



# Inteligencia Emocional en el Aula

---



Catálogo de Talleres

Transforma tu institución a través de la inteligencia emocional.



# Contenido

## Introducción

## Talleres para Docentes

1. Autoconocimiento y Autoconciencia para Docentes.
2. Autorregulación y Control Emocional en el Aula.
3. Motivación y Propósito en la Enseñanza.
4. Empatía y Relaciones Interpersonales con Estudiantes.
5. Habilidades Sociales y Gestión de Conflictos en Escuelas.
6. Educando desde la Inteligencia Emocional.



## Introducción

En el dinámico y desafiante entorno escolar actual, la inteligencia emocional (IE) se ha convertido en una competencia esencial para el éxito institucional.

Con esto en mente, estoy muy contenta y emocionada de presentarte el nuevo catálogo de talleres enfocados en desarrollar y potenciar la IE en los docentes y todo personal escolar. Estos talleres están diseñados para proporcionar a los docentes herramientas prácticas que pueden aplicar inmediatamente en sus aulas y en sus interacciones diarias, mejorando así el ambiente educativo y el bienestar general.



## Relevancia de la IE en el Aula.

La inteligencia emocional (IE) es esencial en las escuelas porque mejora el ambiente de aprendizaje, fomenta habilidades sociales, reduce el estrés y la ansiedad, y promueve liderazgo y motivación tanto en docentes como en estudiantes. La IE ayuda a manejar emociones, lo que se traduce en un mejor desempeño académico y relaciones interpersonales saludables. Programas de mindfulness y capacitaciones en IE para docentes pueden integrar estas habilidades, beneficiando a toda la comunidad educativa al preparar a los estudiantes para enfrentar desafíos con resiliencia y empatía.

# Talleres

## Taller 1: Autoconocimiento y Autoconciencia para Docentes

- **Objetivo:** Ayudar a los docentes a reconocer y comprender sus propias emociones y su impacto en el entorno educativo.
- **Beneficios:**
  - Mejora del bienestar personal.
  - Mayor claridad en la toma de decisiones.
  - Relaciones interpersonales más efectivas.
- **Duración: 4 horas.**
- **Ejemplos de Dinámicas:** (pueden variar según participantes y necesidad)
  - Diario de Reflexiones Emocionales: Registro diario de emociones y sus desencadenantes.
  - Ejercicio de Feedback: Actividad en parejas para compartir percepciones sobre comportamientos y emociones.

## Taller 2: Autorregulación y Control Emocional en el Aula

- **Objetivo:** Proveer herramientas para que los docentes gestionen sus reacciones emocionales, manteniendo un ambiente positivo en el aula.
- **Beneficios:**
  - Reducción del estrés y la ansiedad.
  - Mejor manejo de situaciones conflictivas.
  - Mayor resiliencia emocional.
- **Duración: 3 horas.**
- **Ejemplos de Dinámicas:** (pueden variar según participantes y necesidad)
  - Técnicas de Respiración y Mindfulness: Prácticas para calmar la mente y el cuerpo.
  - Role-Playing: Simulación de situaciones estresantes y estrategias para manejarlas.

## Taller 3: Motivación y Propósito en la Enseñanza

- **Objetivo:** Ayudar a los docentes a mantener alta la motivación y alinear sus metas personales con su vocación educativa.
- **Beneficios:**
  - Aumento de la satisfacción laboral.
  - Claridad en la misión y visión personal.
  - Inspiración y energía renovada para la enseñanza.
- **Duración: 6 horas.**
- **Ejemplos de Dinámicas:** (pueden variar según participantes y necesidad)
  - Definición de Objetivos Educativos: Creación de un plan de acción para alcanzar metas a corto y largo plazo.
  - Auto-reflexión Guiada: Ejercicio para explorar y reafirmar el propósito en la enseñanza.

## Taller 4: Empatía y Relaciones Interpersonales con Estudiantes

- **Objetivo:** Fomentar la empatía y mejorar la conexión emocional entre docentes y estudiantes.
- **Beneficios:**
  - Mejora en la gestión de la disciplina.
  - Relaciones más fuertes y positivas con los estudiantes.
  - Incremento en el rendimiento académico.
- **Duración: 6 horas.**
- **Ejemplos de Dinámicas:** (pueden variar según participantes y necesidad)
  - Escucha Activa: Actividades para mejorar las habilidades de escucha y comprensión.
  - Construcción de Relaciones: Dinámicas grupales para desarrollar la empatía y la confianza. (Team Building)

## Taller 5: Habilidades Sociales y Gestión de Conflictos en Escuelas

- **Objetivo:** Desarrollar habilidades para una comunicación efectiva y resolución de conflictos en el entorno escolar.
- **Beneficios:**
  - Reducción de conflictos entre estudiantes y colegas.
  - Mejora de la cultura escolar.
  - Aumento de la cohesión del equipo docente.
- **Duración: 3 horas.**
- **Ejemplos de Dinámicas:** (pueden variar según participantes y necesidad)
  - Role-Playing: Simulaciones de conflictos escolares y estrategias de resolución.
  - Sesiones de Feedback Constructivo: Práctica de dar y recibir feedback de manera efectiva.

## Taller 6: Educando desde la Inteligencia Emocional

- **Objetivo:** Proporcionar a los docentes una comprensión integral de la inteligencia emocional (IE) y cómo aplicarla en el entorno educativo para mejorar el aprendizaje y el bienestar de los estudiantes.
- **Beneficios:**
  - Comprensión profunda de los conceptos de IE y su aplicación práctica.
  - Mejora de la comunicación y relaciones interpersonales en el aula.
  - Incremento en la motivación y el compromiso de los estudiantes.
  - Reducción del estrés y mejora del clima escolar.
- **Duración: 6 horas**
- **Ejemplos de Dinámicas:** (pueden variar según participantes y necesidad)
  - Tablero de Emociones: Uso de gamificación para identificar y manejar emociones, con premios por logros en gestión emocional.
  - Desafío de Colaboración: Actividades en grupo que requieren comunicación efectiva y empatía para resolver problemas.

## Detalles Adicionales:

Cada taller incluye:

- Test de Inteligencia Emocional (personalizado): permite identificar los elementos a mejorar individualmente.
- Materiales didácticos: Presentaciones, guías, cuadernos, gamificación, dinámicas y ejercicios prácticos. (según el taller)
- Recursos externos: expertos en temas requeridos por el taller pueden ser incluidos. (Mindfulness en el taller de Manejo de estrés)
- Evaluaciones: Para medir el progreso y el impacto del taller.
- Certificado de participación: Para todos los asistentes.
- Modalidades: Presencial y virtual, adaptados a las necesidades de la institución.

Adicional:

- Los talleres son dinámicos, se utiliza la música y el aprendizaje basado en juego en muchos de los ejercicios prácticos.
- Los talleres se ofrecen en las facilidades provistas por la institución, éstas deben ser en acorde a cantidad de participantes. De requerir lugar tiene un valor adicional.
- Meriendas o comidas para participantes deben ser cubiertos por la institución. Si desea añadirlo tiene un valor adicional.

Para más información y para personalizar los talleres según las necesidades de tu institución, contáctanos a [coachandriselle@gmail.com](mailto:coachandriselle@gmail.com) o visita [www.andriselle.com](http://www.andriselle.com).

Y no olvides conectar conmigo en mis redes;



*Andriselle Pacheco López*

Coach en Fortalezas y Felicidad

Consultora de Bienestar Organizacional



**Certified Facilitator**  
LEGO® SERIOUS PLAY®

