**I.E. LA SALLE DE CAMPOAMOR**

**GESTIÓN ACADÉMICA PEDAGÓGICA - GUÍA-TALLER DE ÉTICA-CÁTEDRA**

**Nº. 3 (LÚDICO) - PERÍODO 02 - MAYO 27 DE 2020**

**GRADO**: 7°A-B-C ÁREA: ÉTICA-CÁTEDRA.Áreas Transversales: Lengua Castell. y C. Sociales

Elaboró: Eliud José Rojas V. (Docente de Ética-Cátedra)

**TEMA**: **Inteligencia emocional en la solución de conflictos.**

**COMPETENCIA:** Identificará y controlará sus emociones propias ante la existencia de conflictos en la relación con los demás.

**INDICADOR DE DESEPEÑO:** \_ Identificación del concepto del lenguaje como un recurso de la comunicación para aprender a relacionarnos con los demás.

\_ Reconocimiento de la automotivación como base para el crecimiento y el desarrollo personal

**INICIACIÓN.** Aprópiate de la información siguiente para luego realizar un test del control de tus emociones y la sopa de letras de los mecanismos de solución de conflictos.

**LA LLAVE DEL ÉXITO.** Desarrollar la inteligencia emocional es la clave para triunfar en el mundo laboral, familiar, social …

Aprenda a controlar y dirigir sus sentimientos en provecho propio y a motivar a los demás.

¿Por qué a algunas personas les va mejor en la vida que a otras? Siempre se ha considerado que la inteligencia, era determinante para predecir si una persona tendría éxito en la vida.

Hoy se sabe que estos dotes no bastan para lograr una vida plena y feliz, obtener reconocimiento y popularidad.

La respuesta está en el manejo de nuestras emociones, que tiene que ver con nuestras decisiones y el mayor dominio de nuestra vida emocional.

Inteligencia Emocional es…

que todas las emociones pueden ser guiadas y modificadas de acuerdo a nuestra conveniencia. Esto es ser inteligente emocional,

DOS CEREBROS: UNO SIENTE Y EL OTRO PIENSA

La emoción precede a la razón. Es decir que ante un estímulo el cerebro produce una respuesta emocional automática, antes incluso de que el cerebro pensante pueda entender lo que está ocurriendo.



El cerebro emocional y el pensante son independientes. De este modo, una persona inteligente en el área intelectual puede tener dificultades para manejar sus sentimientos. Es más inteligente emocionalmente quien posee las habilidades para evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar. Por el contrario, presentan déficit emocional quienes actúan impulsivamente y luego se arrepienten.

**Coeficiente Intelectual *Vs* Inteligencia Emocional.** El control de sentimientos es dos veces más importante que las destrezas técnicas o el coeficiente intelectual.

Las habilidades que caracterizan a la inteligencia emocional son:

* La motivación y persistencia en los proyectos,
* La resistencia a las frustraciones,
* El control de los impulsos,
* La regulación del humor,
* El desarrollo de la empatía y manejo del estrés.

CON LA AUTOMOTIVACIÓN EL SER HUMANO…

Tiene un concepto realista de sus puntos fuertes y débiles.

Se acepta a sí mismo y a los demás.

Es estable emocionalmente.

Tiene una conducta independiente y autónoma (teniendo en cuenta su edad)

Es optimista respecto del futuro.

Es capaz de afrontar los problemas.

Se muestra tolerante con las críticas y las discrepancias con los demás.

Actúa de forma coherente con sus valores y creencias.

Es sensible ante las necesidades de los demás y está dispuesto a ofrecerles su ayuda.

  
**¡No existe el niño/a perfecto! pero sí el que se ve con optimismo y seguridad.**

El autocontrol nos permite no dejarnos llevar por los sentimientos del momento. En términos prácticos, cuando identifique un momento, cuente hasta cinco, identifique en ese momento la emoción imperante y procure brindar la respuesta más adecuada.

**Automotivación:** Fijar nuestra atención en las metas en lugar de en los obstáculos.

En el manejo de las emociones en la resolución de conflicto algunas veces pasa esto:

*Yo tenía un enemigo logré atraparle un día,*

*Que mis pasos seguía, le reclamé su cinismo,*

*mis planes y mis metas le destapé la cara y…*

*por él no conseguía; me encontré a mí mismo.*

Los Mecanismos Alternativos en la Solución de Conflictos, son herramientas que facilitan la solución de los conflictos de una manera alterna a una resolución violenta en los diferentes espacios sociales de la vida. Ellos son: negociación, mediación, conciliación, arbitraje, comunicación (clarifica el problema mediante el diálogo y la investigación), consenso (acuerdo o aceptación de la solución buscada por las partes), arreglo judicial, entre otros.

**ACTIVIDAD EVALUATIVA. Realiza las dos actividades y envía las soluciones y resultados a tu docente de Ética-Cátedra.**

1. Desarrolla el siguiente test sobre tu CAPACIDAD EMOCIONAL y busca el puntaje y su resultado de tus emociones con la tabla.

***El BIEN COMÚN dicta que si bien el hombre es un ser individual es al  
mismo tiempo, un ser social.***

**1) Cuando cambias tu ambiente cotidiano**

a) Es una oportunidad de tener experiencias y conocer gente nueva

b) No sueles estar cómodo, siempre intentas relacionarte con gente de tu entorno

c) Evitas cambiar de ambiente, pero si no hay más remedio intentas adaptarte

**2) ¿Cómo reaccionas ante situaciones nuevas e inesperadas?**

a) Te bloqueas y no sabes que hacer

b) Analiza la situación e intentas adaptarte poco a poco a la novedad

c) Tienes cierto miedo a lo desconocido, pero intentas enfrentarte a ellas

**3) ¿Tu conducta depende del estado de ánimo que tengas en cada momento?**

a) En algunos aspectos de tu vida no puedes evitar que te influya

b) Es inevitable para ti dejarte llevar por los estados de animo

c) El estado de ánimo te puede influir, pero no determina tu comportamiento

**4) Cuando te hacen proposiciones que no te interesan**

a) La mayoría de las veces haces muchas cosas en contra de tu voluntad

b) No tiene ninguna dificultad para rechazar lo que no te interesa

c) Sueles poner laguna excusa ya que no te atreves a negarte directamente

**5) ¿Sabes detectar los sentimientos de los demás?**

a) Sintonizas fácilmente con las emociones de los que te rodean

b) Aunque lo intentas, no consigues detectar las emociones ajenas

c) No te esfuerzas en ello, prefieres que te lo expresen fácilmente

**6) ¿Qué piensan los demás de tu sentido del humor?**

a) Con frecuencia te dicen que tus bromas son de mal gusto

b) Normalmente la gente conecta entiende tu sentido del humor

c) Es muy peculiar y solamente lo entiende un determinado tipo de gente

**7) Cuando te hacen sugerencias sobre aspectos que debes cambiar**

a) Detrás de la mayoría de las críticas se esconde una mala intención

b) Lo admites solamente si provienen de personas muy cercanas a ti

c) Agradeces que te hagan sugerencias, es una forma de mejorar

**8) Alguien a quien tú quieres y confías te ha defraudado:**

a) Es difícil para ti darle otra oportunidad

b) Intentas perdonar y darle otra oportunidad ya que todos cometemos errores

c) Le das otra oportunidad, pero lo que ha ocurrido no se te olvida nunca

**9) ¿Qué haces cuando tienes grandes problemas?**

a) Intentas solucionarlos, y si no se puede, intentas aceptarlos y vivir con ellos

b) Sueles darles demasiada importancia y el mundo se te viene encima

c) Lo dejas en manos del destino e intentas aceptarlos lo mejor que puedes

**10) Estas en un apuro y necesitas la ayuda de alguien**

a) Te cuesta pedir favores y expresar abiertamente lo que necesitas

b) Acudes a alguien y le cuentas lo que te ocurre, pero esperas a que él se ofrezca a ayudarte

c) Expones a esa persona lo que te ocurre y le pides que te ayude.

**Tabla de tabulación**

**a- 3 b- 1 c- 2**

**a- 1 b- 3 c- 2**

**a- 2 b- 1 c- 3**

**a- 3 b- 1 c- 2**

**a- 3 b- 1 c- 2**

**a- 1 b- 3 c- 2**

**a- 1 b- 2 c- 3**

**a- 1 b- 2 c- 3**

**a- 3 b- 1 c- 2**

**a- 1 b- 2 c- 3**

1.-

2.-

3.-

4.-

5.-

6.-

7.-

8.-

9.-

10.-

**Resultado del Test.**

**Puntuación. 25 a 30 puntos**

Posees un gran equilibrio emocional. Sabes lo que quieres y cómo conseguirlo de forma adaptativa e inteligente. Tienes facilidad para conectar con los demás, adaptarte a situaciones diferentes, tolerar la frustración, resolver conflictos y aceptar las contrariedades de la vida. Esto te ayudará a ser más feliz y saborear mejor los diferentes aspectos que tiene la vida.

**De 19 a 24 puntos.**

A pesar de que intentas adaptarte a tu ambiente y llevarte bien con los demás, acusas cierta falta de control sobre tus emociones y acostumbras creer que fuerzas ajenas a tí controlan gran parte de lo que te ocurre. Debes aprender a autocontrolarte para que alcances el éxito laboral, escolar y familiar que aún te es esquivo.

**Menos de 18 puntos.**

Tienes problemas para controlar tus emociones, sobre todo antes situaciones desconocidas o conflictivas para ti. Te falta autocontrol y tus reacciones suelen ser desproporcionadas. Todo esto te produce cierta inseguridad y es un obstáculo para el desarrollo de tus relaciones con los demás. Debes aprender a comprender tus propios sentimientos y los de los que te rodean e intentar tener una visión menos catastrófica de la vida.

**2. En la siguiente sopa de letras encuentra más de 30 palabras relacionadas con los mecanismos de solución de conflictos y con la inclusión social.**

**3. Transcribe en columnas los términos encontrados.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **E** | **N** | **T** | **D** | **I** | **V** | **E** | **R** | **S** | **I** | **D** | **A** | **D** | **Y** | **U** | **U** | **I** | **S** | **F** | **N** | **O** | **I** | **C** | **A** | **R** | **G** | **E** | **T** | **N** | **I** |
| **A** | **S** | **F** | **V** | **S** | **E** | **U** | **L** | **L** | **B** | **O** | **L** | **P** | **R** | **E** | **C** | **A** | **S** | **C** | **K** | **E** | **R** | **T** | **L** | **R** | **T** | **Y** | **U** | **M** | **M** |
| **I** | **N** | **C** | **L** | **U** | **S** | **I** | **O** | **N** | **Q** | **A** | **L** | **T** | **R** | **U** | **M** | **A** | **T** | **W** | **E** | **A** | **S** | **T** | **T** | **R** | **A** | **T** | **T** | **O** | **D** |
| **Q** | **U** | **E** | **U** | **E** | **S** | **T** | **R** | **D** | **E** | **N** | **R** | **N** | **M** | **L** | **D** | **E** | **C** | **I** | **S** | **I** | **O** | **N** | **E** | **S** | **P** | **R** | **E** | **M** | **I** |
| **W** | **X** | **C** | **Z** | **E** | **Z** | **A** | **R** | **Z** | **L** | **U** | **I** | **R** | **I** | **I** | **O** | **O** | **P** | **L** | **L** | **M** | **N** | **V** | **R** | **V** | **C** | **I** | **C** | **B** | **S** |
| **A** | **S** | **T** | **U** | **G** | **L** | **A** | **F** | **I** | **T** | **O** | **S** | **A** | **E** | **T** | **F** | **B** | **B** | **V** | **M** | **E** | **C** | **A** | **N** | **I** | **S** | **M** | **O** | **S** | **C** |
| **E** | **R** | **M** | **O** | **T** | **L** | **A** | **E** | **T** | **T** | **N** | **N** | **S** | **I** | **R** | **I** | **W** | **V** | **Ñ** | **P** | **Ñ** | **O** | **O** | **A** | **U** | **L** | **T** | **N** | **O** | **A** |
| **C** | **X** | **A** | **Z** | **N** | **O** | **I** | **S** | **U** | **L** | **C** | **X** | **E** | **Z** | **V** | **A** | **J** | **A** | **R** | **R** | **T** | **Y** | **A** | **T** | **B** | **B** | **E** | **F** | **E** | **P** |
| **M** | **I** | **C** | **Y** | **U** | **I** | **A** | **S** | **X** | **S** | **D** | **F** | **G** | **R** | **E** | **Y** | **S** | **Ñ** | **P** | **I** | **O** | **K** | **N** | **I** | **O** | **N** | **T** | **L** | **A** | **A** |
| **S** | **U** | **O** | **L** | **O** | **Ñ** | **P** | **J** | **A** | **E** | **I** | **O** | **R** | **E** | **S** | **P** | **E** | **T** | **O** | **U** | **D** | **F** | **K** | **V** | **I** | **S** | **T** | **I** | **G** | **C** |
| **A** | **S** | **N** | **T** | **A** | **N** | **E** | **R** | **O** | **I** | **U** | **H** | **E** | **Ñ** | **P** | **K** | **U** | **I** | **E** | **E** | **F** | **F** | **T** | **O** | **Y** | **O** | **P** | **C** | **O** | **I** |
| **O** | **C** | **C** | **I** | **D** | **E** | **M** | **T** | **A** | **L** | **L** | **E** | **G** | **I** | **G** | **I** | **O** | **T** | **O** | **E** | **E** | **I** | **I** | **S** | **K** | **Ñ** | **Ñ** | **T** | **M** | **D** |
| **R** | **U** | **E** | **E** | **F** | **E** | **C** | **T** | **I** | **V** | **I** | **D** | **A** | **D** | **G** | **G** | **U** | **S** | **T** | **V** | **Y** | **S** | **V** | **E** | **D** | **Q** | **U** | **O** | **N** | **A** |
| **E** | **L** | **R** | **S** | **T** | **I** | **O** | **R** | **E** | **S** | **T** | **R** | **C** | **P** | **O** | **U** | **C** | **N** | **C** | **I** | **L** | **I** | **O** | **B** | **U** | **E** | **N** | **S** | **E** | **D** |
| **N** | **E** | **T** | **O** | **C** | **I** | **A** | **S** | **T** | **R** | **E** | **T** | **I** | **U** | **N** | **A** | **Z** | **X** | **A** | **R** | **G** | **U** | **M** | **E** | **N** | **T** | **Y** | **A** | **N** | **D** |
| **P** | **R** | **A** | **T** | **I** | **C** | **I** | **P** | **X** | **I** | **O** | **N** | **O** | **L** | **V** | **L** | **D** | **O** | **P** | **U** | **E** | **B** | **L** | **I** | **O** | **C** | **U** | **L** | **T** | **U** |
| **A** | **N** | **C** | **Y** | **M** | **E** | **D** | **I** | **A** | **C** | **I** | **O** | **N** | **Ñ** | **B** | **D** | **I** | **A** | **P** | **R** | **E** | **J** | **U** | **R** | **I** | **D** | **I** | **C** | **O** | **X** |
| **A** | **M** | **I** | **G** | **A** | **B** | **H** | **E** | **R** | **I** | **A** | **C** | **H** | **U** | **H** | **A** | **N** | **I** | **M** | **U** | **F** | **A** | **M** | **I** | **C** | **L** | **I** | **A** | **A** | **N** |
| **C** | **N** | **O** | **Z** | **E** | **R** | **T** | **A** | **B** | **C** | **I** | **B** | **I** | **E** | **N** | **D** | **I** | **T** | **A** | **R** | **E** | **D** | **U** | **C** | **D** | **O** | **S** | **H** | **O** | **Y** |
| **O** | **B** | **N** | **A** | **L** | **B** | **I** | **T** | **I** | **N** | **E** | **N** | **T** | **O** | **K** | **A** | **Ñ** | **C** | **O** | **N** | **C** | **I** | **L** | **I** | **A** | **C** | **I** | **O** | **N** | **S** |
| **O** | **E** | **S** | **C** | **U** | **E** | **L** | **L** | **T** | **S** | **A** | **L** | **O** | **D** | **A** | **B** | **R** | **E** | **N** | **E** | **G** | **L** | **O** | **C** | **F** | **R** | **A** | **N** | **O** | **F** |
| **P** | **E** | **R** | **N** | **T** | **I** | **N** | **E** | **R** | **T** | **E** | **C** | **A** | **L** | **I** | **D** | **T** | **O** | **T** | **A** | **L** | **Ñ** | **P** | **I** | **S** | **U** | **Y** | **T** | **I** | **E** |
| **E** | **N** | **T** | **U** | **R** | **Z** | **X** | **F** | **A** | **C** | **I** | **L** | **I** | **T** | **A** | **C** | **I** | **O** | **N** | **C** | **R** | **I** | **A** | **T** | **I** | **L** | **G** | **D** | **C** | **S** |
| **R** | **E** | **C** | **O** | **A** | **C** | **I** | **L** | **J** | **L** | **I** | **A** | **S** | **U** | **I** | **A** | **E** | **Q** | **H** | **H** | **G** | **E** | **N** | **I** | **T** | **E** | **R** | **J** | **A** | **C** |
| **A** | **R** | **B** | **I** | **T** | **R** | **A** | **M** | **E** | **N** | **T** | **O** | **C** | **U** | **E** | **R** | **A** | **M** | **I** | **G** | **A** | **B** | **L** | **E** | **A** | **C** | **O** | **N** | **C** | **U** |
| **C** | **A** | **P** | **A** | **O** | **X** | **U** | **D** | **A** | **D** | **A** | **M** | **I** | **S** | **D** | **T** | **A** | **L** | **I** | **B** | **E** | **R** | **T** | **O** | **S** | **U** | **E** | **L** | **U** | **H** |
| **I** | **N** | **C** | **L** | **U** | **Y** | **E** | **N** | **F** | **I** | **G** | **A** | **N** | **S** | **G** | **U** | **S** | **T** | **R** | **A** | **Y** | **K** | **Ñ** | **R** | **T** | **O** | **D** | **I** | **D** | **A** |
| **O** | **L** | **B** | **I** | **T** | **U** | **S** | **A** | **L** | **U** | **B** | **P** | **A** | **R** | **T** | **I** | **C** | **I** | **P** | **A** | **C** | **I** | **O** | **N** | **I** | **E** | **G** | **I** | **E** | **H** |
| **N** | **E** | **G** | **O** | **C** | **I** | **A** | **C** | **I** | **O** | **N** | **E** | **X** | **C** | **L** | **I** | **M** | **U** | **R** | **D** | **F** | **M** | **N** | **A** | **S** | **L** | **L** | **Ñ** | **E** | **U** |
| **E** | **S** | **P** | **E** | **R** | **A** | **N** | **D** | **A** | **T** | **R** | **A** | **C** | **Y** | **I** | **A** | **L** | **T** | **Ñ** | **F** | **A** | **M** | **I** | **L** | **I** | **A** | **V** | **L** | **I** | **P** |