



UCSF

FP



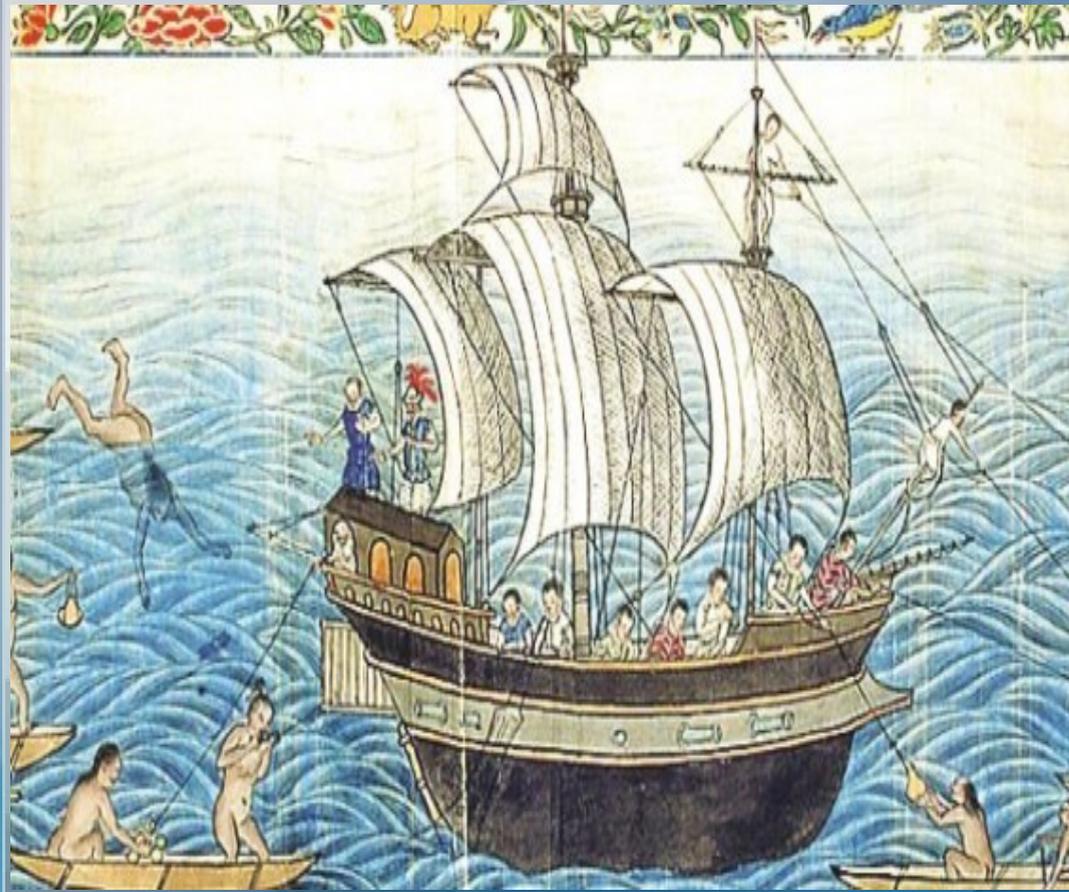
Universidad Católica de Santa Fe
Facultad de Psicología

La Inteligencia Emocional en la Educación

Bienvenidos a este viaje por el mundo de las emociones en el contexto educativo. Exploraremos cómo desarrollar capacidades emocionales tanto en docentes como en alumnos.

Módulo 2: "Docentes y alumnos con inteligencia emocional"

- Inteligencia emocional en el docente
Autoconciencia, autorregulación y empatía.
- Herramientas para la gestión emocional en el aula
Técnicas de relajación, mindfulness y expresión creativa.
- Intervención en situaciones de crisis
Acoso escolar, violencia y duelo.
- Estrategias de comunicación efectiva
Escucha activa, mensajes claros y resolución de conflictos.
- Abordaje de emociones difíciles
Ansiedad, miedo, ira y tristeza.
- Promoción del bienestar emocional
Actividades para fortalecer la autoestima, la resiliencia y la empatía.



Las emociones juegan un papel central en todas nuestras actividades y percibimos la importancia de su manejo tanto al enseñar como al aprender.

Vivimos días en que nos sentimos motivados, entusiasmados; otros, en que nos frustramos cuando determinado concepto o proceso desafía el logro de nuestra comprensión; sentimos ansiedades o temores frente a situaciones de evaluación o de exposición. ¿Cómo transitar estas emociones que por momentos nos paralizan o nos impulsan para el logro de resultados que nos proponemos?

La capacidad de reconocer, aceptar y canalizar nuestras emociones para orientar nuestras conductas a objetivos deseados, lograrlos y compartirlos con los demás ha sido llamada **inteligencia emocional** por el reconocido psicólogo y escritor Daniel Goleman.

Goleman distingue doce competencias que componen su modelo de inteligencia emocional y que están enmarcadas en cuatro áreas: autoconciencia, autorregulación emocional, conciencia social y gestión de relaciones, tal como ilustra la siguiente infografía:

12 competencias de la inteligencia emocional

Goleman distingue doce competencias que componen su modelo de inteligencia emocional y que están enmarcadas en cuatro áreas: **autoconciencia**, **autorregulación emocional**, **conciencia social** y **gestión de relaciones**.





Escucha Activa:



Atención total:

Enfócate en el mensaje y en el emisor, evitando distracciones.



Contacto visual:

Muestra interés y respeto a través del contacto visual.



Evitar interrupciones:

Permite que la persona termine de hablar antes de responder.



Hacer preguntas:

Aclarar dudas y fomentar la participación.



Resumir y parafrasear:

Demuestra comprensión y asegura la correcta interpretación.



Mostrar empatía:

Ponerse en el lugar de la otra persona y comprender sus emociones.



Reaccionar verbal y no verbalmente:

Utiliza gestos, expresiones faciales y un tono de voz adecuado.

Mensajes Claros:



Claridad y concisión:

Expresar ideas de forma directa y sin rodeos.



Lenguaje simple:

Evitar jerga técnica o términos complejos si no son necesarios.



Adaptar al público:

Ajustar el mensaje a la audiencia y al contexto.



Utilizar ejemplos:

Ilustrar las ideas para facilitar la comprensión.



Ser asertivo:

Expresar ideas de forma firme pero respetuosa.



Comunicación no verbal:

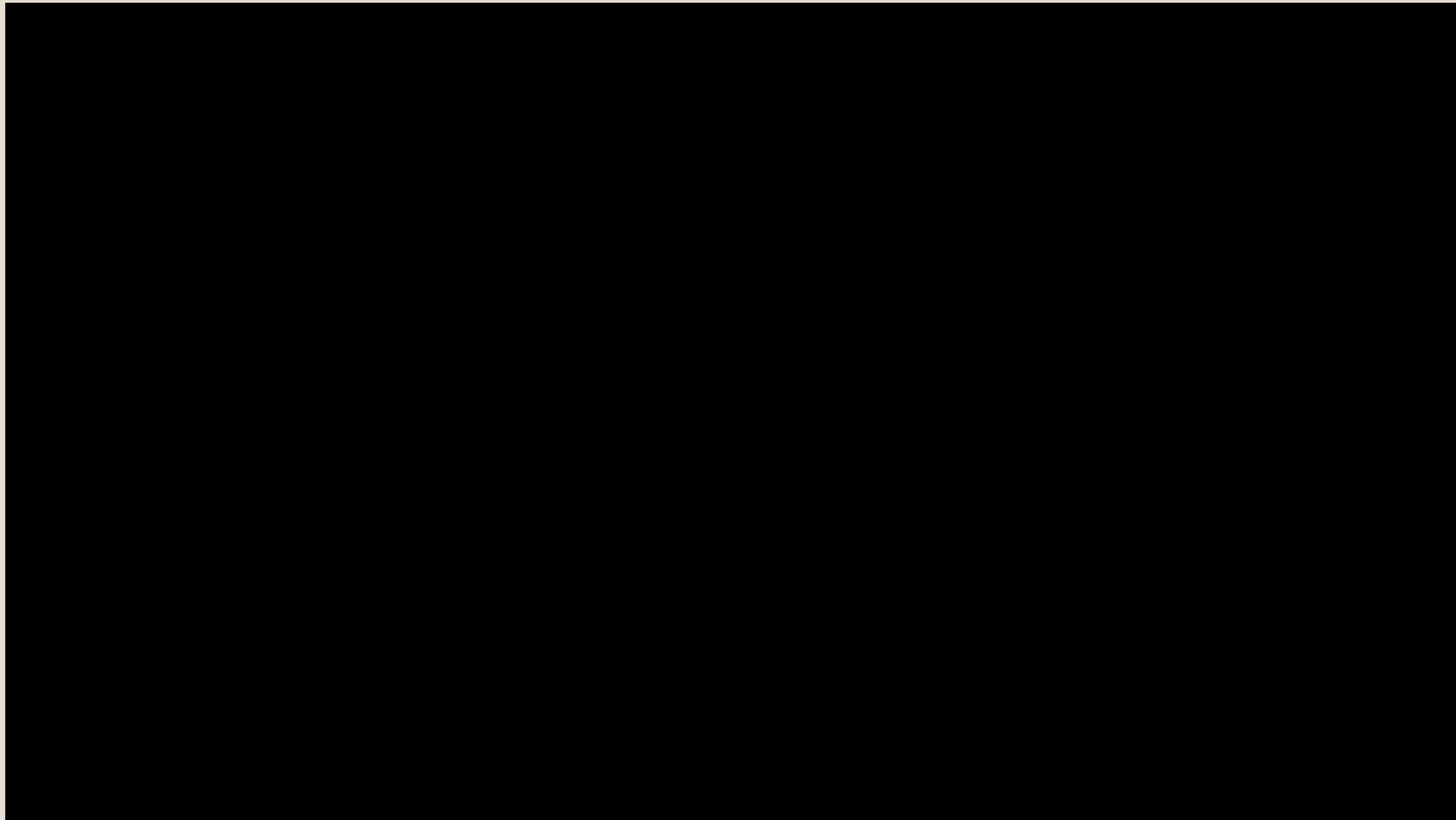
Prestar atención a la postura, los gestos y el tono de voz.

Herramientas para la gestión emocional

en el aula:



EN ESCUELAS LA GESTIÓN EMOCIONAL EN EL AULA SE PUEDE MEJORAR A TRAVÉS DE LA APLICACIÓN DE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN, MINDFULNESS Y EXPRESIÓN CREATIVA. SE PUEDEN IMPLEMENTAR EJERCICIOS COMO LA RESPIRACIÓN PROFUNDA Y LA MEDITACIÓN GUIADA PARA REDUCIR EL ESTRÉS Y FOMENTAR LA CONCIENCIA DEL MOMENTO PRESENTE. LA EXPRESIÓN CREATIVA, A TRAVÉS DE ARTE, ESCRITURA O MÚSICA, PERMITE A LOS ESTUDIANTES EXPRESAR SUS EMOCIONES DE MANERA SALUDABLE. EJEMPLOS ESPECÍFICOS INCLUYEN DIARIOS EMOCIONALES, ACTIVIDADES DE ROLE-PLAYING Y DEBATES SOBRE TEMAS EMOCIONALES.



Resolución de Conflictos:

-  **Escucha activa:**
Permite comprender las necesidades y perspectivas de las partes en conflicto.
-  **Encontrar soluciones mutuamente aceptables:**
Buscar un acuerdo que satisfaga a todos los involucrados.
-  **Ser paciente y perseverante:**
La resolución de conflictos puede tomar tiempo y esfuerzo.
-  **Comunicación abierta y honesta:**
Facilita la identificación de los puntos en común y las posibles soluciones.
-  **Buscar la colaboración:**
En lugar de culpar o acusar, enfocarse en la búsqueda de soluciones.
-  **Utilizar herramientas de mediación:**
En situaciones complejas, un mediador puede facilitar el diálogo y la búsqueda de soluciones.



TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y MINDFULNESS:

- Respiración profunda:
 - Guía a los estudiantes a respirar lenta y profundamente, enfocándose en el movimiento de la respiración para calmar el sistema nervioso y reducir la ansiedad.
- Meditación guiada:
 - Proporciona narrativas relajantes y ejercicios de atención plena para ayudar a los estudiantes a encontrar la calma y la conciencia del momento presente.



- Escucha activa:



- Fomenta que los estudiantes presten atención a sus propios sentimientos y los de sus compañeros, creando un espacio seguro para la comunicación emocional.

EXPRESIÓN CREATIVA:

Diarios emocionales:

Invita a los estudiantes a registrar sus pensamientos y sentimientos, fomentando la introspección y la auto-conciencia.

Actividades de arte:

Permite a los estudiantes expresar sus emociones a través de pintura, escultura, música o escritura creativa, brindando una salida saludable para sus sentimientos.

Juegos de roles:

Facilita la exploración de situaciones sociales y emocionales, permitiendo a los estudiantes practicar habilidades de comunicación y resolución de problemas.

Debates y discusiones en grupo:

Crean un espacio para compartir experiencias, analizar casos y desarrollar habilidades de escucha y empatía.

IMPLEMENTACIÓN EN EL AULA:

Tiempo dedicado:

Incorpóralas regularmente en la rutina del aula, creando un ambiente propicio para la relajación y la reflexión.

Adaptación a las necesidades:

Considera las características individuales de los estudiantes y adapta las actividades a sus necesidades específicas.

Modelaje:

Demuestra una actitud positiva y abierta a la hora de abordar las emociones, fomentando un ambiente de confianza y respeto.

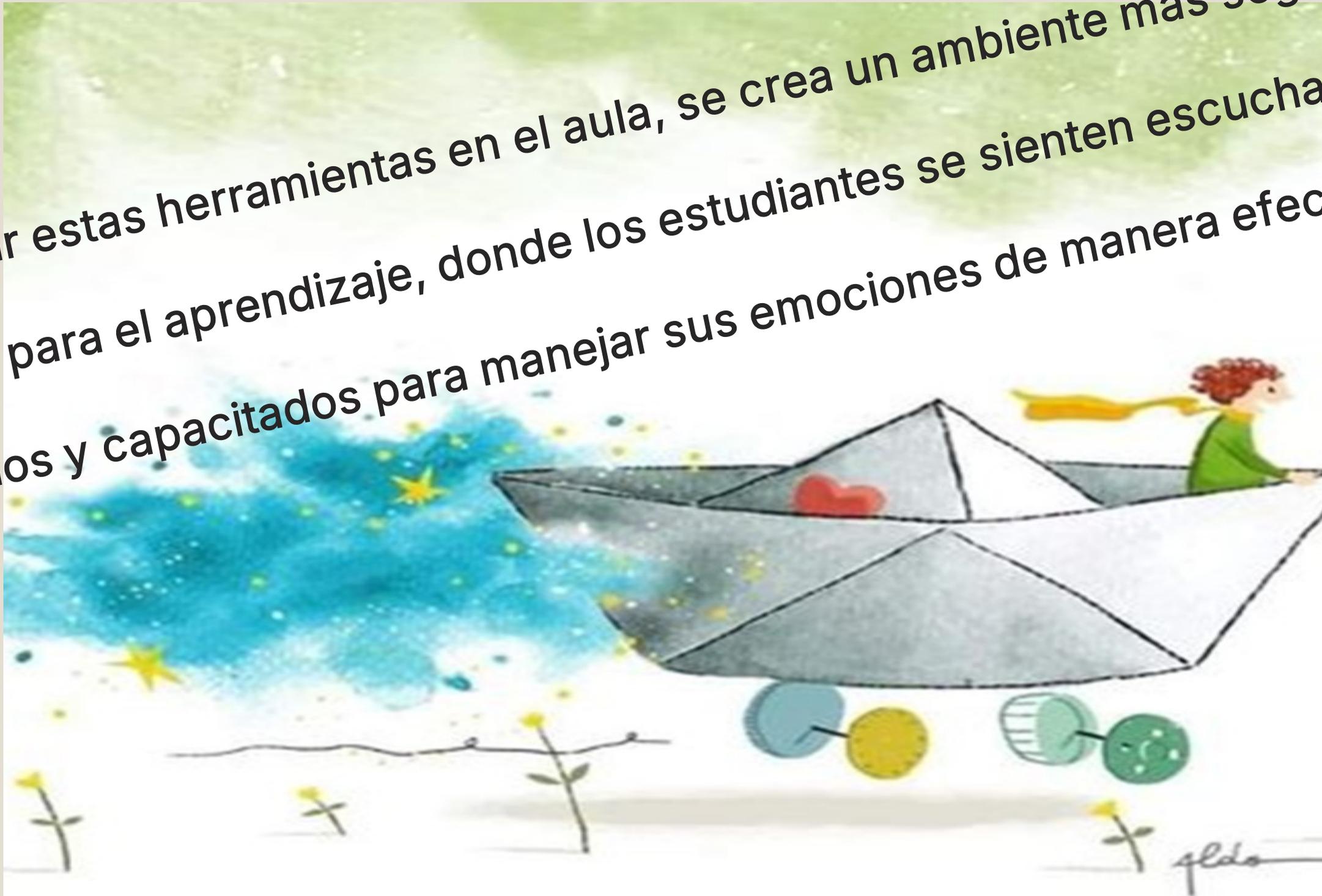
Recursos:

Utiliza herramientas como apps especializadas en mindfulness o libros que promuevan la gestión emocional.

Evaluación continua:

Monitorea los avances de los estudiantes y ajusta las estrategias según sea necesario, según el Instituto Vera.

Al integrar estas herramientas en el aula, se crea un ambiente más seguro y propicio para el aprendizaje, donde los estudiantes se sienten escuchados, valorados y capacitados para manejar sus emociones de manera efectiva.



SI HACEMOS UN POCO DE TODO ESTO



Promocionamos el bienestar emocional con actividades
para fortalecer la autoestima,
la resiliencia y
la empatía.

Abordaje de emociones difíciles: Ansiedad, miedo, ira y tristeza

Intervención en situaciones de crisis: Acoso escolar, violencia y duelo.



Inteligencia Emocional fue un término utilizado por Salovey, P y Myer, L (2018), quienes la definen como:

"la capacidad de controlar y regular las emociones de uno mismo para resolver los problemas de manera pacífica, obteniendo un bienestar para sí mismo y para los demás".

II. Cómo aplicar la inteligencia emocional en el aula

Algunas **estrategias** para estimularla son:

1 Dejar que los educandos expresen sus sentimientos y emociones

Como adulto, escuchar y expresar las propias. El **autoconocimiento y autoconciencia**, capacidad de saber qué está pasando en nuestro cuerpo y qué estamos sintiendo, son dos de los pilares fundamentales para desarrollar la Inteligencia Emocional. Se debe estimular la afectividad a través de la expresión regulada del sentimiento positivo y, más difícil aún, de las emociones negativas.

2 Mostrar que la persona con la que está tratando es importante

A veces las cosas más sencillas de hacer son las que mayor impacto causan en los demás: dar un abrazo, dedicar unos minutos sin mostrar que se está apurado para irse, escuchar con atención y comprensión.

3 Enseñar que en la vida no siempre se puede tener lo que queremos

A veces es posible, aunque es probable que cueste mucho esfuerzo y trabajo. Enseñarles a los niños a esperar hasta que llegue el momento de tener lo que se quiere y, que mientras tanto, tenemos que seguir viviendo. Otros pilares de la Inteligencia emocional son el **autocontrol y el autodominio**: regular la manifestación de una emoción y modificar un estado de ánimo.

4 Enseñar que cuando se tiene un problema, lo primero que hay que hacer es reflexionar y luego actuar de una forma pacífica

Sin lastimar a otras personas para solucionar el problema. Enseñarle al educando cómo afrontar emociones negativas como la ira, el enojo, la rabia, etc. Está bien expresar que uno está enojado, siempre y cuando se haga de una manera saludable y sin herirse ni hiriendo a otra persona.

5 La capacidad de automotivarse y de motivar a los demás

Tener la habilidad de despertar en uno mismo y en otras personas la estimulación para llevar a cabo acciones o tareas está íntimamente ligada al **optimismo y autoestima**. Un educando que recibe reconocimiento raramente será agresivo o pesimista.

6

Cuando se reconocen las actitudes y acciones positivas que tus educandos realizan, también **se debe señalar con firmeza que algo está mal cuando una acción es negativa**. Ayuda a los educandos a ponerse en el lugar de la otra persona y a pensar cómo se sentiría él en aquella situación. De esta manera estarás favoreciendo el desarrollar **la empatía**. Enséñale a pedir perdón. La enseñanza de habilidades empáticas se logra mostrando a los educandos cómo prestar atención, saber escuchar y comprender los puntos de vista de los demás.

7

En las relaciones sociales, enseña a tus educandos que **la mejor manera de solucionar conflictos es conversando**, no agrediendo ni física ni verbalmente a la otra persona. Una buena charla puede achicar brechas, enseñarnos a ver las cosas desde otro punto de vista, aprender y aceptar que quizás lo mejor es lo que la otra persona propone. De no ser así, enseñar a expresar lo que siente para que pueda lograrse la solución del conflicto. También puedes enseñar que su influencia personal puede servir para inspirar a otros a comunicar y expresar lo que sienten.

8

Dialoga con tus educandos. Comentar con ellos temas variados les ayudará a **comprender la realidad y a desarrollar el juicio crítico**.

8 Felicita al educando cada vez que enfrente una emoción negativa de manera adecuada

Además, ayudará a desarrollar su optimismo y autoestima.

9 No olvides nunca que la mejor manera de enseñar y educar es mediante el ejemplo

10 Como docentes, se debe tratar a los educandos "como le gustaría que lo tratarasen ellos a uno"

Siendo conscientes de cómo se controlan las propias emociones y qué actitudes se tienen con los otros, de esta manera, se enseña al educando cómo desarrollar estas conductas.

11 Se debe tratar con especial énfasis la habilidad de resaltar los aspectos positivos por encima de los negativos

Y los objetivos alcanzados antes que las insuficiencias.

12 Reconocer y nombrar las diferentes emociones

Realizando ejercicios prácticos para desarrollar la empatía con los compañeros de clase, fomentando el diálogo y la apertura y, enseñar recursos para controlar la ira y la rabia son algunas de las estrategias que pueden utilizar los docentes para fortalecer el desarrollo emocional de sus estudiantes.

Parte importante del rol del docente es **saber captar los distintos mensajes que le transmiten** sus alumnos y alumnas, respondiendo a sus intereses y necesidades, favoreciendo la comunicación con ellos y adecuando las estrategias educativas para tratar de integrarlos a todos al proceso de aprendizaje. Las interacciones educador-educando son un espacio socio-emocional ideal para la educación afectiva con actividades cotidianas como:

- Contar problemas o intercambiar opiniones y consejos.
- Recurrir a la mediación en la resolución de conflictos interpersonales entre educandos.
- Contar anécdotas del propio educador sobre cómo resolvió problemas similares a los que pasan los educandos.
- Creación de tareas que permitan vivenciar y aprender sobre los sentimientos humanos como la proyección de películas, la lectura de poesía y narraciones, las representaciones teatrales.

II. Componentes de la inteligencia emocional.

Conocer las propias emociones.

La conciencia de uno mismo es la clave de la inteligencia emocional. Una mayor certidumbre con respecto a nuestras emociones es una buena guía para las elecciones vitales.

Manejar las emociones.

Las personas que saben serenarse y librarse de la ansiedad, irritación o melancolías excesivas se recuperan con mayor rapidez de los reveses de la vida.

Automotivación.

Las personas que saben controlar la impulsividad y esperar para obtener su recompensa cumplen con sus objetivos y están conformes con sus logros.

Empatía.

La capacidad para reconocer las emociones de los demás, saber qué quieren y qué necesitan es la habilidad fundamental para establecer relaciones sociales y vínculos personales.

Manejar las relaciones.

Esto significa saber actuar de acuerdo con las emociones de los demás; ayuda a determinar la capacidad de liderazgo y popularidad.

III. Didácticas para trabajar lo emocional en el aula.

- Cualquier contenido que el educador explique debe ser vivido por el educando también desde la emoción, no solo como un dato o un conocimiento más.
- El uso de **fotografías y escenas de la vida** diaria son elementos que provocan con bastante facilidad que emerja el mundo emocional.
- El uso del **relato, el cuento, la poesía, las obras literarias**, en general, están llenas de situaciones emocionales a partir de las cuales se pueden trabajar estos contenidos.
- La propuesta de **juegos de comunicación** y expresión emocional.
- Las **películas** que permitan el análisis de las emociones de los personajes y de las sensaciones que provocan en el espectador.
- Utilización de técnicas de **role-playing**.
- **Mensajes publicitarios** como elementos de toma de conciencia, respecto del impacto emocional de las imágenes.
- La **música**, elemento fundamental que nos ayuda a mirar hacia dentro centrando la atención en los procesos internos.
- La utilización del **color** y de la **forma**.
- En general, las **artes**, incluida la **danza**, proporcionan los medios para expresar los sentimientos y las ideas de maneras creativas y hacen que cualquier experiencia de aprendizaje sea más memorable.
- La **imaginación** es el vehículo para el descubrimiento, es un motivador por excelencia del aprendizaje, que suscita una emoción básica: la curiosidad.
- El **aprendizaje cooperativo**. Las investigaciones que se han efectuado sobre esta estrategia educativa indican que cuando los educandos aprenden juntos en parejas o en pequeños grupos, el aprendizaje es más rápido, hay mayor retención y los niños se sienten más positivos respecto a lo que aprenden.

Con estas actividades el estudiante descubre la diversidad emocional, fomenta su percepción y comprensión de los sentimientos propios y ajenos, observa cómo los sentimientos motivan distintos comportamientos, percibe la transición de un estado emocional a otro (del amor al odio), es consciente de la posibilidad de sentir emociones contrapuestas (sorpresa e ira, felicidad y tristeza) y cómo los personajes literarios o de cine resuelven sus conflictos o dilemas personales.



Seguramente con la práctica se logren trasladar estas formas de tratar y manejar las emociones a la vida cotidiana, aprendiendo a reconocer y comprender los sentimientos de los otros; enfatizando con las emociones de los demás compañeros de clase, regulando el estrés y malestar, optando por resolver y hacer frente a los problemas sin recurrir a la violencia, en definitiva, enseñando a los niños a prevenir comportamientos violentos, desajustados emocionalmente, tanto fuera como dentro del aula.

Enseña con amor



No sabes de qué tormentas
vienen tus alumnos.
A veces, el único lugar seguro
que algunos tienen
es su salón y tu ejemplo.

MAS INSUMOS

Promoción del Bienestar Emocional



Incorpora actividades diarias para fortalecer la autoestima, desarrollar resiliencia y cultivar la empatía entre los estudiantes.

Indicadores de Éxito

Ámbito

Indicadores positivos

Clima de aula

Reducción de conflictos,
ambiente colaborativo,
comunicación respetuosa

Alumnado

Mayor vocabulario emocional,
autorregulación visible, petición
adecuada de ayuda

Docentes

Menor estrés, respuestas más
equilibradas, mayor satisfacción
profesional

Académico

Mejor concentración, aumento
de participación, reducción de
absentismo





Técnicas de Gestión Emocional

Respiración Consciente

- Respiraciones profundas 4-7-8
- Pausas entre clases
- Momentos de silencio grupal

Mindfulness Educativo

- Atención plena 5 minutos
- Observación de sensaciones
- Escaneo corporal breve

Expresión Creativa

- Diarios emocionales
- Dibujo expresivo
- Dramatizaciones guiadas

Ejemplo: El Termómetro Emocional



Preparación

Crea un termómetro visual grande para el aula



Personalización

Cada alumno diseña su marcador identificativo



Implementación

Los estudiantes sitúan su marcador según su estado emocional



Recursos Audiovisuales Recomendados



Vídeo: "Inteligencia Emocional en 5 minutos"

Rafa Guerrero explica conceptos básicos de forma clara y accesible. Ideal para introducir el tema.



Vídeo: "El Poder del Mindfulness en el Aula"

Demuestra técnicas sencillas para implementar la atención plena con estudiantes. Duración: 8 minutos.

Actividad: Diario de Emociones

Creación

Cada estudiante elabora un cuaderno personalizado de emociones. Decoran portadas expresando su personalidad.

Escritura diaria

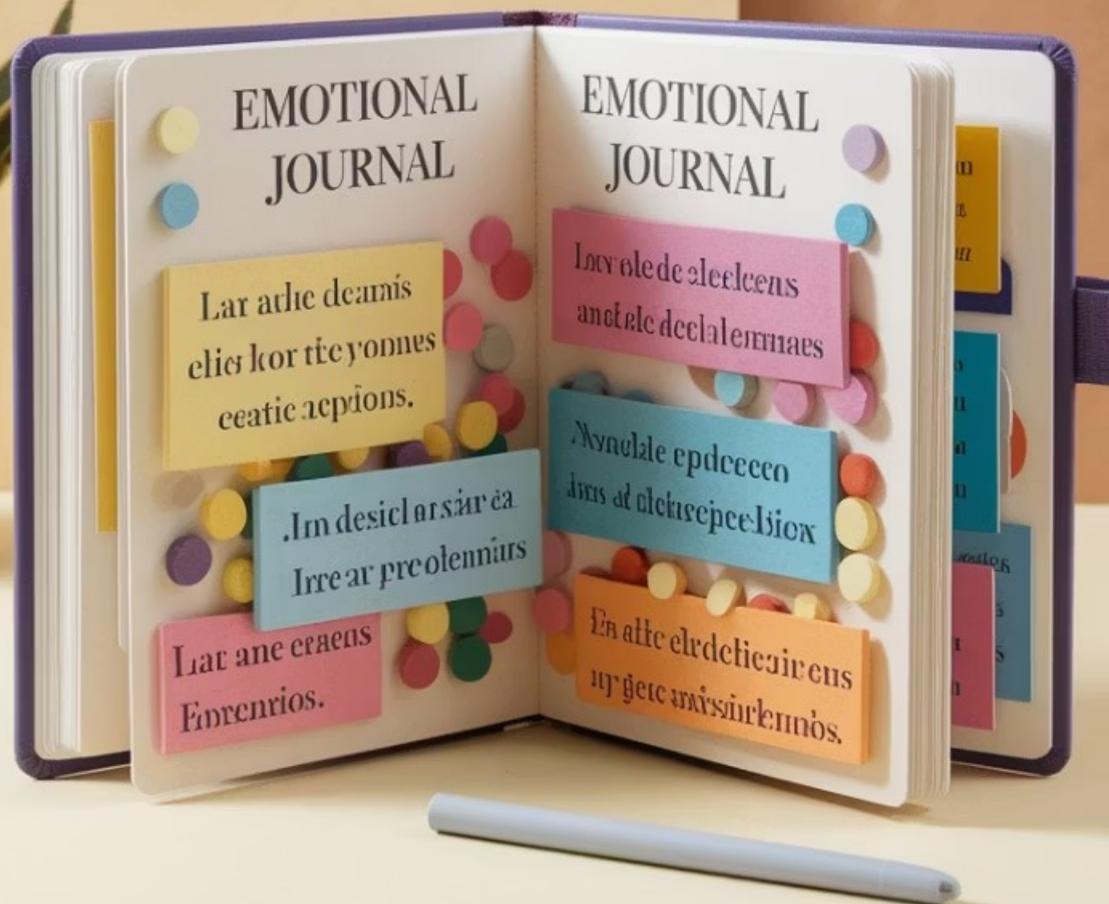
Dedican 5 minutos diarios a registrar sus estados emocionales. Utilizan palabras, dibujos o símbolos.

Círculo de compartir

Semanalmente, quienes deseen pueden compartir entradas. Se practica escucha respetuosa sin juicios.

Reflexión

Mensualmente, revisan sus patrones emocionales. Identifican desencadenantes y estrategias efectivas personales.



Casos de Éxito en España

78%

Reducción de Conflictos

En escuelas con programas
integrales de educación emocional

65%

Mejora del Clima Escolar

Según percepción de la comunidad
educativa

42%

Disminución del Estrés Docente

Tras formación específica en
inteligencia emocional



Ejemplo: El Rincón de la Calma

Elementos necesarios:

- Espacio tranquilo en el aula
- Cojines o asientos cómodos
- Materiales sensoriales
- Libros sobre emociones
- Tarjetas de estrategias

Implementación:

- Presentar el espacio a los alumnos
- Establecer normas claras de uso
- Modelar su utilización
- Revisar y mejorar periódicamente

Próximos Pasos



Formación Continua

Profundiza en aspectos específicos de la inteligencia emocional educativa. Participa en comunidades de aprendizaje.



Colaboración

Comparte experiencias con colegas. Involucra a las familias. Crea red de apoyo emocional.



Implementación Gradual

Comienza con pequeñas acciones diarias. Evalúa resultados. Ajusta según necesidades de tu grupo.

