

# ATENCIÓN AL BIENESTAR EMOCIONAL DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA

*ANA SANJUÁN*

*Septiembre-Octubre 2023*



**CFR**  
FERROL

centro de  
formación e recursos

# Cultura del buen trato

---

- Las investigaciones demuestran que los centros educativos que priorizan el cuidado emocional y el bienestar psicológico de toda la comunidad educativa mediante la **educación socio-emocional**, muestran efectos positivos en el **aprendizaje, abandono escolar, habilidades sociales y emocionales, autoimagen, abuso de sustancias, problemas de salud mental y conducta antisocial**
- La **cultura del buen trato** tiene que ver con relaciones basadas en un profundo **sentimiento de respeto y valoración hacia la dignidad del otro**. Se caracteriza por el uso de la **empatía**, la **comunicación efectiva y afectiva** entre las personas a fin de compartir sus necesidades y la **resolución no violenta de conflictos**

El objetivo del coordinador de bienestar es promover medidas que aseguren el bienestar del alumnado y la cultura del buen trato entre iguales

# Importancia del buen trato en la escuela

---

- Sentirse a gusto en un ambiente seguro
- Opiniones validadas y consideradas
- Seguridad para dar a conocer sus puntos de vista
- Involucrarlos en la búsqueda de soluciones
- Habilidades para la vida social
- Bienestar global
- Impacto en el aprendizaje
- Desarrollo físico, psicológico y moral
- Fortalece la autoestima, empatía, diálogo y participación

# Principios del buen trato en la escuela

---

- **RECONOCIMIENTO.** Todos somos diferentes y eso es perfecto.

Es la necesidad que tienen todos los alumnos de ser aceptados en su individualidad, como seres diferentes y especiales, con derecho a ocupar un espacio físico, intelectual y afectivo en su entorno escolar

Si existe este reconocimiento es poco probable que se den situaciones de marginación o exclusión, porque habrá un respeto a la diversidad por parte de todas las personas que integran la comunidad educativa.

Este reconocimiento conduce al fortalecimiento de la autoestima y contribuye al establecimiento de un clima adecuado de convivencia en el centro educativo

- **EMPATÍA.** Es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, de percibir cómo siente y comprender sus sentimientos.

Cuanto más abiertos estamos a reconocer y manifestar nuestros propios sentimientos, más fácilmente podremos aceptar y reconocer los sentimientos ajenos. La falta de empatía puede provocar comportamientos de rechazo hacia otras personas, de maltrato físico, verbal o psicológico, sin mostrar remordimiento, sin entender ni preocuparse por lo que les pase, sin aceptarlas ni reconocerlas

# Principios del buen trato en la escuela

---

- **COMUNICACIÓN EFECTIVA Y AFECTIVA.** Todas las formas que empleamos para decir lo que pensamos, sentimos, deseamos, esperamos y vivimos constituyen la comunicación.

Para comunicarse de forma efectiva se necesita libertad para expresar, asertividad, interés por lo que se está diciendo, respeto a las opiniones ajenas y capacidad de escucha. Hay que evitar los estilos autoritarios y rígidos y la transmisión de modelos de carácter agresivo o violento porque no favorecen la comunicación

- **NEGOCIACIÓN Y MEDIACIÓN.** La negociación es la capacidad para llegar a un acuerdo cuando se ha producido un conflicto.

El acuerdo puede ser totalmente satisfactorio o bien el resultado de un acuerdo entre las partes, que ceden en algo para llegar a un punto. No se trata de imponer ni tampoco de aceptar sin más lo que otras personas digan. Para ello, es necesario construir la tolerancia y el respeto por las diferencias para poder otorgar razones en los desacuerdos

# Principios del buen trato en la escuela

---

- **COLABORACIÓN Y PARTICIPACIÓN.** En la interacción de las personas se intercambian ideas y opiniones, se realizan tareas y se responden adecuadamente a los sentimientos y preocupaciones que se plantean.

Se trata de una relación de doble vía que permite que unas personas y otras se vean y se reconozcan.

La capacidad de interacción permite trabajar en equipo, colaborar hacia el logro de metas comunes, establecer lazos de afecto y amistad, y convivir pacíficamente

# Lenguaje del buen trato

---

## HABLAR ES HACER

El lenguaje no es inocente, mediante el lenguaje hacemos que las cosas sucedan

A través del lenguaje:

- pedimos
- prometemos
- expresamos ideas y opiniones
- presentamos propuestas y proyectos
- tomamos decisiones
- definimos acciones
- coordinamos acciones con otros

# Lenguaje del buen trato



**“Debemos creer en el poder y la fuerza de nuestras palabras. Nuestras palabras pueden cambiar el mundo”**

Malala Yousafzai  
Premio Nobel de la Paz. 2014



# 6 MANERAS DE DIFICULTAR LA COMUNICACIÓN A TRAVÉS DEL LENGUAJE

---

1.

Victimismo

2.

Pontificar

3.

Disfrazar

4.

Encasillar

5.

Pasivizar

6.

Encubrir

## 6 MANERAS DE DIFICULTAR LA COMUNICACIÓN A TRAVÉS DEL LENGUAJE

---

1.  
Victimismo

El origen de lo que nos pasa está siempre fuera. "Este alumno me ponen de los nervios", "no he tenido tiempo".

2.  
Pontificar

Nos creemos en la verdad absoluta y sabemos lo que otros piensan y sienten. "sólo hay una solución", "la única manera de arreglar esto", "sé como te sientes".

3.  
Disfrazar

Esconder nuestros verdaderos sentimientos detrás de sarcasmos, peros o disculpas. "no se puede hacer nada porque la gente aquí es muy pasota".

## 6 MANERAS DE DIFICULTAR LA COMUNICACIÓN A TRAVÉS DEL LENGUAJE

---

### 4. Encasillar

Cuando utilizamos un lenguaje que limita nuestras opciones o descalifica las opciones que puedan aparecer. "hay que..", "debería..."

### 5. Pasivizar

Utilizamos el sujeto pasivo, no haciéndonos responsables de lo que ocurre. "se ha caído el vaso".

### 6. Encubrir

Cargado de vaguedades e imprecisiones que esconden lo que pienso y lo que siento. "voy a tratar de mejorar esto", "ya sabes como va esto".

La violencia es uno de los principales obstáculos para la convivencia y el bienestar y la ira es una emoción que puede activar el comportamiento violento si no se regula de la forma apropiada

## IRA:

- Emoción básica
- Muy presente en nuestra sociedad en el momento actual
- Se desencadena en situaciones que se consideran injustas o que atentan contra nuestros valores o nuestra libertad
- Dentro de la familia emocional de la ira, se encuentran el enojo, la rabia, la indignación, la cólera, la envidia, la frustración...
- La función de la ira es avisarnos ante una situación de daño potencial, y si se sabe regular, aprenderemos a separar lo que se siente y su respuesta conductual
- La ira no gestionada de forma oportuna tiende a provocar respuestas impulsivas que pueden derivar en comportamientos agresivos y desatar la violencia

# Tipos de ira

---

- **IRA REACTIVA.** Se presenta cuando la persona responde de manera inmediata o impulsiva hacia la situación, objeto o persona que genera una injusticia, insulto u otro tipo de agresión que provoca molestia.  
Ejemplo: gritar, tirar objetivos, intentar golpear
- **IRA PASIVA-AGRESIVA.** Se evidencia en situaciones en las que las personas transmiten o expresan sentimientos negativos a través de palabras o actos, pero de forma indirecta hacia otra persona.  
Ejemplo: hablar mal de una persona con otra mientras no se encuentra presente,  
reprimir cualquier tipo de admiración, retirarle la palabra en una conversación
- **IRA EVITATIVA.** Se expresa cuando la persona actúa como si todo estuviera bien cuando realmente no lo está. En ocasiones, presenta dificultad para reconocer cuando algo le molesta. Este tipo de ira es la que suele internalizarse, de manera que la persona reprime el sentimiento para que su entorno no se vea afectado, pero repercute en ella  
Ejemplo: cuando la persona no quiere expresar su molestia frente algún tema o evento que  
se haya dado, para evitar un conflicto
- **IRA DIRECTA.** Se manifiesta cuando la persona no tiene problemas en admitir cuando se encuentra molesta o fastidiada por algo. Formula de manera racional, constructiva y respetuosa lo que quiere dar a conocer sin generar conflicto en su entorno.  
Logra comunicar su malestar y alivia su incomodidad de manera adecuada

# Expresión de la ira

COMPONENTE FISIOLÓGICO	COMPONENTE MOTOR	COMPONENTE COGNITIVO
<ul style="list-style-type: none"><li>-Elevada actividad neuronal y muscular</li><li>-Elevación de la frecuencia cardíaca</li><li>-Agitación</li><li>-Aumento de los niveles de testosterona</li><li>-Presión arterial y tensión en los músculos</li><li>-enrojecimiento del rostro y sensación de energía elevada</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Actuamos física o verbalmente de forma intensa e inmediata</li><li>-Impulsividad. Tono de voz</li><li>-Impaciencia. Movimiento</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Incapacidad o dificultad para realizar actividades relacionadas con la atención, la memoria y el procesamiento de la información, tales como leer, pensar, conversar, etc</li><li>-Focalización de la atención en los obstáculos externos, lo que impide la consecución del objetivo (prestarle mucha atención al retraso del tráfico cuando llegamos tarde)</li><li>-Expresiones negativas de defensa en respuesta a la amenaza. Tendencia a percibir la causa del conflicto como ajena a nuestro comportamiento</li></ul>

Tres formas de responder cuando sentimos ira:

1. Con agresividad
2. No responder (respuesta pasiva)
3. Responder correctamente (asertivamente)

# Estrategias para gestionar la ira

---

1. **Aprende a relajarte.** Realiza respiraciones profundas, llenando tus pulmones totalmente de aire y expulsándolo con lentitud. Repite mentalmente frases o palabras alentadoras y tranquilizantes: “no pasa nada”, “intenta relajarte”, “tú puedes controlar esto”, “paciencia”; imagina una escena agradable; piensa en una persona o en un lugar que te genere emociones positivas
2. **Cambia tu pensamiento.** Evalúa la racionalidad de tus pensamientos: ¿es esto cierto acerca de esta persona?, ¿en qué medida estoy exagerando y dramatizando las cosas debido a mi rabia?. Cambia los pensamientos absolutistas o extremistas
3. **Aprende estrategias de resolución de problemas.** No te centres en que debes resolver el problema, sino en encontrar el mejor modo de manejar la situación; Ten paciencia y visualiza la situación (contexto del problema, atacantes, consecuencias, etc); acepta la mejor forma de vivir con algún problema que no tenga una solución inmediata a largo plazo (solo tengo dinero para viajar en autobús si voy escuchando música, me distraigo y lo paso mejor)
4. **Aprende a ser asertivo.** Desarrolla la capacidad para expresar tus emociones o hacer valer tus derechos respetando los derechos y sentimiento de los demás; refuerza tu tolerancia; escucha al otro sin atacar
5. **Aprende a comunicarte mejor.** No saques conclusiones precipitadas; evita gritar; escucha con calma y atención a la otra persona; no te centres en lo negativo; trata de modular tu tono de voz; no uses palabras que puedan herir al otro; intenta tener una conversación que se enfoque en aclarar las cosas buenas y en buscar soluciones



# Estrategias para controlar y aceptar la ira

---

6. Usa el sentido del humor. Trata de salir un poco del centro de la discusión y obsérvate desde fuera; intenta ver algún aspecto de la situación o de tus palabras de un modo humorístico
7. Tiempo fuera. Si ves que pierdes el control, sal de la situación; mantente un momento a solas para calmarte; evita continuar la conversación de manera alterada

# Técnica del volcán

---

Técnica de gestión emocional para manejar impulsos en situaciones de enfado, frustración, estrés...

Recordar que el enfado es una emoción normal y que su expresión no es mala si sabemos gestionarla. No se trata de reprimir la emoción sino de regularla y hacerle entender a nuestro hijo que el enfado tiene su función

1. Explicar el símil del volcán
2. Ayudarle a reconocer su ira o estresores
3. Enseñar el límite para su enfado
4. Aprender a detenerse

# Técnica del volcán

---

1. Explicar el símil del volcán. Explicar que sucede cuando nos enfadamos recurriendo al símil del volcán.

“Cuando nos enfadamos porque algo no nos gusta, empezamos a sentir en la barriga un poco de calor, como si se empezase a calentar la lava de un volcán. Con el paso del tiempo, la lava se hace más caliente, se pone a hervir y estalla igual que un volcán quemando todo a su alrededor”



# Técnica del volcán

## 2. Ayúdale a reconocer su enfado o estresores.

Consiste en preguntar qué cosas le enfadan y le ponen de mal humor. Esto es importante para ayudarlo a reconocer aquellas situaciones estresantes que pueden provocar la erupción de su volcán interior. Para ello, podemos dibujar un volcán y colocar en su interior la lista de “cosas que me enfadan” y en la parte exterior que erupciona “lo que pasa cuando me enfado”



## 3. Enseñar el límite para su enfado.

Traza una línea por la mitad del volcán.

Explicarle que cuando lo que le enfada alcance ese nivel, debemos detenernos.

Se trata de hacerle ver que, en esa línea se encuentra el límite que no debemos pasar puesto que sino nuestro volcán interior entrará en erupción y no podremos detenerlo.

Para los niños puede ser difícil darse cuenta de su enfado, por eso, seremos nosotros los que intervendremos ayudándole a reconocer cuando su lava interna se está calentando. En este punto, comenzaríamos a plantear estrategias para gestionar adecuadamente la ira



4. Mediante nuestra guía van aprendiendo poco a poco a detectar cuando deben detenerse y no sobrepasar la línea utilizando estrategias que permitan regular su enfado

Cuando está a punto de sobrepasarla, busque un adulto con el que hablar; contar hasta diez, técnicas de relación.

# Cómo soluciono un problema

Ante un problema, podemos experimentar ira y otras emociones como cólera, frustración y rabia. Estas emociones surgen a partir del reconocimiento de un problema que muchas veces magnificamos. Lo que es negativo, con ira se convierte en terrible, lo que es difícil, con ira se convierte en inmanejable. Entonces, es crucial la forma en que abordamos los problemas



## Mantener un comportamiento equilibrado, entre la agresividad y la pasividad o sumisión

- Defender y expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos
- Decir NO claramente y mantenerlo, hacer frente a la presión de grupo y evitar situaciones en las cuales uno puede verse coaccionado
- Demorar, actuar o tomar decisiones en situaciones de presión hasta sentirse adecuadamente preparado

***"La capacidad de autoafirmar los propios derechos sin dejarse manipular y sin manipular a los demás"***

**Olga Castañer**



La **ASERTIVIDAD** es una herramienta que podemos utilizar en aquellas situaciones de comunicación social que intentamos optimizar, bien para ser más eficaz en nuestro trabajo, o para mejorar nuestras relaciones sociales y beneficiarnos de ello

La persona asertiva es aquella que conoce sus propios derechos y los defiende, respeta a los demás, buscando más que ganar en disputas o conflictos, llegar a acuerdos

## Habilidades asertivas

---

**DECIR NO.** Cuando digo NO me siento culpable, pero si digo SI iré en mi contra

**HACER PETICIONES.** Es más apropiado hacer una petición que una demanda. Una petición muestra respeto por la otra persona

**HACER CRÍTICAS.** Hablar de lo que “hace” no de lo que “es”. No es lo mismo decir “eres un desastre” que “te has vuelto a olvidar de...”

**RECIBIR CRÍTICAS.** Sobre todo si son muy agresivas, es importante saber interpretar lo más objetivamente posible la situación, el contexto

## Habilidades asertivas

---

**EVITAR GENERALIZACIONES.** Considerar un error puntual cometido por una persona como una característica permanente de su personalidad es un error habitual. Etiquetamos muy rápidamente. “siempre” y “nunca” son términos que tenemos que usar con cuidado en comunicación

**RETROALIMENTACIÓN.** Una retroalimentación asertiva se refiere al intercambio mutuo de señales de atención y comprensión, dependiendo del tema de conversación y de los propósitos de la misma

**CONGRUENCIA DE LA COMUNICACIÓN VERBAL Y NO VERBAL.** No decir una cosa y estar mostrando lo contrario con nuestra cara o actitud

## ESTILO PASIVO



### COMPORTAMIENTO

#### Verbal

- Comportamiento verbal vacilante: “supongo que...”, “esto... bueno... quizás...”
- Volumen bajo, poco fluido. Tartamudeo
- No dan su opinión
- Quejas de los demás: “no me comprenden...” “se aprovechan...”

#### No Verbal

- Cuerpo hundido, cerrado
- Huida del contacto ocular, mirada abajo
- Cara tensa, manos nerviosas
- Inseguridad, ansiedad
- Tendencia a alejarse de los demás

### CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONA

- Son personas “sacrificadas”
- Creencia básica: es necesario ser aceptado por todos
- Anteponen el bienestar de los demás al suyo
- Sensación constante de ser manipulados
- Pierden oportunidades, dejan que los demás elijan
- Deja violar sus derechos
- Baja autoestima
- Vulnerabilidad

### CONSECUENCIAS EN EL ENTORNO

- Hace sentir a los demás culpables o superiores
- Sensación de estar en deuda
- No se les dicen las cosas, porque son muy “frágiles”

## ESTILO AGRESIVO



### COMPORTAMIENTO

#### Verbal

- **Mensajes “TÚ”:** → “me molesta que me repitas las cosas varias veces”
  - “Eres un pesado”
- “Me enfadas cuando dices eso” → “me enfado si dices eso”

#### No Verbal

- Postura recta, hombros atrás
- Contacto ocular fuerte, retador
- Manos tensas, gesto amenazante
- Invade espacio vital

### CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONA

- Tienden a violar los derechos de los demás
- Persiguen sus objetivos sin importar los de los demás
- Sienten que no tienen control
- Frustración, soledad, incompreensión

### CONSECUENCIAS EN EL ENTORNO

- Provocan rechazo o huida
- Permanecen a su lado por miedo
- “no se les puede decir nada”
- Círculo vicioso, cada vez son más hostiles, le evitan más, confirmando su opinión negativa del mundo

## ESTILO ASERTIVO



### COMPORTAMIENTO

#### Verbal

- Firme y directo sobre mensajes “yo”
- Habla fluida
- Voz firme
- Expresa gustos e intereses

#### No Verbal

- Relajación corporal
- Movimientos fáciles
- Contacto ocular
- Cabeza alta
- Orientado al otro
- Sin invadir el espacio vital

### CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONA

- Protege sus derechos y respeta a los demás
- Logra sus objetivos sin ofender
- Buena autoestima
- Eligen por sí mismos
- Sensación de control emocional

### CONSECUENCIAS EN EL ENTORNO

- Frena o desarma al otro en ataque
- Aclara equivocaciones
- Los demás se sienten respetados
- Discrepan sin dañar
- “Se les puede decir las cosas”

# Receta asertiva

---



PERSONA SUMISA	PERSONA ASERTIVA	PERSONA AGRESIVA
No sabe decir “no” y no suele mostrar su postura	Sabe decir “no” o mostrar su postura hacia algo	Puede decir “si” pero con ironía o sarcasmo o decir “no” de forma tajante
No manifiesta su postura, demanda o petición o lo hace de forma no directa, no abierta, ambigua	Manifiesta con tranquilidad y transparencia su propia postura hacia un tema, demanda o petición	Manifiesta de manera exagerada e impone su propia postura hacia un tema, demanda o petición
No suele expresar sus razones	Expresa su razonamiento para explicar o justificar su postura, sentimientos o petición	No suele expresar razonamientos o justificar sus posturas, peticiones. Trata de imponer sin dar explicaciones
No solo expresa comprensión hacia las posturas, sentimiento o peticiones de los demás, sino que suele anteponerlas a las suyas o valorarlas más	Expresa comprensión hacia las posturas, sentimientos o demandas del otro	No tienen en cuenta las posturas, sentimientos o demandas del otro
No sabe pedir favores y se bloquea ante los ataques	Sabe pedir favores y reaccionar ante un ataque	No pide favores, exige y responde atacando con ataques
Se traga el problema, no lo expresa porque tiene a creer que son por su culpa	Expresa la existencia de un problema cuando considera que debe ser modificado	Tiende a acusar a otros de la existencia de un problema
No pide porque considera que no tiene derecho o no es merecedor	Sabe pedir cuando es necesario	No pide, exige o impone
No pide clarificaciones por vergüenza, para no molestar	Pide clarificaciones cuando hay algo que no tiene claro	No suele pedir aclaraciones si no entiende algo porque lo considera una debilidad
No sabe expresar sentimientos desagradables	Sabe expresar sentimientos	No sabe expresar sentimientos agradables
Puede expresar gratitud, afecto, admiración	Expresa gratitud, afecto, admiración	No sabe expresar sentimientos agradables
No sabe expresar sentimientos desagradable	Expresa insatisfacción, dolor, desconcierto	Suele expresar rabia, rencor



# Educación emocional para el bienestar emocional

---

- La educación emocional se propone el desarrollo de competencias emocionales para afrontar mejor las situaciones de la vida, prevenir el analfabetismo emocional, contribuir a la mejora de la convivencia, del rendimiento y del bienestar
- Sensibilizarse de la importancia y de la necesidad de las emociones en nuestra vida, en la toma de decisiones, en el comportamiento, en el bienestar, en los conflictos, y en todos los momentos de la vida
- Beneficios educación emocional:
  - Mejora en competencias sociales y emocionales
  - Mejores actitudes hacia sí mismo, hacia los otros y hacia la escuela
  - Comportamiento positivo en clase
  - Mejora del clima en clase
  - Reducción del comportamiento disruptivo
  - Mejora del rendimiento académico
  - Disminución de problemas y conflictos
  - Disminución de problemas de comportamiento, agresividad y violencia, ansiedad, estrés, etc.
  - Mejora del bienestar, familiar y social

# Inteligencia emocional

---

**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”.

# ¿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.

# 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.

# 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**

# 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...



# FUNCIONES 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



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



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

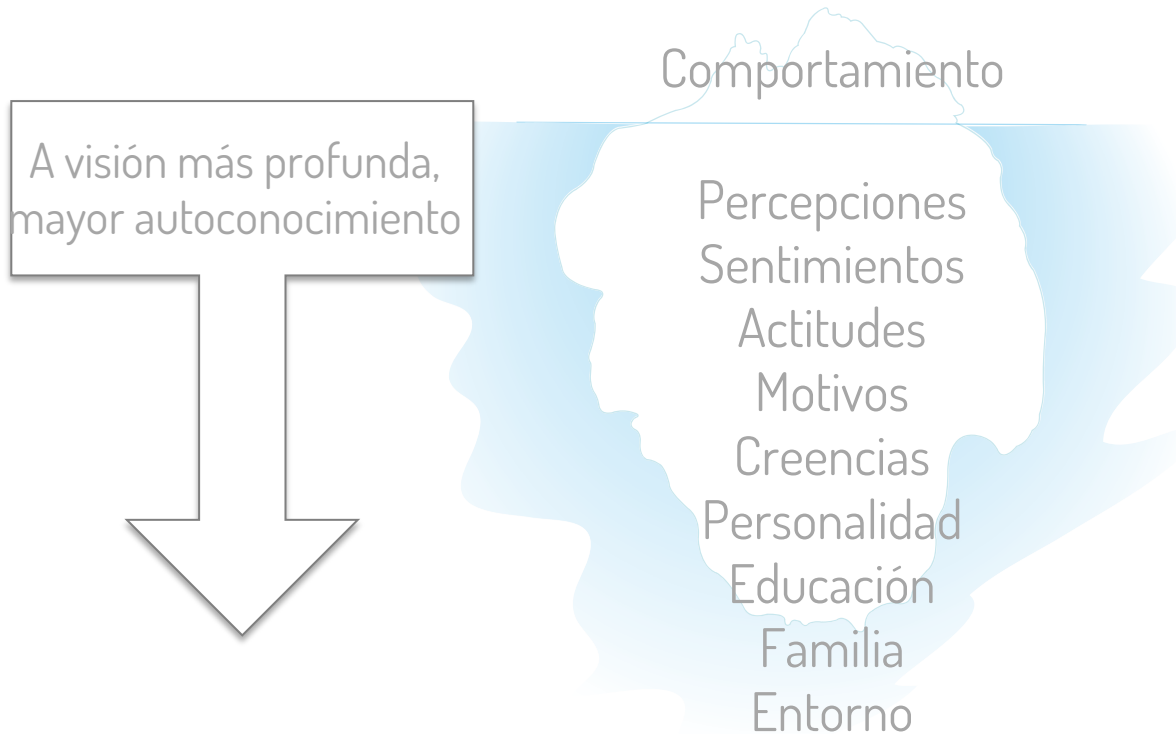
# EMOCIÓN, SENTIMIENTO, ESTADO ÁNIMO

---

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

# MAPA PERSONAL

---



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

“El mapa no es el territorio”

La capacidad para regular y gestionar las propias emociones de forma apropiada. La gestión emocional afecta a la conflictividad, a la violencia, a los comportamientos de riesgo, al malestar...

Un activador importante de la violencia en la ira y el analfabetismo emocional. Regulación de la ira como estrategia para la prevención de la violencia.

# CONCIENCIA EMOCIONAL

---

Percibir mis emociones,  
identificarlas y etiquetarlas,  
expresarlas adecuadamente



# LA CONCIENCIA EMOCIONAL IMPLICA

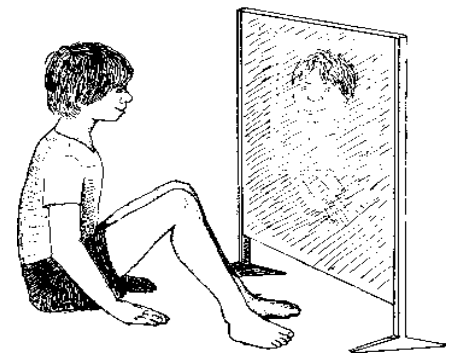
---

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.

# 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.



# 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.

Esta determinación fortalece el aprecio de uno mismo y fomenta pensamientos como “yo puedo”, “estoy preparado”, “tengo los recursos para lograrlo”

Albert Bandura (1986)

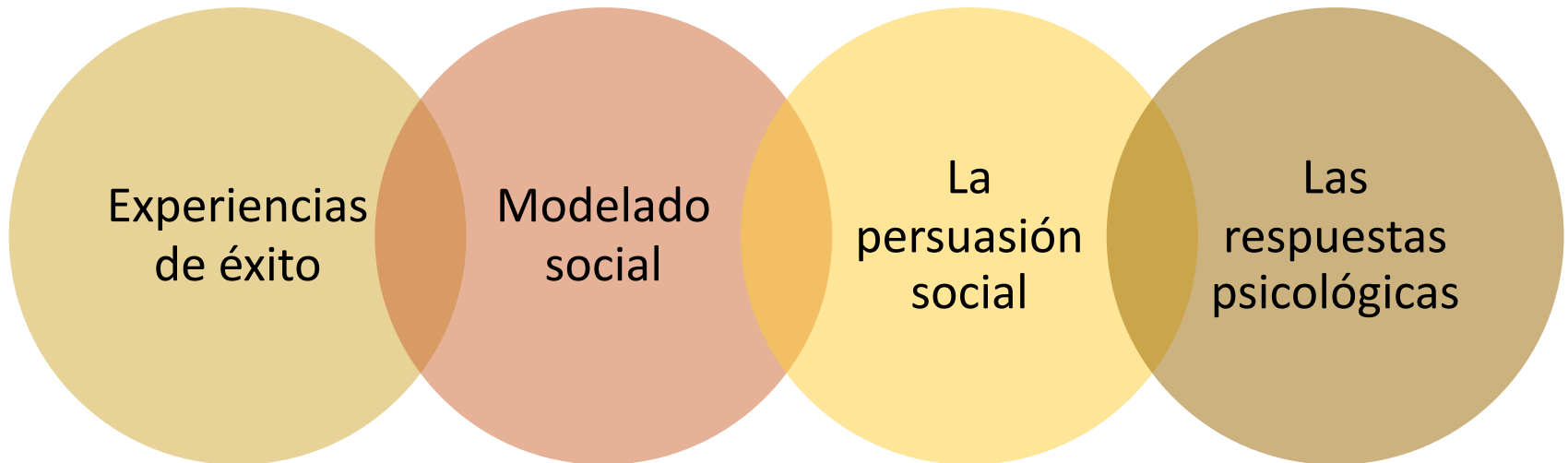


# COMO SE DESARROLLA LA AUTOEFICACIA

---

Las creencias sobre la capacidad de autoeficacia se empiezan a formar en la primera infancia, cuando los niños empiezan a lidiar con una amplia variedad de experiencias, tareas y situaciones. Pero no termina en la juventud, sino que sigue evolucionando a lo largo de la vida

4 fuentes principales de autoeficacia (Bandura)



# COMO SE DESARROLLA LA AUTOEFICACIA

---

## 1. EXPERIENCIAS DE ÉXITO

La realización de una tarea con éxito fortalece nuestro sentido de autoeficacia. Sin embargo, el no tratar adecuadamente una tarea o desafío, puede socavar y debilitar la autoeficacia.

## 2. MODELADO SOCIAL

Ser testigo de cómo otras personas completan con éxito una tarea. Ayuda a creer que uno mismo también posee las capacidades para lograrlo.

## 3. PERSUASION SOCIAL

Conseguir estímulo verbal de los demás, ayuda a las personas a superar la duda y, en su lugar, se centran en dar lo mejor de ellos mismos para realizar la tarea en cuestión.

## 4. LAS RESPUESTAS PSICOLÓGICAS

Nuestras propias respuestas y reacciones emocionales. Los estados de ánimo, los estados emocionales... repercuten en cómo una persona se siente sobre sus habilidades personales, en una situación particular.

## Valoración que hacemos de nosotros mismos

- 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.



# BAJA AUTOESTIMA

---

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

# INTELIGENCIA SOCIAL

---

La inteligencia social es la capacidad de actuar sabiamente en las relaciones humanas

Resulta imposible separar la causa de una emoción del mundo de las relaciones, porque son las relaciones sociales las que movilizan nuestras emociones

***“Todas las emociones son sociales”***  
**Richard Davidson**

## **EMPATÍA COGNITIVA**

Captar e identificar las emociones del otro desde el intelecto

## **EMPATÍA AFECTIVA**

Capacidad de sentir algo parecido a lo que siente el otro  
Disociando y desapegando

La capacidad de reconstruir en nuestro interior los estados mentales de los demás, tanto en sus componentes cognoscitivos como en lo puramente emocionales

# QUE NO ES 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**”





¡Gracias!



Ana Sanjuán  
[anabsanjuan@gmail.com](mailto:anabsanjuan@gmail.com)  
[www.ana-sanjuan.com](http://www.ana-sanjuan.com)