



INTELIGENCIA EMOCIONAL



HABILIDADES PRÁCTICAS EN LA EDUCACIÓN UNIVERSITARIA



TEMARIO: -Clase 1-

- **2- Modelos de I.E - habilidad**
- **Inteligencia del siglo XXI. (TEST)**
- **Competencias emocionales.**
- **Ventajas de I.E (Estudios científicos).**
- **12 Claves emocionales.**
- **4 Aspectos de la Conciencia emocional.**
- **5 Principios de la inteligencia emocional.**
- **El síndrome de burnout (principales dimensiones) (cuestionario)**
- **2 estrategias para no quemarse.**



LOGRO ESPERADO

- ▣ **Reconocer e identificar de forma consciente las emociones, pudiendo verbalizarlas, contribuyendo a establecer y desarrollar mejores relaciones con los estudiantes y colegas.**
- ▣ **Promover el trabajo centrado en el crecimiento personal y mejorar nuestra calidad de vida como docentes universitarios.**
- ▣ **Obtener recursos para hacer frente al síndrome de Burnout.**



REGLAS DE CONVIVENCIA



ESTAR DISPUESTOS
A PARTICIPAR:

- CÁMARA Y AUDIO
- CHAT
- PLATAFORMAS
INTERACTIVAS



ENTRAR
PUNTUALES A LA
SALA .
MANTENER EN LO
POSIBLE SU
CÁMARA
ENCENDIDA
DURANTE LA
TRANSMISIÓN



EN SUS
INTERVENCIONES
MANTENER EL
RESPECTO, LA
CONCORDIA Y
RECONOCER A
TRAVÉS DE
REACCIONES LA
PARTICIPACIÓN DE
SUS COMPAÑEROS.



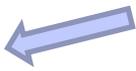
ANOTAR
ASPECTOS
RELEVANTES
PARA RESPONDER
LAS
EVALUACIONES EN
LAS SESIONES
Y EL EXAMEN
FINAL



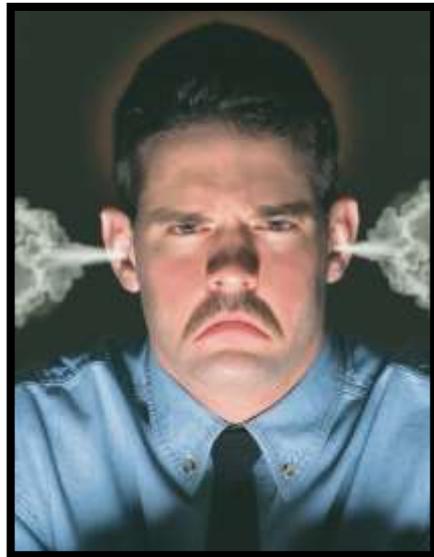
¿POR QUÉ A ALGUNAS PERSONAS LES VA MEJOR EN LA VIDA QUE A OTRAS?

PREGUNTA:





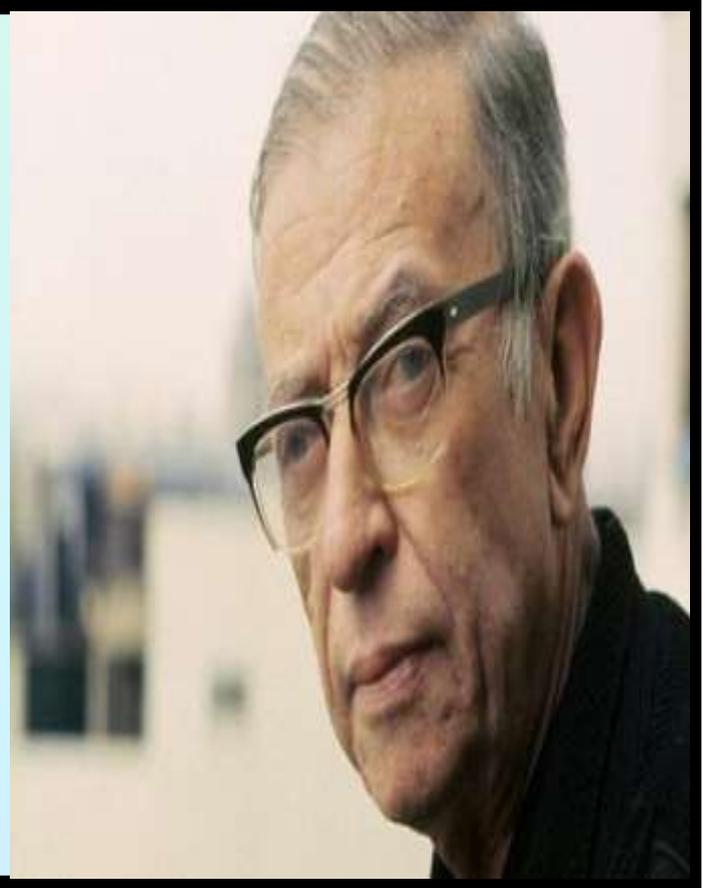
¿Por qué algunas, con alto coeficiente intelectual y que se destacan en su profesión, no pueden aplicar esta inteligencia en su vida privada, que va a la deriva, del sufrimiento al fracaso?





**“Las emociones son
el origen de
transformaciones
Mágicas del mundo”...**

Jean-Paul Sartre





**Dos psicólogos
de la Universidad de Yale
(Peter Salovey y John Mayer)**





MODELO DE IE-HABILIDAD

MODELO DE SALOVEY Y MAYER

Capacidad para identificar emociones en otros a través del lenguaje, apariencia y conducta

PERCEPCIÓN DE LAS EMOCIONES

FACILITACIÓN EMOCIONAL DEL PENSAMIENTO

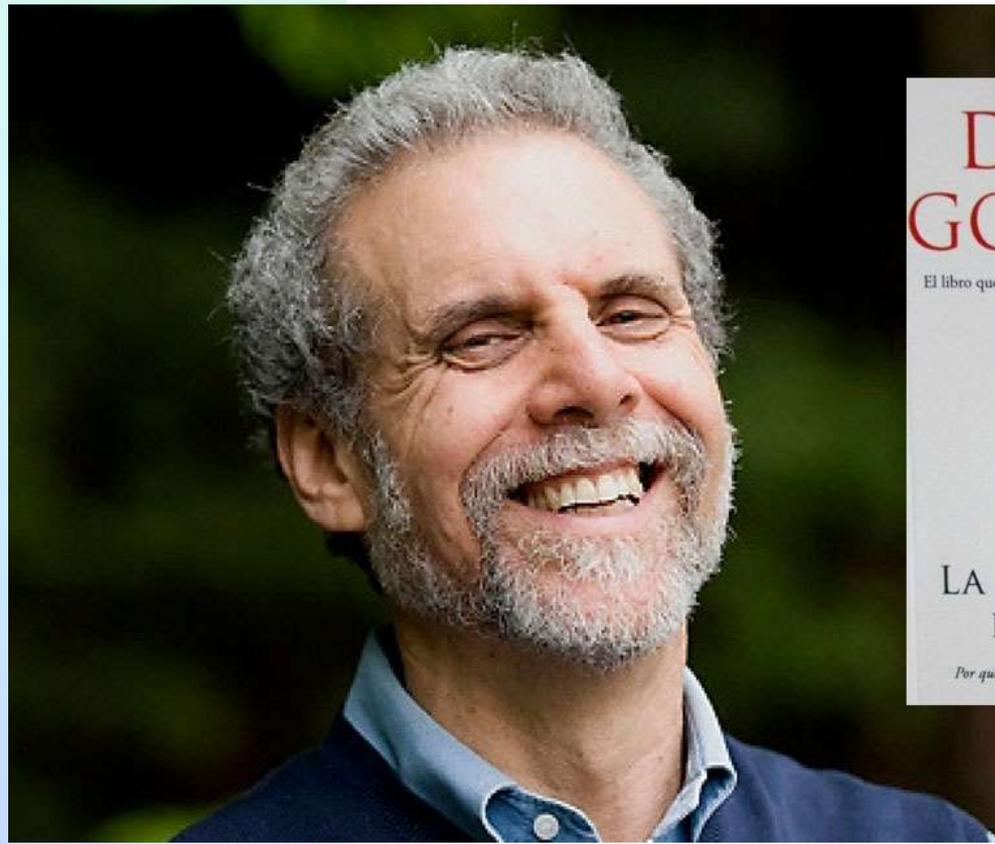
Los estados emocionales impulsan determinados acercamientos a los problemas

Capacidad para reconocer transiciones entre emociones, tal como del enojo a la satisfacción.

ENTENDIMIENTO Y ANÁLISIS DE LAS EMOCIONES

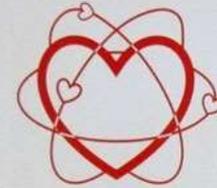
REGULACIÓN REFLEXIVA PARA PROMOVER EL DESARROLLO EMOCIONAL E INTELECTUAL.

Capacidad para permanecer abierto a sentimientos, tanto placenteros como no-placenteros



DANIEL GOLEMAN

El libro que ha revolucionado el concepto de inteligencia



LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Por qué es más importante que el cociente intelectual



TEST DE COEFICIENTE EMOCIONAL

Este test está diseñado por el
Profesor Daniel Goleman.
-10 PREGUNTAS -

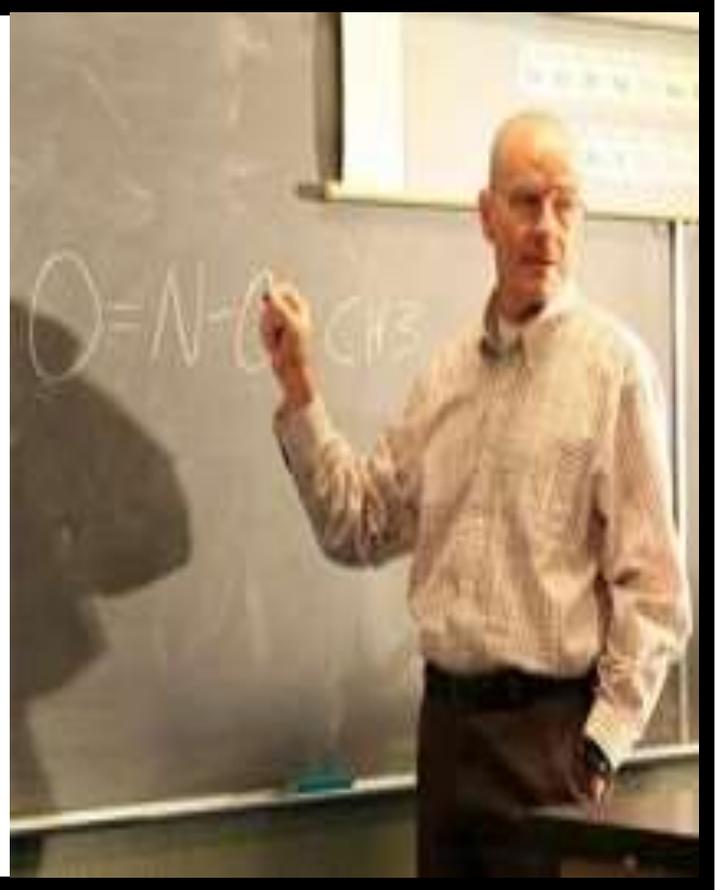
<https://www.arealme.com/eq/es/>



INTELIGENCIA DEL SIGLO XXI

ES LA CAPACIDAD DE:

- 1) SENTIR**
- 2) ENTENDER**
- 3) CONTROLAR**
- 4) MODIFICAR ESTADOS ANÍMICOS :**
 - a) PROPIOS**
 - b) AJENOS.**





Comentarios:

5 acciones que las personas con
**ALTA INTELIGENCIA
EMOCIONAL** hacen y los demás
no.



**LO QUE
SIENTES**

**LO QUE
HACES**

EN TI

**AUTO
CONCIENCIA**

**AUTO
CONTROL**

**EN LOS
DEMÁS**

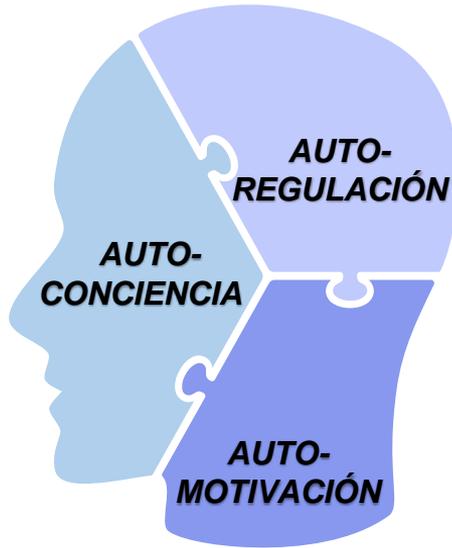
EMPATÍA

**HABILIDADES
SOCIALES**

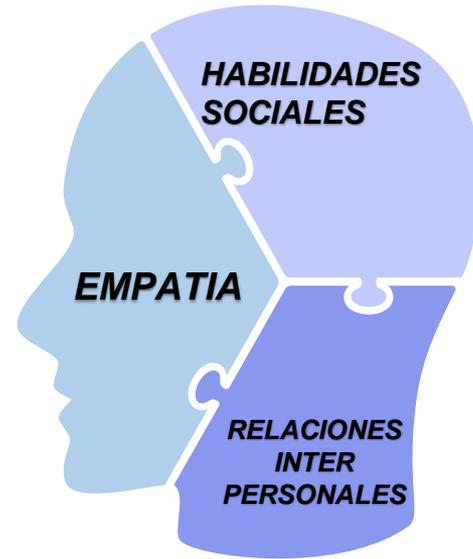




**COMPETENCIAS
EMOCIONALES**



Inteligencia Intrapersonal



Inteligencia Interpersonal

AGRESIVIDAD



MANEJO NEGATIVO

- AUTODEVALUACION
- TRISTEZA
- DEPRESION
- CULPA
- REMORDIMIENTOS
- APATIA
- EXPLICACIONES, DISCULPAS
- AUTODESTRUCCION
- ENFERMEDADES

- DESTRUIR OBJETOS
- GRITAR
- INSULTAR PEGAR
- SOBREPOTERGER
- ASESINAR

HACIA ADENTRO

GESTIÓN POSITIVA

- AUTOVALORACION
- AUTO ACEPTACION
- AUTO PERDON
- SER CONSCIENTE DE MI MISMO
- ME HAGO RESPONSABLE DE MI REALIDAD
- ME HAGO RESPONSABLE DE MI CONDUCTA

HACIA FUERA

- PIDO LO QUE NECESITO
- DIGO LO QUE SIENTO
- DIGO LO QUE NO ME GUSTA
- HAGO LO QUE NECESITO



Estudios científicos: (ventajas)

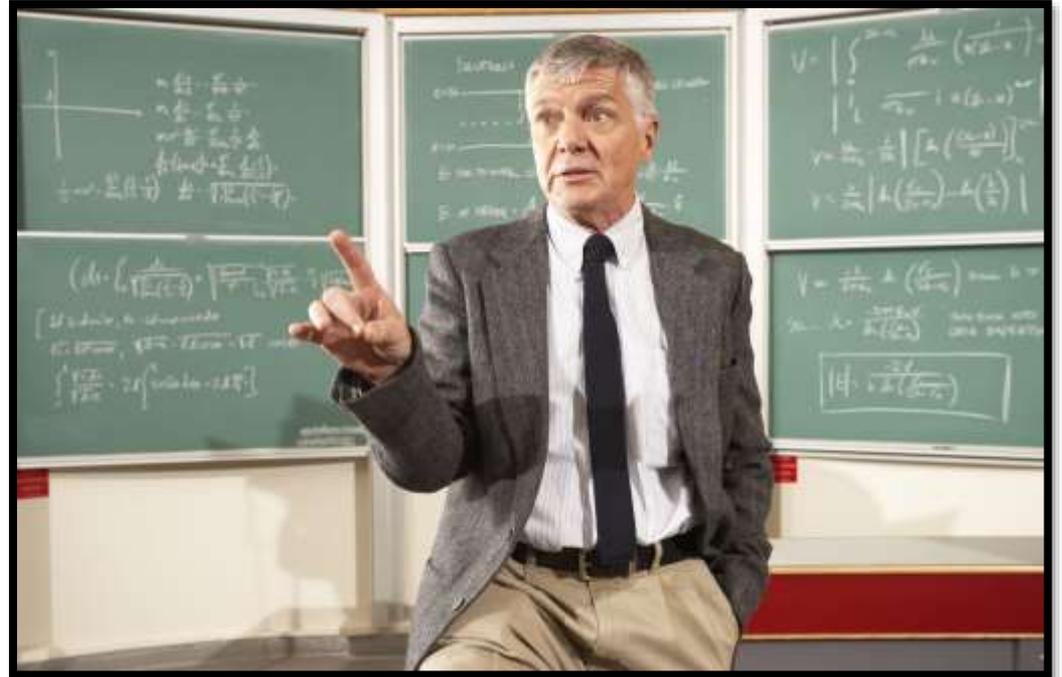
- **Mayor satisfacción y éxitos tanto a nivel personal como profesional** (*O'Boyle Jr., 2010*)
- **Menor dependencia de las adicciones** (*Zysberg, 2013 y UAB, 2007*)
- **Mejor sistema inmunitario y salud en general** (*Martins et al., 2010*)
- **Reducción de la ansiedad y el estrés** (*Lusch & Serpkeuci, 1990*)
- **Mayor satisfacción con el matrimonio** (*Eslami, 2014*)
- **Mayor carisma en tu círculo social y profesional** (*Walter V. Clarke Associates, 1997*)



COMO DOCENTE TIENES QUE LLAMAR LA ATENCIÓN A UN ESTUDIANTE POR SU INDISCIPLINA

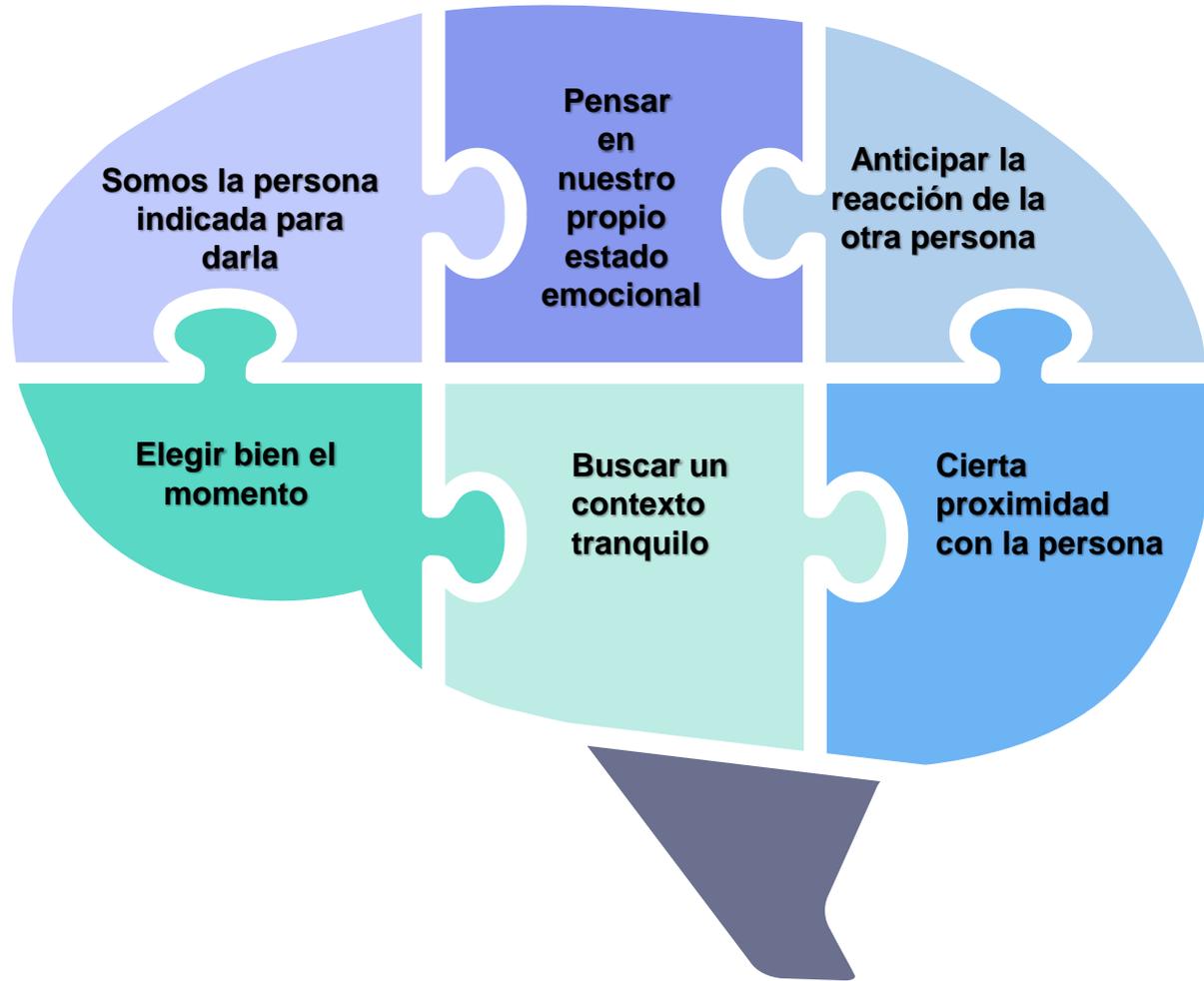
CASO 1:

¿QUÉ HACES?



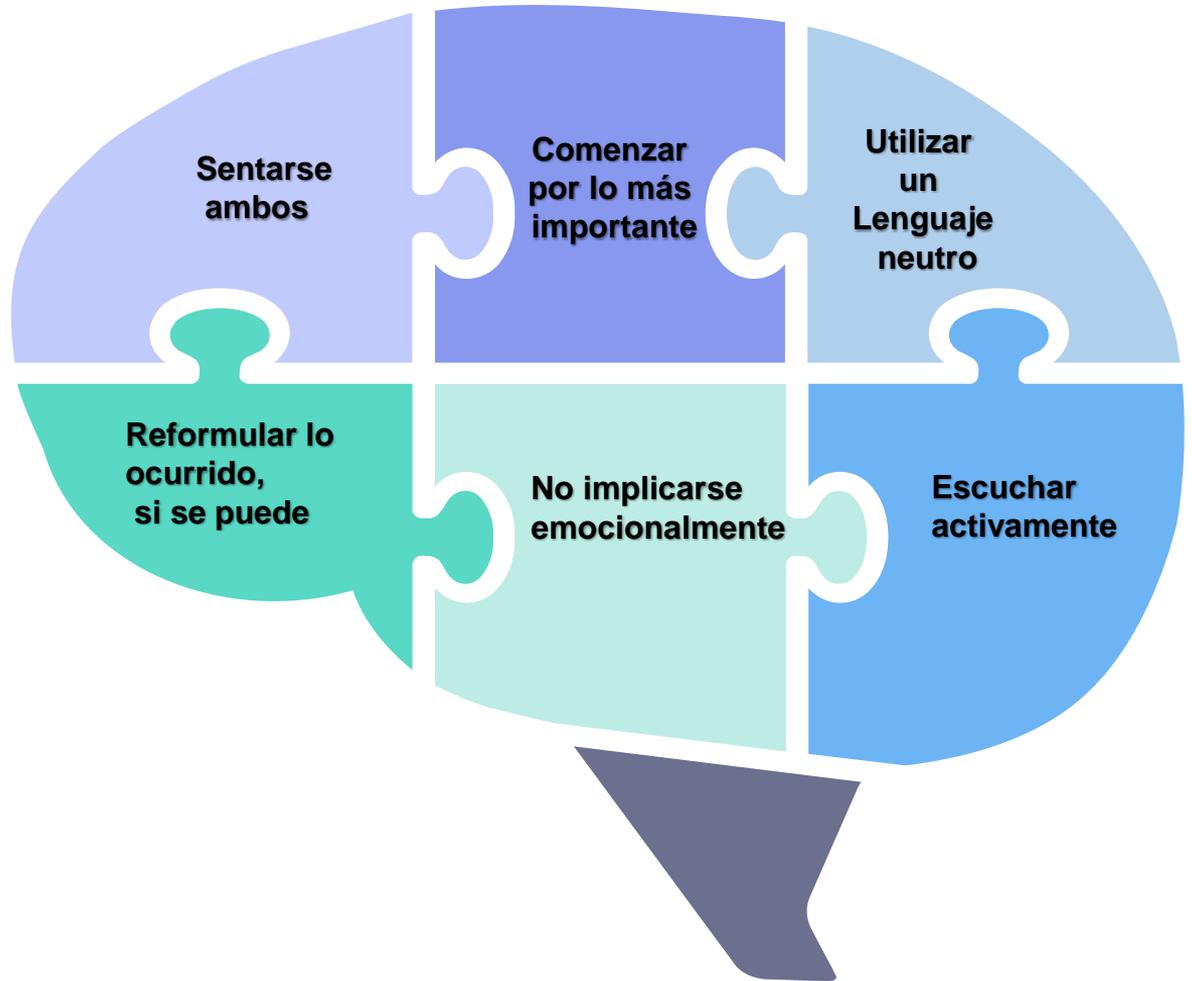


12 CLAVES EMOCIONALES





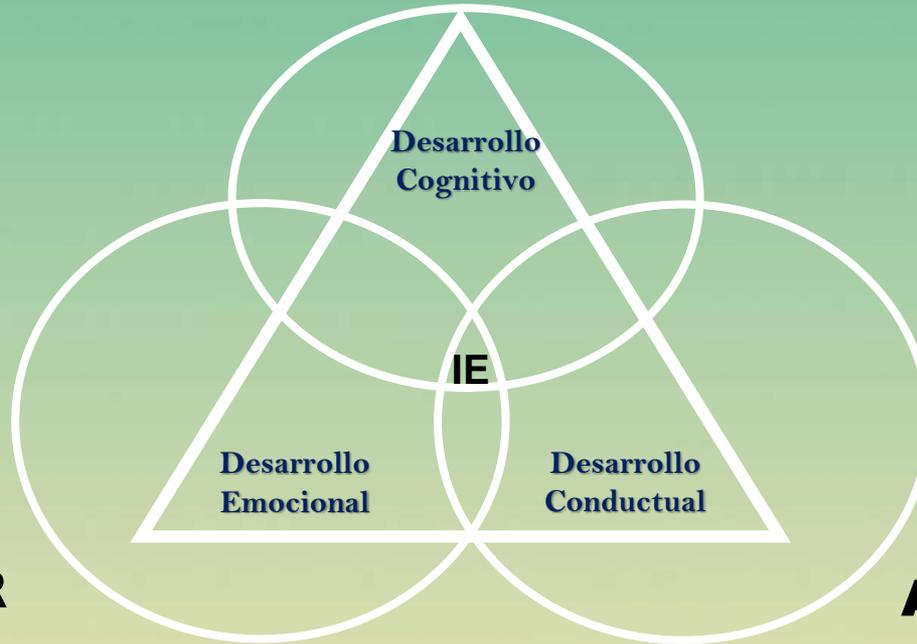
12 CLAVES EMOCIONALES





CONCIENCIA EMOCIONAL

PENSAR



SENTIR

ACTUAR



4

ASPECTOS DE LA CONCIENCIA EMOCIONAL

1-Toma de conciencia de las propias emociones.

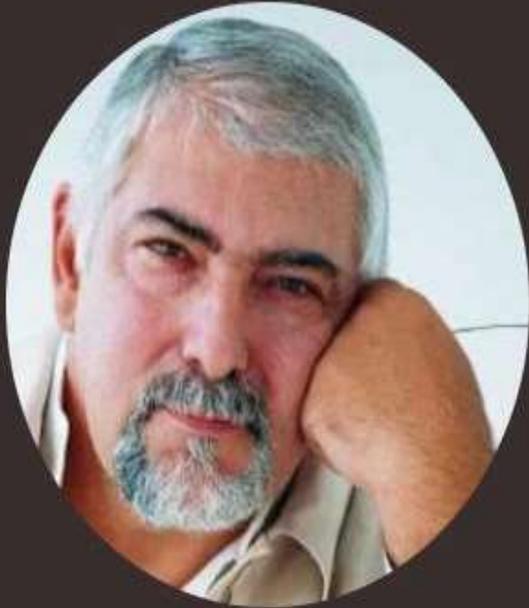
2-Dar nombre a las emociones

3- Comprensión de las emociones de los demás

4-Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento



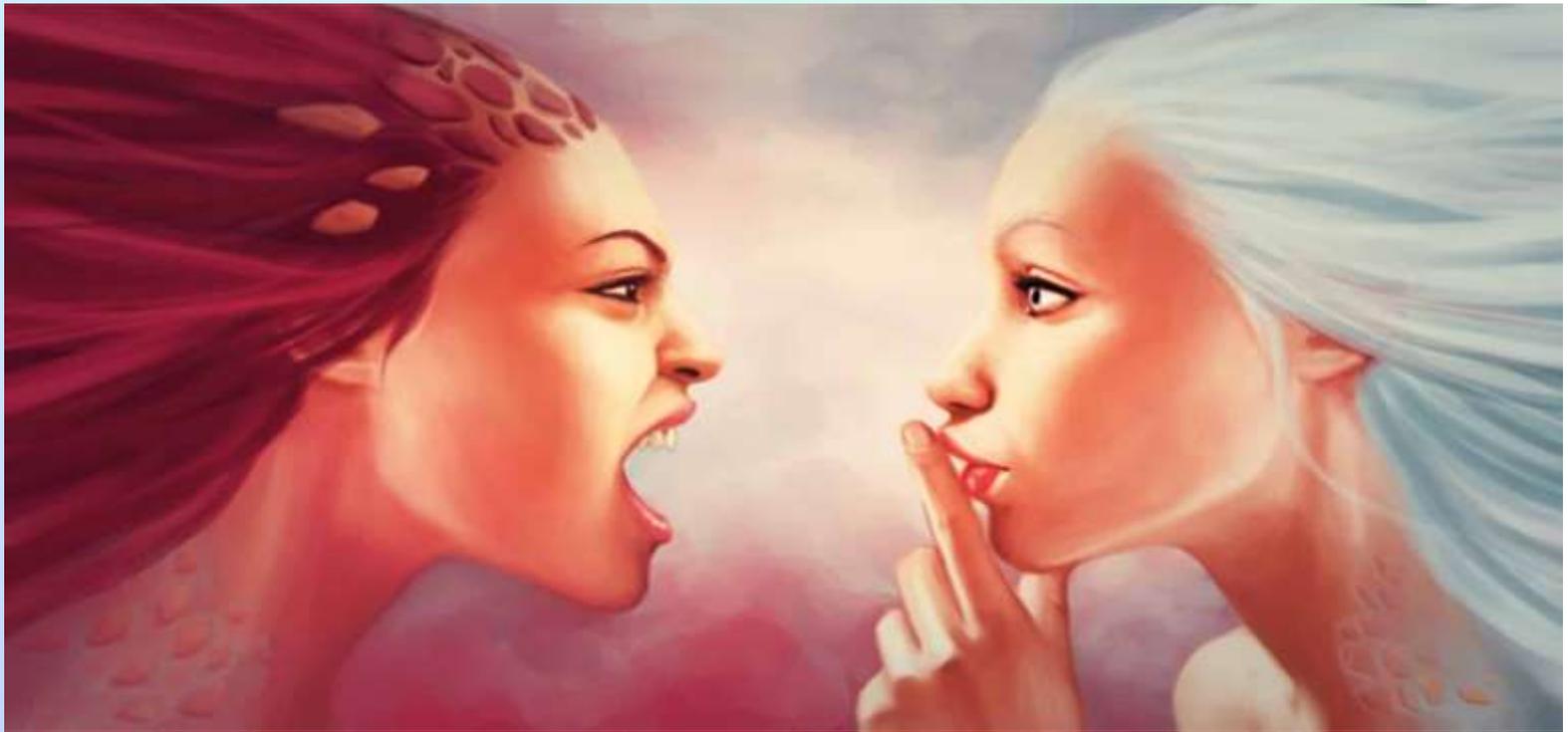
CASO 2:
¿QUÉ HACES?



No somos responsables de las
emociones, pero sí de lo que hacemos
con las emociones.
— Jorge Bucay —



LA TRISTEZA Y LA FURIA





5 PRINCIPIOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1- RECEPCIÓN :

A través de nuestros sentidos.

2- RETENCIÓN :

Corresponde a la memoria, que incluye la retentiva.

3- ANÁLISIS:

reconocimiento de pautas y el procesamiento de la información.

4- EMISIÓN

Cualquier forma de comunicación o acto creativo, incluso del pensamiento.

5- CONTROL :

Función requerida a la totalidad de las funciones mentales y físicas.



SABER COMUNICARNOS

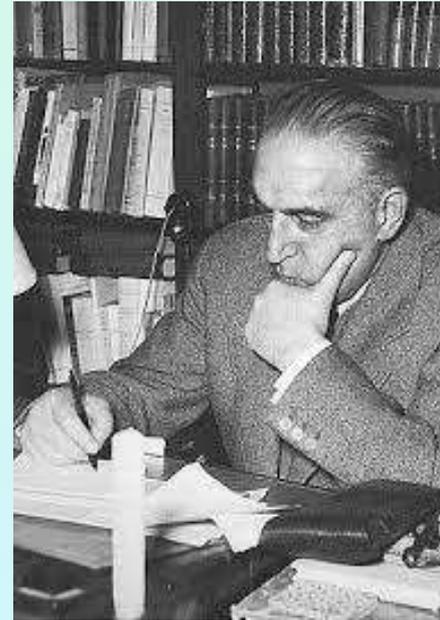


Un Docente con unas adecuadas habilidades de comunicación disminuye el número de estudiantes desaprobados y aumenta el grado de pertenencia de los estudiantes por su casa de estudios.



Le preguntó una vez un periodista cuál era, a su juicio, el aparato que más ha hecho progresar a la Medicina. Marañón contestó:

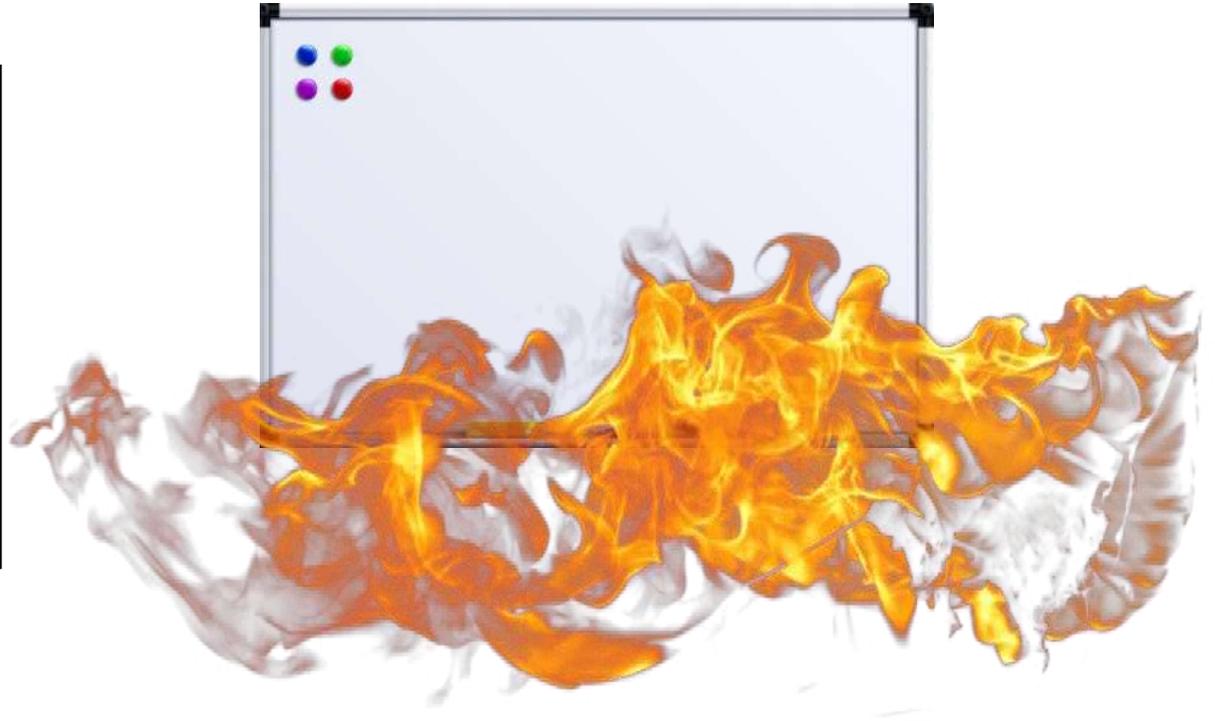
LA SILLA



Gregorio Marañón
(1887-1960)



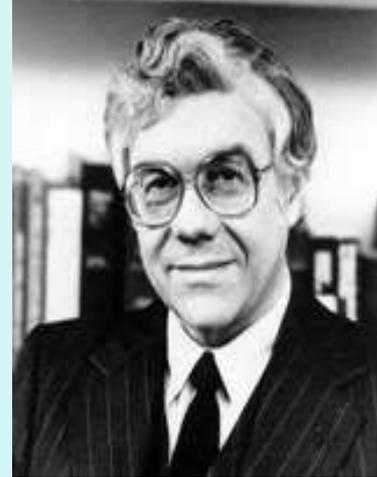
ANALOGÍA







El síndrome de Burnout
«una sensación de fracaso y una existencia agotada o gastada que resultaba de una sobrecarga por exigencias de energías, recursos personales o fuerza espiritual del trabajador»



Freudenthal (1974)



EL SÍNDROME DE DESGASTE PROFESIONAL BURNOUT EN DOCENTES UNIVERSITARIOS

PRINCIPALES DIMENSIONES

1. DISMINUCIÓN DE LA
AUTORREALIZACIÓN PERSONAL

2. CANSANCIO EMOCIONAL.

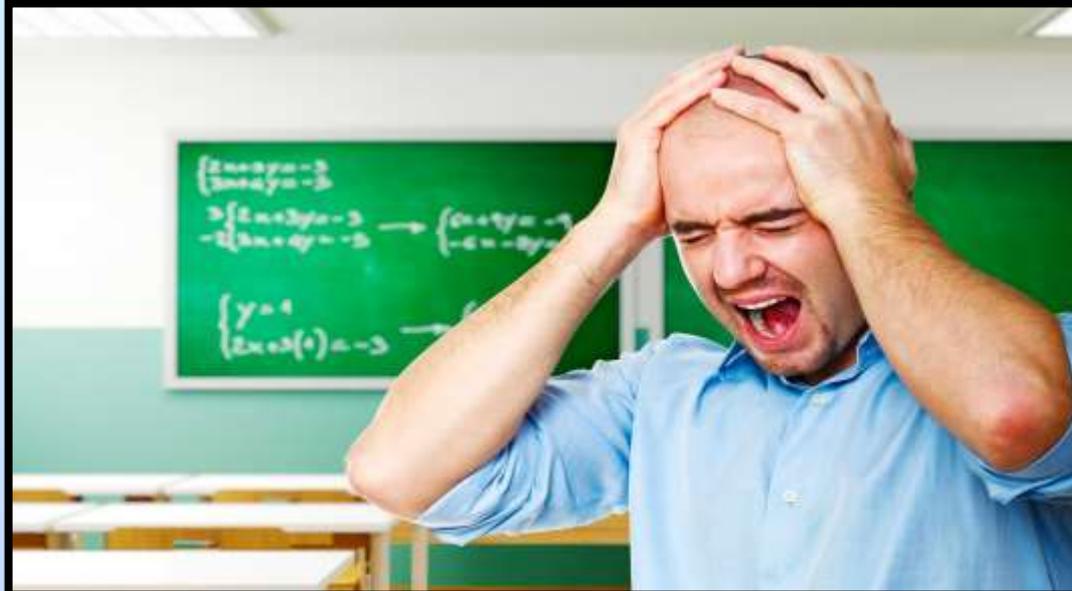
3. DESPERSONALIZACIÓN





SIGNOS Y SÍNTOMAS

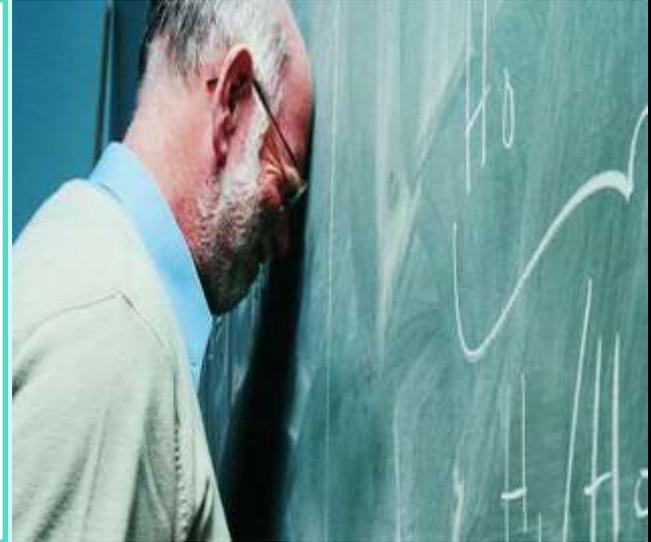
1) Primer grado: Signos y síntomas de agotamiento ocasionales y de corta duración que desaparecen a través de distracciones o hobbies.





3) Tercer grado.

Los síntomas son continuos, con problemas psicológicos y físicos llegando incluso a la depresión, sin explicación a lo que pasa. La persona se aísla con nulas o pocas relaciones interpersonales. Se intensifican los problemas familiares.





CUESTIONARIO - BURNOUT

Este cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) está constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo y hacia los alumnos y su función es medir el desgaste profesional. Este test pretende medir la frecuencia y la intensidad con la que se sufre el Burnout





ESTUDIOS:

- *VILCHEZ-CORNEJO, Jennifer; ROMANI-OJEDA, Luccio; LADERA-PORTA, Katerine y MARCHAND-GONZALES, Mario. Síndrome de Burnout en médicos de un hospital de la Amazonía peruana. Rev. Fac. Med. Hum. [online]. 2019, vol.19, n.4 [citado 2021-06-02], pp.60-67.*
- *Román H. Estrés y Burnout en profesionales de la salud de los niveles primario y secundario de atención. Instituto Nacional de Salud de los Trabajadores. Rev Cubana Salud Pública 2003; 29(2): 103-10.*
- *Alcocer N. Factores relacionados al síndrome de Burnout (desgaste) y a la sintomatología psiquiátrica en residentes de diferentes especialidades médicas. [Tesis de Especialidad]. Facultad de Medicina. UNAM. México; 2002.*
- *Araquistain L, Damis H. Lo insalubre de trabajar en salud. Síndrome de Burnout. Boletín de asociación de médicos municipales de la ciudad de Buenos Aires 2001; 26: 1-8.*



CONSECUENCIAS:

- El componente más afectado es el cinismo en el caso de los hombres y el agotamiento emocional en las mujeres.
- Referente a los grupos de edad, los maestros que tienen entre 35-54 años es la población de mayor riesgo.
- Se detectó que es más frecuente en los que no tienen pareja o que la tienen pero no estable y en relación con los hijos, es más frecuente en aquellos que no tienen hijos.
- Existe un mayor riesgo en docentes que tienen entre 11 a 19 años de ejercicio, pero sobre todo en los que trabajan en más de un centro de estudios.
- Es más frecuente y se presenta con mayor gravedad en aquellos profesionales que imparten más de 30 horas de clases semanales.



2 ESTRATEGIAS PARA NO QUEMARSE:





AFRONTAMIENTO

- (1) Abordar o trabajar sobre el problema.
- (2) Intentar que el problema no se apodere de uno.
- (3) Descarga emocional.
- (4) Tomar medidas preventivas.
- (5) Recuperarse y prepararse para abordar en mejores condiciones el problema.
- (6) Utilizar los recursos familiares
- (7) Intentos pasivos de tolerar los efectos del estrés.



EL AUTOCUIDADO

- **Procurar un buen descanso, evitando alargar en exceso la jornada de trabajo.**
- **Adoptar una dieta saludable, hábitos de ejercicio físico.**
- **Chequeos médicos, protegerse físicamente ante los estudiantes difíciles.**
- **Cultivar el buen trato entre colegas y entre equipos de trabajo.**
- **Dinámica de supervisión, consultorías a expertos y educación continua.**





**¿QUÉ
HEMOS
APRENDIDO
HOY?**

