

Inteligencia emocional: Por qué la necesitan sus hijos y cómo le puede ayudar



© Frameworks of Tampa Bay, 2020

Nuestros servicios



Asesorías de escuelas
y de distrito



Desarrollo
profesional



Preparación para
maestros y apoyo a
mentores



Participación de los
padres y la
comunidad



Datos y evaluación

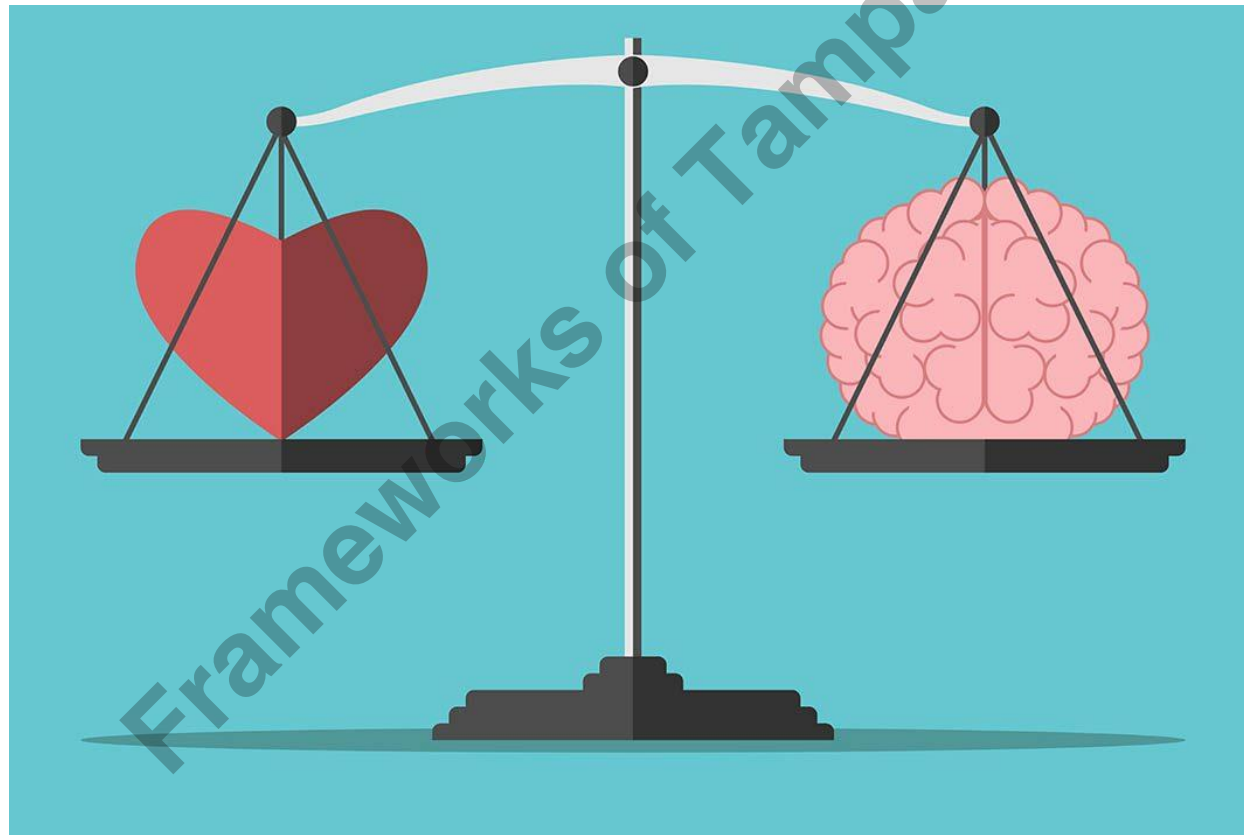
¿Qué tan cómodo se siente con su conocimiento de la inteligencia emocional?



Objetivos

- Definir aprendizaje social y emocional (SEL) e inteligencia emocional (IE)
- Explorar los beneficios de SEL e IE
- Obtener herramientas y estrategias para ayudar a desarrollar las habilidades de SEL e IE de nuestros niños

¿Qué son el aprendizaje social y emocional (SEL) y la inteligencia emocional (IE)?

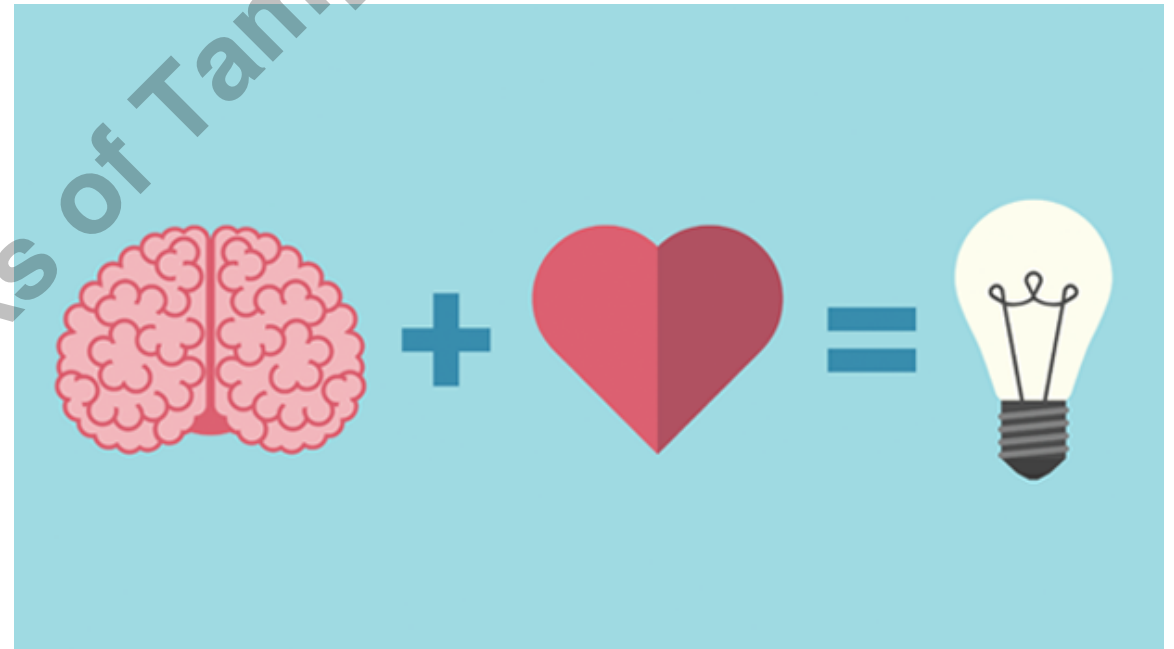


Definición de inteligencia emocional

La Inteligencia Emocional (EQ) es la capacidad de **percibir y expresar** emociones, **asimilar** las emociones en el pensamiento, **comprender** y **razonar** con las emociones y **regular** las emociones en uno mismo y en los demás.

Esto incluye:

- Conciencia de sí mismo
- Autorregulación
- Motivación
- Empatía
- Habilidades sociales



Goleman (1995)

Mayer, Salovey, & Caruso (2000)

Inteligencia emocional (IE)

- Las habilidades no son lineales
- El desarrollo de habilidades varía según los individuos y las etapas
- Importante ser intencional



Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL)



Definición de SEL

El aprendizaje social y emocional (SEL) es una parte integral de la educación y el desarrollo humano. SEL es el proceso mediante el cual todos los jóvenes y adultos adquieren y aplican los conocimientos, habilidades y actitudes para:

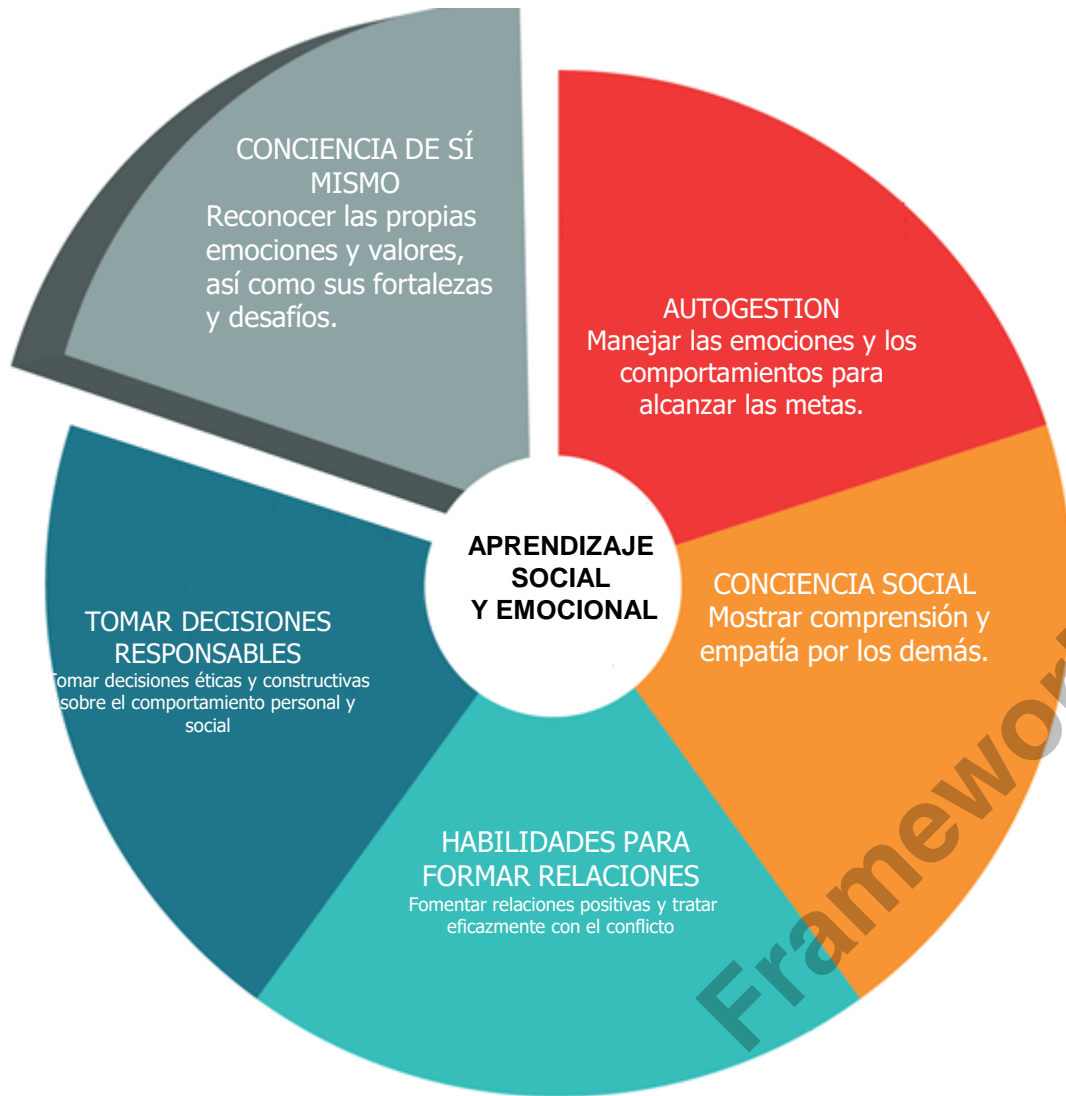
- **desarrollar identidades** saludables,
- **gestionar las emociones** y lograr objetivos personales y colectivos,
- **sentir y mostrar empatía** por los demás,
- **establecer y mantener** relaciones de apoyo, y
- **tomar decisiones** responsables y comprensivas.



Definición de SEL

SEL promueve la **equidad y la excelencia educativa** a través de **asociaciones auténticas** entre la escuela, la familia y la comunidad para **establecer** entornos y experiencias de aprendizaje que presentan **relaciones de confianza y colaboración**, un plan de estudios e instrucción rigurosos y significativos, y una evaluación continua. SEL puede ayudar a superar diversas formas de inequidad y empoderar a los jóvenes y adultos para que co-creen escuelas prósperas y contribuyan a comunidades seguras, saludables y justas.

Autoconciencia



Comprender las emociones, pensamientos y valores de uno y cómo influyen en el comportamiento en distintos contextos.

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL)

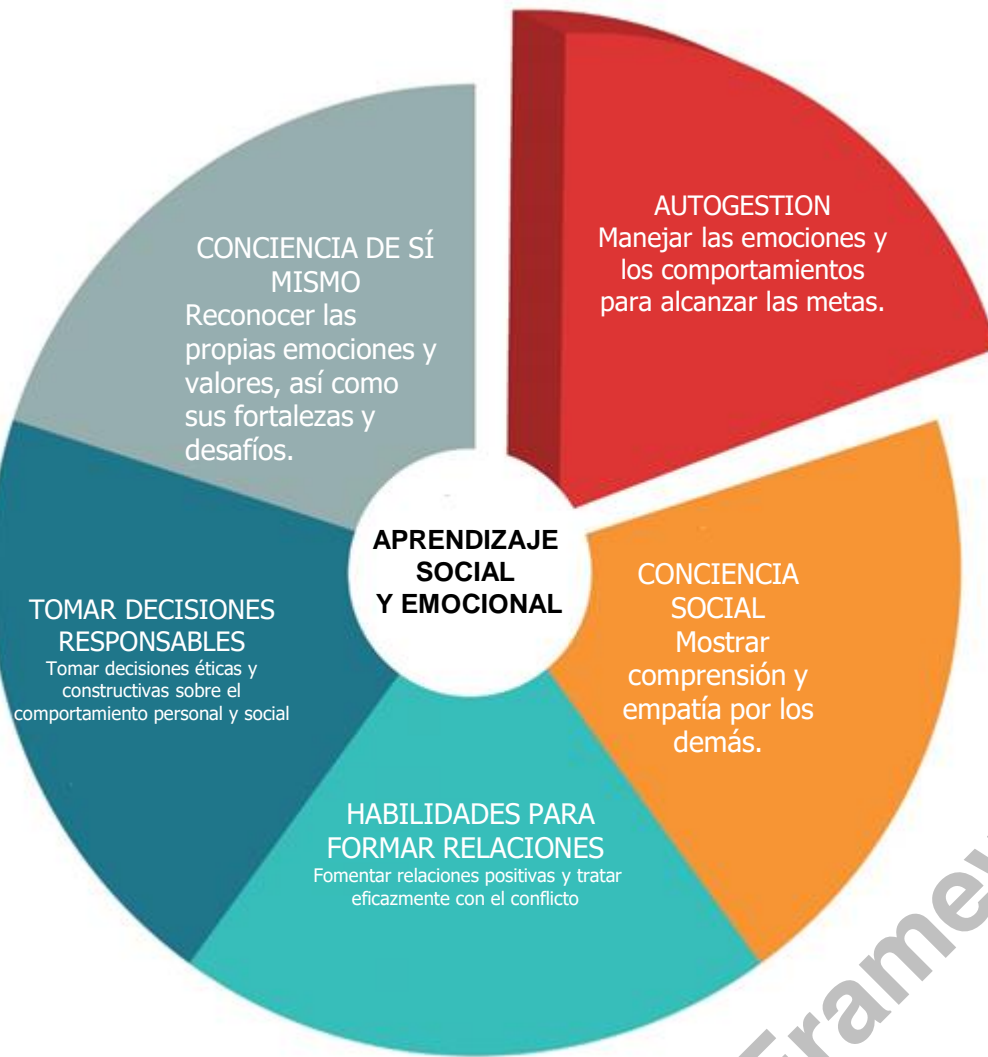
Conciencia de sí mismo/autoconciencia

- Desarrollar vocabulario emocional
- Normaliza todas las emociones
- Las emociones son diferentes a los comportamientos
- Las emociones se pueden mezclar
- Las emociones varían en intensidad
- Las emociones disminuyen con el tiempo.
- Establecimiento de objetivos personales



Autogestión

Manejar las emociones, pensamientos y comportamientos de uno de manera efectiva en diferentes situaciones y para lograr metas personales y colectivas

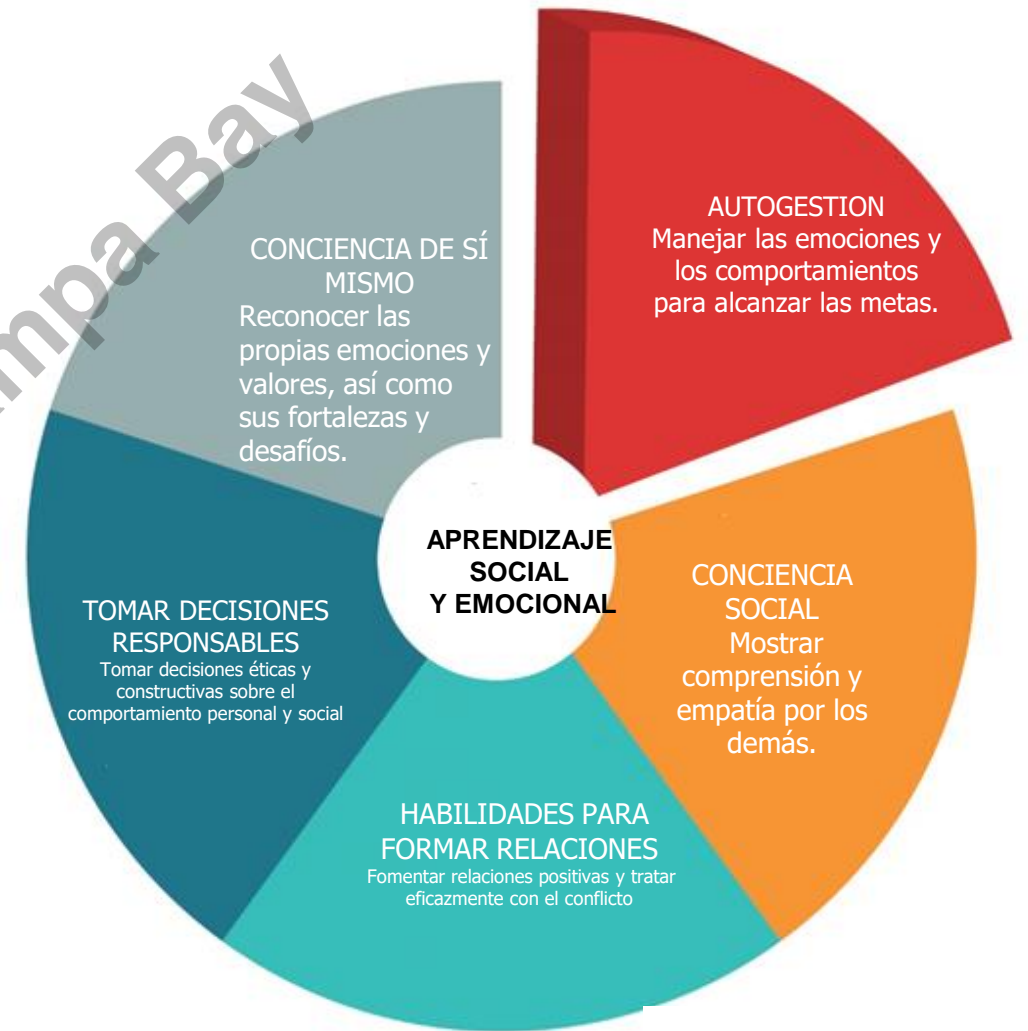


¿Cuáles son algunas de las estrategias que utiliza personalmente para manejar sus emociones y responder de manera constructiva?

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL)

Autogestión

- Aprenda a identificar los desencadenantes
- Practique habilidades de afrontamiento con juegos de rol
- Practica la mentalidad de crecimiento
- "Atrapa" a los niños manejando sus emociones
- Actividades de respiración de atención plena / estaciones de enfriamiento
- Modelar es clave



Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL)

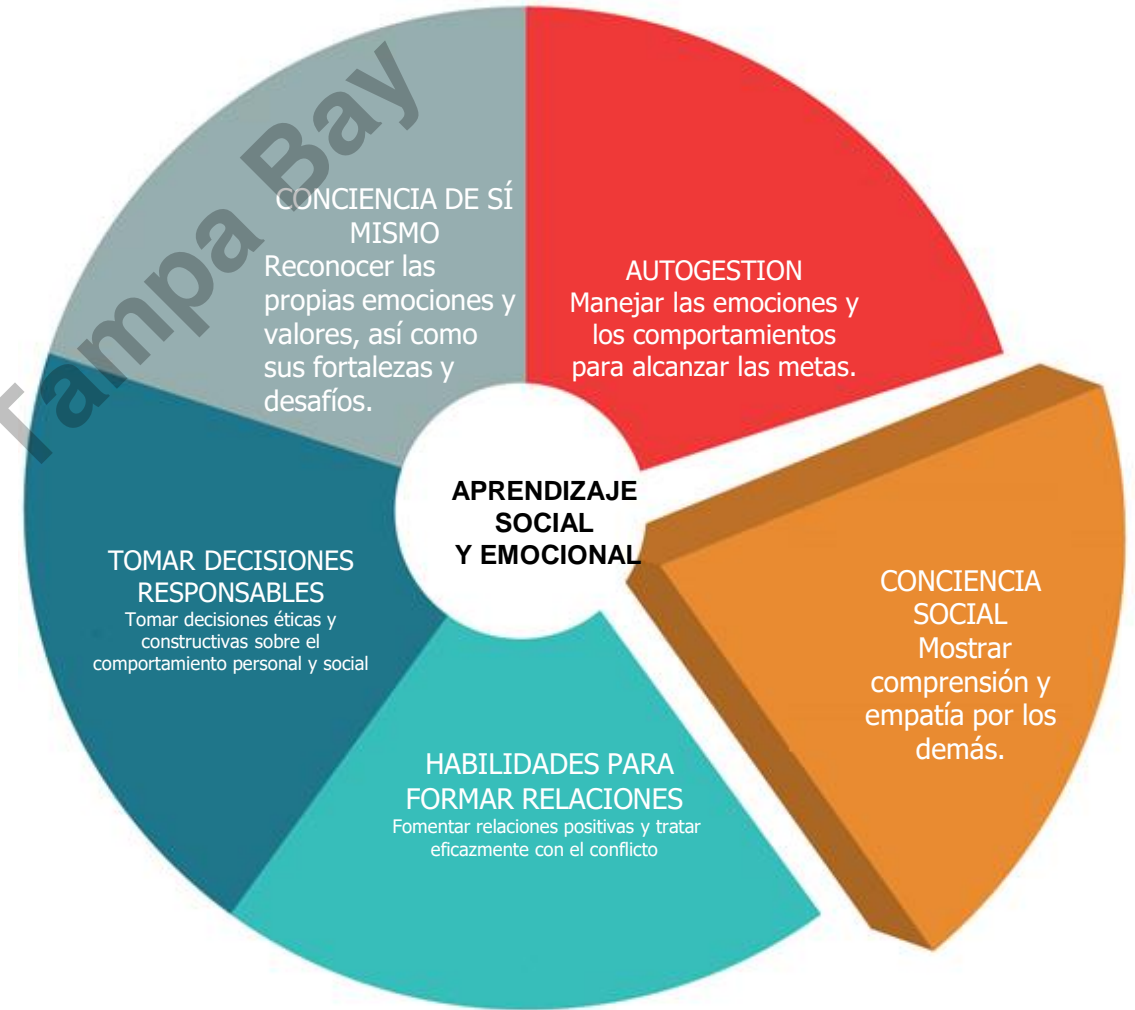
Conciencia social



Comprender y sentir empatía por los demás, incluidos aquellos de diversos orígenes, culturas y contextos.

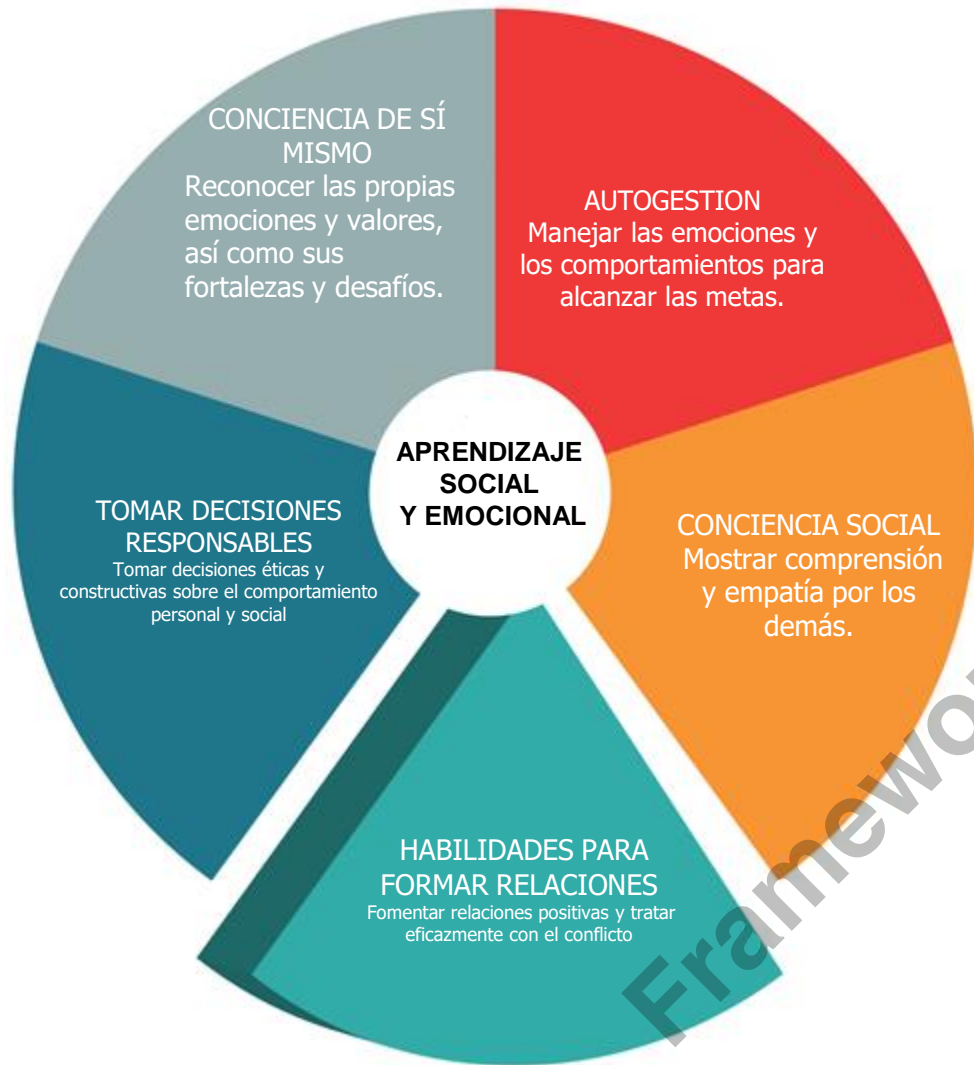
Conciencia social

- La toma de perspectiva como camino hacia la empatía
- Leer señales físicas
- La literatura o las películas como punto de entrada: sentimientos, motivaciones y comportamientos de los personajes.
- Respetar y apreciar todas las culturas



Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL)

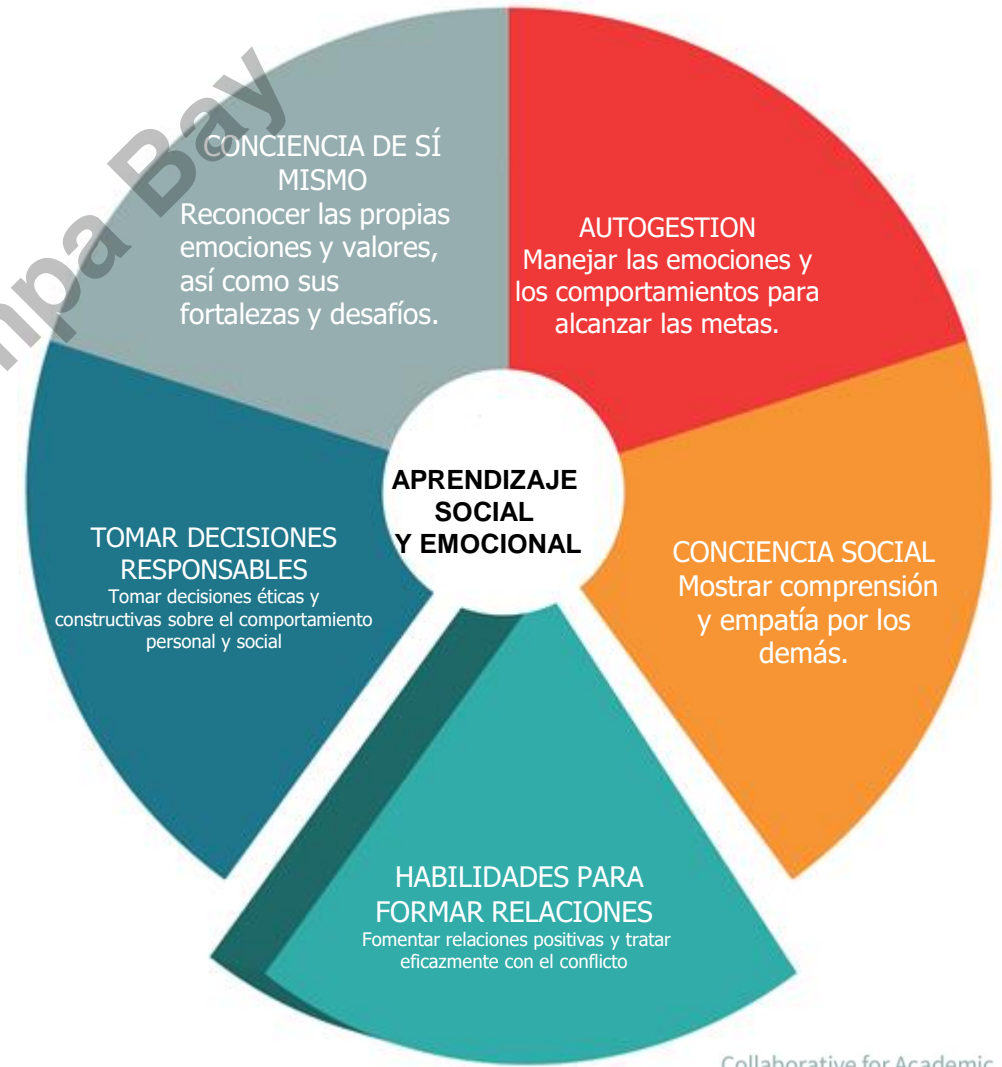
Habilidades de relación



Establecer y mantener relaciones saludables y de apoyo y navegar por entornos con diversos individuos y grupos.

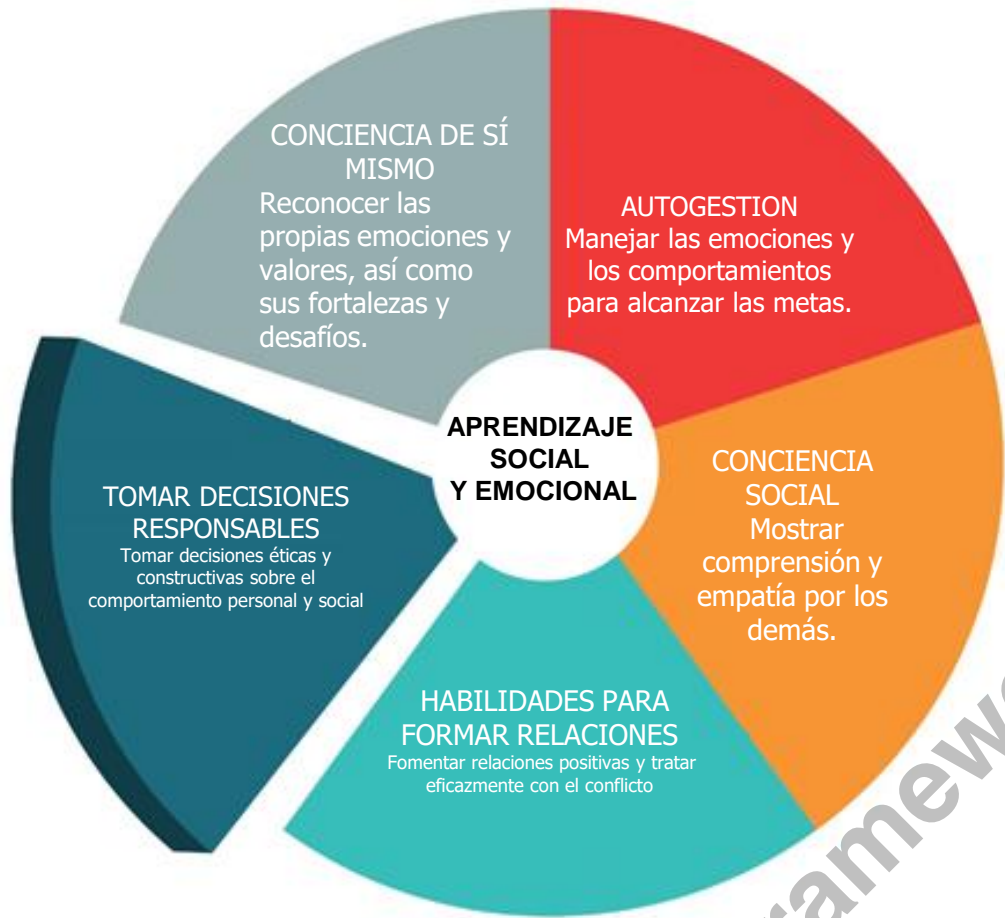
Habilidades de relación

- Formar y mantener relaciones positivas
- Comunicarse con claridad y escuchar con autenticidad
- Resolver conflictos interpersonales de manera productiva
- Pedir y dar ayuda
- Resistir la presión de los compañeros



Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL)

Toma de decisiones responsable



Tomar decisiones constructivas y comprensivas sobre los comportamientos personales y las interacciones sociales en diversas situaciones

Toma de decisiones responsable

- El establecimiento de metas
- Tomar decisiones positivas, saludables y seguras.
- Entender que nuestras elecciones afectan a los demás
- Reflexionando sobre decisiones



Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL)



¿Por qué SEL y
IE son
importantes
para nuestros
niños?

¿Por qué son importantes SEL y IE?



Photo license [CC BY-SA-1](#)

Bloques de construcción para el aprendizaje

Independencia y sostenibilidad

Auto dirección

Curiosidad

Identidad cívica

Perseverancia

Resistencia

Agente

Tenacidad académica

Mentalidad para uno mismo y para la escuela

Mentalidad de crecimiento

Auto eficiencia

Sentido de pertenecer

Relevancia de la escuela

Preparación escolar

Conciencia de sí mismo

Conciencia social/habilidad para formar relaciones

Funciones ejecutivas

Desarrollo saludable

Apego

Manejo de estrés

Autorregulación



Turnaround for Children

Crecimiento de nuestros cerebros: neuroplasticidad

PLASTICIDAD CEREBRAL

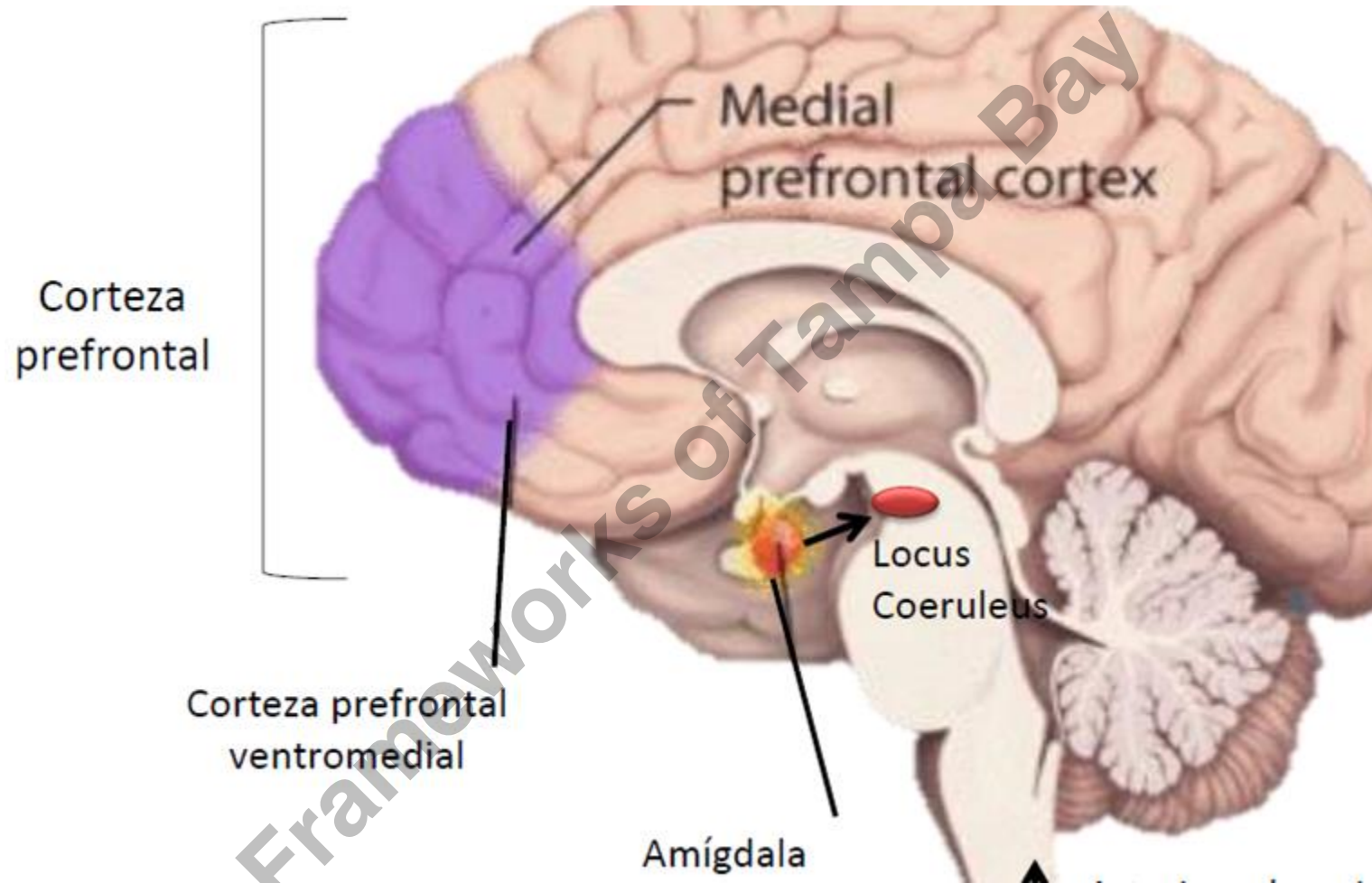


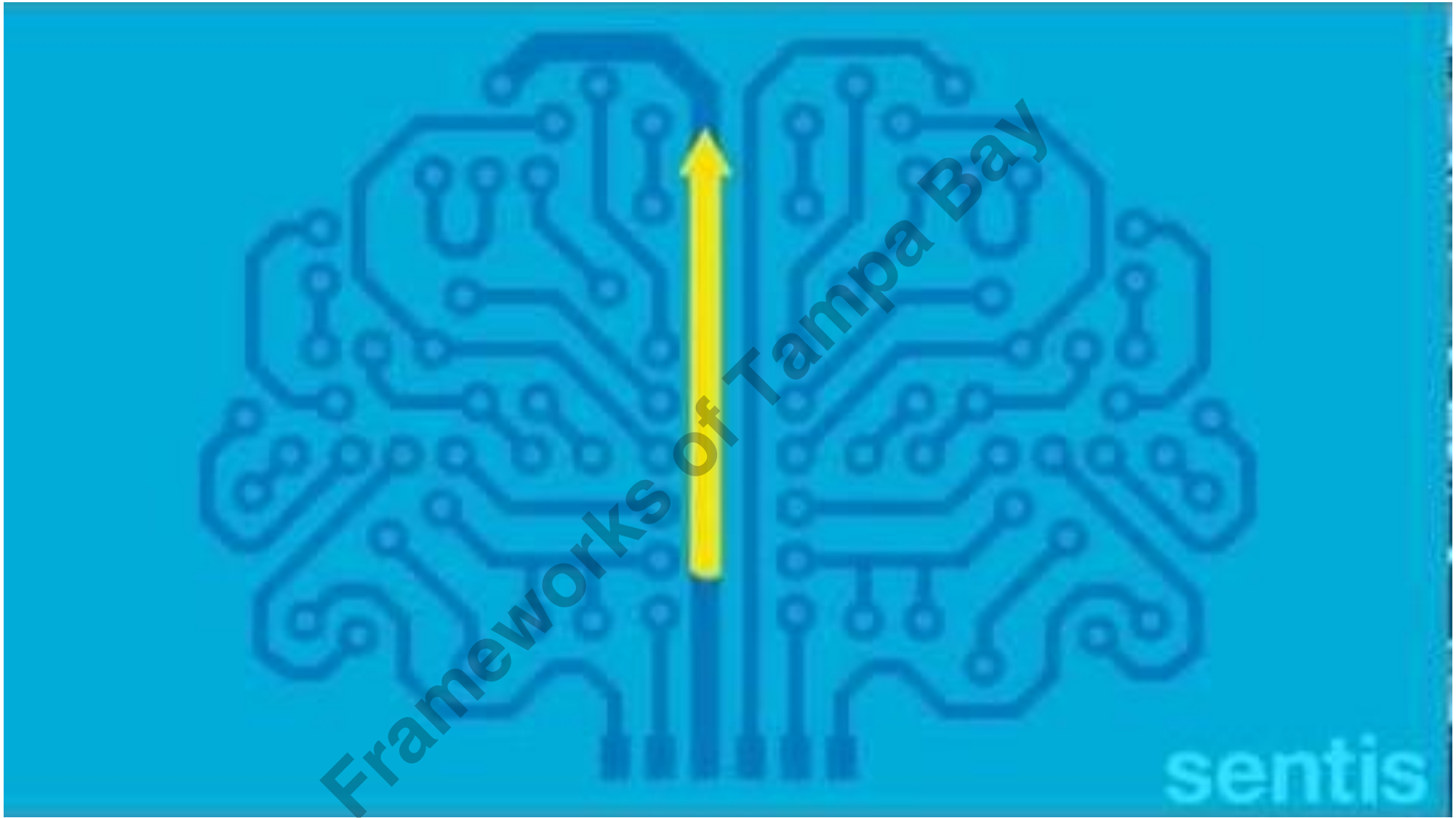
Es la habilidad que tiene el cerebro para modificar sus conexiones o reinscribirse a sí mismo. (Morante , 2013)

Es la capacidad adaptativa del sistema nervioso para regenerarse anatómica y funcionalmente. (OMS 1982)

<https://hopes.stanford.edu/neuroplasticity/>

Neuroplasticidad





Experiencias adversas de la infancia (ACE)

¿QUÉ SON LAS ACES?

ACES se refiere a las

experiencias adversas en la
infancia

Los tres tipos de ACES incluyen

ABUSO

NEGLIGENCIA

DISFUNCIÓN EN EL HOGAR



Abuso físico



Negligencia física



Condiciones de salud mental



Pariente encarcelado



Abuso emocional



Negligencia emocional



Madre tratada violentamente



Abuso de sustancias



Abuso sexual



Divorcio



“Si sus habilidades emocionales no están bajo control, si no tiene conciencia de sí mismo, si no puede manejar sus emociones angustiantes, si no puede tener empatía y tener relaciones efectivas, entonces no importa cuán inteligente sea, no vas a llegar muy lejos ”.

-Daniel Goleman

Resultados SEL



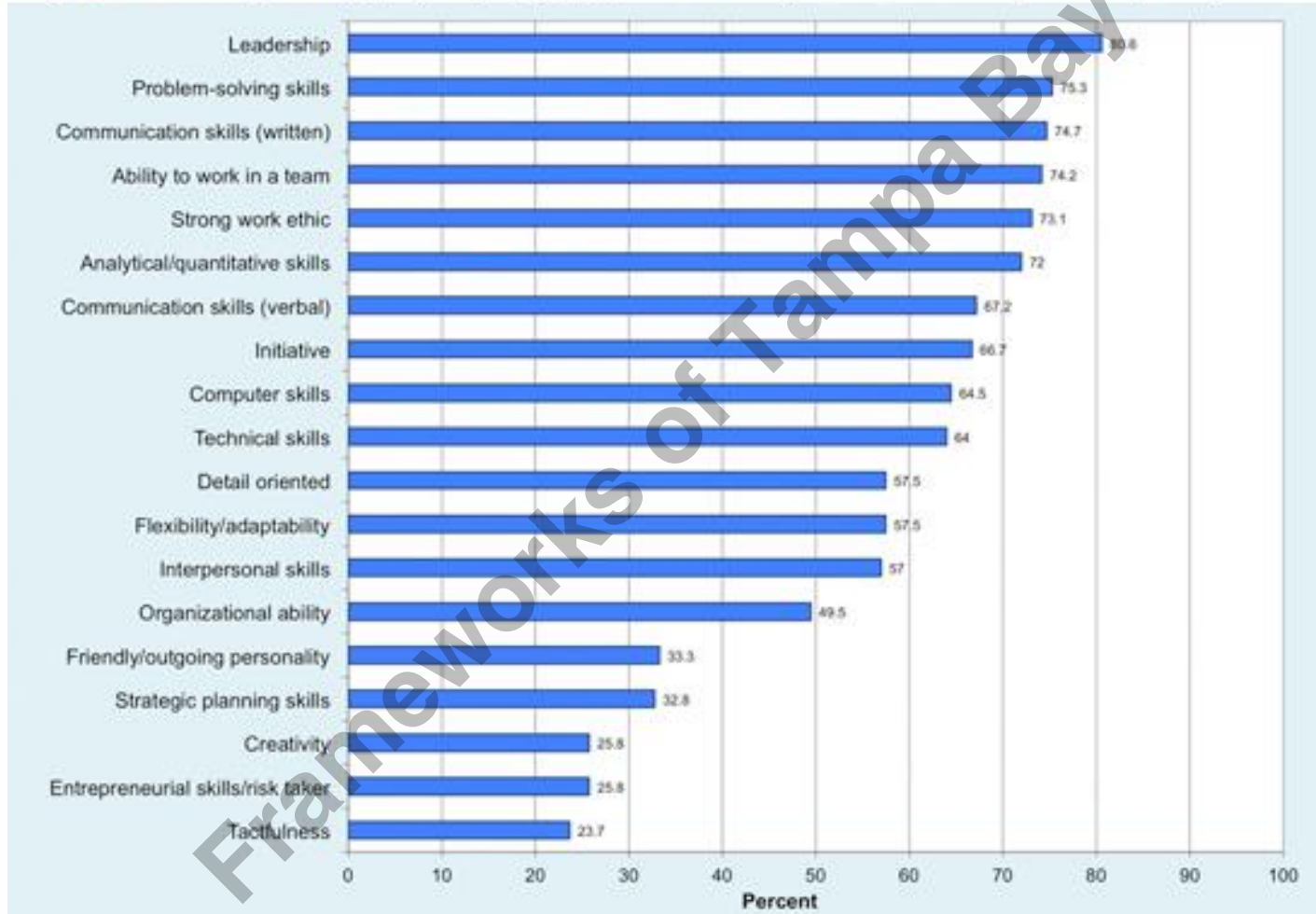
Logro académico
Tasas de graduación
Conciencia de sí mismo
Autogestión
Conciencia social
Habilidades de relación
Toma de decisiones responsable
Sentido de pertenencia
Salud mental



Estrés emocional
Asunción de riesgos dañinos
Comportamiento perturbador
Tasas de encarcelamiento
Abuso de sustancias
Desempleo

Durlak et al., 2011 and Taylor et al., 2017

2017 NACE Top Skills by Employers



National Association of Colleges & Employers

**¿Cómo podemos desarrollar la
inteligencia emocional de
nuestros hijos?**

Construye tu IE

- Programe un tiempo de inactividad intencional
- Reflexiona de forma regular y sistemática
- Esté presente: apague las pantallas y conéctese
- Presta atención a las expresiones faciales y al lenguaje corporal.
- Reconocer y celebrar a los niños como individuos
- Muestre aprecio a sus hijos
- Sea accesible - tenga líneas abiertas de comunicación
- Admite cuando te equivocas
- Modele positivamente el manejo de la presión: mecanismos de afrontamiento, sistemas de apoyo
- Practica intencionalmente la empatía

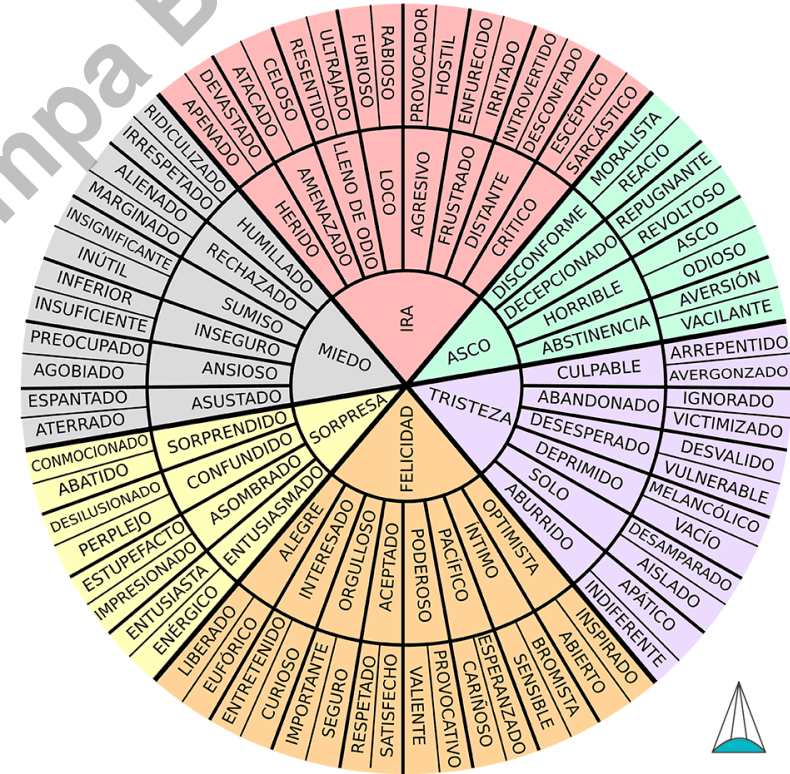
Hable de sus emociones con su hijos



- No es necesario ventilar la ropa sucia
- IE se desarrolla con el tiempo
- Apóyese en las personas para quienes la IE es algo natural
- Si tiene confianza, ofrezca apoyo y tutoría
- Comience con su propio ecualizador

Ayude a su hijo a desarrollar vocabulario emocional

- Comparta la rueda de vocabulario emocional con su hijo y utilícela en las discusiones
- Use términos específicos para identificar sus sentimientos sobre los eventos de la vida.
- Hablar sobre los sentimientos de los personajes en libros y películas.
- Modele usando un vocabulario emocional rico y específico



Profundiza tus conversaciones



<http://myframeworks.org/conversation-cards/>



Ejemplos

Cuando tu amigo está enojado o molesto, ¿te enojas?

Es importante comprender cómo los estados de ánimo de los demás afectan a los suyos para que pueda manejar mejor sus propios sentimientos.



Big Brothers Big Sisters

¿Cómo puedes ser un buen amigo? ¿Qué haces si tú y tu amigo no están de acuerdo?

Discuta qué es un compromiso y por qué es importante.



Big Brothers Big Sisters

¿Cuáles son algunas de las decisiones que tomaste hoy?
¿Por qué?

Pueden ser decisiones grandes o pequeñas. Es importante comprender cómo la vida está llena de decisiones.



Big Brothers Big Sisters

¿Qué amas de tu escuela, familia o amigos?

Enséñeles a ver los aspectos positivos del entorno y la comunidad en lugar de centrarse en los negativos.



Big Brothers Big Sisters

Frameworks of Tampa Bay




Manténgase informado sobre SEL

SELementary



 Frameworks

 Play trailer

WHERE TO LISTEN



SEL-ementary

By Frameworks of Tampa Bay

This podcast focuses on all things social and emotional learning (SEL) for parents and educators. Gain research-based tips and tools for embedding and applying SEL all day, every day, and hear valuable perspectives from the field. Hosted by Frameworks of Tampa Bay, a nonprofit that empowers educators, youth services professionals, and parents and guardians with training, coaching, and research-based resources to equip students of all ages with social and emotional skills. To learn more, visit myframeworks.org.

Listen on  Spotify

 Message



 Frameworks

SEL MONTHLY™ COMMUNITY NEWSLETTER

GROWTH MINDSET

October 2020
Vol 1 Issue 2



ELEMENTARY SCHOOL

Developing a healthy mindset early in life sets children up for success. It's important to define growth and fixed mindsets and teach children the difference explicitly, using examples of both. Once the basic concepts of growth mindset are taught, remember to model by showing vulnerability and using the power of the word "yet." For example, instead of saying "I don't understand this," try saying, "I don't understand this yet." Once you notice children demonstrating a growth mindset, acknowledge and praise them! Finally, practice together by reframing mistakes and failures as opportunities, using them as teachable moments.

MIDDLE SCHOOL

Growth mindset impacts more than academic success—it also shapes one's ability to persevere more generally. Help children challenge stereotypes by identifying role models and hearing their life stories. When children meet or learn about women and men who have faced and overcome racism, sexism, or other forms of systemic oppression, they are able to think beyond a stereotype and see possibilities. This is a great way to weave in a conversation about the importance of having a growth mindset instead of a fixed one.

HIGH SCHOOL

Supporting young adults in developing their civic identities is a great way to set growth mindset into action by helping others grow, as well. For example, Frameworks' "Voices In Action" program participants regularly volunteer at Corporate Kids Inc., where they help lead in grades through Community Building Sessions™ (CBS). CBS is a strategy that serves to enhance a group's culture by building positive relationships, improving students' social and emotional competencies through structured and purposeful activities, and preparing them to learn.

GROWTH MINDSET

By Sheva Qaravishi
Chief Academic Officer

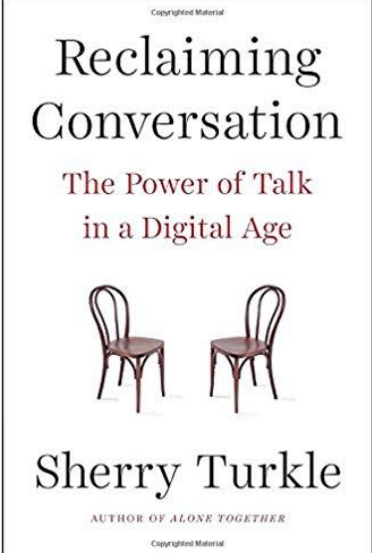
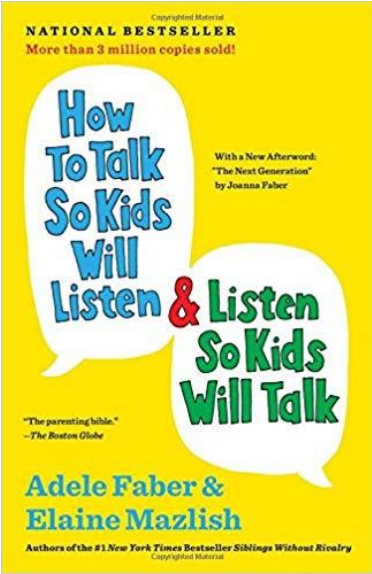
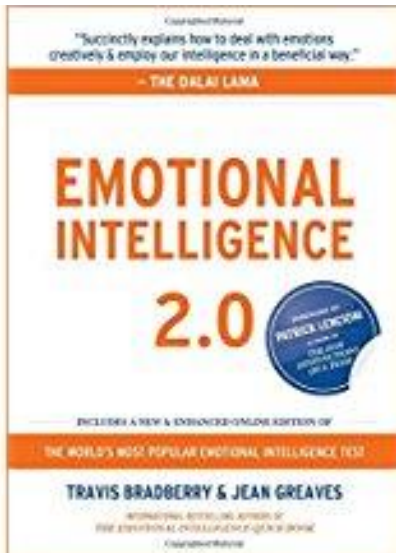
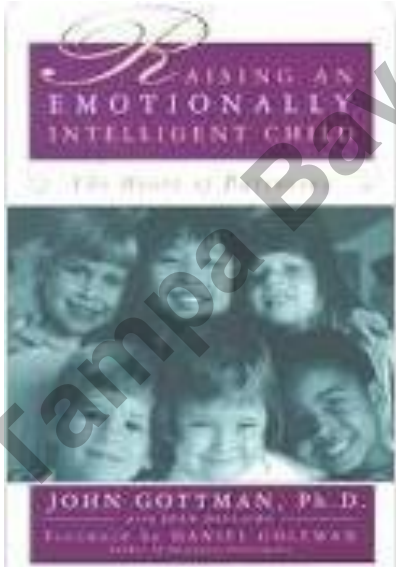
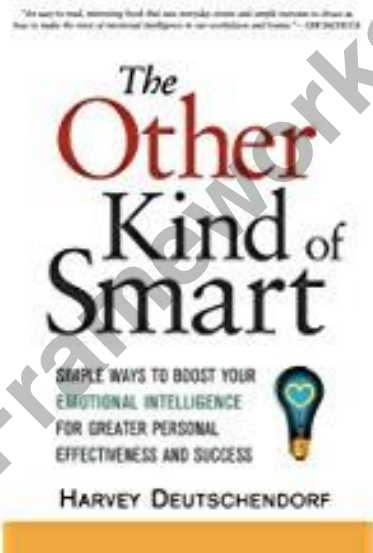
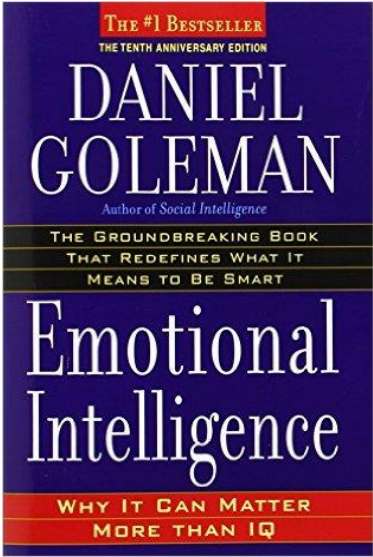
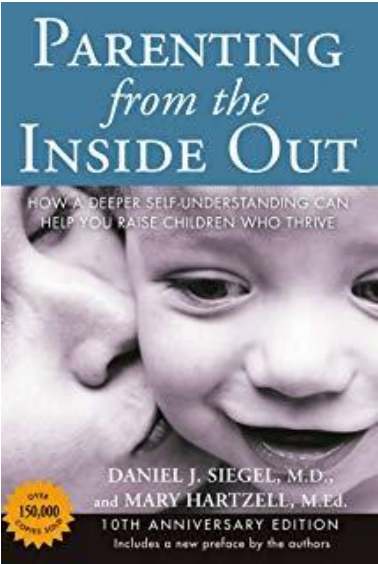
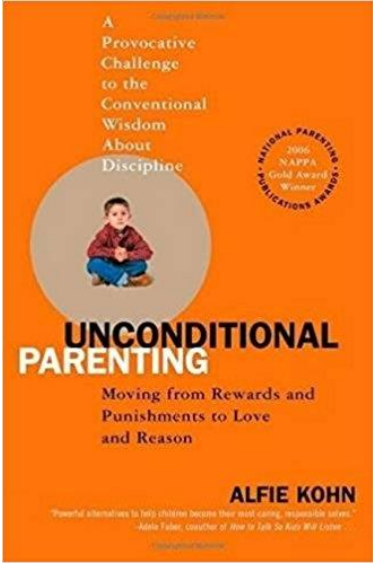
Why is it that some children are willing to take the academic risks necessary for learning, while others freeze in the face of challenges and frustration? The difference, according to Stanford psychologist Carol Dweck, is growth mindset. Dweck's research suggests that students' attitudes about failure—attitudes shaped by adults—shape their resilience. Children with a fixed mindset tend to believe that their talents are innate and static—skills that they either have or they don't. In contrast, children with a growth mindset recognize that their character, intelligence, and creativity can be improved with effort. This outlook makes children more likely to invest time and effort, to focus on learning rather than on looking smart, and to embrace mistakes. Fortunately, parents/guardians, educators, and youth-serving professionals all have the ability to nurture a growth mindset in children, shaping the underlying beliefs that they hold about learning and intelligence in ways that can profoundly impact their lives. Read on to learn strategies for cultivating growth mindset in children of all ages—and even in ourselves.



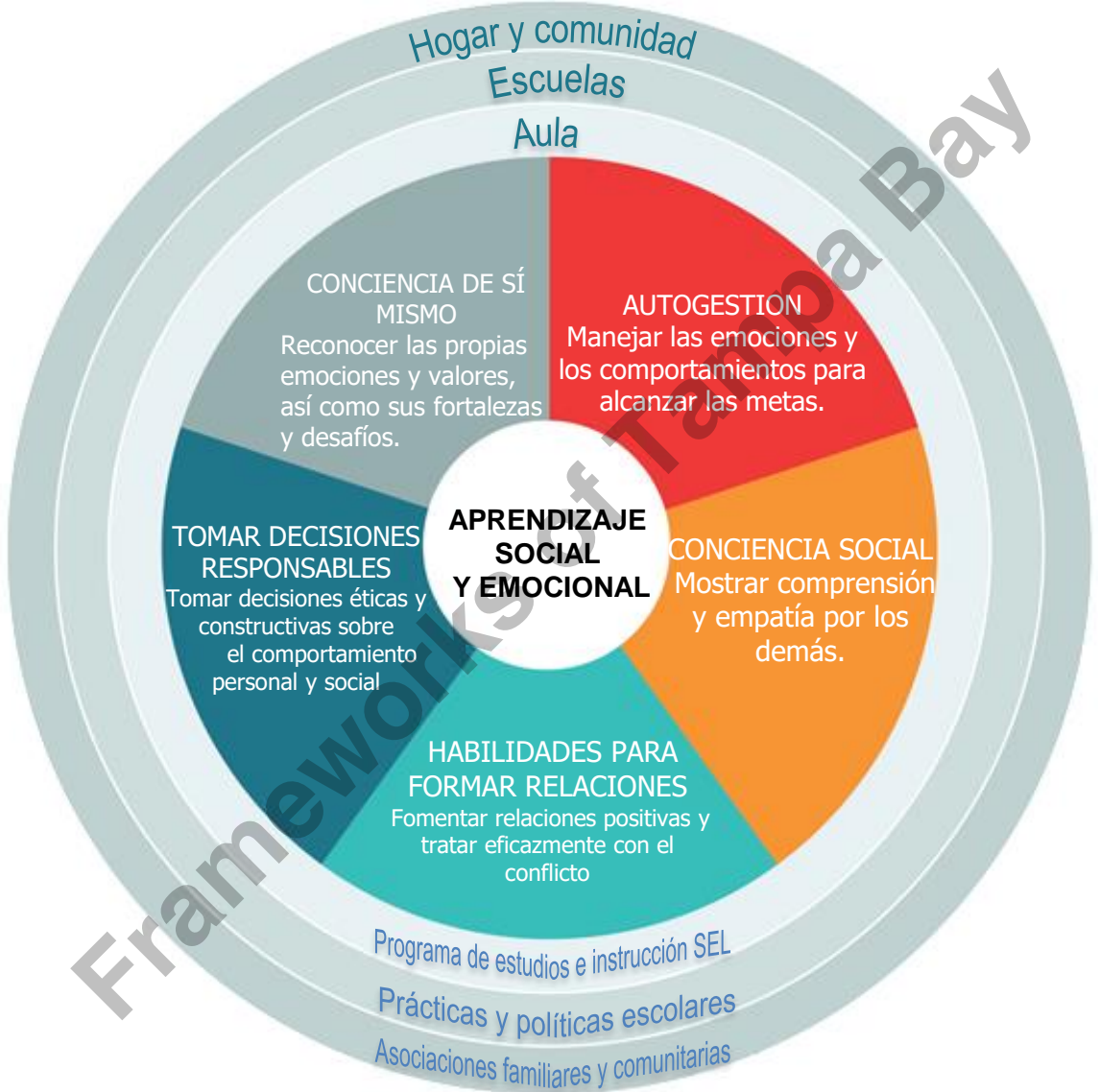
myframeworks.org

 Frameworks

Lectura sugerida



Se necesita de todo el pueblo para aprender



¡Gracias!

Encuesta de retroalimentación:

¡Complete usando el enlace Survey Monkey!



Objetivos

- Definir aprendizaje social y emocional (SEL) e inteligencia emocional (IE)
- Explore los beneficios de SEL e IE
- Obtener herramientas y estrategias para ayudar a desarrollar las habilidades de SEL e IE de nuestros niños

Establecimiento de metas

¿Cuál es una de las estrategias que hemos discutido hoy que le gustaría probar en casa?



P&R

Frameworks of Tampa Bay

¡Gracias!

www.frameworks.org

Frameworks Of Tampa Bay

