



**PROGRAMA EDUCACIÓN  
RESPONSABLE**

**FORMACIÓN PRESENCIAL  
EN CENTROS**

**DESARROLLO AFECTIVO EN EL AMBITO ESCOLAR**  
**2018-2019**

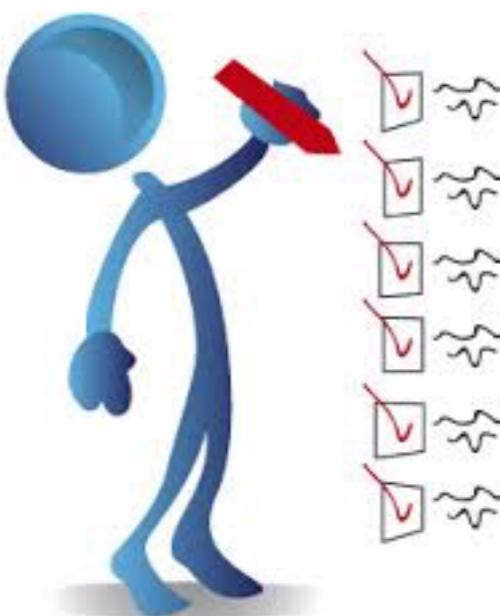
# Objetivos Formación Centros

- Conocimientos básicos de IE y EE
- Mejora de la Inteligencia Emocional de los participantes



# Objetivos Programa Educación Responsable

- El **DESARROLLO INTEGRAL** y saludable de niños y jóvenes, teniendo en cuenta su **DIMENSIÓN FÍSICA, PSÍQUICA Y SOCIAL:**
  - Contribuir al **EQUILIBRIO EMOCIONAL Y MEJORA DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO**
  - Desarrollo de **FACTORES PROTECTORES // COMPETENCIAS EMOCIONALES.**



# Metodología múltiple



# Estructura

DESARROLLO AFECTIVO

DESARROLLO SOCIAL

DESARROLLO CREATIVIDAD

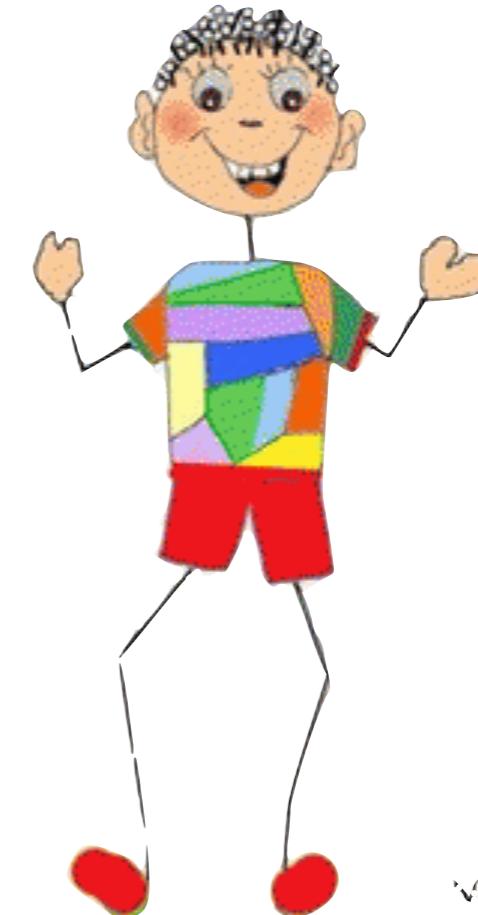
**IE.CONCEPTOS**  
**CONCIENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA**  
**EMPATIA**

**HABILIDADES DE INTERACCIÓN GRUPAL**  
**AUTO AFIRMACIÓN**  
**OPOSICIÓN ASERTIVA**

**DESBLOQUEO. IMPLICACION**  
**CONOCERSE Y CONOCER**  
**ACTUAR**

# Presentaciones

- Nombre y CURSO
- Experiencia con IE
- Una metáfora:
  - La Inteligencia Emocional es como...



# SESIÓN 1. INTELIGENCIA EMOCIONAL



# Un poco de historia

---

- **1970-1989:** Surgen los primeros precursores de la IE. Relacionan Emoción-Pensamiento. Antes la inteligencia y las emociones eran campos de estudio separados.
- **1983:** Gardner: Primeros trabajos sobre las Inteligencias Múltiples.
- **1987:** Sternberg: Inteligencia exitosa.
- **1990:** Mayer y Salovey. Acuñan el término Inteligencia Emocional.
- **1997:** Goleman publica su bestseller.

# Modelos Desarrollo IE

- Mayer, Salovey, Caruso // Bar-On // Goleman
- IE como parte de nuestra inteligencia global
- Se desarrolla a lo largo del ciclo de vida



**Salovey**



**Caruso**



**Bar-On**



**Goleman**

# Inteligencias Múltiples

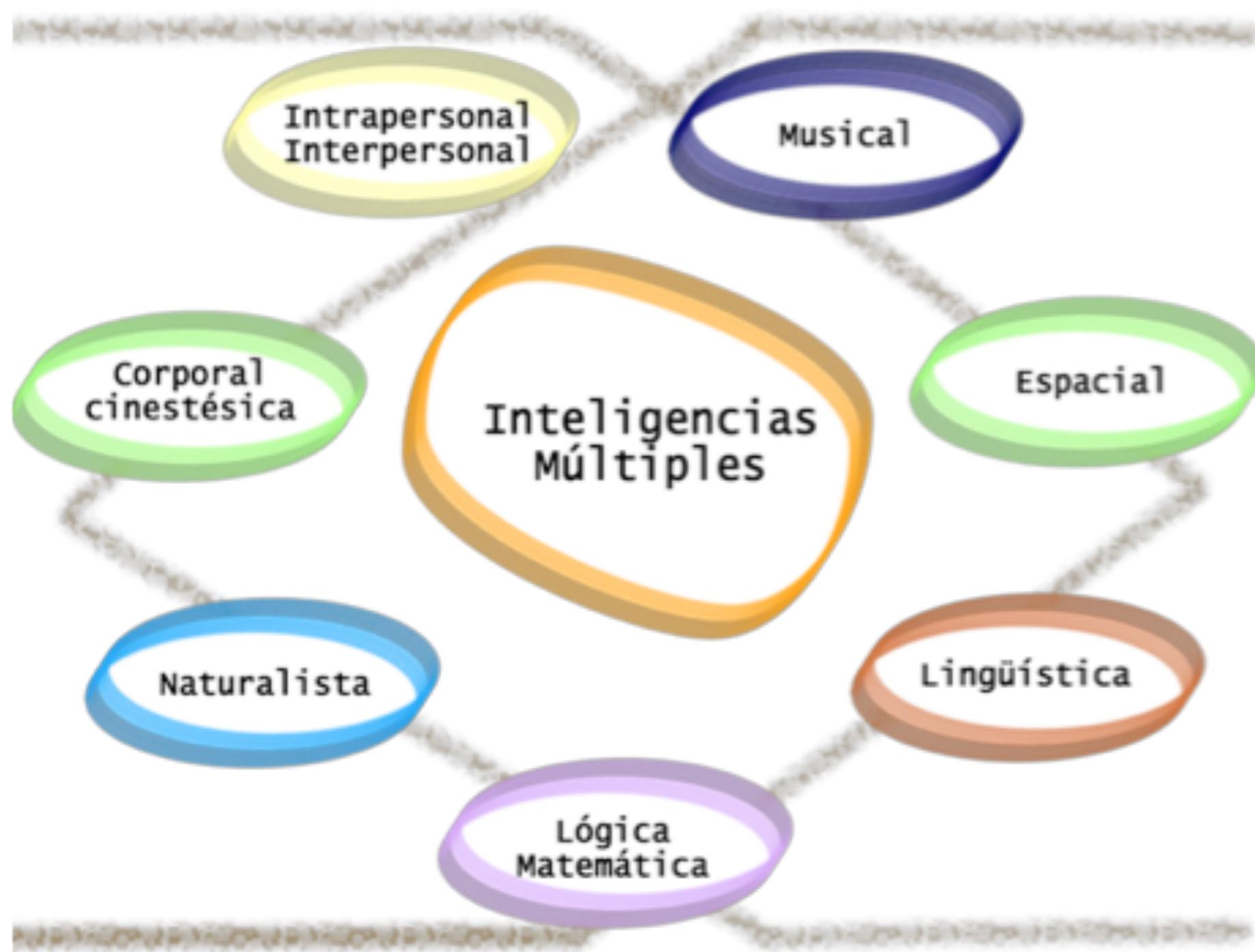
Howard Gardner



“Los seres humanos poseemos una gama de capacidades y potenciales -Inteligencias Múltiples- que se pueden emplear de muchas maneras productivas, tanto juntas como por separado”

# Inteligencias Múltiples

## 8 INTELIGENCIAS



# Definición de IE

Mayer y Salovey (1990)



“Es la capacidad de controlar los sentimientos y emociones propios así como los de los demás, de discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones”

# Definición de IE

Goleman (1997)

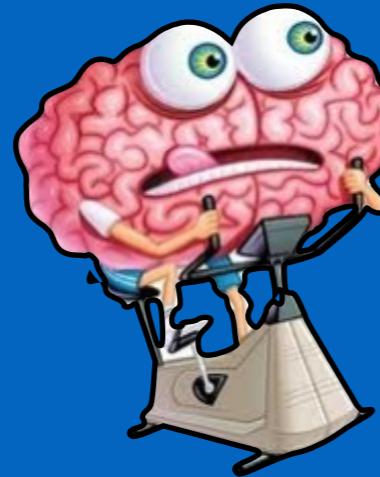
“La IE consiste en conocer nuestras propias emociones, gestionarlas eficazmente, motivarnos a nosotros mismos, reconocer las emociones de los demás y establecer relaciones positivas con otras personas”.



# Definición de IE

## INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Se puede entrenar
- Baja carga genética



## COCIENTE INTELECTUAL

- Estable a partir de los 6 años
- Marcada carga genética



# ¿Cómo es una persona emocionalmente inteligente?

- Tiene una actitud positiva
- Reconoce sus emociones
- Se siente capaz de expresar sus emociones
- Controla sus emociones
- Empatía
- Sabe tomar decisiones adecuadas
- Tiene motivación
- Autoestima adecuada
- Tiene valores que dan sentido a su vida
- Resiliencia



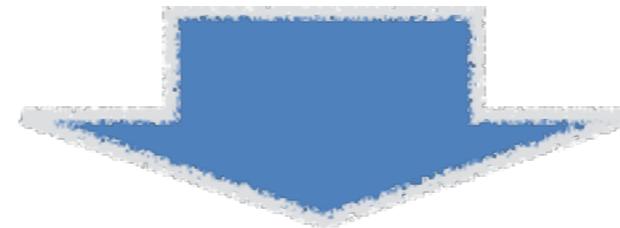
# Uso inteligente de las emociones

---

HACER QUE INTENCIONALMENTE NUESTRAS  
EMOCIONES TRABAJEN PARA NOSOTROS,  
**NOS AYUDEN A GUIAR NUESTRA CONDUCTA Y**  
PENSAMIENTO, PARA PRODUCIR MEJORES  
RESULTADOS Y ALCANZAR EL BIENESTAR.

# Uso inteligente de las emociones

NUESTRAS COMPETENCIAS EMOCIONALES Y SOCIALES  
SON RESPONSABLES DE NUESTRA ESTABILIDAD  
EMOCIONAL Y NUESTRO AJUSTE SOCIAL Y  
RELACIONAL



**SER FELICES, TENER ÉXITO EN NUESTRAS  
RELACIONES LABORALES Y PERSONALES  
Y TENER ÉXITO LABORAL VA A DEPENDER  
DE NUESTRA IE**

# Donde se encuentra la IE

La IE, al igual que el resto de inteligencias, tiene su sede en el cerebro.

Según Damasio y LeDoux está ubicada en la zona de la corteza cerebral denominada neocórtex prefrontal que se conecta con el sistema límbico (la parte encargada de las emociones). Nuestro neocortex prefrontal debe tomar decisiones sobre cómo actuar de forma inteligente en las situaciones que tienen una carga emocional.



# Donde se encuentra la IE

Daniel J.Siegel, neuropsiquiatra y autor del libro “El cerebro del niño”, dice,

el cerebro de nuestros alumnos es como una casa en construcción y por ello es importante ayudarles a vivir los acontecimientos de la vida como aprendizajes para que puedan ir completando su casa con las habilidades y capacidades que les ayudarán a convertirse en un adulto emocionalmente sano y feliz

Álvaro Bilbao, resalta que el cerebro emocional es la piedra angular sobre la que gira el cerebro del niño y nos invita a acercarnos a su mundo interior con sensibilidad y grandes habilidades de escucha y comunicación para ayudarles así a desarrollar su potencial emocional.

# Educación Emocional

La Educación Emocional y Social hace referencia al proceso por el que los jóvenes aprenden los conocimientos, las actitudes y las habilidades necesarios para llevar a cabo cinco tareas principales:

1. Reconocer y manejar las emociones
2. Establecer y alcanzar objetivos positivos
3. Demostrar interés y preocupación por los demás
4. Entablar y conservar relaciones positivas
5. Manejar con eficacia las relaciones interpersonales.

# Justificación Educación Emocional



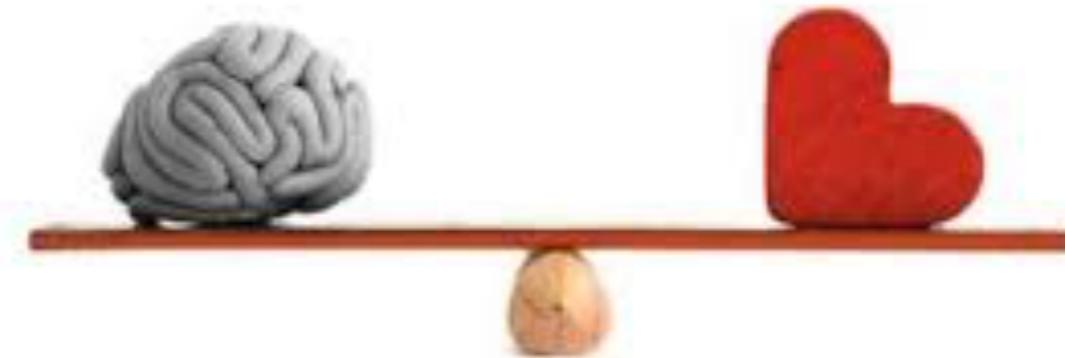
# Competencias emocionales del profesor

Es necesario que el docente desarrolle competencias emocionales que contribuyan positivamente a generar un estado de bienestar personal, para favorecer la efectividad en los procesos de enseñanza-aprendizaje en el aula y fomentar el desarrollo socio-emocional en los alumnos.



**“Educar la mente sin educar el corazón no es  
educar en absoluto”**

– Aristóteles



# ¿Qué es una emoción?

- Proviene del latín *movere*: mover hacia
- Un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación que predispone a una respuesta organizada.
- Intenso y breve
- Asociado a sensaciones corporales.
- Activaciones físicas breves que se desencadenan en nosotros como respuesta a algo.



# Componentes

## DIMENSIÓN FISIOLÓGICA

CUERPO

Respuesta  
involuntaria: taquicardia,  
rubor,sudoración...

## DIMENSIÓN EXPRESIVA MOTORA

COMPOR-  
TAMIENTO

Expresiones: tono de voz,  
volumen.

## DIMENSIÓN COGNITIVA

PENSAMIENTO

Vivencia subjetiva:  
valoración que hacemos de  
esa emoción

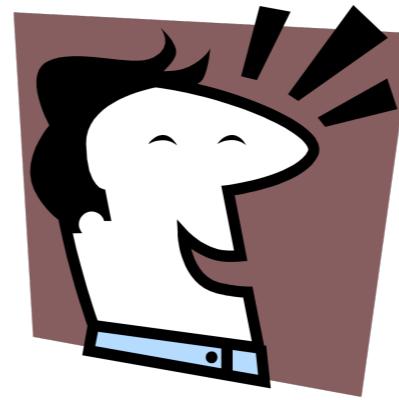
# ¿Para qué sirven las emociones?

- Supervivencia
- Toma de decisiones
- Guían la conducta



# Tipos de emociones

- **Emociones primarias o básicas:** Son disposiciones a la acción innatas, están biológicamente relacionadas con la adaptación y la supervivencia y se ha demostrado que son universales y están asociadas con expresiones faciales características alegría, miedo, tristeza, asco, ira y sorpresa.
- **Emociones secundarias o sociales:** No son universales, es decir, están mediadas por la cultura y la sociedad. Por ejemplo, culpa, envidia, celos, lástima...



# Función de las emociones básicas



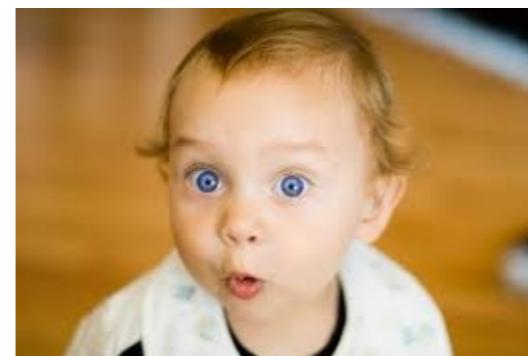
**ALEGRÍA:** producir una sensación de energía para realizar o repetir una actividad



**ASCO:** alejarnos del objeto que nos produce aversión



**TRISTEZA:** inhibición o parálisis de movimientos. Nos lleva a alejarnos de lo que nos hace daño



**SORPRESA:** prepararnos para recoger información y pasar a la acción



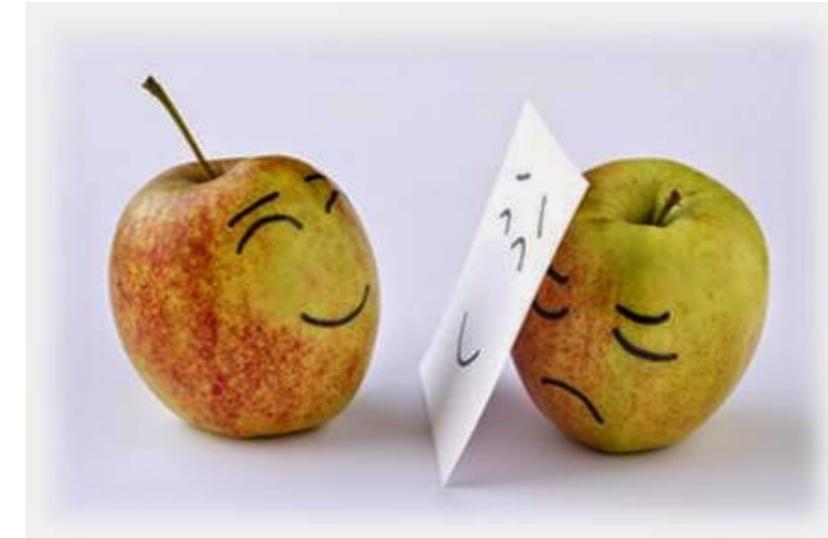
**MIEDO:** produce movimientos de huida o parálisis para protegernos



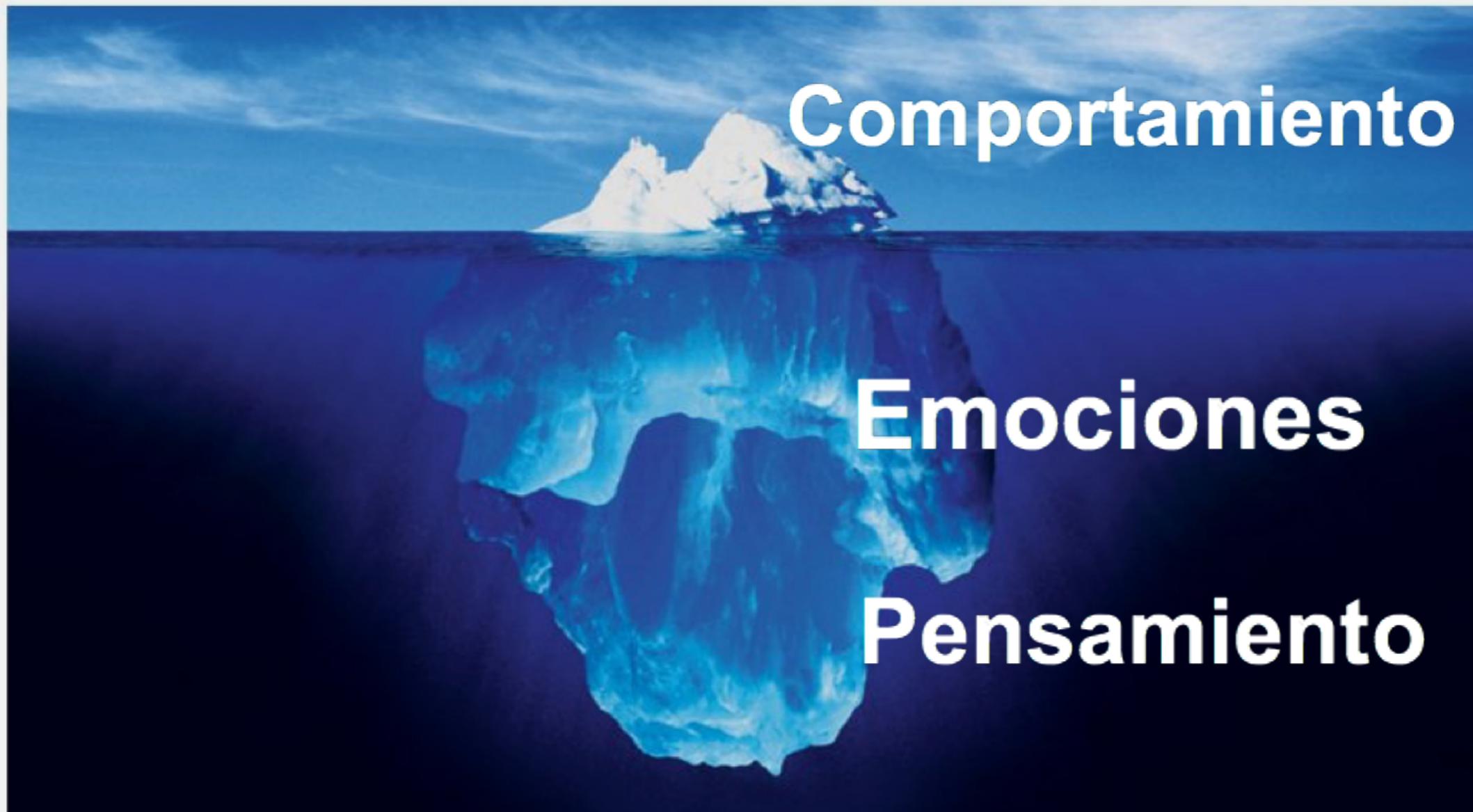
**IRA:** defendernos, produce movimientos de ataque, conductas de violencia física o verbal

# Emoción, Sentimiento, Estado de ánimo

- ◆ Emoción
- ◆  $E + V = \text{Sentimiento}$
- ◆  $S + T = \text{Estado de ánimo}$



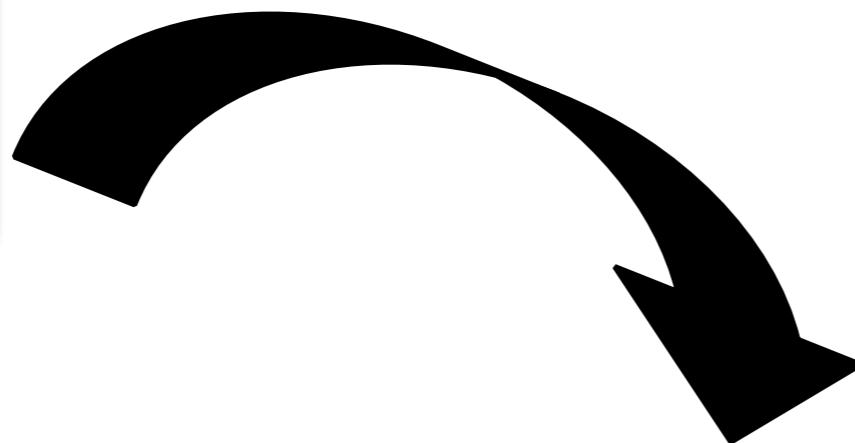
# Ciclo Emocional



Comportamiento  
Emociones  
Pensamiento

# Nuestro funcionamiento

SUCESO  
EMOCIÓN



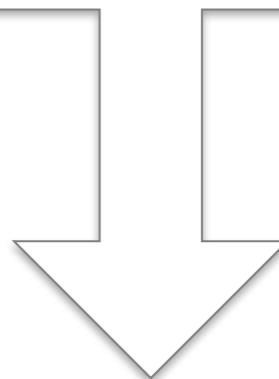
VALORACIÓN  
INTERPRETACIÓN



SENTIMIENTO  
ESTADO ÁNIMO

# Mapa Personal

A visión más profunda,  
mayor autoconocimiento



Cada persona “explora”  
la realidad utilizando su  
**“Mapa Personal”**

“El mapa no es el territorio”

# ¿Por qué es importante trabajar sobre nuestros pensamientos?

- ◆ Porque depende de **cómo interpretamos la realidad** vamos a ser más eficaces.
- ◆ Porque es importante **saber guiarse para poder guiar a los alumnos**.
- ◆ Porque nuestra forma de pensar **construye la realidad**.



# Banco de Herramientas

## Me da Miedo

- **Variables que se pueden trabajar:** Autocontrol
- **Edad recomendada:** De 6 a 8 años
- **Sinopsis:** Dos niños entran furtivamente en el jardín de una vieja casona atraídos por un supuesto crimen cometido años atrás en su interior. Se asoman por un ventanuco y ven moverse una sombra, por lo que huyen despavoridos.
- **Referente teórico:** La curiosidad es una de las motivaciones más potentes para la adquisición de información en los niños. En ocasiones, la precaución o el miedo son superados por la arrolladora fuerza del afán por descubrir y la posibilidad de experimentar nuevas emociones, resintiéndose la contención y el autocontrol.  
El educador puede trabajar de forma dinámica con sus alumnos la gestión del miedo así como la necesidad de poner límites a la curiosidad propia de la edad.
- **Razón de ser:** A partir de una secuencia audiovisual, el educador facilita la reflexión de los niños sobre las situaciones en las que suelen sentir miedo. Posteriormente se abordan situaciones de miedo sin riesgo diferenciándolas de aquellas en las que el miedo es una señal emocional que “avisa” al individuo de que puede enfrentarse a una situación problemática o de riesgo.

En una dinámica, el maestro anima a los alumnos a discriminar qué acciones son apropiadas ante situaciones que les atemorizan y cuáles comportan mayor riesgo del vivido. La actividad concluye introduciendo un elemento lúdico en el que los niños juegan a oscuras (una de las situaciones que más frecuentemente desencadenan el miedo en estas edades).

- **Desarrollo:**

### **Fase 1:**

El maestro introduce el audiovisual comentando con los alumnos que tener miedo es algo que no sólo les sucede a los niños pequeños. Todos, incluidos los adultos, pasamos miedo de vez en cuando. Se especificará que lo importante es saber qué hacer cuando una situación causa temor.

Se proyecta el audiovisual seleccionado. A continuación se formulan preguntas para facilitar la comprensión del mensaje:

- Dos niños entran en el jardín de una casa vacía, ¿Por qué?, ¿qué ven a través del ventanuco?, ¿les da miedo?, ¿qué hacen?
- Si estuvieras en su lugar ¿te atreverías a entrar en el jardín?, ¿y si fuese de noche?, ¿qué harías si vieses una sombra?

### **Fase 2:**

Se desarrolla una dinámica con la técnica del foro, iniciándose con el siguiente comentario:

*“A veces resulta agradable pasar un poco de miedo, como en algunas atracciones de feria, o cuando alguien nos cuenta una historia sobre cosas que nos asustan, como fantasmas, criminales, muertos o monstruos. Jugar a pasar miedo es bueno; lo malo es hacer cosas arriesgadas para pasar miedo”.*

## **Preguntas para el desarrollo del foro:**

- ¿Pensáis que hicieron bien al entrar sin permiso en el jardín?
- ¿Qué hubiese pasado si un adulto les ve?
- ¿En qué sitios no entraríais o qué cosas no haríais “por lo que pudiera pasar”? , ¿por qué?

Por medio de preguntas-caso el educador ayuda a los alumnos a que afloren recursos y formas de reaccionar adecuadas ante diferentes situaciones relacionadas con el miedo.

(Con alumnos de 7 u 8 años de edad se puede dividir el grupo-clase en subgrupos de cuatro niños).

1. “Si duermes en la misma habitación que tu hermano pequeño y una noche te dice que ha visto abrirse el armario y que algo se movía ¿qué le dices?, ¿le metes un poco más de miedo para ver que hace?, ¿te ríes de él?. Explica por qué y si te ha pasado algo parecido.
2. Si para gastarte una broma unos chicos mayores te dejan encerrado en los lavabos del colegio, ¿qué haces?, ¿te entraría miedo?, ¿qué harías si pasa el tiempo y no viene nadie?

En ambos casos el maestro trabajará con los niños tanto las acciones más adecuadas como las menos indicadas, para que comprendan que a veces, pretendiendo salir de una situación comprometida, se puede incurrir en mayores riesgos. Así, por ejemplo, ante la pregunta numero 2, se especificará **que no es adecuado**:

- Romper cristales (de las ventanas o la puerta), ni aún con la mano cubierta por una prenda de ropa.

-Intentar salir por la ventana aunque parezca que “está a poca altura”

-Tratar de romper una puerta a patadas o intentar desmontarla.

Las **acciones adecuadas** en este tipo de situaciones son:

-Calmarse

-Abrir la ventana y pedir ayuda

-Hacer ruido para que se oiga

-Saber esperar: sin duda, en algún momento un adulto se percatará de su ausencia e iniciará la búsqueda.

La dinámica finaliza preguntando el educador a los niños qué situaciones similares a la estudiada pueden suceder a un niño de su edad, poniéndose en común.

### **Fase 3:**

Se desarrolla un juego colectivo: el profesor elige un niño que represente el papel de “buho”. Los demás alumnos formarán equipos de cinco niños cogidos de la mano. Se apagarán las luces y se iniciará la “cacería” (todos los “cazadores” tratarán de atrapar al “buho”). Lo únicos requisitos para el desarrollo del juego son:

- El búho sólo puede andar, pero los cazadores pueden correr.
- El búho deberá indicar su “rastro” diciendo de vez en cuando “Uhhhh”.

Como variantes, el maestro puede hacer más o menos largas las cadenas de cazadores, o introducir en el juego más de un búho.

Finalizado el juego se pondrán en común las incidencias y las emociones experimentadas.

# **SESIÓN 2: CONCIENCIA Y EXPRESIÓN EMOCIONAL. AUTOESTIMA**



# La Conciencia Emocional

---

Percibir mis emociones,  
identificarlas y etiquetarlas,  
expresarlas  
adecuadamente.



# La Conciencia Emocional implica

- 1. Toma de conciencia de las propias emociones:** capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones, identificarlos y etiquetarlos.
- 2. Dar nombre a las emociones:** uso del vocabulario emocional adecuado
- 3. Comprensión de las emociones de los demás:** capacidad para percibir con precisión las emociones y perspectivas de los demás, y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales.



# Identificar y Expresión Emocional

Es la capacidad para detectar, aceptar y exteriorizar las propias emociones tales como:

- Dar y pedir afecto
- Liberar estados emocionales negativos y positivos
- Solicitar y brindar apoyo y cariño
- Mostrar ternura y/o comprensión
- Canalizar adecuadamente las emociones negativas



# ¿Por qué es importante trabajarlo con los alumnos?

- Porque es la base de otras habilidades **interpersonales e intrapersonales**: autocontrol, empatía, etc.
- Porque los niños con baja conciencia emocional tienden al **aislamiento social** y la marginación.
- Padecen más **trastornos psicopatológicos**
- Porque no es innato, **se aprende**



¿Cómo trabajar la conciencia emocional en el  
aula?

## Percepción emocional. Observación de uno mismo. Identificación emocional. Expresión emocional.



Utilizar las situaciones cotidianas del aula con alta carga emocional para trabajar el reconocimiento y la expresión emocional. Analizando motivos, consecuencias, perspectivas del otro...

# Conclusión

Nuestra labor, como facilitadores del desarrollo emocional, será el de fomentar que esas emociones cumplan su **función “sana”** y vigilar que no pasen al extremo de llegar a ser destructivas



# Qué es el estrés

Se considera el estrés como un desequilibrio sustancial entre la demanda y la capacidad de respuesta de la persona, bajo condiciones en las que el fracaso ante esa demanda posee importantes consecuencias.

Se produce estrés y/o otros estados emocionales negativos cuando la persona percibe que las demandas del entorno superan sus capacidades para afrontarlas y, además, valora esta situación como amenazante para su estabilidad.

Para mantener el bienestar es necesario lograr un equilibrio entre lo que la realidad demanda y la capacidad de respuesta de la persona a esas demandas.

# Tipos de estrés

---

Estrés positivo: Aparece cuando la persona se siente presionada, pero interpreta que las consecuencias de la situación pueden ser favorables. La tensión actúa como elemento motivador.

Estrés negativo: Está relacionado con la anticipación de consecuencias desagradables o dañinas.

# Estrés docente

El estrés que experimentan los profesores en su labor docente, se puede definir como:

La experiencia de emociones negativas y desagradables, tales como enfado, frustración, ansiedad, depresión y nerviosismo, que resultan de algún aspecto del trabajo del profesor.

La docencia es considerada una de las profesiones más estresantes, sobre todo porque implica un trabajo diario basado en interacciones sociales en las que el docente debe hacer un gran esfuerzo para regular sus emociones y también las de los alumnos, padres y compañeros.

# Estrés docente

---

Existe una clara relación entre la IE y el ajuste personal y el bienestar docente. Los docentes con una elevada IE, utilizan estrategias de afrontamiento más positivas y adaptativas ante diversas fuentes de estrés escolar y perciben una mayor satisfacción laboral frente aquellos docentes con pocas habilidades de IE.

# Distorsiones cognitivas en el estrés

El estrés es una vivencia subjetiva, aparece en nuestras vidas cuando consideramos que una situación va a atentar contra nuestra integridad, o bienestar personal, o sentimos que va a interferir en la consecución de una meta, de unos objetivos, o valores vitales.

Según Albert Ellis y Aarón Beck las distorsiones cognitivas, son maneras poco ajustadas de pensar que aparecen en forma de pensamientos automáticos ante determinadas situaciones, y que provocan estados emocionales negativos y conductas inadecuadas.

# Distorsiones cognitivas frecuentes

CATASTROFIZAR

PERSONALIZAR

TODO O NADA

DEBERÍA

# Significados

## CATASTROFIZAR

Imaginarse y rumiar acerca del peor resultado posible, sin importar lo improbable de su ocurrencia, o pensar que la situación es insopportable o imposible.

## PERSONALIZAR

Tendencia excesiva por parte de la persona a atribuir acontecimientos externos como referidos a su persona, sin que existan evidencias para ello. Creerse responsable de todo lo que ocurre

## TODO O NADA

Interpretar los eventos o personas en términos absolutos con el uso de términos como todo o nada.

Hacer afirmaciones rotundas que siempre son exageraciones a partir de algún hecho

## DEBERÍA

Concentrarse en lo que uno piensa que debería ser, en lugar de ver las cosas cómo son.

Tener reglas rígidas sin importar el contexto

# Efectos

## CATASTROFIZAR

- Baja tolerancia a la frustración
- Nos generan un estrés innecesario porque la mayoría de las veces no ocurre nada parecido
- Nos hacen tomar decisiones basadas en el miedo y que no se ajustan a la realidad
- Nos desmotivan y nos colocan a la defensiva
- Disminuye el atractivo interpersonal

**EJEMPLO:** El final de curso va a ser un caos, es horrible tener que encargarse de todo””,

## PERSONALIZAR

- Nos generan rabia o culpabilidad
- Nos recrean en nuestro malestar o mala fortuna y nos colocan en posición de víctimas
- Nos alejan de las posibilidad de resolver el problema

**EJEMPLO:** No he sabido trabajar bien con este niño, no he hecho bien mi labor y por eso no ha mejorado” El docente se aplica toda la responsabilidad sin tener en cuenta otras circunstancias

## TODO O NADA

- Se interpretan como hostiles situaciones ambiguas o benignas.
- Muchas veces relacionadas con la injusticia y la decepción

**EJEMPLO:** Ante un niño con baja autoestima que quiere llamar la atención en clase. “Este niño lo que quiere es ponerme nervioso y sacarme de mis casillas, ese es su único objetivo”

## DEBERÍA

- Los propios de vivir en sociedad (marcan límites)
- Los “debería” que se pueden sustituir por “me compensa”
- Los que no son útiles, nos los imponemos nosotros o se los imponemos a los demás y nos hacen sufrir: Estos son los que hay que abordar
- Ira, cuando la exigencia es hacia los demás
- Culpabilidad cuando la exigencia es hacia uno mismo

**EJEMPLO:** ¡Debería haber sido capaz de conseguir que este alumno aprobase!

# Para eliminar pensamientos automáticos-distorsionados

- 1. DETECTAR LOS PENSAMIENTOS QUE NOS AFECTAN: ESCUCHARLOS**
- 2. SACARLOS A LA LUZ**
- 3. CONFRONTARLOS**



# ¿Qué hacer con los PI?

- **Cuando notemos alteración emocional:** hacer una revisión de los pensamientos. ¿Qué estoy pensando?
- **Localizar los pensamiento negativos**
- **Gritar mentalmente un “basta”**
- **Cuestionar esos pensamientos:** confrontarlos, ¿es realmente así? ¿me está ayudando esta forma de pensar?



# Confrontarlo

- ¿Qué tipo de peligro estoy percibiendo?
- ¿No estaré exagerando o generalizando?
- ¿Tengo pruebas a favor de que sea cierto lo que temo?
- ¿Qué es lo peor que puede pasar si ocurre lo que temo?
- ¿Hasta donde está mi responsabilidad en lo que está ocurriendo?



# Autodiálogo Positivo

- Una vez **corregida la distorsión** nos encontraremos mejor
- **Menos ansiedad**
- **Más positivos**
- Más dispuestos **a probar otras estrategias**
- Más **eficaces** y resolutivos



**CONSEGUIR CONTROLAR LOS  
PENSAMIENTOS ES UNA CUESTIÓN  
DE PRÁCTICA CONSTANTE**

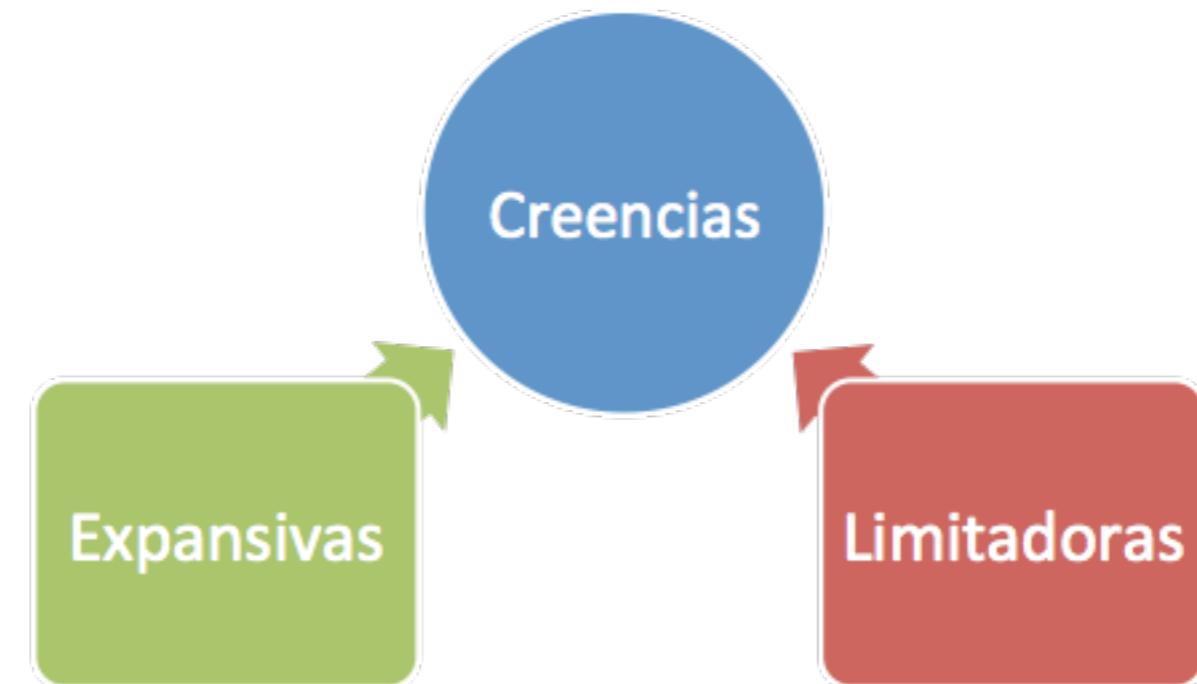
# Creencias

Convicciones que tenemos y que para nosotros son auténticas certezas. Por tanto, no las cuestionamos.



# Creencias

Convicciones que tenemos y que para nosotros son auténticas certezas.

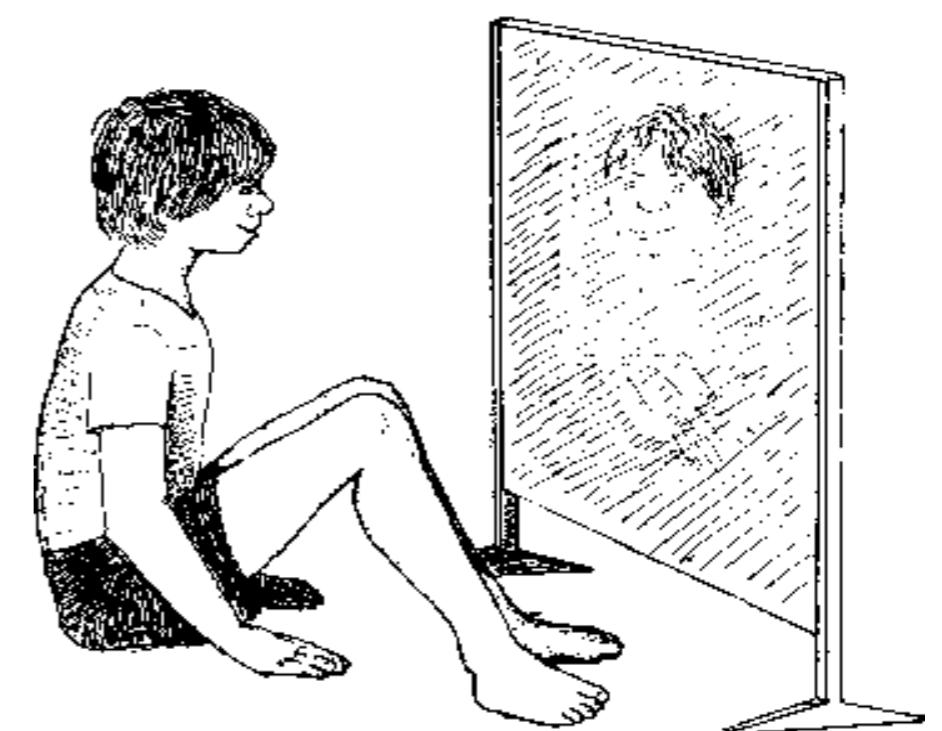


# LA AUTOESTIMA



# ¿Qué es el autoconcepto?

- Resultado de un proceso de elaboración a partir de la interacción del sujeto con el medio social.
- Está formado por la autoimagen, autoeficacia y autoestima.
- Podría ser responder a la pregunta ¿quién soy yo?
- Conjunto de creencias que tenemos de nuestra persona y que elaboramos y desarrollamos en la relación y comunicación con los demás.



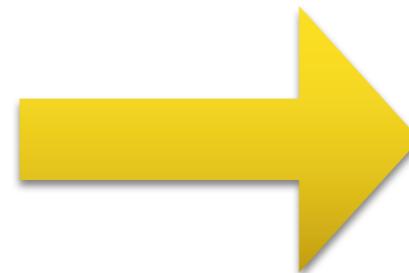
# ¿Qué es la autoimagen?

- Representación mental de cómo somos.
- No es objetiva.
- ¿Cómo me veo?, ¿Cómo creo que me ven los demás?



# Autoeficacia

La **autoeficacia** es la opinión que se tiene sobre la posibilidad de alcanzar determinados resultados, es decir, la confianza de alcanzar las metas exitosamente.



# Autoestima

Valoración que hacemos de nosotros mismos



# Autoestima

- Es un **valor frágil y mutable**.
- **Se puede modificar.**
- La autoestima es sana cuando está **en su medida**.
- Una sana autoestima está muy relacionada con **un buen rendimiento escolar**.
- **Conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos, tendencias de comportamiento, creencias dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y comportarnos y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter.**



# ¿Qué valores influyen en nuestra Autoestima?

- **Valoración que recibimos de personas significativas** (padres y profesores).
- Esa valoración llega a través del **lenguaje verbal** y también el **no verbal**.
- Esos mensajes se interiorizan y se convierten en una **voz interior**.
- El éxito en conseguir los objetivos que nos proponemos.
- La autorregulación emocional: sentimiento control.



# Factores que contribuyen a una baja Autoestima

- **Sobreprotección**
- **Críticas constantes**
- **Comparación con los demás**
- **iiihay que ser muy cuidadoso con las personas y duro con las conductas!!!**



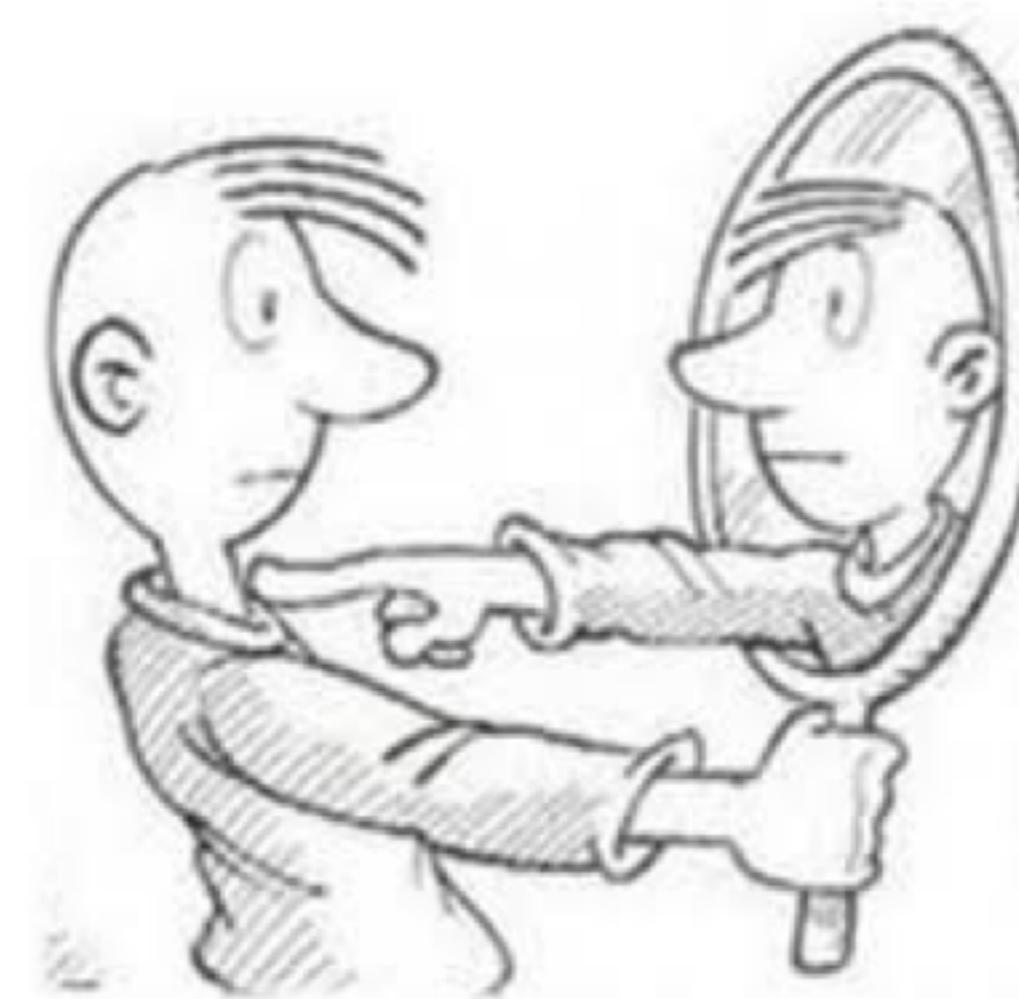
# **CUANDO LAS PERSONAS SIGNIFICATIVAS HAN SIDO MUY CRÍTICAS...**



**ESA VOZ SE  
INTERIORIZA Y SE  
CONVIERTE EN LA  
AUTOCRÍTICA  
PATOLÓGICA**

# La (auto)crítica patológica

El término **crítica patológica** se acuñó para describir la voz interior negativa que **ataca y juzga**



# La (auto)crítica patológica

- Te acusa de las cosas que van mal
- Te compara con los demás y siempre estás en desventaja
- Fija estándares muy altos, imposibles de conseguir y luego te fustiga por no alcanzarlo
- Mantiene una lista de los fracasos pero no de los logros



# Características de una persona con un buen nivel de autoestima

- Cree con firmeza en ciertos valores y principios y está dispuesta a defenderlos.
- Confía en su propio criterio
- No pierde el tiempo preocupándose en exceso por el pasado o futuro. Aprende y proyecta
- Confía plenamente en su capacidad para resolver sus problemas
- Está dispuesta a colaborar, peor no se deja manipular
- Reconoce y acepta sus emociones. Se siente merecedor de felicidad
- Es sensible a los sentimientos de los demás
- Disfruta con variedad de actividades. Genera cooperación, entusiasmo compartido y consenso
- Respeta las normas sensatas de convivencia
- Competente para afrontar los desafíos básicos de la vida



# AUTOESTIMA SALUDABLE



- Ingrediente determinante de nuestro equilibrio emocional, sentido de seguridad, confianza y buena disposición hacia la vida.
- Conexión entre relaciones sociales-autoestima.

# Reconocer baja autoestima

- Actitud excesivamente quejumbrosa y crítica
- Necesidad compulsiva de llamar la atención
- Necesidad imperiosa de ganar
- Actitud inhibida y poco sociable: temor a autoexponerse
- Temor excesivo a equivocarse
- Actitud insegura
- Ánimo triste
- Actitud perfeccionista



# EFECTO PIGMALIÓN

Profecía Autocumplida

Rosenthal y Jacobson



# Favorecer la verdadera autoestima

---

- Elogiar cuando esté **justificado**
- Señalar los **aciertos y los errores**
- Dejarle que se enfrente a **dificultades**
- Enseñarle a **aceptar sus limitaciones**
- Ayudarles a **tomar decisiones**
- Ayudarles a **redefinir sus fracasos como retos y aprendizajes**



# Para no desesperarse...

---

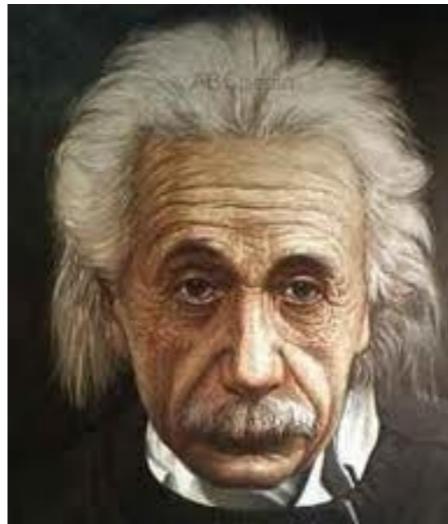
- Es un trabajo **lento**
- Requiere **paciencia y constancia**
- Los cambios se observan en los **pequeños detalles**
- Requiere **ignorar la autocritica**



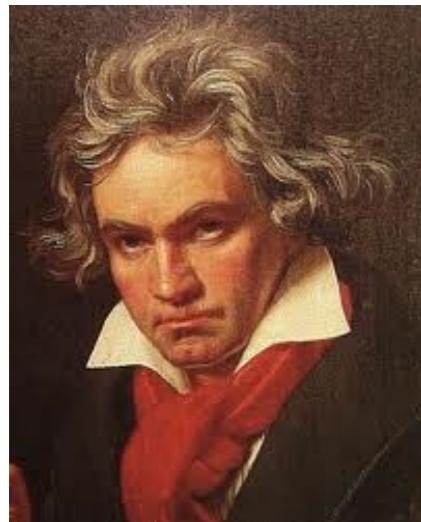
# MOSTRARLES PERSONAJES FAMOSOS QUE TIENEN SUS DIFICULTADES Y PERSISTEN EN SU EMPEÑO DE LOGRAR SUS OBJETIVOS



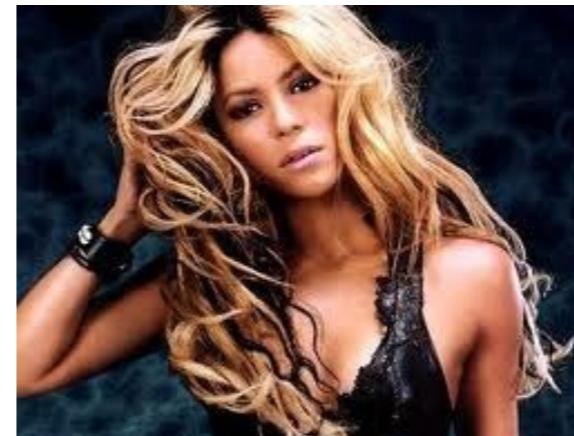
**EDISON** hizo más de 1000 intentos antes de lograr LA BOMBILLA



**EINSTEIN** suspendía en el colegio, fue mal estudiante y luego se consagró uno de los físicos más importantes de la historia



**BEETHOVEN** se quedó sordo y siguió componiendo grandes obras



**SHAKIRA** a pesar de su aparente seguridad reconoce haber tenido complejos con su peso y fue al psicólogo para superar su inseguridad

# Banco de Herramientas

## Por qué no lo dejas

- **Variables que se pueden trabajar:** Autoestima
- **Edad recomendada:** De 8 a 10 años
- **Sinopsis:** El spot representa el pasado del cantante del grupo Los Beatles Paul McCartney practicando con la guitarra.
- **Referente teórico:** Dentro del autoconocimiento que el niño va formando, existe un área centrada en las habilidades “para hacer algo”. Percibirse eficaz en algo, repercute enormemente en el sentimiento de valía que contribuirá a la seguridad en uno mismo y la valoración personal positiva.
- **Razón de ser:** A partir de un spot publicitario, los niños valorarán la importancia del esfuerzo y la paciencia para mejorar determinados aspectos de su persona. El profesor transmitirá a los niños la idea de que todos tenemos potencial en algo, pero que en ocasiones ese potencial hay que buscarlo o pedir a los demás que nos ayuden a encontrarlo. Una vez encontrado, el trabajo basado en el esfuerzo será la garantía para mejorar. A través de una dinámica, los alumnos tratarán de ayudar a sus compañeros en la búsqueda de “su fuerte”.

## • DESARROLLO

### **Fase 1:**

El maestro introduce el spot publicitario explicando quiénes eran Los Beatles, el gran éxito mediático que tuvieron en las décadas de los años 60 y 70, y quiénes eran los dos compositores del grupo, John Lennon y Paul McCartney.

Los alumnos ven el spot publicitario. El profesor formula preguntas y comentarios a los alumnos que les permitan comprender el mensaje que se transmite en el spot, por ejemplo:

- ¿Pensáis que Paul nació sabiendo?, los cantantes más famosos, los actores más reconocidos...¿tienen el éxito asegurado desde pequeños?

-¿Qué conclusiones podemos sacar del spot publicitarios? (necesidad de práctica, paciencia, dedicación, esfuerzo, apoyo del entorno, etc, para conseguir lo que queremos).

### **Fase 2:**

Se desarrolla una dinámica. El maestro comentó:

"todos valemos mucho en uno y otro aspecto. Pero para demostrar nuestra valía tenemos que esforzarnos en hacer aún mejor lo que ya hacemos bien. Es como un diamante "en bruto"; hay que pulirlo y tallarlo para que muestre toda su belleza. Eso significa practicar, esforzarse, no rendirse fácilmente.

Se pide a los alumnos que imaginen que varios niños de cinco años se presentan ante ellos diciendo aquello que hacen bien. Su misión será orientarles y darles consejos para mejorar. Ejemplos:

- Yo sé cantar muy bien

-A mi me encanta la poesía

-Yo tengo muy buena memoria

-Se me dan muy bien las matemáticas

-Me gusta observar las estrellas.

El profesor ayudará a los alumnos a dar consejos: esforzarse, trabajar, pedir ayuda a otros que saben más, etc.

Finalmente se presentará un último niño, elegido al azar, pero cuidando que sea un niño que no presente ningún problema de autoestima, que se muestre seguro de sí mismo, aunque el papel que representará sea otro distinto.

Este niño dirá "yo no sé hacer nada bien"

Los alumnos dialogarán entre si que le podrían decir al niño que tan baja opinión tienen de si mismo. Con alumnos de 8 o 9 años, el profesor sugerirá algunas propuestas: que pruebe cosas distintas: que pregunte a quienes le conocen qué creen que él sabe hacer bien, que espere un poco a descubrir lo mejor que tiene dentro, etc.

# Sesión 3: La empatía



# ¿Qué es la empatía?

Capacidad para reconocer y entender las emociones de los demás, la vida emocional del otro.



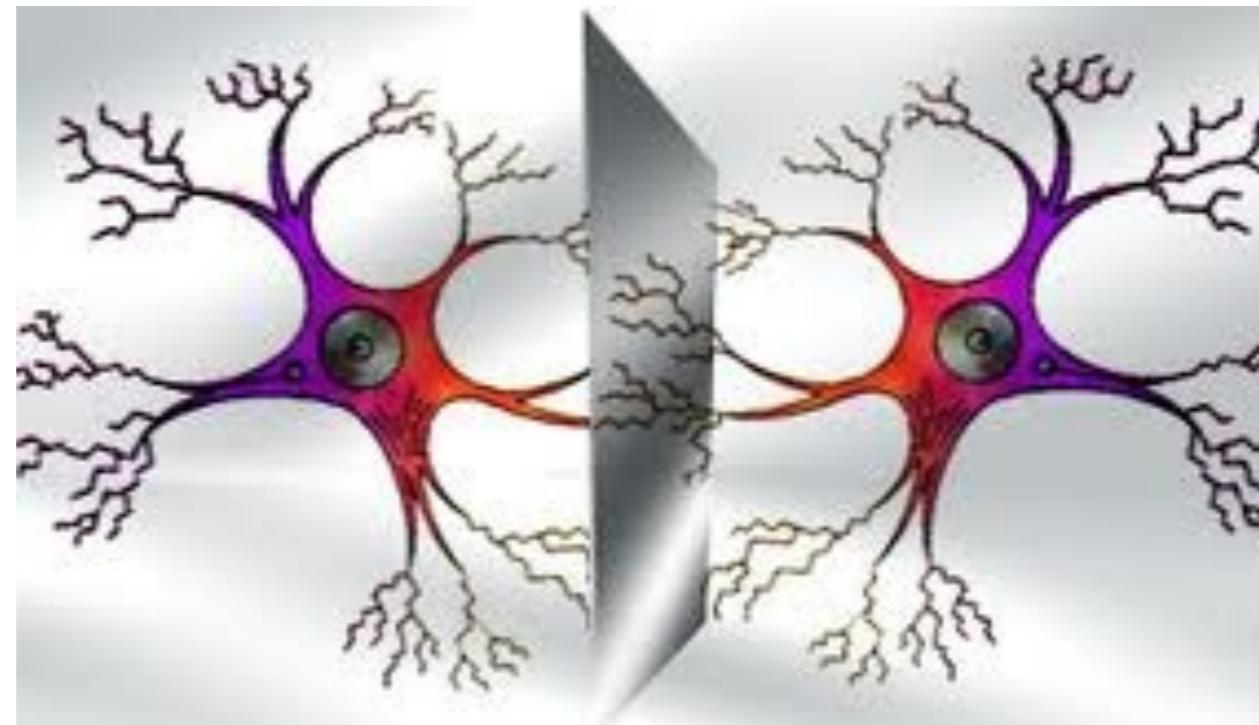
# ¿Qué es la empatía?



- Poder reconocer y comprender las emociones, **no implica** compartir las opiniones
- **Diferenciar** los estados afectivos de los demás
- Se refiere a la escucha activa, la comprensión y el apoyo emocional, independientemente del acuerdo que se tenga con lo que la otra persona expresa.

# Las neuronas espejo

- Son las responsables de la empatía
- Son las que nos contagian de las emociones de los demás



# Las neuronas espejo

Cuando observamos u oímos a una persona que realiza acciones y experimenta sensaciones y emociones se nos activan los mismos circuitos neuronales que al sujeto observado



# ¿Qué no es la empatía?

- No significa **estar de acuerdo con el otro**
- No es **dar soluciones rápidas** : “**lo que tienes que hacer es...**”
- No es **juzgar**: “ya te dije que si no te esforzabas más suspenderías...”
- No es **quitar importancia** “**anímate que eso se te pasa en nada**”



# Componentes de la empatía

- Saber escuchar
- Interpretar las señales no verbales del otro
- Mostrar comprensión
- Prestar ayuda emocional si es necesario



# Ejemplo

## SITUACIÓN:

Un compañero de trabajo te comenta que ayer discutió con su hijo adolescente y que se enfadó tanto que le gritó y “*perdió los papeles*”. La situación fue desagradable.

Desde ayer no ha vuelto a hablar con él.



# Ejemplo - Respuestas

NO ES EMPATÍA...	UNA BUENA FORMA DE MOSTRAR EMPATÍA...
"no te preocupes que esos prontos los tenemos todos", "ya se le pasará"	"Si me hubiera pasado a mi con mi hijo estaría igual de preocupado"
"Pero venga cuéntamelo todo seguro que por esa tontería no te pusiste así"	¿Cómo te hizo sentir lo que ocurrió? ¿Cómo te sientes ahora? ¿Cómo crees que podrías haber reaccionado mejor?
"Hay que ver como te pasas eh, tu también mira que decirle eso..."	"Supongo que después te sentiste culpable..."

# ¿Por qué es importante la empatía?

- Nos ayuda a comprendernos mejor a nosotros mismos y tener un alto autoconcepto personal.
- Favorece el desarrollo y la adaptación emocional.
- Las personas empáticas se relacionan mejor con los demás y son más valoradas, es un elemento fundamental de las habilidades sociales.
- Nos permite actuar considerando a los demás.
- Los niños y adolescentes empáticos son menos agresivos, más comunicativos, son capaces de expresar mejor sus sentimientos y crecen seguros y fortaleciendo su autoestima.
- El desarrollo de la empatía es fundamental para el bienestar personal, para tener relaciones sociales buenas y satisfactorias. Es la base del altruismo, de la generosidad y de la cooperación y un factor clave en la prevención de conflictos.



# Diferencias

## NIÑOS EMPÁTICOS

- Tienen la llave de muchas conductas eficaces: **conductas prosociales**
- Son niños populares. Establecen mejores relaciones con los iguales y son más **cooperativos**
- Tienen más **imaginación y creatividad**
- Actúa como **factor de protección** de conductas de riesgos como **comportamientos violentos**

## NIÑOS CON ESCASA EMPATÍA

- Son poco populares entre los compañeros, a veces **aislados**, porque **no respetan** a los demás.
- Tienden a interpretar **erróneamente** los comportamientos de los demás.
- Es un **factor de riesgo** de conductas antisociales, violentas y agresivas.

# ¿CÓMO SE EXPRESA LA EMPATÍA?



# 1. Escucha activa

---

- Un componente esencial de la empatía es la escucha. Para poder entender el mundo del otro, lo que piensa y siente, es necesario escuchar de manera activa.
- La escucha activa requiere habilidad y esfuerzo, es cuestión de aprendizaje y voluntad de comunicación.
- Implica una disponibilidad y apertura, “un querer escuchar”
- Supone atender y descodificar lo que la otra persona nos comunica a través del lenguaje verbal y no verbal.

# Efectos de la Escucha activa

Cuando una persona se siente escuchada de esta manera, suelen darse los siguientes efectos:

- La persona se siente comprendida, aceptada y respetada.
- Se siente importante y valiosa.
- Y se establece una relación basada en la confianza y el respeto mutuo.

Por eso cuando escuchamos a otros es importante evitar:

- Llevar la contraria, aconsejar, dar soluciones.
- Desviar la conversación, cambiar de tema.
- Pensar sólo en lo que vamos a decir, sin estar atento a las palabras de la persona que tenemos delante
- Creerse capaz de anticipar lo que dirá el otro

# Pasos para la escucha activa

Pasos para poner en práctica la escucha activa y favorecer la empatía con el otro:

1. **Escucha con todo el cuerpo.** Ejemplo: si nos ponemos a intentar escuchar a un alumno que nos quiere contar algo a la vez que estamos corrigiendo un ejercicio, o tenemos prisa por llegar a la clase siguiente..¿qué mensaje le está llegando?, ¿sentirá que lo que está compartiendo es importante para ti?
2. **No intentar extraer conclusiones de inmediato, darle tiempo y escuchar hasta el final.** Evitar la expresión, “si ya sé lo que me vas a contar”.
3. **Adoptar una actitud constructiva.** Libre de juicios o etiquetas.
4. **Tratar de comprender lo que dice y lo que no dice con el lenguaje no verbal.**
5. **Darle feedback de las contradicciones entre lenguaje verbal y no verbal.** Ejemplo. Me estás diciendo que estás bien pero por tu cara parecer triste.

# Ejemplo - Respuestas

## PONTE EN SU LUGAR Y SÉ OBJETIVO:

La idea es ayudar a los demás sin resultar distantes ni implicarnos emocionalmente en sus problemas.

## IDENTIFICAR LOS SENTIMIENTOS DEL OTRO:

Escuchar con atención lo que te dice y lo que no te dice. Observa sus gestos, su tono de voz, hacer preguntas para identificar qué es lo que está sintiendo.

## COMUNÍCALE QUE LO HAS CAPTADO:

No te conformes con descubrir sus sentimientos. Hazle saber que has percibido lo que siente. Explícitamente o con pequeños gestos que pueden demostrarlo

## ADAPTA TU COMUNICACIÓN:

Modula toda tu comunicación conforme al sentimiento identificado.

## NO INTENTES SIEMPRE DAR SOLUCIONES:

La gente no espera que podamos resolver siempre sus problemas. Muchas veces sólo espera poder compartirlos.

## 2. La paráfrasis

Repetir mensajes significativos y relevantes para que nuestro interlocutor pueda verificar que lo que hemos entendido es lo que quería transmitirnos. No se refiere a que repitamos literalmente lo que nos dicen, pero sí a localizar el mensaje principal y repetirlo.

A veces, los alumnos pueden ser desordenados al contarnos las cosas, hablar muy rápido o mezclar temas y de esta forma les ayudamos a que centren la información y a la vez nos aseguremos de que estamos captando la idea que nos exponen.

- La paráfrasis se centra en acontecimientos, pensamientos, comportamientos. “Tal como entiendo...” “si lo resumiera...” “lo que me estás diciendo”...
- Utilizarla al iniciar y cerrar conversaciones, cuando no tenemos claros los sentimientos del otro...

# Un ejemplo paráfrasis

*"Un profesor vuelve del recreo, cuando un alumno lo ve, se acerca muy nervioso y hablando deprisa. Le comenta entre otras muchas cosas que ha estado sólo durante el recreo, que se han enfadado con él.*

*El profesor le responde: entiendo que Carlos se ha enfadado contigo y en el recreo te han dejado solo"*

Abriendo la comunicación para que el alumno se sienta escuchado y ordene sus ideas para que continúe expresando lo que más le ha molestado y le puede ayudar.

### 3. Preguntar y clarificar

En ocasiones es más sencillo hacer preguntas para poder entender el mensaje principal.

Lo ideal es que éstas sean preguntas abiertas, centradas en la emoción o en el hecho que ayude a expresar al alumno cómo se ha sentido o, de todo lo que nos cuenta, qué es lo que ha pasado.

Ejemplo: "hoy en mates nos han castigado a todos por culpa de Juan, ha roto las tizas y el profesor nos ha dicho que no deberíamos haberle reído la gracia. Yo no tengo la culpa!. Además Juan siempre se está metiendo conmigo y yo cuando me chivo no me hacen caso. No es justo!"

Podemos preguntar: ¿qué te ha parecido injusto del castigo?, ¿qué es lo que más te ha molestado?

## 4. Respuesta al sentimiento

Resumir y expresar verbalmente los sentimientos que son expresados implícitamente o explícitamente por el otro, y que van unidos a la experiencia de cómo él se ve en el mundo.

- Ayudan a ser más conscientes de los sentimiento que le dominan
- Ayudan a conocer y manejar sus sentimientos
- Ayudan a discriminar entre sus diferentes sentimientos con mayor precisión

Ejemplo: "si a mí me da igual, pero que le digan a Eva para ir después de clase y a mí no me digan nada, cuando hemos estado siempre juntas, no me parece de muy buenas amigas. Esperaba que contasen conmigo."

Podemos reflejarle el sentimiento del mensaje a través de comentarios como, "tengo la impresión de que te sientes triste...", "me parece que te sientes..."

# ¿CÓMO TRABAJAR LA EMPATÍA EN EL AULA?



# Ejemplo - Respuestas

**MOSTRARLES PERSPECTIVAS SOBRE LOS SENTIMIENTOS DE LOS DEMÁS:**

¿CÓMO CREEES QUE SE SIENTE MARINA CUANDO NO LA DEJAS JUGAR?



**PRESENTARLE MODELOS EMPÁTICOS PARA OBSERVAR:**

MANUEL LE HA DADO UN BESO A SU HERMANO PORQUE HA VISTO QUE ESTÁ TRISTE



**MOSTRARLE LAS CONSECUENCIAS QUE PUEDE TENER SU COMPORTAMIENTO**

CUANDO SILVIA LLEGÓ A CLASE ESTABA TRISTE, TU LA HAS HECHO REIR Y AHORA SE SIENTE MEJOR



# ¿Existen los niños que nacen malos?

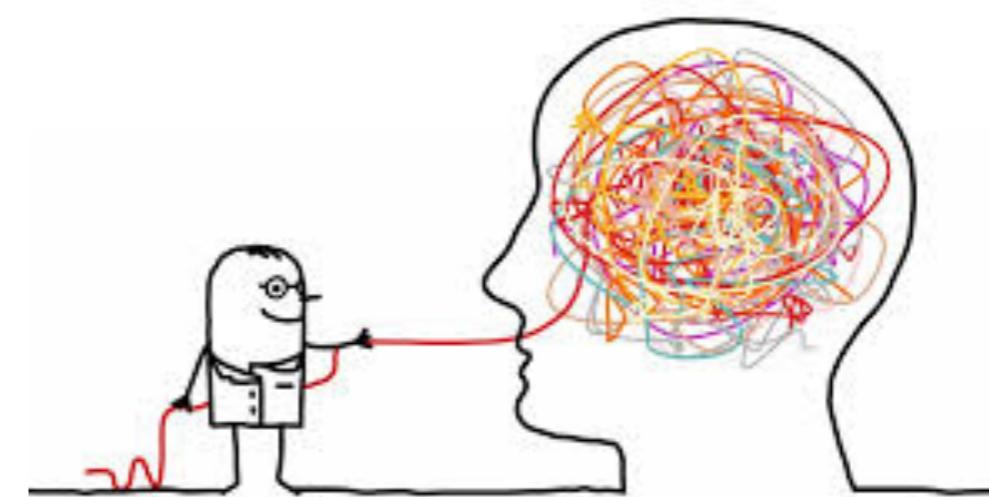
---

- Lo que existe son niños con menos empatía de base
- El **cerebro es plástico**, cuanto más joven más plástico
- Se puede entrenar y desarrollar



# ¿Qué dificulta el desarrollo de la empatía?

- El maltrato y el abuso infantil
- La exposición a modelos negativos: padres, amigos, TV
- El rechazo de los padres
- La baja autoestima
- La baja capacidad de regular las emociones



# Conclusión

El desarrollo de la empatía es fundamental para el bienestar personal, para tener unas buenas relaciones sociales... pero mirando más allá es la base del altruismo, de la generosidad, del compartir... **todo aquello que ahora es muy necesario para construir un mundo mejor**



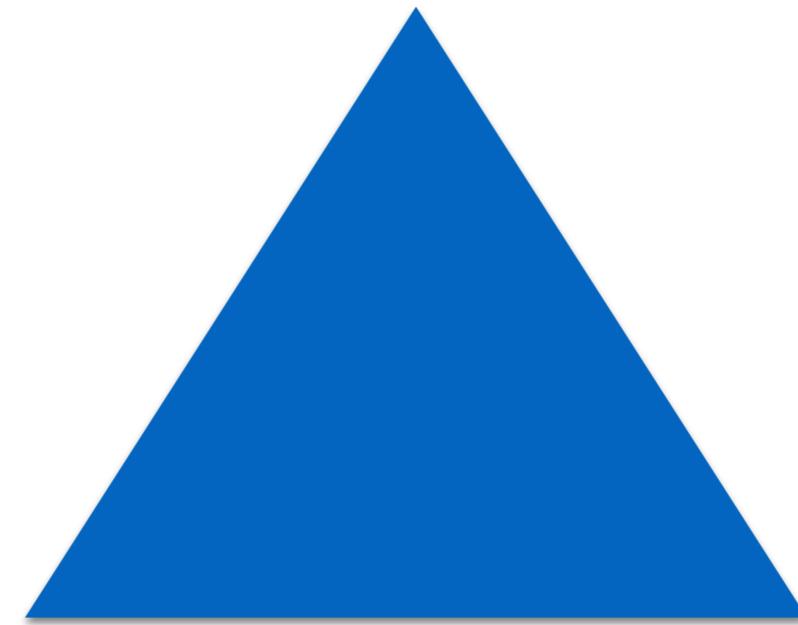
# Pautas emocionales

**“Todos tendemos a repetir  
comportamientos emocionales”.**

*Catherin Sandler*

# El triángulo de las pautas emocionales

Con mucha energía, apasionados y centrados en el **LOGRO**, con el foco en la tarea, en que las cosas se hagan.

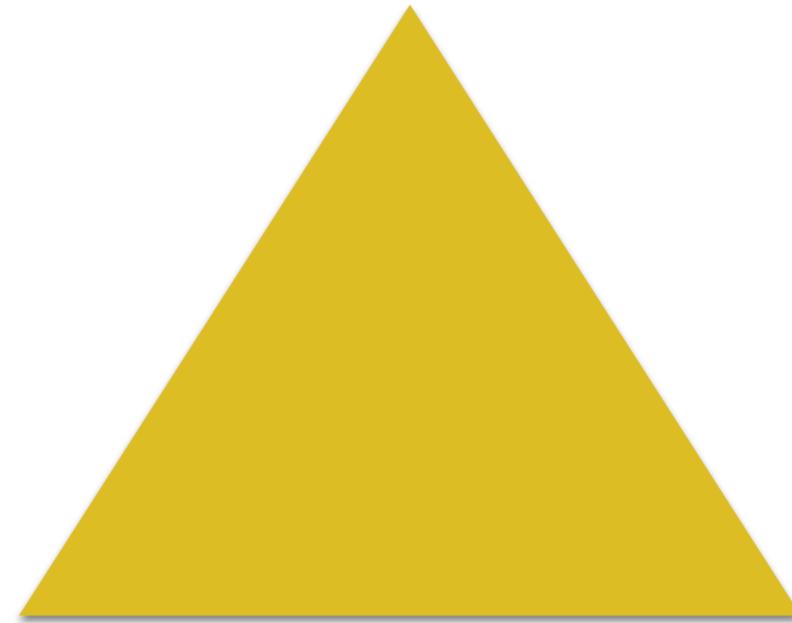


Cálidos, cercanos, con el foco en la **RELACIÓN**, les gusta desarrollar a los demás y construir equipos.

Calmados, fríos y contenidos. Prefieren enfoques objetivos, **LÓGICOS** y basados en datos.

# Tres respuestas ante la ansiedad

**LUCHA**, se moviliza la agresión y se esfuerzan en controlar la ira, lo que conduce a “explosiones” críticas o a la irritabilidad.



**FUGA**, se moviliza el miedo y se esfuerzan en controlarlo, lo cual produce un comportamiento pasivo y en la evitación del conflicto.

**CONGELACIÓN**, se cierran a la emoción y les cuesta implicarse con los demás, lo que produce un distanciamiento o falta de conexión.

# Banco de Herramientas

## Historia de un letrero

- **Variables que se pueden trabajar:** Empatía, expresión emocional, habilidades de interacción.
- **Edad recomendada:** De 12 a 14 años
- **Sinopsis:** Un hombre ciego utiliza un cartel para pedir limosna en una calle y nadie le atiende hasta que una persona con habilidades para expresar las cosas de otro modo, un publicista, cambia el mensaje escrito en el cartel. A partir de ese momento la gente es capaz de ponerse en su lugar y el ciego consigue más limosnas que nunca.
- **Referente teórico:** Un elemento importante para conseguir que los demás sean empáticos con nosotros es expresar y transmitir nuestros sentimientos y pensamientos de manera clara. De este modo, el acercamiento y la actitud de ayuda por parte de los demás hacia nosotros se darán con mayor frecuencia.
- **Razón de ser:** A través de la actividad planteada, los alumnos experimentarán las dificultades de poner en práctica la capacidad de empatía, y la importancia de hacerlo para evitar conflictos y mejorar las relaciones sociales.

- **DESARROLLO**

### **Fase 1: Presentación del texto**

Se proyecta el texto y al finalizar, el profesor inicia un debate a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Qué es lo que narra la historia? (cómo al cambiar un litro un ciego consigue llegar a las personas para que le ayuden)
- ¿Por qué es más eficaz el segundo letrero? (soy ciego vs “hoy es primavera en París y yo no puedo verla”). Describe algo cotidiano que los demás quizás no han apreciado de su día a día, les hace sentir bien con ellos y lo que tienen y comprender, a su vez, la pérdida de no tenerlo.
- ¿Por qué la gente ahora reacciona y le da dinero? (puede acercarse a los sentimientos del otro, más allá de la circunstancia fría. Ha facilitado el sentir emociones positivas en el otro en vez de emociones negativas y sabemos que las positivas favorecen la solidaridad en mayor grado).
- En la vida cotidiana, ¿a qué situaciones se puede aplicar esta historia? (cuando nos piden limosna, cuando vemos las noticias y no nos inmutamos, cuando nos “acostumbramos” a algo, etc).

Habéis visto que al cambiar el mensaje (que es el mismo pero dicho de otro modo), las personas se han puesto en el lugar del hombre ciego justo un día muy bonito de primavera. A veces disfrutamos de cosas y no nos damos cuenta de que hay personas que en su vida imaginaban poder hacerlas.

Nota: No se trata de generar sentimientos de tristeza o lástima a lo largo de la actividad sino cuestionar hasta qué punto suceden cosas a nuestro alrededor sin producir efecto en nosotros.

## Fase 2: Dinámica “Me toca la fibra...”

¿Recordáis que el publicista le dice al hombre ciego que lo que le ha escrito es lo mismo pero con otras palabras?

¿Qué se puede expresar con otras palabras? La música es una forma de expresar pero con otras palabras y de este modo suele llegar a más gente. Pues bien, vamos a transformar las siguientes frases de modo que se transmitan con mayor sensibilidad tratando de conseguir despertar la empatía en el que las lea.

Ejemplos:

- Ha llegado una patera a las costas de Granada con inmigrantes, algunos eran niños y alguna embarazada.
- Una persona no puede caminar bien y cae al suelo...
- Alguien no sabe hacer amigos fácilmente y se pone muy nervioso y la gente se ríe de él...
- Una bomba explota en Irak matando a varias personas...
- Violencia de género
- Un hombre ha matado a su mujer...
- Ruido en la plaza
- Vecinos que denuncian no poder dormir por la noche...
- Muchas familias no podrán pagar su hipoteca este año.

Otra modalidad de la actividad implicaría seleccionar artículos de periódico y transformarlos de manera que tengan más contenido humano.

Al finalizar, el profesor preguntará las dificultades encontradas y las sensaciones obtenidas.

### **Fase 3: La historia de los ciegos y el elefante**

El profesor lee la siguiente historia: El elefante y los seis sabios ciegos

“Érase una vez seis sabios que vivían en una pequeña aldea. Los seis sabios eran ciegos. Un día alguien llevó un elefante a la aldea. Los seis sabios buscaban la manera de saber cómo era un elefante, ya que no lo podían ver.

“Ya lo sé”, dijo uno de ellos. “Palpémoslo”. Así, los seis sabios fueron a “ver” al elefante. El primero palpó una de las grandes orejas del elefante. La tocaba lentamente hacia adelante y hacia atrás. “El elefante es como un gran abanico”, gritó el primer hombre. El segundo tanteó las patas del elefante. “Es como un árbol”, exclamó. “Ambos estáis equivocados” dijo el tercer hombre. “El elefante es como una soga!. Éste le había examinado la cola. Entonces el cuarto hombre que examinaba los finos colmillos, habló: “El elefante es como una lanza”.

“No, no”, gritó el quinto hombre. “Él es como un alto muro”, había estado palpando el costado del elefante. El sexto hombre tenía cogida la trompa del elefante.

“Estáis todos equivocados” dijo, “El elefante es como una serpiente”. “No, no como una soga”. “Serpiente”. “Un muro”. “Estáis equivocados, estoy en lo cierto”.

Los seis hombres se ensalzaron en una interminable discusión durante horas sin ponerse de acuerdo sobre cómo era el elefante. Esos hombres estaban inmersos en un conflicto basado en lo que creían “ver”. Desafortunadamente todavía no saben como son los elefantes.

Este relato ayuda a introducir una reflexión crítica respecto a los conflictos que se producen cuando las personas tenemos diferentes perspectivas ante una misma situación y la dificultad que existe cuando se percibe todo desde una sola visión sin tener en cuenta la de los demás.

Al terminar, el profesor dirige un debate partiendo de las siguientes preguntas:

- ¿Por qué discutieron los sabios?
- ¿Cuál tenía la razón?
- ¿Si cada sabio describía el animal de acuerdo con una parte, por qué pretendían tener la razón?.

# Qué te llevas

