

La importancia de la inteligencia emocional

SESIÓN 0

**Actividad 0.1. Presentación**

**30'** 🕒

Se presentan el educador y el proyecto INTEMO:

— El objetivo del proyecto INTEMO es aprender habilidades emocionales tales como:

- Percibir las emociones en nosotros mismos y en los demás.
- Expresar emociones de manera precisa.
- Utilizar las emociones para pensar de forma más adecuada.
- Comprender cómo se sienten los demás y por qué se sienten así.
- Emplear correctamente el vocabulario emocional para expresar sentimientos/emociones.
- Manejar nuestras emociones y las de los demás.

— Cuando las personas son capaces de manejar estas habilidades suelen acercarse más a la consecución de sus metas, por ejemplo el rendimiento en el colegio, instituto o trabajo, mejoran sus relaciones sociales, tienen mejor salud y realizan menos conductas dañinas para uno mismo (y, en consecuencia, para los demás también), como el consumo de drogas (alcohol, tabaco, marihuana, etc.) o como las conductas agresivas. Además, las personas habilidosas con sus emociones se sienten más satisfechas con su vida y son más felices. Hay que destacar que actualmente se están exigiendo cada vez más estas habilidades para conseguir un puesto de trabajo.

— El proyecto INTEMO tiene una duración de 12 sesiones, con una frecuencia semanal.

— La duración aproximada de las sesiones es de una hora.