

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL AULA

Presentado por Yusting Granados

¿Qué es la inteligencia emocional?

**La capacidad de reconocer, entender y manejar
nuestras emociones y las de los demás.**

Goleman

5 componentes clave

- **Autoconciencia** – Identificar cómo nos sentimos.
- **Autorregulación** – Manejar reacciones impulsivas.
- **Motivación** – Encontrar razones internas para actuar.
- **Empatía** – Comprender cómo se sienten los demás.
- **Habilidades sociales** – Relacionarnos de manera positiva.

Ejemplo aplicado



Cuando un niño está frustrado en el aula, ¿reaccionamos con presión o acompañamos desde la empatía? ¿Cómo lo harías?



SEMAFORO EMOCIONAL

■ Rojo: Estoy irritado, agotado, estresado.

■ Amarillo: Estoy alerta, inquieto, confundido.

■ Verde: Estoy tranquilo, motivado, en equilibrio.

REFLEXION

- ¿Qué situaciones me hacen estar en rojo?
- ¿Cómo paso de rojo a verde?
- ¿Qué necesito para autorregularme como docente?



**No podemos enseñar arte
sin sentirlo, y no
podemos acompañar
emociones si no
reconocemos las
nuestras.**

MUCHAS GRACIAS

NO OLVIDES ENSEÑAR DESDE EL AMOR