

**Herramientas de inteligencia emocional
para docentes en el regreso a clases**

¿Que es la inteligencia emocional?



Inteligencia Emocional

- La **inteligencia emocional** es un concepto definido por Mayer, citado de un estudio de Martínez, como "una habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual. De esta manera se puede usar esta información para guiar nuestra forma de pensar y nuestro comportamiento". Según el libro de Goleman titulado *Inteligencia Emocional*, que clasifica la inteligencia emocional desde distintos puntos, la capacidad de motivarse a uno mismo sería un muy buen ejemplo para lograr una estabilidad emocional plena.

¿Por qué es importante la IE?

48

Pensamientos **por Minuto...**

69,120

Pensamientos **por Día**



Inteligencia emocional dentro del aula

- Rol docente empático.
- Conciencia emocional.
- Autocontrol.
- Capacidad de motivación.
- Habilidades para comunicarse y transmitir sus ideas.
- Apertura a las necesidades individuales de sus alumnos.



Autoexploración



- ¿Cómo soy cómo maestro?
- ¿Cómo soy cuando enseño?
- ¿Cómo soy cuando motivo?
- ¿Cómo soy cuando planifico?
- ¿Cómo soy cuando organizo?
- ¿Cómo soy cuando integro?
- ¿Cómo soy cuando coordino?
- ¿Cómo soy cuando evaluó?
- ¿Cómo soy cuando lidero?
- Desde dónde dictamino o etiqueto

Un docente con IED necesita

- Capacidad mental y habilidad para razonar.
- Planificar en tiempo y forma
- Comprender ideas completas, para resolver los problemas
- Aprender de la experiencia
- Comprensión del entorno para capturar el sentido de las cosas
- Identificar fortalezas y áreas de oportunidad individuales.
- Conocer las características de las familias
- Conocer la personalidad de los alumnos
- Actualizarse.



Tipos de personalidad

1. Perfeccionista – Deber ser
2. Ayudador - servicial
3. Pragmático - práctico
4. Original - creatividad
5. Sabio – necesidad de saber
6. Cumplidor - responsable
7. Optimista - Asesor
8. Justiciero - Juez
9. Conciliador - flemático



Analicemos

- La inteligencia emocional agrupa al **conjunto de habilidades psicológicas** que permiten apreciar y expresar de manera **equilibrada emociones** propias de cada individuo, entender las de los demás, y utilizar esta información para generar una guía **en la forma de pensar y el comportamiento de otros.**



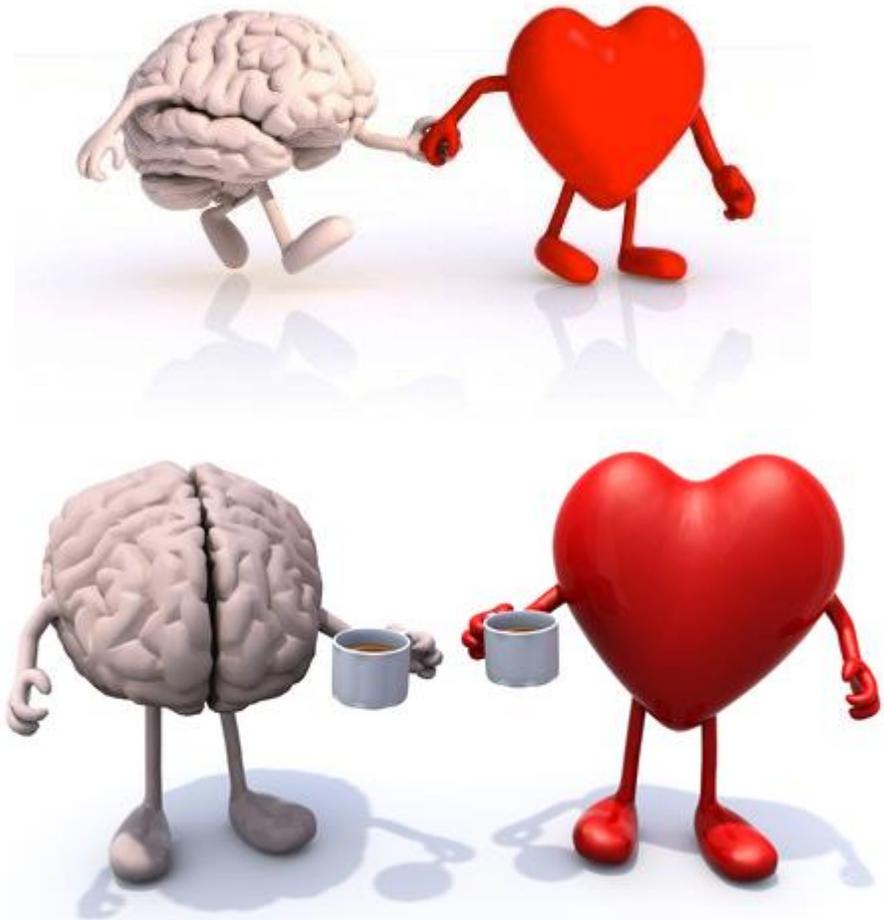
El desarrollo de la IE genera diferentes tipos de habilidades que podemos dividir en dos:

- Habilidades internas de **autoconocimiento**, como **conciencia propia**, la **motivación** y la **gestión emocional**.
- Habilidades externas, como la **empatía** y la **destreza social**, que engloba aptitudes relacionadas con la popularidad, el liderazgo y la eficacia interpersonal.



“Armonizando emoción y pensamiento”

- Buscar regular el comportamiento.
- Evitar estimular demasiado
- Controlar conductas inadecuadas.
- Pensar antes de responder.
- Nivelar las reacciones de impulsividad.



¿Se pueden regular las emociones?

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

**Las habilidades
se pueden aprender.**

Fomenta la actitud correcta

Enseña a tu alumno a:

- Enfocarse en soluciones.
- Hacer las preguntas correctas.
- Tener pensamientos positivos.
- Ver oportunidades.
- Valore el beneficio de equivocarse.
- Sacar lo mejor de cualquier situación.



**Los lunes no lucen tan malos
si los ves con la actitud correcta**

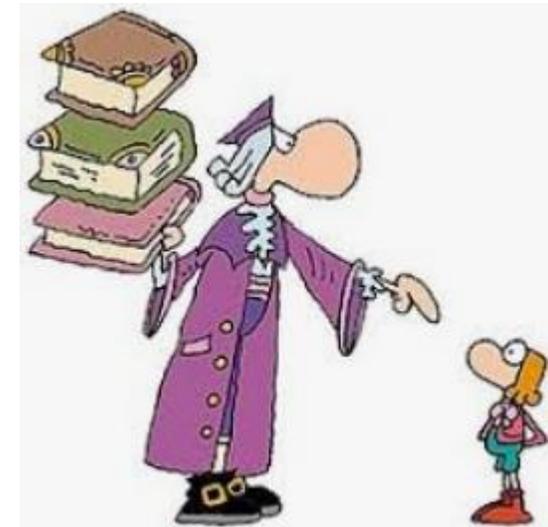
Acciones

- Enseñar a expresar a partir de lo que siente; dando nombre a sus sentimientos.
- Usar láminas o cuentos para que identifique como se siente.
- Jugando enséñale a relacionar gestos con emociones. (sorpresa, alegría, enojo, tristeza).
- Sugierele como actuar cuando esta molesto, puedes decirle se que estás molesto con tu compañero, pero no le puedes pegar...
- Actuar con empatía, que reconozca sus emociones partir de esta.



Guía en espejo

- Enséñales a gestionar sus estados de ánimo, sus pensamientos y comportamientos.
- Valida sus emociones.
- Permítele que dibuje caras con las expresiones de lo que está sintiendo.
- Recuerda que eres su modelo.
- Enseñarlo a utilizar las palabras con respeto.
- Fomentar el pensamiento positivo.



Mejor actitud

- Comunicación no verbal asertiva.
- Generar espacios de convivencia y aprendizaje.
- Enseñarles a ser disruptivos desde el ciclo generador.
- Reflejarles autocuidado e higiene personal.
- Considerar el impacto de tu rol docente.
- Agradecer y valorar tu intervención.
- Vincularse, comprometerse y hazle sentir que le importa.



Identificar el tipo de inteligencia de su alumno

- 1) Inteligencia lingüística
- 2) Inteligencia musical
- 3) Inteligencia lógica matemática
- 4) Inteligencia espacial
- 5) Inteligencia corporal – kinestésica
- 6) Inteligencia intrapersonal
- 7) Inteligencia interpersonal
- 8) Inteligencia naturalista

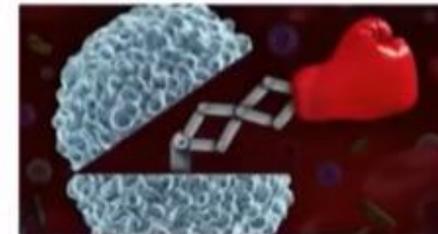


Básico tener salud integral

Nutrición antiinflamatoria

INFLAMACIÓN CRÓNICA

- Exposición prolongada a agentes tóxicos
- Obesidad y síndrome metabólico
- Enfermedad autoinmune
- Infecciones persistentes
- Desequilibrios nutricionales y metabólicos



Promover hábitos nutricionales

LIMPIEZA Y DEPURACIÓN

- 1 LITRO DE AGUA
- 1 LIMÓN EN RODAJAS
- 1 LIMÓN EXPRIMIDO
- 1 PEPINO EN RODAJAS
- 3 RODAJAS DE JENGIBRE
- 3 RAMITAS DE HIERBABUENA



Frases de Piaget a recordar



- El castigo hace que la autonomía de la conciencia sea imposible.
- El segundo objetivo de la educación es formar mentes que puedan ser críticas, que puedan verificar y no aceptar todo lo que se les ofrece.
- La buena pedagogía debe enfrentar al niño a situaciones en las que experimente en el más amplio sentido de la palabra: probar cosas para ver qué pasa, manejar objetos, manejar símbolos, plantear interrogantes, buscar sus propias respuestas, reconciliando lo que encuentra en una ocasión con lo que encuentra en otra comparando sus logros con los de otros niños.

Máxima como docente

- No eres responsable de la cara que tienes...
- Eres responsable de la cara que pones.

“Todos los rostros del mundo son espejos”

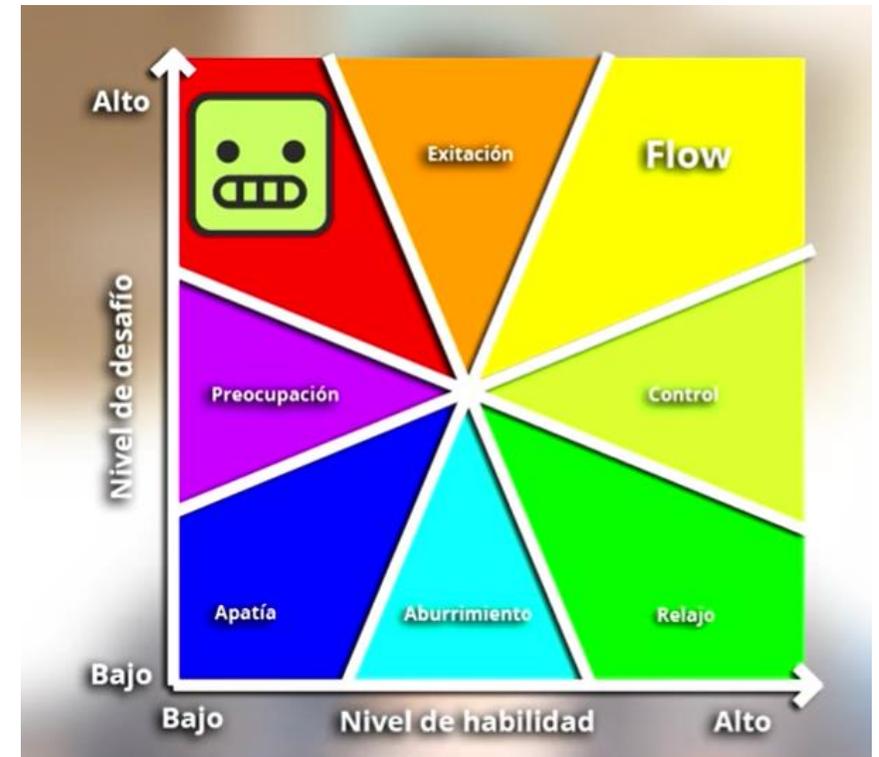
Tú decides cuál rostro llevarás por dentro y ese es el que mostrarás



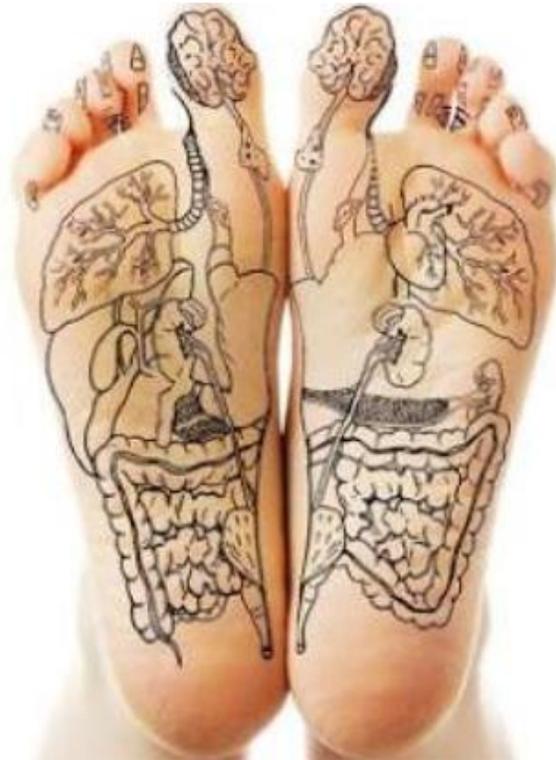
Logra la plenitud en la tarea

CONDICIONES NECESARIAS PARA FLOW:

1. Tienes que involucrarte en una actividad con un conjunto de metas y progreso claros
2. La tarea a realizar debe tener retroalimentación (feedback) clara e inmediata.
3. Debe haber un buen balance entre las habilidades percibidas de uno, y el desafío percibido de la tarea a realizar.



Terapias alternativas



Primeros auxilios en crisis Cambios cerebrales

- Identificar cambios cerebrales
- Reconocer la incertidumbre
- Cambios neuroquímicos genera una proyección de peligro
- Lo negativo se contagia
- Liberación de cortisol este nos quita el sueño; aumenta el miedo
- Cambios en la glucosa



Acciones

- Concentrarme en lo inmediato
- Poner atención en lo que si puedo controlar, lo que si puedo modificar
- Diversificar la información
- Leer
- Ejercitarse
- Toronjil morado (Flavonoides)

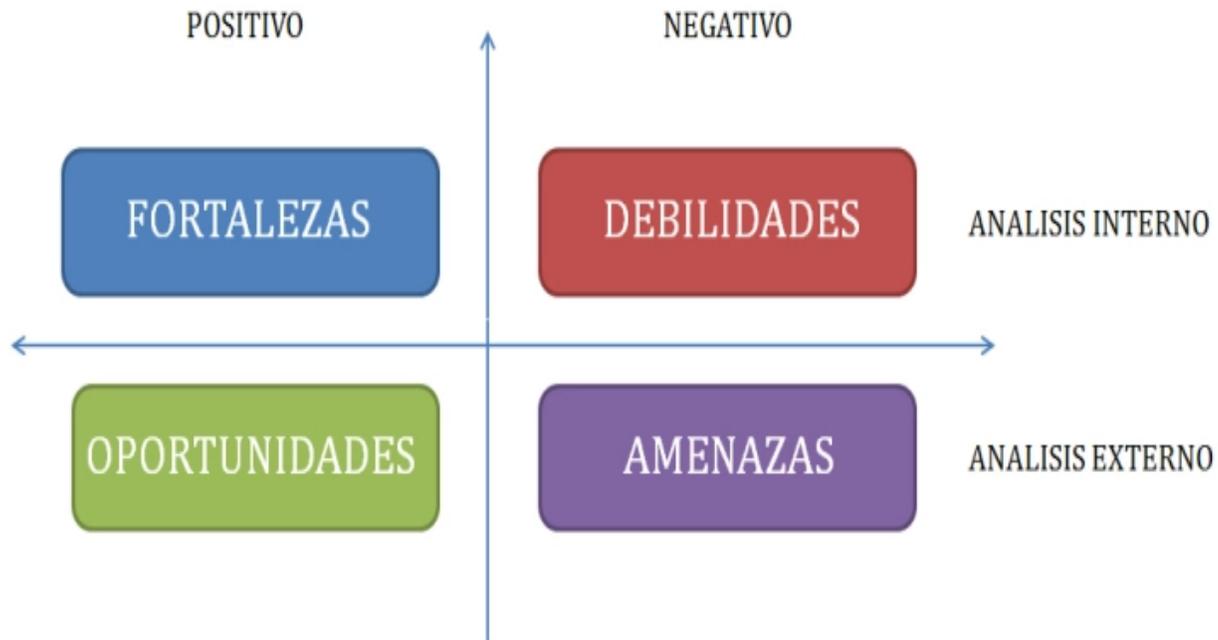


Pon atención y conéctate

La Respiración

- * La respiración es la actividad involuntaria más fácil de volverla consciente y voluntaria.
- * La respiración tiene 3 etapas.
 - Inhalación
 - Exhalación
 - Retención
 - Estas tres etapas transformarán tu vida de forma consciente.

Conócete y enséñalos a conocerse





3 pandemias que todos los días matan sueños y que afectan el regreso a clases

1-Pensamientos y actitud negativos

2-Tener miedo a que intenten nuevas formas de hacer las cosas.

3-No creer en sus talentos



Cuidado con los reforzadores positivos

- Atención al efecto Pigmalión
- Etiquetas
- Identifica en donde y desde donde le estás poniendo atención.



Crear comités participativos

- Filtros de corresponsabilidad desde casa, en la entrada de la escuela y en el salón de clases
- Acceso a Agua y jabón
- Cuidado de maestras y maestros en grupos de riesgo
- Uso de cubre boca o pañuelo obligatorio
- Sana distancia
- Maximizar espacios abiertos
- Suspensión de cualquier tipo de ceremonias o reuniones
- Detección temprana
- Apoyo socioemocional para docentes y estudiantes



Capacitación a docentes y padres

Cinco momentos clave para el regreso a clases

- 1. Recomendaciones para la limpieza y desinfección diaria de la escuela
- 2. Sugerencia de señalización en la escuela y el salón de clases.
- 3. Procedimiento sugerido para filtro en la entrada de la escuela
- 4. Sugerencia para la carta compromiso de corresponsabilidad
- 5. ¿Cómo elaborar un cubreboca casero?
- 6. Uso adecuado del cubreboca
- 7. Listas de verificación sugeridas Anexo
- 8. Comité Participativo de Salud Escolar

Cinco momentos clave para el regreso a clases

- <https://tabasco.gob.mx/sites/default/files/users/setabasco/GUIA%20SEP-SALUD%20Reapertura.pdf>

Muchas gracias por su atención



- [Psic.Anai De León Miranda](#)
- [Terapia psicológica](#)
- [Holamorelos en vivo todos los martes a las 10:30 por you tube](#)
- www.campamentoinfantil.com
 - 777-7-88-83-48
 - mirandaanai@gmail.com
 - Facebook Psicointegrate