



FORMAÇÃO

**INTELIGENCIA**

---

**EMOCIONAL**



# ANTES DE EMPEZAR

Ajuste de expectativas  
Conocimientos previos

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

## ¿QUÉ VAMOS A VER?

---

1

¿Qué es?

2

¿Para qué sirve?

3

¿Qué componentes tiene?

4

¿Se puede desarrollar?



1

# ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

---

La inteligencia emocional es la capacidad de los individuos para reconocer sus propias emociones y las de los demás, discernir entre diferentes sentimientos y etiquetarlos apropiadamente.

Permite utilizar información emocional para guiar el pensamiento y la conducta, además de administrar o ajustar las emociones para adaptarse al ambiente y conseguir objetivos.

Es un término popularizado por Daniel Goleman, quien sostiene que las competencias emocionales se dividen en dos categorías: intrapersonales e interpersonales. Las primeras se refieren a la relación que establecemos con nosotros mismos y la segunda a las relaciones que tenemos con los demás. Todo empieza por uno mismo.





## EN RESUMEN:

Para Daniel Goleman la inteligencia emocional es la capacidad de reconocer las emociones, tanto propias como ajenas, y de gestionar nuestra respuesta a ellas.



# OTRAS PERSPECTIVAS

Gardner hace referencia a las Inteligencias Personales, que incluye: 1) Inteligencia Interpersonal (capacidad para comprender a los demás, sus motivaciones y estados emocionales), y 2) Inteligencia Intrapersonal (capacidad de construir una percepción precisa de uno mismo).

Para este autor las inteligencias se desarrollan a través de la cultura y la interacción.



## ¿PARA QUÉ SIRVE?

- Mejora las relaciones: Fomenta la conexión y la confianza.
- Comunicación efectiva: Permite expresar sentimientos y escuchar activamente.
- Manejo de conflictos: Ayuda a resolver disputas de forma constructiva.
- Bienestar personal: Reduce el estrés y aumenta la felicidad.
- Éxito laboral: Mejora el liderazgo y la colaboración.



# EL CONTRAPUNTO:

## EL ANALFABETISMO EMOCIONAL

- Falta de habilidades para comprender, manejar y expresar adecuadamente las emociones propias y/o ajenas.
- Las personas que tienen dificultades para manejar sus emociones pueden experimentar problemas de salud mental, relaciones interpersonales insatisfactorias, dificultades en el trabajo y problemas de adaptación social en general.
- Puede contribuir a la polarización social y la falta de empatía entre los individuos y los grupos.

## ¿QUÉ COMPONENTES TIENE?

1. Autoconocimiento: Entender las propias emociones, conocer las propias fortalezas y debilidades.
2. Autorregulación: Manejar los impulsos derivados de las propias emociones y adaptarse a las situaciones.
3. Motivación: Capacidad para perseverar, más allá de la gratificación inmediata, para alcanzar metas y ser resiliente
4. Empatía: Reconocer, comprender y compartir sentimientos en otras personas.
5. Habilidades Sociales: Gestionar relaciones y ser capaz de cooperar y trabajar en equipo.



# ¿CÓMO TRABAJAREMOS ESTO?

- Autoconocimiento: Gestión emocional.
- Autorregulación: Gestión de la ira, de la impulsividad y la tolerancia a la frustración.
- Motivación: Tolerancia a la frustración y resiliencia.
- Empatía: Conocer a nuestro público objetivo (niños y adolescentes).
- Habilidades sociales: Comunicación y asertividad.



4

## ¿SE PUEDE DESARROLLAR?

---

Sí, se puede entrenar a través de prácticas como la reflexión, la escucha activa, la expresión emocional y la búsqueda de perspectivas ajenas, fortaleciendo estas habilidades a lo largo del tiempo como un “músculo emocional”.

# RESUMEN

## DE LA VISIÓN DE GOLEMAN

 **Inteligencia emocional-Daniel Goleman-Resumen animado**  
Caminos de Exito

**Controlar nuestras emociones (EQ)**

**Coeficiente intelectual (IQ)**  
por si solo no determina éxitos futuros.

**1. Entender nuestras emociones**   
**2. Manejar nuestras emociones**   
**3. Motivación** (Persistencia, evitar gratificación inmediata)  
**4. Empatía** Reconocer emociones en otros  
**5. Administrar tus relaciones**

**Time después, aquellos que resistían la tentación tenían mejores resultados en sus vidas**

**5 Minutos**  = 





Watch on  YouTube





# RESUMEN

---

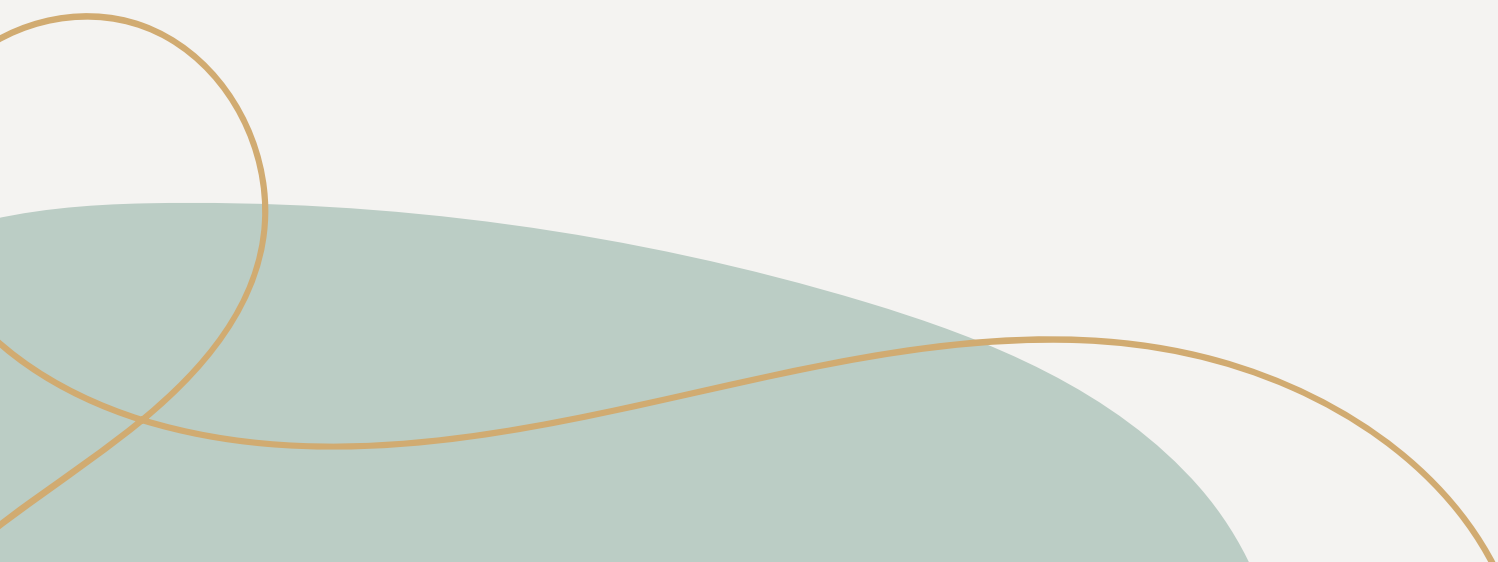
La Inteligencia emocional es el conjunto de habilidades y destrezas fundamentales para la construcción de las relaciones interpersonales.

El contexto educativo genera espacios que ofrecen la posibilidad de identificar, reconocer y regular las emociones propias y ajenas.





# ESPACIO PARA DUDAS Y REFLEXIONES





# EMPATIZANDO CON:

Niños de Primaria  
Adolescentes de  
Secundaria

# NIÑOS DE PRIMARIA

## 6-12 AÑOS

---

1

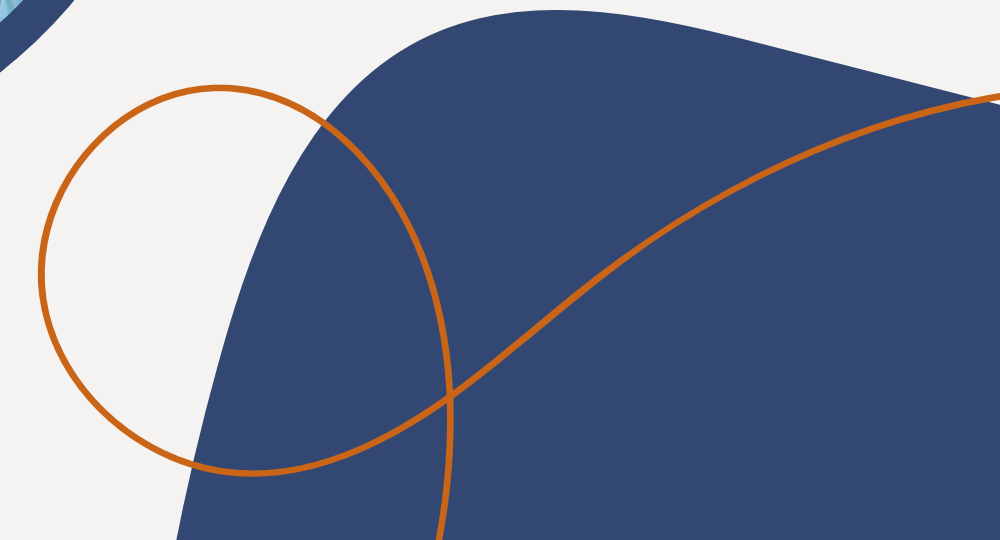
Ámbito emocional

2

Ámbito social

3

Ámbito cognitivo



# ÁMBITO EMOCIONAL

---

La emocionalidad en niños de primaria se caracteriza por ser intensa, cambiante y transitoria, evolucionando desde reacciones físicas impulsivas hacia una mayor comprensión, verbalización y regulación emocional.

Comienzan a comprender emociones complejas y a desarrollar la empatía.

La autoestima se ve muy influenciada por la competencia académica y la aceptación social.

# ÁMBITO SOCIAL

Las relaciones se vuelven más personales y complejas, apareciendo la necesidad de aceptación grupal, por lo que el grupo de iguales adquiere gran importancia. Aprenden normas de convivencia, cooperación y competencia. La identidad personal se construye en relación con el entorno social (familia y escuela)

# ÁMBITO COGNITIVO

Los niños entran en la etapa de operaciones concretas (Piaget),  
dónde su pensamiento se vuelve más flexible, menos  
egocéntrico y más lógico, eso sí, limitado a situaciones  
tangibles y concretas.

Mejoran la memoria, la atención y el lenguaje, y entienden la  
reversibilidad.

# ADOLESCENTES DE SECUNDARIA

## 13-17 AÑOS

1

Ámbito emocional

2

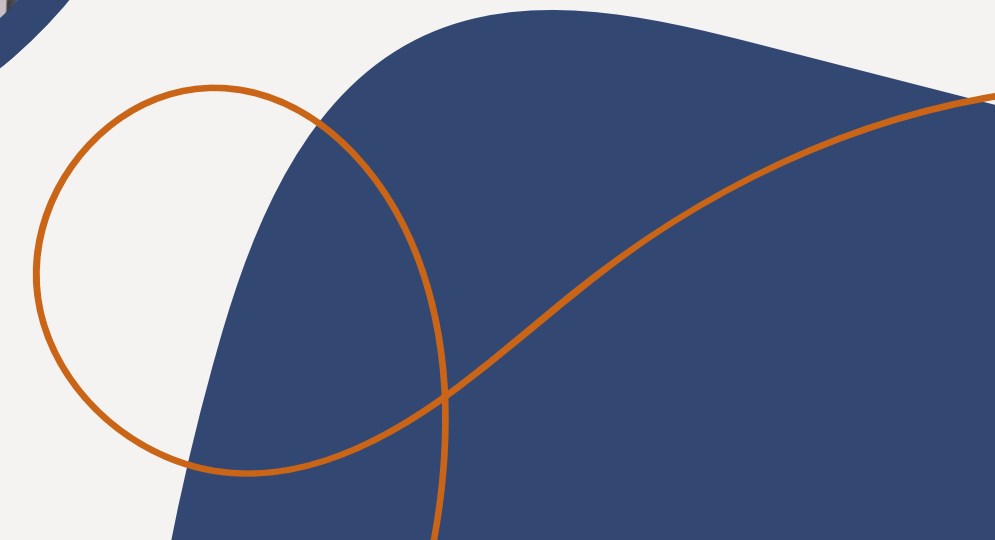
Ámbito social

3

Ámbito cognitivo

4

Ámbito psicológico



# ÁMBITO EMOCIONAL

Los cambios físicos ocasionados por la pubertad tienen un gran impacto psicológico, ya que deben asimilar nuevas funciones del cuerpo, y se centran más en su imagen física debido a que necesitan gustarse.

Las nuevas capacidades cognitivas también fomentan nuevas capacidades críticas y analíticas que aún no saben gestionar.

Su mundo se vuelve complejo muy rápidamente.

Se mezcla una elevada intensidad emocional con momentos de vacío y apatía.

# ÁMBITO SOCIAL

Los adolescentes van separándose paulatinamente de la familia e integrándose en grupos sociales más amplios. Existe una necesidad de formar un grupo, siendo el grupo de iguales el principal agente de socialización y el principal referente afectivo, ya que ofrece un espacio de pertenencia, apoyo emocional y experimentación con nuevos roles sociales fuera de la familia.

Este proceso se da junto con la redefinición del vínculo familiar.

# ÁMBITO COGNITIVO

---

Los adolescentes entran en la etapa de operaciones formales (Piaget), dónde se alcanza el dominio de la lógica formal, abstracta, que permite crear hipótesis, comprobarlas y sacar conclusiones sin recurrir a la práctica.

El pensamiento abstracto va a permitir al adolescente captar y establecer nuevas relaciones lógicas, profundizar en su comprensión del mundo y organizar sus conocimientos.

# ÁMBITO PSICOLÓGICO

---

La dualidad a la que se ven sometidos los adolescentes (exigencias de los adultos, búsqueda de autonomía, dependencia económica, social y afectiva...) genera irritabilidad e inestabilidad emocional, junto con baja tolerancia a la frustración y una gestión emocional deficiente.

Es una etapa de búsqueda de la identidad en la que autoconcepto y autoestima van a ser conceptos clave, y la exploración hacia esa identidad les va a llevar a comprometerse con ideales o con grupos.

Y DE REGALO...

## LA PODA NEURONAL

Es un proceso clave de maduración cerebral dónde se eliminan conexiones sinápticas poco usadas y se fortalecen las útiles, optimizando la eficiencia del cerebro. Este proceso, que puede durar hasta los 20 años, favorece el desarrollo de funciones ejecutivas como el razonamiento y control emocional, aunque también explica la montaña rusa emocional y la toma de decisiones impulsivas del adolescente.

Así, hay que entender que la desorganización emocional es parte de la maduración para ayudar al adolescente hacia comportamientos más adaptativos.

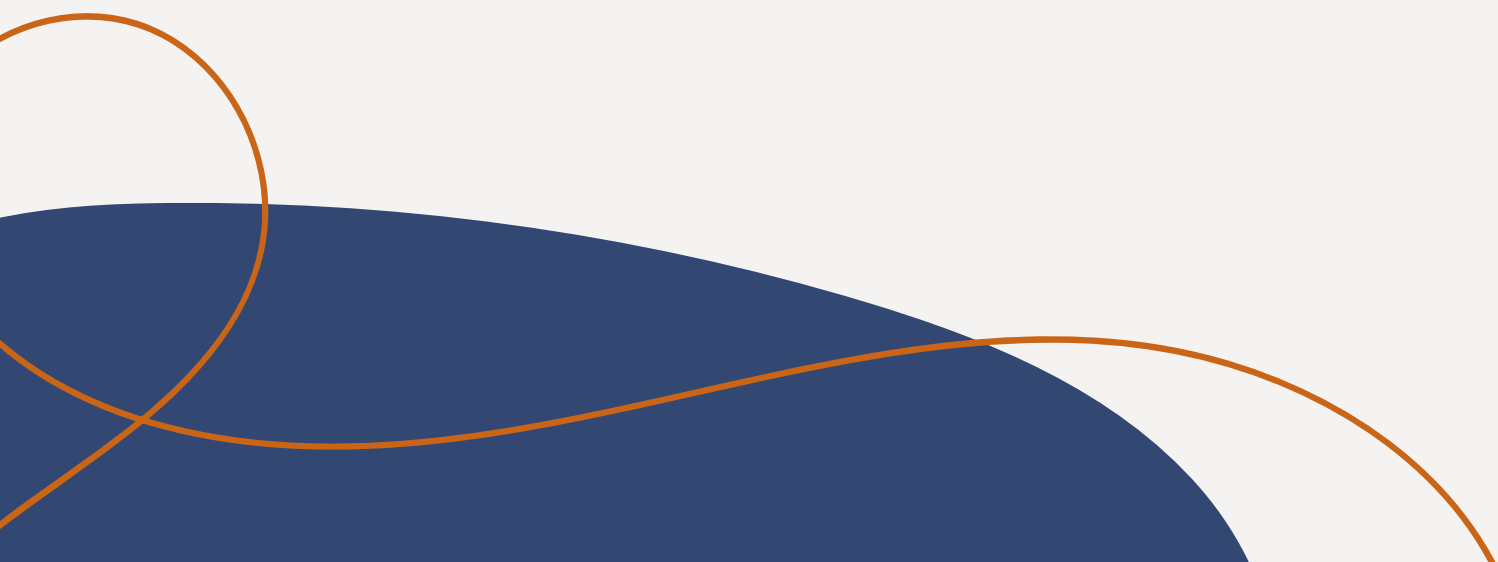
Y DE REGALO...

# LA PODA NEURONAL





# ESPACIO PARA DUDAS Y REFLEXIONES



**MUCHAS GRACIAS**

