

Vamos a ver qué es la inteligencia emocional...



IES Dr. Fernández Santana

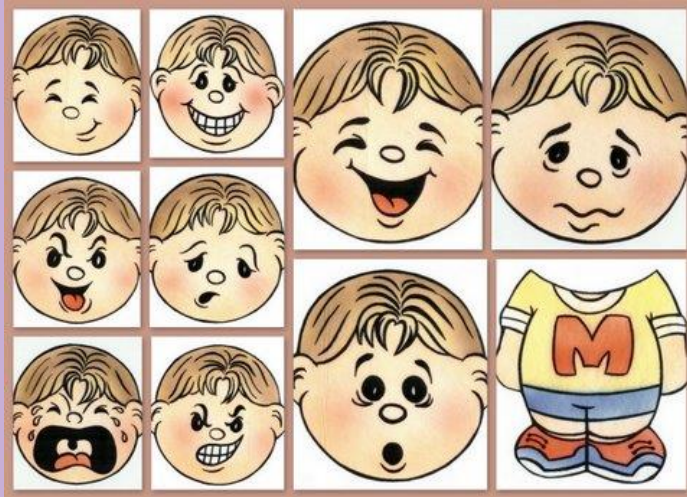
Las emociones y los sentimientos nos acompañan las 24 horas del día.

Desde que suena el despertador por la mañana, nuestro cuerpo comienza a sentir emociones: unos sentirán pereza, otros alegría, otros molestia...y así, viviremos el día acompañado de EMOCIONES Y SENTIMIENTOS según las experiencias que vayamos viviendo.

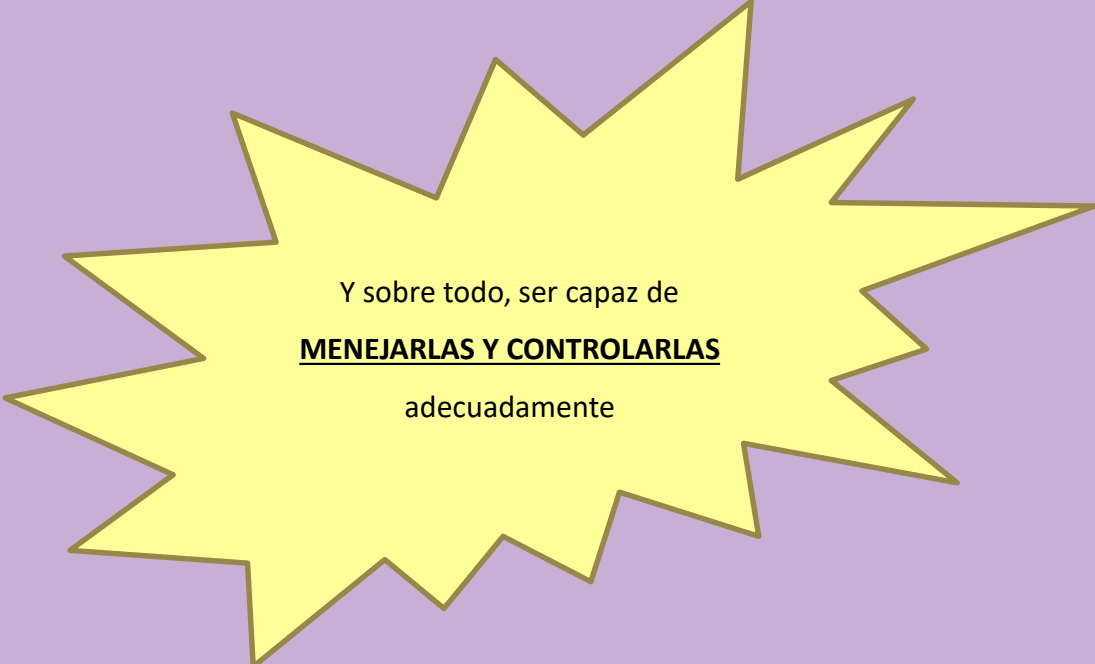
Por ejemplo, iremos sintiendo y emocionándonos:

- Cuando alguna persona se cuele en la fila de la caja del supermercado.
- Cuando escuchas tu canción favorita con tus amigos.
- Cuando tus padres te riñen.
- Cuando estás enamorado.
- Cuando tienes que dar las gracias o pedir perdón.
- Cuando tienes que asistir a un funeral.
- Cuando recibes algún insulto.
- Cuando te hablan a voces.

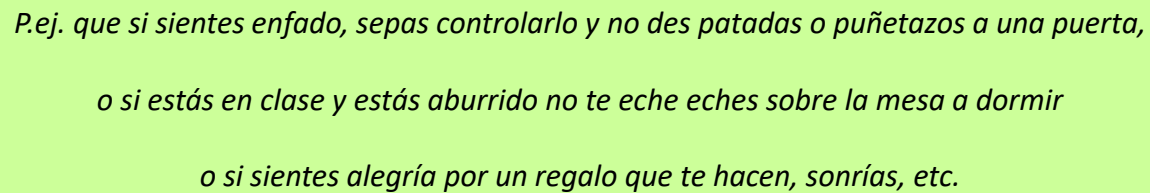




Por eso es tan importante  
ser capaz de **RECONOCER** las  
emociones que sentimos.  
Y saber distinguir unas de otras.

A yellow starburst shape with a brown outline, containing text.

Y sobre todo, ser capaz de  
**MENEJARLAS Y CONTROLARLAS**  
adecuadamente

A light green rectangular box with a brown border, containing text.

*P.ej. que si sientes enfado, sepas controlarlo y no des patadas o puñetazos a una puerta,  
o si estás en clase y estás aburrido no te eche echas sobre la mesa a dormir  
o si sientes alegría por un regalo que te hacen, sonrías, etc.*

# INTELIGENCIA EMOCIONAL ES

"Conocer nuestros sentimientos y nuestras emociones,  
saber **controlarlos** para comportarnos de buenas maneras,  
relacionarnos bien con los demás y saber resolver los problemas cotidianos."



Si ponemos en práctica inteligencia emocional podremos vivir en armonía los unos con los otros

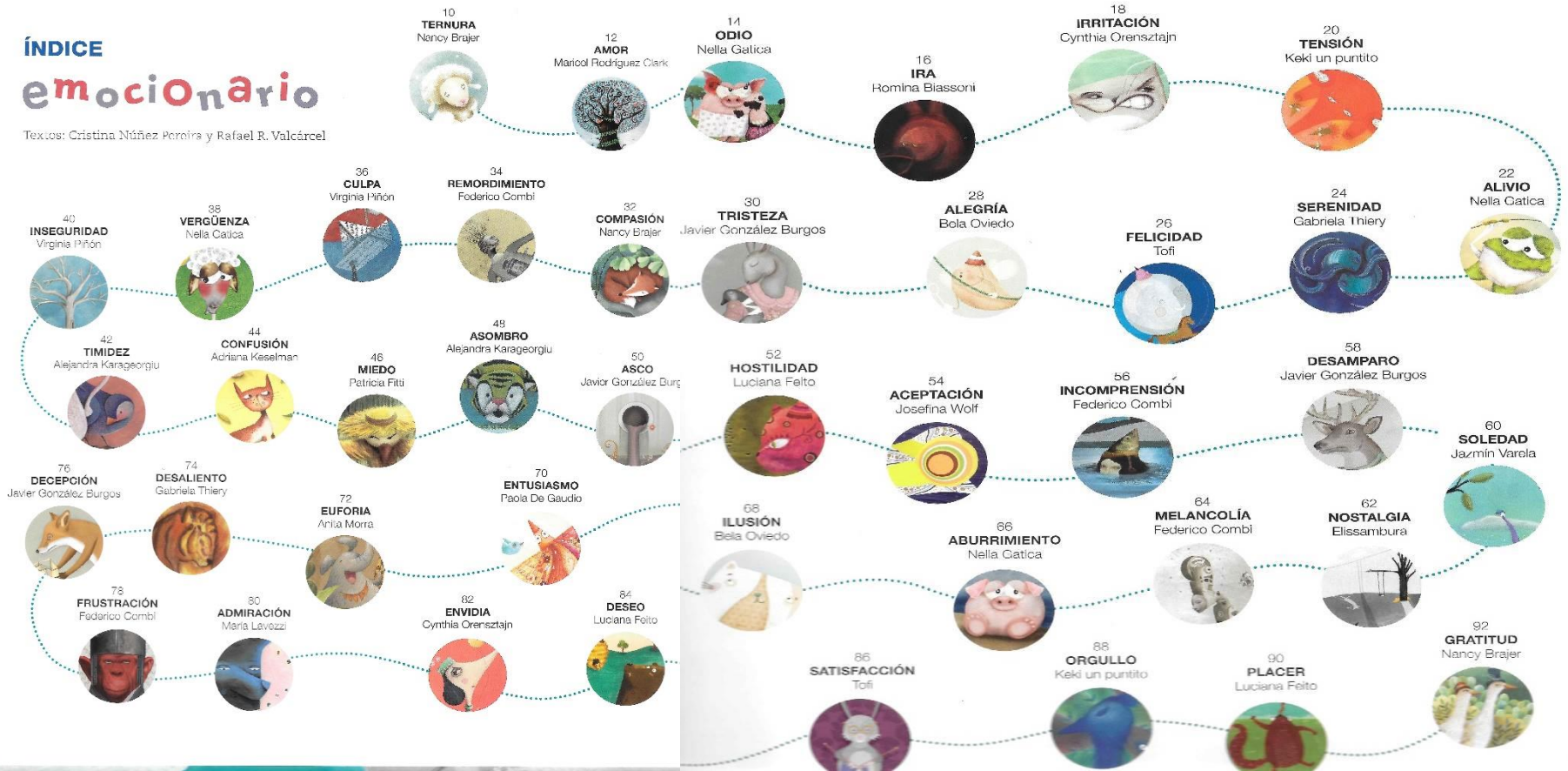


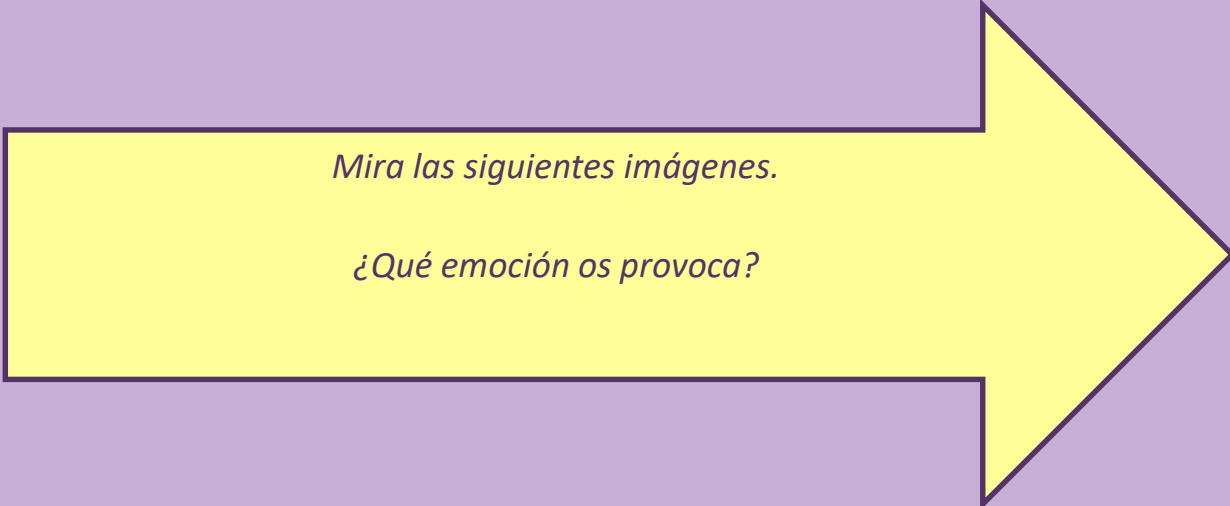


El vocabulario relacionado con las emociones y los sentimientos es muy rico y variado.

# ÍNDICE emocionario

Textos: Cristina Núñez Pereira y Rafael R. Valcárcel





*Mira las siguientes imágenes.*

*¿Qué emoción os provoca?*



*Podría provocar:*

**EMPATÍA  
SORPRESA  
ADMIRACIÓN POR EL  
ESFUERZO...**



*Podría provocar:*

**TRISTEZA  
INDIGNACIÓN  
CULPA IMPOTENCIA  
ANGUSTIA...**



*Podría provocar:*

MIEDO  
PENA  
TRISTEZA  
VERGÜENZA  
SOLEDAD



EMOCIONALMENTE  
INTELIGENTE



*Podría provocar:*

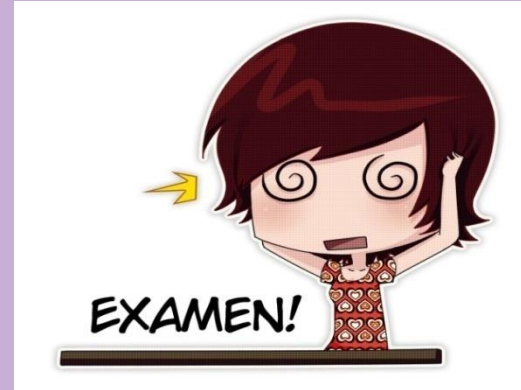
**AMOR  
CARIÑO  
TERNURA...**







**CONCENTRACIÓN  
INSEGURIDAD  
TENSIÓN  
ANSIEDAD...**





**EUFORIA**  
**SATISFACIÓN**  
**FELICIDAD**  
**ORGULLO**  
**PLACER...**

Y si eres de los que suspenden

**DESALIENTO**  
**DECEPCIÓN**  
**ENVIDIA**  
**FRUSTRACIÓN**  
**INCOMPRESIÓN...**



[desmotivaciones.es](http://desmotivaciones.es)

**Esas Ganas de Saltar**

Cuando lograste pasar el examen de matematicas



*Podría provocar:*



**EUFORIA  
ENTUSIASMO  
ALEGRÍA  
FELICIDAD  
SATISFACCIÓN  
ORGULLO  
ADMIRACIÓN...**





*Podría provocar:*

**VERGÜENZA  
ENFADO  
IRA  
INDIGNACIÓN  
INDIFERENCIA...**







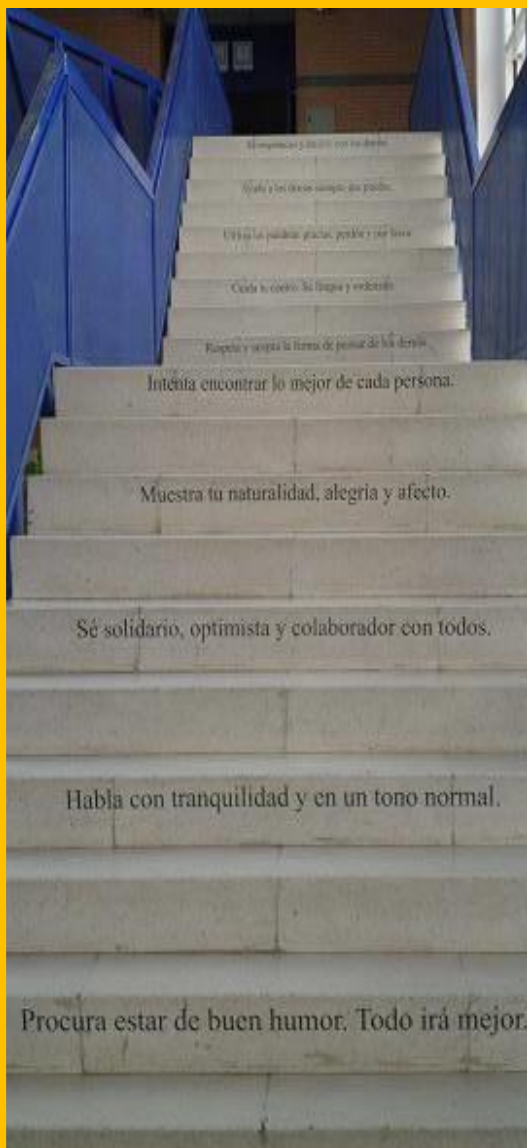
**“De nada vale que el entendimiento se adelante si el corazón se queda atrás”**  
**(Baltasar Gracián, 1647)**

Además de ser alumnos instruidos en distintas materias, en el instituto se aprende a ser **PERSONA Y DESENVOLVERTE ADECUADAMENTE EN LA VIDA.**

Tenemos nuestro propio **CÓDIGO DE CORTESÍA Y AMABILIDAD**



## Código de cortesía Decálogo de la amabilidad



EMOCIONALMENTE

INTELIGENTE

### Código de cortesía, Decálogo de la amabilidad

- \*SÉ RESPETUOSO Y AMABLE CON LOS DEMÁS.**
- \*AYUDA A LOS DEMÁS SIEMPRE QUE PUEDAS.**
- \*UTILIZA LAS PALABRAS GRACIAS, PERDÓN Y POR FAVOR**
- \*CUIDA TU CENTRO. SÉ LIMPIO Y ORDENADO.**
- \*RESPETA Y ACEPTA LA FORMA DE PENSAR DE LOS DEMÁS.**
- \*INTENTA ENCONTRAR LO MEJOR DE CADA PERSONA.**
- \*MUESTRA TU NATURALIDAD, ALEGRÍA Y AFECTO.**
- \*SÉ SOLIDARIO, OPTIMISTA Y COLABORADOR CON TODOS.**
- \*HABLA CON TRANQUILIDAD Y EN UN TONO NORMAL.**
- \* PROCURA ESTAR DE BUEN HUMOR. TODO IRÁ MEJOR.**

**SOMOS  
SERES  
INTELIGENTES  
Y EMOCIONALES**

**Vamos a demostrarlo y saquemos partido a nuestras cualidades y capacidades**

