



**Inteligencia Emocional e Comunicación Positiva.**

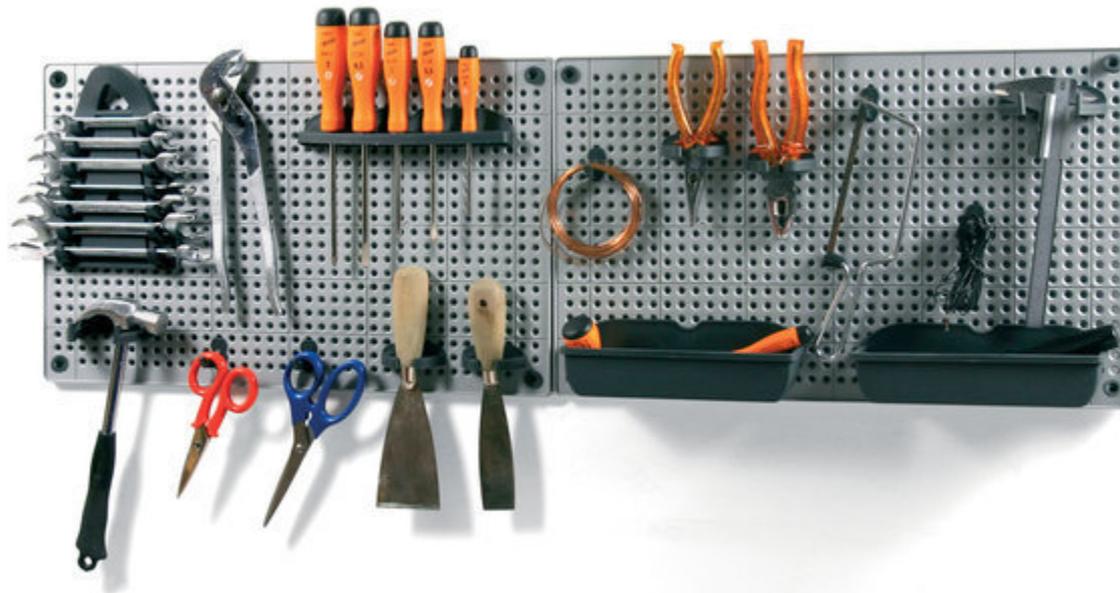
**Marzo- Abril 2015**

**Ana Sanjuán Núñez**

# OBJETIVO

- Desarrollar la Inteligencia Emocional de los docentes.
- Proporcionar herramientas para la aplicación en el aula.

# METODOLOGIA MULTIPLE



# NOMBRE, CENTRO Y CURSO CON QUÉ EMOCIÓN VENGO Y QUÉ ESPERO QUE PASE



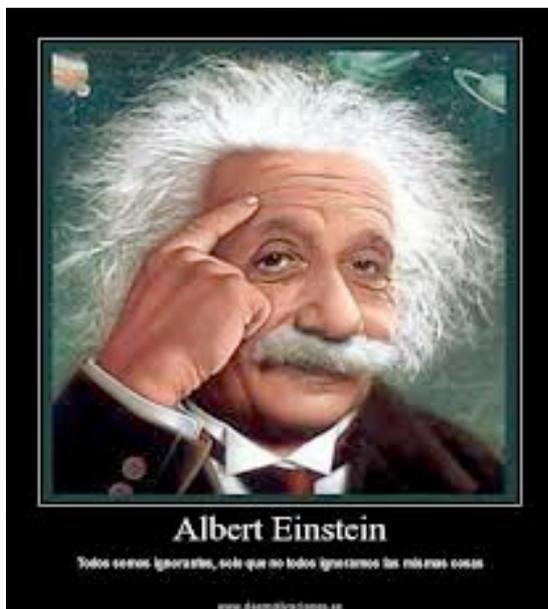
# INTELIGENCIA EMOCIONAL



# MODELOS DESARROLLO IE

- **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:** Stember: Inteligencia exitosa.
- **1990:** Mayer y Salovey. Acuñan el término Inteligencia Emocional.
- **1997:** Goleman publica su bestseller.

# ¿Quién es más inteligente?

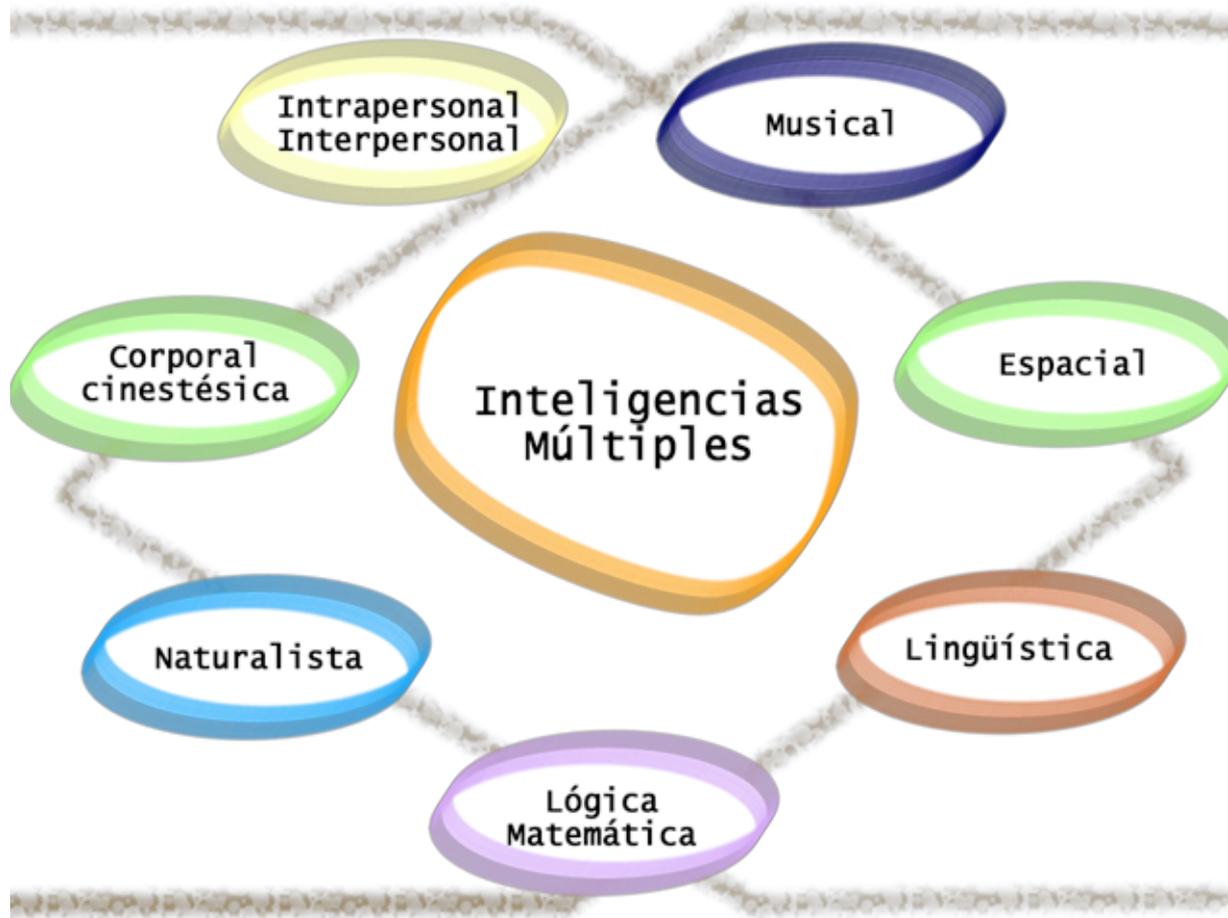


# Inteligencias Múltiples. Howard Gardner



“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”

# 8 INTELIGENCIAS



# INTELIGENCIA VISUAL-ESPACIAL

Habilidad de pensar y formar un modelo mental del mundo en tres dimensiones.

**Permite:** Percibir la realidad, hacer reproducciones mentales, reconocer objetos en diferentes circunstancias, anticipar consecuencias, comparar objetos y relacionar colores, líneas, formas, figuras y espacios.

**Profesiones:** Marineros, ingenieros, cirujanos, escultores, pilotos, etc.

**Personaje:** Picasso

**Estilo de aprendizaje:** Uso de la tecnología, exposiciones, gráficos, demostraciones, manipular, excursiones, lecturas de mapas, rompecabezas, collage, maquetas, carteles.



# INTELIGENCIA LÓGICO-MATEMÁTICA

Capacidad de analizar problemas de una forma lógica, de realizar operaciones matemáticas y llevar a cabo investigaciones siguiendo el método científico. Utiliza el pensamiento lógico para entender causa y efecto, conexiones, relaciones e ideas.

**Permite:** Pensar críticamente, ejecutar cálculos complejos, razonar científicamente, establecer relaciones entre diversos aspectos y abstraer y operar con imágenes mentales.

**Profesiones:** científicos, matemáticos.

**Personaje:** Albert Einstein

**Estilo aprendizaje:** crucigramas, operaciones matemáticas, resolver problemas numéricos, usar estadísticas y análisis, interpretar gráficas.



# INTELIGENCIA MUSICAL

**Capacidad de interpretar, componer y apreciar pautas musicales. Habilidad para entender o comunicar emociones e ideas a través de la música.**

**Permite:** Apreciar estructura musicales, tener sensibilidad a la música y los sonidos, crear distintos ritmos y melodías.

**Profesiones:** Cantantes, compositores, músicos, bailarines.

**Personaje:** Mozart

**Estilo aprendizaje:** Usar patrones rítmicos, ejecución instrumental, canto, juegos rítmicos, música grabada.



# INTELIGENCIA LINGÜÍSTICA

Sensibilidad especial hacia el lenguaje hablado y escrito. Capacidad para aprender idiomas y de emplear el lenguaje para lograr determinados objetivos. Habilidad para utilizar el lenguaje oral y escrito para informar, comunicar, persuadir, entretener y adquirir nuevos conocimientos.

**Permite:** Aprender idiomas, entender el significado de las palabras, explicar eficazmente, memorizar y recordar, desarrollar el sentido del humor.

**Profesiones:** Escritores, poetas, redactores, abogados.

**Personaje:** Shakespeare

**Estilo aprendizaje:** Diálogos, composiciones, debates, lecturas, rimas, cuentos, poesías, narraciones.



# INTELIGENCIA NATURALISTA

Es la utilizada cuando se observa y estudia la naturaleza. Es la habilidad para interactuar con la naturaleza.

**Permite:** Conocer y clasificar plantas, flora, fauna, rocas y minerales.

**Profesiones:** Biólogos, oceanógrafos, botánicos, geólogos.

**Personaje:** Charles Darwin.

**Estilo aprendizaje:** Observaciones al aire libre, estudios de campo, cultivos, cuidado de animales, recopilación de materiales, proyectos de reciclaje.



# INTELIGENCIA CINESTÉSICO-CORPORAL

Capacidad de utilizar el propio cuerpo para realizar actividades, en la interpretación, en la expresión de ideas y sentimientos.

Incluye habilidades de coordinación, destreza, equilibrio, flexibilidad, fuerza y velocidad.

**Permite:** Ejecutar destrezas motoras, deportes y teatro, utilizar el cuerpo para expresar ideas y sentimientos.

Está muy presente en personas que destacan en actividades deportivas, danza, expresión corporal.

**Profesiones:** deportistas, bailarinas, profesores educación física, escultores.

**Personaje:** Michael Phelps



# INTELIGENCIA INTRAPERSONAL

Habilidad para tomar conciencia de sí mismo y conocer las aspiraciones, metas, emociones, pensamientos, ideas, preferencias, convicciones, fortalezas y debilidades propias.

**Permite:** Autoevaluarse, concentrarse, reflexionar, establecer objetivos, autodisciplina.

**Profesiones:** ¿?

**Personaje:** Nelson Mandela

**Estilo aprendizaje:** Preparación de autobiografías, cuestionarios, inventarios, historias personales, reflexiones.



# INTELIGENCIA INTERPERSONAL

Supone la capacidad para comprender las motivaciones, intenciones y comportamientos de otras personas. Es la que permite entender a los demás. Habilidad para captar los sentimientos y necesidades de los otros.

**Permite:** Establecer relaciones, trabajar cooperativamente, establecer distinciones entre personas, establecer comunicación verbal y no verbal. Desarrollar la empatía.

**Profesiones:** ¿?

**Personaje:** Nelson Mandela

**Estilo aprendizaje:** Proyectos de equipo, Solución de problemas, debates.



**INTELIGENCIA INTRAPERSONAL  
+  
INTELIGENCIA INTERPERSONAL**



# DEFINICIÓN DE I.E. (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 I.E. (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”.

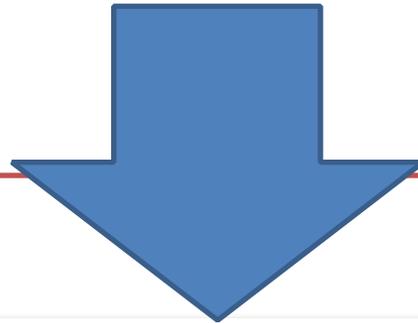


# Cómo son las personas emocionalmente inteligentes

- 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.



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

# Justificación Educación Emocional

## **DESDE LA FINALIDAD DE LA EDUCACIÓN**

(Pleno desarrollo de la personalidad integral del individuo. Desarrollo cognitivo y emocional)

## **DESDE EL PROCESO EDUCATIVO**

(Educación como proceso caracterizado por la relación interpersonal)

## **DESDE EL AUTOCONOCIMIENTO**

(Conócete a ti mismo, uno de los aspectos más importantes de la educación emocional)

## **DESDE EL FRACASO ESCOLAR**

(Desde la educación emocional se puede prevenir dando al alumno herramientas)

## **DESDE LAS RELACIONES SOCIALES**

(Aprender a resolver conflictos desde la infancia)

## **DESDE LA SALUD EMOCIONAL**

(Estrecha relación entre emociones y salud)

# Las emociones



# 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 COMPORTAMIENTO**

Expresiones: tono de voz,  
volumen.

## **DIMENSIÓN COGNITIVA PENSAMIENTO**

Vivencia subjetiva:  
valoración que  
hacemos de esa

# Para qué sirven las emociones

- Supervivencia
- Toma de decisiones
- Guían la conducta



# Emoción, Sentimiento, Estado de ánimo

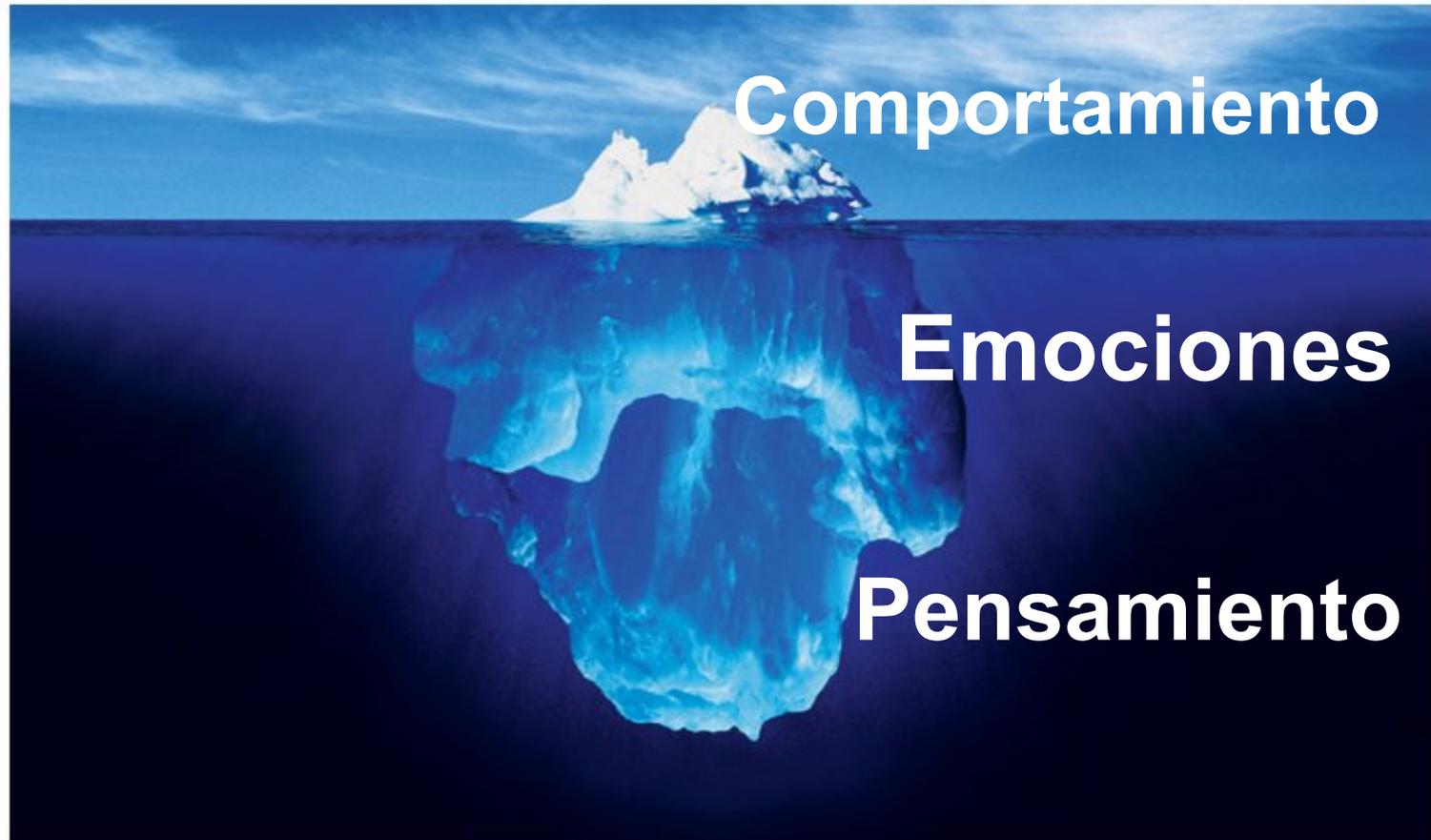
➤ **Emoción**

➤  $E + V =$  **Sentimiento**

➤  $S + T =$  **Estado de ánimo**

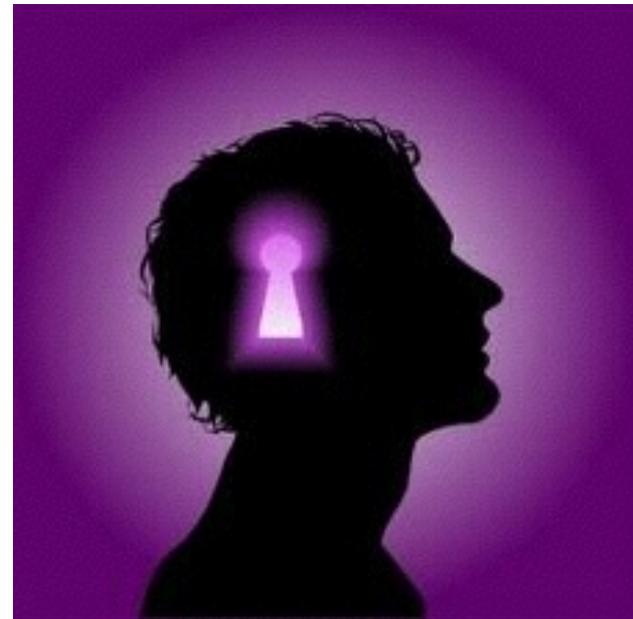
➤ Se producen en respuesta a algo y guían la conducta

# Ciclo Emocional



## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TRABAJAR SOBRE NUESTROS PENSAMIENTOS?

- Porque depende de **cómo interpretemos 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**.



# VALORACIONES IRRACIONALES

**Provocan desbordamiento e  
incapacidad**

# PENSAMIENTOS IMPRODUCTIVOS (PI)

**ERROR EN EL PROCESAMIENTO  
DE LA INFORMACIÓN**

# PENSAMIENTOS IMPRODUCTIVOS

- **Son** pensamientos **sesgados** e **irracionales** que aparecen de manera **automática** asociados a una situación.
- **No los cuestionamos**
- Provocan **alteración emocional**
- **Todos tenemos distorsiones pero no son un problema mientras no sea extremo**



# LOCALIZAR DISTORSIONES COGNITIVAS FRECUENTES



# **DISTORSIONES COGNITIVAS FRECUENTES**

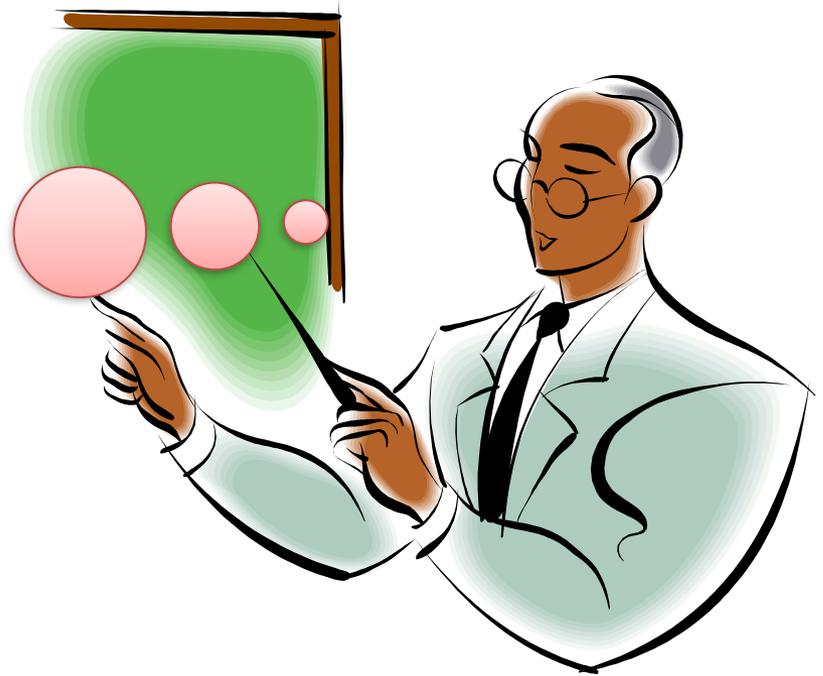
**CATASTROFIZAR  
PERSONALIZAR  
TODO O NADA  
DEBERÍA**

# CATASTROFIZAR

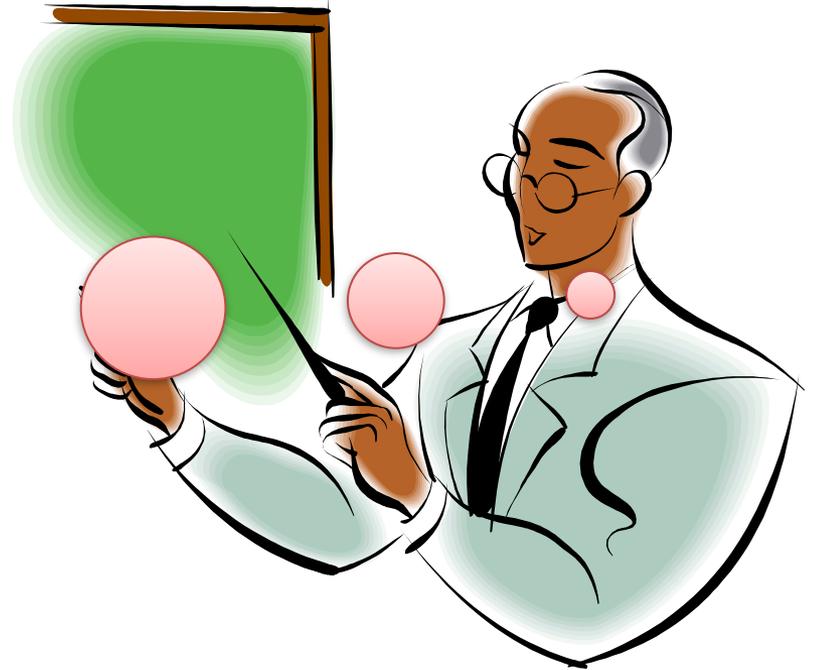
**Imaginarse y rumiar acerca del peor resultado posible, sin importar lo improbable de su ocurrencia, o pensar que la situación es insoportable o imposible.**



**Es horrible dar  
clase a estos  
niños, no les  
interesa nada.**



**SEGURO QUE  
TODO LO QUE  
PREPARE NO VA  
A SERVIR PARA  
NADA, SE VAN A  
PORTAR MAL!!!**



# Efectos de la catastrofización

- 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

# PERSONALIZAR

**Tendencia excesiva por parte de la persona a atribuir acontecimientos externos como referidos a su persona, sin que existan evidencias para ello**





**TODO LO QUE  
HACEN ESTOS  
NIÑOS ES PARA  
FASTIDIARME, NO  
ME SOPORTAN**

# Efectos de la personalización

- 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**

# 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**



**SIEMPRE, NUNCA,  
TODO, NADA, LA  
GENTE...**

**NADA ME SALE  
BIEN CON ESTOS  
NIÑOS, TODOS SE  
PORTAN FATAL**



# DEBERÍAS

- **Concentrarse en lo que uno piensa que debería ser en lugar de ver las cosas como son**
- **Tener reglas rígidas sin importar el contexto**



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



**¡Estos padres lo  
que deberían de  
hacer es ponerle  
normas a su hijo y  
no venir a  
quejarse aquí!**



# Consecuencia de los deberías

- **Ira, cuando la exigencia es hacia los demás**
- **Culpabilidad cuando la exigencia es hacia uno mismo**



# Conclusión

**Construyendo un diálogo interno negativo, automáticamente contribuimos a aumentar nuestro malestar y a complicar las situaciones, distorsionando la realidad.**

# Creencias

**Convicciones que tenemos y que para nosotros son auténticas certezas.**

**Creencias expansivas y limitadoras**

# Conciencia emocional



# AUTOCONOCIMIENTO

## LA CONCIENCIA EMOCIONAL

Percibir mis emociones, identificarlas y etiquetarlas, expresarlas adecuadamente.

1. **Comprender las causas** por las que nos emocionamos.
2. Comprender las **consecuencias** de estar emocionado de este modo.
3. **Valorar la intensidad** de las emociones.
4. Conocer y emplear el vocabulario emocional en las relaciones sociales y en la expresión de nuestro estado de ánimo.
5. Conocer y emplear el lenguaje no verbal.

# Identificar mis emociones

Aprender a etiquetar nuestras emociones y las de los demás para entender nuestro comportamiento y el de las personas que nos rodean.

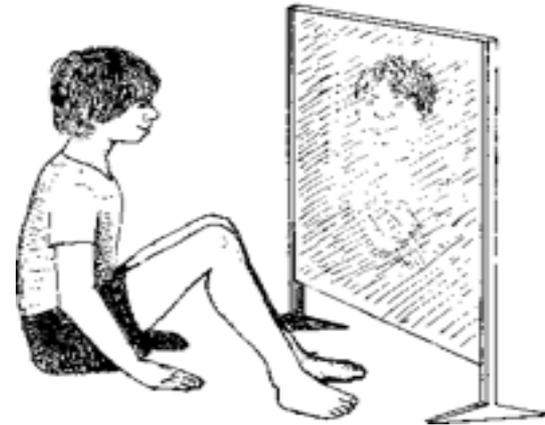


# Autoestima



# 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.**



# 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

La 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**.



# Qué factores 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**
- ¡¡¡hay que ser muy cuidadoso con las personas y duro con las conductas!!!



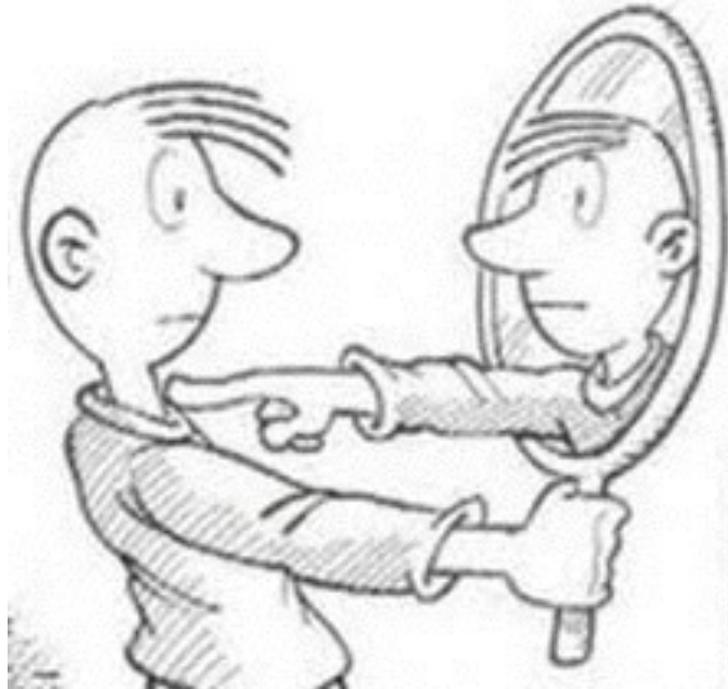
# CUANDO LAS PERSONAS SIGNIFICATIVAS HAN SIDO MUY CRÍTICAS...



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



# Autoestima saludable



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

# Cómo trabajar la autoestima en el aula



# Reconocer baja autoestima

- Actitud excesivamente quejumbrosa y crítica.

Como forma de expresar una sensación de descontento porque las cosas no resultan como esperaban y la sensación de no ser valorado por otros.

- Necesidad compulsiva de llamar la atención.

Niños que constantemente están demandando que se les atienda, como una forma de lograr que los demás les confirmen que son importantes. Suelen interrumpir, con frecuencia inapropiada, para que los demás se fijen en ellos.

- Necesidad imperiosa de ganar.

Niños que se frustran y se ofuscan en forma desproporcionada si pierden. Creen que para que les quieran deben lograr ser siempre los primeros y hacerlo siempre mejor que los demás. Sólo están satisfechos cuando logran ser los mejores.



# Reconocer baja autoestima

- Actitud inhibida y poco sociable.

Mucho temor a autoexponerse. Imaginan que son aburridos para los otros, por eso no se atreven a tomar la iniciativa creyendo que podrían ser rechazados

- Temor excesivo a equivocarse.

Convencidos de que cometer una equivocación equivale a una catástrofe, por esa razón se arriesgan poco o nada. El temor a no tener éxito les paraliza. Prefieren decir “no se” si no están seguros de la respuesta.

- Actitud insegura.

Niños que confían poco en sí mismos. Esta actitud frena su creatividad, ya que prefieren hacer solo aquellos de lo que están seguros.

- Ánimo triste.

Muestran un sentimiento general de tristeza, sonrían con dificultad, las actividades que se les proponen no les motivan.

- Actitud perfeccionista.

Rara vez están contentos con lo que hacen. Se muestran disconformes con lo que hacen y suelen mostrar resistencia a enseñar sus trabajos



## 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**

## Creencias

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



# Creencias y Pensamientos

Antes de cualquier acción hay un pensamiento y los pensamientos se sustentan en nuestras creencias, por lo que para cambiar determinadas acciones y comportamientos tenemos que revisar nuestras creencias.

Las creencias no responden a verdades o hechos demostrables, sino que son pensamientos asociados a ideas o sentimientos que tomamos como ciertos.

**Tu creencia no es la verdad, es una verdad que tú has construido.**

# Creencias Limitantes

Aquellas que de un modo u otro nos impiden alcanzar un estado deseado.

**Ejemplo. Si crees que no puedes aprobar...**

Con esa forma de pensar te estás limitando a ti mismo y probablemente, ni lo intentes.

**Una creencia limitante siempre supone un obstáculo para avanzar en nuestro camino.**

# Cómo se construyen las creencias

Las creencias se crean y se consolidan en el período de aprendizaje, los padres y las personas más cercanas tienen una gran influencia en la forma de pensar que ese niño tendrá cuando sea adulto.

Por eso el entorno familiar, socio-cultural y la educación que recibimos condicionan la forma de pensar y nuestras creencias actuales.

A la larga pueden generar problemas de falta de confianza y autoestima.

**Si les decimos a nuestros alumnos, “no puedes”, “no vales”.. se lo acabará por creer.**

# Nuestras creencias de adultos

A lo largo de la vida vamos adoptando creencias y más aún en un mundo tan cambiante como el que vivimos.

“Estamos en crisis, no voy a encontrar trabajo”; “Todos los políticos son corruptos”.

## Fuentes de las creencias:

- **A través de la experiencia.** “Me muerde un perro, todos los perros son peligrosos”.
- **De personas que consideramos autoridad moral o de conocimiento.** “Sale en la tele un experto nutricionista diciendo que la mejor dieta es la de la alcachofa... al día siguiente se venden más alcachofas.”
- **Nuestra propia moral y fe.** Puede condicionar un punto de vista particular basado en nuestros valores o principios fundamentales.

# El poder de las creencias

Las creencias tienen un poder extraordinario, **el condicionamiento**.

Las creencias dirigen nuestro pensamiento y por tanto tienen la capacidad intrínseca de condicionarnos.

Una creencia puede llevar al cumplimiento de una profecía, “Efecto Pigmalión”.

**El condicionamiento de nuestras creencias puede ser determinante en nuestras vidas, tanto de forma positiva como negativa.**

Una creencia limitante puede bloquearnos y no permitirnos llevar a cabo acciones que son totalmente lógicas.

Por el contrario una creencia potenciadora puede llevarnos a alcanzar retos imposibles.

# Cambio de creencias limitantes

## I. DETECTARY OBSERVAR LA CREENCIA.

Se trata de identificar que creencias tenemos.

- **Observa tu forma de expresarte e intenta identificar frases que comiencen por:**
  - Creo que... (esta no es buena época para...)
  - Me temo que ... (no voy a poder...)(miedo).
  - Confío en que... así suceda (confianza)
- **Presta atención a las generalizaciones** “Todo me sale mal”, “estoy haciendo todo lo que puedo”.
- **Observa aseveraciones del tipo Soy + Adjetivo.** “Soy tonto”, “soy torpe”, “soy inútil”.

# Cambio de creencias limitantes

## **OJO CON LAS CREENCIAS TRAMPA:**

- “Ayudar a los demás es de buenas personas”

Basándote en esa creencia tratas de ayudar a todo el mundo pero descuidas tu vida personal.

Una vez detectada la creencia, pregúntate ¿cómo ha llegado hasta ahí?, ¿Por qué piensas eso?

- Porque ya me ha pasado otras veces.
- Porque me lo dijo mi profesor, mi madre, mi amiga...
- Porque es lo correcto (según tus valores”.

# Cambio de creencias limitantes

## 2. CAMBIAR LA CREENCIA.

### - Confrontarla:

¿De dónde viene?. ¿Es recibida de otros o es propia?

¿Cuál es la intención positiva de esa creencia?

¿Cuál sería la creencia positiva opuesta?

¿Cómo puedo mejorar mi vida aplicando la nueva creencia positiva?

¿Cómo podría empeorar mi vida por esa nueva creencia?

¿Qué es lo mejor que te puede pasar si continúas con la vieja creencia?

¿Qué es lo mejor que te puede pasar con la nueva creencia?

### - Cuestionar la fuente:

Eso que crees es verdad, ¿de acuerdo con quién?

¿Qué autoridad tiene esa persona?

¿Es cierto porque esa persona lo diga?

### - Cuestionar la generalización de la creencia:

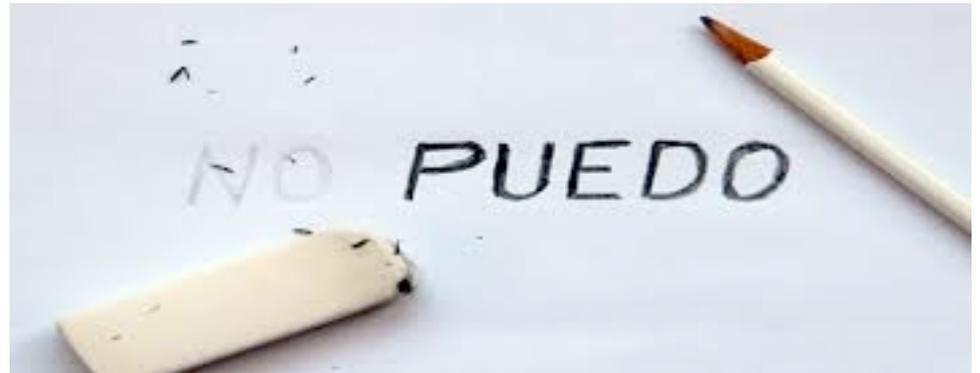
¿Crees que necesariamente tiene que ser siempre así?

¿Estadísticamente es así para el 100% de los casos?

# Cambio de creencias limitantes

## 3. CONSOLIDACIÓN DE LA NUEVA CREENCIA.

- Repetición de afirmaciones sobre la nueva creencia.
- Entrenamiento de la creencia a través de los comportamientos, conductas y lenguaje asociados.



# Cambio de creencias limitantes

## **1. Detectar y observa la creencia:**

- Observar cómo te expresas.
- Generalizaciones.
- Soy + Adjetivo.

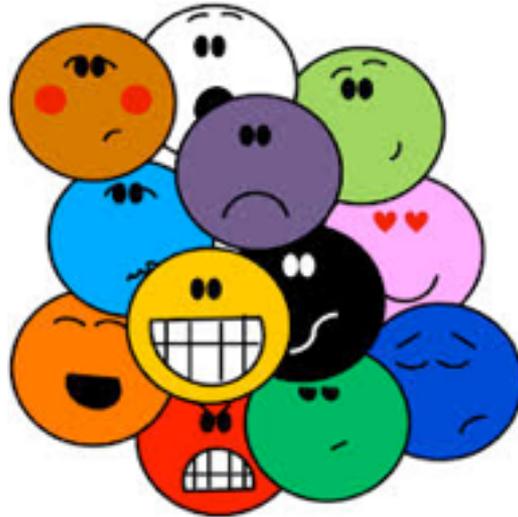
## **2. Cambiar la creencia por otra más positiva.**

- Confrontarla.
- Cuestionar la fuente.
- Cuestionar la generalización de la fuente.

## **3. Consolidación de la nueva creencia.**

- Repetición de instrucciones.
- Cambios en comportamientos.

# Gestión emocional



Conciencia emocional  
percepción, identificación (etiquetar), expresión emocional.

# Gestión del Estrés



# TIPOS DE ESTRÉS

**Estrés positivo o eustrés:** Aquel que surge ante los desafíos que se nos presentan y que nos van a ayudar a superarlos. Estando alerta, ayudando a que nos concentremos y actuemos rápido.



**Estrés negativo o distrés:** Aparece cuando estamos demasiado tiempo en una situación de eustrés o cuando somos incapaces de afrontar una situación. Genera falta de claridad mental, vacilación en la toma de decisiones o errores en las decisiones que tomamos.

# Principales causas del estrés docente

- Presión de tiempo y sobrecarga de trabajo.
- Enseñar a alumnos con falta de motivación.
- Mantener la disciplina.
- Afrontar los cambios.
- Ser evaluado por los demás.
- Relaciones con los compañeros.
- Responsabilidades y conflictos de roles.



# Estrés y ciclo emocional

## DETECTAR EN EL CUERPO

Sudoración

Tensión muscular

Taquicardia

Molestias estómago

Molestias intestinales

Mareos

Nauseas

Dificultades respiratorias

Sequedad de boca

Dolores de cabeza

## Identificar Emociones

Sentimientos de malestar

Tensión

Inseguridad

Sensación de pérdida de control

Tristeza

Preocupación

Temor

Irritabilidad

## DETECTAR PENSAMIENTOS

Dificultad para decidir

Pensamientos negativos sobre uno mismo o los demás

Temor a que se den cuenta de nuestras dificultades

Distorsiones cognitivas

Dificultades para pensar

## OBSERVAR COMPORTAMIENTOS

Inquietud motora, hiperactividad

Movimientos repetitivos

Dificultades para la comunicación

Evitación de situaciones temidas

Consumo de sustancias

LLanto, tensión en la expresión facial, etc.

Dificultad de concentración, lapsus memorísticos

Agresividad, impulsividad

Insomnio, bajo apetito

# TIPOS DE AFRONTAMIENTO

- ACTIVO



CAMBIAR LA SITUACIÓN  
CAMBIAR NOSOTROS

- PASIVO
- EVITACIÓN

# QUÉ PODEMOS HACER

- CUERPO: relajación, alimentación, deporte, descanso, salud.
- SENTIMIENTOS: identificación y gestión. Cambio a otros más positivos.
- PENSAMIENTOS: Cambio de pensamiento, cambio de foco de atención.
- COMPORTAMIENTOS: buscar apoyo, redefinir prioridades, administrar tiempo...

# Responsabilidad

- Ser el principal agente de la propia vida y la conducta.
- Tomar el mando de nuestro propio estado emocional.
- Tener conciencia y compromiso con nuestras metas y objetivos.
- Mantener las reglas sociales, cooperar.

# Principios básicos para educar la responsabilidad

- Desarrollar conciencia emocional.
- Desarrollar la sensación de poder en el niño.
- Ayudar a los niños a tomar decisiones.
- Establecer normas y límites.
- Utilizar tareas y obligaciones para crear responsabilidades.
- Ser coherente
- Reconocer la responsabilidad.

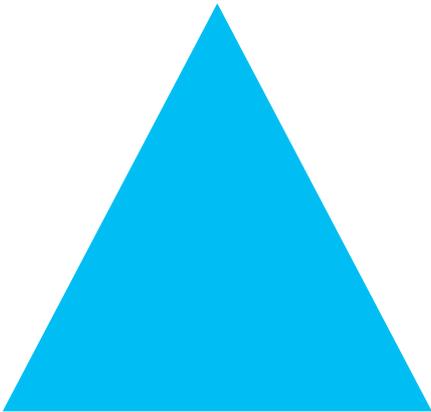


# **Pautas emocionales**

**“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 **RELACION**, les gusta desarrollar a los demás y construir equipos.

Calmados, fríos y contenidos. Prefieren enfoques objetivos, **LOGICOS** 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**.

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

# EL DESARROLLO DE LA EMPATÍA



# ¿QUÉ ES LA EMPATÍA?

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



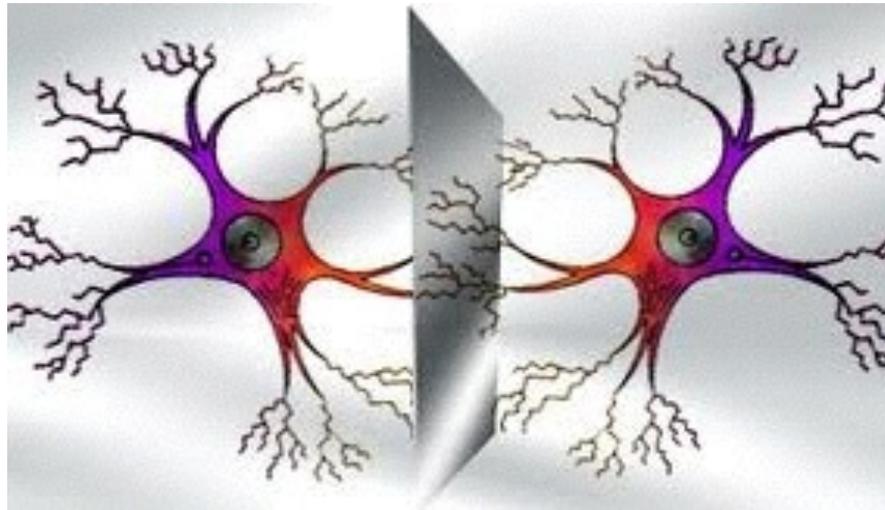
# ¿QUÉ ES LA EMPATÍA?



- Poder reconocer y comprender las emociones, **no implica** compartir las opiniones
- **Diferenciar** los estados afectivos de los demás.

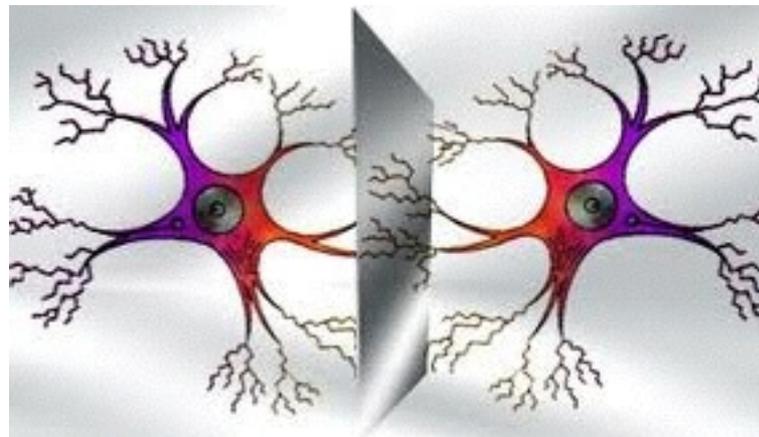
# Las neuronas espejo

- 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



# ¿PARA QUE SIRVE?

**ES LA BASE DEL COMPORTAMIENTO ALTRUISTA , DE LA CONDUCTA PROSOCIAL Y DE LAS NORMAS ÉTICAS Y MORALES**

**ES LA BASE DE ALGUNAS EMOCIONES SECUNDARIAS COMO LA HONESTIDAD, LA GRATITUD LA COMPASIÓN Y EL PERDÓN.**

**TAMBIÉN ES LA BASE DE COMPORTAMIENTOS COMO LA CORTESÍA , LA GENEROSIDAD, LA AMABILIDAD Y LA CONSIDERACIÓN HACIA LOS DEMÁS.**

# Además...

- Disfrutar de las relaciones sociales participando más con el grupo
- Resolver conflictos
- Favorece el buen clima emocional de la clase
- Mayor tendencia a ayudar a los demás y a compartir.
- Ser mejor considerado por los otros



# Niños empáticos y niños con poca empatía, ¿cómo son?



## 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.

# LOS COMPONENTES DE LA EMPATÍA



# COMPONENTES

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

# Ejemplo (Situación)

## **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.



## NO ES EMPATÍA...

“no te preocupes que esos pronto los tenemos todos” “ya se le pasará”

“Pero venga cuéntamelo todo seguro que por esa tontería no te pusiste así.

“Hay que ver como te pasas eh, tu también mira que decirle eso...”

# UNA BUENA FORMA DE MOSTRAR EMPATÍA

“Si me hubiera pasado a mi con mi hijo estaría igual de preocupado”

¿Cómo te hizo sentir lo que ocurrió?

¿Cómo te sientes ahora?

¿Cómo crees que podrías haber reaccionado mejor?

“Supongo que después te sentiste culpable...”

# ¿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**”

# ¿CÓMO SE EXPRESA LA EMPATÍA?





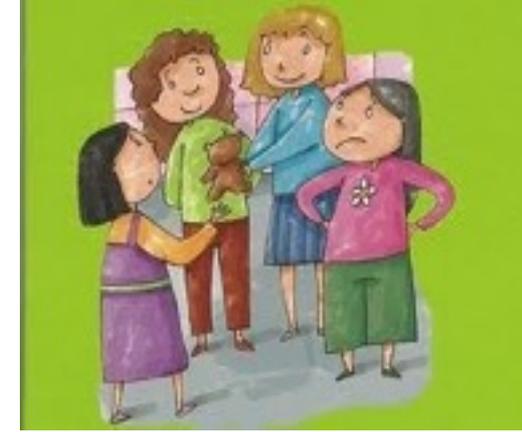
**PONTE EN SU LUGAR Y SÉ**  
**OBJETIVO:**

**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.**



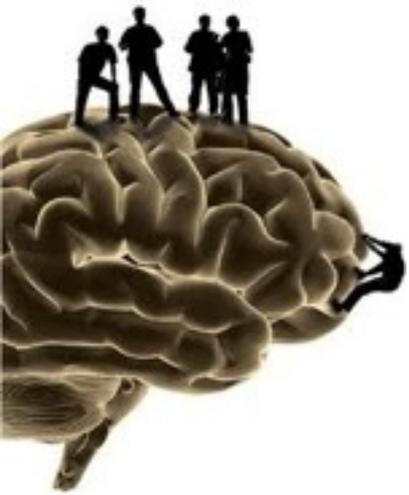
## **COMUNÍCALE QUE LO HAS CAPTADO:**

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



## **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 compartíroslos.

# ¿CÓMO TRABAJAR LA EMPATÍA EN EL AULA?



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



**¿CÓMO CREES  
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  
LLEGO A CLASE  
ESTABA TRISTE ,  
TU LA HAS  
HECHO REIR Y  
AHORA SE SIENTE  
MEJOR**

# ¿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

# Qué te llevas





Ana Sanjuán Núñez  
[anabsanjuan@gmail.com](mailto:anabsanjuan@gmail.com)