



Autores: Jorge Eduardo Ramírez Torres - Fátima Damarys Diaz Gutiérrez - Marlen Viridiana Macías Morales - Josué Valentino Hernández Lugo - Leticia Yuliana Leal Espitia – Asesora Dra. Rocío Menchaca Rodríguez

Escuela de Nivel Medio Superior de Guanajuato, Universidad de Guanajuato|  
Dirección de correo electrónico: je.ramireztorres@ugto.mx -  
fd.diazgutierrez@ugto.mx - mv.maciasmorales@ugto.mx -  
jv.hernandezlugo@ugto.mx - ly.lealespitia@ugto.mx - r.menchaca@ugto.mx

### **Competencia general del taller:**

Valora la importancia de la inteligencia emocional con la finalidad de aplicarlo a su vida social, académica y personal.

### **Temas:**

1.- ¿Qué es la inteligencia emocional y cuáles son sus características?

Competencia. - Conoce la información básica sobre la inteligencia emocional e identifica las características que constituyen a la misma.

2.- ¿Soy inteligente emocionalmente, como sé si tengo esta cualidad?

Competencia. - Autoevalúa la inteligencia emocional con la finalidad de conocerse a sí mismo.

3.- ¿Cómo puedo potenciar la inteligencia emocional?

Competencia. - Analiza las estrategias para potenciar la inteligencia emocional.

4.- ¿Cómo aplico la inteligencia emocional en la vida diaria?

Competencia. - Aplica la inteligencia emocional en situaciones cotidianas.

**Duración:** 2 horas

## Índice

<b>1.- ¿Qué es la inteligencia emocional y cuáles son sus características?</b> .....	5
1.1.-Introducción.....	5
1.2.-Desarrollo del tema.....	5
<b>1.2.2.- Ventajas de la inteligencia emocional</b> .....	7
1.3.-Conclusión.....	9
1.4.- Planeación del tema 1 y actividades.....	9
<b>Inicio:</b> .....	9
<b>Desarrollo:</b> .....	9
<b>Cierre:</b> .....	9
<b>2.- ¿Soy inteligente emocionalmente, como sé si tengo esta cualidad?</b> .....	10
2.1.-Introducción.....	10
2.2.-Desarrollo del tema.....	11
<b>2.2.1.- Identificar a alguien inteligente emocionalmente</b> .....	12
2.3.-Conclusión.....	12
2.4.-Planeación y actividades del tema 2.....	12
<b>Inicio:</b> .....	12
<b>Desarrollo:</b> .....	12
<b>Cierre:</b> .....	12
<b>3.- ¿Cómo puedo potenciar la inteligencia emocional?</b> .....	13
3.1.-Introducción.....	13
3.2.-Desarrollo del tema.....	13
Recuperado de: Torres, J. E. M. (2022). Maneras de fortalecer tu inteligencia emocional. .....	14
<b>3.2.1.-Otras formas de entrenar tu inteligencia emocional</b> .....	17
<b>3.2.2.- Instituciones que han tomado acciones para la inteligencia emocional</b> ...17	
3.3.-Conclusión.....	19
3.4.-Planeación y actividades del tema 3.....	19
<b>Inicio</b> .....	19
<b>Desarrollo</b> .....	19
<b>Cierre</b> .....	19
<b>4.- ¿Cómo aplico la IE en la vida diaria?</b> .....	20
<b>4.1.-Introducción</b> .....	20
4.2.-Desarrollo del tema.....	20

<b>4.2.1.- ¿Cómo aplicar la inteligencia emocional en el aula? (maestro-alumno)</b> .....	20
<b>4.2.2 Formas de aplicar la inteligencia emocional</b> .....	22
1. Identifica las situaciones que te provoquen estrés o ansiedad.....	22
2. Ten siempre presente cuáles son tus metas.....	22
3. Aléjate de ambientes y personas tóxicas.....	22
4. Enfócate en tu trabajo .....	23
4.3.- Conclusión.....	23
4.4.- Planeación y actividades del tema 4.....	24
<b>Inicio</b> .....	24
<b>Desarrollo</b> .....	24
<b>Cierre</b> .....	24
<b>5.- Actividad integradora</b> .....	24
<b>6.- Referencias</b> .....	24
<b>7.- Anexos</b> .....	26

# La inteligencia emocional

## ¿Cómo surge?

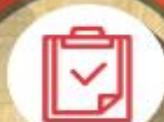
El concepto surge en 1983 con el psicólogo Howard Gardner, quien considera a los test de coeficiente intelectual como insuficientes para lograr una apreciación de la inteligencia.

## ¿Cómo funciona?

Nos permite comunicarnos de manera eficaz, poder sentir empatía con la gente que nos rodea y enfrentarnos a los problemas que puedan surgirnos.

## ¿Para qué nos ayuda?

Nos ayuda a gestionar nuestro comportamiento, nos condiciona en nuestra vida social



## ¿Qué es?

La inteligencia emocional es la capacidad de comprender, utilizar y controlar nuestras emociones.

## ¿Cómo mejorar su IE?

Ser consciente de sus emociones

Entender lo que sienten los demás y por qué

Controla las reacciones emocionales

Elegir tu estado de ánimo

## Formas elementales de inteligencia emocional:

•La **inteligencia interpersonal** implica entender y comprender las emociones de los otros y tener la habilidad de reaccionar según el estado anímico del otro.

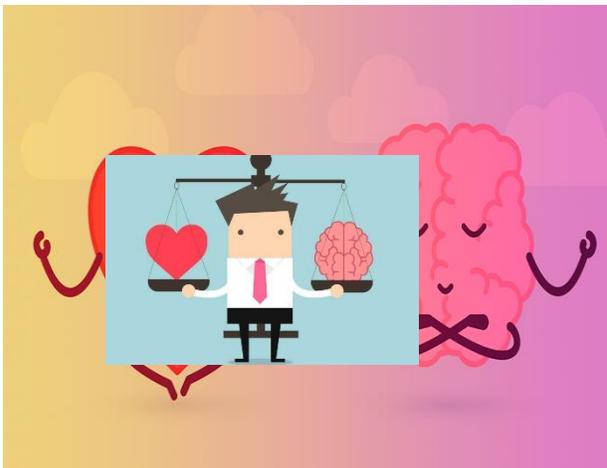
•La **inteligencia intrapersonal** se refiere a la comprensión de las propias emociones, de tenerlas en cuenta al momento de tomar decisiones

# 1.- ¿Qué es la inteligencia emocional y cuáles son sus características?

Competencia del tema 1.- Conoce la información básica sobre la inteligencia emocional e identifica las características que constituyen a la misma.

## 1.1.-Introducción

“La inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental. Ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social”. (Daniel Goleman)(1)



“La capacidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la capacidad para acceder a sentimientos (o generarlos) que faciliten el pensamiento, la capacidad para comprender las emociones y el conocimiento emocional y la capacidad para regular las emociones promoviendo el crecimiento personal e intelectual”. Mayer y Salovey (1997) (2)

## 1.2.-Desarrollo del tema

La inteligencia emocional (IE) ha suscitado un gran interés en el ámbito educativo como una vía para mejorar el desarrollo socioemocional de los alumnos. En los últimos años ha habido una proliferación de trabajos empíricos que se han centrado en estudiar el papel de la IE en el bienestar psicológico de los alumnos. La mayoría de dichos trabajos ha seguido el marco teórico propuesto por Mayer y Salovey (1997), quienes definen la IE con sus cuatro componentes: percepción, asimilación, comprensión y regulación, lo cual nos proporciona un marco teórico prometedor para conocer los procesos emocionales básicos que subyacen al desarrollo de un adecuado equilibrio psicológico y ayudan a comprender mejor el rol mediador de ciertas variables emocionales de los alumnos y su influencia sobre su ajuste psicológico y bienestar personal. Puesto que los componentes de la IE incluyen las habilidades para percibir, comprender y manejar de forma adaptativa las propias

emociones, el propósito de estos estudios ha sido examinar si los alumnos con una mayor IE presentan niveles más elevados de salud mental, satisfacción y bienestar que aquellos con menor puntuación en estas habilidades. (3)

### **1.2.1.- La inteligencia emocional es una combinación de habilidades**

- Ser consciente de sus emociones

La mayoría de las personas sienten emociones diferentes a lo largo del día. Algunos sentimientos duran tan solo unos segundos. En cambio, otras pueden durar un poco más, provocando un estado de ánimo como la felicidad o la tristeza. Ser consciente de las emociones, ayuda a controlar nuestras propias emociones y/a comprender cómo se sienten los demás. Se recomienda el practicar con reconocer emociones y categorizarlas en la mente como práctica diaria.

- Entender lo que sienten los demás y por qué

Las personas están diseñadas por naturaleza para tratar de entender a los demás, ser capaces de imaginar cómo podrían sentirse otras personas en determinadas situaciones y entender por qué se sienten de esa manera. ¿qué emociones son probables que esté sintiendo una persona? esto se llama empatía; la cual ayuda a preocuparnos por los demás y a construir buenas amistades y relaciones. Es una guía sobre qué decir y cómo comportarnos alrededor de alguien.

- Control de las reacciones emocionales

Controlar la reacción significa saber cuándo, dónde y cómo expresarse. Se puede utilizar el autocontrol para contener la reacción si ese no es el momento ni el lugar correcto para expresar emociones.

- Elegir estado de ánimo personal

Tener el poder de decidir qué estado de ánimo es el más adecuado para una situación. Se puede controlar al saber qué estado de ánimo es el mejor para una situación particular y cómo entrar en ese estado de ánimo.



## **1.2.2.- Ventajas de la inteligencia emocional**

Existen ciertas habilidades que son utilizadas como indicadores de la inteligencia emocional, cuando se quiere medir esta habilidad psicológica. La IE desempeña un papel central en el éxito o el fracaso de todo tipo de relaciones humanas, es un factor determinante en el funcionamiento de las organizaciones, ya que la empatía, autocontrol emocional y motivación de las personas puede condicionar el trabajo en equipo, haciéndolo más o menos eficiente y satisfactorio. Estas habilidades también son importantes en la capacidad de las personas de convencer, manipular e incluso dominar a los demás, este concepto también ha tenido un enorme impacto en el ámbito educativo, introduciendo la cuestión de los elementos emocionales en la relación entre docente y alumno, y la importancia que esto tiene al momento del aprendizaje cognitivo. (4)

## **1.2.3.-La inteligencia emocional depende de ciertos aspectos (Goleman):**

**Autoconciencia:** es la capacidad para identificar las propias fortalezas y debilidades. Va más allá de la autoevaluación consciente de un individuo, profundamente involucra la capacidad innata de una persona para la toma de decisiones, influyendo así en todos los aspectos del desempeño.

**Autorregulación:** se relaciona con la conciencia de sí mismo, más específicamente la capacidad de controlar las emociones, ya sean negativas o positivas, con el fin de mantener un comportamiento más adecuado a la práctica profesional y la actividad.

# ¿POR QUÉ LA AUTORREGULACIÓN ES TAN IMPORTANTE PARA LOS JÓVENES?

Las personas que tienen control de sus sentimientos e impulsos, es decir, las personas que son razonables tienen la capacidad de crear un ambiente de confianza y equidad. En tal ambiente, la política y las luchas internas se reducen drásticamente.



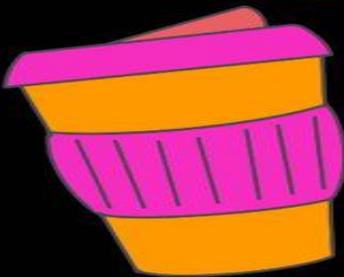
## MOTIVACIÓN

*inspire*

Explica por qué una persona decide hacer una actividad o cualquier otra cosa, y del esfuerzo que la persona está dedicando y durante cuánto tiempo está dispuesta a desarrollar sus actividades de forma sostenida. La motivación es dinámica por sí misma porque influye fuertemente en la vida real y se convive diariamente con ella sin darnos cuenta.

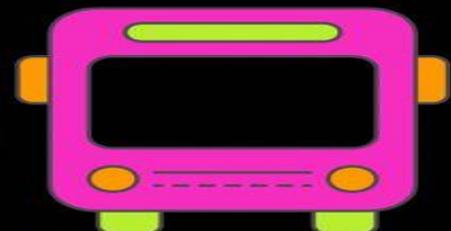
## EMPATÍA

según Goleman "no significa adoptar las emociones de otras personas como propias y tratar de complacer a todo el mundo". Describe la comprensión intuitiva de las necesidades de las demás personas y la capacidad de comunicar esa comprensión efectiva. La importancia de la satisfacción del personal, sintiéndose respetado y escuchado, no puede ser subestimada.



## HABILIDAD SOCIAL

Es la capacidad de una persona de aprovechar las relaciones para promover sus ideas, a través de la simpatía, confianza y respeto.



### **1.3.-Conclusión**

La inteligencia emocional es una capacidad que todos podemos desarrollar sabiendo trabajar nuestra mente y actitud, se conforma de varias características relacionadas al autocontrol y autorregulación.

En general, si hay conocimiento de la definición de IE, la mayoría de las personas se enfocan en que es la capacidad que tenemos los seres humanos para comprender, analizar, controlar y reconocer nuestras emociones, sentimientos o pensamientos para ser conscientes y asertivos al momento de toma de decisiones ante un problema para ser responsables y no permitir ser reprimidos por lo que sentimos o que nos veamos afectados de alguna manera. También lo definen como la habilidad que tenemos para resolver situaciones en donde nuestra estabilidad emocional se ven afectadas, siendo así estratégicos a la hora de resolverlos.

### **1.4.- Planeación del tema 1 y actividades**

**¿Conoces sobre inteligencia emocional?**

Duración: 30 minutos

**Inicio:**

El tallerista explica el encuadre general del taller. Inicia preguntando sobre el concepto de inteligencia emocional.

**Desarrollo:**

El tallerista expone sobre el tema. Al final de la exposición se aplica encuesta individual a manera de autoevaluación sobre temas de inteligencia emocional. Se aplica sopa de letras como recordatorio de los principales términos del tema. La encuesta y la sopa de letras se encuentran en el anexo 1. Posteriormente los participantes comentan los resultados principales de ambas actividades.

**Cierre:**

A manera de evaluación del tema 1, se aplica kahoot para hacer competitivo el taller ofreciendo un pequeño obsequio como recompensa a los primeros 3 lugares del grupo.

<https://create.kahoot.it/share/inteligencia-emocional/bb35832e-3fff-4ec2-8560-8d58c55e3366>

## **2.- ¿Soy inteligente emocionalmente, como sé si tengo esta cualidad?**

Competencia del tema 2.- Autoevalúa la inteligencia emocional con la finalidad de conocerse a sí mismo.

### **2.1.-Introducción**

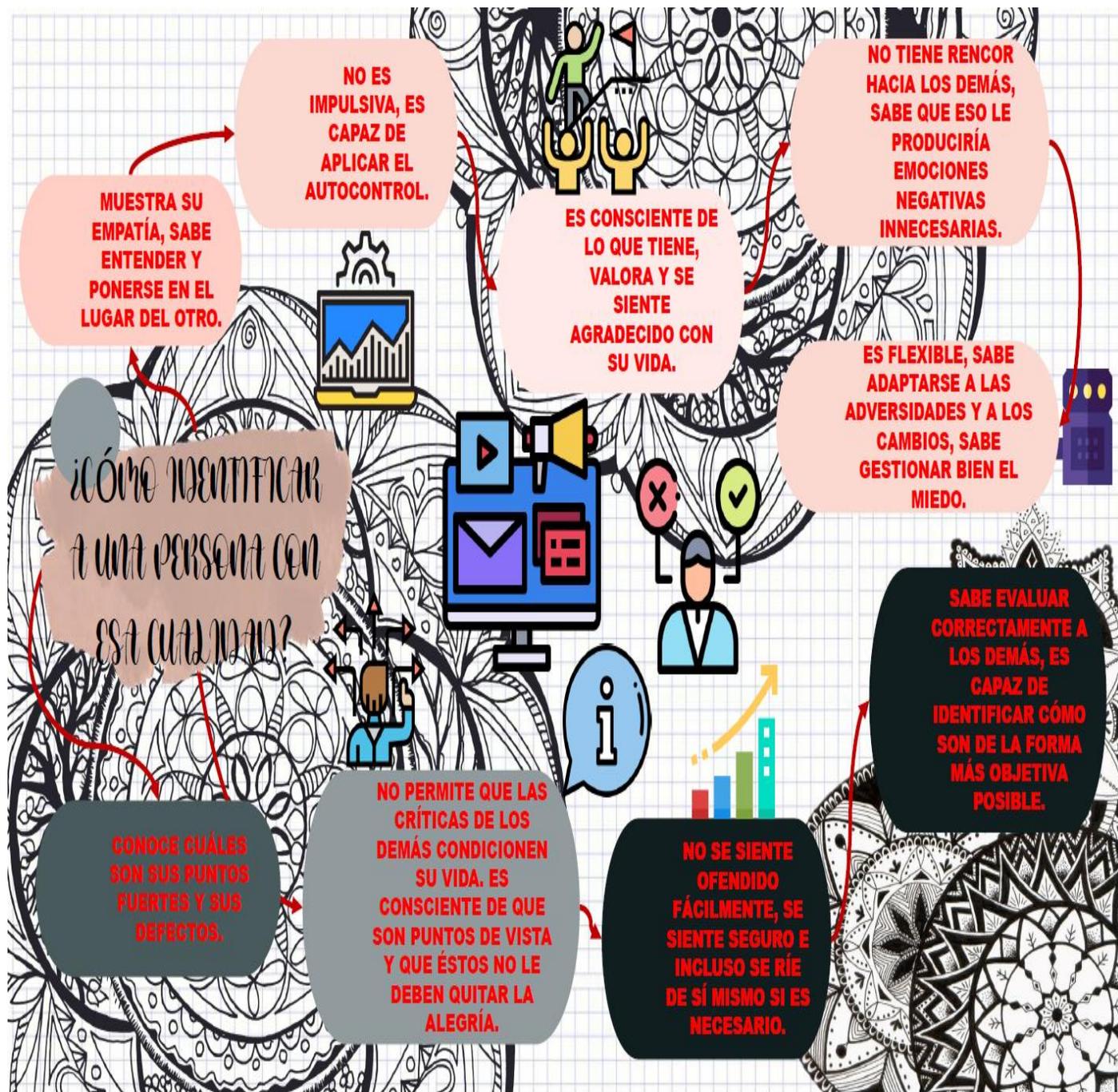
En la actualidad las personas han aprendido a identificar el comportamiento que se debe tener para que sea denominado un “comportamiento socialmente aceptable”

“Puede marcar la diferencia entre un buen o un mal funcionamiento social. Aunque la mayoría de la gente habrá oído hablar de la IE, pocos saben cómo detectarla, ni en sí mismos ni en los demás.

Esencialmente, la inteligencia emocional es la capacidad de percibir, expresar, comprender y gestionar las emociones. Es importante porque cuanto más comprendamos estos aspectos de nosotros mismos, mejor serán nuestra salud mental y desarrollo social.

Puede que tu creas ser una de esas personas capaces de desarrollar estas cualidades sin tener conciencia de ello. O puede que ya sepas, o aún no, que necesitas desarrollar estas destrezas.”

## 2.2.-Desarrollo del tema



Recuperado de:  
UNIR. 2021. *Cinco aprendizajes de Daniel Goleman sobre la Inteligencia Emocional.*  
<https://www.unir.net/empresa/revista/cinco-aprendizajes-de-daniel-goleman-sobre-la-inteligencia-emocional/>  
[Accessed 2 September 2021]

## 2.2.1.- Identificar a alguien inteligente emocionalmente

“Suelen decirse que son suficientes 7 minutos para percibir si estamos ante alguien muy inteligente. Ahora bien, más allá del aspecto cognitivo o de los conocimientos almacenados, hay otro aspecto de valor al hacer este juicio. ¿Cómo identificar a una persona con inteligencia emocional? ¿Cómo saber si estamos ante una mente hábil y eficaz a la hora de manejar este universo psicológico tan relevante?”

Salovey y Mayer (1990) dijeron en su momento que esta competencia define a quien tiene la capacidad de expresar las emociones de manera adecuada. También a aquellos que adaptan sus pensamientos y conductas de manera eficaz, regulando primero esos universos psicofísicos.

Daniel Goleman indica que es más fácil identificar a la persona con baja inteligencia emocional que, al contrario (hacen más ruido). Son hombres y mujeres con el comportamiento de un niño de 3 años. Personalidades que se frustran de manera rápida, que se dejan llevar por los impulsos y que tienen serios problemas para establecer relaciones sociales de calidad.”

## 2.3.-Conclusión

Rodearte de gente altamente desarrollada en inteligencia emocional puede ser muy sano para uno mismo, aunque nunca está de más el interactuar con personas que no lo son, identificarlas es relativamente sencillo y aprender a interactuar con ellos puede ayudarte a mejorar tu inteligencia siempre y cuando te mantengas con la postura correcta, en calma, sin salirte de una imagen cordial y respetuosa.

## 2.4.-Planeación y actividades del tema 2.

### ¿Soy inteligente emocionalmente?

Duración 30 minutos

#### **Inicio:**

Se da inicio generando pregunta detonante tomando en cuenta que ya conoce la definición de inteligencia emocional, “¿crees que eres inteligente emocionalmente?” para que así los jóvenes nos puedan compartir su opinión respecto a su persona.

#### **Desarrollo:**

El tallerista expone el tema y aplica encuesta sobre preguntas de autoconocimiento respecto a la inteligencia emocional para que cada uno evalúe si es inteligente emocionalmente.

<https://www.psycoactiva.com/test/test-de-inteligencia-emocional.htm?fbclid=IwAR2UmE3WCmGw7bX4yqAGHirMFkotVWesJBkRYYAdqqeR5wDgRn7c9HgaSKw>

#### **Cierre:**

Se invita a los estudiantes a compartir y explicar el resultado obtenido en la encuesta.

### **3.- ¿Cómo puedo potenciar la inteligencia emocional?**

Competencia del tema 3.- Analiza las estrategias para potenciar la inteligencia emocional.

#### **3.1.-Introducción**

En la vida diaria las personas manejan los problemas a su manera, pero también cada quien tiene una actitud distinta al confrontar estos problemas, aquí es cuando entra en juego la inteligencia emocional, la gente puede actuar de manera buena o mala independientemente de la situación, de ahí nacen los juicios que le damos a la gente y también con eso basta para que puedas identificar a una persona si es inteligente o no, comunicarle a esta gente lo inadecuado que es actuar de una forma mala o que tú te des cuenta que estas actuando de una forma incoherente, es indispensable en la conformación de una comunidad inteligente emocionalmente, para esto hay ciertos consejos que te podrían servir ya sea para practicarla personalmente o con tu entorno

#### **3.2.-Desarrollo del tema**

¿Se pueden entrenar las habilidades de inteligencia emocional?

Puede ser desarrollada con entrenamiento, algunas de las herramientas que se pueden utilizar para conseguir aumentar sus destrezas emocionales son:

# MANERAS DE FORTALECER TU INTELIGENCIA EMOCIONAL

Crecimiento personal

## Integrantes

Fátima Damarys Díaz Gutiérrez.  
Jorge Eduardo Ramires Torres.  
Marlen Viridiana Macías Morales.  
Leticia Yuliana Leal Espitia.  
Josué Valentino Hernández Lugo.

1)

## Listas con puntos fuertes y débiles.

Esto mejora la capacidad de conocerte y concienciarte de quién eres y por qué.

2)

## Observar emociones propias para autorregularse

Analizar sentimientos sin huir de ellos, afrontándolos y buscando recursos.

3)

## Crear empatía con tu entorno y los que te rodean.

En el ámbito social es muy común que se presenten ciertos desacuerdos, a lo cual se debe utilizar la empatía para tratar o entender al ponerse en los zapatos de los demás, pueden ayudarnos tanto a tener más puntos de vista como opciones o consejos y poder interactuar con las personas de una manera más fluida.

4)

## Fíjate y organiza tus palabras.

Muchas personas, cuando se enojan, suelen a decir cosas sin sentido o solo por hablar, el que tú o esa persona no sepa manejar su vocabulario, indica una inteligencia emocional nula, se tiene que hablar de manera concisa y calmada, expresar bien tus ideas y no ser agresivo e imprudente.

5)

## Aprende a aceptar la crítica.

Una persona que es inteligente emocionalmente, identificara primera mente si es una critica constructiva o no y después comprenderá el objetivo de esta critica y usará eso como punto para mejorar como persona o como trabajador.

Fuente de consulta:

Torres, J. E. M. (2022). Maneras de fortalecer tu inteligencia emocional.

Recuperado de: Torres, J. E. M. (2022). Maneras de fortalecer tu inteligencia emocional.

# DESARROLLAR TU INTELIGENCIA EMOCIONAL

## Pasos esenciales

### Realizado por:

Fátima Damaris Díaz  
Suliverre,  
Jorge Eduardo Ramos  
Torres,  
Marlon Viridiana Macías  
Moyales,  
Leticia Yuliana Leal  
Espitia,  
José Valentino  
Hernández Lugo.

### 1) Detecta la emoción que hay detrás de tus actos

No puedes eliminar tus emociones, pero debes ser capaz de conectar con ellas y entender cómo influyen sobre ti. Cuando algo te haga actuar o sentirte de una determinada forma, párate un segundo, reflexiona sobre la emoción que hay detrás, y encuentra su origen.



### 2) Amplía tu vocabulario (emocional)

Cuando intentes reconocer tus emociones no te quedes solo con ellas. No basta con decir "Vale, he identificado mi emoción y es la tristeza". ¡No! Debes ser lo más específico posible.

No digas "Estoy triste" si las palabras que mejor describirían tu estado emocional serían decepcionados, compungido, melancólico o herido. Sé concreto.



### 3) No te dejes engañar por las apariencias emocionales

Muchas veces las emociones primarias desencadenan otras emociones, y eso nos lleva al error de creer que lo que realmente estamos sintiendo es la emoción secundaria.



### 4) No juzgues la forma en que te sientes

Las emociones tienen una única función: darte información sobre lo que está ocurriendo. Si pudieras reprimirlas estarías a ciegas y no sabrías cómo reaccionar.

Las emociones negativas te previenen. No luches contra ellas. Debes entenderlas y obtener toda la información posible para enfrentarte al reto del que te están alertando.



### 5) Descubre el mensaje oculto de tu lenguaje corporal

Si te cuesta identificar tus emociones, fijarte en tu lenguaje corporal te dará muchas pistas de lo que está ocurriendo en tu interior.

Por ejemplo, hay gente que al inicio de un enfado se cruza de brazos porque empieza a sentirse agredido. Si relacionas este tipo de cambios en el lenguaje corporal con tus emociones, serás capaz de detectarlas mucho antes.



### Referencias:

Navarro, P. F. (2019, mayo 15). 10 Pasos Esenciales Para Desarrollar tu Inteligencia Emocional. *Habilidad Social*. <https://habildadsocial.com/como-desarrollar-la-inteligencia-emocional/>



# DESARROLLAR TU INTELIGENCIA EMOCIONAL

## Pasos esenciales

### Realizado por:

Fátima Domínguez Díaz  
Suladereza  
Jorge Eduardo Ramírez Torres  
Marlon Viridiana Macías Morales  
Leticia Juliana Leal Espitia  
José Valentin Hernández Lugo

### 6) Controla lo que piensas para controlar cómo te comportas

Los sentimientos son el resultado de la emoción y de lo que piensas sobre esa emoción. No puedes evitar la emoción, pero sí que puedes modificar tus pensamientos al respecto.



### 7) Busca el porqué de los demás

Acostúmbrate a pensar en qué sentimientos puede haber detrás de esa reacción. ¿Qué emociones y pensamientos puede estar experimentando esa persona? Si te está insultando, ¿es posible que te tenga miedo y crea que la mejor forma de defenderse sea alterándote? Buscando el porqué de las reacciones conseguirás entender a las personas.



### 8) Lleva un diario emocional

Los escáneres cerebrales han demostrado que escribir tus emociones en una libreta reduce la actividad de la amígdala, responsable de la intensidad emocional.

Este beneficio fue especialmente evidente en el género masculino, y todavía más cuando fueron escritas a mano en lugar de tecleadas en un ordenador.



### 9) Expresa tus emociones de forma asertiva

La fórmula general es: "Me siento X (emoción) cuando haces Y (conducta) en la situación Z".



### 10) ¡Conviértelo todo en conductas prácticas!

Imaginate, por ejemplo, que sientes que no le dedicas toda tu atención a la gente. Una conducta emocionalmente inteligente sería convertir tu intento de prestar más atención en algo práctico. Por ejemplo, apagando tu móvil y dejando de lado tus preocupaciones cada vez que te relacionas con alguien.

Maneras de reforzar la práctica:

- Repitiendo la nueva conducta.
- Visualización la conducta.



### Referencias:

Navarro, P. F. (2019, mayo 15). 10 Pasos Esenciales Para Desarrollar tu Inteligencia Emocional. Habilidad Social. <https://habildadsocial.com/como-desarrollar-la-inteligencia-emocional/>

Recuperado de: Navarro, P. F. (2019, mayo 15). 10 Pasos Esenciales Para Desarrollar tu Inteligencia Emocional. Habilidad Social. <https://habildadsocial.com/como-desarrollar-la-inteligencia-emocional/>

### 3.2.1.-Otras formas de entrenar tu inteligencia emocional

- Dar importancia a lo positivo para aumentar la motivación y no centrarse en los aspectos dramáticos. Aprender a relativizar y sacar de los problemas aspectos positivos.
- Ser más abierto a interacciones con gente que no conozcas.
- Dar lectura a libros de conocimiento humano para tener un vocabulario más cómodo y formal.
- Sé agradecido con el entorno.



### 3.2.2.- Instituciones que han tomado acciones para la inteligencia emocional

La UNAM ofrece cursos gratis para todos <https://www.entrepreneur.com/article/348021>

En <https://www.domestika.org/es> también ofrece cursos. Contacto Joven- Red de apoyo psicosocial para adolescentes y jóvenes en México

El Instituto Mexicano de la Juventud (IMJUVE), en colaboración con la Secretaría de Salud, Comisión Nacional Contra las Adicciones (CONADIC), el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), los Centros de Integración Juvenil (CIJ), la Facultad de Medicina (UNAM) y varias universidades del país crearon el proyecto CONTACTO JOVEN.

El objetivo de este proyecto es ofrecer apoyo psicosocial a adolescentes y jóvenes. Una red de voluntarios psicólogos y trabajadores sociales ofrecen el servicio usando la plataforma de U-Partners vinculado a U-Report. U-Partners es un sistema de administración de casos y mensajería que funciona a través de WhatsApp por donde las y los jóvenes que requieran apoyo psicosocial se conectan de forma gratuita y anónima con el especialista

# CONTACTO JOVEN

ESTAMOS AQUI PARA TI

## ¿QUÉ ES?

Es una iniciativa que busca brindar atención a la salud mental psicoemocional a situaciones de violencia, ofreciendo apoyo intergeneracional y acciones educativas para mejorar la calidad de vida de personas que están pasando por este tipo de situaciones.



## ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Esta atención va dirigida para los adolescentes, jóvenes y también de sus comunidades que estén pasando por momentos difíciles ya sea en casa, trabajo o escuela.



## ¿COMO SABER SI NÉCESITAS AYUDA?

En muchas de las ocasiones no podemos llegar a identificar factores que indiquen que no estamos bien emocional, psicológica ni mentalmente. Es por eso que te presentaremos algunos comportamientos que orillan a estas situaciones:

- Sentirse triste o ansioso con frecuencia o todo el tiempo.
- No querer realizar actividades que antes eran divertidas.
- Sentirse irritable, frustrado con facilidad o intranquilo.
- Tener dificultad para dormirse o seguir durmiendo.
- Levantarse muy temprano o dormirse demasiado.
- Tener dificultad para concentrarse, recordar detalles o tomar decisiones.
- Sentirse cansado, aun después de dormir bien.
- Sentirte culpable, que no vale nada o desamparado.
- Pensar en el suicidio o en hacerse daño.



## CONTACTO JOVEN

¿Estás pasando por algún problema?  
¿En algún momento complicado?  
¿Necesitas apoyo?  
Estamos aquí para ayudarte, comunícate al:

**5572112009**

Con un mensaje vía WhatsApp

Una persona joven capacitada se comunicará para acompañarte

## ¿CÓMO MANTENER UNA MENTE SANA?

- Medita
- Realiza ejercicio físico
- Sigue una dieta variada y equilibrada
- Realiza actividades donde desarrolles creatividad y destreza
- Mantén tu higiene salubre
- Mantén comunicación activa con personas que te hagan sentir cómoda/o



## ¿QUIENES SOMOS?

El Instituto Mexicano de la Juventud lleva a cabo este esfuerzo conjunto con la secretaria de Salud a través de Servicios de Atención Psiquiátrica, la Comisión Nacional contra las Adicciones y los Centros de Integración Juvenil, las Becas del Bienestar Benito Juárez, la Asociación Nacional de Profesionistas en Salud Pública, UNICEF México, además de facultades y universidades a lo largo y ancho del País



### Integrantes:

Fátima Damarys Díaz Gutiérrez.  
Jorge Eduardo Ramires Torres.  
Marlen Viridiana Macías Morales  
Leticia Yuliana Leal Espitia  
Josue Valentino Hernández Lugo

### Recuperado de:

Gestión. (2022a, junio 30). ¿Qué es la inteligencia emocional y cuáles son sus características? Gestión.

UreportMéxico. (2020, julio 27). Contacto Joven. YouTube.

### 3.3.-Conclusión



La inteligencia emocional no ha tenido ninguna preferencia en distinción en general, cualquier persona puede ser inteligente emocionalmente y puede practicarla, desarrollar la inteligencia emocional tiene muchos beneficios personales e intrapersonales, hay muchas formas de entrenar la inteligencia emocional ya sea solo o con algún acompañante o pareja para poder practicarla en conjunto.

### 3.4.-Planeación y actividades del tema 3

#### Identifiquemos a la inteligencia emocional

Duración: 30 minutos

#### Inicio:

El tallerista pide a algún estudiante al azar si puede dar un ejemplo de alguien inteligente emocionalmente ya sea ficticio o real y justifica la respuesta. Posteriormente el tallerista explica el tema.

#### Desarrollo:

Se pone al participante del taller en contexto de una situación posible en la cual influya la inteligencia emocional, (equipos de 4 integrantes), posteriormente en una hoja blanca se les pide que identifiquen los diez pasos esenciales para poner en práctica la inteligencia emocional, después se les invita a expresar sus respuestas.

Situaciones específicas en anexo 2.

#### Cierre:

Se les invita a compartir sus respuestas por equipo y darles relación con la situación que se les presentó.

## 4.- ¿Cómo aplico la IE en la vida diaria?

Competencia del tema 4.- Aplica la inteligencia emocional en situaciones cotidianas.

### 4.1.-Introducción

Teniendo en cuenta la información obtenida, la inteligencia emocional representa más que una actitud buena y positiva, representa un gran balance mental para saber cómo actuar en cuanto a las distintas situaciones que se pueden presentar en la vida diaria, indica una capacidad de análisis para poder evaluar todas las posibles causas que ocurran dependiendo de la acción definida.

Pero ¿cómo podemos ponerla en práctica?, requiere algo de tiempo para saber cómo reaccionar perfectamente a cada tipo de situación, pero todas se concentran en una serie de pasos generales que encajan en la mayoría de las situaciones, identificarlas y llevarlas a cabo es sencillo una vez que las entiendas y domines.



### 4.2.-Desarrollo del tema

#### 4.2.1.- ¿Cómo aplicar la inteligencia emocional en el aula? (maestro-alumno)

A continuación, compartimos una serie de propuestas y objetivos para aplicar la inteligencia emocional en el aula:

1. Dejar que los estudiantes expresen sus sentimientos y emociones, el adulto, escucha y expresa las propias. El autoconocimiento y la autoconciencia, capacidad de saber qué está pasando en nuestro cuerpo, qué estamos sintiendo, son dos de los pilares fundamentales para desarrollar la Inteligencia Emocional. Se debe estimular la afectividad a través de la expresión regulada del sentimiento positivo y, más difícil aún, de las emociones negativas.
2. Mostrar que la persona con la que está tratando es importante. A veces las cosas más sencillas de hacer son las que mayor impacto causan en los demás: dar un abrazo, dedicar unos minutos sin mostrar que se está apurado para irse, escuchar con atención y comprensión.
3. Enseñar que en la vida no siempre se puede tener lo que queremos. A veces es posible, aunque es probable que cueste mucho esfuerzo y trabajo. Enseñarles a los niños a esperar hasta que llegue el momento de tener lo que se quiere y, que mientras tanto, tenemos que seguir viviendo. Otros pilares de la Inteligencia

emocional son el autocontrol y el autodominio: regular la manifestación de una emoción y modificar un estado de ánimo.

4. Enseñar que cuando se tiene un problema, lo primero que hay que hacer es reflexionar y luego actuar de una forma pacífica, sin lastimar a otras personas para solucionar el problema. Enseñarle al estudiante cómo afrontar emociones negativas como la ira, el enojo, la rabia, etc. Está bien expresar que uno está enojado, siempre y cuando se haga de una manera saludable y sin herirse ni hiriendo a otra persona.
5. La capacidad de automotivarse y de motivar a los demás. Tener la habilidad de despertar en uno mismo y en otras personas la estimulación para llevar a cabo acciones o tareas está íntimamente ligada al optimismo y autoestima. Un estudiante que recibe reconocimiento raramente será agresivo o pesimista.
6. Cuando se reconocen las actitudes y acciones positivas que tus estudiantes realizan, también se debe señalar con firmeza que algo está mal cuando una acción es negativa. Ayuda a los estudiantes a ponerse en el lugar de la otra persona y a pensar cómo se sentiría él en aquella situación. De esta manera estarás favoreciendo el desarrollar la empatía. Enséñale a pedir perdón. La enseñanza de habilidades empáticas se logra mostrando a los educandos cómo prestar atención, saber escuchar y comprender los puntos de vista de los demás.
7. En las relaciones sociales, enseña a tus estudiantes que la mejor manera de solucionar conflictos es conversando, no agrediendo ni física ni verbalmente a la otra persona. Una buena charla puede achicar brechas, enseñarnos a ver las cosas desde otro punto de vista, aprender y aceptar que quizás lo mejor es lo que la otra persona propone. De no ser así, enseñar a expresar lo que siente para que pueda lograrse la solución del conflicto. También puedes enseñar que su influencia personal puede servir para inspirar a otros a comunicar y expresar lo que sienten.
8. Dialoga con tus estudiantes. Comentar con ellos temas variados les ayudará a comprender la realidad y a desarrollar el juicio crítico.
9. Felicita al estudiante cada vez que enfrente una emoción negativa de manera adecuada. Además, ayudará a desarrollar su optimismo y autoestima.
10. No olvides nunca que la mejor manera de enseñar y educar es mediante el ejemplo.
11. Como docentes, se debe tratar a los estudiantes “como le gustaría que lo trataran ellos a uno”, siendo conscientes de cómo se controlan las propias emociones y qué actitudes se tienen con los otros, de esta manera, se enseña al estudiante cómo desarrollar estas conductas.
12. Se debe tratar con especial énfasis la habilidad de resaltar los aspectos positivos por encima de los negativos y los objetivos alcanzados antes que las insuficiencias.
13. Reconocer y nombrar las diferentes emociones, realizando ejercicios prácticos para desarrollar la empatía con los compañeros de clase, fomentando el diálogo y la apertura y, enseñar recursos para controlar la ira y la rabia son algunas de las

estrategias que pueden utilizar los docentes para fortalecer el desarrollo emocional de sus estudiantes.

14. Parte importante del rol del docente es saber captar los distintos mensajes que le transmiten sus estudiantes, respondiendo a sus intereses y necesidades, favoreciendo la comunicación con ellos y adecuando las estrategias educativas para tratar de integrarlos a todos al proceso de aprendizaje. Las interacciones educador-estudiante son un espacio socio-emocional ideal para la educación afectiva con actividades cotidianas.

## **4.2.2 Formas de aplicar la inteligencia emocional**

### **1. Identifica las situaciones que te provoquen estrés o ansiedad**

Lo primero que debes hacer para implementar la inteligencia emocional, es realizar una introspección y descubrir todas aquellas situaciones que te generan estrés o ansiedad y, por ende, te afectan no sólo a nivel profesional, sino también personal.

Una vez que reconozcas estas circunstancias, lo ideal es que trates de evitarlas y que busques maneras de eludir que te afecten. Claro, esto no se logra de la noche a la mañana, pero si trabajas poco a poco en ello, puedes tener grandes resultados que se vean reflejados en todos los ámbitos de tu vida.

Eso sí, no se trata de ignorar lo que sientes, sino todo lo contrario, la idea es que conozcas tus emociones y encuentres maneras de manejarlas para que jueguen a favor de ti.

### **2. Ten siempre presente cuáles son tus metas**

Una de las mejores maneras de aplicar la inteligencia emocional es a través de las metas. Y es que es fundamental en el aula o en un empleo debes tener claro cuáles son las razones por las que estás ahí y qué esperas conquistar en el futuro.

Así que, si sueñas con ser un ejemplo para tu familia, mejorar tu nivel socioeconómico o acceder a mejores oportunidades, nunca debes perder de vista tus objetivos.

Si logras lo anterior, te darás cuenta de que te será más fácil dejar ir muchas de las situaciones que suelen afectar de forma negativa en tu día a día y tendrás la habilidad de concentrarte en conquistar tus objetivos y sueños.

De hecho, la inteligencia emocional es un factor clave al momento de negociar con clientes difíciles, con compañeros de equipo, de clase o buscar una alianza comercial y realizar tus proyectos, pues te permite enfocarte en todo aquello que verdaderamente importa y te ayuda a no desviarte por cosas pequeñas que te hacen perder tiempo y no aportan a tu trabajo.

En resumen, esta habilidad te da las armas para que puedas dar lo mejor de ti en cualquier ámbito y como consecuencia puedas lograr muchos de tus propósitos.

### **3. Aléjate de ambientes y personas tóxicas**

Una actitud positiva resulta un factor determinante al momento de realizar un proyecto. Por eso, es fundamental que, al colaborar en un equipo o empresa, busques estar cerca de aquellas personas que aporten y que den lo mejor de sí en lo que hacen y, por lo contrario, evites rodearte de quienes suelen quejarse constantemente.

Ten presente que, la inteligencia emocional no sólo implica que reconozcas y aprendas a manejar lo que tú sientes, sino que también debes identificar y entender las emociones de quienes estén contigo, por lo que deberás tratar de ubicar a quienes impulsan tu camino profesional, personal, académico y elegirlos para colaborar contigo por encima de quienes suelen tener actitudes manipuladoras o negativas.

Eso sí, este tema no sólo aplica a las personas, sino que también tiene que ver con los lugares o espacios. Si buscas nuevas oportunidades, asegúrate de que a donde te dirijas, haya elementos positivos que te hagan crecer.

#### 4. Enfócate en tu trabajo

Es normal que en cualquier ámbito se escuchen rumores o simplemente que no todas las personas se lleven del todo bien. Dicho esto, es vital que apliques la inteligencia emocional enfocándote en tu trabajo, actividades, tareas, no permitiendo que nada de lo que se diga de ti afecte tus formas de laborar.

En caso de que esté permitido en el lugar donde te encuentres, trata de escuchar música y de mantenerte relajado mientras realizas tus tareas. Esto te ayudará a obtener buenos resultados y a no dejar que los factores externos obstaculicen tu trabajo.

Eso sí, lo anterior no significa que te encierres en una burbuja y no te relaciones con las demás personas, sino que debes hacer un balance y aprender a concentrarte en tus tareas, sobre todo en esos momentos en los que el ambiente de tu entorno no sea del todo favorable.

### **4.3.- Conclusión**

Existen muchas maneras de poner en práctica la inteligencia emocional, en la vida diaria vas a convivir con muchos tipos de personas y por consecuente te tendrás que dirigir a cada persona de distinta manera, depende de las posturas y de la confianza mutua que haya, recuerda siempre identificar la mejor imagen con la que puedas actuar con las personas y formular bien tus ideas porque de esto depende bien el mensaje que quieras dar a entender para que no se malinterprete o simplemente digas cosas incoherentes, tener un vocabulario amplio te permitirá interactuar con una gran cantidad de distintos tipos de personas, recuerda ser comprensivo y ponerte en los zapatos de las demás personas para tomar decisiones, lanzar o recibir una crítica, y por último no te sobre salgas del papel y mantente tranquilo, recuerda ser agradecido y expresarlo si es necesario.

## 4.4.- Planeación y actividades del tema 4

### Apliquemos y pongamos en práctica la inteligencia emocional

Duración: 30 min

#### Inicio:

El tallerista invita a algún estudiante a compartir voluntariamente una anécdota donde ellos consideren que la inteligencia emocional estuvo presente.

#### Desarrollo:

El tallerista expone los temas. Posteriormente elige al azar a un estudiante, para mostrarle escena de una película, donde salga un personaje negativo, lo que hará esta persona será actuar el personaje frente al grupo, el grupo lo que hará es compartir las posibles soluciones y reacciones que podrían ocurrir, terminando un pequeño lapso se les proyecta la escena para que vean cómo reacciona el personaje y se analice el comportamiento del mismo.

Videos en anexo 3.

#### Cierre:

Se motiva para que los participantes compartan su experiencia en la actividad y que nos expliquen cómo podría influir la inteligencia emocional en la vida diaria.

## 5.- Actividad integradora

Se aplica juego kahoot que tratará sobre el taller en general se les otorga un pequeño obsequio como recompensa a los primeros 3 lugares del grupo.

<https://create.kahoot.it/share/inteligencia-emocional/e70d24b4-17fe-49ec-81f7-580f873bd87d>

## 6.- Referencias

- (1) Psic. Juan. José Tan, Psic. María de los Ángeles Del Castillo, Psic. Claudia Combe, Psic. Ginnette Urbina, Psic. Luciana Barahona. Interna de psicología: Stephany Iriarte. (2015). LA IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL. 10 DE SEPTIEMBRE DE 2021, de COLEGIO ANTARES Sitio web: /C:/Users/Ebejarano/Documents/COLOQUIO%20DE%20INVESTIGACIÓN/19.%20La%20importancia%20de%20la%20inteligencia%20emocional%20(Artículo)%20autor%20CPAL.pdf
- (2) Pico, I. (2021, 19 marzo). *¿Qué es la inteligencia emocional? Definición histórica*. PsicoPico. <https://psicopico.com/la-inteligencia-emocional-definicion-historica/>
- (3) *La pandemia para las y los jóvenes*. (s. f.). UNICEF. Recuperado 10 de septiembre de 2021, de <https://www.unicef.org/mexico/historias/la-pandemia-para-las-y-los-j%C3%B3venes>
- (4) La comunicación humana: orígenes de la reflexión sociológica Dottori, A. O. (s. f.). La comunicación humana: orígenes de la reflexión sociológica. Arriel Dottori. Recuperado 10 de septiembre de 2021, de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0188-25032019000300535&lng](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-25032019000300535&lng)

- (5) Saporito, Anne. La Inteligencia Emocional como un componente del liderazgo. Revista UtecNoticias | N° 49 | (infografía) Recuperado de: <https://www.frbb.utn.edu.ar/utec/49/la-inteligencia-emocional-como-componente-del-liderazgo.html>
- (6) UNIR. 2021. *Cinco aprendizajes de Daniel Goleman sobre la Inteligencia Emocional*. <https://www.unir.net/empresa/revista/cinco-aprendizajes-de-daniel-goleman-sobre-la-inteligencia-emocional/> [Accessed 2 September 2021]
- (7) E. (2016, 31 mayo). 14 Estrategias para estimular la Inteligencia Emocional en el aula. Educrea. Recuperado 17 de julio de 2022, de <https://educrea.cl/14-estrategias-estimular-la-inteligencia-emocional-aula/>
- (8) Navarro, P. F. (2020, 13 enero). 10 Pasos Esenciales Para Desarrollar tu Inteligencia Emocional. Habilidad Social. Recuperado 17 de julio de 2022, de <https://habilidadsocial.com/como-desarrollar-la-inteligencia-emocional/>
- (9) A. (2021, 1 septiembre). Cómo aplicar la inteligencia emocional en el aula. ESE. Recuperado 17 de julio de 2022, de <https://eservicioseducativos.com/blog/como-aplicar-la-inteligencia-emocional-en-el-aula/>
- (10) Monroy, P. (2022, 16 febrero). 4 formas de aplicar la inteligencia emocional en el trabajo. Mundo UTAN. Recuperado 17 de julio de 2022, de <https://utan.edu.mx/blog/index.php/4-formas-de-aplicar-la-inteligencia-emocional-en-el-trabajo/>

## 7.- Anexos

### Anexo 1: Material para las actividades del tema 1

Encuesta:

[http://200.23.113.51/pdf/29436.pdf?fbclid=IwAR2OXGYV5B6V3KGAnoqiINyZf0ed7PNqpT\\_8gXJjY1iYQPvs5tqhjIWcOto](http://200.23.113.51/pdf/29436.pdf?fbclid=IwAR2OXGYV5B6V3KGAnoqiINyZf0ed7PNqpT_8gXJjY1iYQPvs5tqhjIWcOto)

Sopa de letras:

[https://www.educima.com/wordsearches/inteligencia\\_emocional-c625e82b6afd11a5017329ca863f1c71](https://www.educima.com/wordsearches/inteligencia_emocional-c625e82b6afd11a5017329ca863f1c71)

### Anexo 2: casos de actividad 3

Primer caso:

Una señora prepotente llega a un restaurante abriéndose paso entre meseros y personas, toma una mesa y quiere una atención rápida por parte de los meseros, al llegar la mesera asignada para la mesa la trata de una forma muy clasista, la mesera se siente débil y ofendida...

Segundo caso:

Una persona muy poco optimista le toca hacer equipo con un compañero común, esta persona no para de lanzar comentarios poco optimistas haciendo sentir incomoda y poco motivada a la otra persona haciendo que esta misma tenga un desempeño no tan bueno en la actividad...

Tercer caso:

Una persona de poca paciencia está caminando por la calle, inconscientemente choca hombros con otra persona y empieza una pequeña discusión, la discusión va en escala por la poca paciencia de la persona la cual por orgullo no tiene intenciones de resolver de una manera pacífica...

### Anexo 3: actividad 4



videoplayback.mp4



Good WILL HUNTING



La Chica Perfecta



Un problema puede

\_ Discusión en el bar.(dialogo) En Busca Detener diferentes soluc

---