

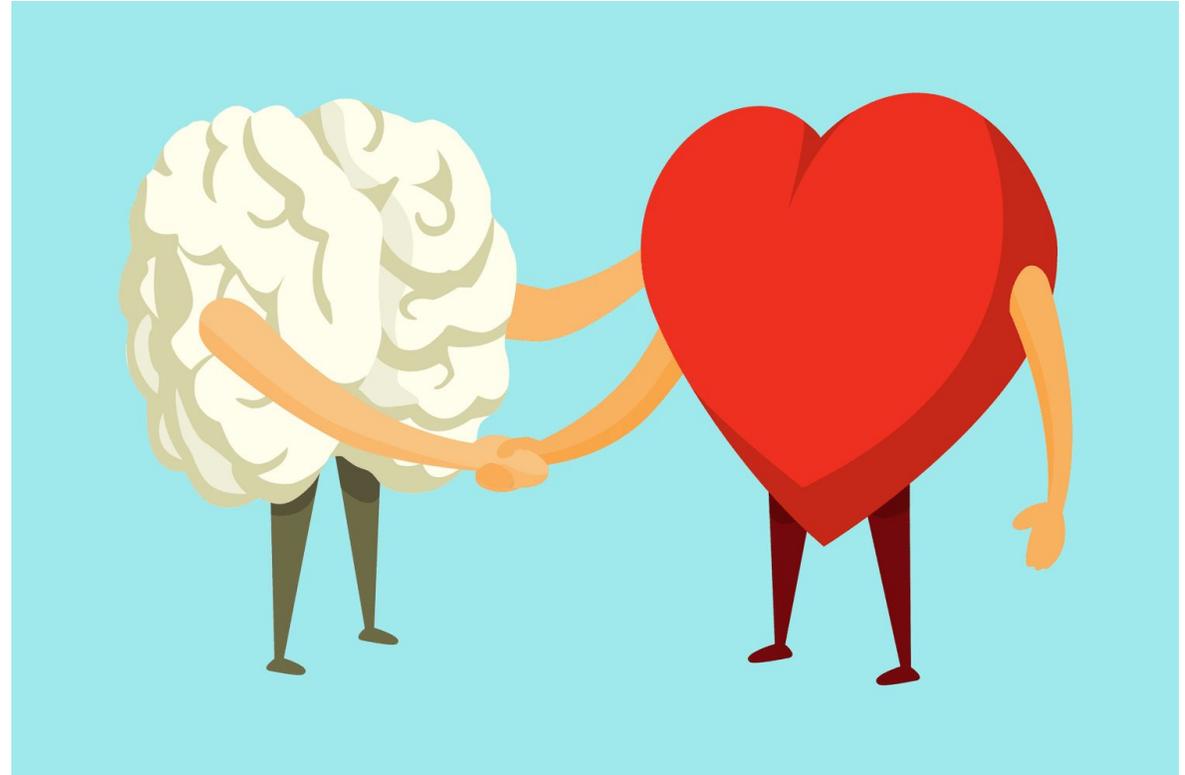
# Inteligencia Emocional

Este obra está bajo una  
licencia de Creative  
Commons Reconocimiento  
4.0 Internacional.



Es la capacidad para reconocer y/o percibir, comprender y regular nuestras emociones y las de los demás.

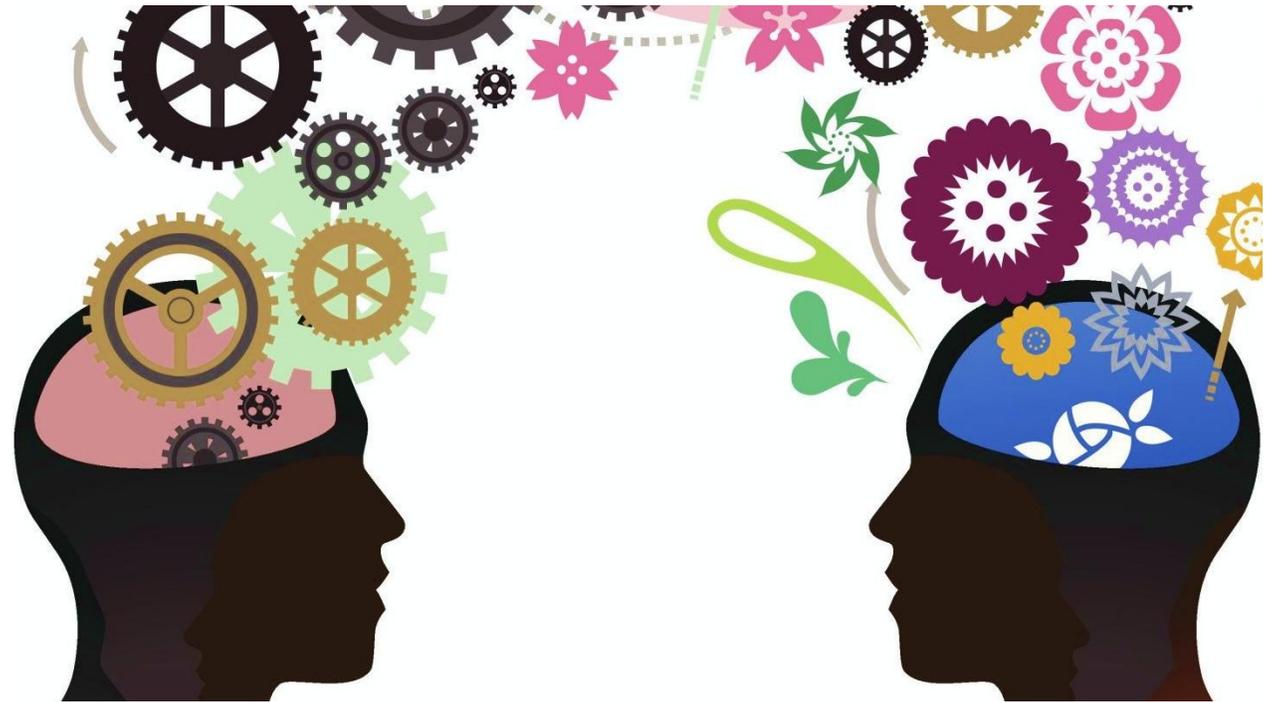
Según Bisquerra, la Educación Emocional es un proceso educativo continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral.



# Definición

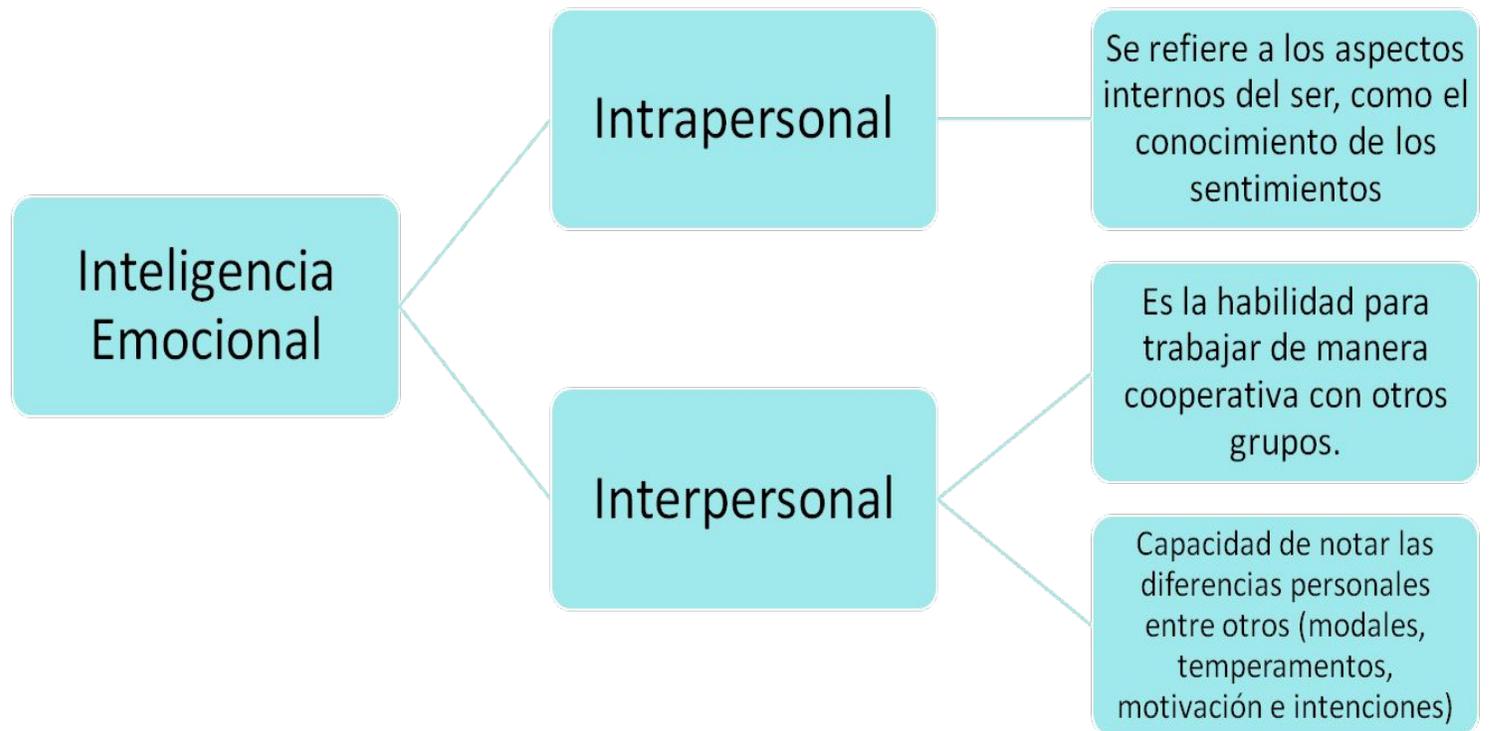
Según Goleman:

“Es la 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”





# Clasificación de la Inteligencia Emocional



# Dimensiones



# Autoconciencia

## Conciencia emocional

- Valoración de uno mismo
- Confianza en uno mismo

### Pero entonces... ¿Qué es una emoción?

Una emoción es una respuesta del organismo ante algo que pasa, y que tiene significado para nosotros.

En otras palabras, son estados mentales espontáneos que pueden estar acompañados de cambios fisiológicos.

## Actividades

- Dibujamos emociones y las representamos.
- Memori de emociones.
- Mímica de distintas emociones.
- Bingo de las emociones.



# Autorregulación

## ¿Qué es?

### □ Autocontrol

□ Fiabilidad

□ Responsabilidad

□ Adaptabilidad

□ Innovación



## ¿Por qué es tan importante?

- Es necesario para tolerar la frustración, relacionarnos adecuadamente, pensar con claridad, afrontar cambios y nuevos retos con flexibilidad, etc.



## Actividades

- Dibujar las emociones mientras las estamos experimentando.
- Rueda de las emociones.
- Rincón de la calma (Infantil y primero de Primaria).
- Dinámicas de relajación.
- Técnica de la tortuga.
- Bote de la calma.



# Motivación

- Motivación de logro
- Compromiso
- Iniciativa y optimismo

## ¿Qué es?

- La motivación es la capacidad para enviar energía en una dirección específica con un propósito específico. En Inteligencia Emocional se considera como el elemento catalizador del sistema para mantenerlo en funcionamiento.

## Actividades

- Pintamos las emociones que nos transmite la música.
- Rueda de las emociones.
- Dinámicas de relajación.
- Bote de la calma.



# Empatía

- Comprensión de los demás
- Comprensión social
- Orientación hacia el servicio
- Desarrollo de los demás
- Aprovechamiento de la diversidad

## ¿Qué es?

- Consiste en entender cómo se sienten las demás personas y aprender a comunicarse correctamente para lograr un objetivo común.

## Actividades

- Teatrillo de las emociones.
- Dominó de las emociones (Primaria y 5 años con colores de fondo).
- Mesa de la Paz.
- Escenificar conflictos.



# Habilidades sociales

## Colaboración y Cooperación

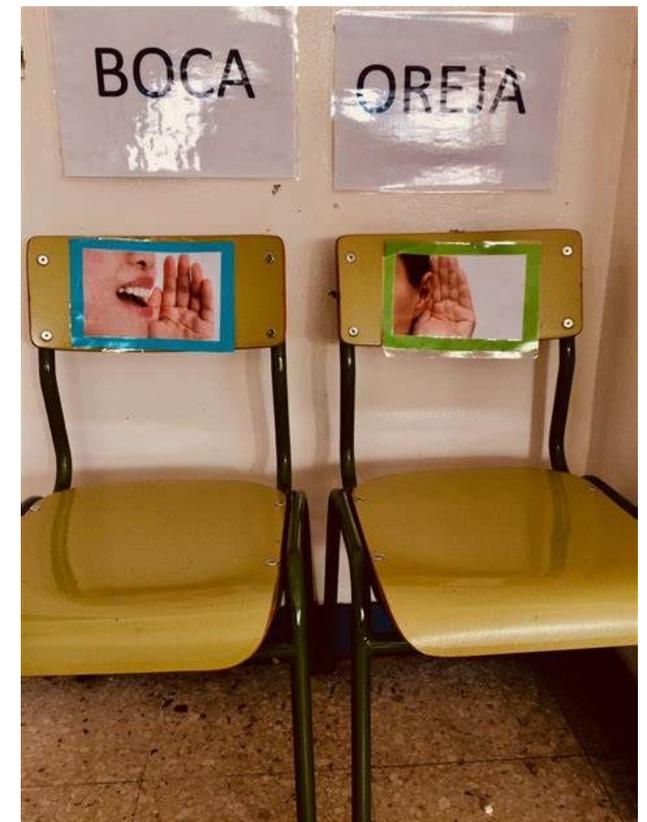
- Establecer vínculos
- Comunicación e influencia
- Gestión del cambio
- Habilidades de equipo

### ¿Por qué es tan importante?

- Las buenas relaciones interpersonales guían a las personas al éxito y esto pasa por saber tratar y comunicarse con las personas.

## Actividades

- Diario de las emociones (Primaria).
- Dinámica boca-oreja.



# Beneficios de la Inteligencia Emocional

- ✓ Autoconocimiento emocional: capacidad para entender las causas de los sentimientos y diferenciarlo de las acciones
- ✓ Manejo de las emociones: tolerancia ante frustraciones y control del enfado, mayores sentimientos positivos sobre ellos mismos y el entorno, manejo del estrés, menor soledad y ansiedad social.
- ✓ Aprovechamiento productivo de las emociones: aumenta la responsabilidad, la capacidad de concentración y disminuye la impulsividad.
- ✓ Manejo de las relaciones personales: comprende sus relaciones, mejora la resolución de conflictos, coopera y comparte, aumenta la sociabilidad y presenta una actitud positiva en la comunicación.

