



ACCIÓN Y VIDA

TERCER PERÍODO UNESAM 2023



Mensaje del Evangelio

2° Pedro 1:5-8: "Vosotros también, poniendo toda diligencia por esto mismo, añadid a vuestra fe virtud; a la virtud, conocimiento; al conocimiento, dominio propio; al dominio propio, paciencia; a la paciencia, piedad; a la piedad, afecto fraternal; al afecto fraternal, amor. Porque si estas cosas están en vosotros, y abundan, no os dejarán estar ociosos ni sin frutos".

Valor: Inteligencia emocional

Editorial:

La inteligencia emocional es la habilidad para reconocer sentimientos ajenos y propios y la capacidad para manejarlos. Además, se afirma que la inteligencia emocional puede constituirse en cinco formas: conocer las emociones, sentimientos propios, manejarlos, reconocerlos, crear la propia motivación y manejar las relaciones (Goleman, 1995).

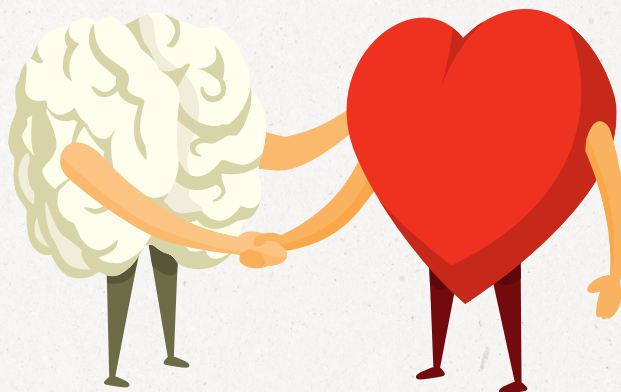
Mayer y Salovey (1997) mencionan que la habilidad de poseer una inteligencia emocional alta comienza a adquirirse o desarrollarse en casa, por medio de una buena interacción padres-hijos, ya que son los padres quienes ayudan a los hijos a identificar, etiquetar y regular sus emociones, respetar sus sentimientos, y empezar a conectar estas con las experiencias sociales que van viviendo.



Beneficios de tener una alta inteligencia emocional

La inteligencia emocional se trata de entender tus propias emociones y las emociones de los demás. Una inteligencia emocional alta te ayuda a:

- Colaborar de manera efectiva con los miembros de tu equipo de trabajo.
- Pensar antes de actuar o reaccionar.
- Reducir tus reacciones viscerales o impulsos.
- Superar problemas, tanto en casa como en el lugar de trabajo.
- Comunicarte en el lugar de trabajo, con tus amigos, y con tus hijos.
- Resolver problemas.
- Forjar relaciones más sólidas.
- Conectar con tus emociones.
- Empatizar con los demás.



Según Daniel Goleman hay cinco habilidades claves que corresponden a una persona inteligente emocionalmente:

Autoconocimiento:

La habilidad para comprender tus propias emociones. Tener autoconocimiento significa entender tus fortalezas personales, debilidades, valores, metas y el impacto en los demás.

Autorregulación:

La habilidad de regular tus emociones. En lugar de actuar impulsivamente, los líderes con una alta autorregulación son capaces de detenerse y examinar sus emociones antes de reaccionar.

Motivación:

Las razones por las que quieres tener éxito. Reconocer tu motivación te ayuda a adaptar tu comprensión empática.

Empatía:

La habilidad de conectar con la forma en que otras personas se sienten. La empatía a menudo se considera la piedra angular de la inteligencia emocional, ya que es una base importante para otros estados emocionales.

Habilidad social:

La habilidad para comunicarse y colaborar con otros. Goleman compara las habilidades sociales con la habilidad para guiar a otros para promover tus ideas.

Pregunta del ser:

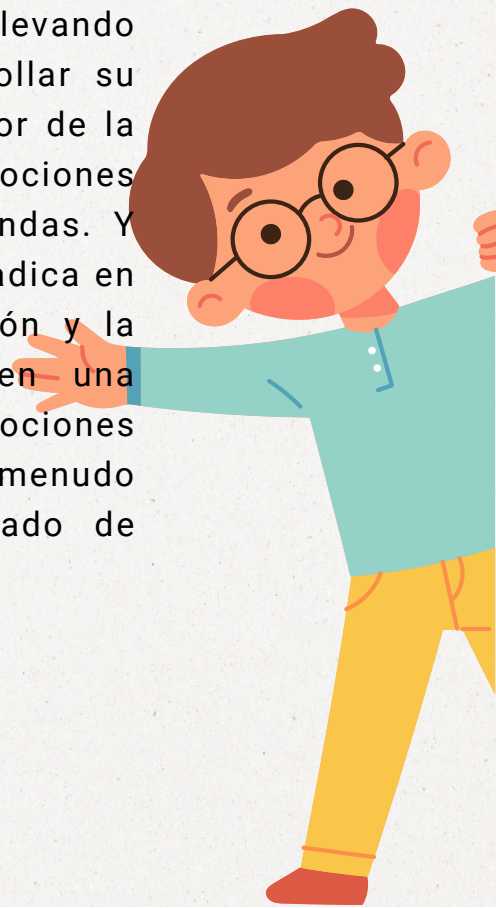
¿De qué forma mejorarías las habilidades claves de la inteligencia emocional?

Lucas, el sabio

Había una vez en un pequeño pueblo, un joven llamado Lucas que poseía una habilidad única: una increíble inteligencia emocional. Un día, llegó a su pueblo un circo ambulante. Entre los actos de malabarismo y acrobacias, destacaba una jaula donde un león rugía ferozmente. Nadie se atrevía a acercarse a él, excepto Lucas. Se acercó a la jaula y, con calma, comenzó a hablarle al león en tono suave. Sorprendentemente, el león se calmó y se sentó, observando curiosamente a Lucas.

El dueño del circo quedó asombrado y le preguntó cómo había logrado tal hazaña. Lucas explicó que había sentido la tristeza y la frustración en los ojos del león, y simplemente trató de conectar con esos sentimientos. A medida que pasaban los días, Lucas se convirtió en el "domador" del león sin necesidad de látigos ni cadenas. La noticia se extendió y la gente comenzó a acudir a Lucas en busca de ayuda. Ayudó a los niños a lidiar con el miedo, a los adultos a manejar el estrés y a las parejas a comunicarse mejor. Su empatía y comprensión se convirtieron en una herramienta poderosa para transformar la vida de las personas.

Con el tiempo, Lucas decidió viajar por el mundo, llevando consigo su talento para ayudar a otros a desarrollar su inteligencia emocional. Se convirtió en un embajador de la empatía y demostró cómo entender y manejar las emociones puede cambiar vidas y construir conexiones profundas. Y así, Lucas demostró que la verdadera fortaleza no radica en el control o la dominación, sino en la comprensión y la conexión emocional. Su historia se convirtió en una inspiración para todos, recordándonos que las emociones son un puente que puede unirnos en un mundo a menudo necesitado de compasión y entendimiento (Tomado de ChatGpt, 2023).



Reflexión:

En un mundo donde la interacción humana es constante, esta habilidad adquiere una importancia profunda. Más allá de las destrezas técnicas o intelectuales, la inteligencia emocional moldea nuestras relaciones y nuestra calidad de vida.

A través de la autoconciencia emocional, somos capaces de comprender nuestras reacciones y motivaciones. Esta autorreflexión nos permite tomar decisiones más informadas y alinear nuestras acciones con nuestros valores y objetivos. La autorregulación emocional, por su parte, nos brinda la capacidad de manejar el estrés, evitar reacciones impulsivas y mantener un equilibrio emocional en situaciones desafiantes.

La empatía, un pilar clave de la inteligencia emocional, nos conecta con los sentimientos de los demás. Al ponerse en los zapatos de otra persona, podemos construir relaciones más genuinas y significativas (ChatGpt, 2023).



Actividad para toda la familia: *“Rueda de emociones”*

Dibuja una rueda que contenga emociones (cada una de un color diferente), por ejemplo: amarillo: enojo, azul: tristeza, rojo: alegría...

Primero los hijos pedirán a los padres que escojan un color. Dependiendo de la emoción que contenga éste, los papás deberán compartir una experiencia o situación relacionada con esa emoción. Ejemplo, escogió el color rojo (alegría): “Una vez estaba con Pablito en un parque, comiendo helado, nos subimos a todas las atracciones... esto me hizo sentir muy alegre”. Después, los hijos escogerán un color y harán la misma actividad.

Después de finalizada la actividad, se establecerá un espacio de diálogo, el cual permitirá conocer más a fondo las experiencias de cada uno y, entre los integrantes de la familia, puedan proponer soluciones o herramientas que les sirvan para cuando se presente una situación parecida. Esto se hará con el fin de construir herramientas de forma asertiva y crear un espacio de diálogo donde cada persona pueda ser escuchada.



Pregúntate...

- ✓ ¿Cómo te sentiste cuando pasó lo sucedido?
- ✓ ¿Cómo reaccionaste ante la situación?
- ✓ ¿Crees que pudiste haber reaccionado de una mejor forma?

Al terminar de responder las preguntas, los integrantes propondrán ideas, para que cuando se presenten situaciones donde afloren emociones como rabia, frustración o tristeza, puedan afrontarlas de manera más asertiva. Por ejemplo: “más tarde hablamos”; “en este momento no me siento en capacidad de hablar tranquilamente ante la situación ocurrida”.

Cada uno dará una idea relacionada con las situaciones ocurridas o aquellas puedan suceder al interior de la familia.

Referencias:

Chichizola Roberts, S., & Quiroz Núñez del Arco, C. M. (2019). Estilos de crianza percibidos e inteligencia emocional en estudiantes escolares.

(S/f). Colegioshaddai.cl. Recuperado el 23 de agosto de 2023, de:
<https://www.colegioshaddai.cl/wp/wp-content/uploads/2012/09/ANEXO-TALLER-INTELIGENCIA-EMOCIONAL-Y-BIBLIA.pdf>

Martins, J. (2023, julio 16). La importancia de la inteligencia emocional. Asana.
<https://asana.com/es/resources/emotional-intelligence-skills>

Equipo de Psicoorientación UNESAM

