



**INTELIGENCIA EMOCIONAL  
EN LAS CLASES VIRTUALES**



**Imparte**  
**Mtra. Natalia**  
**Silva Prudkovskaya**

# ¿QUÉ ES?



**“ La habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y la de los demás ”**  
*(Mayer y Salovey)*

# DIMENSIONES

## **Inteligencia intrapersonal**

(autorregulación, autoconocimiento)

## **Inteligencia interpersonal**

(empatía, capacidad de comunicación, posibilidad de trabajar en equipo)



# INTELIGENCIA

# ***INTRAPERSONAL***

**Una clave para la resiliencia en esta etapa es saber distinguir:**

- 1)** Lo que esta en mi control
- 2)** Aquello que no esta en mi control

Esto determinará en gran medida nuestro pensamiento y la interpretación que tenemos de la realidad.

## Seguir la información y los consejos más recientes

- **Centrarse en lo que es importante para mí**
- **Cuidar el contenido que veo**
- **Mi rutina**
- **Relajación**



LO QUE ESTA

**EN MI CONTROL**

- **Cultivar la conexión con mis seres queridos y la naturaleza**
- **Comer sano y nutritivo**
- **Ejercicio**
- **Buscar y ofrecer apoyo**
- **Activismo**



**LO QUE NO ESTA**

**EN MI CONTROL**

- **Las decisiones de otras personas**
- **La salud de otras personas.**
- **Las noticias**
- **Las acciones del gobierno.**
- **Escuelas que abren o cierran**

- **El estado del sistema de salud.**
- **Cancelación de vuelos y vacaciones.**
- **Tráfico.**
- **Transporte público**
- **Envejecimiento**
- **El tiempo**



**“Pregúntese:** ¿esta apariencia de eventos concierne a las cosas que están bajo mi propio control o las que no lo están? Si se trata de algo fuera de tu control, entrénate para no preocuparte por eso.”

-Epictetus

**“Tienes poder sobre tu mente, no sobre eventos externos. Date cuenta de esto y encontrarás fuerza.”**

- Marcus Aurelius

**CUIDAR EL TIPO DE INFORMACIÓN**

**QUE RECIBIMOS O COMPARTIMOS  
*INTRAPERSONAL***

- **Cuidar leer información de fuentes confiables, no caer en noticias sensacionalistas.**
- **Así mismo es indispensable cuidar la información que compartimos (puede haber personas más sensibles)**



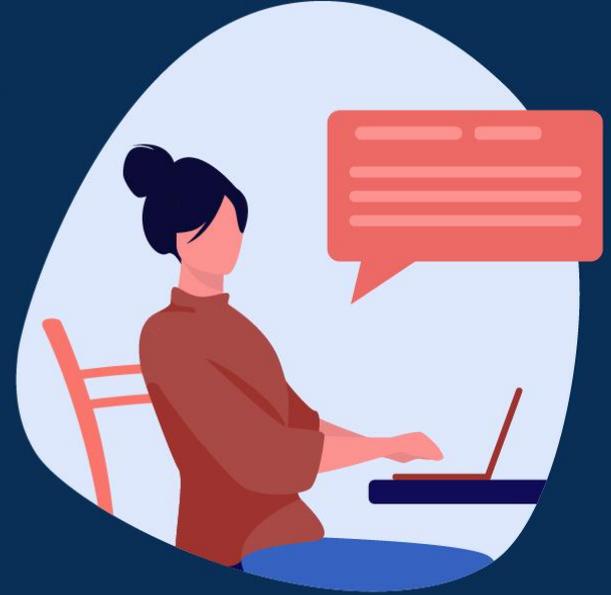
# **10 CLAVES PARA UNA INTELIGENCIA EMOCIONAL ADECUADA EN LAS CLASES VIRTUALES**

# 1

## RECONOCER Y NOMBRAR

**Las diferentes emociones, realizando ejercicios prácticos para desarrollar la empatía con los compañeros de clase, fomentando el diálogo y la apertura.**

*(no hay respuestas buenas o malas)*



# 2

## ASPECTOS POSITIVOS



**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.**

*(darle más peso a lo positivo, reconocer los aciertos)*

3

## RECONOCER Y NOMBRAR

Como participantes, se debe tratar a todos los participantes **“como nos gustaría ser tratados”**, siendo conscientes de cómo se controlan las propias emociones y qué actitudes se tienen con los otros.

*(recordemos cuando éramos jóvenes)*



4

## EL EJEMPLO



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

*(somos siempre un referente para ellos)*

x 5

OPTIMISMO

Y AUTOESTIMA

Felicitar a las personas cada vez que enfrenten una emoción negativa de manera adecuada. Además, ayudará a desarrollar su **optimismo y autoestima**.

x ✘  
*(enseñarle estrategias en positivo)* ✘



# 6

## JUICIO CRÍTICO

**Comentar en clase temas variados para comprender la realidad y a desarrollar el juicio crítico.**

*(este diálogo puede estar relacionado con el contenido de la clase)*



# 7

## SOLUCIONAR CONFLICTOS

En las relaciones sociales, **la mejor manera de solucionar conflictos es conversando**, no agrediendo ni física ni verbalmente a la otra persona. (Esto incluye nuestra actividad en redes sociales)

También puedes enseñar que su **influencia personal** puede servir para inspirar a otros a **comunicar y expresar** lo que sienten

# 8

## LÍMITES SALUDABLES



Se debe señalar con firmeza que algo está mal cuando una acción es negativa. Ponerse en el lugar de la otra persona y a pensar cómo se sentiría él en aquella situación. De ésta manera se esta favoreciendo la empatía.

9

## AMBIENTE EMOCIONAL POSITIVO

Aprender a **pedir perdón** a los demás y aprender a perdonarse.

- ✘ Esto fomentará **un ambiente emocional positivo** y una buena atmósfera en tu aula virtual.



# 10

## CAPACIDAD DE AUTOMOTIVARSE

**Cultivar cada día 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**





# DUDAS



**HAGAMOS  
CLICK  
DOCENTES**  
CAPACITACIÓN DE ESTUDIO ONLINE

# Contacto

☎ (442) **161 62 63**

☎ (442) **334 2901**

f UCQRO

informes@ucq.edu.mx

[www.ucq.edu.mx](http://www.ucq.edu.mx)



UNIVERSIDAD  
CAUHTÉMOC