

# INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL AULA

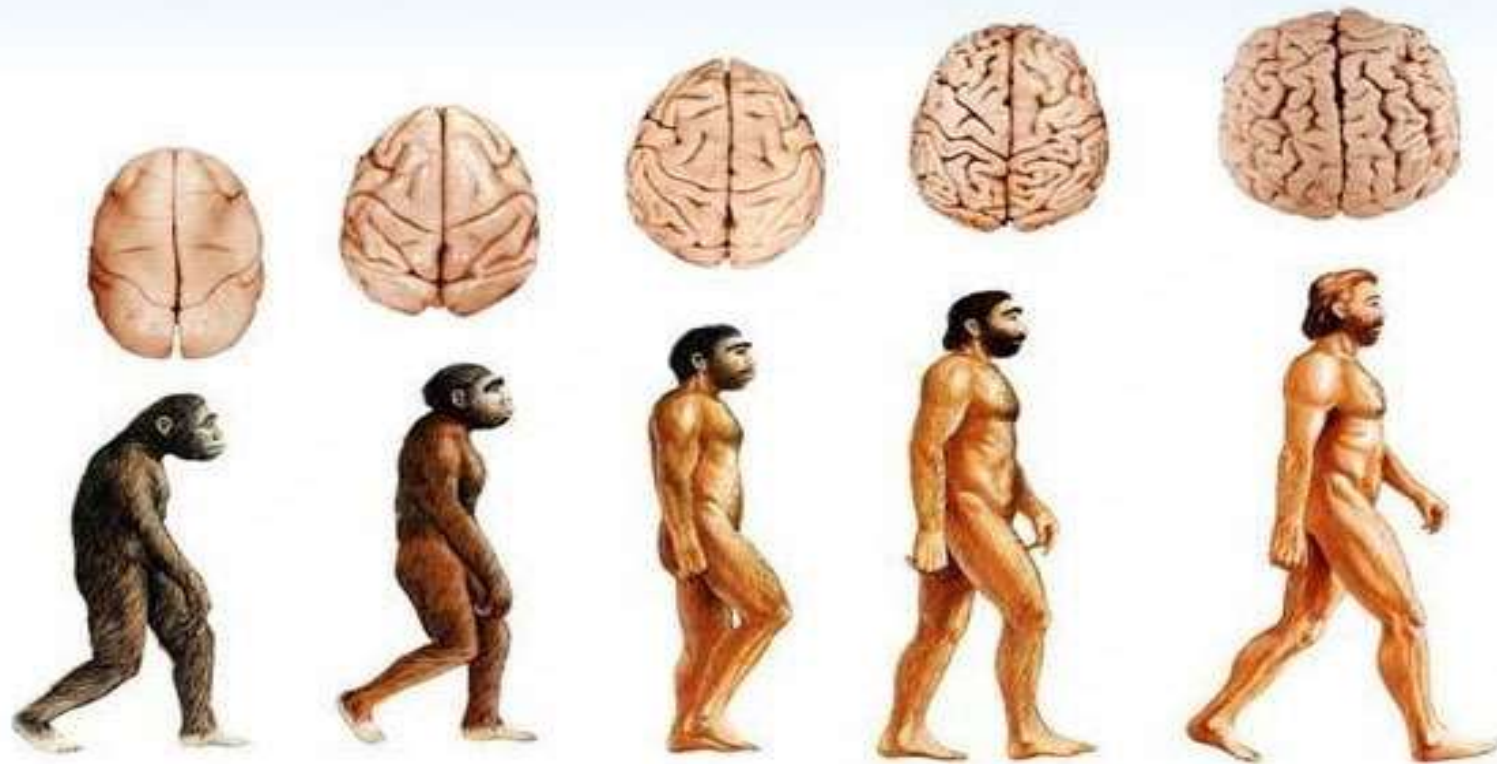
Claustro Teoría de la Organización – 18 febrero 2022



# ¿Cómo te sientes?



# INTELIGENCIA





# DEFINICIÓN



## INTELIGENCIA

1. f. Capacidad de **entender o comprender**.
2. f. Capacidad de **resolver problemas**.
3. f. **Conocimiento, comprensión, acto de entender**.
4. f. Sentido en que se puede tomar una proposición, un dicho o una expresión.
5. f. **Habilidad, destreza y experiencia**.
6. f. Trato y correspondencia secreta de dos o más personas o naciones entre sí.
7. f. Sustancia puramente espiritual.
8. f. servicio de inteligencia



REAL  
ACADEMIA  
ESPAÑOLA





## ¿Qué es la inteligencia emocional?



Capacidad de percibir y controlar (gestionar, manejar) los propios sentimientos y saber interpretar los de los demás.



# EMOCIONES



Paul Eckman



# ¿QUÉ SON?

Conjunto de reacciones orgánicas que experimenta un individuo cuando responden a ciertos estímulos externos que le permiten adaptarse a una situación con respecto a una persona, objeto, lugar, entre otros.

Cada una de ellas tiene una función determinada, pero en general, las emociones tienen tres funciones: la función adaptativa, motivacional y la función social o comunicativa.





# EMOCIONES BÁSICAS



1. Tristeza
2. Sorpresa
3. Alegría-Felicidad
4. Desagrado-asco
5. Enojo-ira
6. Miedo





# ¿Cómo se sienten los alumnos?



## INTELIGENCIAS

### RACIONAL o COGNITIVA



#### Saber HACER

C.I

Medible mediante test tipo  
Escala Wechsler  
Estable a partir de los 6 años  
Carga genética alta

20%

### EMOCIONAL



#### Saber SER

C.E

Difícil de medir y evaluar aunque  
existen algunas escalas  
Se puede desarrollar  
Baja carga genética

80%

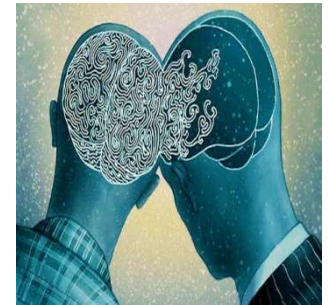
Éxito personal y  
profesional





Conciencia de uno mismo

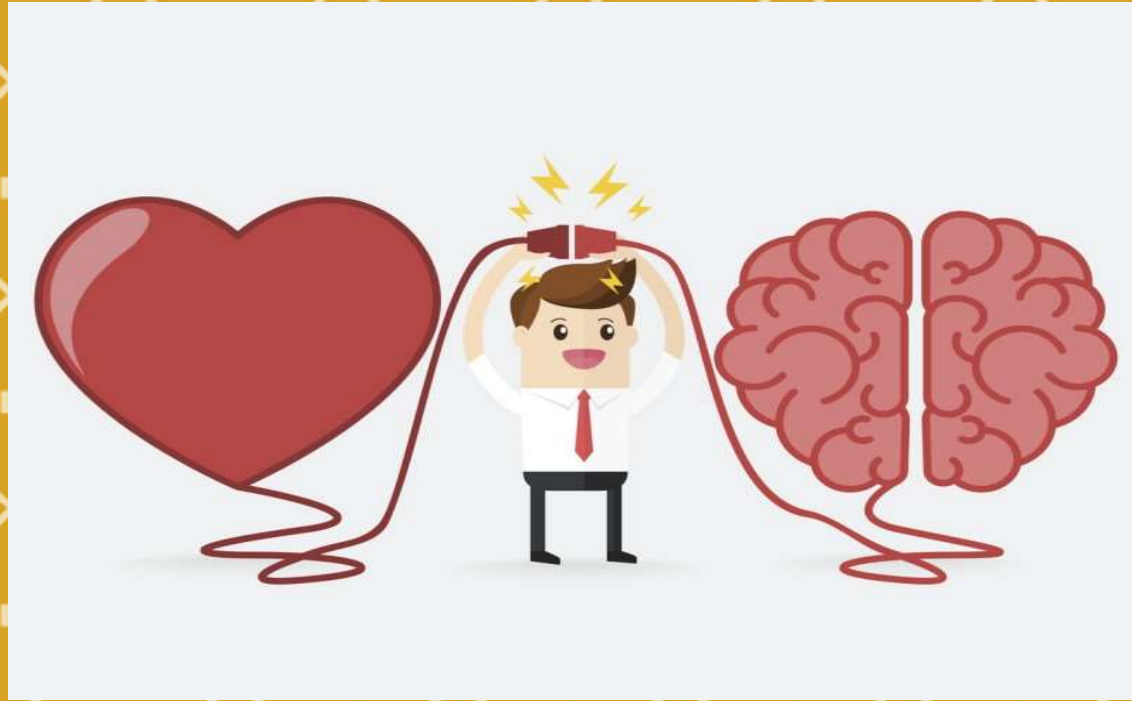
Conciencia Social



Autogestión

Gestión de las relaciones





# HABILIDADES BÁSICAS Y ESTRATEGIAS



# Habilidades en el desarrollo de la Inteligencia Emocional





# HABILIDADES BÁSICAS



## LAS CINCO HABILIDADES BÁSICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Entendemos el concepto de "Inteligencia emocional" como una habilidad para gestionar nuestras emociones y relacionarnos óptimamente con nuestro entorno. Es decir, la forma de interactuar con el mundo y el contexto que nos rodea, teniendo muy presentes las emociones y los sentimientos en todo momento.
- El objetivo final de la inteligencia emocional es la adaptación social. Por esta sencilla razón tenemos que adaptarnos y comportarnos según las pautas y reglas sociales que permitan la convivencia y el buen trato.



Goleman, Daniel 1995





# HABILIDADES BÁSICAS



Percepción y conocimiento de nuestras propias emociones

## Auto-conciencia

La auto-conciencia, o autoconocimiento, es la base de una eficiente inteligencia emocional, pues permite el autocontrol y la comprensión de sí mismo, las cuales a su vez, son las vías principales para establecer objetivos de mejora.





# HABILIDADES BÁSICAS



Control de las  
emociones y los  
impulsos, manejo del  
estrés

## Auto-regulación



Es la capacidad de controlar y administrar las emociones y evitar que dominen la situación; es no actuar por impulsos. También se refiere al hecho de no tomar decisiones en momentos de alta tensión, euforia, ansiedad o desespero.



# HABILIDADES BÁSICAS



Establecimiento de metas, desarrollo de la confianza, optimismo, persistencia, resistencia

## Motivación

El entusiasmo, positivismo y motivación propia, son estímulos necesarios para el éxito. Consiste como dice Daniel Goleman: en “canalizar las emociones hacia un fin más productivo”.





# HABILIDADES BÁSICAS



Comprensión de las  
emociones y  
perspectivas ajenas

## Empatía



Es la habilidad de ponerse en el lugar del otro para entender sus necesidades, sentimientos y problemas. Para lograrlo se requiere escuchar activamente a las personas y captar sus emociones, para así obtener una relación cercana y comprensiva. La empatía permite la comprensión de las emociones y actos ajenos sin tener que estar de acuerdo necesariamente.



# HABILIDADES BÁSICAS



Destreza para las relaciones, liderazgo y trabajo colaborativo

## Habilidades Sociales

Las habilidades sociales, o asertividad, tienen que ver con saber identificar el momento más propicio para defender los pensamientos personales, o concensuar, y también habrán circunstancias en que lo mejor será permanecer en silencio.





# PREGUNTA



YO COMO DOCENTE COMO PUEDO CONTRIBUIR  
DESARROLLAR ESTAS HABILIDADES EN MIS  
ESTUDIANTES (Algunas estrategias):

- 1: “Autoconocimiento” o “Autoconciencia Emocional”**
- 2: “Autorregulación”**
- 3: “Motivación”**
- 4: “Empatía”**
- 5: “Habilidades Sociales”**



**La Inteligencia Emocional  
es una habilidad, no un rasgo.**

**Las habilidades  
se pueden aprender.**





## PARA REFLEXIONAR



- ¿Por qué y para qué sirve la inteligencia emocional en mi vida personal?
- ¿Para qué sirve en mi vida como maestro?
- ¿Para qué puede servirle a mis alumnos?





## HERRAMIENTAS



- Richard Davidson – Center for Healthy Minds
- <https://www.youtube.com/watch?v=aZDkgQAZJhg>
- Lisa Klein – TED X teaching from within
- <https://www.youtube.com/watch?v=o2JPumXZtlw&t=32s>
- <https://centerhealthyminds.org/>



# 9 HÁBITOS DE PERSONAS CON INTELIGENCIA EMOCIONAL



RECONOCEN SUS EMOCIONES Y LAS DE LOS DEMÁS



SABEN PONER LÍMITES



ACEPTAN SUS ERRORES Y RECTIFICAN



SE MOTIVAN PARA ALCANZAR SUS METAS



SE ENFOCAN EN LO POSITIVO



EXPRESAN SUS PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS



VIVEN EL PRESENTE



NO LES ASUSTA EL CAMBIO



SE RODEAN DE PERSONAS POSITIVA