

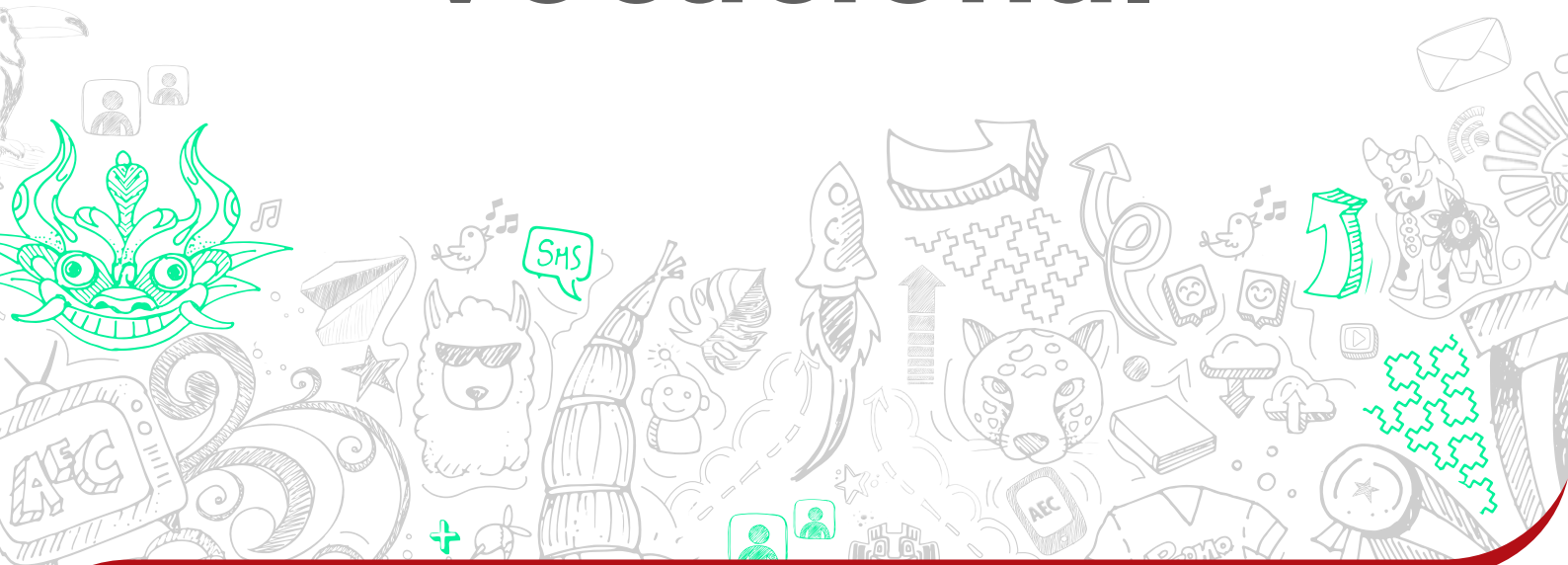
# La Pre

APRENDO EN CASA

Promo  
R2020

SOMOS IMPARABLES

## Orientación Vocacional



mejor  
educación  
mejores  
peruanos



PERÚ

Ministerio  
de Educación



## Reconocemos los efectos de nuestras emociones

### Actividad

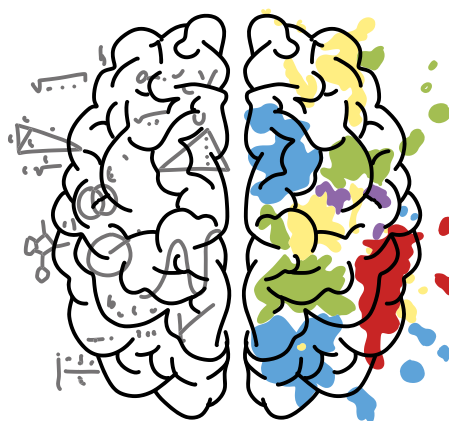


Reconocemos la importancia de las competencias socioemocionales para tomar nuestras propias decisiones y enfrentar con tenacidad los retos

¡Hola! Gracias por conectarte y ser parte de La Pre.

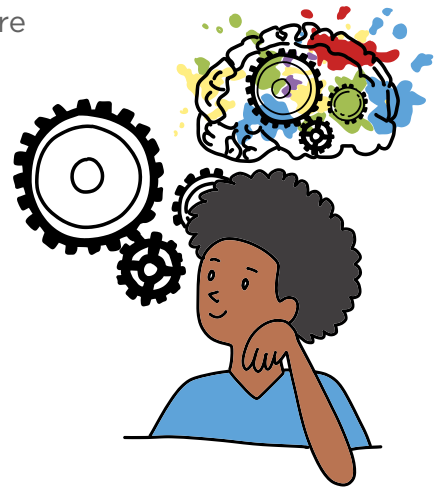
#### La inteligencia emocional

La inteligencia emocional se origina por la integración de dos tipos de inteligencia: una es la inteligencia **intrapersonal**, que nos permite conocer e identificar nuestras fortalezas y debilidades; intervenir en nuestras emociones, tener autocontrol, ser dueños de nuestra propia emocionalidad, etc.; en suma, ser dueños de nuestra vida. La otra es la inteligencia **interpersonal**, la cual nos permite llegar al otro y nos habilita para relacionarnos e interactuar con los demás. Las personas que tienen bien desarrollada esta segunda inteligencia son empáticas y se interesan por construir relaciones satisfactorias y productivas.



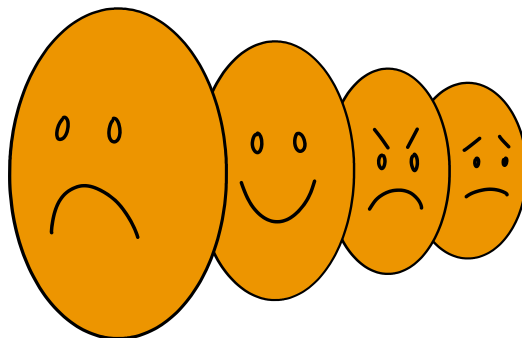
## ¿Para qué sirve la inteligencia emocional?

Nos permite tener el control de nuestras propias emociones y desarrollar la creatividad y la capacidad resolutoria para adaptarnos a cualquier espacio. El pensamiento es capaz de producir una emoción diferente. Y una emoción positiva es la que nos confiere la capacidad de pensar con claridad y abordar las circunstancias de una manera más constructiva para una buena toma de decisiones. Con la finalidad de lograr el equilibrio emocional, es importante tener el control de algunas emociones como el enojo, la ansiedad, el miedo, la tristeza, la frustración, etcétera.



## ¿Qué son las emociones?

Las emociones son el motor que nos mueve, nos motiva, nos ayuda a tomar decisiones; protegen y favorecen la interacción social. Es la energía que nos moviliza y nos hace estar en constante interacción con el mundo y con nosotros mismos. Las emociones no se piensan, se perciben con los sentidos. Joseph LeDoux (neurólogo) nos explica que la emoción no la podemos evitar, pues precede al pensamiento. También manifiesta que frente a un asalto emocional se debe razonar la emoción para cambiar de actitud y construir un futuro diferente.



# Retos



1. Lee atentamente cada frase y elige la frecuencia con la que crees que se produce cada una de ellas. Marca con una X en la casilla correspondiente.

Inteligencia emocional			
1	2	3	4
Nunca	Algunas veces	Con bastante frecuencia	Muy frecuentemente

1. Aunque me sienta mal trato de tener pensamientos positivos.  1  2  3  4
2. Es muy importante el cómo me siento.  1  2  3  4
3. A menudo reconozco mis sentimientos sobre las personas.  1  2  3  4

2. **Comprensión emocional. Leemos el siguiente enunciado y respondemos.**

Un sentimiento de desprecio, generalmente, supone una combinación de las emociones de \_\_\_\_\_

- a) Disgusto y enfado
- b) Enfado y miedo
- c) Ansiedad y miedo
- d) Odio y culpa
- e) Sorpresa y enfado

3. **Manejo emocional. Leemos el siguiente enunciado y respondemos.**

Susana está nerviosa y se siente aún más estresada cuando piensa en todas las tareas que le quedan por hacer. Cuando el profesor de ciencias le agrega una actividad más para realizar en la misma semana, en esos momentos Susana se siente \_\_\_\_\_

- a) Deprimida
- b) Avergonzada
- c) Activada
- d) Saturada

**4. Asimilación emocional. Leemos el siguiente enunciado y respondemos.**

Renato, al desarrollar un ejercicio de matemáticas, presenta un estado de ánimo. ¿Qué estado de ánimo sería más útil sentir? \_\_\_\_\_

- a) Tensión
- b) Tristeza
- c) Alegría
- d) Emoción

**5. Escribe tus pensamientos acerca de lo que tu familia, amigos y tú podrían hacer durante un día sin fuerza de voluntad.**

---

---

---

---

---

---

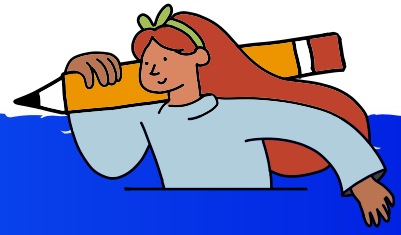
---

---

**6. ¡Ahora tienes un reto mayor!**

Haz una lista de actitudes y estrategias que puedes utilizar para afrontar tus emociones más frecuentes.

Emociones y pensamientos que te generan malestar	¿Cómo los afrontas?



# Resolvemos los retos

¡Nos autoevaluamos!

Descriptor	En la lista		
	Logrado	En proceso	Inicio
Pude elaborar mi lista de emociones más frecuentes.			
Identifiqué las emociones que desarrollo con mayor frecuencia.			
Identifico las estrategias que puedo utilizar para afrontar mis emociones más frecuentes.			

Es importante que las preguntas consignadas en esta guía sean respondidas con total sinceridad, porque de ese modo reconocerás la importancia de las competencias socioemocionales para tomar tus propias decisiones y enfrentar con tenacidad los retos de la vida. No existen respuestas buenas o malas.



**¡Sigamos aprendiendo... La Pre!**