

Solucionario Manual

ADGD123PO: Gestión de las emociones

SOLUCIONES

Actividades

Test de Repaso

Soluciones Actividades

Tema 1

Actividad 1

Los cinco elementos de la inteligencia emocional son la autoconciencia o autoconocimiento emocional, la autorregulación o autocontrol emocional, la motivación, la empatía y las habilidades sociales.

Actividad 2

- «El mundo es de lo valientes y yo soy uno de ellos».
- «Yo puedo, yo me lo merezco y yo lo conseguiré».
- «Nadie dijo que iba a ser fácil, pero él único que no lo logra es aquel que no lo intenta».
- «El camino hacia la meta es muy largo y siempre está lleno de obstáculos; pero yo persistiré y lo alcanzaré».
- «¡Vamos!, ¡a por todas!».

Actividad 3

- Deja de escuchar. Durante aproximadamente cinco minutos, deja de escuchar a la persona que tienes delante y fíjate en esos detalles en los que no reparas habitualmente y que tanta información aportan: sus gestos, la expresión de su cara, su postura, etc.
- Haz preguntas. Muestra interés por lo que la otra persona te está contando y haz preguntas para que sienta que realmente quieres saber cómo se siente.

- No saques conclusiones. Las personas muchas veces solo necesitan que las escuchemos y no buscan que las juzgues o que les des tu opinión. Si creen que vas a sermonearlas, se cerrarán y no expresarán lo que piensan ni lo que sienten.
- Utiliza el parafraseo. Si reformulas el mensaje del otro con tus palabras, sentirá que le comprendes.
- Ponte en los zapatos del otro. Sal de tus zapatos e intenta ponerte en el lugar del otro. Reflexiona sobre cómo te sentirías si estuvieses en su lugar.

Tema 2

Tipos de inteligencia emocional

Actividad 1

- No es un objetivo S.M.A.R.T.
- Sí es un objetivo S.M.A.R.T.
- Sí es un objetivo S.M.A.R.T.
- No es un objetivo S.M.A.R.T.
- No es un objetivo S.M.A.R.T.
- No es un objetivo S.M.A.R.T.
- Sí es un objetivo S.M.A.R.T.

Actividad 2

- Inteligencia intrapersonal: historiador, filósofo y psicólogo.
- Inteligencia interpersonal: político, relaciones públicas y actor.

Actividad 3

La inteligencia intrapersonal.

Tema 3

La vertiente intrapersonal

Actividad 1

María es una adolescente de clase socioeconómica baja. Vive con sus padres desempleados en un barrio pobre y apenas pueden llevar una vida digna. Las circunstancias familiares de María hacen que en casa no puedan pagar la calefacción y apenas lleguen a fin de mes. Pasa hambre, sed y frío (necesidades básicas). Entonces, sus padres consiguen sendos trabajos. A las pocas semanas, pueden acceder a los recursos esenciales. El barrio en el que viven sufre un elevado índice de delincuencia. Salir a la calle puede implicar ser víctima de un delito (necesidades de protección). Con el tiempo, consiguen ahorrar y acceder a un alquiler en un barrio más seguro. Pero el barrio nuevo hace que María no tenga amigos y se sienta sola (necesidades de pertenencia). Poco a poco, se va relacionando más en su nuevo instituto. Entra en un grupo donde pronto empieza a entablar amistades. La nueva situación económica hace que pueda apuntarse a las clases de pintura que siempre quiso. Se adapta rápido y se le da bien. Su profesora la halaga delante del resto de la clase (necesidades de reconocimiento). Asiste a varios concursos de pintura y queda en buenas posiciones, llegando a ganar varias veces. Con el tiempo, María se gradúa en Bellas Artes. Consigue un buen trabajo, lo que le permite encontrarse sana y segura, así como ayudar a su familia. Se siente bien consigo misma (necesidades de autoestima). Comienza a hacerse un nombre en el mundo de la pintura. Incluso se dedica a la venta benéfica de varios cuadros para destinar el dinero recaudado a asociaciones contra el cáncer (necesidades de autorrealización).

Actividad 2

Para fomentar su autoestima, entre otras acciones, Raúl puede practicar sus aficiones favoritas, hacerse voluntario, llevar una vida saludable y marcarse un reto que, realmente, pueda lograr, ya que conseguirlo le hará más fuerte y se sentirá orgulloso de sí mismo. También importante que se acerque solo a persona que le sumen, evitando a gente tóxica.

Actividad 3

Las personas autorrealizadas se caracterizan, entre otras cosas, por tener una percepción eficiente de la realidad, por ser autónomas, espontáneas, humildes y respetuosas y por mostrar un grado de aceptación de sí mismas relativamente alto. Además, disfrutan de la soledad, son creativas y tienen un gran sentido del humor.

Tema 4

La vertiente interpersonal

Actividad 1

- Caso 1. No efectiva. A Miguel no le importa cómo se siente María.
- Caso 2. Efectiva. Lucía parafrasea a Eva y se muestra muy receptiva ante su situación.
- Caso 3. Efectiva. Pablo se muestra interesado por la situación de Martín y le anima a que se abra y le cuente qué es lo que le ha sucedido.

Actividad 2

- Etapa de choque. Miguel no se esperaba el cambio y se queda en shock cuando se lo comunican.
- Etapa de negación. Miguel se niega a afrontar su nuevo cambio, aunque sea una orden expresa de la empresa.
- Etapa de ira. Miguel se muestra muy descontento y así se lo transmite a la gente que le rodea.
- Etapa de negociación. Miguel intenta hablar con sus responsables por si existe alguna posibilidad de que el cambio no se produzca.
- Etapa de depresión. Ahora que sabe que no hay nada que hacer y que el cambio será inminente, Miguel se muestra alicaído y muy desanimado.
- Etapa de prueba. Comienza a trabajar en el departamento de compras y, a pesar de su descontento inicial, comprueba que las cosas no son tan malas como se pensaba.
- Etapa de aceptación. Miguel comienza a disfrutar con el cambio.

Actividad 3

Existen tres tipos de responsabilidad social: la responsabilidad social individual, la responsabilidad social empresarial y la responsabilidad social pública.

Soluciones Test de Repaso

1. c) Las habilidades personales necesarias para desarrollar adecuadamente un puesto de trabajo
2. d) A Wayne Payne
3. d) El autocontrol emocional y la empatía, junto a otros tres elementos
4. c) Dos, la intrínseca y la extrínseca
5. c) La capacidad de iniciar una conversación
6. c) La interpersonal y la intrapersonal
7. c) Disfruta de la soledad
8. c) Deportista de élite
9. b) Debe existir algún tipo de indicador que nos ayude a valorar la consecución o no de un objetivo
10. a) Son conscientes de sus emociones
11. d) Heather Anderson
12. d) La autoestima alta es tener equilibrio mental
13. b) Necesidad de recibir elogios y alabanza
14. a) Antepone sus deseos al de los demás

15. d) Respetan la opinión de los demás
16. d) Las relaciones interpersonales, la empatía y la responsabilidad social individual
17. c) Joseph Luft y Harry Ingham
18. c) Lo que conozco sobre mí y no cuento a los demás
19. b) Empiezan a surgir las primera manifestaciones del conflicto
20. d) La cuarta