



EVOLUTIA

Creando futuro

*Educación
Emocional*



EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL AULA



“Conocerse a uno mismo es el primer paso hacia cualquier cambio “





Dinámica de activación



CI

Estable a partir de los 6 años
Marcada carga genética

IE

Se puede entrenar
Baja carga genética

¿ Qué es la inteligencia emocional?

Del Coeficiente Intelectual (20 %) a la Inteligencia Emocional (80%)

CI → IE



VS.





¿Cuántas emociones
conoces?

Construyendo lenguaje emocional



“La gente olvida lo que dices, la gente olvida lo que haces pero nunca olvida cómo la haces sentir” (Maya Angelou)

¿Qué son las emociones?

“Una emoción es un proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación”

(Fernández-Abascal y Palmero, 1999)

EMOCIÓN, SENTIMIENTO Y ESTADO DE ÁNIMO

Emoción

Emoción + valoración= Sentimiento

Sentimiento + tiempo= Estado de ánimo

LA EMOCIÓN SE PRODUCE EN RESPUESTA A ALGO Y GUÍA LA CONDUCTA

¿ Qué aporta la IE en el centros educativos?

- + Motivación y equilibrio emocional. Satisfacción Vital
- + Desempeño Laboral
- + Desarrollo Profesional
- + Autoconocimiento
- Liderazgo Efectivo
- + Empatía con compañeros y alumnos y mayor capacidad para resolver conflictos.
- + Coordinación y trabajo en equipo
- + Capacidad para generar motivación en el proceso de aprendizaje.
- Reconocimiento de las emociones y gestión emocional

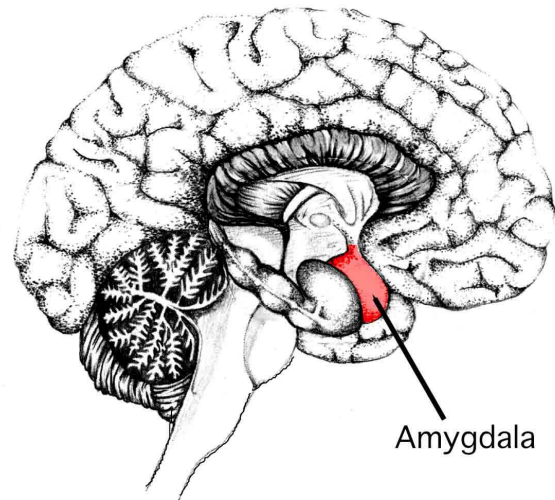
¿ Qué aporta la IE en el centros educativos?

- +Confianza en sí mismo y en sus capacidades.
- +Curiosidad por descubrir y encontrar nuevas soluciones.
- + Capacidad y eficacia. Intencionalidad+ Autoconocimiento . Mayor Autocontrol.
- + y Mejores Relaciones: Relación entre compañeros y docentes
- + Comunicación: Capacidad de comunicar.
- + Cooperación: Cooperar con los demás

INTELIGENCIA EMOCIONAL EL MUNDO DE LAS EMOCIONES

CONTEXTOS EMOCIONALES NEGATIVOS

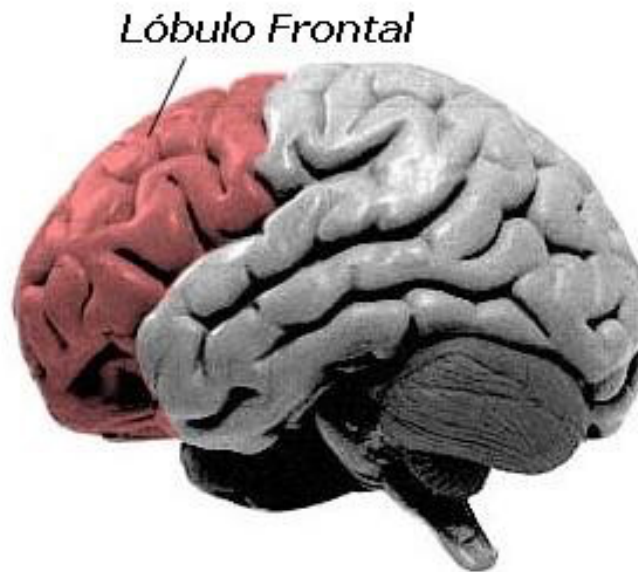
AMIGDALA (MIEDO) ,un detector de miedos y problemas.



INTELIGENCIA EMOCIONAL EL MUNDO DE LAS EMOCIONES

CONTEXTOS EMOCIONALES NEUTROS

LÓBULO FRONTAL: director ejecutivo, Sede de las funciones ejecutivas: planificar, tomar decisiones adecuadas.



INTELIGENCIA EMOCIONAL EL MUNDO DE LAS EMOCIONES

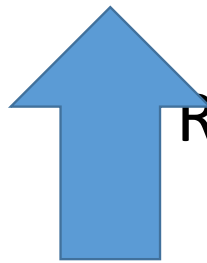
CONTEXTOS EMOCIONALES POSITIVOS

Hipocampo: Región que interviene en los procesos de memoria y aprendizaje.

- El error como proceso de aprendizaje
- La cooperación (Neuronas espejo)
- Las expectativas del alumno y del docente son positivas.
- Son protagonistas activos del aprendizaje.

INTELIGENCIA EMOCIONAL EL MUNDO DE LAS EMOCIONES

Programas socioemocionales : +200 escuelas



Rendimiento Académico (11%)

¿ Qué es la inteligencia emocional?

Cuando hablamos de inteligencia emocional, hablamos de la **capacidad del individuo** para identificar su propio **estado emocional y gestionarlo** de forma adecuada, **motivándonos** a nosotros mismos, **reconociendo las emociones** de los otros y estableciendo **relaciones** positivas con los demás.

Daniel Goleman (1995)

Modelo de Inteligencia emocional (Daniel Goleman)

- **Autoconocimiento : Creencias, Autoestima, Autoconcepto**
- **Gestión emocional :Autocontrol, gestión del estrés, resiliencia, responsabilidad, tolerancia a la frustración,**
- **Habilidades Sociales: (Marva Collins, Benjamín Zamber) Efecto Pigmalión, habilidades sociales, comunicación efectiva.**
- **Habilidades de vida y bienestar: Psicología positiva, Motivación, Optimismo, Bienestar, Felicidad**



¿Qué son las emociones?

Las emociones son el resultado de cómo experimentamos, física y mentalmente, la interacción entre nuestro mundo interior y nuestro mundo externo.



COMPONENTE FISIOLÓGICO/NEUROFISIOLÓGICO:

Taquicardia, respiración, suspiros, sequedad en la garganta, piel de gallina, ponerse rojo...

COMPONENTE COGNITIVO/PENSAMIENTO:

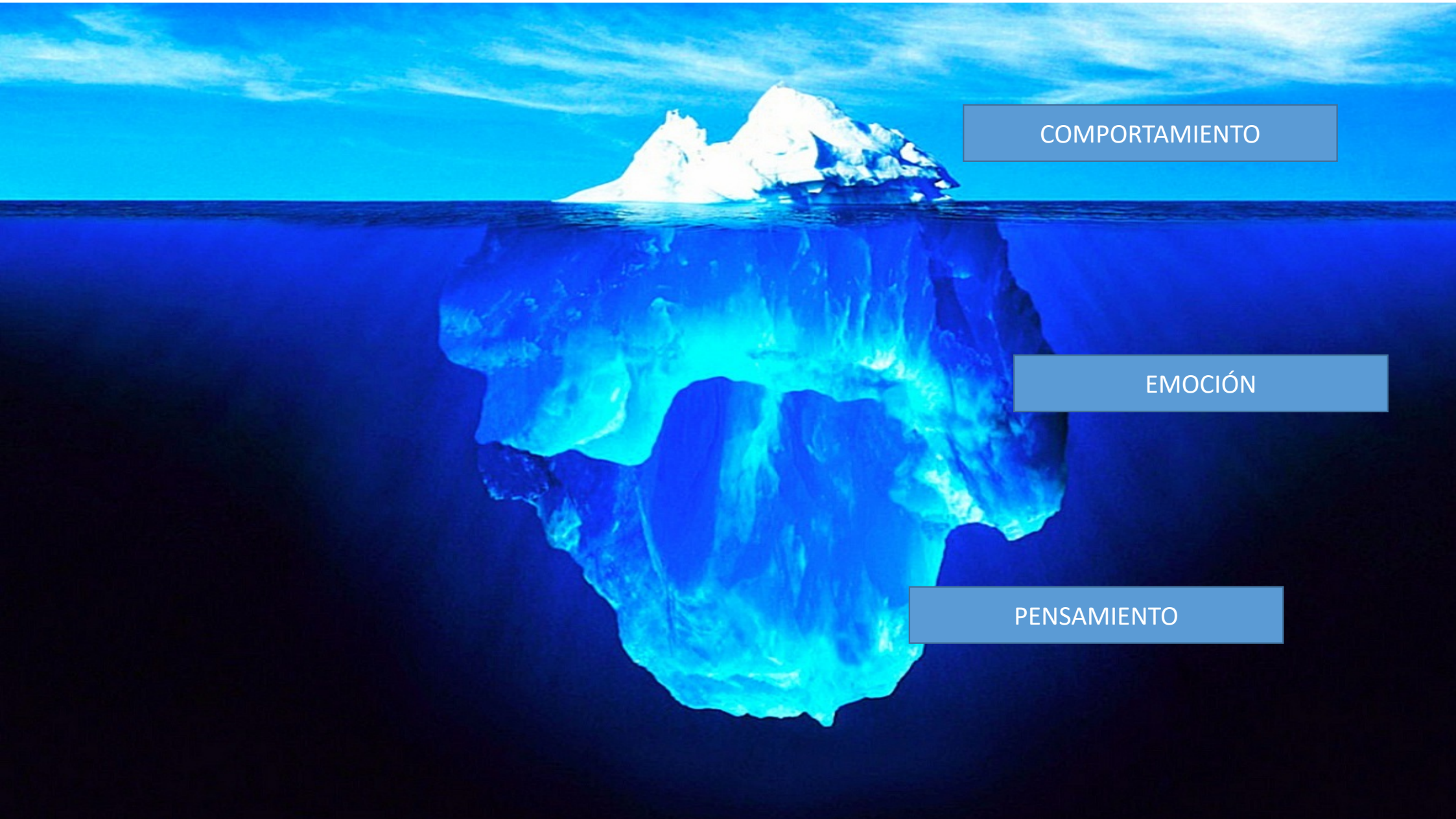
Calificación de un estado emocional dándole un nombre, es la vivencia subjetiva o sentimiento. Importancia del lenguaje emocional para evitar situaciones o lenguajes como... **no se que me pasa,estoy agobiado....**

CREENCIAS (CONVICCIONES QUE PARA NOSOTROS SON AUTÉNTICAS VERDADES)

COMPONENTE CONDUCTUAL:

Expresiones emocionales 23 músculos que conectan directamente con los centros de procesamiento de las emociones. Expresiones faciales, acciones y gestos, distancia entre personas, comunicación no verbal.





COMPORTAMIENTO

EMOCIÓN

PENSAMIENTO

Tipos de Emociones Básicas

MIEDO

Anticipación de una amenaza o peligro (real o imaginario) que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.

El miedo es necesario ya que nos sirve para apartarnos de un peligro y actuar con precaución.



Dibujando la emoción



Tipos de Emociones Básicas

SORPRESA

Sobresalto, asombro, desconcierto.
Es muy transitoria y nos permite una aproximación cognitiva para saber qué está ocurriendo.
Nos ayuda a orientarnos, a saber qué hacer, ante una situación nueva.



Dibujando la emoción

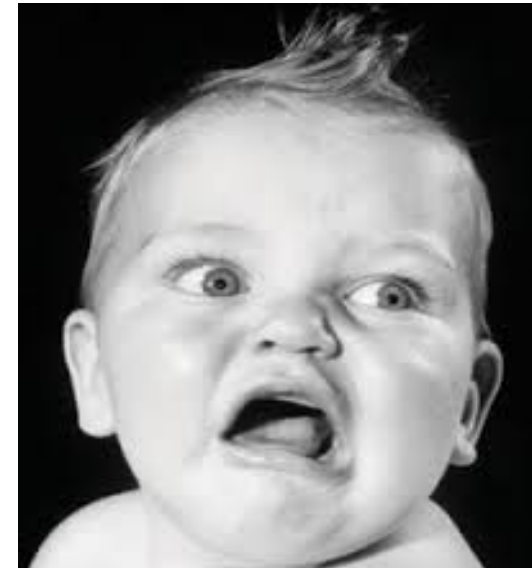


Tipos de Emociones Básicas

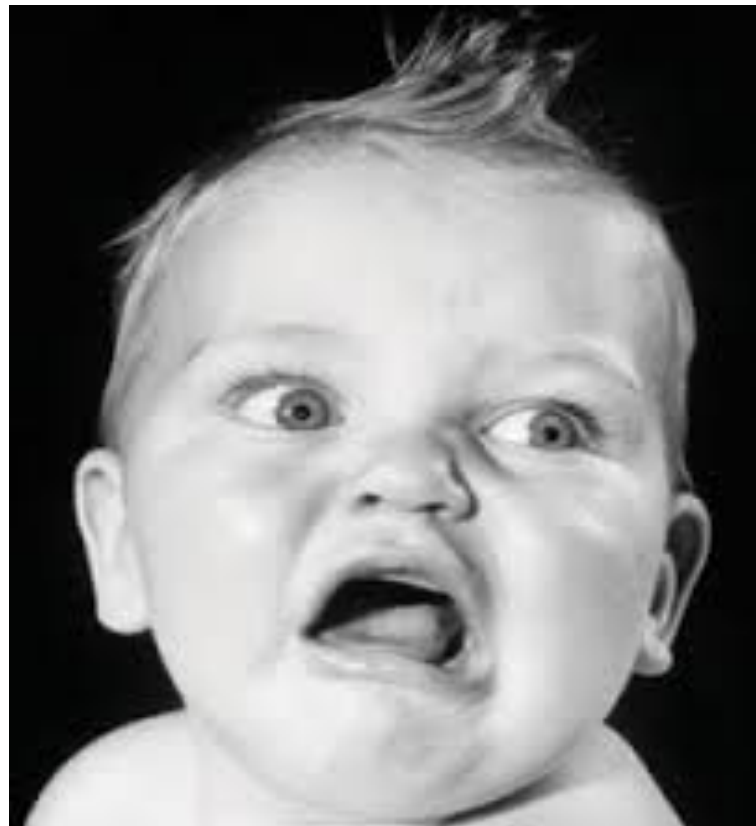
ASCO

Disgusto o asco hacia aquello que tenemos delante.

Nos produce rechazo y solemos alejarnos.



Dibujando la emoción



Tipos de Emociones Básicas

ALEGRIA

Sensación de bienestar y de seguridad que sentimos cuando conseguimos algún deseo o vemos cumplida alguna ilusión.

Nos induce hacia la reproducción (deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien).



Dibujando la emoción



Tipos de Emociones Básicas

IRA

Rabia, enojo que aparece cuando las cosas no salen como queremos o nos sentimos amenazados por algo o alguien.

Es adaptativo cuando impulsa a hacer algo para resolver un problema o cambiar una situación difícil. Puede conllevar riesgos de inadaptación cuando se expresa de manera inadecuada.



Dibujando la emoción



Tipos de Emociones Básicas

TRISTEZA

Pena, soledad, pesimismo ante la pérdida de algo importante o cuando nos han decepcionado.

La función de la tristeza es la de pedir ayuda. Nos motiva hacia una nueva reintegración personal.



Dibujando la emoción



EMOCIONES SECUNDARIAS

Culpa

Vergüenza

Orgullo

Celos



Azoramiento



Arrogancia

Bochorno

SINTIENDO LAS EMOCIONES

Constelaciones emocionales



El bosque encantado (trabajando con las emociones)



UNIVERSO DE EMOCIONES

El universo de las emociones es un mundo complejo y fascinante que se manifiesta a través de una gran variedad de sentimientos y estados de ánimo. Estas emociones no solo influyen en nuestro comportamiento diario, sino que también juegan un papel crucial en nuestra salud mental y física. Comprender el universo de las emociones nos permite mejorarnos a nosotros mismos y relacionarnos de manera más efectiva con los demás.



Este diagrama ilustra el universo de las emociones, mostrando cómo se relacionan y conectan entre sí. Las emociones no existen de forma aislada, sino que forman parte de un sistema complejo y dinámico. Cada emoción tiene sus propias características y puede influir en otras, creando un efecto cascada que afecta nuestro estado de ánimo y comportamiento.

UNIVERSO DE EMOCIONES

Este diagrama ilustra el universo de las emociones, mostrando cómo se relacionan y conectan entre sí. Las emociones no existen de forma aislada, sino que forman parte de un sistema complejo y dinámico. Cada emoción tiene sus propias características y puede influir en otras, creando un efecto cascada que afecta nuestro estado de ánimo y comportamiento.

UNIVERSO DE EMOCIONES

El universo de las emociones es un mundo complejo y fascinante que se manifiesta a través de una gran variedad de sentimientos y estados de ánimo. Estas emociones no solo influyen en nuestro comportamiento diario, sino que también juegan un papel crucial en nuestra salud mental y física. Comprender el universo de las emociones nos permite mejorarnos a nosotros mismos y relacionarnos de manera más efectiva con los demás.



Este diagrama ilustra el universo de las emociones, mostrando cómo se relacionan y conectan entre sí. Las emociones no existen de forma aislada, sino que forman parte de un sistema complejo y dinámico. Cada emoción tiene sus propias características y puede influir en otras, creando un efecto cascada que afecta nuestro estado de ánimo y comportamiento.

UNIVERSO DE EMOCIONES

Este diagrama ilustra el universo de las emociones, mostrando cómo se relacionan y conectan entre sí. Las emociones no existen de forma aislada, sino que forman parte de un sistema complejo y dinámico. Cada emoción tiene sus propias características y puede influir en otras, creando un efecto cascada que afecta nuestro estado de ánimo y comportamiento.

AUTOCONSCIENCIA

LA ATENCION CONSCIENTE

Habilidad que nos facilita comprender qué estamos sintiendo y por qué nos sentimos así.

(Bar-On)

¿Cuáles son las emociones principales que sientes como docente? ¿Qué emociones te genera el uso de las tics)

Alumnos, Compañeros, Padres

Me siento..... Porque.....



AUTOREGULACIÓN

CONCIENCIA EMOCIONAL

PERCIBIR MIS EMOCIONES, IDENTIFICARLAS Y PONERLE NOMBRE PARA
EXPRESARLAS ADECUADAMENTE A LA VEZ QUE
PERCIBES LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS

¿Cuáles son las emociones principales que sientes como docente?

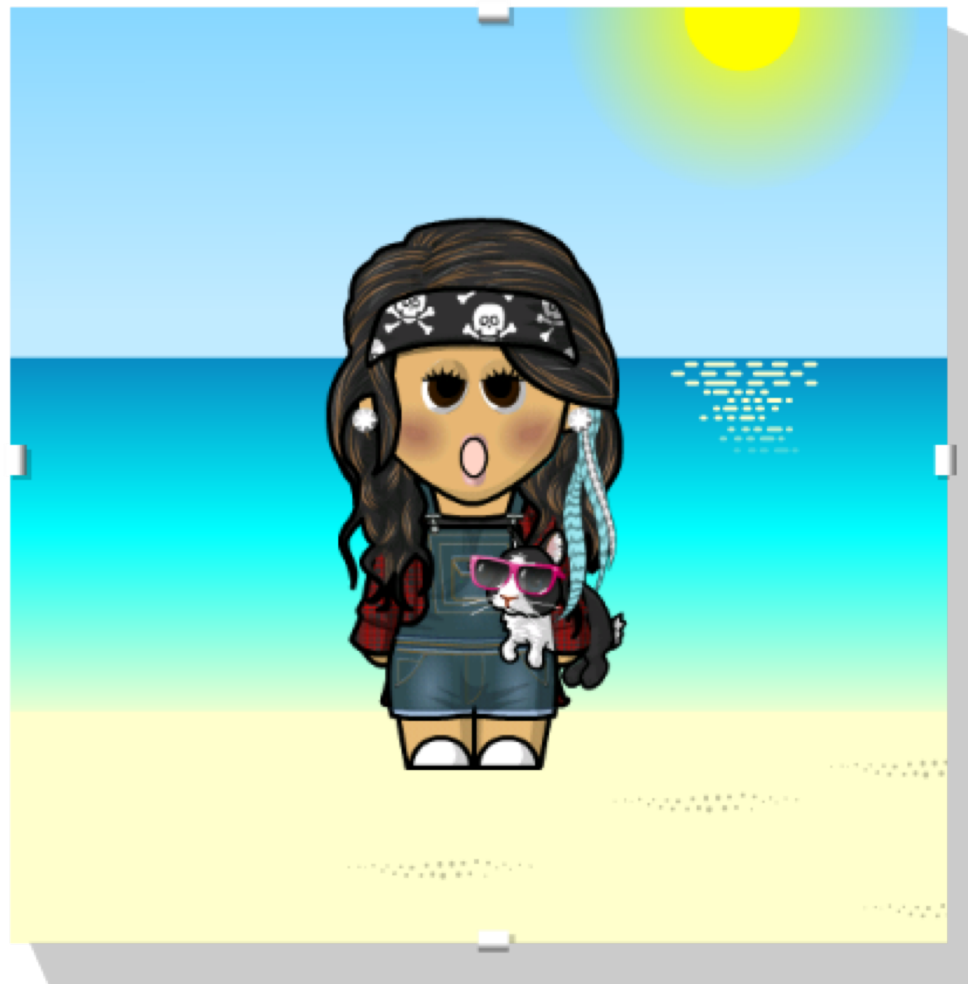


AUTOCONCEPTO

AUTOESTIMA: La valoración que hacemos de nosotros mismos.

Valoración que recibimos de personas significativas
(Comunicación verbal y no verbal construyendo nuestra voz interior)

AUTOESTIMA (Voki)



AUTOESTIMA



Reforzando la autoestima : El folio giratorio



AUTOREGULACIÓN

CONCIENCIA EMOCIONAL

PERCIBO MIS EMOCIONES, LAS IDENTIFICO , LE PONGO NOMBRE Y LAS
EXPRESO ADECUADAMENTE.

¿Cuáles son las emociones principales que siento como docente?
Alumnos,Compañeros,Padres

Identifica el hecho.....Me siento..... Nivel de Intensidad
Expresión emocional.....Pensamiento Comportamiento



Sistema	Siento....	Cuando...	La intensidad es....	Que pienso.....	Cómo me comporto	Expresión Corporal ...	¿Qué haría diferente?
Alumnos	Alegría						
	Tristeza						
Compañeros	Alegría						
	Tristeza						
Familias	Alegría						
	Tristeza						

EMPATIA VS ASERTIVIDAD



Brain Picnic presents

ikonikus

Playing with emotions has never been so much fun
Jugar con las emociones nunca ha sido tan divertido

by Manu Palau



FR

Jouer avec les
émotions n'a jamais
été aussi amusant

DE

Spielen mit Emotionen
hat noch nie so viel
Spaß gemacht

IT

Giocare con le
emozioni non è mai
stato così divertente

7-99
AGE

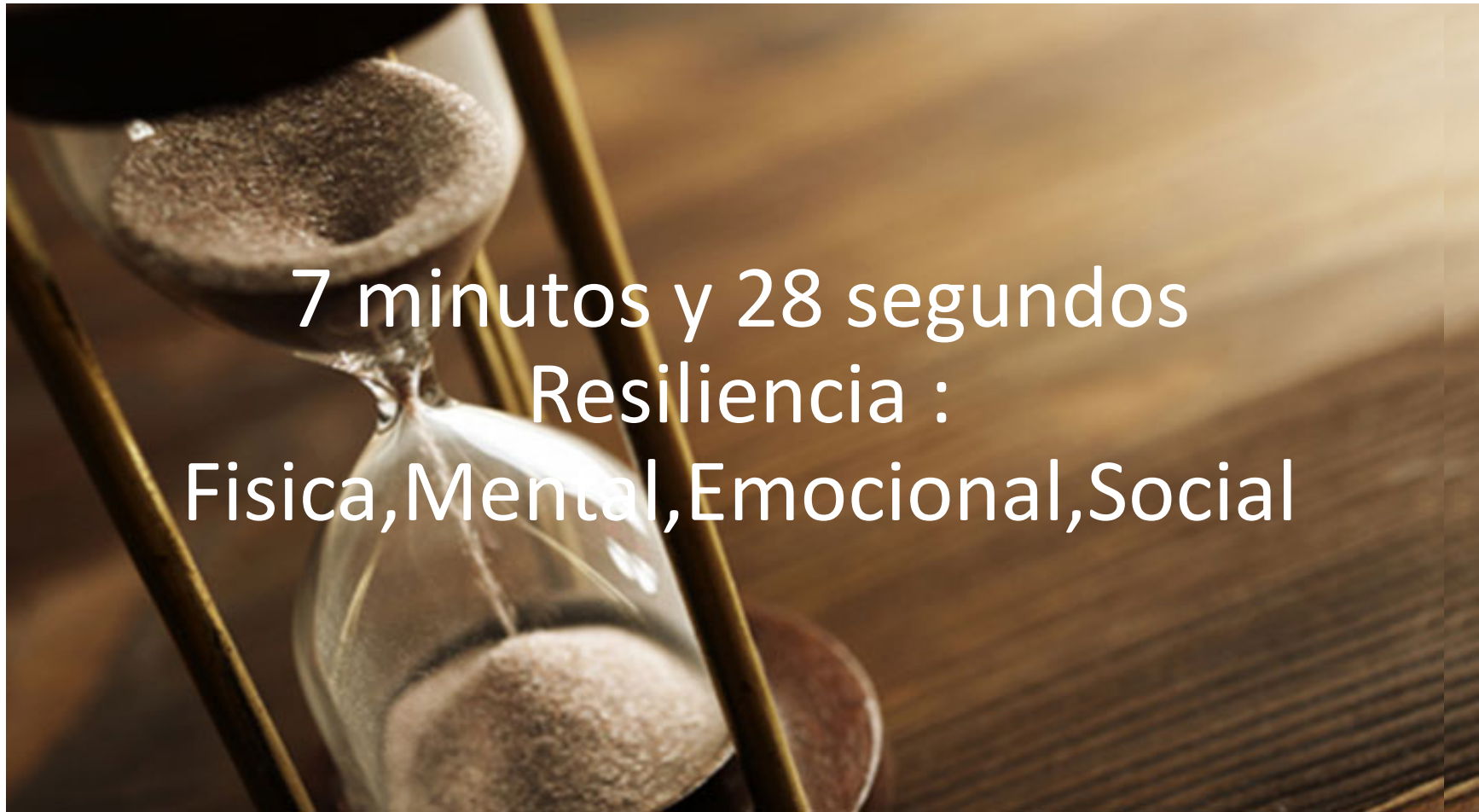
2-8
PLAYERS
AUSWAHL
JUGENDLICHE

ikonikus



The image features the Kahoot! logo in a large, white, sans-serif font. The logo is centered horizontally and spans across the middle of the frame. The background is a stylized world map with four distinct color regions: red on the top-left, blue on the top-right, yellow on the bottom-left, and green on the bottom-right. The map is rendered in a low-poly, blocky style. The text 'Kahoot!' is positioned over the map, with the 'K' and 'h' overlapping the red and yellow regions, the 'o' and 'o' overlapping the blue and green regions, and the 't!' overlapping the blue and green regions.

Kahoot!



7 minutos y 28 segundos
Resiliencia :
Fisica,Mental,Emocional,Social

1º Misión :Resiliencia Física

- Levantarse y dar 3 pasos



- Brazos arriba y puños cerrados



2º Misión: Resiliencia Mental

- 50 chasquidos



- 10093 de 7 en 7



3º Misión :Resiliencia emocional 3x1

- Escucha

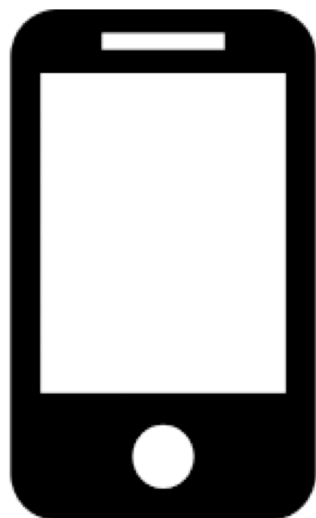


- Busca imágenes en internet de “bebes” animales o humanos



4º Misión :Resiliencia Social

- Enviar a un alguien un gracias (Gratitud)
- Darse la mano durante 6 segundos (Contacto físico)





Esperanza de vida = 82,38 años

$10:82,38=0,1213886$ años

$0,1213886 \times 365$ días = 44,31 días

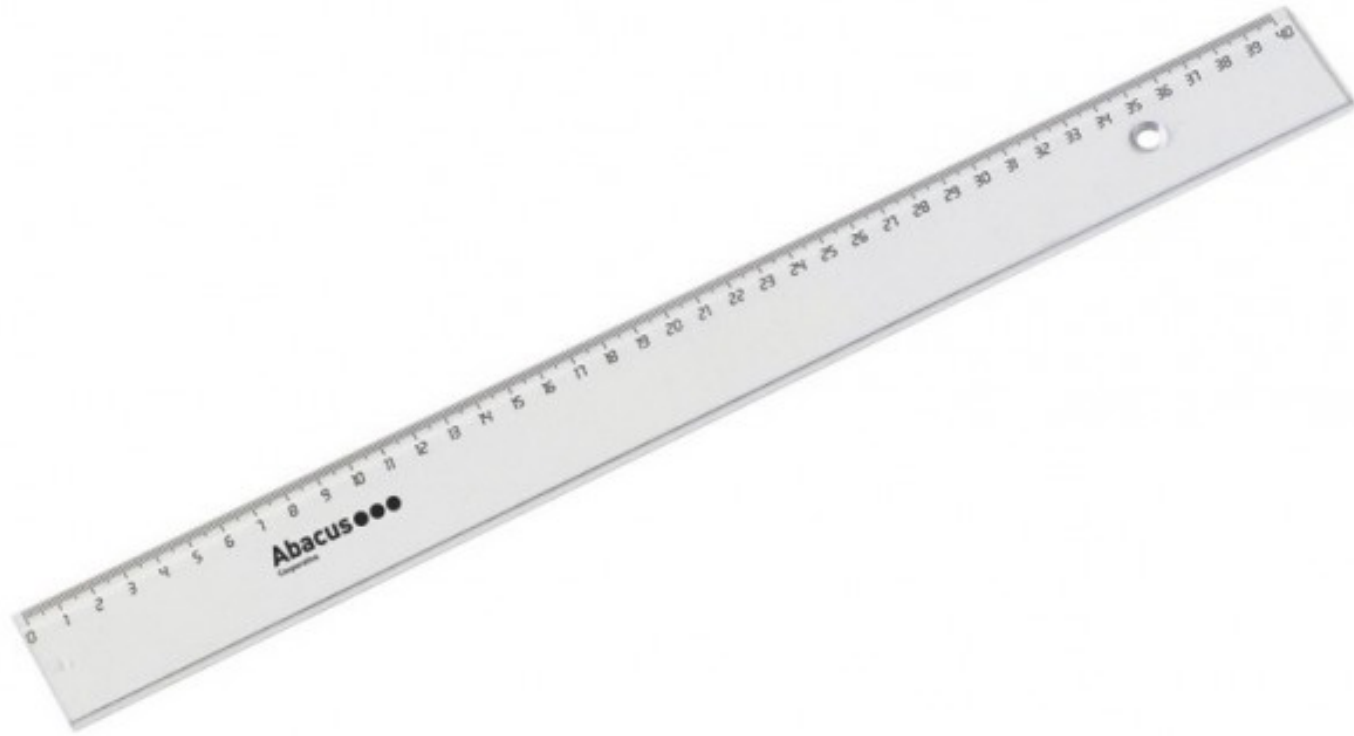
$44,31 \times 24 \times 60 = 63801,89$ minutos/año

$63801,89:365 = 174,7997$

$174,7997:24$ horas = 7,28 minutos

¿ En qué quieres emplear
este tiempo?





Es vuestro turno...

Trabajo en equipo y desarrolla una actividad de inteligencia emocional para tus alumnos



¿Cómo te vas ?

Alegría Miedo Tristeza Asco Ira Sorpresa

¿Qué te llevas?



Bibliografía

Alegría (Alex Rovira) Editorial Zenith

La ciencia del lenguaje positivo (Luis Castellanos) Editorial Paídos

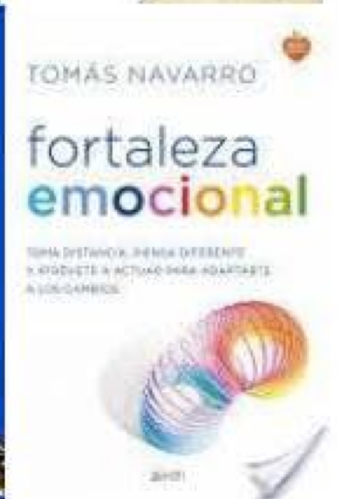
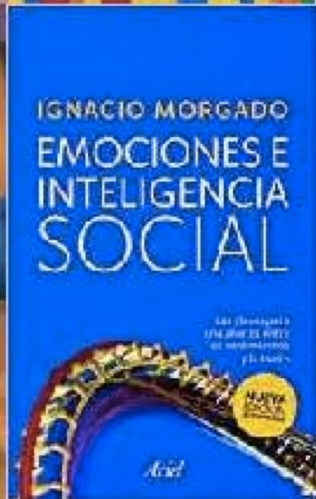
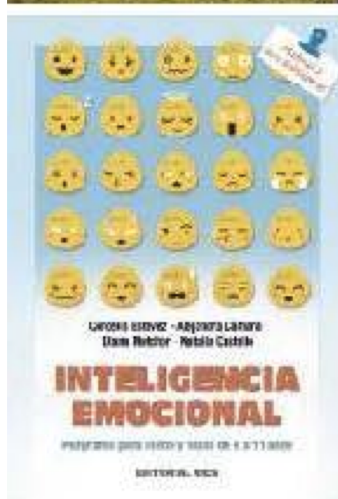
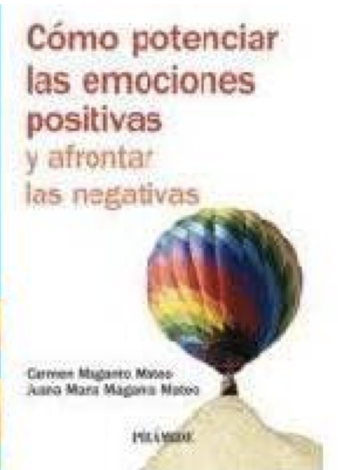
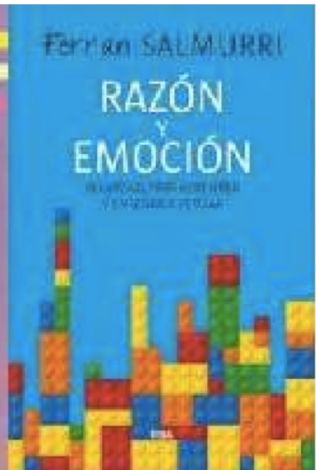
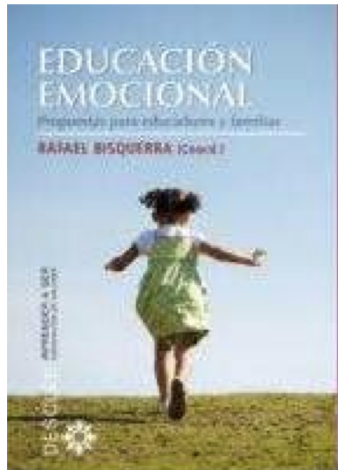
Mindfulness para enseñar y aprender (Deborah Schoeberlein) Colección Neo-Psique

Un tesoro Escondido (Gemma Lienas) Editorial Comanegra

Aprendizaje Emocionánte (Begoña Ibarrola) Editorial SM

Recetas de lluvia y azúcar (Eva Manzano) Editorial Thule

Emocionario (Editorial Palabras aladas)



Muchas Gracias

659.783218

@kelcarreira

Raquel.Pedrouso@evolutiaconsulting.com

