

SUPERAR LOS PROPIOS LÍMITES

COMO DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN TUS
ALUMNOS

Desarrollarnos como personas significa crecer, prosperar y engrandecernos;
y eso se consigue ensanchando las limitaciones que todos tenemos.

Inteligencia académica, procedimental y emocional.

HERRAMIENTAS BÁSICAS PARA LA VIDA

Lic. Fabiola Huerta Bautista

Marzo 2013

NEUROSICOEDUCACIÓN N INTELIGENCIA TRINA

- DESCUBRIMIENTO DE TALENTOS NATURALES.
- SUPERACIÓN DE BARRERAS.
- DESARROLLO DEL POTENCIAL.
- CREACIÓN DE AMBIENTES ENRIQUECIDOS.
- ALTO GRADO DE SALUD MENTAL.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

(INTRAPERSONAL E INTERPERSONAL)

CONOCIMIENTO DE UNO MISMO Y CON LOS DEMÁS

INTELIGENCIA PROCEDIMENTAL

(INSTRUMENTAL Y ARTÍSTICA)

DISCIPLINAS DEPORTIVAS Y ARTÍSTICAS

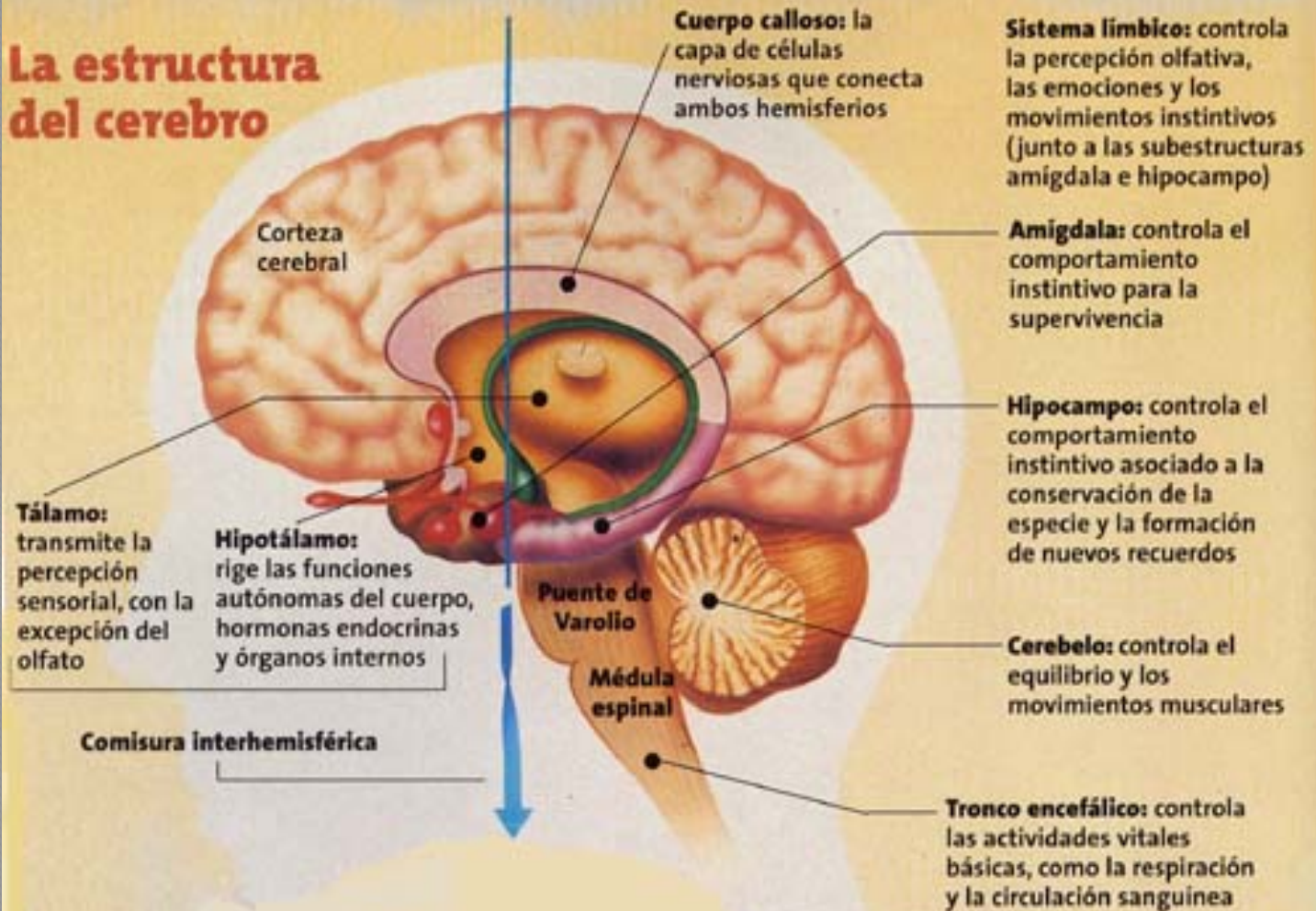
INTELIGENCIA ACADÉMICA

(INTELLECTUAL)

CIENCIAS DURAS Y BLANDAS



La estructura del cerebro





**INTELIGENCIA
EMOCIONAL**
CAPACIDAD DE
RECONOCER NUESTROS
PROPIOS SENTIMIENTOS Y
LOS AJENOS, DE
MOTIVARNOS Y DE
MANEJAR BIEN LAS
EMOCIONES, EN
NOSOTROS MISMOS Y EN
NUESTRAS RELACIONES.



Las emociones son impulsos,
acciones y planes que se dan
de manera instantánea para
enfrentarnos a la vida.
CUANTO MÁS INTENSO ES
EL SENTIMIENTO, MÁS
DOMINANTE SE VUELVE
LA MENTE EMOCIONAL Y
MÁS INEFICAZ LA
RACIONAL

COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

```
graph TD; A[COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL] --> B[CAPACIDADES DE DESARROLLO PERSONAL]; A --> C[CAPACIDADES DE DESARROLLO EN EL ENTORNO];
```

CAPACIDADES DE DESARROLLO PERSONAL

El Autoconocimiento
La Motivación
La Autoestima
El Pensamiento Positivo
Control de los impulsos

CAPACIDADES DE DESARROLLO EN EL ENTORNO

La Autonomía
La Empatía
La Solución de Conflictos
Habilidades de Comunicación

PRINCIPALES HABILIDADES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- ❖ Conocer el nombre de las emociones (identificarlas).
- ❖ Aprender a expresar los sentimientos.
- ❖ Reconocer las reacciones del cuerpo ante distintas emociones.
- ❖ Evaluar la intensidad de la emoción.
- ❖ Leer las emociones y sentimientos en las demás personas.
- ❖ Conocer la diferencia que hay entre sentir y actuar.
- ❖ Conocer el disparador de las emociones.

LAS EMOCIONES Y SUS SENSACIONES FÍSICAS

LA IRA: La sangre fluye a las manos y el ritmo cardíaco aumenta, el rostro se enrojece y la temperatura corporal aumenta.

EL MIEDO: La sangre fluye a los músculos grandes y el rostro palidece, un frío intenso recorre el cuerpo, pareciera que se paraliza momentáneamente.

LA FELICIDAD: Relajación muscular, entusiasmo en general y aumento de la energía.

EL AMOR: Reacciones generalizadas de calma y satisfacción, el cuerpo se prepara para dar y funciona en equilibrio.

LA TRISTEZA: Disminución de la energía y de la actividad en general; el ritmo corporal y el metabolismo disminuyen.



EL TRABAJO CON NIÑOS PEQUEÑOS

A través de las representaciones de cuentos o situaciones de su vida cotidiana.



La lectura de cuentos que pueden dejarnos ver las emociones de los personajes



El teatro guiñol en donde los pequeños manipulan los personajes





Permitir que los niños observen pinturas y relatar los sentimientos que les provoca.

Que ellos pinten o realicen un mural, escuchando música diversa.

Bailando u observando obras de teatro.



Observando la naturaleza que nos rodea.

Tocando algún instrumento para expresar nuestras emociones.



“PARA EDUCAR EMOCIONALMENTE A
UN NIÑO SE DEBE COMENZAR POR
DECIRLE LA PALABRA QUE DESCRIBA A
LA PERFECCIÓN LO QUE SE ESTÁ
SINTIENDO”

*“El lenguaje es una de las herramientas que
tenemos para movilizar y educar el alma
humana”.*

José Antonio Marina



“El verdadero amor no es otra cosa que el deseo inevitable de ayudar al otro para que sea quien es”

“No somos responsables de las emociones, pero sí de lo que hacemos con las emociones”

Jorge Bucay



TALLER DE HERRAMIENTAS BÁSICAS PARA LA VIDA.

¡¡GRACIAS!!

LIC. FABIOLA HUERTA BAUTISTA