



## OPTATIVA DE PRIMERO DE BACHILLERATO. 4 horas PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.

### “LA INTELIGENCIA EMOCIONAL”

“Lo que importa para el éxito, el carácter, la felicidad y los logros en la vida es un conjunto definido de habilidades sociales, no solo habilidades cognitivas.”

#### 1. ¿QUÉ SENTIDO TIENE?

<p><b>1. Mejora de las relaciones interpersonales:</b> La inteligencia emocional ayuda a comprender y gestionar mejor las emociones propias y ajenas, lo que facilita la comunicación y fortalece las relaciones.</p> <p><b>2. Manejo del estrés:</b> Aprender a reconocer y regular las propias emociones contribuye a reducir el estrés y a manejar situaciones difíciles con mayor eficacia.</p> <p><b>3. Desarrollo personal:</b> Fomenta la autoconciencia y la autorregulación, lo que lleva a un mejor conocimiento de uno mismo y a un crecimiento personal continuo.</p>	<p><b>4. Éxito profesional:</b> Las habilidades emocionales son clave para el liderazgo, la resolución de conflictos y la colaboración en equipo, lo que puede impulsar el éxito en el entorno laboral.</p> <p><b>5. Toma de decisiones:</b> Una mayor inteligencia emocional permite tomar decisiones más equilibradas y racionales, al integrar tanto la lógica como los sentimientos.</p> <p><b>6. Salud mental y bienestar:</b> Ayuda a mantener un equilibrio emocional, lo que contribuye a una mejor salud mental y a un mayor bienestar general.</p>
---	--

En resumen, estudiar la inteligencia emocional permite desarrollar habilidades que son fundamentales para el éxito y la satisfacción en diversas áreas de la vida.

#### 2. ¿QUÉ METODOLOGÍA SE SEGUIRÁ?

Pretende ser una metodología eminentemente práctica, participativa y colaborativa que se concretará en:

- Prácticas de diferentes metodologías usadas por los psicólogos para conocer la realidad personal y social: observación sistemática, entrevistas, realización de cuestionarios, elaboración y análisis de resultados de encuestas y muestreos....
- Exposición de los conceptos básicos de la asignatura.
- Análisis y comentario de textos, videos y películas que se refieran a los temas de nuestro tiempo.
- Trabajos de investigación y exposiciones en clase por parte de los alumnos sobre aspectos de la inteligencia emocional.

#### 3. ¿DE QUÉ VA?

La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer, comprender y gestionar nuestras propias emociones, así como de entender y influir en las emociones de los demás. Este concepto fue popularizado por Daniel Goleman en su libro "Emotional Intelligence" publicado en 1995. La inteligencia emocional se compone de cinco componentes principales:

- **Autoconciencia:** Conocer y entender nuestras propias emociones.
- **Autorregulación:** Manejar y controlar nuestras emociones de manera adecuada.

- **Motivación:** Usar nuestras emociones para mantenernos motivados y enfocados en nuestras metas.
- **Empatía:** Reconocer y comprender las emociones de los demás.
- **Habilidades sociales:** Desarrollar y mantener buenas relaciones interpersonales, comunicarse efectivamente y resolver conflictos.

La inteligencia emocional es importante tanto en la vida personal como en la profesional, ya que ayuda a mejorar la comunicación, las relaciones y la toma de decisiones.

#### 4. ¿PARA QUE ESTUDIOS POSTERIORES VALE?

Académicamente, estudiar la inteligencia emocional tiene múltiples beneficios:

1. **Mejora del rendimiento académico:** Estudiantes con alta inteligencia emocional suelen manejar mejor el estrés y la ansiedad, lo que puede conducir a un mejor desempeño académico.
2. **Desarrollo de habilidades interpersonales:** Fomenta la empatía, la comunicación efectiva y la colaboración, habilidades cruciales tanto en el entorno académico como en la vida profesional.
3. **Gestión del tiempo y las prioridades:** Una mayor autoconciencia y autorregulación ayudan a los estudiantes a gestionar su tiempo y priorizar sus tareas de manera más efectiva.
4. **Resolución de conflictos:** La inteligencia emocional enseña técnicas para resolver conflictos de manera constructiva, lo cual es útil en trabajos en grupo y en la convivencia escolar.
5. **Promoción del bienestar:** Al manejar mejor sus emociones, los estudiantes pueden reducir el estrés y la ansiedad, promoviendo una mejor salud mental y bienestar general.
6. **Preparación para la vida profesional:** Las habilidades emocionales son altamente valoradas en el mercado laboral. Estudiarlas prepara a los estudiantes para enfrentar desafíos profesionales y personales con mayor eficacia.
7. **Desarrollo de liderazgo:** Ayuda a formar líderes más efectivos y conscientes, capaces de inspirar y motivar a otros.

En resumen, académicamente, el estudio de la inteligencia emocional contribuye al desarrollo integral de los estudiantes, mejorando su rendimiento, bienestar y preparación para el futuro.

Además, al ser uno de los conceptos fundamentales de la psicología, os puede ayudar específicamente en los siguientes ESTUDIOS UNIVERSITARIOS: Psicología, Medicina, Administración y Dirección de Empresas, Turismo, Periodismo, Pedagogía, Terapia Ocupacional, Ciencias Políticas, Sociología, Filosofía, Graduado Social, Antropología Social y Cultural, Comunicación Audiovisual, Publicidad y Marketing, Relaciones Públicas, Económicas, Traducción e Interpretación, Prevención de Riesgos Laborales...