todas las condiciones que nos sean posibles, y poner de manifiesto nuestra vocación.

El mismo que se basa en la aplicación de elementos textuales y contextuales que faciliten como inicio: la identidad valorativa de cada individuo, su correcta manifestación afectiva, la iniciativa motivacional, el control adecuado de sus actitudes, en conjunto la convivencia armónica entre todos, debiendo ser nuestro proceder coherente con las situaciones individuales de nuestros estudiantes, además desde nuestro sitio, aportar al fortalecimiento de sus emociones, su correcta expresión.

Para la aplicación de la presente guía, se realizó actividades con tres grupos focales de la Unidad Educativa Fisco Misional Verbo Divino de la ciudad de Guaranda, conformado por los estudiantes del octavo nivel de educación general básica paralelo “A”, sus padres de familia y/o representantes y, los docentes de las cuatro áreas básicas, su desarrollo fue mediante talleres interactivos de trabajo grupal, partiendo de la motivación del tema, su exposición, realización de trabajos grupales exposición en plenarias y establecimiento de conclusiones del grupo.



## TEMA

### APLICACIÓN DIDÁCTICA DE ESTÍMULOS EMOCIONALES COMO APORTE AL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

## FUNDAMENTACIÓN

La educación emocional es una innovación educativa que se justifica en las necesidades sociales. La finalidad es el desarrollo de competencias emocionales que contribuyan a un mejor bienestar personal y social. Se concibe la educación emocional como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida.

La educación emocional es un proceso educativo continuo y permanente, puesto que debe estar presente a lo largo de todo el currículum académico y en la formación permanente a lo largo de toda la vida. Es decir, la educación emocional tiene un enfoque del ciclo vital que se propone optimizar el desarrollo humano. En este sentido queda claro que la educación emocional encaja perfectamente en el marco general de la orientación psicopedagógica.

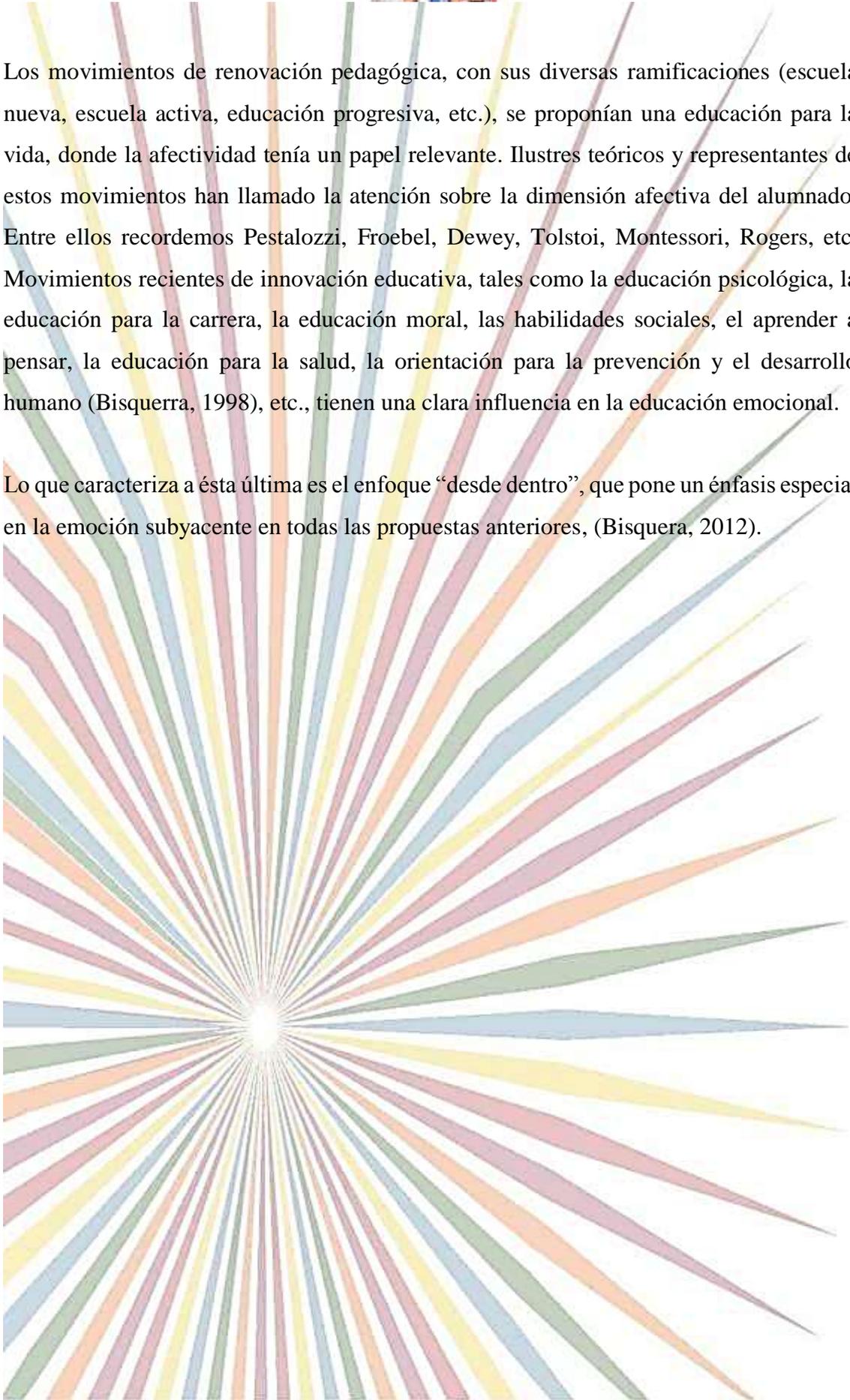
La educación emocional es una forma de prevención primaria inespecífica. Entendemos como tal a la adquisición de competencias que se pueden aplicar a una multiplicidad de situaciones, tales como la prevención del consumo de drogas, prevención del estrés, ansiedad, depresión, violencia, etc. La prevención primaria inespecífica pretende minimizar la vulnerabilidad de la persona a determinadas disfunciones (estrés, depresión, impulsividad, agresividad, etc.) o prevenir su ocurrencia. Para ello se propone el desarrollo de competencias básicas para la vida. Cuando todavía no hay disfunción, la prevención primaria tiende a confluir con la educación para maximizar las tendencias constructivas y minimizar las destructivas. La educación emocional recoge las aportaciones de otras ciencias, integrándolas en una unidad de acción fundamentada.

Algunos de los fundamentos más relevantes de la educación emocional son los siguientes.



Los movimientos de renovación pedagógica, con sus diversas ramificaciones (escuela nueva, escuela activa, educación progresiva, etc.), se proponían una educación para la vida, donde la afectividad tenía un papel relevante. Ilustres teóricos y representantes de estos movimientos han llamado la atención sobre la dimensión afectiva del alumnado. Entre ellos recordemos Pestalozzi, Froebel, Dewey, Tolstoi, Montessori, Rogers, etc. Movimientos recientes de innovación educativa, tales como la educación psicológica, la educación para la carrera, la educación moral, las habilidades sociales, el aprender a pensar, la educación para la salud, la orientación para la prevención y el desarrollo humano (Bisquerra, 1998), etc., tienen una clara influencia en la educación emocional.

Lo que caracteriza a ésta última es el enfoque “desde dentro”, que pone un énfasis especial en la emoción subyacente en todas las propuestas anteriores, (Bisquera, 2012).





## INTRODUCCIÓN

Una constante preocupación del sistema educativo nacional en términos generales y de las instituciones educativas en particular como es el caso de la Unidad Fisco misional Verbo Divino, es el desarrollo y formación de personas integras, emocionalmente estables, académicamente formadas, que se desempeñen acorde a las situaciones reales de su vida. Desde esta óptica el interés del cuerpo docente de la institución busca el fomento de actividades que permita desembocar los esfuerzos institucionales en la consecución de este logro.

Es por ello consecuente al requerimiento institucional, se ha desarrollado el presente documento que favorezca la unificación de criterios mediante la propuesta didáctica académica que incluya la valoración y aplicación de principios básicos sobre inteligencia emocional de los estudiantes, tomando como referente al grupo de estudiantes del octavo nivel de educación general básica, su padres de familia y docentes de las cuatro áreas básicas.

“La educación emocional, es un proceso educativo continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social” (Bisquera, 2012)

En los tiempos actuales, se han producido grandes cambios estructurales en el orden social que repercuten directamente en los niños y adolescentes como también en los padres de familia, de manera especial en la educación familiar, como manifiesta Rafael Bizquera “La educación emocional va más allá de educar con afecto. Es plantear las emociones sentimientos en términos de valor”.

En la actualidad es la dificultad para enfrentarnos a los cambios sociales y afectivos que se presentan de forma demasiado rápida para su asimilación constituye un gran problema, encontramos estudiantes que padecen de habilidades y recursos para su desenvolvimiento tales como tolerancia, asertividad, empatía, inclusive un notable rechazo hacia ciertos grupos, características personales diferentes a las propias o simplemente novedad.



Por lo tanto la formación de los sentimientos debe tener un lugar en el currículo escolar como lo tienen otras asignaturas, es un hecho que la inteligencia académica es modificable y que la escuela es el lugar más idóneo para las mejoras intelectuales y las excelencias físicas, también es aceptado que los primeros años, la educación infantil, son los mejores para desarrollar la inteligencia, y las habilidades emocionales

Esta propuesta busca crear un espacio para que los estudiantes de nuestra Unidad Educativa y en especial del octavo año de educación general básica paralelo “A”, puedan ejercitar procedimientos básicos del reconocimiento y valoración de sus habilidades emocionales que les permita conocerse y conocer a los otros, sentirse en los zapatos del otro, diseñar estrategias que les preparen para este mundo comunitario y social.

Al hablar de Inteligencia Emocional podríamos desarrollar personalmente un ejercicio de reafirmación y re – dirección de Visión, Misión y Valores Personales, Familiares, Profesionales y Ciudadanos, a través de preguntas activas simulaciones y visualizaciones de las cosas que influyen filosóficamente en nuestra vida, sueños y principios sobre las cuales basamos nuestro actuar.

En esta época de grandes y constantes cambios en todas las esferas de nuestra existencia en la que se nos exige estar preparados para enfrentarlos, ya que estos cambios cada día son mayores, más rápidos, más violentos, mucho más traumáticos, más ligados a un ambiente de gran incertidumbre, de una competitividad que no se había tenido antes motivada a la globalización que le impone todo tipo de exigencias a las organizaciones, ocasionando riesgo a su personal a veces sin tomar conciencia de él, nuestra salud física y emocional, buscando el Desarrollo y Talento como tal, podríamos llamarlo el tema clave dentro de las organizaciones protagonistas.

Recordando que ante todo somos seres humanos, que tenemos necesidades y metas, las aceptemos, o no racionalmente. Una de las necesidades principales es el vacío personal de emociones, sentimiento y caricias que deben ser llenados, ya que esto determina y organiza todos los procesos mentales y comportamiento total direccionado con motivación al logro.



Dentro del contexto también estaremos analizando el mantenimiento físico, seguridad, competencias, reconocimientos, poder, éxito, esperanza, habilidades, destrezas, entrenamientos, desde luego esta no es una lista completa de las necesidades físicas, psicológicas y espirituales del ser humano, pero si representan factores que son comunes en el trabajo.

Últimamente se les ha dado a los factores emocionales la importancia debida en el tiempo y espacio incluyéndolos en el óptimo desempeño de las actividades profesionales, donde las personas como individuos, como gerentes y como líder donde cada uno de ellos tienen sus diferencias en muchos aspectos y áreas, pero que como ser humano está dentro de los Principios de la Inteligencia Emocional

En la actualidad ha surgido una gran cantidad de información con respecto al rol que juegan las emociones en nuestro diario vivir, y es así como surge el concepto de inteligencia emocional para graficar lo esencial que estas resultan ser. Hasta hace poco se valoraba a las personas en general por su coeficiente intelectual, pero desde hace un tiempo la inteligencia emocional se ha insertado en los diferentes aspectos de la vida diaria, como es el caso de su influencia en las organizaciones. Es así, como en esta época de grandes y constantes cambios en todas las esferas de la existencia, se les exige a los individuos tener que estar preparados para enfrentar nuevos desafíos, más rápidos y más violentos, principalmente motivado esto por el efecto de la globalización, la cual impone todo tipo de exigencias a las organizaciones, ocasionando riesgo a su personal.

Es indispensable recordar, que ante todo las empresas se encuentran conformadas por seres humanos, que tienen necesidades y metas, las cuales algunas veces aceptan, o no racionalmente. Una de las necesidades principales es llenar ese 'el vacío personal' de emociones, sentimientos y necesidades, ya que esto determina y organiza todos los procesos mentales y comportamiento total diseccionándolo con motivación al logro y beneficio de la organización. Últimamente se les ha dado a los factores emocionales la importancia debida, incluyéndolos en el óptimo desempeño de las actividades profesionales, donde las personas como individuos, líderes,



gerentes o empleados, tienen sus diferencias en muchos aspectos y áreas, pero que como seres humanos están dentro de los Principios de la Inteligencia Emocional.

En cuanto a inteligencia emocional se dice que es la habilidad de reconocer los sentimientos propios y ajenos, por lo tanto el poseer habilidades tales como el ser capaz de motivar y persistir frente a las decepciones, controlar el impulso, demorar la gratificación, regular el humor y evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar, mostrar empatía y abrigar esperanza pueden llegar a ser grandes herramientas que den ventaja dentro del mundo empresarial. Hoy en día, las empresas deben estar siempre evaluando las herramientas que les puedan ofrecer la inteligencia emocional, ya que ésta puede ayudar a controlar las actitudes del personal en la organización, determinando así el potencial para aprender habilidades prácticas como el autoconocimiento, motivación, autorregulación, empatía y relaciones personales, que indudablemente les servirán a los empleados como base para su desarrollo personal y profesional

El respecto, el presente trabajo de Grado tiene como propósito el analizar la importancia que reviste la Inteligencia Emocional para el buen funcionamiento de las empresas. La presente investigación está estructurada en IV capítulos, a saber: En el capítulo I se presenta El Problema, se hace referencia al planteamiento y su formulación, los objetivos, la importancia y la justificación de la investigación. En el capítulo II se presenta el Marco Teórico, donde se exponen los antecedentes de la investigación, el fundamento teórico relacionado con el estudio, la definición de terminas básicos. En el capítulo III se indica el Marco Metodológico, en el cual se establecen los lineamientos metodológicos, sección que da a conocer la modalidad de la investigación, la técnica de instrumentos de recolección de datos, el procedimiento seguido, y el sistema de variables. En el capítulo IV finalmente se presentan las conclusiones y las recomendaciones.



## JUSTIFICACIÓN

La importancia del rendimiento escolar, debe verse desde varias perspectivas, ya que no simplemente se necesita tener capacidad intelectual para obtener un adecuado desempeño en las actividades escolares, por lo tanto como camino lógico para el establecimiento de nuevas alternativas o propuestas de trabajo, se hace necesario de como punto de partida el identificar las debilidades existentes en el grupo de trabajo sea cual fuere este.

Los estudios realizados, consideran la necesidad del conocimiento o formación académica de los integrantes del grupo de trabajo, acompañados por el propio conocimiento de sus sentimientos, sus emociones, las relaciones intrapersonales o sea su autoconocimiento y la forma de relacionarse con el entorno y sus similares, permitirá que el individuo sea capaz de motivarse, mostrar aptitudes para el trabajo en equipo, se mostrara empático, en consecuencia los resultados serán los más adecuados para grupo humano tanto como escolares o como profesionales.

Un estudiante para que manifieste eficiencia en su desempeño, puede dar lo mejor de sí, no requiere solamente estar capacitado, que sepa lo que tiene que hacer, y lo haga, sino que lo haga con compromiso, con gusto, y que sepa con antelación que su desempeño tiene un alto valor significativo, para el como individuo y para la institución sea esta familiar o social, lo que le permitirá mantenerse motivado y avanzar con firmeza en sus metas.

Con base en lo descrito, el presente documento tiene la intencionalidad de formar en los estudiantes, un criterio fundamentado en el manejo de la inteligencia emocional, que les facilite su conocimiento interior, la interacción social, ya sea como integrante de un grupo familiar, como también como parte de un entorno escolar, propiciando de esta manera actitudes proactivas, empáticas, solidarias, que aseguren un buen desempeño escolar y social.



## OBJETIVOS

### Objetivo General

Promover el desarrollo de competencias emocionales en los estudiantes, que permita estados de ánimo sociales favorables, que exponga comportamientos adecuados para el proceso educativo como base para su crecimiento personal mediante el desarrollo y práctica de valores.

### Objetivos Específicos

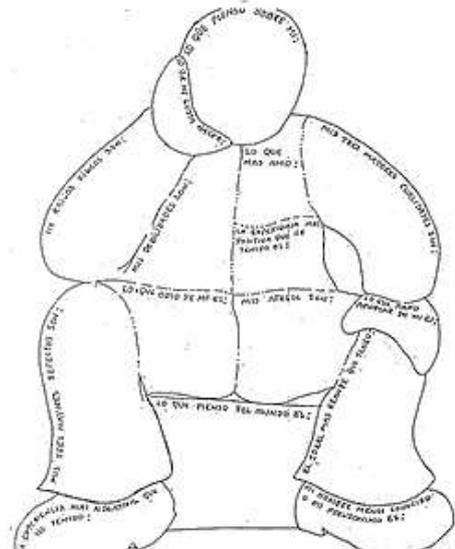
- Fortalecer el comportamiento emocionalmente inteligente, que facilite la comunicación afectiva, la inclusión y la cooperación, como sustento para el mejoramiento académico.
- Incentivar el aprendizaje mediante la automotivación, con la finalidad de establecer un ambiente favorable para la consecución de logros.
- Aportar al crecimiento personal aumentando la interdependencia de los estudiantes, mediante la aceptación de responsabilidades personales en el ámbito educativo y social.



## TEMA 1. ¿QUIÉN SOY YO?

Es importante que nos preguntemos quienes somos para valorarnos como personas.

**El término Inteligencia Emocional se refiere a la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás. Inteligencia emocional no es ahogar las emociones, sino dirigir las y equilibrarlas. (Olguin, 2012)**



**Ilustración 1. Descriptor de personas**

**Fuente: [espanolparainmigrantes.wordpress.com](http://espanolparainmigrantes.wordpress.com)**

"Persona" Etimológicamente, viene del griego "prosopon"= rostro, cara, figura, la máscara que usaban los actores de teatro. Fue la reflexión cristiana la que dio, en nuestra cultura occidental, toda la riqueza y profundidad a este término, partiendo de que cada hombre es una imagen única e irrepetible de Dios, y de ahí el valor y la dignidad que cada hombre tiene, es un ser capaz de amar y de pensar, de ser libre y responsable de su propio destino. (DeConceptos.cm, 2013)

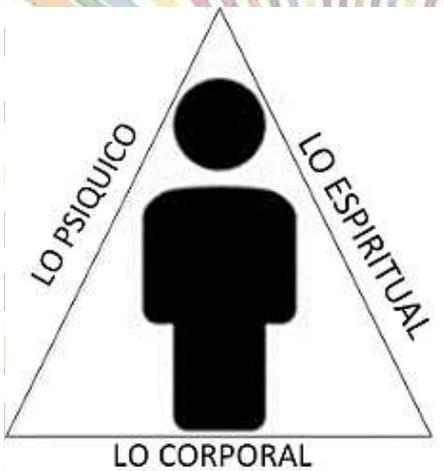


Los jóvenes están influidos por los cambios tan rápidos que experimentaron. Sus inquietudes, sus sentimientos cambiantes hacían de ellos mismos su principal problema, con el paso de los años van teniendo una idea más clara de sí mismo y de la relación con las demás personas. Van desarrollando más habilidad para comunicarse, para escuchar, para hablar de sí mismo y para expresar los sentimientos, para dar tus propios puntos de vista.

Fuente: [emocionesysentimientos.com](http://emocionesysentimientos.com)



Existen 3 aspectos importantes que integran a la persona humana: el físico, el psíquico y el espiritual. Estos aspectos no están desarticulados, sino más bien, están integrados y armonizados entre ellos.



Ninguno de estos aspectos es más importante que los otros.

Los tres son muy importantes y deben de estar en armonía.

De esta armonía va a depender la madurez de la persona. (Encuentra.com, 2008)

Fuente: (Junevil, 2008)



**Actividad 1. Quien soy.**

**Tema: Identidad**



Fuente: twitter.com

Definición: Del latín identitas, la identidad es el conjunto de los rasgos propios de un individuo. Estos rasgos caracterizan al sujeto frente a los demás. La identidad también es la conciencia que una persona tiene respecto de sí misma y que la convierte en alguien distinto a los demás. Aunque muchos de los rasgos que forman la identidad son hereditarios o innatos, el entorno ejerce una gran influencia en la conformación de la especificidad de cada sujeto (Definición.de, 2013)

**Objetivo:**

Aportar al auto reconocimiento personal de los estudiantes, que se identifiquen y reconozcan como seres humanos

**Materiales:**

- Papelotes
- Marcadores
- Proyector
- Pc.
- Fichas de identidad.

**Actividades:**

- Dinámica inicial



- Presentación del tema
- Exposición
- Actividad grupal de identificación
- Actividad individual de identificación
- Presentación del video “Quien soy yo” andreflakita1  
<https://www.youtube.com/watch?v=ThkAoQC3STU>Reflexión
- Cierre

**Evaluación:**

<b>Indicadores</b>	<b>Alternativas</b>	<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
	Identifica sus características físicas			
Reconoce sus principales manifestaciones emocionales				
Determina sus cualidades espirituales				



## TEMA 2. QUIEN SOY HACE LA DIFERENCIA...

Una maestra decidió honrar a cada uno de los estudiantes que estaban a punto de graduarse del colegio, diciéndoles de la diferencia que cada uno de ellos había hecho. Ella llamó a cada uno de los estudiantes al frente de la clase, uno por uno. Primero, le dijo a cada uno como ellos habían hecho diferencia en la vida de ella, y en la clase.

Luego ella los presentó a cada uno de ellos con una cinta azul, impresa con letras doradas, la cual leía, “Quien Soy Hace Diferencia.” Después de todo, la maestra decidió hacer un proyecto para la clase, para ver qué clase de impacto el reconocimiento tendría en una comunidad.

Ella les dio a cada uno de los estudiantes tres cintas azules más, y les instruyó que fueran y extendieran esta ceremonia de reconocimiento. Luego ellos debían seguir los resultados, ver quién honro a quién, y dar el reporte a la clase en una semana.

### Quien Soy Hace La Diferencia



Uno de los muchachos en la clase fue a donde un joven ejecutivo en una industria cercana, y lo honró por ayudarlo con la planeación de su carrera. Él le dio una cinta azul, y la puso en su camisa. Luego le dio las dos cintas extras y le dijo, “estamos haciendo un proyecto de clase en... “reconocimiento”, y nos gustaría que usted encontrara a alguien a quien honrar, y le dé una cinta azul.

Más tarde ese día, el joven ejecutivo fue a ver a su jefe, quien tenía una reputación de ser una persona amargada, Le dijo que él lo admiraba profundamente por ser un genio creativo.

El jefe dijo, “Bueno, ¡claro!” El joven ejecutivo tomó uno de las cintas azules y la puso en la chaqueta de su jefe, sobre su corazón. Y él le preguntó, ofreciéndole la última cinta, “¿Podría tomar esta cinta extra, y pasarla honrando a alguien más? El muchacho que me dio estas cintas está haciendo un proyecto en la clase, y queremos continuar esta ceremonia de reconocimiento y ver como esta afecta a la gente”.



Esa noche, el jefe llegó a casa y se sentó con su hijo de 14 años. Él dijo, “Hoy me pasó algo muy increíble... estaba en mi oficina, y uno de mis empleados vino y me dijo que él me admiraba, y me dio una cinta azul por ser un genio creativo. ¡Imagínate! ¡El piensa que yo soy un genio creativo!

Luego él me puso una cinta azul que dice, “Quien Soy Hace Diferencia.”

El me dio una cinta extra y me pidió que encontrara a alguien más a quién honrar. Cuando estaba manejando a casa esta noche, Empecé a pensar acerca de a quién pudiera honrar con esta cinta, y pensé en ti. Quiero honrarte a ti. Mis días son muy agitados y cuando vengo a casa, No te pongo mucha atención. Te grito por no tener buenas notas y por el desorden en tu habitación. De alguna forma, ésta noche, solo quería sentarme aquí y, bien, hacerte saber que tú haces diferencia en mi vida. Junto con tu madre, tú eres la persona más importante en mi vida. Tú eres un gran muchacho, y ¡Te amo!”

El muchacho sorprendido empezó a sollozar y sollozar, y no pudo parar de llorar. Todo su cuerpo temblaba. Él miró a su padre y entre lágrimas dijo, “Papá, hace un rato me senté en mi habitación y escribí una carta para ti y mamá, explicando porque me había quitado mi vida, y les pedía que me perdonaran. Me iba a suicidar esta noche después de que ustedes estuvieran dormidos. Yo no pensé que a ustedes les importaba del todo.

La carta está arriba. No creo que la voy a necesitar después de todo.”

Su padre subió al segundo piso y encontró una carta sincera llena de angustia y dolor.

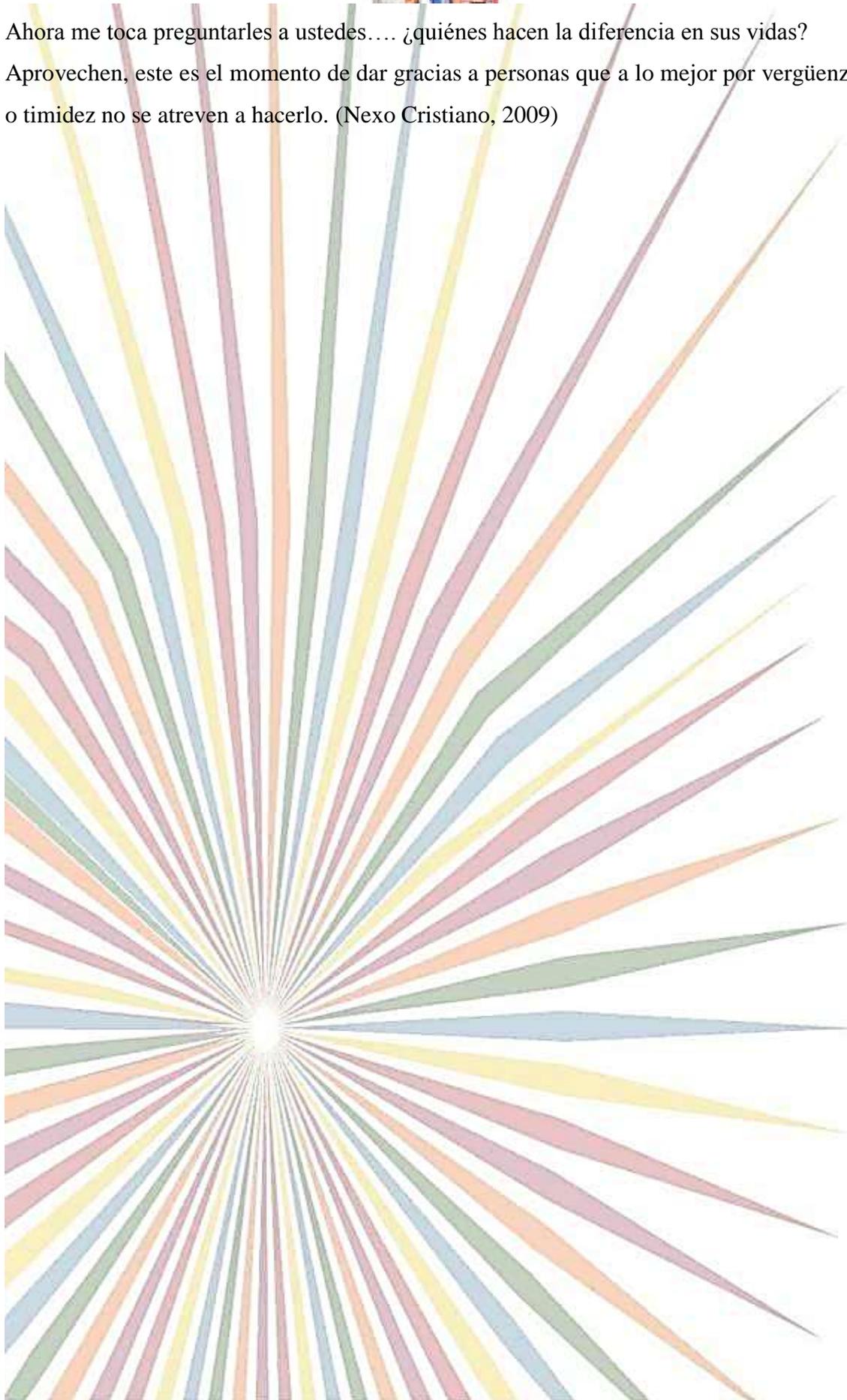
El jefe regresó al trabajo como un hombre cambiado. Él no estaba más amargado, pero se aseguró de hacer saber a todos sus empleados que ellos hacen diferencia.

El joven ejecutivo ayudó a mucho otros jóvenes con la planeación de sus carreras, uno de ellos era el hijo del jefe, y nunca olvidó de hacerles saber que ellos hacen diferencia en su vida. En adición, el joven y sus compañeros de clase aprendieron una lección muy valiosa.

“Quien eres, hace diferencia”.



Ahora me toca preguntarles a ustedes.... ¿quiénes hacen la diferencia en sus vidas?  
Aprovechen, este es el momento de dar gracias a personas que a lo mejor por vergüenza  
o timidez no se atreven a hacerlo. (Nexo Cristiano, 2009)





**Actividad 2.** Quien soy hace la diferencia.

**Tema:** La diferencia



Fuente: blogs.acatlan.unam.mx

**Objetivo:**

Incentivar la valoración diferencial de cada individuo y la necesidad de complementar las cualidades para fortalecer las acciones.

**Materiales:**

- Papelotes
- Marcadores
- Proyector
- Pc.

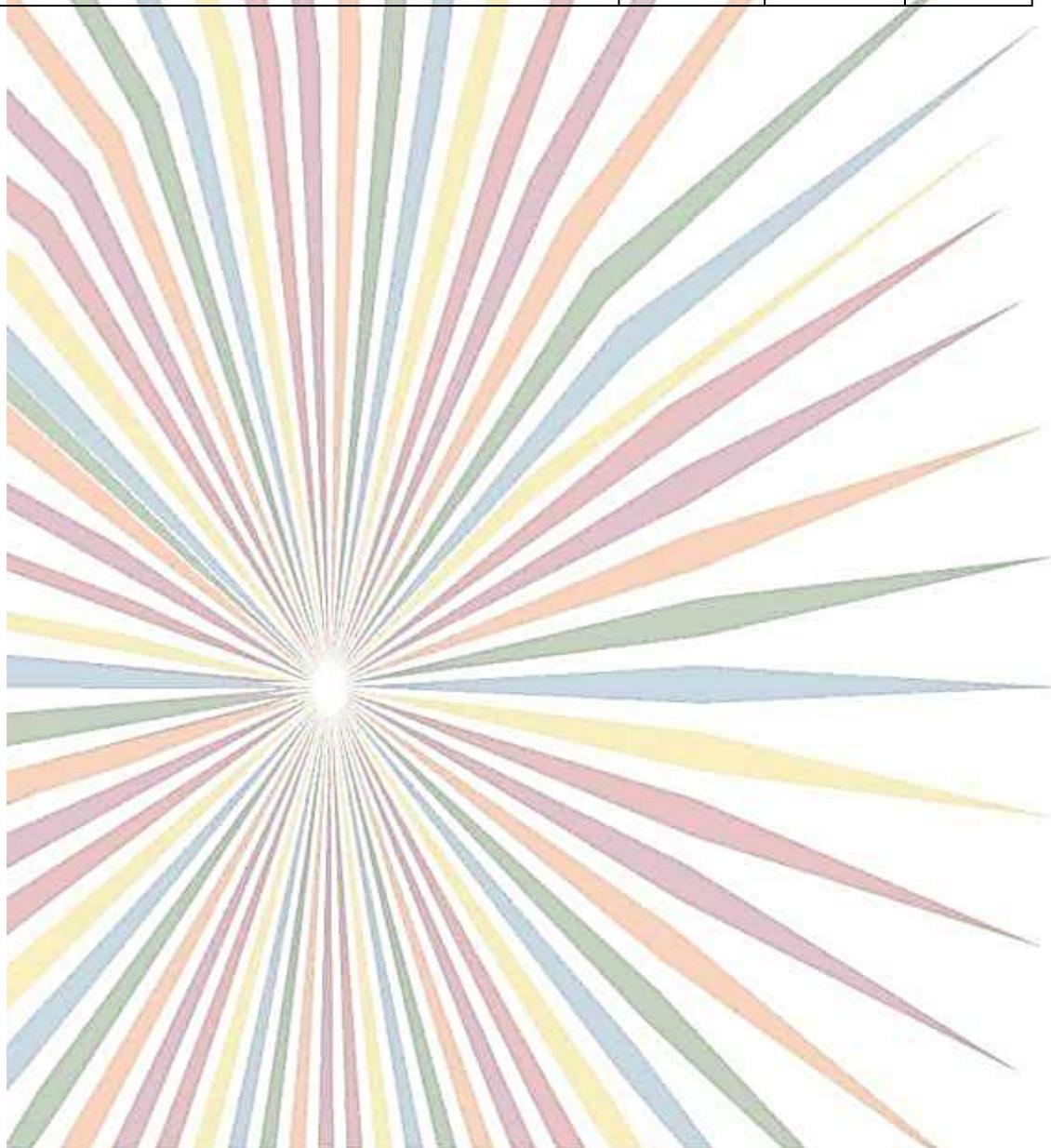
**Actividades:**

- Dinámica inicial
- Presentación del tema
- Exposición
- Presentación del video “Quien soy hace la diferencia” Mario Añorve  
<https://www.youtube.com/watch?v=KjIm8j8tNpQ>
- Reflexión
- Cierre



**Evaluación:**

Indicadores	Alternativas	Siempre	A veces	Nunca
Reconoce las características diferenciadas entre los compañeros				
Establece relaciones adecuada para complementar acciones				
Expresa sus limitantes				
Reconoce el valor de las diferencias personales				
Valora sus características				





### TEMA 3. ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Emoción es un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endócrinos) de origen innato, influidos por la experiencia.



Las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea. Es un estado que sobreviene súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos violentas y más o menos pasajeras.

Fuente: [elblogdelola.com](http://elblogdelola.com)

En el ser humano la experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utilizamos para valorar una situación concreta y, por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación.

Pero las emociones, al ser estados afectivos, indican estados internos personales, motivaciones, deseos, necesidades e incluso objetivos, se van haciendo más complejas gracias al lenguaje, porque usamos símbolos, signos y significados. (PsicoActiva.com, 2013)



Fuente: [www.eoi.es](http://www.eoi.es)



Cuadro 1. Emociones básicas

MANIFESTACIÓN	SITUACIÓN	FUNCIONES
<b>MIEDO</b>	Anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad	Tendemos hacia la protección
<b>SORPRESA</b>	Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria. Puede dar una aproximación cognitiva para saber qué pasa.	Ayuda a orientarnos frente a la nueva situación.
<b>AVERSIÓN</b>	Disgusto, asco, solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión	Nos produce rechazo hacia aquello que tenemos delante
<b>IRA</b>	Rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad	Nos induce hacia la destrucción
<b>ALEGRÍA</b>	Diversión, euforia, gratificación, contentos, da una sensación de bienestar, de seguridad	Nos induce hacia la reproducción (deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien).
<b>TRISTEZA</b>	Pena, soledad, pesimismo	Nos motiva hacia una nueva reintegración personal

Fuente: (Asociación Española Contra el Cancer-AECC, 2014)

Las emociones poseen unos componentes conductuales particulares, que son la manera en que éstas se muestran externamente. Son en cierta medida controlables, basados en el aprendizaje familiar y cultural de cada grupo:

Componentes no lingüísticos de la expresión verbal (comunicación no verbal).

- Expresiones faciales.
- Acciones y gestos.
- Distancia entre personas.

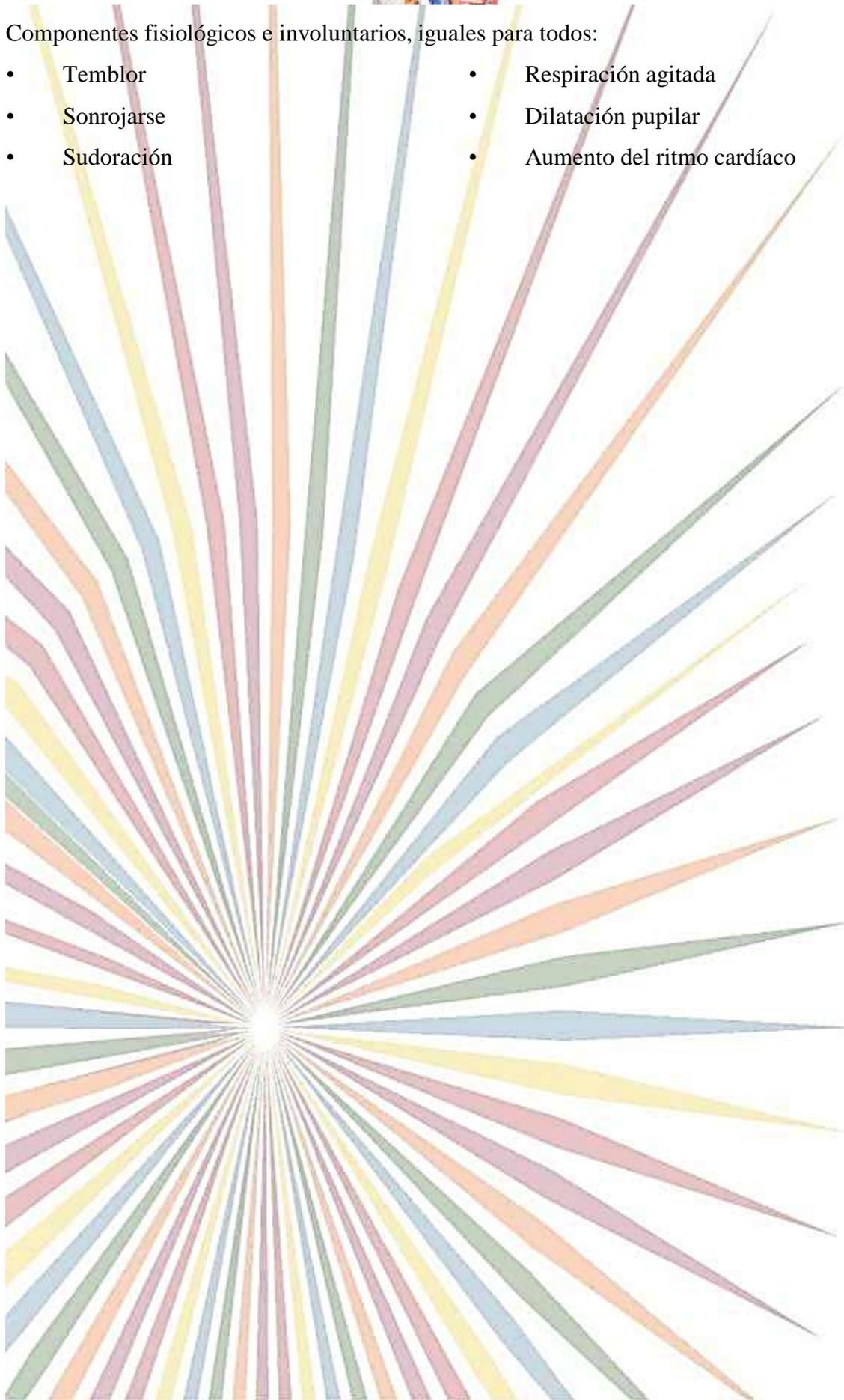
Fuente: [bienestarycuidadopersonal.blogspot.com](http://bienestarycuidadopersonal.blogspot.com)





Componentes fisiológicos e involuntarios, iguales para todos:

- Temblor
- Sonrojarse
- Sudoración
- Respiración agitada
- Dilatación pupilar
- Aumento del ritmo cardíaco





**Actividad 3. Que son las emociones.**

**Tema: Aprendiendo a conocernos**



Fuente: donostia.presentaciondemaria.org

**Objetivo:**

Guiar a los estudiantes en el reconocimiento de sus propias emociones y la necesidad de expresarlas acorde a la situación.

**Materiales:**

- Marcadores
- Proyector
- Pc.

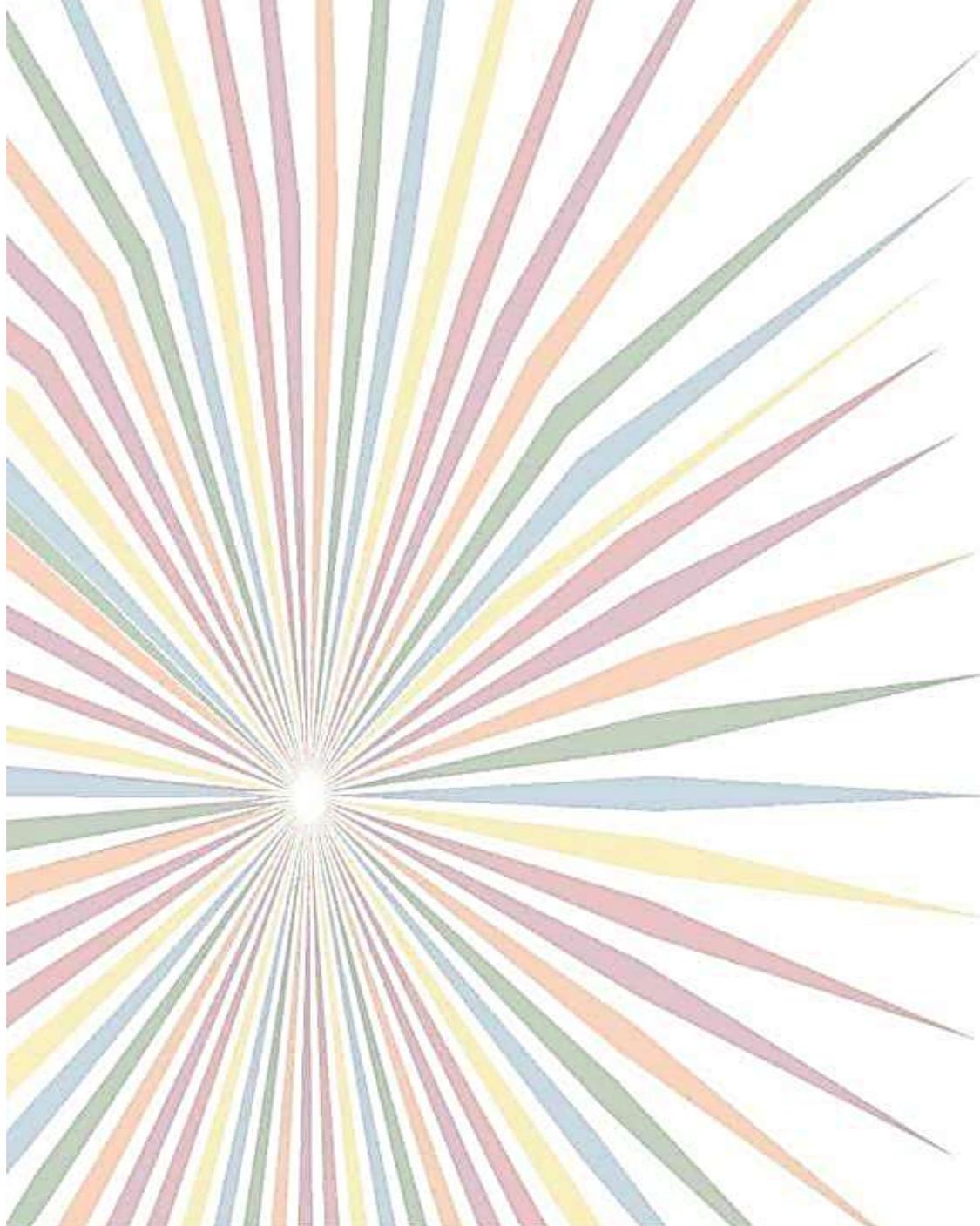
**Actividades:**

- Dinámica inicial
- Presentación del tema
- Exposición
- Presentación del video “Cuales son las seis emociones básicas” Sandra Burgos | 30K Coaching- <https://www.youtube.com/watch?v=0EulGAJQAIE>
- Reflexión
- Cierre



**Evaluación:**

Indicadores	Alternativas	Siempre	A veces	Nunca
Reconoce las emociones cuando las expresa				
Identifica las causas de sus emociones				
Controla sus estados emocionales				





## TEMA 4. EL ANALFABETISMO EMOCIONAL

Las claves en la educación emocional parten de la infancia, -además de otras cuestiones biológicas y culturales-, por lo que puede llegar a darse el Analfabetismo Emocional. Una de estas claves del Analfabetismo Emocional es la violencia, la drogadicción, la marginación, la depresión y el aislamiento creciente, sobre todo en el período de socialización de la persona en la infancia, "precio de la modernidad", de "la cultura light", del "individualismo", del "servirse de los demás" antes que "servir a los demás", de poner siempre al frente al "dinero" en contraposición de "la familia". (Vigorena, 2013)

Su respuesta de solución se fundamenta en las "competencias emocionales" -conocer los sentimientos-, "competencias cognitivas" -de la vida cotidiana- y "competencias de conducta" -verbal y no verbal-.

Hay que educar al afecto mismo, poniendo énfasis en los momentos emocionales más caóticos. Por tanto, cuando se habla de Inteligencia Emocional se debe desarrollar personalmente un ejercicio de reafirmación y re - dirección de Visión, Misión y Valores Personales, Familiares, Profesionales y Ciudadanos, a través de preguntas activas, simulaciones y visualizaciones de las cosas que influyen filosóficamente en nuestra vida, sueños y principios sobre las cuales basamos nuestro actuar.

Recordando que ante todo somos seres humanos, que tenemos necesidades y metas, las cuales las aceptemos o no, racionalmente. Una de estas es el vacío personal de emociones, sentimientos y caricias que no se han recibido o las hemos tenido en un grado muy tenue.

La interacción familiar y de amistad es un factor decidor de nuestra vida; y, que el buen o mal trato emocional que recibimos, marca toda nuestra existencia, determinando y organizando todos los procesos mentales y comportamientos futuros para aciertos o desaciertos en lo familiar, social y profesional. (Vigorena, 2013)



**Actividad 4. Analfabetismo emocional.**

Tema: **Conociendo los sentimientos**



Fuente: [acmepsicologiaycoaching.com](http://acmepsicologiaycoaching.com)

**Objetivo:**

Desarrollar la capacidad de identificar estados emocionales entre los compañeros, para una relación más armónica.

**Materiales:**

- Papelotes
- Marcadores
- Proyector
- Pc.

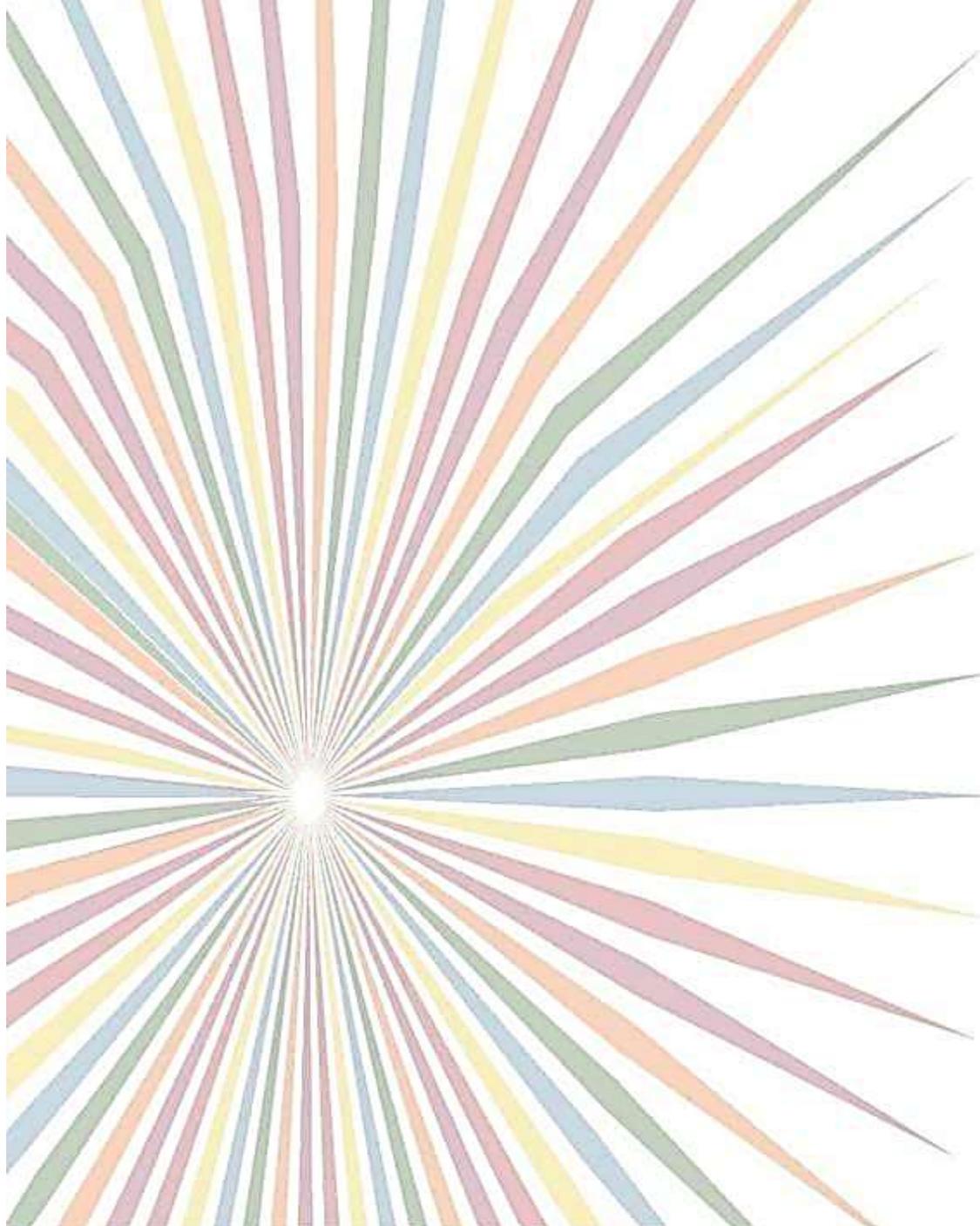
**Actividades:**

- Dinámica inicial
- Presentación del tema
- Exposición
- Reflexión
- Cierre



**Evaluación:**

Indicadores	Alternativas	Siempre	A veces	Nunca
Identifica los estados emocionales de sus pares				
Actúa acorde a las situaciones				
Motiva la reflexión y cambio de estados				





## TEMA 5. ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

De la misma manera que se reconoce el CI (cociente intelectual), se puede reconocer la Inteligencia Emocional. Se trata de conectar las emociones con uno mismo; saber qué es lo que siento, poder verme a mí y ver a los demás de forma positiva y objetiva. La Inteligencia Emocional es la capacidad de interactuar con el mundo de forma receptiva y adecuada. (Tineo, 2013)

Características básicas y propias de la persona emocionalmente inteligente:

- Poseer suficiente grado de autoestima
- Ser personas positivas
- Saber dar y recibir
- Empatía (entender sentimientos de otros)
- Reconocer los propios sentimientos
- Ser capaz de expresar los sentimientos positivos como los negativos
- Ser capaz también de controlar estos sentimientos
- Motivación, ilusión, interés
- Tener valores alternativos
- Superación de las dificultades y de las frustraciones
- Encontrar equilibrio entre exigencia y tolerancia. (Sanjuan, 2013)

Todas las personas nacemos con unas características especiales y diferentes, pero muchas veces la manera que tenemos de comportarnos o de enfrentarnos a los retos de la vida son aprendidos. Desde pequeños podemos ver como para un niño no está tan bien visto llorar y expresar sus emociones como en una niña, además a los varones se les exige ser más valientes, seguros de sí mismos. También podemos observar como, según las culturas, las mujeres son menos valoradas, tanto en el ámbito personal como en el laboral, lo cual es el origen de opresiones y malos tratos. Todo esto lo adquirimos sin darnos cuenta ya desde el momento en que venimos al mundo: nos comportamos como nos han "enseñado" a comportarnos. Quererse a uno mismo, ser más generoso con los demás, aceptar los fracasos, no todo depende de lo que hemos heredado, por lo que hemos de ser capaces de



seguir aprendiendo y mejorando nuestras actitudes día a día, aprender a ser más inteligentes emocionalmente, en definitiva a ser más felices.

Las emociones y nuestro desarrollo social

Las emociones juegan un papel muy importante en nuestros estudios y nuestro aprendizaje, en todas las etapas de la vida: la escolar, la universitaria y la del aprendizaje permanente a que hoy nos obligan las responsabilidades profesionales y ejecutivas.

Como es natural, hay emociones que favorecerán nuestro aprendizaje, y hay otras que lo perjudican o lo obstaculizan. A priori, podríamos decir que estados anímicos como la alegría, el entusiasmo o el coraje nos impulsan con la energía emocional adecuada para llevar adelante con eficiencia cualquier proceso de aprendizaje. Y estados anímicos como la tristeza, el miedo o la cólera perturban, obstaculizan o incluso pueden llegar a invalidar el proceso de aprendizaje.

En una segunda lectura, podemos advertir que la intensidad de una misma emoción puede convertirla en positiva o negativa para distintas actividades. Por ejemplo: un atleta puede tener un determinado nivel de ansiedad que puede mejorar su performance. Pero si tiene mucha ansiedad, no alcanzará su máximo nivel. Un actor puede ser estimulado por la ansiedad, y así mejorar su actuación, pero si esa ansiedad se convierte en miedo, al salir al escenario saldrá disminuido. Lo mismo puede ocurrir ante un examen, o ante una presentación en público, o ante la elaboración un informe, etc.

Hay cuatro niveles en los que nuestros estados emocionales pueden afectar nuestro aprendizaje:

- En una etapa inicial (predisposición, motivación, interés)
- En una etapa intermedia (perseverancia, persistencia, regularidad del estudio)
- En una etapa de obstáculos (manejo de, de las dificultades, de la frustración o de la adversidad)
- En una etapa final (equilibrio emocional en el examen de nuestros conocimientos o en la aplicación de los mismos). (Menecier, 2012)



Por tanto, las cuatro “habilidades” de la inteligencia emocional serían las siguientes:

1.- Percibir e identificar las emociones: es decir, la habilidad de identificar de forma precisa y adecuada las emociones y sus matices. Ello supone identificar emociones en uno mismo y en los demás, así como en otros objetos como obras de arte, paisajes, etc. analizando la información transmitida por expresiones faciales, tonos de voz, gestos, postura corporal, color, ritmo, etc. También implica la capacidad para expresar emociones de una forma eficaz usando tales indicadores. Esta habilidad es importante para facilitar la comunicación así como evaluar situaciones importantes en nuestra relación con los demás.

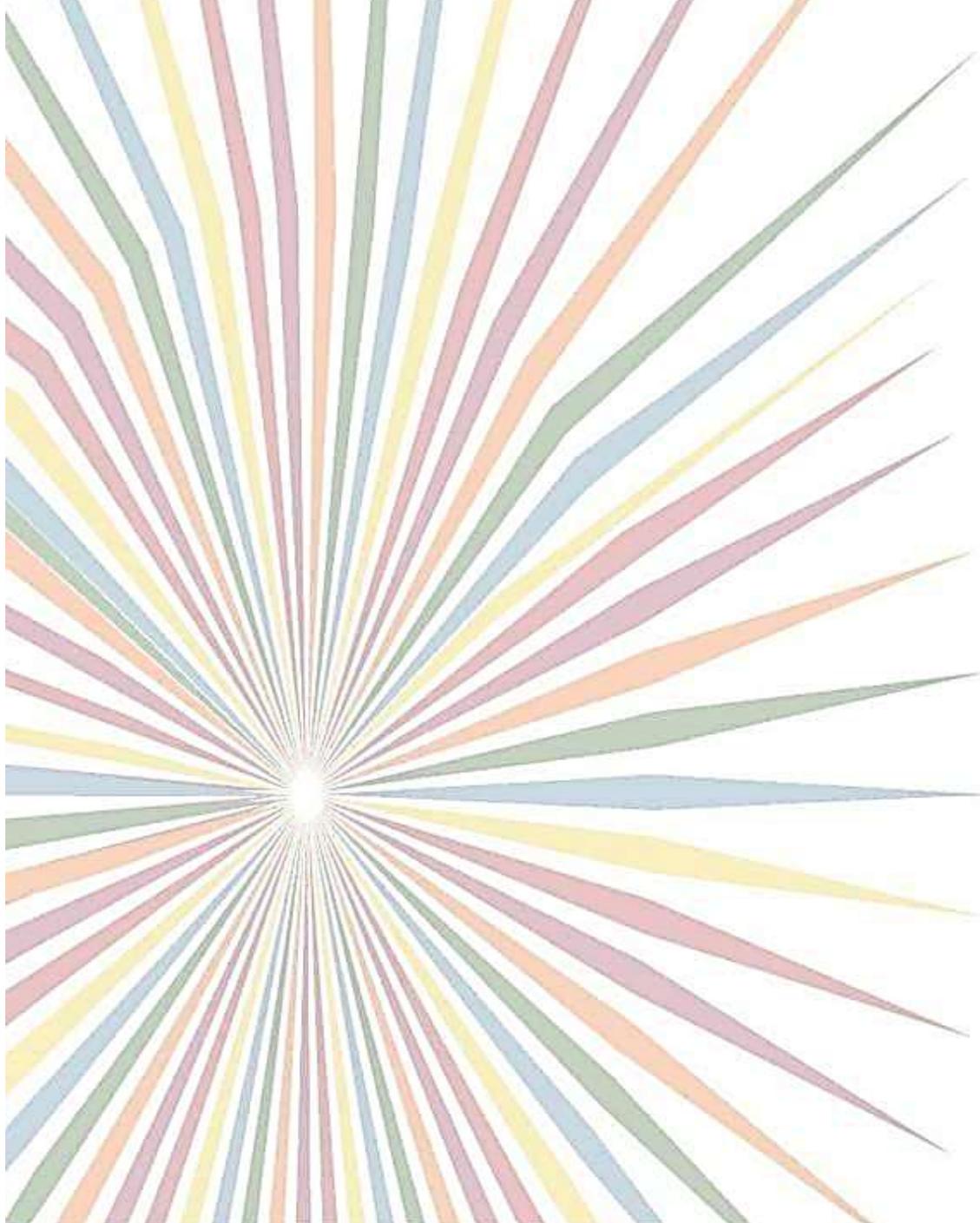
2.- Usar las emociones: habilidad para hacer uso de los estados emocionales para facilitar el pensamiento, la creatividad, etc. Supone la capacidad para generar, usar y sentir las emociones para controlar la atención, el razonamiento y la comunicación, pudiendo asociar imágenes mentales y emociones y ser capaz de comprender cómo afecta a nuestra capacidad para resolver problemas, comunicarnos, creatividad, etc. Esta habilidad puede contribuir, por ejemplo, a nuestra capacidad para tomar decisiones, ser creativos, motivarnos o a la comunicación.

3.- Entender las emociones: habilidad para predecir las emociones así como sus consecuencias en nosotros mismos y en otras personas. Implica comprender la relación entre acontecimientos y emociones generadas, su evolución en el tiempo y qué sentimientos y cadena de reacciones emocionales generan. Esta habilidad puede ser útil para comprender cómo nosotros y otras personas podemos responder a diferentes situaciones tanto en nuestra vida diaria como profesional (procesos de negociación, entrevistas, etc.).

4.- Gestionar nuestras emociones: habilidad para utilizar adecuadamente las emociones para obtener resultados óptimos. Tiene que ver con la regulación de emociones en uno mismo y en situaciones interpersonales que suponen un desafío emocional. Supone modular la experiencia y la expresión de emociones dentro de uno mismo y en el contexto de relaciones interpersonales para alcanzar las metas personales, tanto en el ámbito de nuestra vida privada como profesional. Esto supondría, por ejemplo, analizar y



reformular una mala experiencia para hacerla más soportable, contar una anécdota divertida en una situación tensa con los compañeros, exagerar el enfado ante una situación de malestar para transmitir un mensaje claro a los compañeros, reducir la euforia ante un ascenso si un compañero que estaba esperando ese ascenso está cerca. Esta habilidad puede ser útil para extender la propia red social, proporcionar feedback de manera adecuada, transmitir entusiasmo para motivar al equipo de trabajo, superar situaciones difíciles, etc. (Econimía.es, 2011)





**Actividad 5. Inteligencia emocional.**

Tema: **Reconociendo emociones**



Fuente: [ekinkirola.com](http://ekinkirola.com)

**Objetivo:**

Incentivar la valoración diferencial de cada individuo y la necesidad de complementar las cualidades para fortalecer las acciones.

**Materiales:**

- Papelotes
- Marcadores
- Proyector
- Pc.

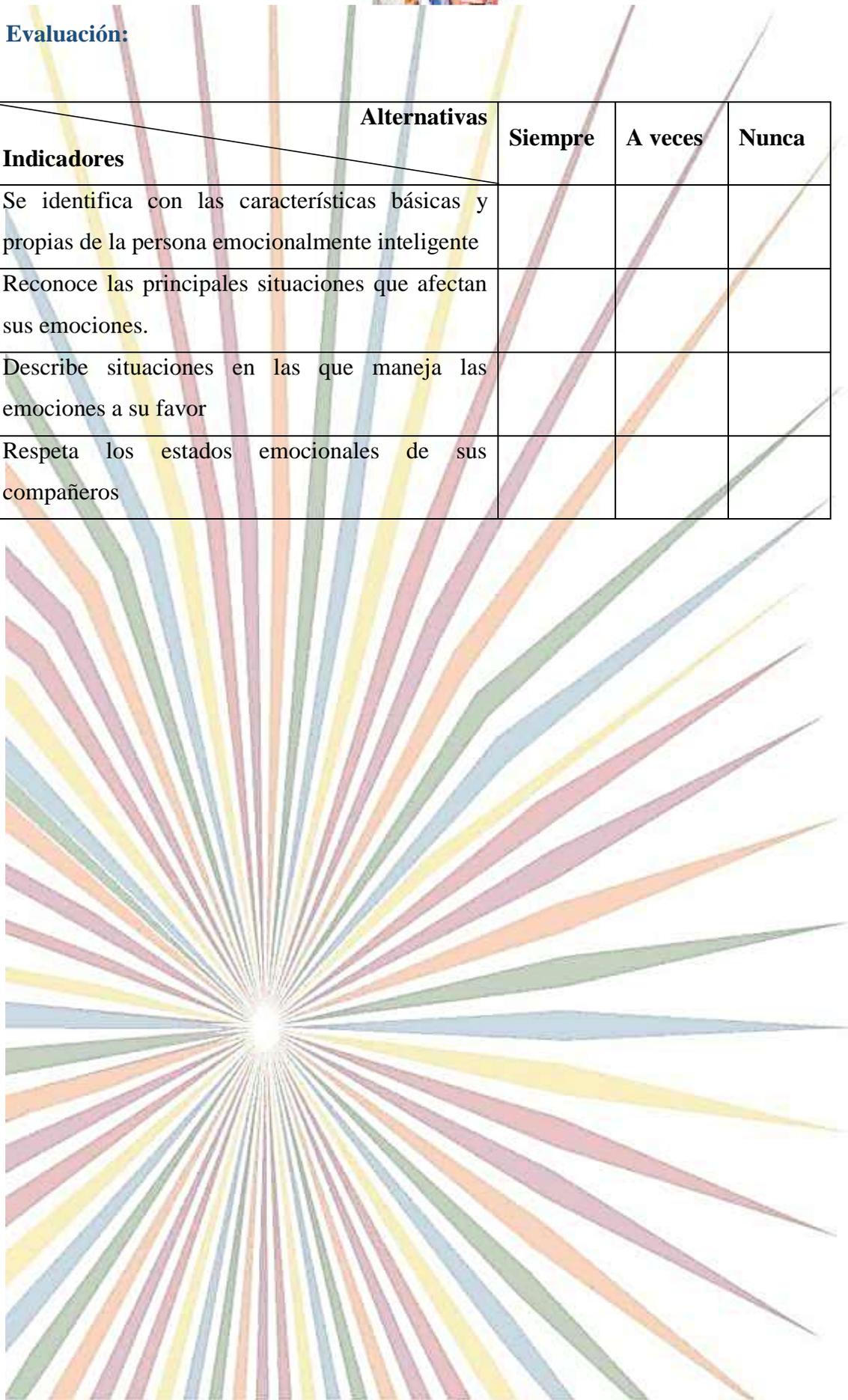
**Actividades:**

- Dinámica inicial
- Presentación del tema
- Exposición
- Reflexión
- Cierre



**Evaluación:**

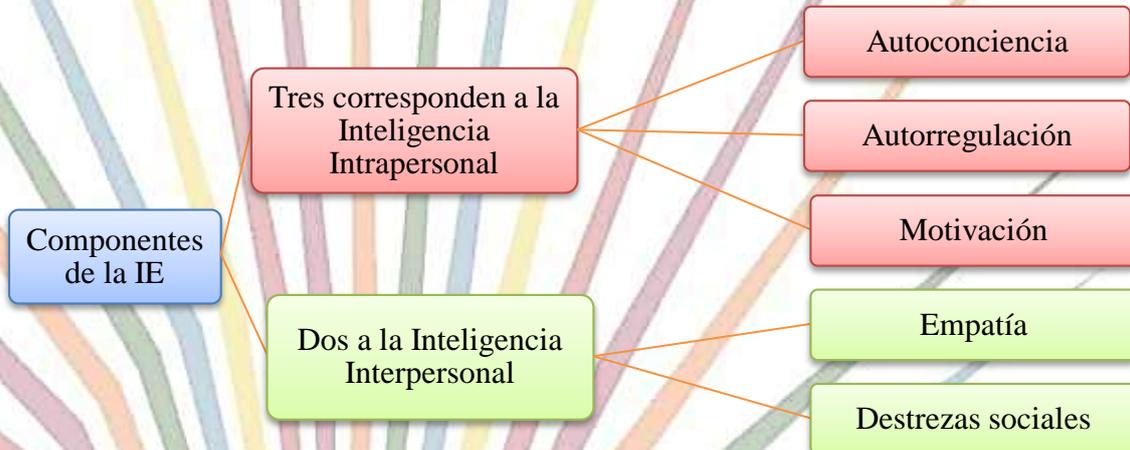
Indicadores	Alternativas	Siempre	A veces	Nunca
Se identifica con las características básicas y propias de la persona emocionalmente inteligente				
Reconoce las principales situaciones que afectan sus emociones.				
Describe situaciones en las que maneja las emociones a su favor				
Respeto los estados emocionales de sus compañeros				





## TEMA 6. COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

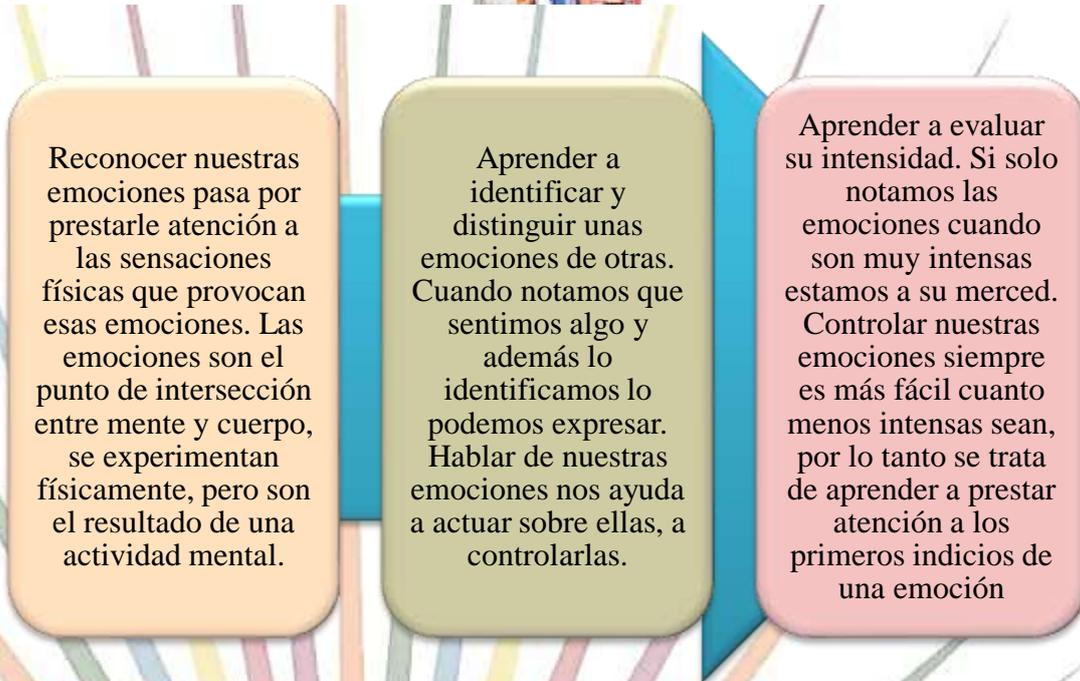
Salovey y Mayer, los primeros en formular el concepto de IE, definen cinco grandes capacidades que le son inherentes, de las cuales Goleman dice que son vitales a la hora de valorar la Inteligencia de las personas: (Contreras, 2013)



### La autoconciencia.

Implica reconocer los propios estados de ánimo, los recursos y las intuiciones. “Poder dar una apreciación y dar nombre a las propias emociones en uno de los pilares de la IE, en el que se fundamentan la mayoría de las otras cualidades emocionales. Sólo quien sabe por qué se siente como siente puede manejar sus emociones, moderarlas y ordenarlas de manera consciente”

Conocer y controlar nuestras emociones es imprescindible para poder llevar una vida satisfactoria. Sin sentir emociones es imposible tomar decisiones. Las actividades para aprender a notar nuestras emociones son muy sencillas:



**La Autoconciencia.**

Comprende las siguientes sub - competencias:



**La autorregulación.**

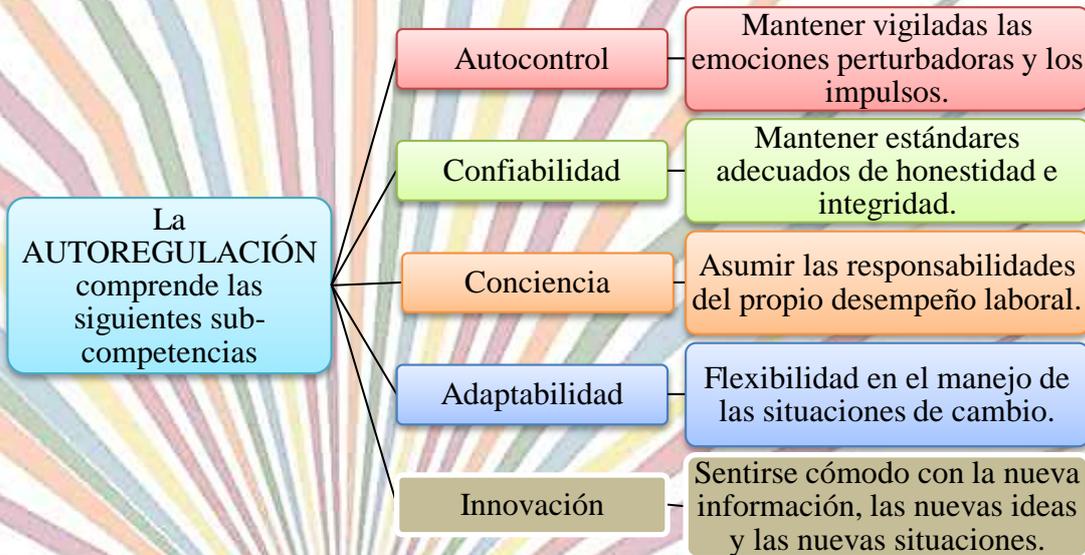
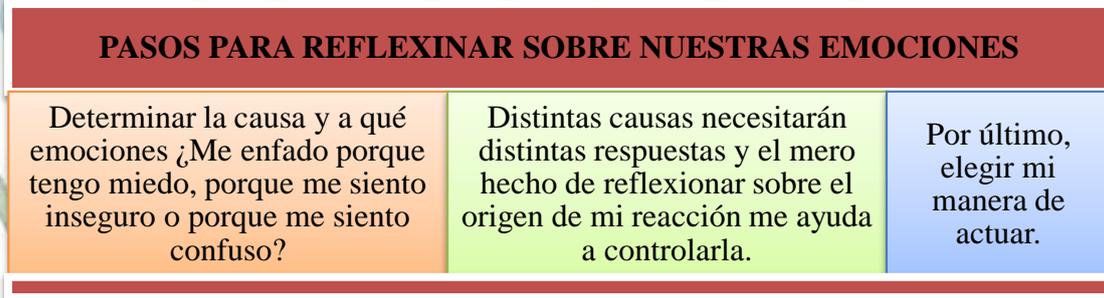
Se refiere a manejar los propios estados de ánimo, impulsos y recursos. Una vez que aprendemos a detectar nuestros sentimientos podemos aprender a controlarlos. Hay gente que percibe sus sentimientos con gran intensidad y claridad, pero no es capaz de controlarlos, sino que los sentimientos le dominan y arrastran.

Controlar nuestros sentimientos implica, una vez que los hemos detectado e identificado, ser capaces de reflexionar sobre los mismos. Reflexionar sobre lo que estamos sintiendo



no es igual a emitir juicios de valor sobre si nuestros sentimientos son buenos o malos, deseables o no deseables.

Reflexionar sobre nuestras emociones requiere dar tres pasos:



**La motivación.**

Se refiere a las tendencias emocionales que guían o facilitan el cumplimiento de las metas establecidas. Parte de “la capacidad de motivarse uno mismo”, siendo la aptitud maestra para Goleman, aunque también interviene e influye “la motivación de los demás”. “...Los verdaderos buenos resultados requieren cualidades como perseverancia, disfrutar aprendiendo, tener confianza en uno mismo y ser capaz de sobreponerse a las derrotas”.

Esta actitud es sinérgica, por lo cual, en el trabajo en equipo, motiva a los demás a perseverar con optimismo el logro de objetivos propuestos.



Los deportistas de elite, como nuestro marchista Jefferson Pérez, llevan, muchas veces desde la infancia, una vida que la mayoría de nosotros no resistiría ¿Qué es lo que hace que alguien sea capaz de entrenar incansablemente durante años?

La automotivación es lo que nos permite hacer un esfuerzo, físico o mental, no porque nos obligue nadie, sino porque queremos hacerlo. Muchas veces no sabemos bien lo que queremos, o sabemos muy bien lo que no queremos. Aprender a plantear objetivos y saber qué es lo que de verdad queremos es, por tanto, el primer paso.

Naturalmente, una vez que tengamos nuestro objetivo necesitamos un plan de acción. Aprender a establecer objetivos no basta, esos objetivos tienen, además, que ser viables y nosotros necesitamos saber qué pasos tenemos que dar para poder alcanzarlos. (Contreras, 2013)



**La empatía.**

La empatía es el conjunto de capacidades que nos permiten reconocer y entender las emociones de los demás. La empatía supone que entramos en el mundo del otro y vemos las cosas desde su punto de vista, sentimos sus sentimientos y oímos lo que el otro oye.

La capacidad de ponerse en el lugar del otro no quiere decir que compartamos sus opiniones, ni que estemos de acuerdo con su manera de interpretar la realidad. Una de las habilidades básicas para entender al otro es la de saber escuchar. La mayoría de nosotros, cuando hablamos con otros, prestamos más atención a nuestras propias reacciones que a



lo que ellos nos dicen; escuchamos pensando en lo que vamos a decir a continuación o pensando en que tipo de experiencias propias podemos aportar.

Las personas con gran capacidad de empatía son capaces de sincronizar su lenguaje no verbal al de su interlocutor. Y no sólo eso... también son capaces de “leer” las indicaciones no verbales que reciben del otro con gran precisión. Los cambios en los tonos de voz, los gestos, los movimientos que realizamos, proporcionan gran cantidad de información. (Contreras, 2013)

La EMPATÍA comprende las siguientes sub-competencias:

**COMPRESIÓN DE LOS OTROS:** darse cuenta de los sentimientos y perspectivas de los compañeros de estudio.

**DESARROLLAR A LOS OTROS:** estar al tanto de las necesidades de desarrollo del resto y reforzar sus habilidades.

**SERVICIO DE ORIENTACIÓN:** anticipar, reconocer y satisfacer las necesidades reales de los demás.

**POTENCIAR LA DIVERSIDAD:** cultivar las oportunidades académicas del currículo a través de distintos tipos de personas.

**CONCIENCIA POLÍTICA:** ser capaz de leer las corrientes emocionales del grupo, así como el poder interpretar las relaciones entre sus miembros.

**Las destrezas sociales.**

Implican ser un experto para inducir respuestas deseadas en los otros. Son la base para el desarrollo de las "habilidades interpersonales". Cuando entendemos al otro, su manera de pensar, sus motivaciones y sus sentimientos podemos elegir el modo más adecuado de relacionarnos, fundamentalmente utilizando la comunicación.

Las personas que manejan la comunicación con efectividad se caracterizan por tres grandes pautas de comportamiento:

- Saben cuál es el objetivo que quieren conseguir.
- Son capaces de generar muchas respuestas posibles hasta encontrar la más adecuada
- Tienen la suficiente agudeza sensorial para notar las reacciones del otro.

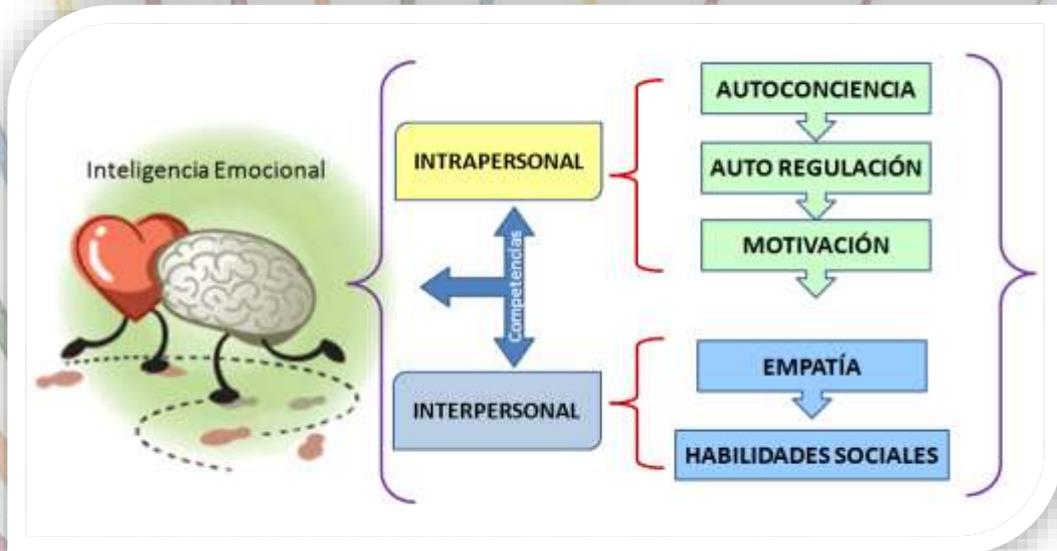
Las Destrezas Sociales comprenden las siguientes sub-competencias:





Actividad 6. Componentes de la inteligencia emocional.

Tema: Nuestro interior emocional



Fuente: [www.taringa.net](http://www.taringa.net)

Objetivo:

Fomentar el manejo de la inteligencia emocional como oportunidad de crecimiento personal.

Materiales:

- Diapositivas
- Proyector
- Pc.

Actividades:

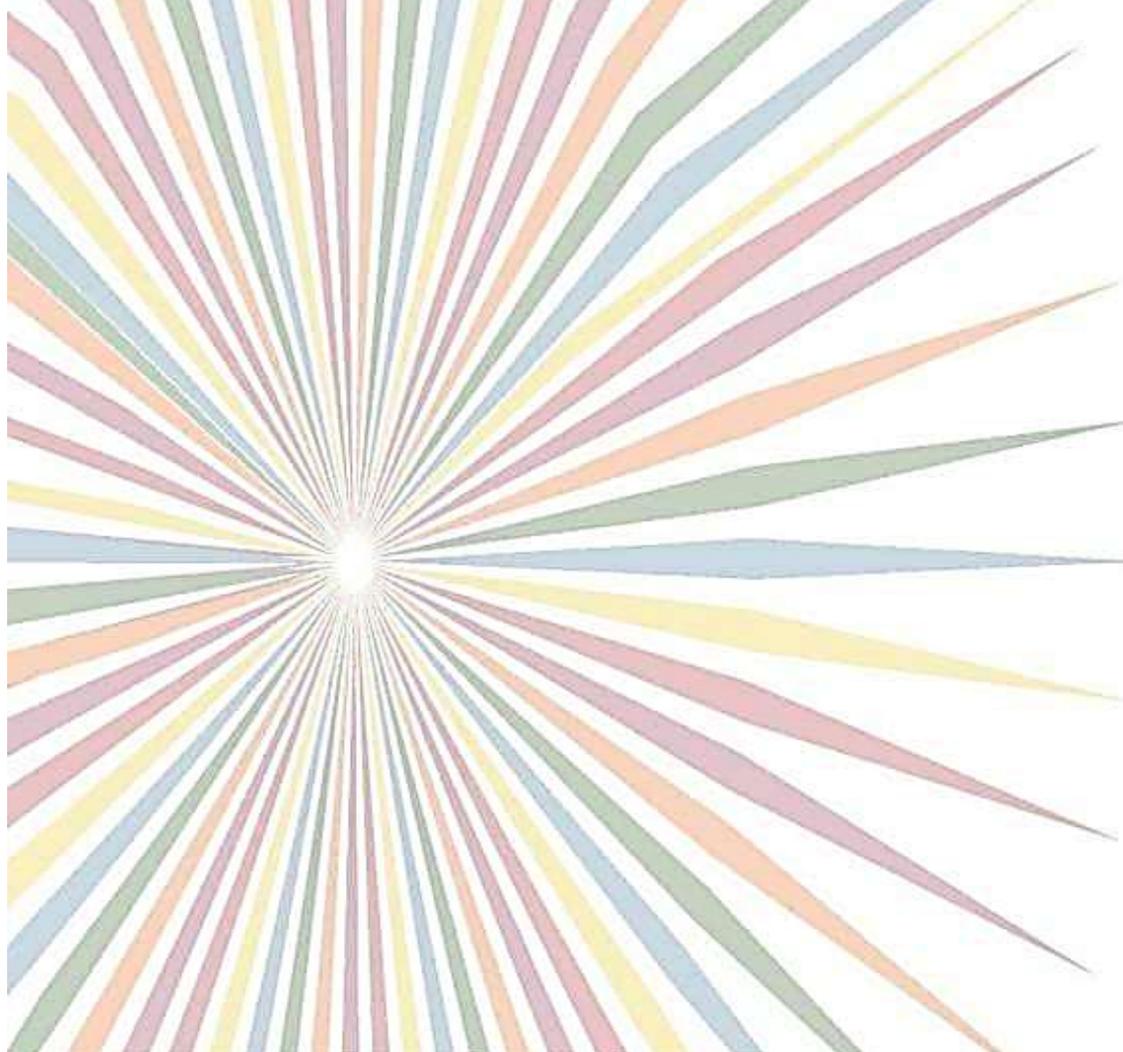
- Dinámica inicial
- Presentación del tema
- Exposición
- Reflexión



- Cierre

**Evaluación:**

<b>Indicadores</b>	<b>Alternativas</b>	<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
	Identifica los componentes de la inteligencia emocional			
Establece relación entre sus emociones y sus actitudes				
Determina motivaciones personales para alcanzar sus logros				
Muestra actitud empática				
Propone con facilidad destrezas sociales				





## TEMA 7. INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL CONTEXTO FAMILIAR

La personalidad se desarrolla a raíz del proceso de socialización, en la que el niño asimila las actitudes, valores y costumbres de la sociedad. Los padres son los encargados de contribuir en esta labor, a través de su amor y cuidados; y, sabiendo que son la figura de identificación para sus hijos. (Aldáz, 2011)

La vida familiar es la primera escuela de aprendizaje emocional. Partiendo del hecho de que los padres son el principal modelo de imitación de los hijos, lo ideal es que, como padres, empecemos a entrenar y ejercitar nuestra propia IE para que a la vez, nuestros hijos adquieran dichos hábitos en su relación intrafamiliar. Aquí cabe la máxima de nuestros mayores: “Se enseña con el ejemplo...”.

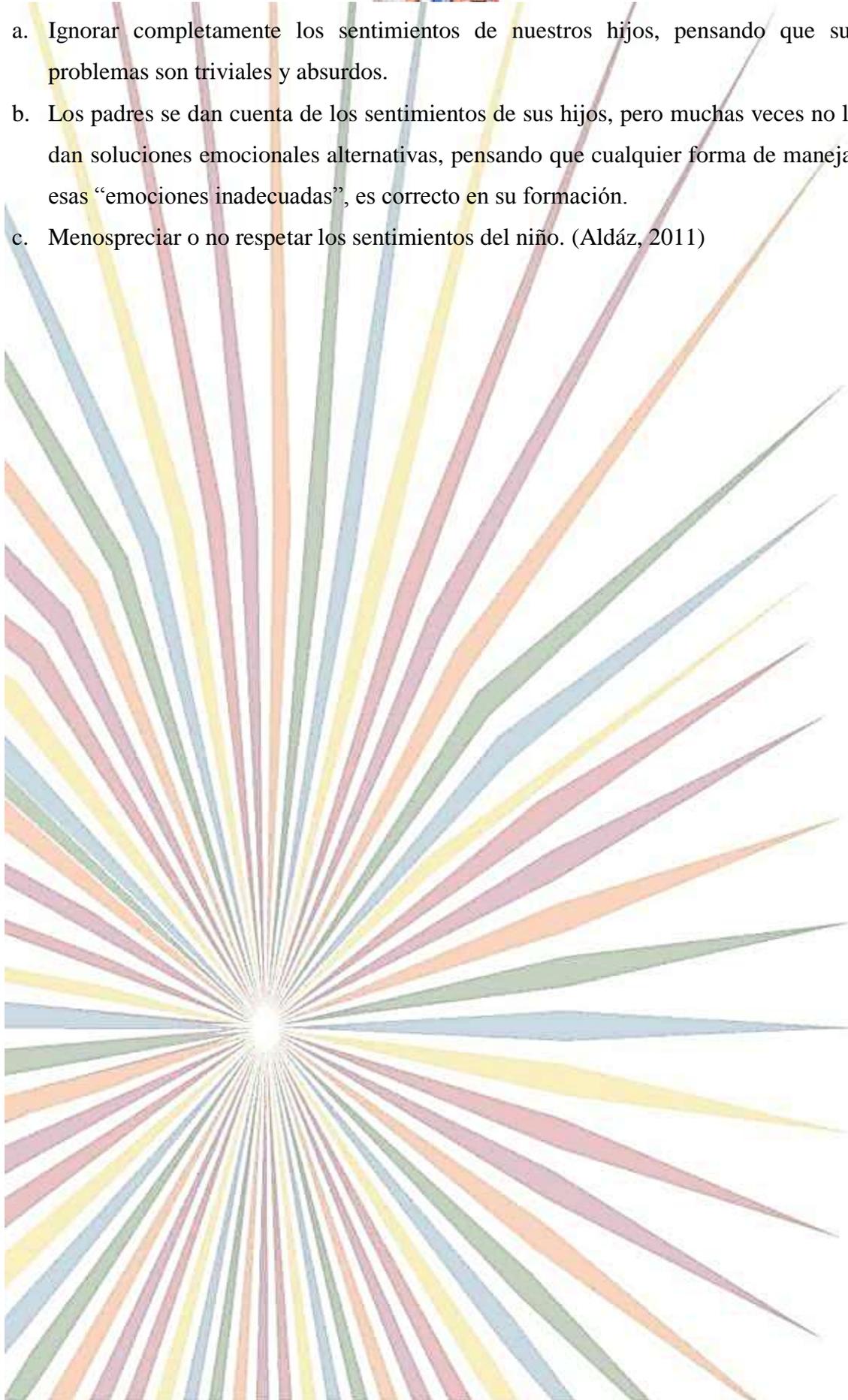
La regla imperante en este sentido, es la siguiente: “Trate a sus hijos como le gustaría que les tratasen los demás”. Si analizamos esta regla podemos obtener cinco principios en la relación emocional Padres e Hijos:

- a. Sea consciente de sus propios sentimientos y el de sus hijos.
- b. Muestre empatía y comprenda los puntos de vista de sus hijos
- c. Haga frente de forma positiva a los impulsos emocionales y de conducta de sus hijos y normalícelos permanentemente.
- d. Plántese conjuntamente con sus hijos objetivos positivos y trace proyectos de vida con alternativas reales para alcanzarlos
- e. Utilice las dotes familiares y sociales positivas a la hora de manejar sus relaciones con sus hijos.

Estos cinco principios son básicamente los cinco componentes de la Inteligencia Emocional. Conformidad de lo anterior, debemos enfatizar en los inadecuados posicionamientos de los padres frente a sus hijos, los cuales NO se deben dar en la relación padres - hijos:



- a. Ignorar completamente los sentimientos de nuestros hijos, pensando que sus problemas son triviales y absurdos.
- b. Los padres se dan cuenta de los sentimientos de sus hijos, pero muchas veces no le dan soluciones emocionales alternativas, pensando que cualquier forma de manejar esas “emociones inadecuadas”, es correcto en su formación.
- c. Menospreciar o no respetar los sentimientos del niño. (Aldáz, 2011)





**Actividad 6. La inteligencia emocional en el contexto familiar.**

**Tema: Viviendo en familia**



Fuente: [inteligenciaemocionalsibyl.blogspot.com](http://inteligenciaemocionalsibyl.blogspot.com)

**Objetivo:**

Fomentar una actitud empática entre padres e hijos en función del manejo de la inteligencia emocional.

**Materiales:**

- Diapositivas
- Proyector
- Pc.

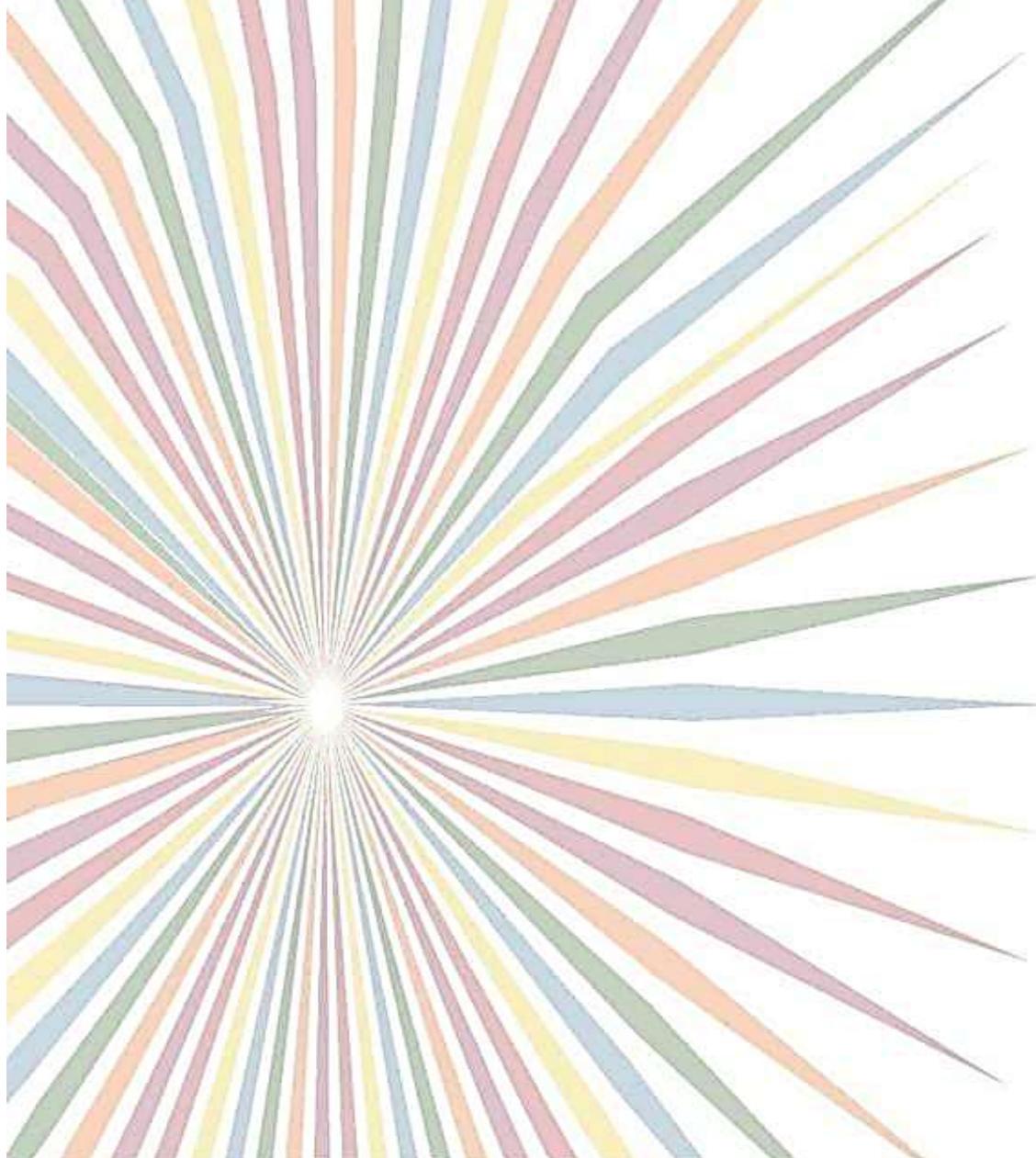
**Actividades:**

- Dinámica inicial
- Presentación del tema
- Exposición
- Presentación del video “Los doce beneficios de tener madres/padres emocionalmente inteligentes. Sandra Burgos | 30K Coaching - <https://www.youtube.com/watch?v=PHXN1zAHnzU>
- Análisis crítico del video
- Reflexión
- Cierre



**Evaluación:**

Indicadores	Alternativas	Siempre	A veces	Nunca
Identifica los principales puntos de conflicto familiar				
Reconoce las características de los padres				
Identifica las actitudes negativas de su proceder				
Emite criterios fundamentados en el uso de la inteligencia emocional.				





## TEMA 8. CONDICIONES PARA UN BUEN DESARROLLO EMOCIONAL

Los estudios de las emociones de los niños han revelado que su desarrollo se debe tanto a la maduración como al aprendizaje y no a uno de esos procesos por sí solo. La maduración y el aprendizaje están entrelazados tan estrechamente en el desarrollo de las emociones y algunas veces es muy difícil determinar sus efectos. (REDEM: La Red Educativa Mundial Uniendo al mundo educativo en una plataforma de aprendizaje colaborativo, 2013)

Describimos a continuación estos dos aspectos:

**a) Papel de la Maduración:** El desarrollo intelectual da como resultado la capacidad para percibir los significados no advertidos previamente y el que se preste atención a un estímulo durante más tiempo y la concentración de la tensión emocional en un objeto. El aumento de la imaginación, la comprensión y el incremento de la capacidad para recordar y anticipar las cosas, afectan también a las reacciones emocionales.

**b) Papel del Aprendizaje:** Hay cinco tipos de aprendizaje que contribuyen al desarrollo de patrones emocionales durante la niñez. Seguidamente se explican esos métodos y el modo en que contribuyen al desarrollo emocional de los niños.

**1. Aprendizaje por ensayo y error:** Incluye principalmente el aspecto de respuestas al patrón emocional. Los niños aprenden por medio de tanteos a expresar sus emociones en formas de conductas que les proporcionan la mayor satisfacción y abandonan las que les producen pocas o ninguna. Esta forma de aprendizaje se utiliza a comienzos de la infancia.

**2. Aprendizaje por Imitación:** Afecta tanto al aspecto del estímulo como al de la respuesta del patrón emocional. Observar las cosas que provocan ciertas emociones a otros; los niños reaccionan con emociones similares y con métodos de expresiones similares a los de las personas observadas, que por lo general es su entorno familiar inmediato.



**3. Aprendizaje por Identificación:** Es similar al de imitación en que los niños copian las reacciones emocionales de personas y se sienten excitados por un estímulo similar que provoca la emoción en la persona imitada.

**4. Condicionamiento:** Significa aprendizaje por asociación. En el condicionamiento, los objetos y las situaciones que, al principio, no provocan reacciones emocionales, lo hacen más adelante, como resultado de la asociación.

**5. Adiestramiento o aprendizaje con orientación y supervisión:** Se limita al aspecto de respuesta del patrón emocional. Se les enseña a los niños el modo aprobado de respuesta, cuando se provoca una emoción dada. Mediante el adiestramiento, se estimula a los niños a que respondan a los estímulos que fomentan normalmente emociones agradables y se les disuade de toda respuesta emocional. Esto se realiza mediante el control del ambiente, siempre que sea posible.

Podemos decir entonces que tanto la maduración como el aprendizaje influyen en el desarrollo de las emociones; pero el aprendizaje es más importante, principalmente porque se puede controlar. También la maduración se puede controlar hasta cierto punto; pero sólo por medios que afectan a la salud física y por medio del control de las glándulas cuyas secreciones se ven estimuladas por las emociones.

El control sobre el patrón de aprendizaje es una medida tanto preventiva como positiva. Una vez que se aprende una respuesta emocional indeseable y se incluye en el patrón del niño, no sólo es probable que persista, sino que se haga también cada vez más difícil de modificar a medida que aumente su edad.

Por esto se puede decir con justicia que la niñez es un "período crítico" para el desarrollo emocional, en donde la familia, la escuela y la comunidad tenemos un papel fundamental. (REDEM: La Red Educativa Mundial Uniendo al mundo educativo en una plataforma de aprendizaje colaborativo, 2013)



**Actividad 8. Condiciones para un buen desarrollo emocional.**

**Tema: Crecimiento personal**



Fuente: clasipar.paraguay.com

**Objetivo:**

Fomentar una actitud positiva para la motivación personal y despertar el deseo de maduración emocional en los estudiantes.

**Materiales:**

- Diapositivas
- Proyector
- Pc.

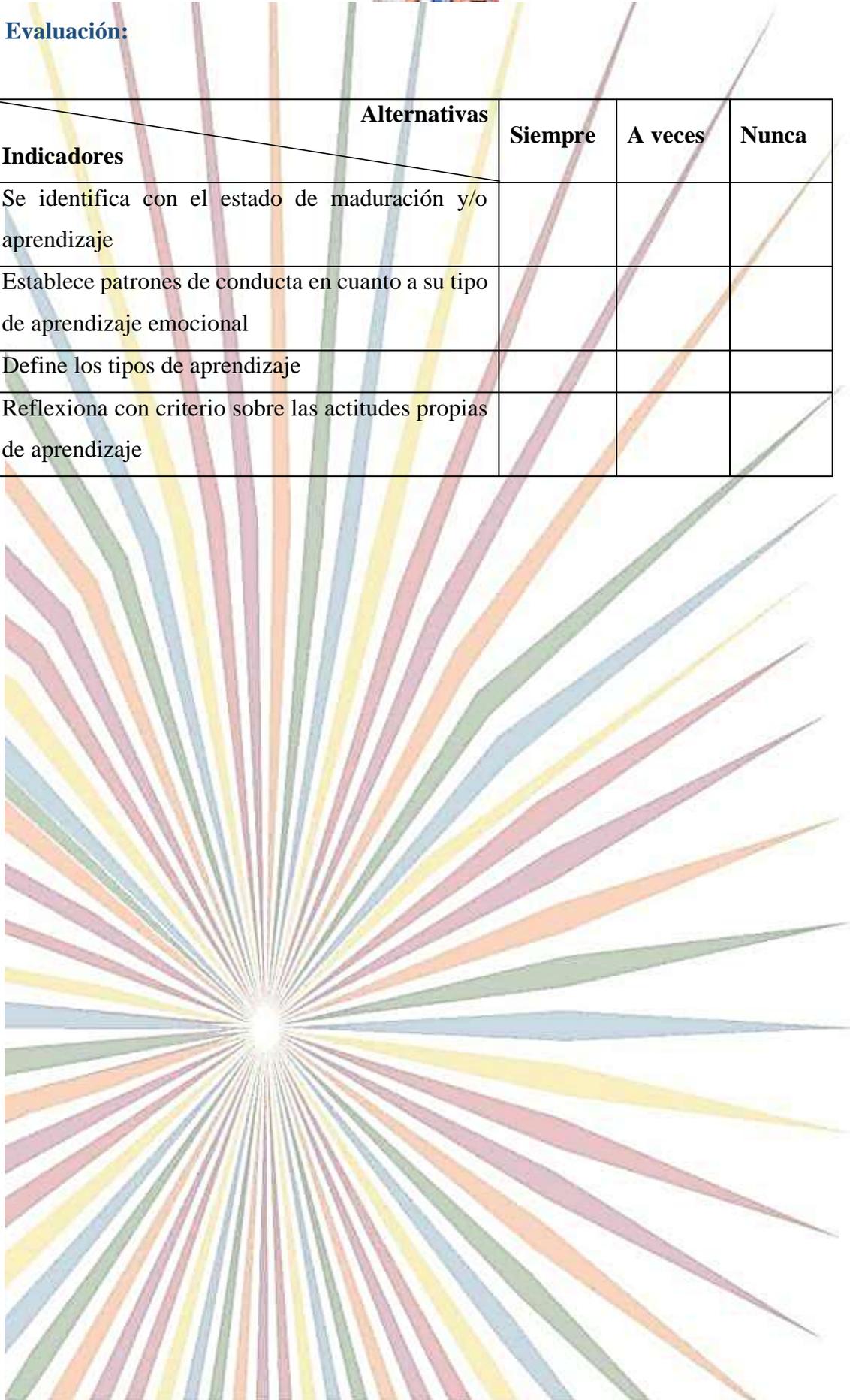
**Actividades:**

- Dinámica inicial
- Presentación del tema
- Exposición
- Reflexión
- Cierre



**Evaluación:**

Indicadores	Alternativas	Siempre	A veces	Nunca
Se identifica con el estado de maduración y/o aprendizaje				
Establece patrones de conducta en cuanto a su tipo de aprendizaje emocional				
Define los tipos de aprendizaje				
Reflexiona con criterio sobre las actitudes propias de aprendizaje				





## TEMA 9. EL ESTUDIO Y LAS EMOCIONES

Las emociones pueden ser tanto una ayuda como un estorbo a la hora de estudiar. Es fácil caer en el error de que existen emociones ‘buenas’ y emociones ‘malas’. Las ‘buenas’ parecerían ser, a la hora de estudiar, el optimismo y el entusiasmo, y las ‘malas’, por ejemplo, la furia, la ansiedad o el miedo. (Menecier, 2012)

Sin embargo, el optimismo podría convertirse en sobreestimación propia, cuando pensamos que ya sabemos todo y nos irá muy bien, y ‘soltamos las riendas’ mucho antes de lo necesario. Vamos al examen... y descubrimos, tarde y dolorosamente, que nos han aplazado...

La furia podría indicar una energía positiva de reacción frente a un revés, y si ella no es desmedida o incontrolable, es mucho mejor que la abulia, la indiferencia o la depresión, sentimientos que pueden surgir después de un hecho adverso, y que no nos predisponen a la acción.

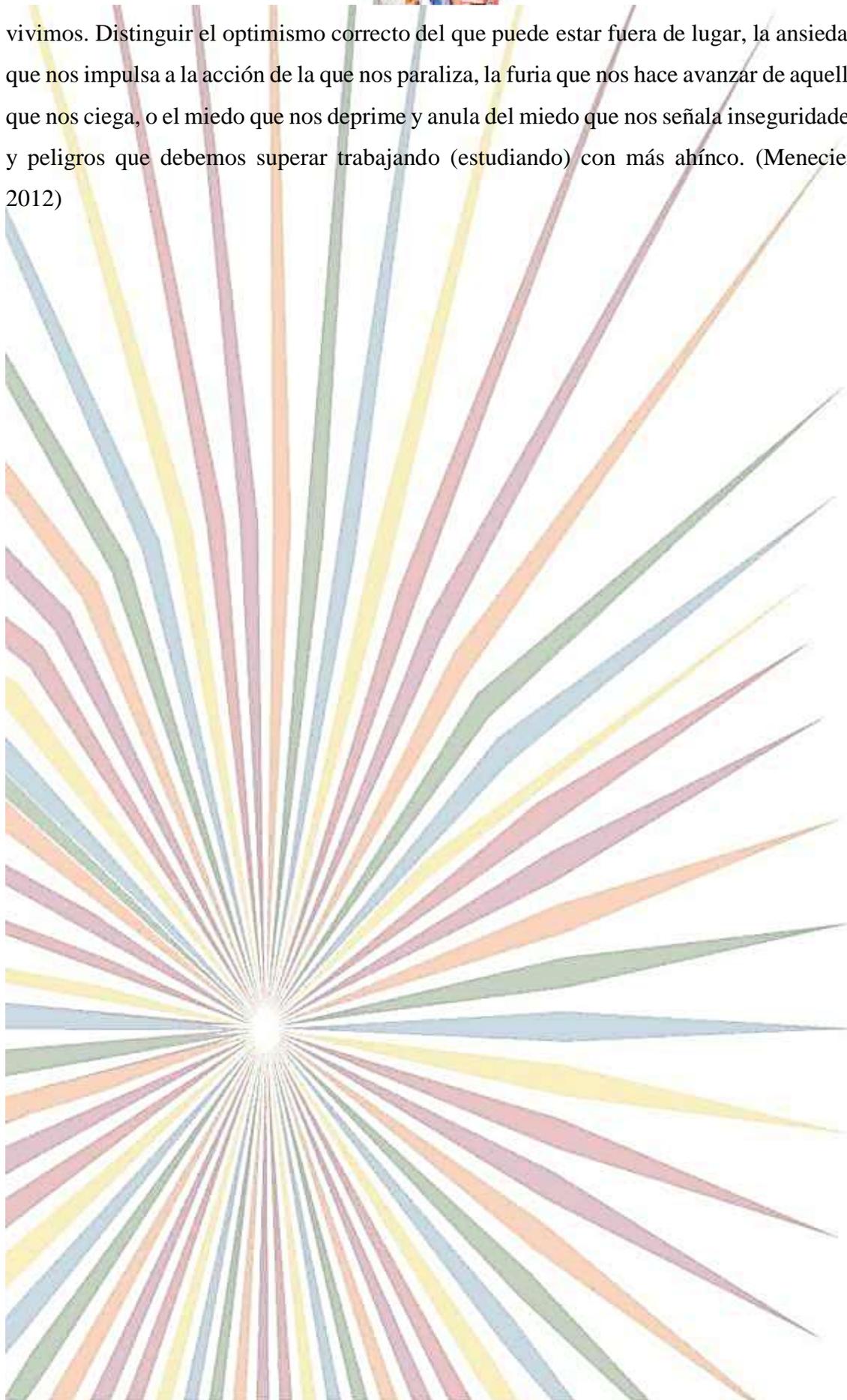
La ansiedad indica cierto grado de estrés que nos prepara para la acción. La ausencia total de ansiedad sería un tremendo control de nosotros mismos, que nos otorga completa tranquilidad, algo que es raro de ver; pero también la ausencia de ansiedad podría indicar indiferencia, abulia, o lo que es peor... inconsciencia del reto, por ejemplo un examen, que tenemos que afrontar.

El miedo, en muchos casos, es una valiosísima señal que indica la desproporción entre la amenaza a la que nos enfrentamos y los recursos con los que contamos para resolverla. Sin embargo, nuestra confusión lo ha convertido en una ‘emoción negativa’ que debe ser ignorada o eliminada. La inconsciencia de lo que puede representar esta importante señal que es el miedo, podrían hacernos fracasar en nuestros estudios... justamente por creer, otra vez, que el optimismo o la confianza propia son siempre válidos y el miedo nunca lo es.

Lo que, sin dudas, es un elemento positivo a la hora de estudiar es el equilibrio emocional, ese estado de serenidad que nos permite evaluar con eficacia cada estado anímico que



vivimos. Distinguir el optimismo correcto del que puede estar fuera de lugar, la ansiedad que nos impulsa a la acción de la que nos paraliza, la furia que nos hace avanzar de aquella que nos ciega, o el miedo que nos deprime y anula del miedo que nos señala inseguridades y peligros que debemos superar trabajando (estudiando) con más ahínco. (Menecier, 2012)





**Actividad 9. El estudio y las emociones.**

**Tema: Tolerancia**



Fuente: doripenapsicologia.com

**Objetivo:**

Incentivar en los estudiantes el desarrollo de actitudes propositivas que modelen su conducta y desempeño en el proceso de actividades escolares

**Materiales:**

- Diapositivas
- Proyector
- Pc.

**Actividades:**

- Dinámica inicial
- Presentación del tema
- Exposición
- Presentación del video “Quién soy hace la diferencia” Mario Añorve

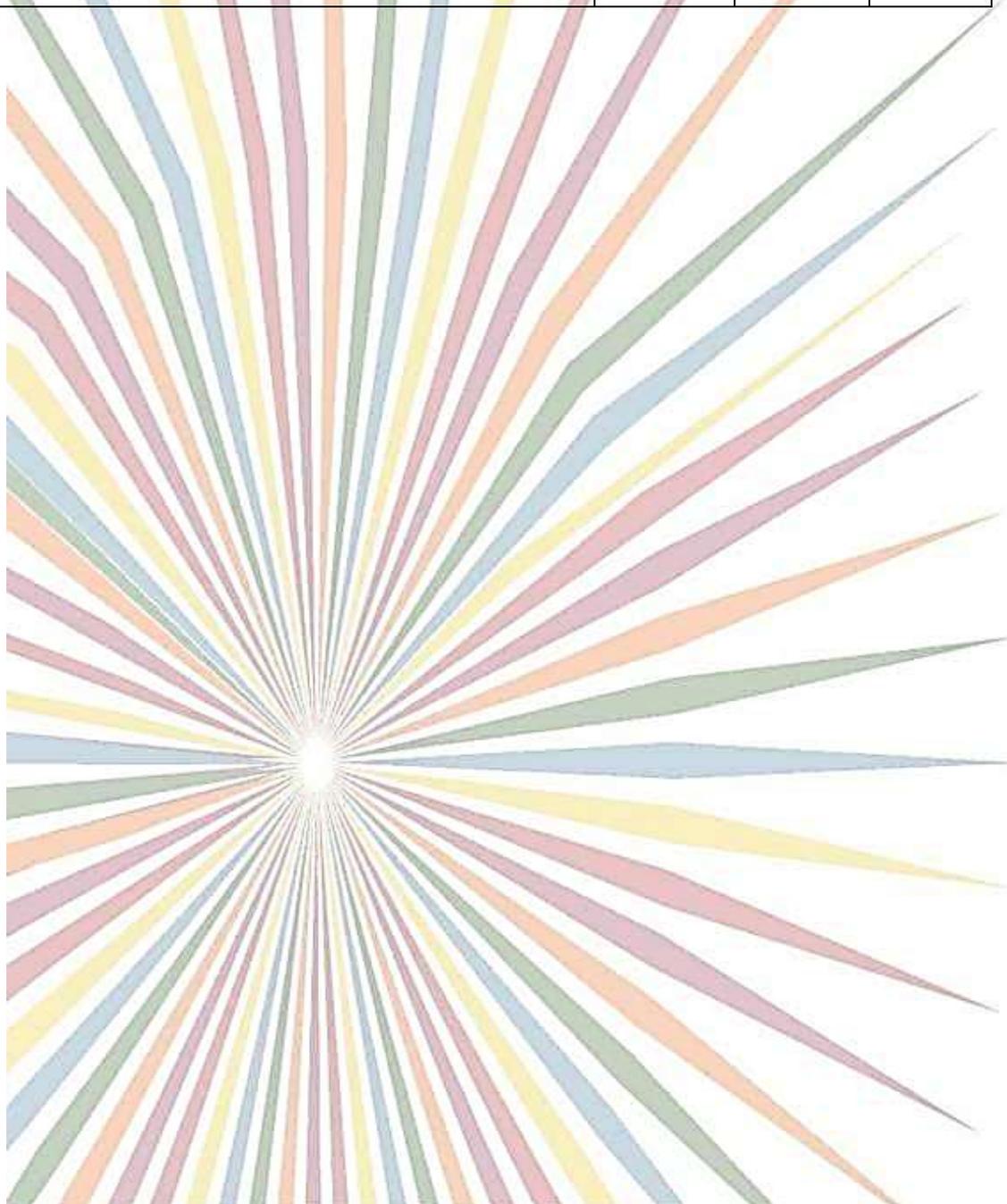
<https://www.youtube.com/watch?v=KjIm8j8tNpQ>

- Reflexión
- Cierre



**Evaluación:**

Indicadores	Alternativas	Siempre	A veces	Nunca
Identifica las condiciones de su estudio				
Reconoce los principales limitantes emocionales para su estudio				
Establece alternativas de control emocional para el estudio				





## BIBLIOGRAFÍA

- Aldáz, N. (8 de Abril de 2011). La Inteligencia Emocional. Obtenido de <http://www.monografias.com/trabajos45/inteligencia-emocional/inteligencia-emocional2.shtml>
- Asociación Española Contra el Cancer-AECC. (2014). Qué son las emociones. Obtenido de <https://www.aecc.es/TeAyudamos/informaryconcienciar/Paginas/quesonlasemociones.aspx>
- Bisquera, R. (2012). ¿Como educar las emociones? Barcelo, España: Graficas Campás, S.A.
- Contreras, J. (2013). Inteligencia Emocional-Un ensayo de Daniel Goleman. Obtenido de <http://www.joseacontreras.net/promemp/lider00.htm>
- DeConceptos.cm. (2013). Conceto de persona. Obtenido de <http://deconceptos.com/ciencias-juridicas/persona>
- Definición.de. (2013). Definición de identidad. Obtenido de <http://definicion.de/identidad/>
- Encuentra.com. (11 de Junio de 2008). Quién soy yo/Encuentra.com-Pastoral Juvenil. Obtenido de [http://encuentra.com/pastoral\\_juvenil/quien\\_soy\\_yo\\_12434/](http://encuentra.com/pastoral_juvenil/quien_soy_yo_12434/)
- Menecier, E. (2012). Inteligencia emocional. Obtenido de [http://www.inteligencia-emocional.org/ie\\_en\\_la\\_educacion/comoinfluyenmisemociones.htm](http://www.inteligencia-emocional.org/ie_en_la_educacion/comoinfluyenmisemociones.htm)
- Nexo Cristiano. (26 de Agosto de 2009). Quien soy hace la diferencia. Obtenido de <http://es.slideshare.net/NexoCristiano/quien-soy-hace-diferencia-1908723>
- PsicoActiva.com. (2013). PsicoActiva-Las emociones. Obtenido de <http://www.psicoactiva.com/emocion.htm>
- REDEM: La Red Educativa Mundial Uniendo al mundo educativo en una plataforma de aprendizaje colaborativo. (2013). CONDICIONES PARA UN BUEN DESARROLLO EMOCIONAL. Obtenido de [http://es.slideshare.net/REDEM?utm\\_campaign=profiletracking&utm\\_medium=ssssite&utm\\_source=ssslideview](http://es.slideshare.net/REDEM?utm_campaign=profiletracking&utm_medium=ssssite&utm_source=ssslideview)
- Sanjuan, C. (4 de Diciembre de 2013). LAS 12 CARACTERÍSTICAS DE UNA PERSONA EMOCIONALMENTE INTELIGENTE. Obtenido de



<http://www.moverlossentimientos.com/index.php/blog/item/56-12-caracteristicas-persona-emocionalmente-inteligente>

Tineo, A. (2013). Inteligencia Emocional. Obtenido de <http://www.alvarotineo.com/articulos/inteligencia-emocional>

Vigorena, F. (2013). Inteligencia Emocional-Analfabetismo Emocional. Obtenido de <http://www.inteligencia-emocional.org/informacion/ANALFABETISMO.htm>

