

## **2. Orientaciones para la prevención y habilidades para la vida**

### **2. 2. Habilidades socioemocionales**

#### **2. 2. 1. Inteligencia emocional**

Lic. Idalid Guerra Hernández

## Resumen

En esta unidad hablaremos sobre “Educación emocional” aprenderás a identificar tus emociones para que puedas tener un control de ellas, lo cual te ayudará a estar bien contigo, a tomar decisiones adecuadas en tu diario vivir, en tus logros académicos y en tu futuro laboral, también podrás reconocer las emociones que expresan las personas que te rodean pudiendo desarrollar la empatía para mejorar el ambiente donde convives todos los días.

Palabras clave: inteligencia, Daniel Goleman, inteligencia emocional y emociones.

## Abstract

In this unit we will talk about "Emotional Education" you will learn to identify your emotions so you can have control of them, which will help you to be well with you, to make appropriate decisions in your daily life, in your academic achievements and in your future career, you will also be able to recognize the emotions expressed by the people around you being able to develop empathy to improve the environment where you live every day.

Keywords: intelligence, Daniel Goleman, emotional intelligence and emotions

## Objetivo

Conocer y promover habilidades que permitan una formación integral, desarrollando estrategias para enfrentar situaciones en la adolescencia.

## Competencias Disciplinarias Básicas

### Humanidades

16. Asume responsablemente la relación que tiene consigo mismo, con los otros y con el entorno natural y sociocultural, mostrando una actitud de respeto y tolerancia.

La finalidad de la educación emocional, es el desarrollo de competencias emocionales que contribuyan a un mejor bienestar personal y social. La palabra clave de la educación emocional es emoción. Por tanto, es procedente una fundamentación con base al marco conceptual de las emociones y a las teorías de las emociones.

# Inteligencia

“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”. (Goleman, D.)

# Inteligencia emocional

La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer las emociones – tanto propias como ajenas – y de gestionar nuestra respuesta ante ellas. La podemos definir como el conjunto de habilidades que permiten una mayor adaptabilidad de la persona ante los cambios. (Goleman, 1996)

Daniel Goleman en su libro llamado “Inteligencia emocional” nos menciona que:

“El término emoción lo utiliza para referirse a un sentimiento y sus pensamientos característicos, a las condiciones psicológicas o biológicas que se caracterizan, así como a una serie de inclinaciones a la actuación”.

Todas las emociones son esencialmente impulsos a la acción; cada una de ellas conlleva a un cierto tipo de conducta.

En los animales y en los niños pequeños hay una total continuidad entre sentimiento y acción; en los adultos se da una separación: muchas veces, la acción no sigue al sentimiento.

Las emociones facilitan las decisiones, guían nuestra conducta, pero al mismo tiempo necesitan ser guiadas. Existen centenares de emociones y muchas variaciones, mutaciones y matices diferentes entre todas ellas, es por esta razón que es importante saberlas identificar, para poderlas gestionar y controlar. (Goleman, 1996:441).



## “CLASIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES”

Hacer una tipología de las emociones se ha considerado un gran reto para diferentes autores, muchas veces por el hecho de que no en todas las culturas se manifiestan las mismas. Sin embargo algunos lo han hecho bajo diferentes criterios según su punto de vista, sin embargo nos enfocaremos de manera específica a las emociones positivas y negativas.

*Las emociones negativas son desagradables, se experimentan cuando se bloquea una meta, ante una amenaza o una pérdida; son el resultado de una evaluación desfavorable respecto a los propios objetivos. Por otro lado, las emociones positivas son agradables, se experimentan cuando se logra una meta; el afrontamiento consiste en el disfrute y en el bienestar que proporciona la emoción. (Bisquerra Alzina, 2001)*

# Conclusión

La inteligencia emocional es un tema sumamente importante para los alumnos de nivel medio superior ya que ellos no solamente deben de obtener conocimientos científicos sino que su educación emocional es parte fundamental de su desarrollo, esto con el fin de tener una educación de calidad junto con aprendizajes significativos.

## REFERENCIAS

Goleman, D. (1996). La inteligencia emocional. Buenos Aires: Javier Vergara Editor.

Alberto, C. (04 de Octubre de 2017). <http://psicologaonline.es>.  
Obtenido de [Manejo de las Emociones: Inteligencia Emocional](#)

Bisquerra Alzina, R. (2001). Educación emocional y bienestar (Segunda ed.). Barcelona: CISSPRAXIS.