



# GUIONES DE TUTORIA SEMANA **20**

JOSÉ PONCE GONZÁLEZ

GRUPO MAESTROS DE CIENCIAS SOCIALES – DPCC Y  
TUTORIA

GRADOS: 3° Y 4°

## "PONIENDO EN PRÁCTICA MI INTELIGENCIA EMOCIONAL"

### ¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes reconozcan la importancia de fortalecer su inteligencia emocional, expresando sus emociones y sentimientos con asertividad.

Leemos y reflexionamos sobre la siguiente historia:

### VÍCTOR (LIMA)

Les comento que vivo en una casa multifamiliar y que si bien es muy acogedor tener una familia extensa, en ocasiones convivir con tantas personas en un espacio reducido puede ser no tan divertido si no logramos conocernos para establecer una sana convivencia entre todos y todas, en mi familia cada miembro tiene una forma de ser distinta, ya sea en su forma de ser pensar o sentir, ello hace que al relacionarnos en el día a día puedan darse algunos desacuerdos que nos produzcan emociones de todo tipo, en algunas ocasiones estas emociones no son tan agradables, porque sentimos enojo, frustración, cólera entre otros; como les dije, convivir con tantas personas no es tan sencillo incluso siendo nuestra propia familia. Cómo sabemos el contexto de aislamiento social voluntario por el que atravesamos ha ocasionado que todos y todas estemos en casa la mayor parte del tiempo y les confieso que al principio me pareció muy divertido estar todo el tiempo con mi gran familia, conversando, haciendo las tareas y jugando en casa; pero luego de un tiempo comencé notar que no era tan divertido, comencé a discutir frecuentemente con mis hermanos, mis primas y primos e incluso con mis padres, a veces no entendía el motivo, le comente a mi mamá sobre cómo me sentía, ella me escuchó atentamente y me dijo que me entendía el convivir con tantas personas en un solo espacio así sean de tu propia familia, me dijo además que debería conocer más sobre la inteligencia emocional y desarrollarla para ponerla en práctica, sus palabras me tranquilizaron, pero también me provocó mucha curiosidad ¿Qué era la inteligencia emocional? ¿Cómo se desarrolla?

entonces me puse a buscar en internet, no saben la cantidad de información que existe sobre el tema y las técnicas para fortalecerla; así que he empezado a trabajar mi inteligencia emocional y siento que me está ayudando mucho, me di cuenta que desarrollando nuestra inteligencia emocional nos permite identificar nuestros estados emocionales y el de los demás, conectar emocionalmente con las personas, reducir los niveles de estrés o frustración todo ello hace posible establecer y promover una sana convivencia, desarrollar mi inteligencia emocional ha generado cambios positivos en mí y mi forma de relacionarme con las personas particularmente con mi familia.

### REFLEXIONAMOS:

¿Te ha pasado o viene pasando algo similar a lo que le pasó a Víctor? ¿Cómo lo has afrontado?

.....

¿Crees que es importante conocer y sobre todo desarrollar nuestra inteligencia emocional?

.....

¿Conoces alguna estrategia o técnicas para fortalecer o desarrollar tu inteligencia emocional?

.....

## TIPS DEL TUTOR O TUTORA

### ¿Qué son las emociones?

Son mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados que funcionan de manera automática, son impulsos para actuar. Cada emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta; por ejemplo, el miedo provoca un aumento del latido cardiaco que hace que llegue más sangre a los músculos favoreciendo la respuesta de huida.

- Las emociones son propias del ser humano. Se clasifican en positivas y negativas en función de su contribución al bienestar o al malestar

pero todas ellas, tanto las de carácter positivo como las de carácter negativo, cumplen funciones importantes para la vida.

- Todas las emociones son válidas. No existen emociones buenas o malas. Las emociones son energía y la única energía que es negativa es la energía estancada. Por esta razón, es necesario expresar las emociones negativas retenidas que pueden desencadenar problemas mayores.
- No podemos desconectar o evitar las emociones. Cualquier intento por controlarlas a través del consumo de tabaco, alcohol u otras drogas puede generar problemas más importantes a largo plazo.
- Podemos aprender a manejarnos con nuestros estados emocionales.

### ¿CUÁLES SON LAS EMOCIONES BÁSICAS?

EMOCIÓN	¿QUÉ PODEMOS SENTIR?	ALTERNATIVA
<b>MIEDO</b>	Anticipación de una amenaza o peligro (real o imaginario) que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.	Nos sirve para apartarnos de un peligro y actuar con precaución
<b>SORPRESA</b>	Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria y nos permite una aproximación cognitiva para saber qué está ocurriendo.	Nos ayuda a orientarnos, a saber qué hacer, ante una situación nueva
<b>AVERSIÓN</b>	Disgusto o asco hacia aquello que tenemos delante	Nos produce rechazo y solemos alejarnos
<b>IRA</b>	Rabia, enojo que aparece cuando las cosas no salen como queremos o nos sentimos amenazados por algo o alguien.	<i>Es adaptativo cuando impulsa a hacer algo para resolver un problema o cambiar una situación difícil. Puede conllevar riesgos de inadaptación cuando se expresa de manera inadecuada.</i>
<b>ALEGRÍA</b>	Sensación de bienestar y de seguridad que sentimos cuando conseguimos algún deseo o vemos cumplida alguna ilusión.	<i>Nos induce hacia la reproducción (deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien).</i>
<b>TRISTEZA</b>	Pena, soledad, pesimismo ante la pérdida de algo importante o cuando nos han decepcionado.	<i>La función de la tristeza es la de pedir ayuda. Nos motiva hacia una nueva reintegración personal.</i>



## PASOS QUE DEBEMOS TOMAR EN CUENTA PARA FORTALECER NUESTRA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- **PRIMERO.**- identifica tus emociones y reacciones: Reconocer que estamos sintiendo, como lo estamos sintiendo, ante qué circunstancias y como reaccionamos y para ello prestamos atención a lo que sentimos con sinceridad.
- **SEGUNDO.**- no te juzgues, ni tengas miedo de tus emociones, no existen emociones buenas ni malas, son parte natural de nosotros, las emociones nos brindan información de lo que nos está pasando y permite reaccionar de acuerdo a las situaciones que afrontamos, sentir pena, cólera, vergüenza, miedo u otras emociones es natural, lo importante es reconocer lo que estamos sintiendo y regular nuestras conductas de respuesta frente a lo que estamos sintiendo para no hacernos daño o afectar a otros.
- **TERCERO.**- aprender a identificar el lenguaje corporal y sus mensajes, es un punto que muchas veces no tomamos en cuenta, cada emoción se expresa en un comportamiento o reacción en nuestro cuerpo; por ejemplo cuando alguien está ansioso, suele moverse de un lado a otro o comerse las uñas o quizás le tiembla el cuerpo, o cuando alguien está enojado o molesto quizás frunce el ceño o tiene los brazos cruzados o muy pegados al cuerpo o grita; identificar nuestra expresión corporal o como reaccionamos conductualmente cuando tenemos una emoción intensa nos ayudará a regular esas conductas y gestionar nuestras emociones.
- **CUARTO.**- Comunica asertivamente tus emociones. Una vez identificada tus emociones procura comunicar las de manera asertiva sin afectar a las personas, puedes dejar en claro que algo te incomoda o te ha incomodado pero sin necesidad de herir los sentimientos de las personas, esto te permitirá dejar una postura clara sobre tus emociones sin romper con la sana convivencia, es mejor expresar de forma adecuada lo que sentimos que guardar esas emociones que luego pueden expresarse de manera explosiva afectándonos o afectando a otros.

**LLEVAMOS A LA PRÁCTICA LO APRENDIDO**

**MI RETO:**

**“FORTALEZCO MI INTELIGENCIA EMOCIONAL”**

### MIS EMOCIONES

1. Elige una situación donde has sentido <i>emociones muy fuertes</i> . ( <i>miedo, sorpresa, aversión, ira, alegría, tristeza</i> )	
2. Describe las reacciones que tuvo tu cuerpo en esa emoción. Puede ser respecto a tu presión, los latidos del corazón, tu temperatura, tu respiración, tu voz	
3. dibuja un emoticón para expresar esa emoción	
4. ¿Qué pensamientos tuviste al ocurrir dichas emociones?	
5. De acuerdo a lo estudiado ¿Cómo podemos fortalecer y regular nuestras emociones	

Escribe tu experiencia en el portafolio.

### **METACOGNICIÓN**

¿Cómo me sentí?

¿Qué te pareció?

¿Para qué me sirve?

**JOSÉ PONCE GONZÁLEZ**