



Inteligencia emocional

Curso de formación
Consulta Europa Projects & Innovations



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the Spanish Youth Institute (INJUVE). Neither the European Union nor INJUVE can be held responsible for them.

¿Qué es la Inteligencia Emocional (IE)?

“

Capacidad de percibir, interpretar, demostrar, controlar, evaluar y utilizar las emociones para comunicarse con los demás y relacionarse con ellos de forma eficaz y constructiva.

Cherry, 2023



¿Por qué nos centramos en la IE?

Se ha demostrado que la Inteligencia Emocional (IE) es esencial para mantener el bienestar mental, mejorar el rendimiento laboral y desarrollar habilidades de liderazgo. También desempeña un papel fundamental en las habilidades de escucha y mediación.

Estas habilidades blandas se desarrollan a través del Aprendizaje Socioemocional (ASE), un proceso que ayuda a las personas a reconocer y gestionar las emociones, establecer y alcanzar objetivos positivos, mostrar empatía, construir y mantener relaciones sanas y tomar decisiones responsables. La salud mental y el bienestar de los jóvenes son, por tanto, importantes para su crecimiento personal y profesional.

Este material de formación se ha creado teniendo esto en cuenta; esperamos que pueda capacitar a los jóvenes para cuidar sus emociones en la vida diaria y animarles a tener en cuenta la IE en sus esfuerzos personales y profesionales.

Al mismo tiempo, hemos desarrollado nuestro material de formación para ayudar e inspirar a otros trabajadores y expertos en el ámbito de la juventud y guiarles hacia una mayor difusión de la IE en su trabajo como herramienta para el bienestar. De hecho, el contenido incluye no sólo una visión teórica en profundidad de la IE, sino que también proporciona ejercicios prácticos y actividades, así como con información complementaria y recursos para su futura explotación.





El enfoque CARE4YOUTH

Fomentar la inteligencia emocional a través de la formación no formal y las actividades deportivas y de ocio

El proyecto CARE4YOUTH es innovador por su enfoque holístico, ya que combina de forma única elementos de deporte al aire libre y actividades de ocio con el aprendizaje no formal y la formación en habilidades sociales y laborales para ofrecer una experiencia de aprendizaje integral y atractiva que va más allá de los entornos educativos tradicionales.

CARE4YOUTH puso a prueba un nuevo enfoque para fomentar las competencias y la concienciación en materia de IE, no sólo centrándose en la formación, sino también complementándola con actividades deportivas y de ocio, como herramienta para la inclusión social y el desarrollo personal.

El material de formación propuesto posteriormente complementa así otras acciones implementadas por el proyecto, sobre las que puede consultarse más información en el e-Toolkit del proyecto.

La formación no formal de la IE se combinó con actividades deportivas acuáticas como el submarinismo para fomentar la confianza y el trabajo en equipo de los participantes, así como con juegos complementarios y actividades de ocio como una sesión de tango para mejorar las competencias sociales.



Contextualizar la inteligencia emocional

Introducción a la inteligencia emocional

Habilidades básicas para la inteligencia emocional

La inteligencia emocional se compone de tres habilidades básicas que se engloban en dos competencias principales

1 Competencia personal

2 Competencia social

Enfatizar

Captar las emociones es fundamental, pero también hay que ser capaz de ponerse en el lugar de otra persona para comprender realmente su punto de vista. Practica la empatía con otras personas.

Imagina cómo te sentirías tú en su lugar. Estas actividades pueden ayudarte a comprender emocionalmente una situación concreta y a desarrollar habilidades emocionales más fuertes a largo plazo.

Reflexionar

La capacidad de razonar con las emociones es una parte importante de la inteligencia emocional. Piense en cómo influyen sus propias emociones en sus decisiones y comportamientos. Cuando pienses en cómo responden otras personas, valora el papel que desempeñan sus emociones.

Escuchar

Si quieres entender lo que sienten los demás, el primer paso es prestar atención. Tómate tu tiempo para escuchar lo que la gente intenta decirte, tanto verbal como no verbalmente. El lenguaje corporal puede ser muy significativo. Cuando percibas que alguien se siente de una determinada manera, considera los distintos factores que pueden estar contribuyendo a esa emoción.



Es la base de la inteligencia emocional. Es la capacidad de reconocer y comprender tus propias emociones y cómo afectan a tus pensamientos, comportamientos e interacciones.

Autoconocimiento



Se refiere a su capacidad para controlar sus emociones e impulsos, especialmente en situaciones estresantes o difíciles.

Autogestión



Es la capacidad de comprender y empatizar con las emociones de los demás. Implica ser consciente de la dinámica social y de las señales emocionales de las personas que te rodean. Desarrollar la empatía, una parte clave de la conciencia social, ayuda a establecer relaciones más profundas.

Conciencia social



Es la capacidad de desarrollar y mantener relaciones sanas y productivas con los demás. Implica una comunicación clara, la resolución de conflictos y la capacidad de inspirar e influir positivamente en los demás.

Gestión de las relaciones

Cuatro componentes de la inteligencia emocional

COMPETENCIA PERSONAL

RECONOCIMIENTO

Autoconocimiento

- Confianza en uno mismo
- Conciencia de su estado emocional
- Reconocer cómo influye tu comportamiento
- Prestar atención a cómo influyen los demás en tu estado emocional

COMPETENCIA SOCIAL

Conciencia social

- Captar el estado de ánimo de la sala
- Preocuparse por lo que están pasando los demás
- Escuchar lo que «realmente» dice la otra persona

REGLAMENTO

Autogestión

- Mantener bajo control emociones e impulsos perturbadores
- Actuar en congruencia con sus valores
- Afrontar el cambio con flexibilidad
- Perseguir objetivos y oportunidades a pesar de los obstáculos y contratiempos.

Gestión de las relaciones

- Llevarse bien con los demás
- Manejar los conflictos con eficacia
- Expresar claramente ideas / información
- Ser sensible a los sentimientos de los demás (empatía para gestionar las interacciones con éxito)

Cuatro componentes de la inteligencia emocional

Breve historia de la Inteligencia Emocional

El concepto de fuerza emocional fue introducido inicialmente por Abraham Maslow en la década de 1950, pero obtuvo un amplio reconocimiento tras la publicación del libro de Daniel Goleman *Inteligencia emocional - Por qué puede importar más que el coeficiente intelectual* en 1995. El éxito del libro contribuyó significativamente a la popularidad del término.

Desde entonces, Goleman ha publicado varias obras que subrayan aún más su importancia. A finales de 1998, el artículo de Goleman «What Makes a Leader?» (¿Qué hace a un líder?) en la *Harvard Business Review* llamó la atención de los altos directivos de Johnson & Johnson's Consumer Companies (JJCC). Este artículo destacaba el papel fundamental de la Inteligencia Emocional en el liderazgo eficaz, citando estudios que demostraban que la Inteligencia Emocional suele diferenciar a los líderes sobresalientes de los normales.

Posteriormente, JJCC financió un estudio que halló un fuerte vínculo entre los líderes de alto rendimiento y la competencia emocional, en consonancia con la teoría de que las competencias sociales, emocionales y relacionales -a menudo denominadas Inteligencia Emocional- son esenciales para un sólido desempeño del liderazgo.



El papel de la inteligencia emocional en nuestra vida cotidiana



1. Mejora el bienestar personal

La IE le ayuda a ser más consciente de sí mismo, mejorando su capacidad para gestionar el estrés, la ansiedad y otras emociones negativas.

Fomenta la resiliencia emocional, permitiéndole recuperarse rápidamente de los contratiempos.

Un mayor equilibrio emocional mejora la salud mental y el bienestar general.

2. Mejora las relaciones interpersonales

Reconocer y comprender las emociones de los demás permite establecer vínculos más sólidos y significativos.

La IE fomenta la empatía, lo que mejora la comunicación y la confianza en las relaciones.

Ayuda a resolver conflictos de forma más eficaz, mejorando las relaciones personales y profesionales.

La inteligencia emocional desempeña un papel crucial en el éxito personal y profesional.



3. Aumenta el rendimiento en el trabajo

Los empleados con una IE elevada trabajan mejor en equipo, se adaptan mejor al cambio y suelen estar más motivados.

La IE es esencial para el liderazgo: los líderes con una fuerte inteligencia emocional inspiran, influyen y guían a sus equipos con mayor eficacia.

También mejora la toma de decisiones, ya que las personas emocionalmente inteligentes pueden evaluar las situaciones sin dejarse abrumar por las emociones.



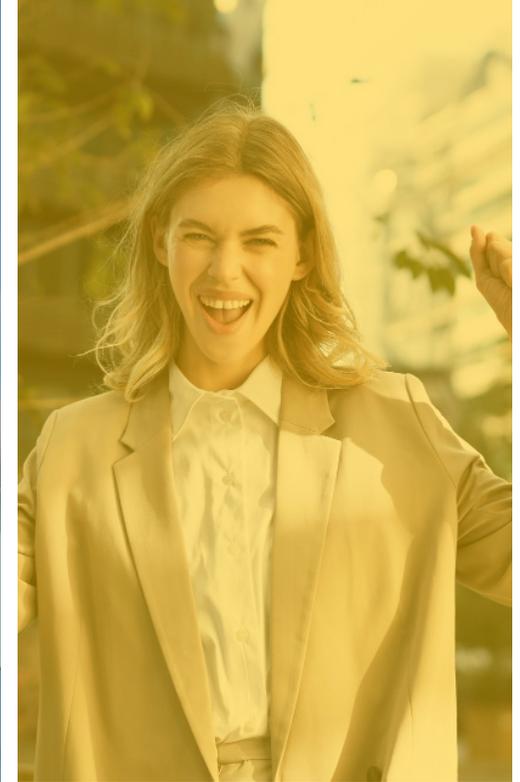
**Mejor
comunicación**



**Reducción del
estrés**

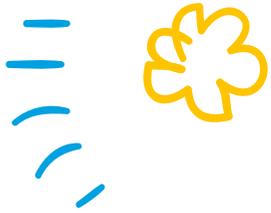


**Mejora
relaciones**



**Mayor éxito
personal y
profesional**

**Beneficios de una
Inteligencia Emocional**



Inteligencia emocional



A diferencia del cociente intelectual, la inteligencia emocional se centra en la capacidad de comprender y gestionar las emociones, tanto las propias como las ajenas.

In contrast to IQ, emotional intelligence focuses on the ability to understand and manage emotions, both one's own and those of others.



El CI mide las capacidades cognitivas, como la lógica, el razonamiento, la resolución de problemas y las habilidades matemáticas. Suele considerarse un indicador de la inteligencia académica y el pensamiento analítico.

Las métricas tradicionales del éxito se han basado en las puntuaciones del coeficiente intelectual, pero las investigaciones demuestran que éste no basta por sí solo para garantizar el éxito personal o profesional.



Diferencias clave entre IE y CI



Inteligencia emocional

Puede desarrollarse y mejorarse con el tiempo y la práctica.

Vinculado al éxito personal y profesional, especialmente en liderazgo y trabajo en equipo.

CI

A menudo se consideran fijos e innatos.

Típicamente asociado con el académico.



Importancia de la inteligencia emocional



En los complejos entornos laborales actuales, la IE está cada vez más reconocida como un mejor indicador del éxito. Mientras que el cociente intelectual le ayuda a conseguir el trabajo, la IE le ayuda a sobresalir en el puesto, especialmente en la gestión de las relaciones, el manejo del estrés y la dirección de equipos. La IE desempeña un papel vital en:

Liderazgo



Los líderes con una IE elevada pueden motivar a los equipos, gestionar los conflictos y mantener alta la moral.

Colaboración



El trabajo en equipo es más eficaz cuando las personas son capaces de comprender y gestionar sus emociones, tanto las propias como las de los demás.

Adaptabilidad



La inteligencia emocional le ayuda a afrontar el cambio y la incertidumbre, una habilidad clave en los lugares de trabajo modernos.



Mientras que el CI determina su capacidad para procesar información, la IE determina la eficacia con la que aplica ese conocimiento en contextos sociales. Un cociente intelectual alto puede ayudarte a entrar en el mundo laboral, pero una IE alta te ayudará a establecer relaciones fructíferas y significativas y a afrontar los retos de la vida con mayor eficacia.



Desarrollar habilidades de autoconocimiento

Autoconciencia

La capacidad de identificar con precisión sus emociones, comprender por qué reacciona de la manera en que lo hace y reconocer el impacto que tiene en los demás.



¿Qué es el autoconocimiento emocional?

Con la Autoconciencia Emocional, puedes entender tus propias emociones y su impacto en tu rendimiento. Sabe lo que siente y por qué, y cómo ayuda o perjudica a lo que intenta hacer.

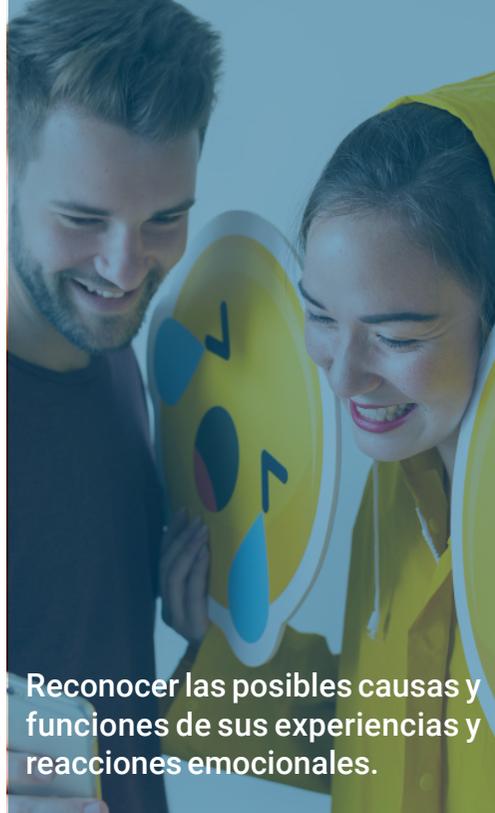
Puede percibir cómo le ven los demás y la imagen que tiene de sí mismo refleja esa realidad más amplia. Tienes una idea precisa de tus puntos fuertes y tus limitaciones, lo que te da una confianza realista en ti mismo. También te da claridad sobre tus valores y tu sentido del propósito, para que puedas ser más decisivo a la hora de establecer un curso de acción.

Los líderes y profesionales que son conscientes de sí mismos pueden reconocer cuándo sus emociones tienen un impacto negativo en su trabajo o en las personas que les rodean. De este modo, están mejor equipados para abordarlo de forma eficaz, por ejemplo creando oportunidades para la retroalimentación, experimentando con diferentes formas de motivar a su equipo o estando más abiertos a soluciones creativas.



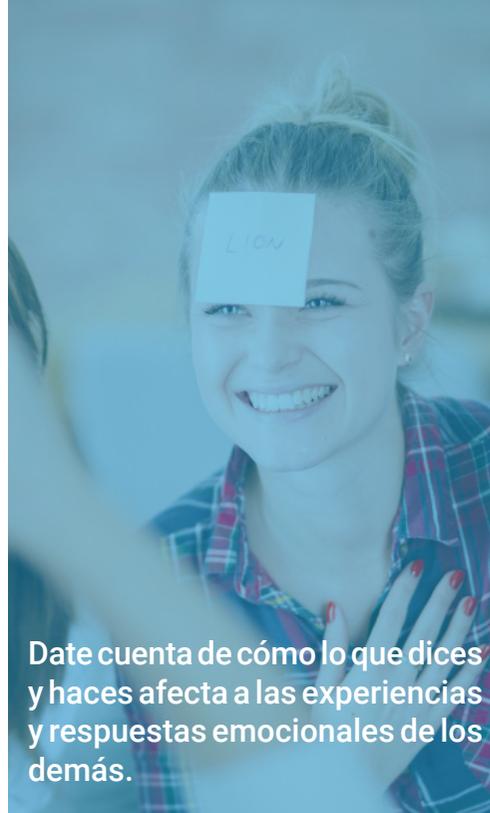
Identificar, etiquetar y diferenciar una serie de experiencias y reacciones emocionales.

Identificar sus emociones con precisión



Reconocer las posibles causas y funciones de sus experiencias y reacciones emocionales.

Comprender la base de sus reacciones



Date cuenta de cómo lo que dices y haces afecta a las experiencias y respuestas emocionales de los demás.

Comprender cómo sus reacciones afectan a los demás



Ser consciente de cómo le afectan las reacciones y respuestas emocionales de los demás.

Comprender cómo te afectan las emociones de los demás

¿por qué es importante el autoconocimiento?

Cómo desarrollar la autoconciencia emocional

La autoconciencia emocional no es algo que se consiga una vez. Cada momento es una oportunidad para ser consciente de uno mismo o no. Es un esfuerzo continuo, una elección consciente de ser consciente de uno mismo.

La buena noticia es que cuanto más lo practiques, más fácil te resultará.

El profesor Richard J. Davidson, conocido por su trabajo pionero en el estudio de las emociones y el cerebro, lo explicaba así:

»Sabemos que el Autoconocimiento Emocional puede comenzar con sensaciones en el cuerpo o con los pensamientos. Cuando las emociones se activan, van acompañadas de cambios corporales. Puede haber cambios en la frecuencia respiratoria, en la tensión muscular, en el ritmo cardíaco.

La autoconciencia emocional es, en parte, la conciencia del propio cuerpo. Por lo tanto, la primera y verdadera base del autoconocimiento emocional es el conocimiento de lo que ocurre en el cuerpo. Sintonizar más con las señales del cuerpo es una forma práctica de desarrollar la autoconciencia. »

Cómo desarrollar la autoconciencia emocional



Encontrar los desencadenantes

Si reconoces lo que desencadenó una emoción, lo que te alteró en primer lugar, puedes empezar a pensar: «Vale, así es como me siento ahora mismo, y tal vez así es como debería afrontarlo».

Presta atención a los signos físicos de tu cuerpo

Anota tus sensaciones fisiológicas cuando sientas esas cosas para que puedas reconocer lo que está pasando. A veces puede que no reconozcas las emociones y los sentimientos, pero reconocerás que estás sudando, respirando con dificultad o parpadeando mucho. ¿Qué significa eso para ti? Reconocerás lo que estás haciendo físicamente.

Reflexiona y sé consciente de cómo tus sentimientos van a afectar a las demás personas que te rodean

Por ejemplo, si al llegar a casa te sientes enfadado por haber tenido un mal día, una buena forma de reconocer y afrontar el enfado puede ser decir: «¿Sabes qué? Hoy he tenido un mal día en el trabajo. ¿Puedes bajar el volumen de la televisión, por favor? No necesito el ruido que va a alimentar parte de este enfado. No es culpa tuya. Probablemente sólo necesito algo de tiempo para calmarme y esto me ayudaría a superarlo».

Tener el marco y las estrategias en la mente es fundamental. Por eso el autoconocimiento emocional es tan importante, porque sin él todo lo demás se viene abajo.





Desarrollar habilidades de autogestión

Autogestión

Capacidad de regular las propias emociones, pensamientos y comportamientos en diferentes situaciones.

Habilidades de autogestión

Gestión del tiempo

1

Tu capacidad para controlar cómo utilizas tu tiempo.

Automotivación

2

Su capacidad para mantenerse motivado y realizar tareas.

Gestión del estrés

3

Su capacidad para enfocar el trabajo con claridad.

Adaptabilidad

4

Su capacidad para pivotar cuando se producen cambios.

Toma de decisiones

5

Su capacidad para resolver problemas y abordar cuestiones.

Alineación de objetivos

6

Su capacidad para alinear las tareas con los objetivos.

Desarrollo personal

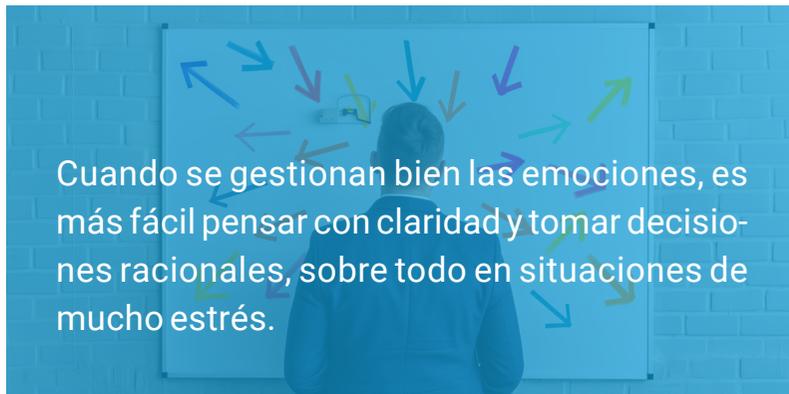
7

Su capacidad para ampliar sus conocimientos del sector.

¿Por qué es importante la autogestión?

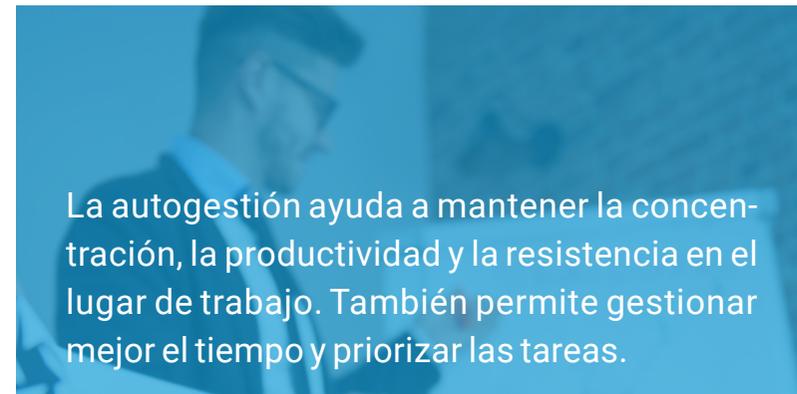


La autogestión es la base de la inteligencia emocional que le ayuda a navegar por emociones complejas, a mantenerse centrado en sus objetivos y a mantener el equilibrio en situaciones estresantes. Desarrollar esta habilidad es esencial para el crecimiento personal y profesional.



Cuando se gestionan bien las emociones, es más fácil pensar con claridad y tomar decisiones racionales, sobre todo en situaciones de mucho estrés.

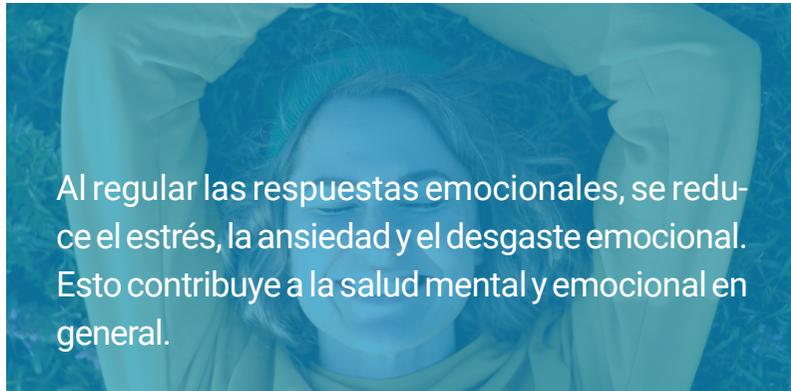
Mejora la toma de decisiones



La autogestión ayuda a mantener la concentración, la productividad y la resistencia en el lugar de trabajo. También permite gestionar mejor el tiempo y priorizar las tareas.

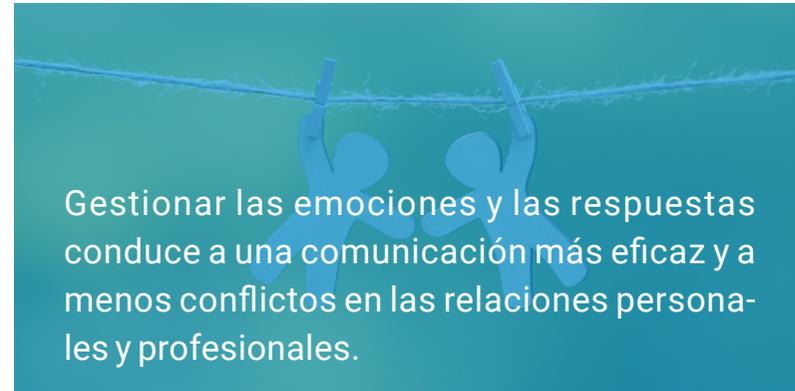
**Mejora el rendimiento profesional
Rendimiento**

¿Por qué es importante la autogestión?



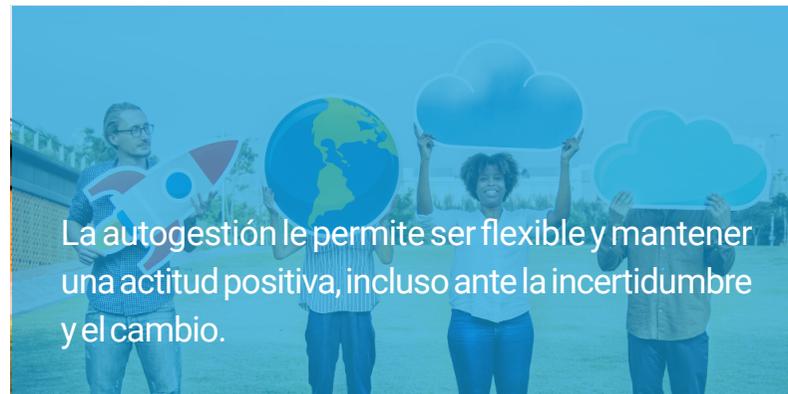
Al regular las respuestas emocionales, se reduce el estrés, la ansiedad y el desgaste emocional. Esto contribuye a la salud mental y emocional en general.

Fomenta el bienestar emocional



Gestionar las emociones y las respuestas conduce a una comunicación más eficaz y a menos conflictos en las relaciones personales y profesionales.

Fortalece las relaciones



La autogestión le permite ser flexible y mantener una actitud positiva, incluso ante la incertidumbre y el cambio.

Adaptabilidad en cambios de entornos

¿Cómo mejorar la capacidad de autogestión?

1 Practicar la atención plena y la conciencia emocional

La atención plena te ayuda a estar presente y ser consciente de tus emociones. Al reconocer tus desencadenantes emocionales, puedes gestionar mejor tus reacciones.

Tip Practica a diario ejercicios de atención plena, como la respiración profunda o la meditación, para aumentar el autoconocimiento y el control.

2 Desarrollar la Resiliencia

Aprenda a gestionar el estrés desarrollando la resiliencia emocional. Esto significa recuperarse de los contratiempos y mantener una actitud positiva ante los retos.

Tip Reformule los pensamientos negativos y céntrate en las soluciones y no en los problemas

3 Practicar la autodisciplina

La autodisciplina implica controlar los impulsos y retrasar la gratificación para centrarse en objetivos a largo plazo.

Tip Cree buenos hábitos respetando las rutinas, reduciendo las distracciones y recompensándose por sus progresos.



Desarrollar la conciencia social

Conciencia social

Capacidad para adoptar la perspectiva de los demás y empatizar con ellos, incluidos los de orígenes y culturas diversos.

¿Qué implica la concienciación social?

La conciencia social es uno de los componentes clave de la IE. Es una habilidad que nos permite comprender cómo se siente otra persona, empatizar con ella y adoptar una perspectiva diferente ante una situación.



Comprender las emociones de los demás

Reconocer e interpretar el significado, la finalidad y las motivaciones de las reacciones emocionales y los comportamientos de los demás.

Practicar la escucha sin prejuicios, activa y reflexiva para comprender mejor lo que los demás comunican y por qué.

Muestre empatía, respeto y aprecio a través de señales verbales y no verbales.

Respuesta a las personas Particulares

Responda con prudencia a las personas emocionalmente alteradas o angustiadas. Como mínimo, evite reacciones que puedan agravar la situación.

Ser flexible y adaptable

Adoptar planteamientos integradores reconociendo las cualidades únicas y las diferencias de los demás, incluidos aspectos de la diversidad como la edad, el sexo, la orientación sexual, la etnia, la cultura y el estado de salud, incluida la salud mental.

Componentes clave de la concienciación social

Empatía

La empatía es un elemento fundamental que podría constituir por sí solo una definición de la conciencia social. Implica «el acto de comprender, ser consciente y comprometerse emocionalmente con los sentimientos, pensamientos y experiencias de otra persona».

Respetar

El tercer elemento clave de la conciencia social es el respeto, que implica mostrar consideración por las creencias y puntos de vista de los demás. La conciencia social exige empatizar y comprender los puntos de vista de las personas, sobre todo de las que proceden de entornos y culturas diferentes. Aquí entra en juego el respeto, ya que exige dejar de lado nuestras propias opiniones y juicios para escuchar y comprender realmente la perspectiva de otra persona.

Perspectiva

El segundo aspecto de la conciencia social es la perspectiva, que se refiere al punto de vista que adoptamos en diversas situaciones o con respecto a determinadas ideas. En términos de conciencia social, no basta con ver las cosas únicamente desde nuestro propio punto de vista. Necesitamos la habilidad de entender las situaciones a través de las perspectivas de los demás.

Compasión

La compasión, el cuarto componente de la conciencia social, se basa en la empatía, la perspectiva y el respeto, y los traduce en acción. Compasión significa tomar medidas para ayudar a los demás, especialmente a los que no pueden ayudarse a sí mismos. Se trata de defender a los demás para aliviar su carga.

¿Cómo crear conciencia social?

Escuche bien



If you want to improve your social awareness, one of the easiest ways to immediately do so is by becoming a better listener. You shall also pay attention to body language, which can tell a lot by the way a person presents themselves.

Adoptar interpretaciones no sentenciosas



En las interacciones con otras personas, puede intentar comprender las razones de sus emociones y reacciones negativas, aunque recuerde que las interpretaciones a veces pueden ser inexactas.



Reconocer las diferencias.



A la hora de abordar las emociones de los demás, es esencial tener en cuenta factores clave, como las diferencias individuales entre las personas implicadas.

Ponte en su lugar



Es una frase que habrás oído a menudo, pero ¿la pones en práctica? Puede resultar difícil ponerse en el lugar de otra persona, sobre todo si estamos en conflicto con ella.

Comunicación no violenta



La Comunicación No Violenta (CNV) está interrelacionada con la conciencia social.

La CNV se ha descrito como un lenguaje de compasión, como una herramienta para el cambio social positivo y como una práctica espiritual.

La CNV proporciona las herramientas y la conciencia necesarias para comprender lo que nos desencadena, asumir la responsabilidad de nuestras reacciones y profundizar en la conexión con nosotros mismos y con los demás, transformando así nuestras respuestas habituales ante la vida.

Mantente alerta, ya que es fácil abandonar el lenguaje de la CNV por otro que te aleje de la conexión.

Utiliza conscientemente las palabras para expresar claramente lo que quieres.

Establecer contacto y entendimiento mutuo.



Inteligencia cultural

La conciencia social también tiene que ver con el diálogo intercultural.

En los diversos lugares de trabajo y entornos globales de hoy en día, viajando por el mundo y siendo ciudadanos globales - la inteligencia cultural es una habilidad esencial.

Tener un mayor nivel de inteligencia emocional en el contexto intercultural significa sentirse cómodo con personas de diversos orígenes y culturas.

La inteligencia cultural ayudará a adaptarse con éxito a entornos culturales desconocidos; no se trata sólo de aprender nuevas situaciones culturales, sino de crear «un nuevo marco para comprender lo que experimenta y ve».

La inteligencia cultural consiste en ser hábil y flexible a la hora de comprender una cultura, aprender más sobre ella a partir de las interacciones que se mantienen con ella y modificar gradualmente la forma de pensar para ser más comprensivo con la cultura, y los comportamientos para ser más hábiles y apropiados al interactuar con otras personas de esa cultura.





Gestión eficaz de las relaciones

Gestión de las relaciones

Es una interacción entre dos o más personas, nuestra interacción interna con nosotros mismos y nuestra interacción con el entorno.

¿Cuáles son los elementos clave de una buena relación?

Contactar - Interactuar - Conectar

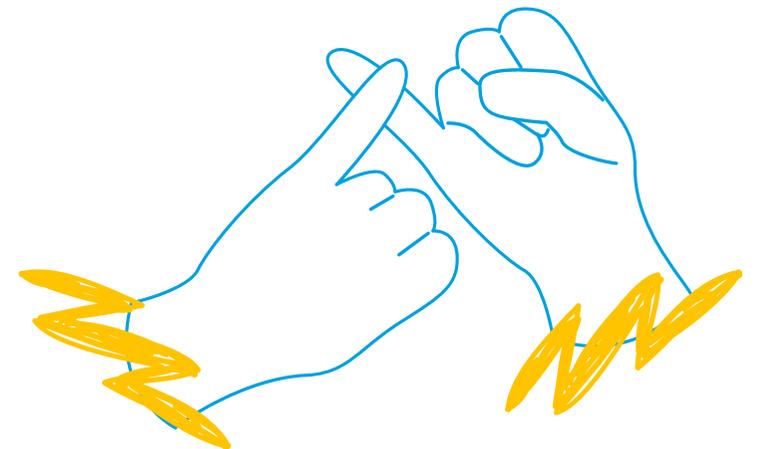
Comunicación (verbal y no verbal)

Honestidad mutua

Respeto mutuo

Confianza mutua

Afecto mutuo



¿Qué incluye la gestión de relaciones?

Comunicación abierta.

Esté presente en la conversación.

Haz preguntas tanto para comprobar los sentimientos y el estado de las personas como para aclarar si lo has entendido bien.

Sé fiable y digno de confianza: cuando des tu palabra, cúmplela.

Céntrate en un asunto cada vez.

Cuando abordes un problema, ofrece una solución/resolución.

Gestión de conflictos: utilización de diferentes estrategias, por ejemplo **CARE**



Communicate (comunicar)

Actively Listen (escucha activa)

Review options (revisar opciones)

End with win-win solution
(Termine con una solución beneficiosa para todos)



Consejos para mejorar la gestión de las relaciones



Las investigaciones demuestran que las relaciones sanas aumentan la felicidad, mejoran la salud y ayudan a reducir los niveles de estrés. Las personas con relaciones fuertes y positivas tienden a experimentar más alegría y menos estrés. Aunque cada relación es única, hay formas fundamentales de fomentar conexiones sanas. Estos consejos se aplican a todo tipo de relaciones: amistades, relaciones laborales y familiares, y relaciones amorosas.

Mantener expectativas realistas



Nadie puede ser todo lo que queremos que sea. Las relaciones sanas implican aceptar a las personas tal como son y no intentar cambiarlas.

Hablar entre sí



La comunicación es esencial para unas relaciones sanas.

Tómate tu tiempo. Esté realmente presente.

Escuche de verdad. No interrumpas ni planees lo que vas a decir a continuación. Intenta comprender plenamente su punto de vista.

Haga preguntas. Demuestre su interés. Pregúntales por sus experiencias, sentimientos, opiniones e intereses.

Compartir información. Compartir información ayuda a entablar relaciones. Deja que la gente sepa quién eres, pero no te abrumes con demasiada información personal demasiado pronto.

Sea flexible

Es natural sentirse incómodo ante los cambios. Las relaciones sanas permiten el cambio y el crecimiento.

Ser fiable

Si haces planes con alguien, cúmplelos. Si asumes una responsabilidad, cúmplela. Las relaciones sanas son de confianza

Cuídate tú también

Las relaciones sanas son mutuas, con espacio para las necesidades de ambas personas.

Lucha justa

La mayoría de las relaciones tienen algún conflicto. Sólo significa que no estáis de acuerdo en algo; no tiene por qué significar que no os gustéis.

Cálmate antes de hablar. La conversación será más productiva si la mantienes cuando tus emociones se hayan enfriado un poco, así evitarás decir algo de lo que luego puedas arrepentirte.

Utilice afirmaciones del tipo «yo». Comparte cómo te sientes y lo que quieres sin asignar culpas o motivos. Por ejemplo: «Cuando no me llamas, empiezo a sentir que no te importo» frente a «Nunca me llamas cuando estás fuera. Supongo que soy la única a la que le importa esta relación».

Asume la responsabilidad de los errores. Discúlpate si has hecho algo mal; ayuda mucho a arreglar las cosas.

Utilice un lenguaje claro y concreto. Trata de describir objetivamente el comportamiento que te molesta, evitando criticar y juzgar. Ataca el problema, no a la persona.

Céntrate en el tema actual. Es probable que la conversación se atasque si amontonas todo lo que te molesta. Evita los «siempre» y los «nunca» y aborda un tema cada vez.

Reconocer que algunos problemas no se resuelven fácilmente. No todas las diferencias o dificultades pueden resolverse. Es importante que descubras por ti mismo lo que puedes aceptar, o cuándo una relación ya no es saludable para ti.

Mantén tu vida equilibrada

Otras personas contribuyen a que nuestra vida sea satisfactoria, pero no pueden satisfacer todas nuestras necesidades. Encuentra lo que te interesa y participa. Las relaciones sanas dejan espacio para actividades externas.

Sé tú mismo.

Es mucho más fácil y divertido ser auténtico que fingir ser algo o alguien distinto. Las relaciones sanas están formadas por personas reales.

Es un proceso

Puede parecer que todo el mundo a tu alrededor tiene confianza en sí mismo y está conectado, pero a la mayoría de la gente le preocupa encajar y llevarse bien con los demás. Lleva tiempo conocer a la gente y llegar a conocerla.





Juegos y ejercicios prácticos

Reforzar los atributos y habilidades de la Inteligencia Emocional.

Practicar la atención plena y la conciencia emocional

Ejercicio: “Control de emociones”

Duración: 10 minutos

Instrucciones:

- 1** Haz una pausa en lo que estés haciendo y respira hondo.
- 2** Pregúntate a ti mismo: ¿Qué siento en este momento?
- 3** Identifica la emoción concreta (por ejemplo, frustración, felicidad, ansiedad) y cómo está afectando a tu cuerpo (por ejemplo, músculos tensos, pensamientos acelerados).
- 4** Una vez identificada la emoción, tómate unos instantes para respirar profundamente y reflexionar sobre si la emoción está ayudando o entorpeciendo tu situación actual.
- 5** Decide una línea de actuación que te permita avanzar con calma y claridad.

Objetivo: Este ejercicio ayuda a los participantes a ser más conscientes de sus emociones en tiempo real, mejorando su capacidad para gestionar las respuestas emocionales antes de actuar impulsivamente.

Desarrollar la resiliencia emocional

Ejercicio: “Diario de resiliencia”

Duración: 10 minutos

Instrucciones:

- 1** Piense en una situación difícil reciente que le haya causado estrés o frustración.
- 2** Escribe cómo respondiste inicialmente y qué emociones surgieron.
- 3** Reflexiona sobre cómo podrías haber replanteado la situación para verla de una forma más positiva o centrada en la solución. Por ejemplo, ¿qué lecciones aprendiste o qué puntos fuertes utilizaste?
- 4** Escribe una respuesta más resiliente a la situación, que implique mantener la calma, centrarse en la solución y pensar en el resultado a largo plazo.

Objetivo: Este ejercicio ayuda a los participantes a desarrollar la resiliencia reflexionando sobre sus respuestas al estrés y reformulando activamente las situaciones negativas para convertirlas en experiencias de aprendizaje positivas.

Practicar la autodisciplina

Exercicio: “Reto de 30 minutos de concentración”

Duración: 30 minutos

Instrucciones:

- 1** Elija una tarea que requiera concentración (por ejemplo, escribir, estudiar o completar un proyecto de trabajo).
- 2** Programa un temporizador de 30 minutos y, durante ese tiempo, elimina todas las distracciones (por ejemplo, apaga el teléfono o cierra las pestañas innecesarias del ordenador).
- 3** Trabaje únicamente en la tarea durante los 30 minutos sin interrupción.
- 4** Después de que suene el cronómetro, tómese un breve descanso y reflexiona sobre tu concentración. ¿Qué te ayudó a mantener la disciplina? ¿Qué distracciones fueron las más difíciles de superar?
- 5** Con el tiempo, aumenta la duración para reforzar tu concentración y autodisciplina.

Objetivo: Este ejercicio fomenta la autodisciplina entrenando a los participantes para que se concentren en las tareas sin distracciones. Con el tiempo, ayuda a crear hábitos que favorecen una productividad sostenida.

Practicar la autodisciplina

Exercicio: “Camina en sus zapatos”

Duración: 45 - 60 minutos

Instrucciones:

- 1** Divida a los participantes en grupos de 4-5 personas. Reparta tarjetas de escenarios a cada grupo. Los escenarios deben describir diferentes situaciones emocionalmente desafiantes (por ejemplo, un colega recibe críticas, un amigo está pasando por un momento difícil, etc. previamente preparadas por el facilitador).
- 2** Cada grupo representa la situación por turnos. Una persona actúa como la persona en la situación, mientras que los demás responden con empatía.
- 3** Después de cada representación, el grupo discute cómo se sintieron, qué supuso un reto y qué respuestas les parecieron empáticas. Discute cómo influye la empatía en las relaciones, cómo puede desarrollarse y cómo reconocer cuándo es necesaria.
- 4** Anime a los participantes a compartir sus reflexiones personales o sus dificultades para ser empáticos en situaciones de la vida real.

Objetivo: Este ejercicio desarrolla la empatía al experimentar diferentes perspectivas. Los participantes también deberían ser más conscientes de cómo responder en situaciones con carga emocional, potenciando las habilidades de comunicación interpersonal.

Mejorar el autoconocimiento

Exercicio: “El espejo emocional”

Duración: 45 minutos

Instrucciones:

- 1** Pida a los participantes que formen parejas. Cada persona de la pareja se turnará para hablar y escuchar.
- 2** El orador reflexionará sobre una situación reciente en la que haya sentido una emoción fuerte (por ejemplo, ira, frustración, alegría). El papel del oyente es hacer preguntas reflexivas para guiar al interlocutor en la comprensión de sus desencadenantes emocionales y su respuesta (por ejemplo, «¿Por qué reaccionaste así? ¿Qué te hizo sentir físicamente esta emoción? ¿Cómo afectó a tu comportamiento?»).
- 3** Cambia de rol a los 10 minutos.
- 4** Después de que ambos hayan compartido, cada pareja discute los puntos clave sobre sus desencadenantes emocionales y sus comportamientos.

Objetivo: Este ejercicio fomenta el autoconocimiento, ya que los participantes profundizan en sus propias respuestas emocionales y reconocen patrones de comportamiento desencadenados por emociones específicas. Esta toma de conciencia les ayuda a gestionar mejor las emociones en el futuro, mejorando la regulación emocional y el autocontrol.

Desarrollar la autogestión

Exercicio: “La calma en la tormenta»”

Duración: 45 minutos

Instrucciones:

1

Pregunte a los participantes sobre las situaciones que desencadenan estrés y cómo suelen reaccionar. Anote las reacciones comunes en un rotafolio (por ejemplo, ansiedad, ira, confusión).

3

Tras la meditación, pide a los participantes que reflexionen en sus cuadernos sobre cómo se sintieron antes, durante y después del ejercicio. Anímales a escribir sobre cómo pueden aplicar estas técnicas cuando se enfrenten a retos de la vida real.

2

Pon una meditación guiada de atención plena (audio o vídeo) que enseñe a los participantes a concentrarse en su respiración y a centrarse en momentos de estrés. Si hay esterillas de yoga disponibles, los participantes pueden tumbarse; si no, pueden sentarse cómodamente.

4

Divida a los participantes en pequeños grupos de 3-4 personas. Cada persona comparte una situación en la que suele perder el control de sus emociones y cómo podría utilizar las técnicas de mindfulness para gestionar sus reacciones en el futuro.

Objetivo: Aplique estas técnicas en la vida cotidiana para regular mejor las emociones y mejorar la resiliencia emocional.

Desarrollar la conciencia social

Exercicio: “Reto de la escucha activa”

Duración: 45 minutos

Instrucciones:

- 1** Pida a los participantes que definan la escucha activa y que enumeren las cualidades de un buen oyente en una hoja de rotafolio.
- 2** Empareja a los participantes. Una persona será el orador y la otra el oyente. El orador contará una historia o experiencia personal durante 3-5 minutos, y el oyente deberá escuchar sin interrumpir. El único papel del oyente es demostrar que escucha activamente mediante señales no verbales.
- 3** Después de cada ronda, el oyente resumirá lo que ha oído, asegurándose de que ha captado con precisión las emociones y los puntos clave del orador.
- 4** Cambia los papeles pasados 5 minutos y repite el ejercicio. Después de que ambos hayan compartido, cada pareja reflexiona sobre lo que sintió al ser escuchada y lo difícil que fue escuchar sin interrumpir.
- 5** Discuss what participants found challenging about active listening and how being heard made them feel.

Objetivo: Este ejercicio desarrolla una mayor conciencia social y capacidad de escucha, y permite estar más atento a las emociones y perspectivas de los demás. Esta habilidad aumenta la empatía y mejora la calidad de la comunicación interpersonal.

Potenciar la automotivación

Exercicio: “Mapa de objetivos para la motivación”

Duración: 60 minutos

Instrucciones:

- 1** Pida a los participantes que reflexionen sobre lo que les motiva personalmente. Escriba las fuentes comunes de motivación en el rotafolio (por ejemplo, crecimiento personal, ayudar a los demás, alcanzar el éxito).
- 2** Distribuya papel de rotafolio y notas adhesivas a cada participante. Pídale que piensen en un objetivo personal o profesional que les gustaría alcanzar. Utilizando las notas adhesivas, crearán un mapa de objetivos, dividiendo su objetivo principal en pasos más pequeños y manejables.
- 3** Anímales a identificar posibles obstáculos y a escribirlos en notas adhesivas de distintos colores, junto con estrategias para superarlos.
- 4** Una vez que todos hayan completado su mapa, forme pequeños grupos de 3-4 personas. En estos grupos, cada participante presentará su mapa de objetivos y recibirá comentarios sobre sus pasos y estrategias de motivación.

Objetivo: Este ejercicio fomenta la automotivación al dividir los objetivos a largo plazo en pasos más pequeños y factibles. Los participantes también deberían comprender mejor los factores que impulsan la motivación personal y las estrategias para mantener el rumbo cuando se enfrentan a obstáculos.

Regulación emocional

Exercicio: “La brújula emocional”

Duración: 45 minutos

Instrucciones:

- 1** Pide a los participantes que compartan una emoción que les resulte difícil de gestionar (por ejemplo, ira, frustración) y escríbelas en el rotafolio.
- 2** Reparte tarjetas de emociones (previamente preparadas por el facilitador, cada tarjeta describe una emoción específica, como ira, ansiedad, alegría, etc.) a cada participante. Reflexionarán individualmente durante 5 minutos, escribiendo cómo reaccionan normalmente ante esa emoción y cómo les gustaría gestionarla de manera más eficaz.
- 3** Después de reflexionar, los participantes se pondrán en parejas y hablarán por turnos sobre la emoción que han trabajado, centrándose en: cómo reaccionan normalmente; por qué les resulta difícil gestionarla; una estrategia que piensan utilizar para regularla mejor (por ejemplo, respirar hondo, alejarse, etc.).
- 4** Después de que cada participante haya compartido, permita que los participantes comenten su emoción con diferentes personas. Esto aumenta las perspectivas y el aprendizaje.

Objetivo: Este ejercicio desarrolla estrategias para regular las respuestas emocionales, compartiendo experiencias personales. Los participantes podrán aprender de las técnicas de los demás y obtener herramientas prácticas para aplicar en su propia vida.

Colaboración en equipo mediante la inteligencia emocional

Exercicio: “El rompecabezas de la colaboración”

Duración: 60 minutos

Instrucciones:

- 1** Pida a los participantes que piensen en cómo influyen las emociones en la dinámica de equipo y que compartan sus ideas.
- 2** Escribe ideas sobre cómo las emociones positivas mejoran el trabajo en equipo (por ejemplo, confianza, empatía) y cómo las emociones negativas lo dificultan (por ejemplo, conflicto, frustración).
- 3** Divida a los participantes en grupos de 5-6 personas. Dé a cada grupo un rompecabezas para completar, pero con un giro: algunos participantes tendrán los ojos vendados. El equipo tendrá que trabajar en equipo para completar el rompecabezas, y los miembros con los ojos vendados dependerán de las indicaciones verbales de sus compañeros.
- 4** Tras la actividad, pide a cada grupo que reflexione sobre la experiencia: ¿Cómo influyeron las emociones (por ejemplo, frustración, excitación) en el proceso? ¿Cómo gestionaron la comunicación y mantuvieron la colaboración bajo presión?

Objetivo: Este ejercicio fomenta las habilidades de colaboración en equipo, aprendiendo cómo la inteligencia emocional desempeña un papel fundamental en la gestión del estrés, la comunicación eficaz y el fomento de una dinámica de equipo positiva.

Inteligencia emocional y gestión de conflictos

Exercicio: “Teatro del Foro”

Duración: 40 minutos

Instrucciones:

1

Preparación: Asigne papeles a 3 voluntarios: Protagonista, Antagonista (monitor juvenil) y Amigo. El animador es el Joker; los demás son el público.

3

Intervenciones del público: Reproduzca las escenas con la participación del público. Pueden gritar «alto» para sustituir al protagonista, mostrando respuestas alternativas. El Joker facilita los debates sobre cada intervención hasta que surja una solución constructiva.

2

Escenas:

Escena 1: El protagonista rompe accidentalmente un balón en un centro juvenil. El animador juvenil les echa la culpa y les expulsa.

Escena 2: Tres días después, el animador juvenil les impide la entrada al centro, comportándose de forma agresiva.

Objetivo: Fomentar la resolución de conflictos y la conciencia emocional mediante juegos de rol y debates.

Mediación de conflictos

Exercicio: “Juegos de rol”

Duración: 60 minutos

Instrucciones:

1

Funciones:

Mediador: Guñia la sesión

Nina: Músico molesto por las acciones del vecino.

George: Vecino frustrado por la música nocturna de Nina.

2

Escenario: Nina y George se reúnen para una mediación con el fin de abordar su actual disputa sobre el ruido. Los participantes deben atenerse estrictamente a los detalles del papel que se les ha asignado.

3

Mediación: El mediador facilita la conversación, ayudando a ambas partes a expresar sus preocupaciones y a trabajar hacia una resolución.

Objetivo: Introducir la mediación como herramienta para la resolución estructurada de conflictos, haciendo hincapié en la escucha activa y el diálogo guiado.

The image shows three individuals from the waist up, each wearing a brown paper bag as a head. The person on the left is wearing a green and white plaid shirt and has a paper bag with two heart-shaped eyes and a wide, upward-curving smile. The person in the center is wearing a blue and green patterned shirt and has a paper bag with two small black dots for eyes and a simple, straight horizontal line for a mouth. The person on the right is wearing a grey t-shirt and has a paper bag with two heart-shaped eyes and a wide, upward-curving smile. The background is a solid light blue color.

Inteligencia socioemocional (SEL) Cuestionario de autoevaluación

Cuestionario de autoevaluación

Inteligencia Emocional Social (SEI)
Ejercicio de autoevaluación.

Instrucciones

Para cada afirmación, califíquese en una escala de 1 a 5, en la que:

- 1 = Totalmente en desacuerdo
- 2 = En desacuerdo
- 3 = Neutral
- 4 = De acuerdo
- 5 = Totalmente de acuerdo

Después de completar la evaluación, calcule sus puntuaciones en cada sección para hacerse una idea de sus puntos fuertes y sus áreas de mejora en SEI.

Sección 1: Autoconocimiento

1. Puedo reconocer fácilmente cuando me siento estresado o molesto.
2. Comprendo cómo mis emociones afectan a mi comportamiento y a mi toma de decisiones.
3. Reflexiono regularmente sobre mis puntos fuertes y las áreas en las que necesito mejorar.
4. Puedo nombrar los desencadenantes emocionales específicos que me causan frustración o enfado.
5. Soy consciente de mis pensamientos y sentimientos a medida que surgen a lo largo del día.

Puntuación total de Autoconciencia: [.....]

Sección 2: Autogestión

1. Permanezco tranquilo y sereno, incluso en situaciones de estrés.
2. Puedo controlar mis impulsos y evitar reaccionar emocionalmente cuando las cosas no salen según lo previsto.
3. Me marco objetivos claros y me mantengo centrado en alcanzarlos.
4. Cuando me enfrento a contratiempos, me adapto rápidamente y busco soluciones.
5. Sé motivarme para seguir siendo productivo, incluso cuando no me apetece.

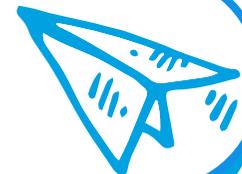
Puntuación total de Autogestión: [.....]

Sección 3: Conciencia social

1. Puedo percibir fácilmente cuando otra persona se siente disgustada o estresada, aunque no lo diga.
2. Escucho activamente a los demás sin interrumpir ni distraerme.
3. Empatizo con los demás e intento ver las situaciones desde su perspectiva.
4. Me desenvuelvo con soltura en diferentes situaciones sociales y capto las señales sociales.
5. Me esfuerzo por comprender y respetar las emociones de los demás en situaciones de grupo.

Puntuación total de Conciencia social: [.....]

[Acceda al cuestionario](#)
[Documento aquí.](#)



Sección 4: Gestión de las relaciones

1. Gestiono los conflictos con eficacia manteniendo la calma y escuchando a todas las partes.
2. Puedo influir e inspirar a los demás mediante una comunicación positiva.
3. Trabajo bien en equipo y colaboro con los demás con facilidad.
4. Doy feedback constructivo sin hacer que los demás se sientan a la defensiva o heridos.
5. Construyo relaciones sólidas y de confianza mostrando respeto y empatía.

Puntuación total para Gestión de relaciones: [.....]

Puntuación SEI total: Sume las puntuaciones de las cuatro secciones para obtener su puntuación SEI total.

Puntuación global SEI:

20 -35: Es posible que necesite centrarse en el desarrollo de sus habilidades SEI. Reflexione sobre las áreas específicas que calificó como bajas y considere estrategias para mejorar.

36-60: Tiene una base sólida en SEI, pero puede haber espacio para crecer en competencias específicas.

61 -80: Demuestra sólidas habilidades de SEI y probablemente maneja los sentimientos, las relaciones y los desafíos con eficacia.

Preguntas de reflexión: Después de completar tu autoevaluación, reflexiona sobre lo siguiente:

1 **¿En qué áreas obtuvo la puntuación más alta?** Estas áreas representan tus puntos fuertes SEI. ¿Cómo puedes aprovechar más estos puntos fuertes en tu vida personal y profesional?

2 **¿En qué áreas ha obtenido la puntuación más baja?** Éstas indican áreas de crecimiento. ¿Qué estrategias o acciones concretas puedes emprender para mejorar estas habilidades?

3 **¿Qué patrones observa en su inteligencia emocional?** Considera cómo interactúan tus habilidades de autoconocimiento, autogestión, conciencia social y gestión de las relaciones. ¿Cómo influyen en tu bienestar emocional y social general?

Recursos adicionales



Sitios web y otros materiales en línea

Cómo se construyen las emociones



¿Qué es la emoción?



¿Qué es la autogestión?



Historia de SEL



Edutopia



Guía de sentimientos y emociones



Caja de herramientas SEL: Autogestión



Juegos para practicar el autocontrol



Blogs

No intentes gestionar tu tiempo, ¡gestiónate a ti mismo!



Herramientas

A LAS RAÍCES - Guía para el futuro entrenador de jóvenes al aire libre



Puente interior: de la autoconciencia a la autoexpresión



Capacitación de los jóvenes y desarrollo del liderazgo



Inteligencia emocional y gestión de conflictos



Videos

6 pasos para mejorar ¿Por qué perdemos el control de nuestras emociones?



8 maneras de ser más maduro emocionalmente



Desarrollar la inteligencia emocional



Habilidades de autorregulación: Por qué Inteligencia emocional | Ramona Hacker | TEDxTUM



El poder de las emociones en el liderazgo



Hablemos de autogestión



Habilidades de autogestión | The Life Coach School con Brooke Castillo



Enseñar a los alumnos su mayor fuerza interior con Nathan DeWall



La ciencia de la bondad



Son fundamentales





Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the Spanish Youth Institute (INJUVE). Neither the European Union nor INJUVE can be held responsible for them.