



Institución Educativa La Milagrosa

Secretaría de Educación de Medellín

Distrito de Ciencia, Tecnología e Innovación

Núcleo Educativo 926 La Milagrosa

NIT: 811.017.366-7 DANE: 105001000418

Plan de mejoramiento de ética

Grado: séptimo

Docente: Cindy Murillo

¿Qué es la inteligencia emocional?

La **inteligencia emocional** es la capacidad de reconocer, comprender y manejar nuestras propias emociones, así como entender las emociones de los demás. Este concepto fue popularizado por el psicólogo Daniel Goleman, quien explica que no solo es importante el conocimiento académico, sino también la forma en que gestionamos lo que sentimos.

La inteligencia emocional incluye habilidades como la autoconciencia (reconocer lo que sentimos), la autorregulación (controlar nuestras reacciones), la empatía (ponerse en el lugar de otros) y las habilidades sociales (relacionarnos de manera adecuada).

Por ejemplo, una persona con buena inteligencia emocional puede manejar el enojo sin lastimar a los demás, expresar sus sentimientos de forma respetuosa y resolver conflictos de manera pacífica.

Desarrollar la inteligencia emocional es fundamental en la vida diaria, ya que ayuda a mejorar las relaciones, tomar mejores decisiones y enfrentar situaciones difíciles con mayor calma.

Aunque algunas personas parecen tener estas habilidades de forma natural, la inteligencia emocional se puede aprender y fortalecer con la práctica, la reflexión y el esfuerzo constante.

Actividades para realizar

1. Lee el tema de inteligencia emocional.
2. Subraya las palabras clave.
3. Clasifica la información en ideas principales y secundarias.
4. ¿Qué es la inteligencia emocional?
5. Realiza un mapa conceptual sobre el tema.
6. ¿Quién popularizó este concepto?
7. Menciona dos habilidades que forman parte de la inteligencia emocional.
8. ¿Por qué es importante en la vida diaria?

"Humanismo y Tecnología para Formar Jóvenes Emprendedores y Competentes"



Sede Central +57 3243009932
Sede Santo Tomás +57 3243009934



Sede Central: Carrera 29 No. 41-14, Medellín
Sede Santo Tomás: Carrera 33 No. 36A-28, Medellín



secretaria@ielamilagrosa.edu.co



Institución Educativa La Milagrosa

Secretaría de Educación de Medellín

Distrito de Ciencia, Tecnología e Innovación

Núcleo Educativo 926 La Milagrosa

NIT: 811.017.366-7 DANE: 105001000418

9. ¿Se puede aprender la inteligencia emocional? Explica.

10. ¿Qué significa controlar las emociones?

11. ¿Por qué la empatía es importante en la convivencia?

12. ¿Cómo reaccionas cuando estás enojado/a?

13. ¿Te cuesta entender las emociones de los demás? ¿Por qué?

14. ¿Qué podrías mejorar en tu forma de expresar emociones?

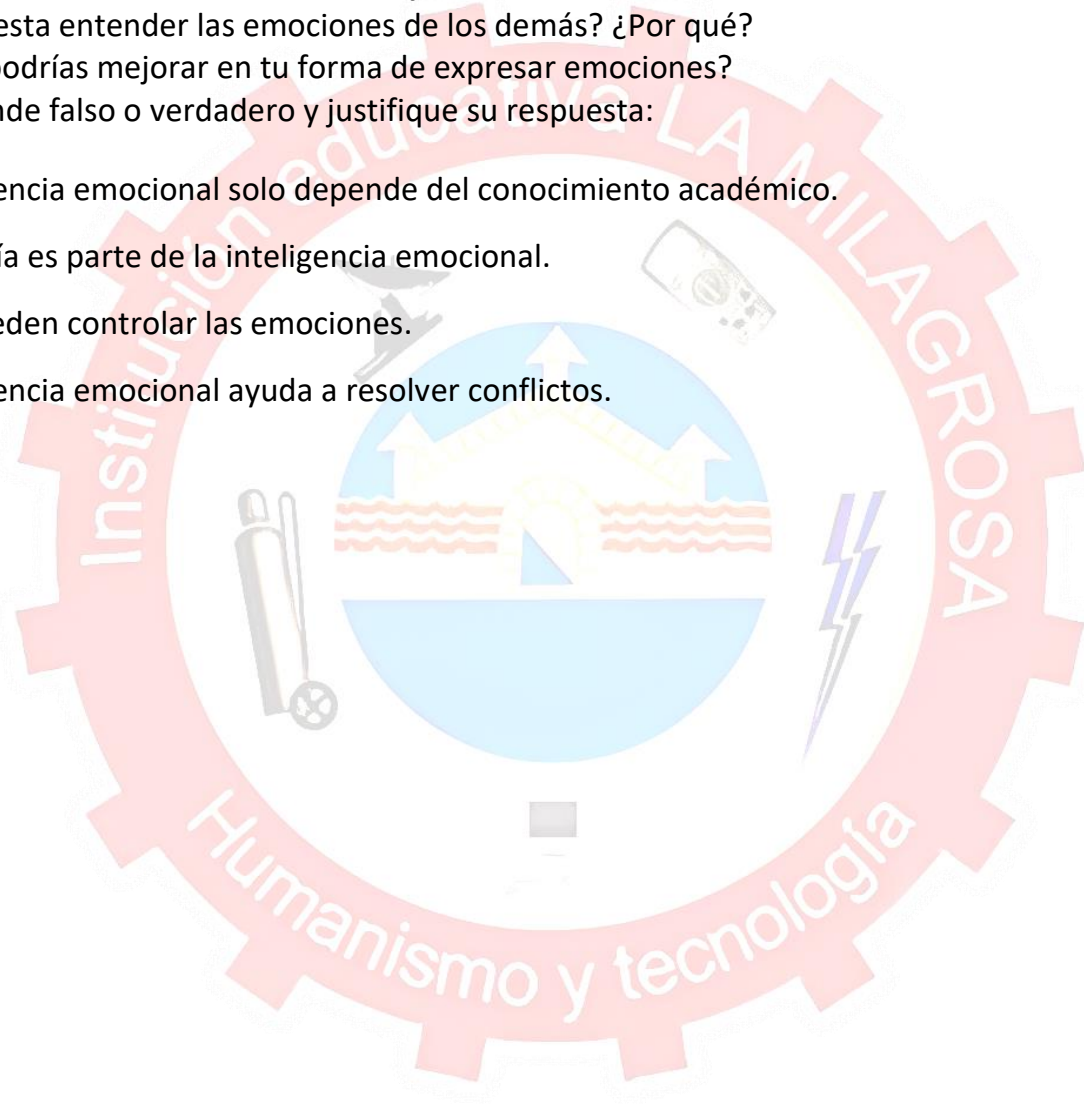
15. Responde falso o verdadero y justifique su respuesta:

___ La inteligencia emocional solo depende del conocimiento académico.

___ La empatía es parte de la inteligencia emocional.

___ No se pueden controlar las emociones.

___ La inteligencia emocional ayuda a resolver conflictos.



"Humanismo y Tecnología para Formar Jóvenes Emprendedores y Competentes"



Sede Central +57 3243009932
Sede Santo Tomás +57 3243009934



Sede Central: Carrera 29 No. 41-14, Medellín
Sede Santo Tomás: Carrera 33 No. 36A-28, Medellín



secretaria@ielamilagrosa.edu.co