



**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)**



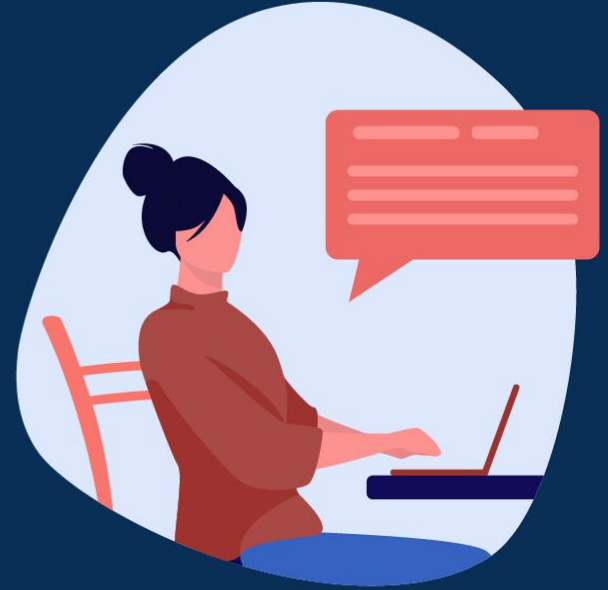
10 CLAVES PARA UNA INTELIGENCIA EMOCIONAL ADECUADA EN LAS CLASES VIRTUALES

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)



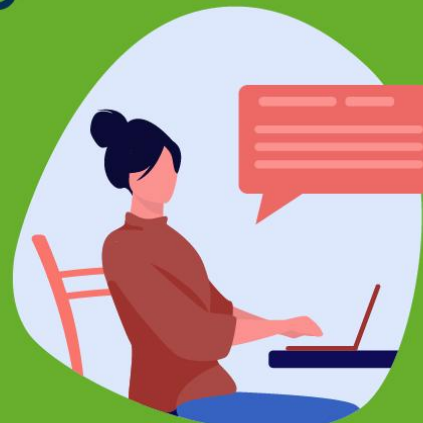
4

EL EJEMPLO



x

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



x

x

x

o

x

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



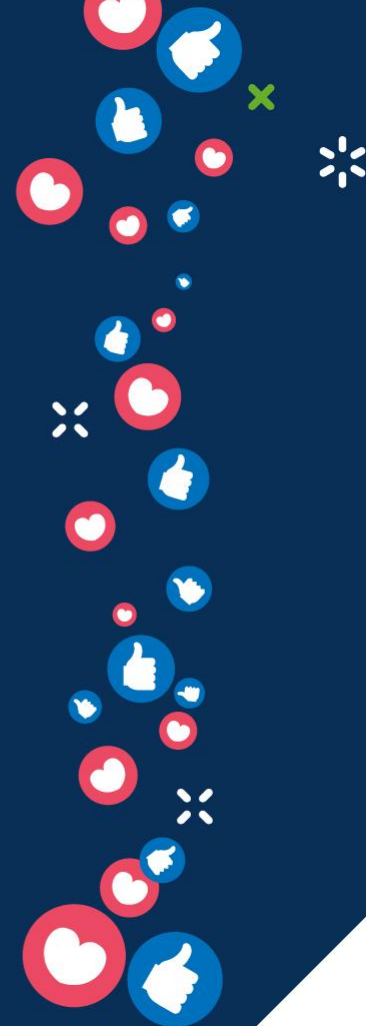
Se debe señalar con firmeza que algo está mal cuando una acción es negativa. Ponerse en el lugar de la otra persona y a pensar cómo se sentiría él en aquella situación. De ésta manera se esta favoreciendo la empatía.

9

AMBIENTE EMOCIONAL POSITIVO

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

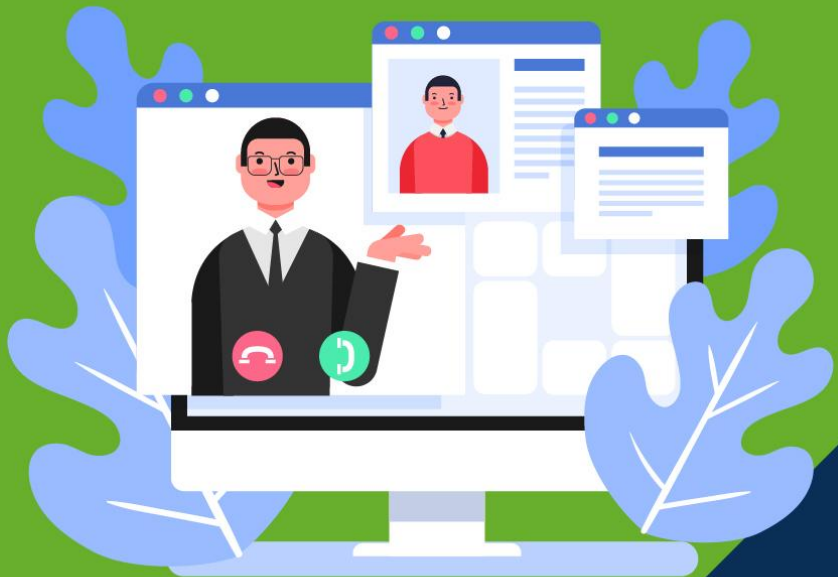
- ✘ Esto fomentará **un ambiente emocional positivo** y una buena atmósfera en tu aula virtual.



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



UNIVERSIDAD
CAUHTÉMOC