

EQ @ Hogar o Escuela

VOLVER AL APRENDIZAJE

DS1.1: Cómo conocerte

Gran Pregunta: *¿Cuál crees que es el secreto de la felicidad?*

Filósofos, poetas, adultos y niños han perseguido el secreto de la felicidad. ¿Es dinero? ¿Es "éxito"? ¿Es amor? ¿Es helado? ¿Es ilimitado juegos/transmisión? ¿Qué trae un auténtico sentido de alegría y satisfacción?...

Hay muchas respuestas a esta gran pregunta, pero una se destaca constantemente por encima del resto: **las relaciones significativas.**

Los investigadores a lo largo de las décadas y el mundo continúan confirmando este hallazgo. En un estudio reciente de Alemania¹, los investigadores examinaron tres caminos hacia la felicidad:

- Compromiso social (por ejemplo, tiempo con amigos/familia, ayudando a otros)
- Objetivos individuales (por ejemplo, un mejor trabajo, alimentación saludable)
- No hay planes (por ejemplo, "Todo está bien como está.") Las personas que citaron metas socialmente comprometidas como hacer planes con amigos o enseñar a alguien una nueva habilidad mostraron niveles más altos de satisfacción de la vida que las personas con metas egocéntricas o sin metas.

Entonces, otra gran pregunta: *¿Cómo tienes compromiso social en un tiempo de "distancia social"?*

¡Buena pregunta! Y un gran desafío para todos nosotros estos días de COVID-19.

En otro estudio innovador sobre la felicidad y las relaciones, un grupo de investigación de Harvard analizó a 268 hombres de su infancia a través de la edad adulta. También confirmaron que la **calidad de la relación** superó a todas las demás variables en la escala de satisfacción de



la vida (por ejemplo, dinero, trabajo, clase social, inteligencia). El director de ese estudio, el Dr. George Vaillant, concluyó: *"Hay dos pilares de felicidad. Uno es el amor. La otra es encontrar una manera de hacer frente a la vida que no aleja el amor."*²

¿Entiendes eso? ... Vaillant está diciendo que no sólo las relaciones son importantes, sino que también es **igualmente importante superar los obstáculos que pueden dañar las relaciones** (por ejemplo, la distancia o el conflicto).

El viejo adagio, "El amor nunca falla", significa incluso, y especialmente, en la adversidad, nuestro cuidado,

preocupación y conexión con los demás aún continúa.

Si te has sentido aburrido o solo o a la deriva durante el COVID-19, lo más probable es que muchos de tus amigos, compañeros de clase y familiares se hayan sentido de una manera similar.

Al adquirir a los demás, usted está aumentando su "escala de satisfacción de la vida", al mismo tiempo que refuerza la suya propia.

"La felicidad no es algo que persigues. Es lo que te sigue cuando estás en el camino correcto."

– Julea Douglass

EQ @ Hogar o Escuela

En el video, el entrenador Coach Rudy introdujo el término "inteligencia emocional", también conocido como "EQ". ¿Cuáles son algunas habilidades asociadas con EQ? *(Puede volver a consultar el video y/o la búsqueda en Internet "inteligencia emocional.")*

Reflexión: El entrenador Coach Rudy se refirió a la cita: "La vida tiene que ver con las relaciones. El resto son sólo detalles." ¿Qué significa esta cita para ti? ¿Y cómo podrías aplicarla a tu vida?

¿Cómo han afectado las restricciones del COVID-19 a tus relaciones (*para bien o para mal*)? Piensa en las relaciones con amigos, familiares, maestros y otras personas.

¿Cómo puedes conectarte más con los demás mientras sigues teniendo cuidado con el distanciamiento social del COVID-19?

Aplicación: OPINIONES de AMISTADES

Comunícate con al menos tres compañeros de clase y trata de encontrar la cosa más "poco común que tienes en común". Por ejemplo, gustarles la pizza es algo que mucha gente tiene en común, pero dos personas que tienen una tortuga o ambas de otro estado o ambas tener más de cuatro hermanos y hermanas es menos común. Sigue haciendo preguntas a tu compañero de clase hasta que encuentres lo más inusual o poco común que ambos compartan. Cuantos más compañeros de clase preguntes, más probabilidades tendrás de encontrar algo único. Puede haber un premio de tu maestro para la respuesta más original.

Compañero #1:	Compañero #4:	Compañero #7:
Compañero #2:	Compañero #5:	Compañero #8:
Compañero #3:	Compañero #6:	Compañero #9:

EQ @ Hogar o Escuela

VOLVER AL APRENDIZAJE

DS1.2: Reflexionando Con Nosotros Mismos y Los Demás

Los emojis son una gran parte de la cultura actual – nos “👍 Gusta” algo, “❤️ Amamos” algo, estamos “Feliz 😊”, “Triste 😞” o “Enojado! 😡”. Con nuestros teléfonos celulares, es fácil elegir una emoción e integrarla en nuestras conversaciones. Estamos contentos de saber que nuestros amigos /familiares están felices o nos aman y alertados si alguien está triste, triste, o 🙄.

Pero ¿qué hay de ese "siguiente nivel" de expresión emocional? Como niño pequeño, solo necesitabas esas emociones básicas para conseguir lo que necesitabas, pero ahora, cuando eres adolescente, tu vida y tus necesidades emocionales son más complicadas y sofisticadas.

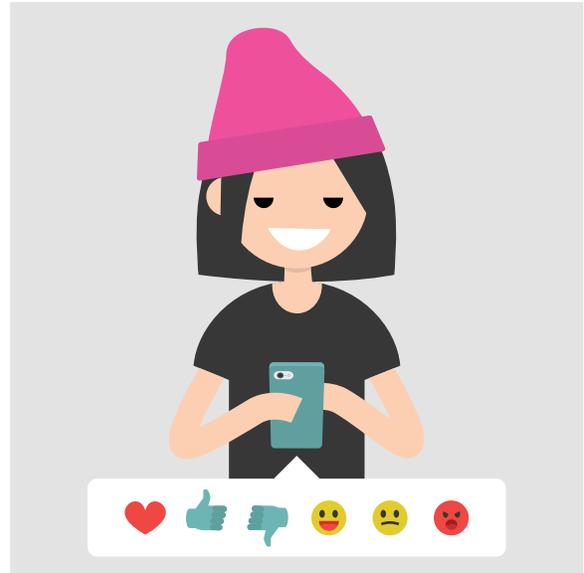
Echa un vistazo a la lista de vocabulario de la emoción en este folleto. Lo más probable es que haya una palabra que mejor se adapte a tus sentimientos actuales que simplemente un "feliz" o "triste".

Comprender y aprovechar nuestro propio estado emocional y bienestar es una teoría más reciente en la literatura científica. Mientras que los filósofos y psicólogos han explorado históricamente cómo las emociones afectan la experiencia humana, no fue hasta la década de 1990 que los psicólogos Peter Salovey y John Mayer ser los primeros en acuñar la frase, "**inteligencia emocional (EQ)**". "A partir de ahí, un nuevo énfasis en "social emotional learning/aprendizaje emocional social (SEL)" and "psicología positiva" floreció y arraigó

Inteligencia Emocional:

*"la capacidad de monitorear los sentimientos y emociones de uno mismo y de los demás, de discriminar entre ellos y de utilizar esta información para guiar el pensamiento y las acciones."*³

– Peter Salovey & John Mayer



dentro de la educación y la conciencia humana en todo el mundo.

¿Pero por qué? ¿Por qué es importante la inteligencia emocional para la experiencia humana?

Resulta, estudio tras estudio confirman personas con mejores habilidades de "EQ", superan a los de niveles de ecualización más bajos en la escuela, en el lugar de trabajo, las relaciones y la satisfacción general en la vida.⁴⁻⁶ Las personas que son capaces de reconocer y calmar sus emociones son más capaces de concentrarse durante una prueba o resolver un desacuerdo con un amigo o recuperarse de los contratiempos. Con la conciencia emocional y la gestión, los jóvenes y los adultos pueden ganar dominio sobre situaciones estresantes y convertir los conflictos en oportunidades para fortalecer en lugar de dañar las relaciones. Esta adaptabilidad emocional hace que sea significativamente más fácil navegar por los desafíos y elecciones de la escuela, el trabajo y la vida.

EQ @ Hogar o Escuela

Pero espera, ¿cómo desarrollamos y mejoramos nuestro EQ?

La inteligencia emocional, tal como fue definida originalmente por Salovey y Mayer, comienza con tres conjuntos de habilidades que se pueden mejorar con la práctica:

1. Entender las emociones en uno mismo,
2. Entender las emociones en los demás,
3. Usar la comprensión emocional en uno mismo y en los demás para guiar pensamientos y acciones.

Eso puede sonar fácil, pero el término "entendimiento" es multifacético. Cuando se trata de entender las emociones, significa ser verdaderamente consciente de la emoción o combinación de emociones que usted y/o alguien más puede estar sintiendo en ese momento. Además de saber lo que podría haber provocado esa(s) emoción(es) y el cómo desescalar las emociones fuertes si es necesario.

"Tienes que sentir para sanar."

Construiremos emociones desescaladoras en lecciones posteriores, pero para esta lección, el primer paso hacia la inteligencia emocional es reconocer qué emociones estás sintiendo y por qué.

Desarrollar la **granularidad emocional**—la capacidad de poner sentimientos en palabras con un alto grado de especificidad y precisión—puede equiparte y empoderarte.

Como el entrenador Coach Rudy y otros han dicho: **"Tienes que nombrarlo para domarlo"**. Reconocer e incluso hacerse amigo de sus emociones le dará un mayor sentido de perspectiva y control sobre los sentimientos y situaciones que pueden parecer abrumadoras.

Para aumentar tu granularidad emocional habilidades comienzan por autoevaluar las



sensaciones físicas y los pensamientos que generalmente coinciden con las emociones. Por ejemplo, "preocupado" se siente diferente de "aterrorizado". Ambos provienen de una forma de miedo, pero la preocupación es más una sensación de agitación e inseguración. Mientras que, aterrorizado puede desencadenar una sacudida física y emocional para correr por seguridad. Tu corazón comienza a latir más rápido, tu adrenalina está bombeando, y tu mente está corriendo por una solución segura.

El enojo, por otro lado, provoca un conjunto diferente de reacciones físicas y pensamientos. Para algunas personas, el enojo podría sentirse como un llamado a la acción, mientras que para otros, es un momento para retirarse y estar por su cuenta. Cada uno de nosotros siente y responde a las emociones de manera diferente, pero hay hilos comunes que ayudan a definir y diferenciar entre emociones.

A medida que expandas tu vocabulario emocional, también ampliarás tu capacidad de reconocer y responder a tus propias señales emocionales y a otras personas. Al igual que el salpicadero de su coche, comenzará a leer indicadores clave que le ayudarán a encontrar su camino y alcanzar sus metas.

³Salovey, P., & Mayer, J.D. (1989-90). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 3, 185-211, pg. 189.

⁴Goleman, D. (1994). *Emotional Intelligence*. New York, NY: Bantam Books

⁵Goleman, D. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. New York, NY: Bantam Dell.

⁶Houston, E., (2020). The Importance of Emotional Intelligence. Positive Psychology.com Retrieved from <https://positivepsychology.com/importance-of-emotional-intelligence/>

EQ @ Hogar o Escuela

VOLVER AL APRENDIZAJE

DS1.2: Reflexionando Con Nosotros Mismos y Los Demás (cont'd)

Aplicación: Desarrollar la granularidad emocional (la capacidad de poner sentimientos en palabras con un alto grado de especificidad y precisión) requiere ampliar su vocabulario emocional. Haga todo lo posible para hacer coincidir tres palabras de la "Lista de vocabulario de emociones" con cada una de las siete emociones básicas a continuación.

LISTA DE VOCABULARIO DE EMOCIONES:

asustado	decepcionado	frustrado	enojado	enfermado
sorprendido	falta de respeto	agradecido	alegre	delicado
asombrado	disgusto	dolor	melancolía	aterrorizado
desconcertado	furioso	odioso	rechazado	preocupado
contenido				

SIETE EMOCIONES BÁSICAS:

Ira	_____ furioso _____	_____	_____
Miedo	_____	_____	_____
Tristeza	_____	_____	_____
Felicidad	_____	_____	_____
Desprecio	_____	_____	_____
Sorpresa	_____	_____	_____
Disgusto	_____	_____	_____

Elija **una a tres emociones** que mejor describan cómo se siente hoy y por qué. Si no ves tu emoción en la lista anterior, puedes agregar una(s) emoción(es).

EMOCIONES:	¿Por Qué? (¿Por qué crees que sientes esto?)
1)	→
2)	→
3)	→

Reflexión: En el video, el entrenador Coach Rudy habló sobre las emociones y dijo: "Tienes que nombrarlo para domarlo". ¿Qué crees que quiso decir con esto y por qué es importante?

EQ @ Hogar o Escuela

VOLVER AL APRENDIZAJE

DS1.3: Pasar de Sobrevivir a Prosperar

En el video 3, el entrenador Coach Rudy habla de pasar de "sobrevivir a prosperar". Cuando COVID-19 surgió por primera vez en marzo de 2020, nosotros —estudiantes, maestros, administradores, padres— fuimos sorprendidos desprevenidos y sin preparación. Ahora, meses después, hemos aprendido nuevas formas de adaptarnos al estrés y la incertidumbre de COVID-19. Las escuelas han desarrollado nuevas formas de educar y apoyar a los estudiantes en la escuela y/o desde la distancia. Y los estudiantes han tenido más tiempo para acostumbrarse al distanciamiento social y, en algunos casos, al aprendizaje remoto/en línea.

Ahora que lo sabemos mejor, es hora de hacerlo mejor. Y eso a menudo comienza con "**auto derecho, proactivo**", lo que significa planificar con anticipación para prepararse para el éxito y pedir ayuda o apoyo si lo necesita.

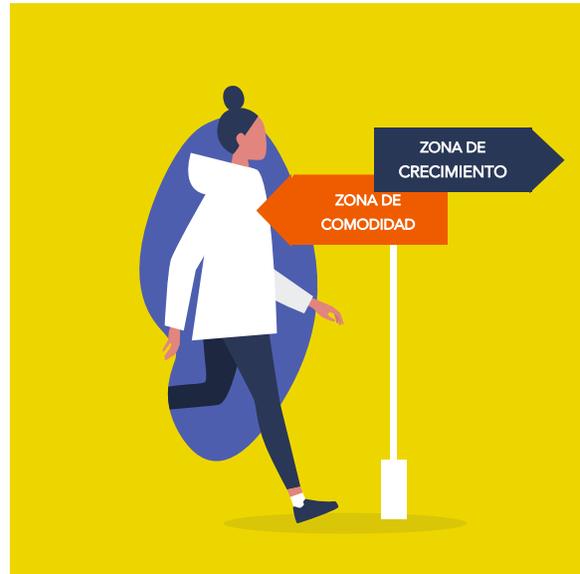
Garantizado que los maestros, consejeros y administradores de tu escuela quieren que tengas éxito y harán lo que puedan para ayudarte a satisfacer tus necesidades de entender el material escolar

Proactivo:

prepararse, intervenir o controlar una ocurrencia inesperada, especialmente una negativa o difícil

Auto derecho:

El acto de alegar, apoyar o hacer recomendaciones para uno mismo



y que te sientas cómodo en tu entorno de aprendizaje.

Dicho esto, **tienen que saber cuáles son tus necesidades para poder saber cómo ayudar**. A medida que autoevalúes tu situación, considera:

- ¿Qué te impide prosperar?
- ¿Qué *no* tuviste la primavera pasada (cuando comenzó el cierre de la escuela COVID-19) que necesitas este año escolar?

A medida que identifique sus necesidades, identifique quién/qué le ayudará a navegar por las oportunidades, opciones y desafíos de SY2020-21.

Reflexión: ¿Qué necesitas para tener éxito en este año escolar? (puede incluir tecnología, WiFi, espacio de estudio, estrategias de estudio, apoyos académicos, apoyos socioemocionales). Nombre al menos tres:

¿Qué adulto(s) en su escuela y en tu hogar o comunidad pueden ayudarte a resolver problemas y necesidades? Asigne un nombre al menos de un adulto en la escuela y de un adulto fuera de la escuela.