

Emociones e inteligencia emocional

Lee el texto:

“Una emoción es una reacción inmediata y automática ante un estímulo. Es breve, intensa e inevitable. Los sentimientos surgen cuando añadimos pensamientos a esa emoción inicial. Por ejemplo, la ira dura unos segundos, pero si seguimos pensando en lo injusto que fue algo, aparece la frustración.”

1. ¿Qué diferencia principalmente una emoción de un sentimiento?

- La emoción dura más
- El sentimiento incluye pensamientos
- La emoción es menos intensa
- El sentimiento es automático



2. ¿Qué reacción física puede causar la ira?

- Aumento del ritmo cardíaco
- Bajada de energía
- Risa incontrolada
- Sueño inmediato



3. ¿Qué emoción surge ante una amenaza?

- Miedo
- Alegría
- Sorpresa
- Asco o aversión



4. ¿Qué transforma una emoción en sentimiento?

- El pensamiento sobre lo que sentimos
- Dormir bien
- Hacer deporte
- No pensar en nada

5. ¿Qué función tienen las emociones para la vida?

- Ayudar a la supervivencia
- Evitar sentir nada
- Crear confusión
- Volvernos más fríos



Marca V (Verdadero) o F (Falso):

- Las emociones se pueden evitar.
- Los sentimientos son subjetivos.
- La emoción siempre dura muchos minutos.
- Un pensamiento puede transformar una emoción en un sentimiento.



Respuesta corta

Explica con tus palabras la diferencia entre “ira” y “frustración”.

Relaciona cada situación con la emoción correspondiente (arrastrar y soltar):

1. *Un compañero te empuja sin querer y ni siquiera se disculpa.* → _____
2. *Ganas un concurso sin esperarlo.* → _____
3. *Tu mejor amigo se muda a otra ciudad.* → _____
4. *Ves algo muy desagradable en una comida.* → _____
5. *Escuchas un ruido fuerte mientras vas solo por la calle.* → _____
6. *Alguien te hace un regalo totalmente inesperado.* → _____

Emociones:

Alegría – Tristeza – Miedo – Asco – Sorpresa – Ira

Identifica la definición o característica con la emoción básica correspondiente:

Surge ante algo positivo y agradable. Nos hace sentir bienestar y facilita la conexión con los demás

Aparece cuando sentimos que alguien nos ofende o que una situación es injusta

Surge ante algo inesperado o extraño

Es una emoción natural que nos permite adaptarnos a situaciones dolorosas

Es una reacción de rechazo hacia algo que nos resulta desagradable, como una situación, persona u objeto

Aparece cuando percibimos un peligro o una amenaza.

Aparece cuando vivimos una pérdida o un distanciamiento

Nos deja momentáneamente desorientados y puede provocar confusión o indecisión.

Normalmente nos aleja de aquello que nos produce malestar.

Es útil porque nos prepara para protegernos. Sin embargo, si interpretamos mal ese miedo, puede generar inseguridad, ansiedad o estrés

Cuando permanece en el tiempo, da lugar a sentimientos más profundos como la felicidad.

Si no la gestionamos bien puede transformarse en sentimientos como la frustración o incluso la agresividad

Si se prolonga durante mucho tiempo, puede derivar en apatía o incluso depresión.

Lee el breve texto:

“Un secuestro emocional ocurre cuando la mente emocional toma el control por completo, impidiendo que la mente racional pueda actuar. La reacción suele ser exagerada, impulsiva y fuera de control, como cuando alguien actúa movido por una ira intensa sin pensar en las consecuencias.”

¿Qué ocurre durante un secuestro emocional?

Pensamos con claridad

La mente emocional domina la racional

Aumenta la reflexión

Evita las emociones



Respuesta corta

Describe una situación en la que una persona podría tener un secuestro emocional. Explica por qué

Lee el fragmento:

“La inteligencia emocional es la capacidad de entender nuestras emociones, controlarlas, motivarnos y comprender a los demás para actuar en consecuencia. No depende del coeficiente intelectual, sino de habilidades como la empatía, la autorregulación y la motivación.”

¿Cuál NO forma parte de la inteligencia emocional?

Empatía

Perseverancia

Control emocional

Memoria a largo plazo



¿Qué incluye la inteligencia emocional?

Autocontrol
Memorización
Cálculo rápido
Competitividad



Relaciona cada característica con el tipo de mente adecuado:

Reacciona rápido

Analiza antes de actuar

Puede equivocarse por intuición

Busca precisión

Funciona como un “radar emocional”



Indica qué emoción sentiría una persona en cada caso:

Le regalan una entrada para su concierto favorito.

Nota que alguien la sigue por la noche.

Pierde un examen importante.

Abre un tupper con comida en mal estado.

Le cuentan un secreto inesperado.

Emparejar emoción ↔ sentimiento derivado

Une (arrastrar):

- Ira → _____
- Alegría → _____
- Miedo → _____
- Tristeza → _____

Sentimientos:

Apatía – Felicidad – Ansiedad – Frustración