

Nombre _____



¿Qué es la inteligencia emocional?

La inteligencia emocional es conocer nuestros propios sentimientos y emociones, además de interpretar las de los demás, para aprender a gestionarlas de manera eficaz. Y es que las emociones forman parte de nuestra forma de ser y de

hacer. Sabemos que son necesarias para vivir y convivir en sociedad, aunque en ocasiones nos resulte un poco complicado gestionarlas.

En las actividades que os proponemos a continuación, vamos a ir paso a paso. Por eso primero y antes de lanzarse a averiguar cómo gestionar las emociones, os animamos a reflexionar sobre una cuestión relevante, relacionada con este tema: **qué son las emociones y para qué sirven.**

Como actividad previa, os animamos a leer el [post de Psicológicamente](#) que habla precisamente de este tema y que os ayudará para saber más sobre la cuestión a reflexionar y a completar las actividades.

Preparados, listos, go!

Trabajo en equipo

- 1 _ Qué son las emociones
- 2 _ Gestión de las emociones
- 3 _ Mentímeter

Nombre _____

1 _ Qué son las emociones

Vayamos pues al primer paso. **Elaborar una respuesta consensuada a las tres cuestiones clave: que son las emociones, porqué existen y qué podemos hacer con ellas cuando nos invaden.**

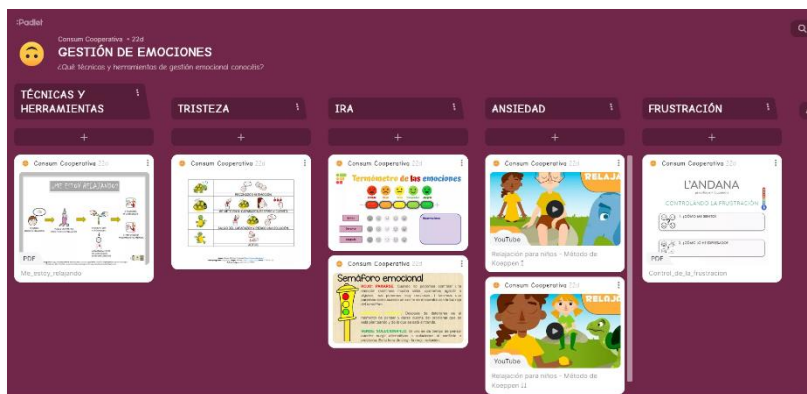
Para responder a estas tres preguntas os proponemos que utilicéis la **técnica cooperativa “que se yo y que sabemos en equipo”**. Vais a necesitar un lápiz y una hoja de papel para completarla.

Atentos a lo que os explica vuestro docente para ponerla en marcha.

¡Vamos allá!



2 _ Gestión de las emociones



Ahora que ya tenéis claro qué son las emociones y para qué las necesitamos, qué os parece si os animáis a buscar **técnicas y recursos que ayuden a la gestión emocional**. El objetivo final que trabajéis por equipos para

compartirlas en un [Padlet colaborativo](#) como este. De este modo, toda la clase lo podrá utilizar e ir actualizando en función de vuestras necesidades.

Nombre _____

En el Padlet, tenéis diferentes espacios para completar como la ansiedad, la tristeza, la ira o la frustración, con las que nos sentimos menos cómodos... Y también podéis completar en otras emociones como la alegría y la sorpresa. Todas las emociones derivan en una acción que, según cómo la gestionemos, tendrá el resultado u otro.

¿Estáis preparados para averiguar cómo hacerlo?

3 _ Mentimeter

¿Qué tal se os dan las encuestas? Para concluir con la pregunta inicial de “¿qué son las emociones y para qué sirven?” os proponemos la actividad llamada Mentimeter.

A esta actividad le da nombre el recurso digital en línea que permite crear encuestas interactivas a las que se puede responder desde dispositivos digitales en tiempo real.

Desde Team Consum os proponemos que tengáis en cuenta a todo el centro educativo: alumnado, docentes, equipo de dirección, secretaría... para averiguar cómo se gestionan las emociones en el centro educativo y posteriormente realizar propuestas realistas que fomenten la buena salud mental.



Es importante tener en cuenta a todos los colectivos, porque todos podemos contribuir en la salud mental del centro, y por tanto, de la posible gestión que se realice para que sea óptima.

Atención a la propuesta de vuestro docente para llevar a cabo esta actividad. Ready?