



TALLER ORIENTACION EMOCIONES ACTIVAS E INTERACTIVAS

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Los estudiantes identifican y superan emociones, como el resentimiento y el odio, para poder perdonar y reconciliarse con quienes han tenido conflictos.

CONCEPTOS BÁSICOS

Diariamente los jóvenes se enfrentan a situaciones que ponen a prueba el equilibrio entre sus necesidades individuales y la aceptación del contexto en el que se desenvuelven. Todo esto va acompañado de sentimientos y emociones que fortalecen la creación de conceptos morales, la formación de la identidad, modifican la percepción de sí mismos y de la realidad y además generan cambios fisiológicos que estimulan el aprendizaje o rechazo a las situaciones externas. Dicho en otras palabras, la inteligencia emocional esta inmersa en el desarrollo integral del individuo.

Recuerda que...

La educacion emocional es un proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo emocional complemento indispensable del desarrollo cognitivo, contituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones, con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumetar el bienestar personal y social. (Bisguerra, Rafael, 2005).

DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Daniel Goleman (1995) afirma que el desarrollo de la inteligencia emocional se da en los siguientes aspectos:

1. **Conocer las propias emociones:** Esto es, aprender a mirarse a sí mismo y conocer sus sentimientos y emociones en el momento en que ocurren.
2. **Manejar las emociones:** Aprender a expresar de manera adecuada las emociones y suavizar expresiones de furia o irritabilidad para favorecer las relaciones inpersonales.
3. **Motivarse a sí mismo:** Una emoción ayuda a activar una acción, por lo tanto un buen desarrollo emocional contribuye a la consecución de objetivos.
4. **Reconocer las emociones de los demás:** Esto es, desarrollar la empatia, lograr ponerse en el lugar y posición de otros.
5. **Establecer relaciones:** Interactuar con los demás de forma efectiva, a partir de las habilidades en el manejo y conocimiento de los sentimientos propios y grupales.



ALCALDIA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARIA DE EDUCACIÓN D.C.
COLEGIO ANTONIO VAN UDEN I.E.D. SEDES A, B, C, Y D.

E-mail: edavuden9@redp.edu.co DANE: 11127900061 NIT 830.033.256-1

Resolución 1960, Julio 04 de 2002 * Resolución 3332, Octubre 16 de 2002 Resolución 4702, Octubre 25 de 2004



ACTIVIDAD

A continuación, podrás evaluar tu inteligencia emocional a partir la aplicación del siguiente test. Es muy importante que seas sincero en tus respuestas ya que es un momento que te ayudara a reflexionar acerca de tus pensamientos, sentimientos y tus reacciones ante algunas situaciones, lo que puede ayudar a que puedas mejorar en algunos aspectos.

Nombre: _____ Curso: _____ Jornada: _____

Lee con atención cada pregunta y coloca un punto en la casilla que tiene la respuesta correspondiente.

PREGUNTA	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA
Si alguien te dice algo que te molesta, ¿lo olvidas rápidamente y te ocupas en otras cosas?					
¿Eres sincero con tus sentimientos y los expresas sin temor del que dirán?					
¿Te gusta participar de las actividades en las que participan varias personas?					
Cuando te sientes triste ¿conoces claramente las causas de aquello que te causa malestar?					
¿Te sientes tranquilo cuando tus amigos hacen bromas acerca de ti y te unes a reír con ellos?					
¿Te sientes cómodo en situaciones que provocan cambios en tu vida de manera inesperada?					
Cuando piensas en lograr tus metas ¿eres persistente, aunque se presenten adversidades?					
¿Comprendes fácilmente las emociones de los demás y no dejas que te afecten de manera negativa?					
¿Tomas decisiones con facilidad y sabes asumir las consecuencias que traen a tu vida y la de los demás?					
¿Confías en tus capacidades y habilidades sin importar lo que digan las demás personas?					



ALCALDIA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARIA DE EDUCACIÓN D.C.
COLEGIO ANTONIO VAN UDEN I.E.D. SEDES A, B, C, Y D.



E-mail: edavuden9@redp.edu.co DANE: 11127900061 NIT 830.033.256-1

Resolución 1960, Julio 04 de 2002 * Resolución 3332, Octubre 16 de 2002 Resolución 4702, Octubre 25 de 2004

Une con un segmento los puntos que colocaste en cada casilla, hazlo de forma ordenada. Entre mas a la izquierda de la tabla esta la figura que obtuviste significara que tienes muy buen conocimiento y dominio de tus emociones. En caso contrario, significa una excelente oportunidad de mejoramiento es estos aspectos.

Teniendo en cuenta el test realizado responde las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles fueron las preguntas que mas te llamaron la atención? ¿Por qué?

2. ¿Cuál o cuáles fueron las preguntas que mas te costo responder? ¿Por qué?

3. ¿Cuál consideras que es la relación que existe entre estos cuestionamientos y el tema de inteligencia emocional?

Actividad en casa: Junto con tu familia, mira algunas fotos o álbum familiar, y comenten las emociones que se proyectan en las fotografías. Preguntante acerca de tus cambios y nuevos gustos, con esto comprenderás que la formación de tu personalidad se ha desarrollado en diferentes etapas y que algunas decisiones dependen de cada persona y su contexto inmediato.

Para reflexionar:

Identifica la importancia de conocerte a ti mismo, tus gustos, sentimientos e impulsos de reacción frente a diferentes eventos que surgen en tu interacción con otros y recuerda la importancia de manejar y autocontrolar tus emociones, ya que esto te permitirá tomar buenas decisiones que te lleven a cumplir tus sueños y metas.

Cuando algo malo sucede, tienes tres opciones: Dejar que te merque, dejar que te destruya, o dejar que te fortalezca.

Elaborado por Tatiana Alvarado – Orientadora 9º, 10º, 11º

Nota: Por favor enviar los trabajos al siguiente correo electrónico tatyalvarado84@gmail.com en asunto escribir su nombre, curso y jornada.