

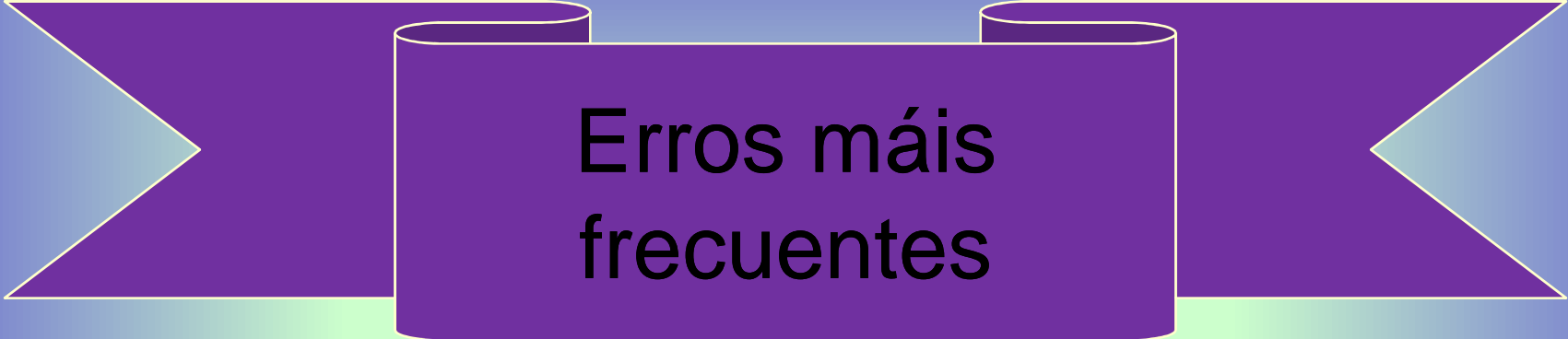
# INTELIXENCIA EMOCIONAL- 2015



PAPÁ... ¿YO TENGO  
INTELIGENCIA EMOCIONAL  
DE ESA?

¡MARÍAAA!... MÍRAME EL MANUAL DE  
INSTRUCCIONES DEL NIÑO A VER  
QUÉ ACCESORIOS TRAÍA DE SERIE





## Erros máis frecuentes

- **IE non significa “ser amable, obsequioso, empalagoso.**
- **IE non significa “dar renda solta ás nosas emocións” (a catarse permanente).**
- **O xénero non determina a IE.**
- **O grao de IE non ven totalmente determinado polos xens, apréndese.**

# MACRO-OBXECTIVOS

RAZONABILIDADE

CREATIVIDADE

SENSIBILIDADE



**OBJETIVOS**

**PERCEPTIVAS**

**COGNITIVAS**

**AFECTIVAS**

**SOCIAIS**

**H  
A  
B  
I  
L  
I  
D  
A  
D  
E  
S**

## **PRINCIPAIS FACTORES**

**O alumno e o seu contexto**

**O profesor e o seu contexto**

**A cohesión grupal**

**Os materiais didácticos**

**A metodoloxía**

**A cultura institucional**

# ALUMNOS CON PROBLEMAS POR:

No bostezaré mientras el profesor está explicando  
No bostezaré mientras el profesor está

- ✓ Ausencia de hábitos de trabajo, escasez de motivación polo estudio, etc.
- ✓ Retraso no proceso de maduración persoal.
- ✓ Pobre integración no grupo e no centro.
- ✓ Deficiencias no proceso de aprendizaxe nas áreas instrumentais básicas.
- ✓ Imposibilidade de recibir o acompañamento ou o apoio suficiente no seo familiar.



# PREVIOS

```
graph TD; A[PREVIOS] --> B[COÑECER ÁS PERSOAS COAS QUE TRABALLAMOS]; A --> C[FACILITAR A COHESIÓN DO GRUPO];
```

**COÑECER  
ÁS  
PERSOAS COAS  
QUE  
TRABALLAMOS**

**FACILITAR  
A COHESIÓN  
DO GRUPO**



# NECESIDADES

**EU**

**Orde superior**

**AUTORREALIZACION**

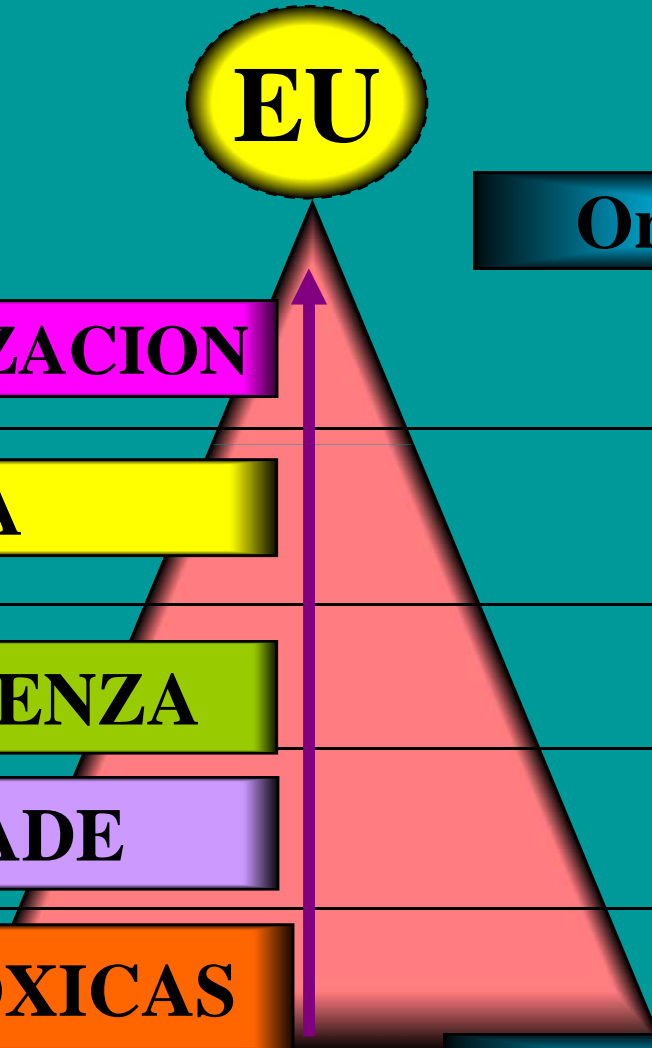
**ESTIMA**

**AMOR-PERTENZA**

**SEGURIDADE**

**BIO-FISIOLOGICAS**

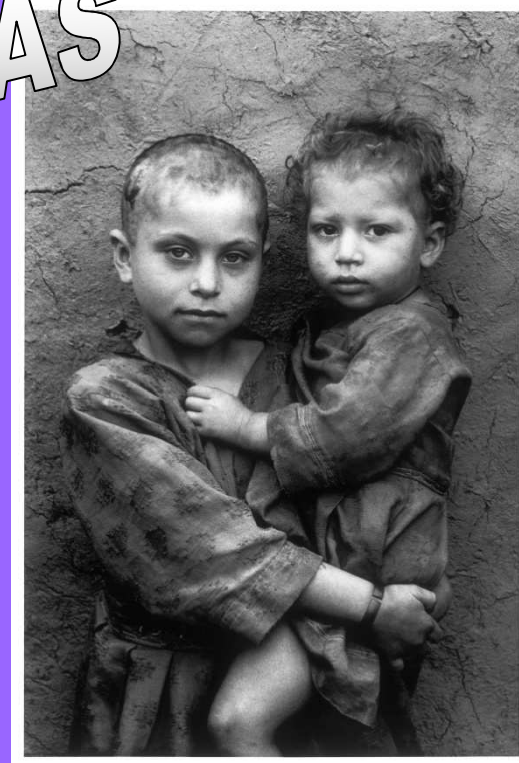
**Orde inferior**



# CAUSAS: NECESIDADES O FAMES

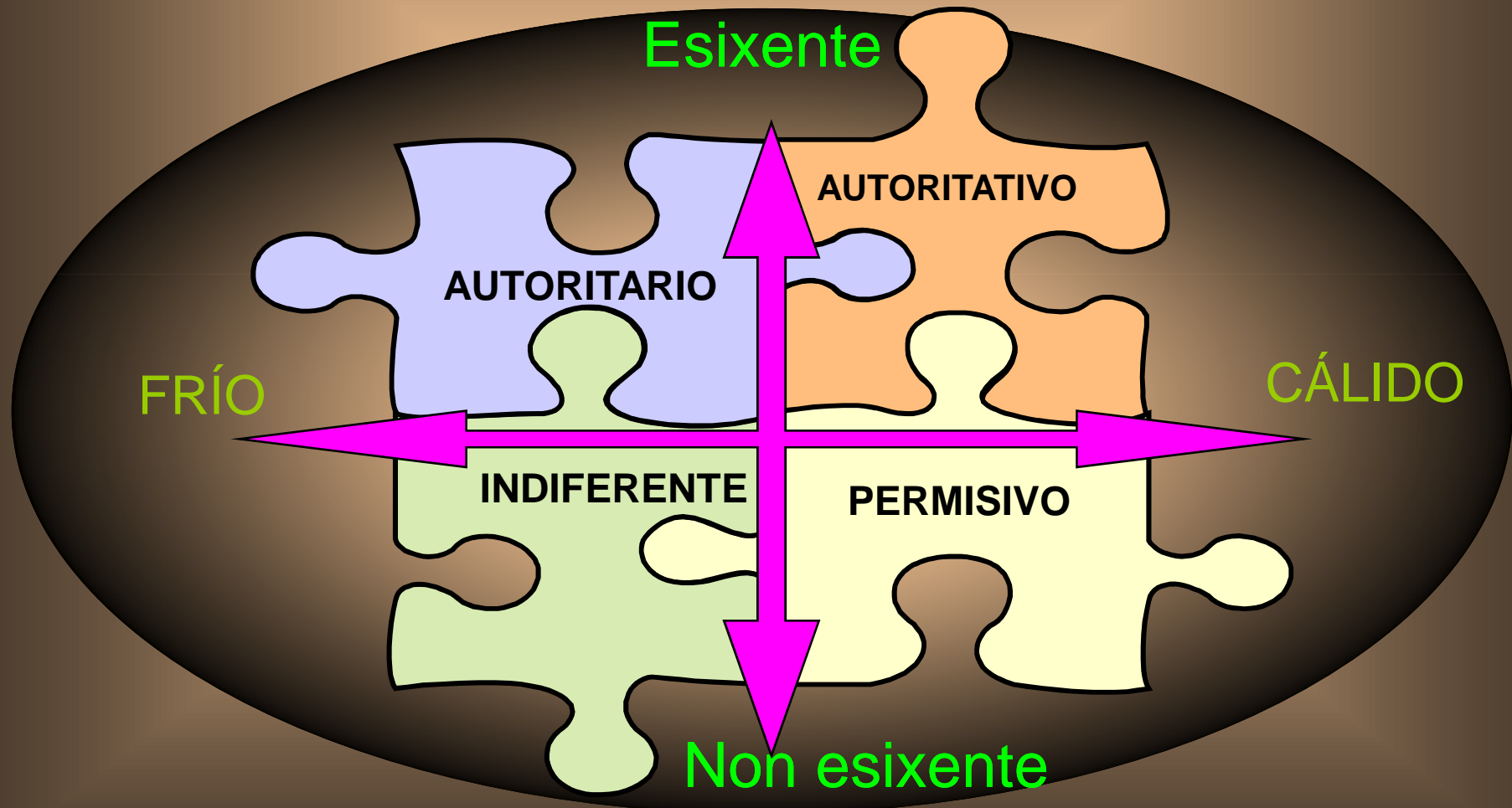


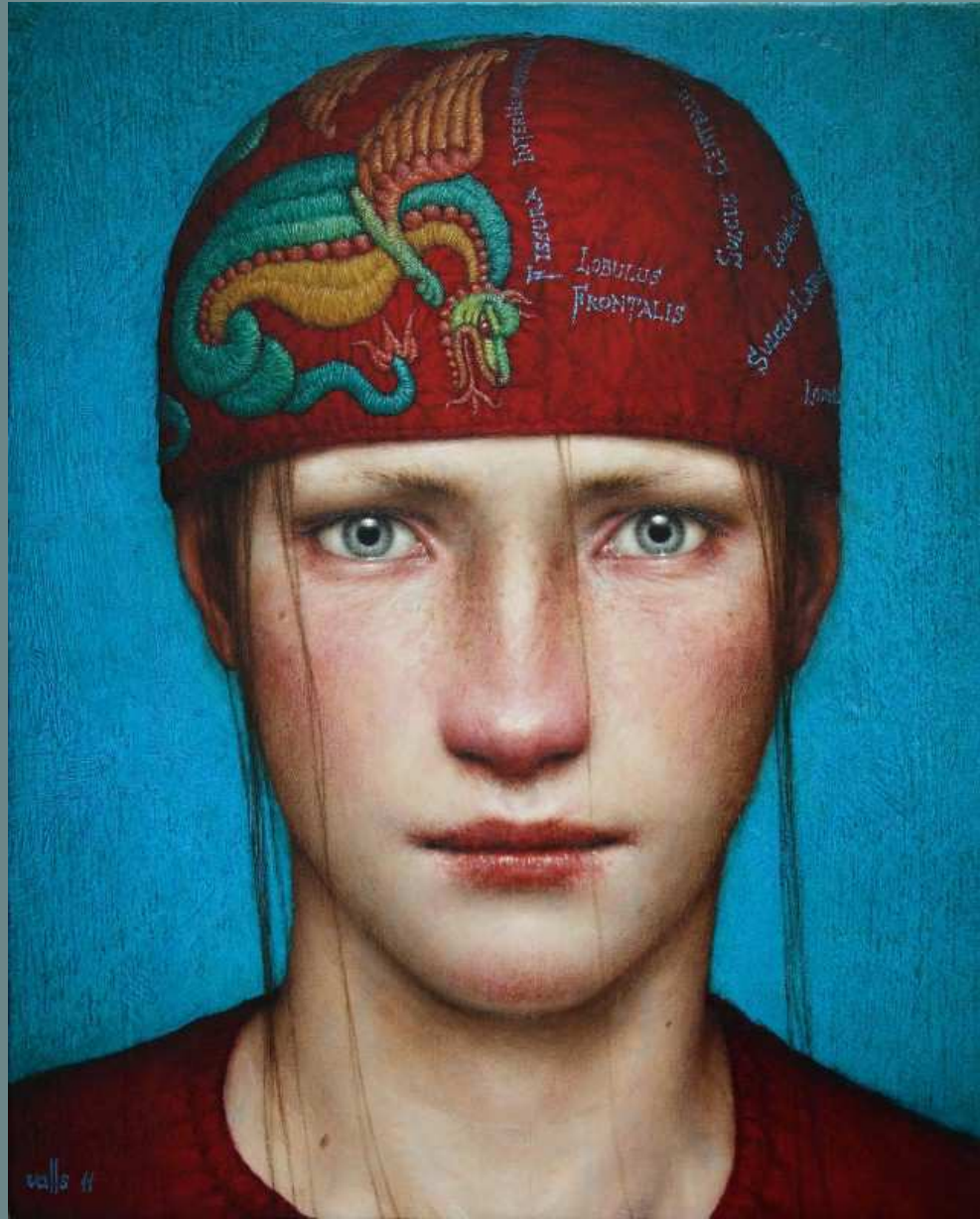
**PROBLEMAS**



**-POR EXCESO**  
**-POR DEFECTO**

# ESTILOS PARENTAIS E EDUCATIVOS





TRONCO C.

S. LÍMBICO

NEOCORTEX

# **CEREBRO TRIÚNICO (MacLean)**

- **COMPLEJO R (CEREBRO REPTIL) TEN COMO TAREFA MANTERNOS CON VIDA.**
- **SISTEMA LÍMBICO ( EMOCIÓNS, MEMORIA ).**
- **NEOCORTEX (HABILIDADES INTELLECTUAIS, PENSAMENTO ABSTRACTO, METACOGNICIÓN).**

**(O COMPLEJO R TOMA O MANDO CANDO EXISTE UNHA AMEAZA QUE DEBE SER TIDA EN CONTA).**

- **(CANDO OS TRES TRABALLAN Ó UNÍSONO PODEN SUPERAR EXTRAORDINARIOS RETOS).**

# INTELIXENCIA EMOCIONAL



*recoñecer*

*as emocións*

*propias*

*e alleas*



# EMOCIONES BÁSICAS

**ALEGRÍA**

**MEDO**

**TRISTEZA**

**IRA**

**SORPRESA**

**ASCO**





# TODOS OS AFECTOS TEÑEN A SÚA RAZÓN DE SER

**...poden ser valorados como desadaptativos cando**

- Provocan moito sofrimento,
- obstaculizan a realización dos nosos plans de vida,
- apartan ás persoas do noso lado,
- teñen efectos destructivos sobre a nosa personalidade,
- aparecen en momentos non axeitados,
- promoven un modelo de persoa deshumanizado
- ou atentan contra a solidariedade global.

# OPCIÓN METODOLÓGICA PERSENSAR



**PERCIBIR**

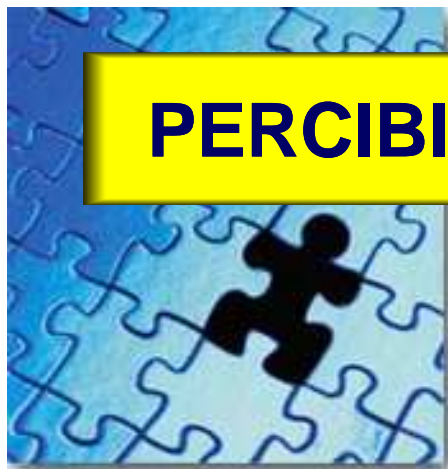
**SENTIR**

**PENSAR**

**E FACER**

**EN COMUNIDADE**

**POR MEDIO DO DIÁLOGO**



# OPCIÓN METODOLÓGICA

```
graph TD; A[OPCIÓN METODOLÓGICA] --> B[SENSIBILIZACIÓN SENSORIAL]; A --> C[DINÁMICAS DE GRUPO PARA FACILITAR A COHESIÓN]; A --> D[ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL]; A --> E[GESTIÓN DE CONFLICTOS]; A --> F[APRENDER A PENSAR]; A --> G[HABILIDADES SOCIAIS];
```

SENSIBILIZACIÓN  
SENSORIAL

DINÁMICAS DE  
GRUPO PARA  
FACILITAR  
A COHESIÓN

ALFABETIZACIÓN  
EMOCIONAL

GESTIÓN  
DE  
CONFLICTOS

APRENDER  
A  
PENSAR

HABILIDADES  
SOCIAIS

# Como?

EMPODERAMIENTO

PREGUNTA  
ABERTA



contexto  
SEGURO





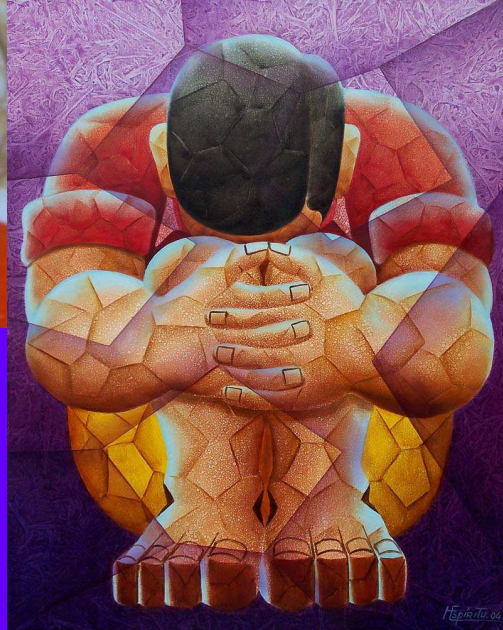
100



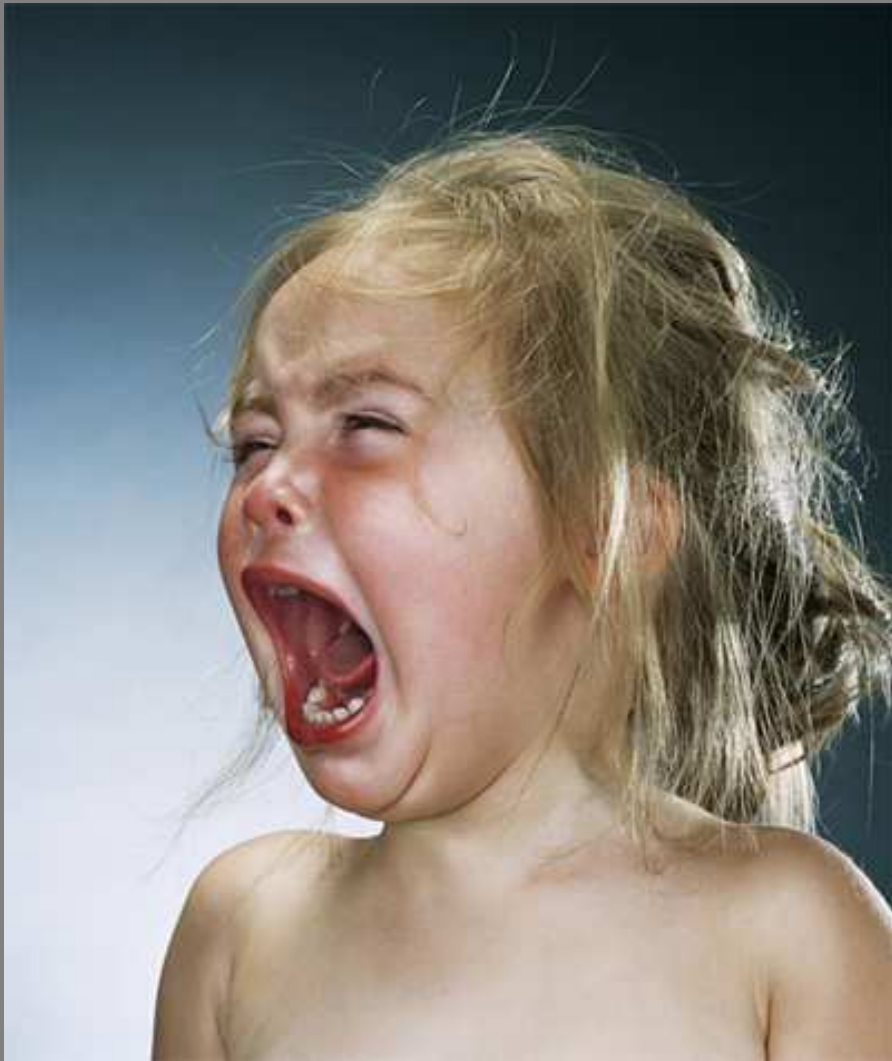








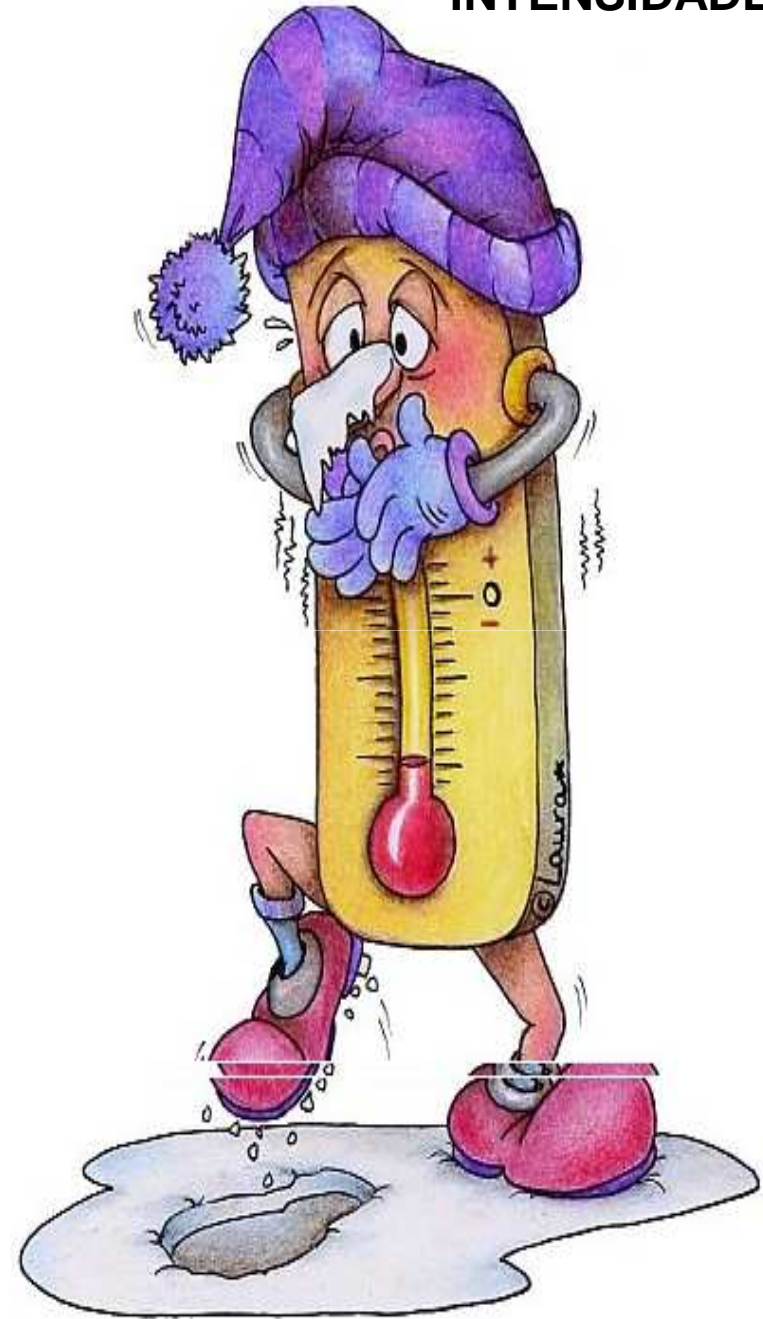






**DURACIÓN**

**INTENSIDADE**





# ESTILO DE ATRIBUCIÓN CAUSAL

## SITUACIÓN:

-GLOBAL OU ESPECÍFICA

## TEMPO:

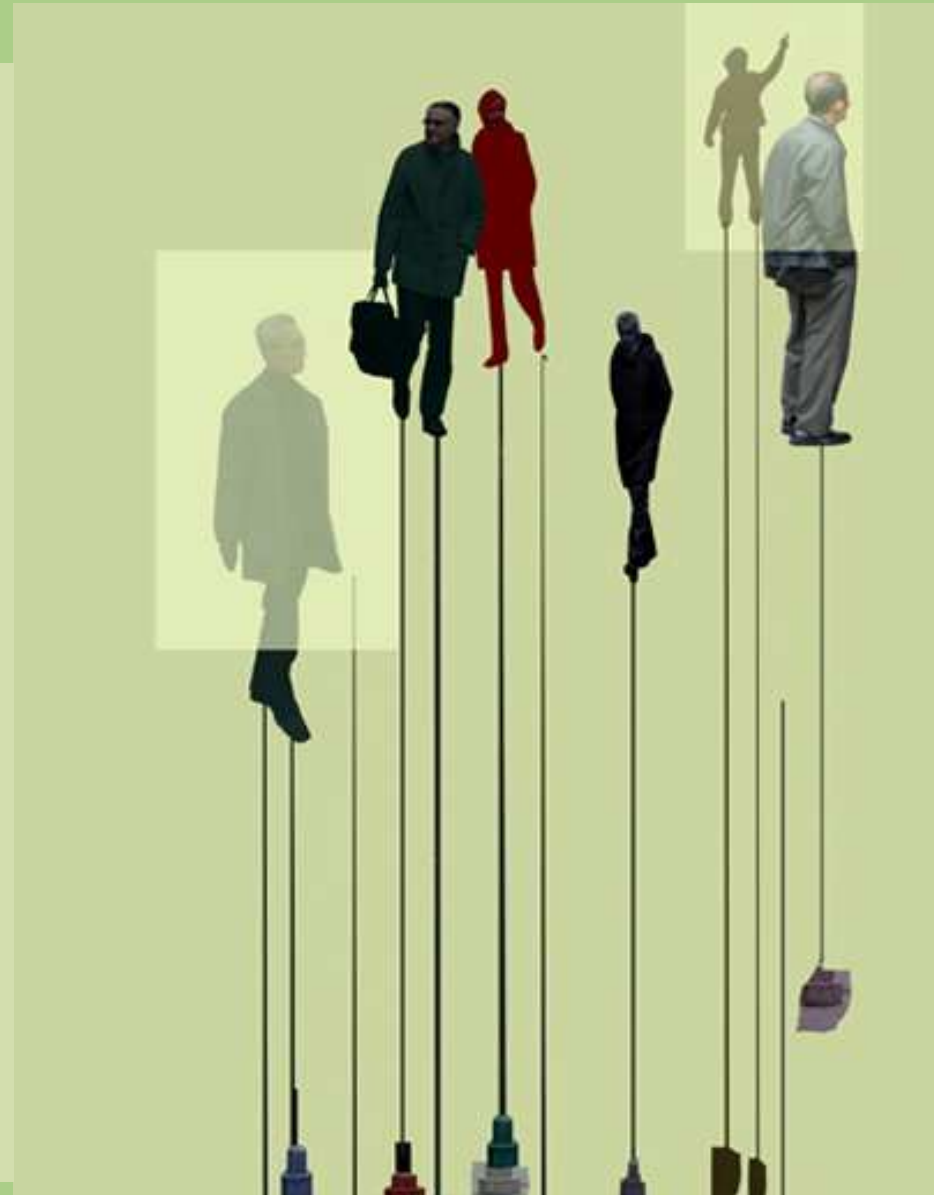
-PERMANENTE OU TRANSITORIO

## CONTROL:

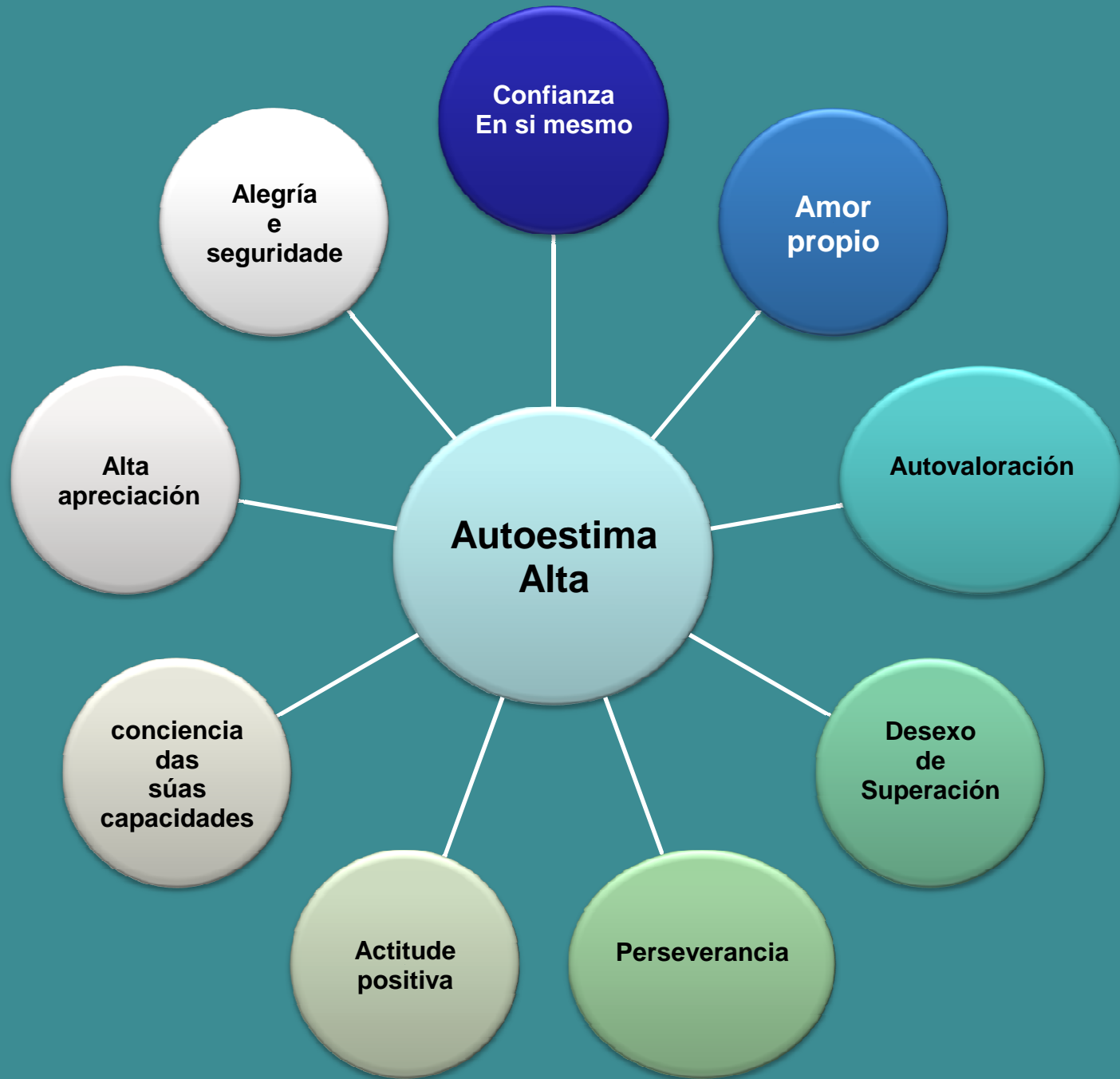
-CONTROLABLE OU  
INCONTROLABLE

## RESPONSABILIDADE:

-INTERNA OU EXTERNA









# AXEITADA VALORACIÓN DE SÍ MISMO/A

CAPAZ / INCAPAZ

CADENA E CABLE

PRECIOSO/A



# AUTOESTIMA BAIXA AGRESIVA



**O PRESUMIDO, ENGREÍDO OU PREPOTENTE  
TEN EN REALIDADE UNHA BAIXA AUTOESTIMA.**

**NECESITA SOBRESALIR, APARENTAR  
E CHAMAR A ATENCIÓN PARA SENTIRSE IMPORTANTE.**

**A XENTE DE BAIXA AUTOESTIMA AGRESIVA, NON COÑECE NIN  
RESPECTA OS DEREITOS DOS DEMAIS.**

**4. Centrarse en aspectos constructivos da nosa Persoa.**

**5. Elixir pensamentos positivos e eliminar negativos.**

**3. Actuar sobre as debilidades para convertilas en fortalezas.**

**6. Apreciar cada mellora Por mínima que sexa e perseverar.**

**2. Cambialas por outras máis realistas**

**1. Identificar creencias erróneas**



# COMO SE FORMA A AUTOESTIMA?

-

- **Crítica**
- **Desprecio**
- **Agresión**
- **Ironía**
- **Burla**
- **Non aceptación**
- **Comparación**
- **Indiferencia**
- **Incomprensión**
- **Rixidez**
- **Amor condicionado**
- **Sobreprotección**

+

- **Respecto**
- **Recoñecemento**
- **Apoio**
- **Confianza**
- **Motivación**
- **Aceptación**
- **Compañía**
- **Caricias**
- **Comprensión**
- **Criterio**
- **Amor incondicional**
- **Firmeza**

# motivación de logro



# demora da gratificación





# a enerxía nin se crea, nin se destrúe...

Como reciclar esa enorme enerxía negativa do enfado?

-Neutralizándoa con actividades ou distraccións que nos permitan disipar o enfado sen danar. Exemplo: exercicio físico ou psíquico.

-Transformándoa en enerxía positiva mediante a arte, a filosofía ou a redución de expectativas e vínculos

## Formas non axeitadas

**ATACAR** (represalias, descarga enerxética incontrolada.

**ABSORBER** a ira (aumento da ansiedade, malestar, trastorno)

**PROPAGAR** o malestar (envenenar con desfeitos emocionais tóxicos:  
cotilleo, calumnia, adoctrinamento...)

**PLANEAR VINGANZA** ( pospón e controla a expresión do enfado, pero non transforma a enerxía negativa en positiva)

# AUTOCONTROL

- RETIRADA DA ATENCIÓN
- TEMPO FORA PARA RECUPERAR A CALMA
- EXERCICIO FÍSICO
- DISTRACCIÓN PSÍQUICA
- EXPRESIÓN VERBAL
- CATARSE
- AUTOINSTRUCCIONES
- TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN
- TÉCNICAS DE RELAXACIÓN
- VIAXES IMAXINARIAS
- XOGOS DE SIMULACIÓN
- EXPRESIÓN CORPORAL (MIMO, DANZA)
- EXPRESIÓN ARTÍSTICA (PLÁSTICA, MÚSICA)
- REDUCIR EXPECTATIVAS
- REDUCIR VÍNCULOS
- REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA
- ARTE E FILOSOFIA



**¡atención! ¡atención!**

**CONDUCTA  
ATENDIDA**



**CONDUCTA  
REFORZADA**



PRACTICAR "CALMA"



tempo aparte  
relaxación

TÉCNICA DA TARTARUGA

# proceso de autorregulación

vive

- as túas emocións, non as censures: (Aprende a recoñecer os indicios internos e externos das emocións)
- 1º - Sentir
  - 2º - Darnos conta do que sentimos

coñece

As túas emocións e as dos demais:

- Dalles o nome axeitado e ten en conta as diferencias de clase e de grao.
- Cando estén mesturadas ou confusas pon en marcha o ESCÁNER EMOCIONAL (drena, dalles saída, nomeando cada emoción e as súas posibles causas) Trátase de desenredar a madeixa para por certa orde no caos interno.
- Traduce esa información, tratando de descubrir as causas verdadeiras, as necesidades básicas e as metas que hai detrás.
- Incorpora toda esa información ao teu “mapa de situación”, valorándoa como recurso orientativo e adaptativo.

regula

/  
integra

- Pasa á acción, se é necesario, e deixa que o afecto flúa expresándoo ou canalizándoo de forma que non dane nin a ti, nin aos demais.

**rixidez**

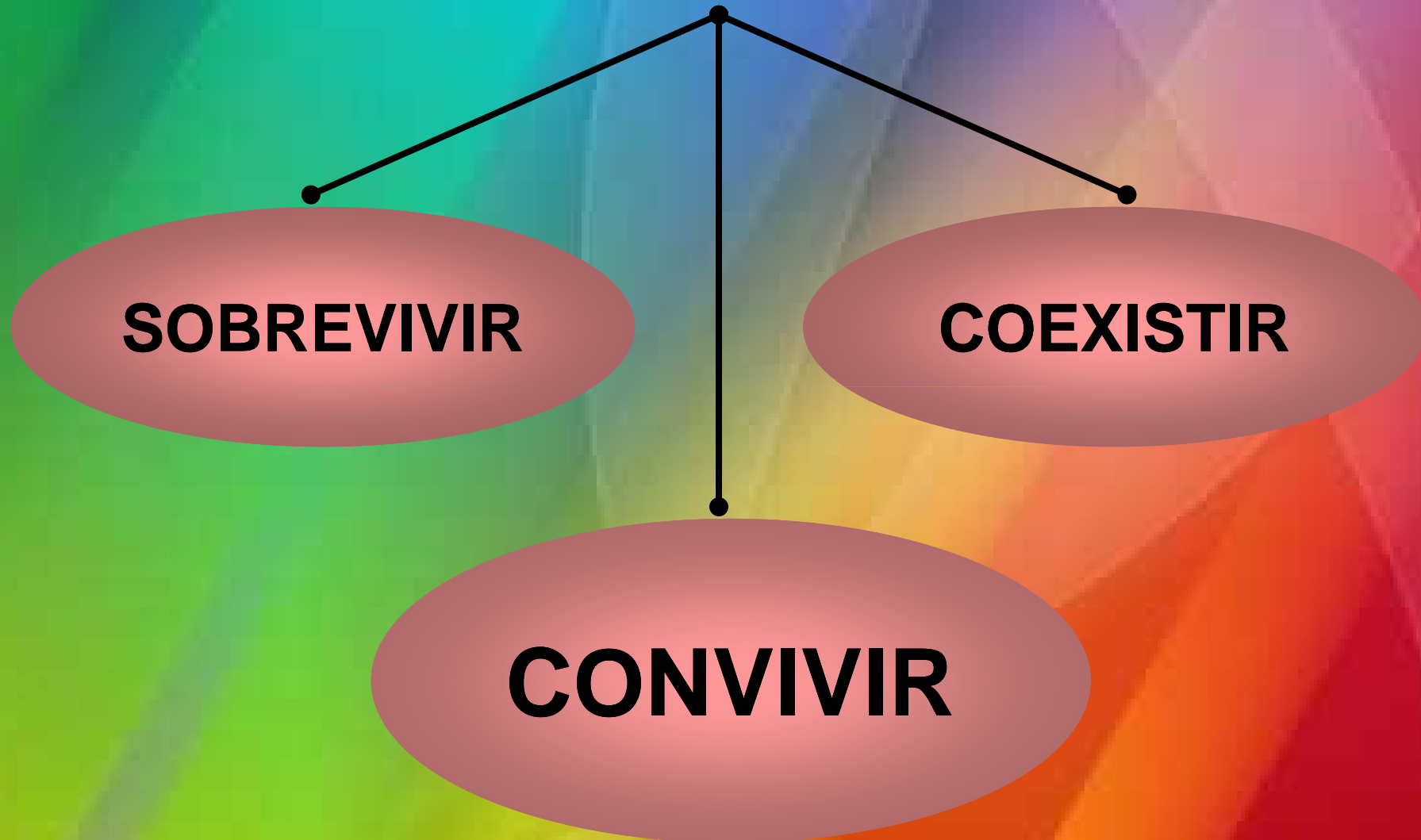


**flexibilidad**





# NIVEIS DO CONVIVIR





**PISO DE ARRIBA: nivel de tarefa**



**PISO DE ABAIXO: nivel afectivo**



XUNTOS

pero



## FACTORES QUE INFLUEN NA ACTITUDE:

- **CLARIDADE NA MISIÓN** ( *transmisor ou educador* )
- **APERTURA AO CAMBIO** ( *inmutables/ estatuas ou innovadores/ plantas* )
- **INTEGRACIÓN NO PROXECTO COLECTIVO** ( *integrados ou individualistas* )
- **RECEPTIVIDADE** ( *Esponxa ou mangueira* )
- **ACTITUDE ANTE OS PROBLEMAS** ( *agravantes/leña ou atenuantes/ferro* )
- **ASCENDENCIA** ( *ascendentes/ pico ou descendentes / val*)
- **IMPLICACIÓN PROFESIONAL** ( *implicados ou remisos*)
- **ACEPTACIÓN DOS COMPAÑEIROS** ( *positiva ou negativa*)
- **ACTUACIÓN POR PRINCIPIOS** ( *coherencia ou improvisación*)

# ALLEGRO MA NON TROPO

+ para OS DEMÁIS

INCAUTO

INTELIXENTE

- para min

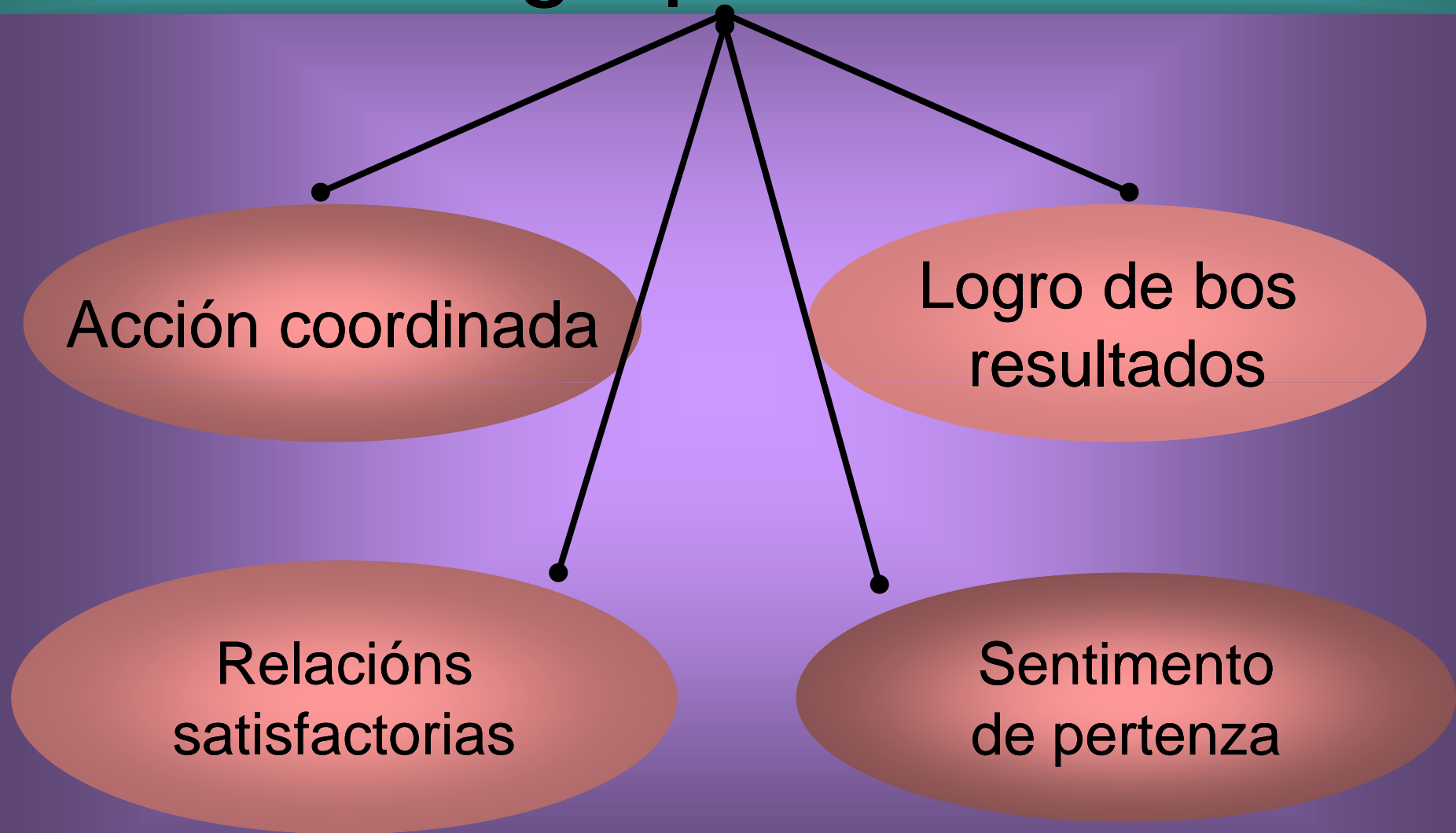
+ para min

ESTÚPIDO

MALO

- para OS DEMÁIS

# Imaxe de grupo cohesionado



# Para potenciar a cohesión...

- **Aumentar o tempo de interacción**
- **Capacidade de recompensa dos grupos**
- **Sentimento de apoio**
- **Participación na creación dunha cultura propia**
- **Compromiso e implicación no funcionamento do grupo**

# Un exceso de cohesión

Presión á  
uniformidade

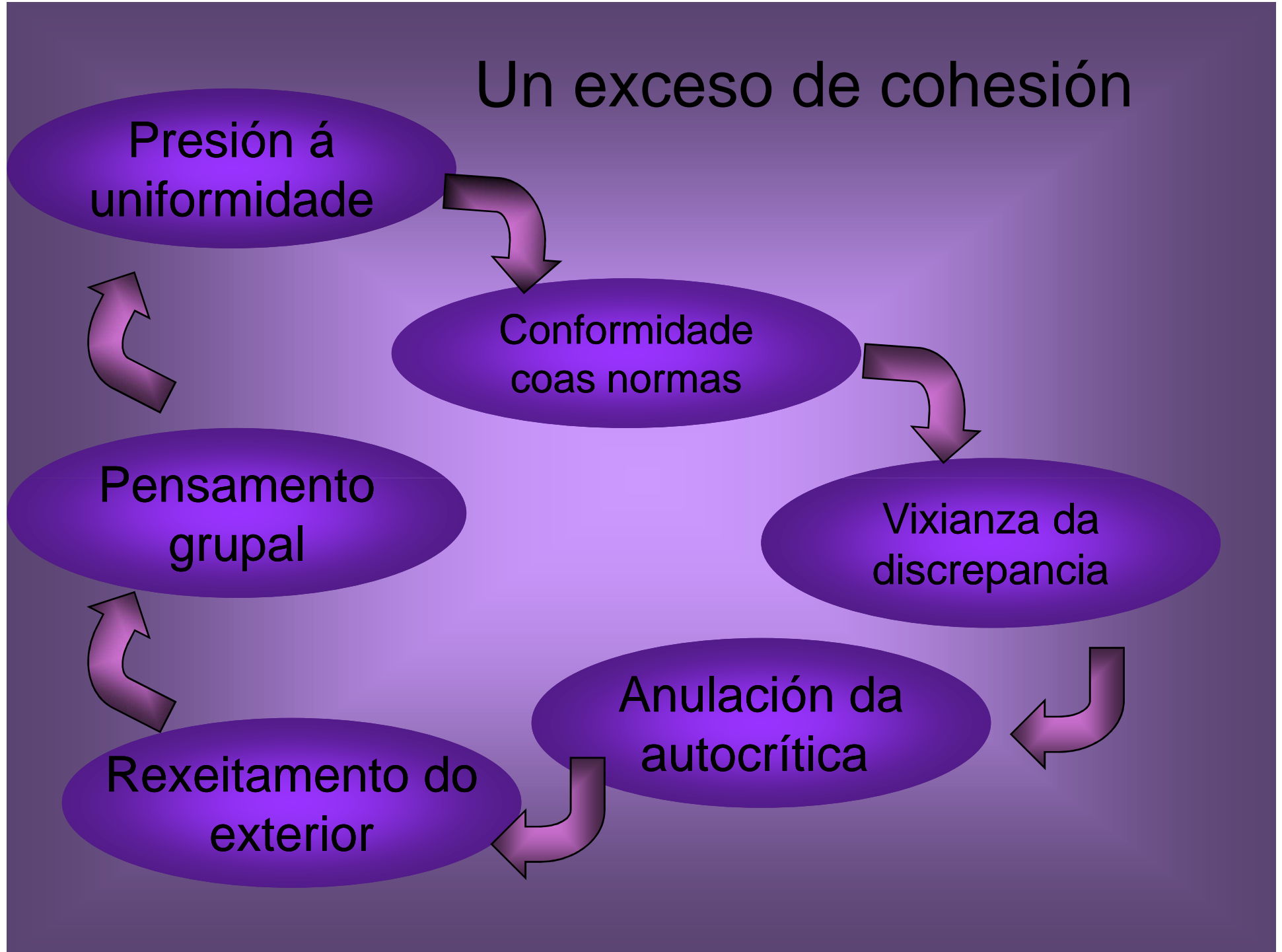
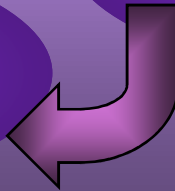
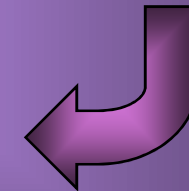
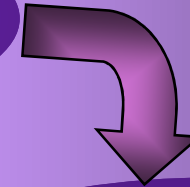
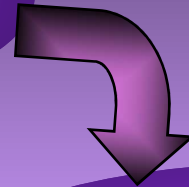
Conformidade  
coas normas

Vixianza da  
discrepancia

Anulación da  
autocrítica

Rexeitamento do  
exterior

Pensamento  
grupál



# FACILITAR A COHESIÓN DO GRUPO

**ESCOITA ACTIVA**

**REGRAS DO XOGO**

**MODAIS**

**XOGOS COOPERATIVOS**





# Cinco niveis de “escoita”

- I. Ignoramos á  
persoa
- II. Finximos escoitar
- III. Escoita selectiva
- IV. Escoita atenta de  
palabras
- V. Escoita empática





**ESCOITA ACTIVA**

**RESUMIR**

**PARAFRASEAR**

**CLARIFICAR**

**REFLECTIR**

**AMOSAR  
INTERESE**

000X 00 0A 0M 0R 0S 0T 0U 0V 0W 0X 0Y 0Z



# NORMAS DE CONVIVENCIA



LÍMITES

NORMAS

regras

**Sinxelas** para que as poidamos comprender facilmente

**Xustas** para que podamos entender o seu porqué

**Dialogadas** para facernos partícipes da súa  
necesidade

**Estables** para non sentirmos confusos e saber o que  
debemos facer

**Equitativas** para que non nos sintamos diferentes



**O SUAVIZANTE**



**Dos MODAIS**





DE PRESENTACIÓN

DE DISTENSIÓN

DE AFIRMACIÓN

DE COMUNICACIÓN

DE CONFIANZA

DE RESOLUCIÓN  
DE CONFLICTOS

**xogos cooperativos**



**CONDUTA:**

**PASIVA**

**AGRESIVA**

**ASERTIVA**

# ESTILO AGRESIVO

- ✓ Mirada fixa.
- ✓ Volume de voz alto.
- ✓ Fala fluida-rápida.
- ✓ Non respecta distancias.
- ✓ Xestos de ameaza.
- ✓ Postura intimidatoria.
- ✓ Non fai pausas ó falar.





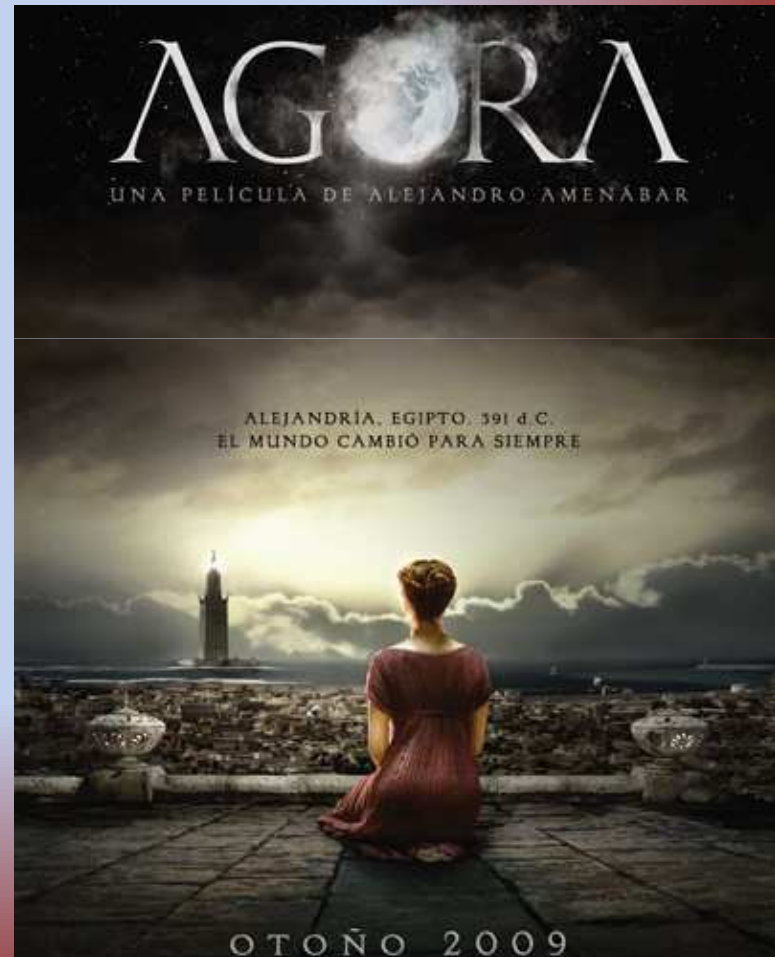
# ESTILO PASIVO

- ✓ Ollos que miran cara abaixo.
- ✓ Volume de voz baixo.
- ✓ Vacilacións.
- ✓ Xestos desvalidos.
- ✓ Postura fundida e tensa.
- ✓ Mans “nervosas”.
- ✓ Ton vacilante ou queixoso.
- ✓ Risiñas “falsas”.



# ESTILO ASERTIVO

- ✓ Contacto ocular directo.
- ✓ Volume de voz conversacional.
- ✓ Fala fluida.
- ✓ Xestos firmes.
- ✓ Postura erguida.
- ✓ Mans soltas.
- ✓ Sorriso frequente.



# METODOLOGÍA



# INTELIXENCIA SOCIAL



**S- SITUACIÓN** (radar social)

**P- Presencia**

**A- Autenticidade**

**C- Claridade**

**E- Empatía**

# INTELIXENCIA EMOCIONAL

**EMPATÍA**

**Aproveitamento  
da  
diversidade**

**PLANO AFECTIVO  
INTERPERSOAL**

**RESOLUCIÓN  
DE  
CONFLITOS**



*e*  
*m*  
*p*  
*a*  
*t*  
*í*  
*a*



# QUE É EMPATÍA?

- Coñecer os sentimentos da outra persoa.
- Sentir o que está sentindo.
- Responder compasivamente aos problemas que afectan ao outro.

Recoñezoo → Sinto o mesmo → Actuo para axudalo

# QUE É A INTELIXENCIA SOCIAL?

## Nivel de comprensión

- **Empatía primordial:** sentir, o que sinten os demais, interpretar axeitadamente os sinais emocionais non verbais.
- **Sintonía:** escoitar receptivamente, conectar cos demais.
- **Exactitude empática:** comprender os pensamentos, sentimentos e intencións dos demais.
- **Cognición social:** entender o funcionamento do mundo social.



# QUE É A INTELIXENCIA SOCIAL?

## Nivel de interacción

- **Sincronía:** relacionarse fácilmente a un nivel non verbal.
- **Presentación dun mesmo:** saber presentarnos aos demais.
- **Influencia:** dar forma axeitada ás interaccións sociais.
- **Interese polos demais:** interesarse polas necesidades alleas e actuar en consecuencia.

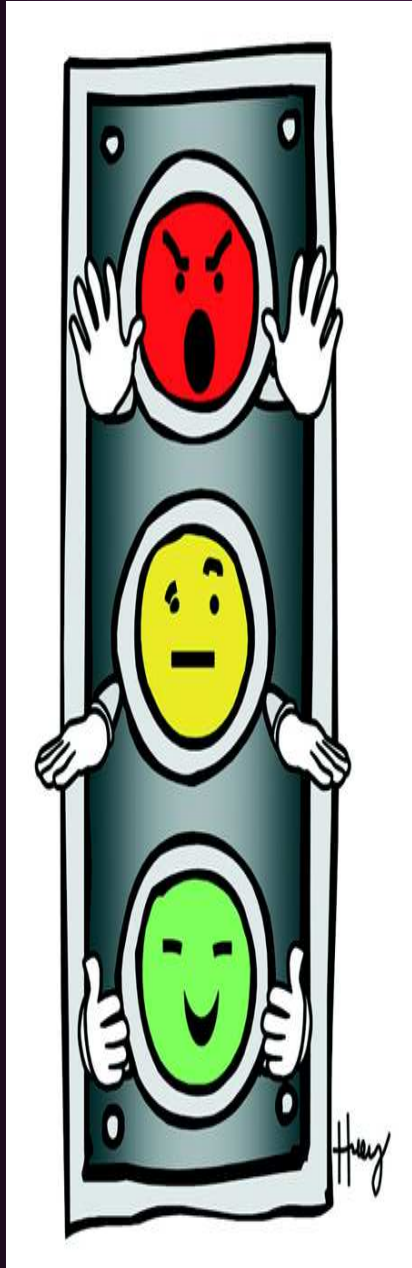
**atención**

**+ tempo**

**empatía**

**altruismo**

# RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS



1- Detente, seréate e pensa antes de actuar.

2-Expresa o problema e di como te sintes.

3- Proponte un obxectivo positivo.

4- Pensa en varias alternativas de solución.

5- Pensa nas consecuencias de cada alternativa.

6- Selecciona a posibilidade que ten mellores consecuencias para todos os implicados.

7- Pon en práctica a túa decisión, persevera e analiza os resultados

# PARA XESTIONAR OS CONFLITOS

**E NADA MÁIS QUE  
A VERDADE**

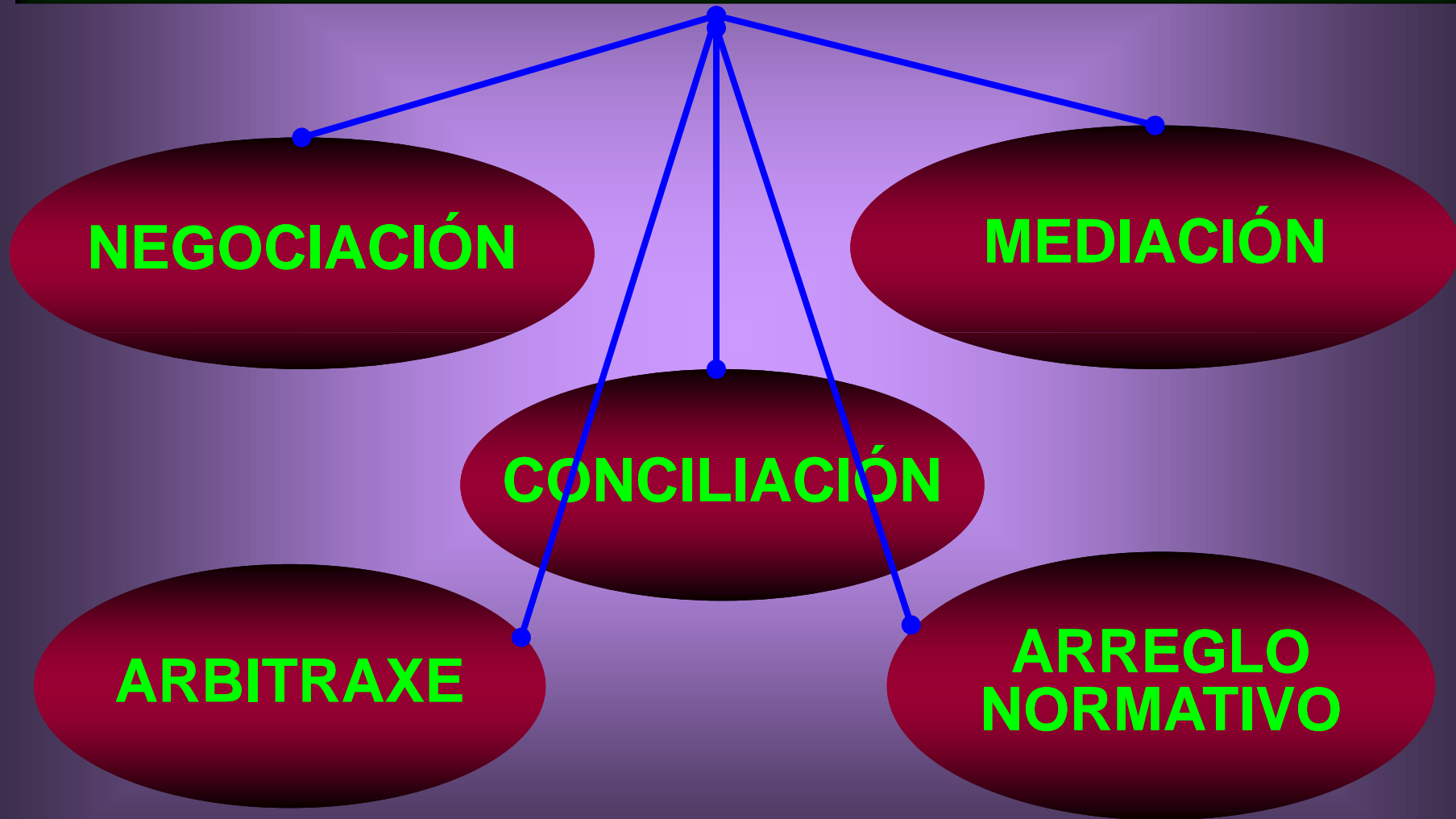
**A VERDADE**

**HAI QUE DICIR**

**TODA A VERDADE**



# MÉTODOS DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS



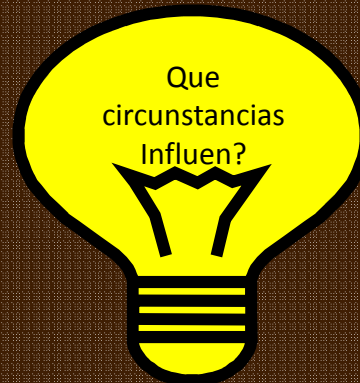
# TIPOS DE PENSAMIENTO



ESCANER  
EMOCIONAL



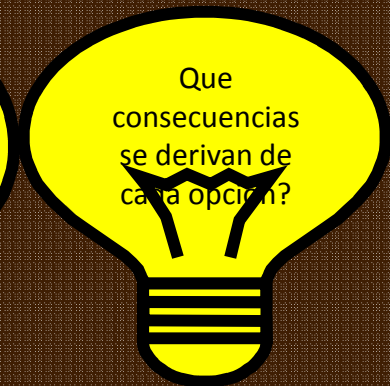
CAUSAL



CONTEXTUAL



ALTERNATIVO



CONSECUENCIAL



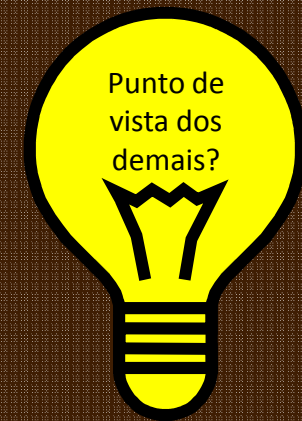
MEDIOS-FINS



AVALIATIVO



CORRECTIVO



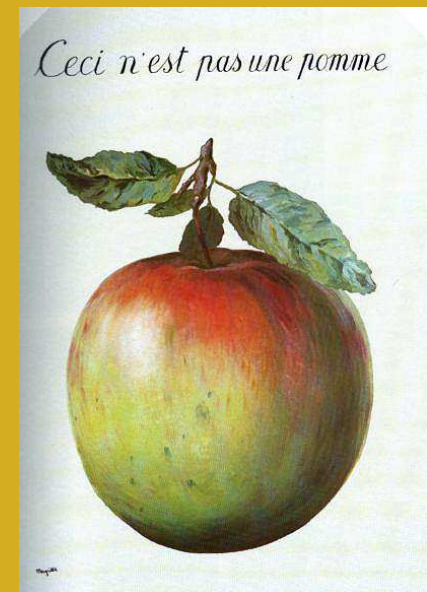
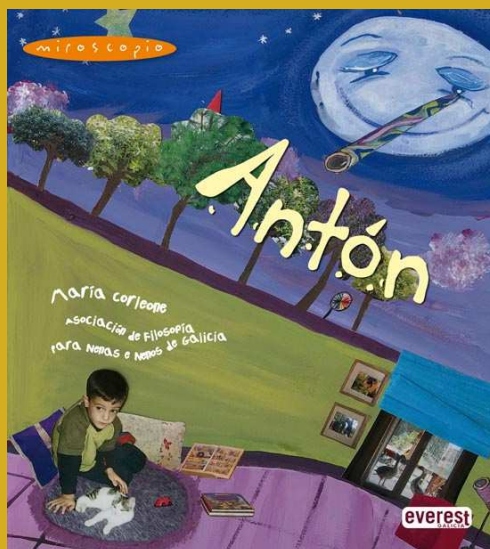
PERSPECTIVA

# FACILITAR CAMIÑOS

contos

arte

xogos

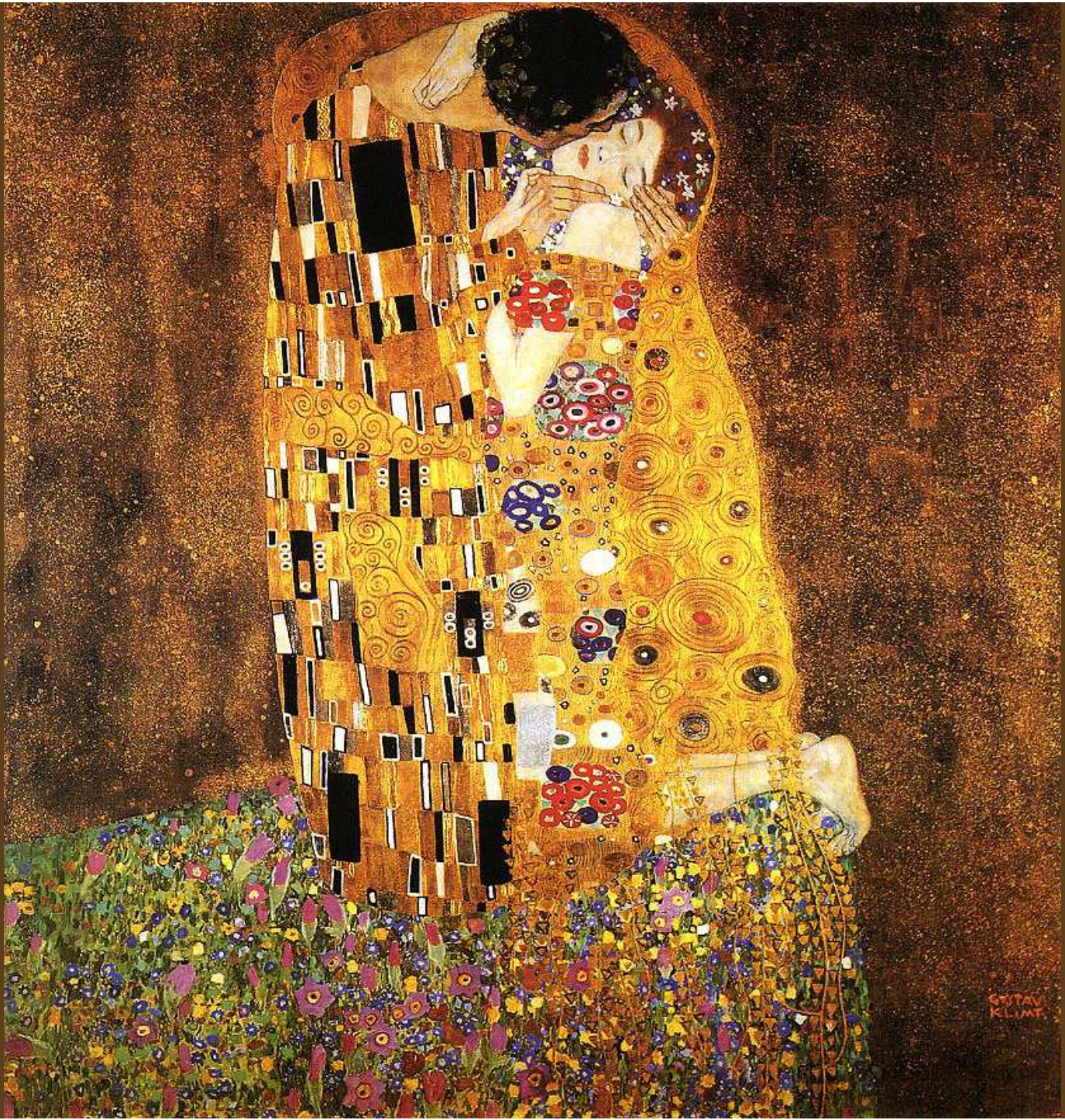


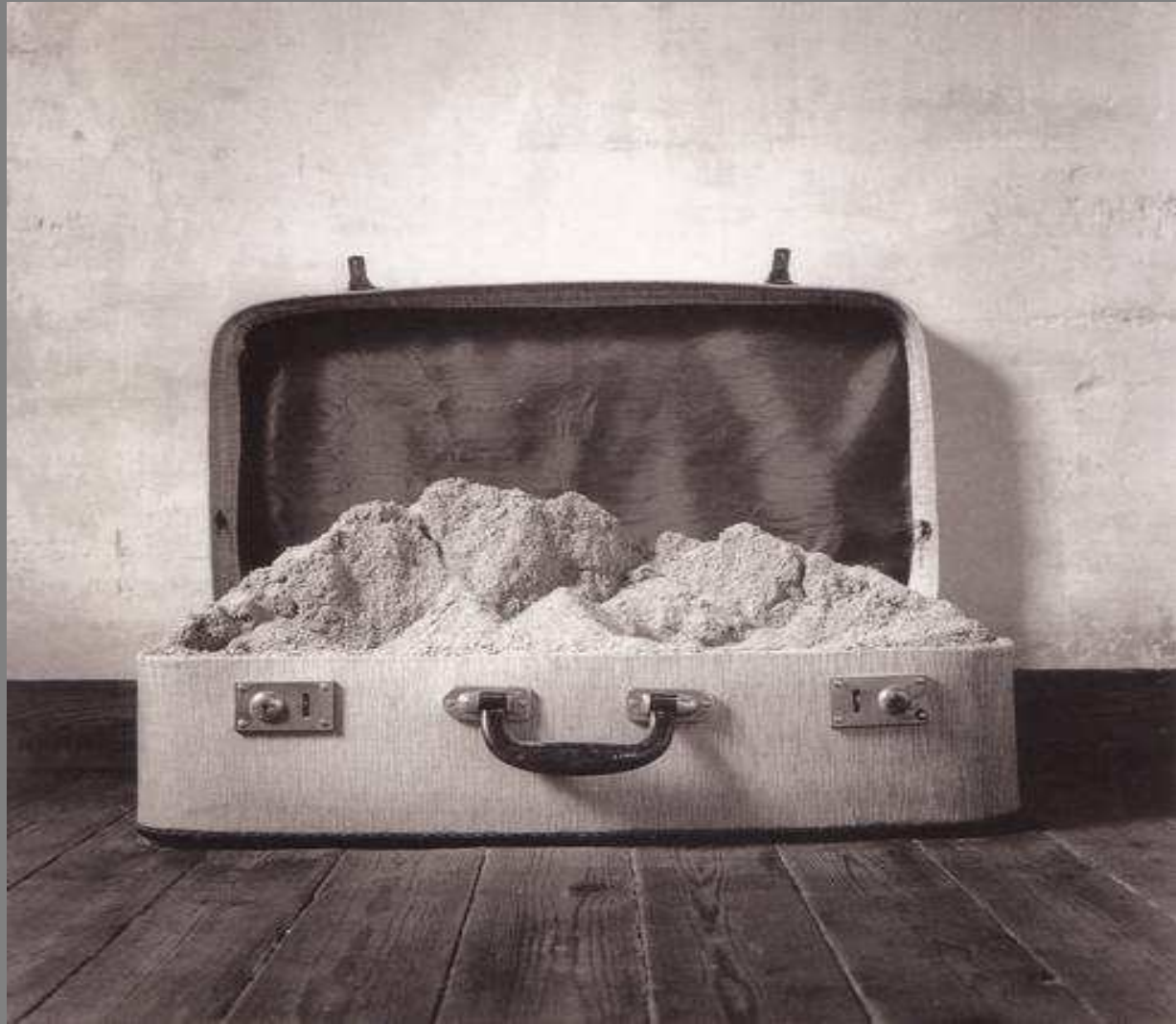






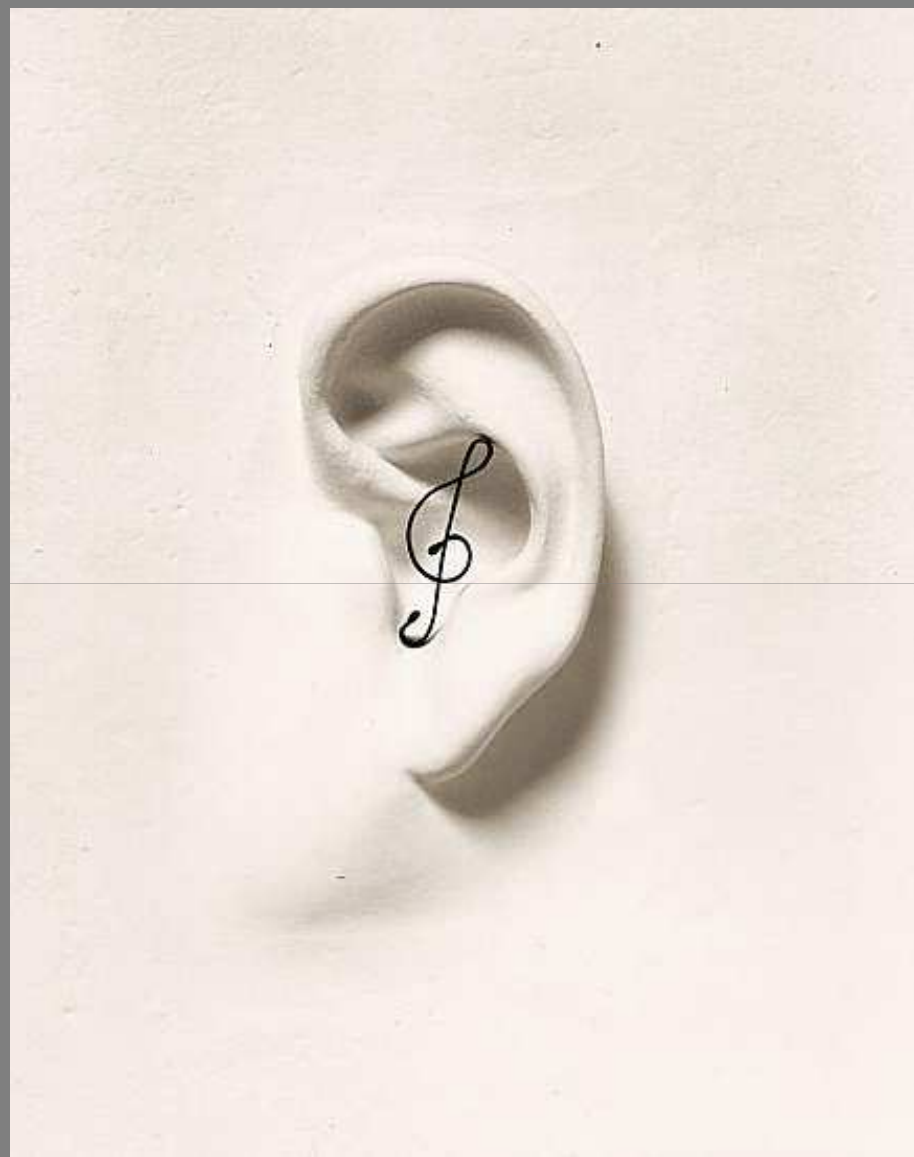






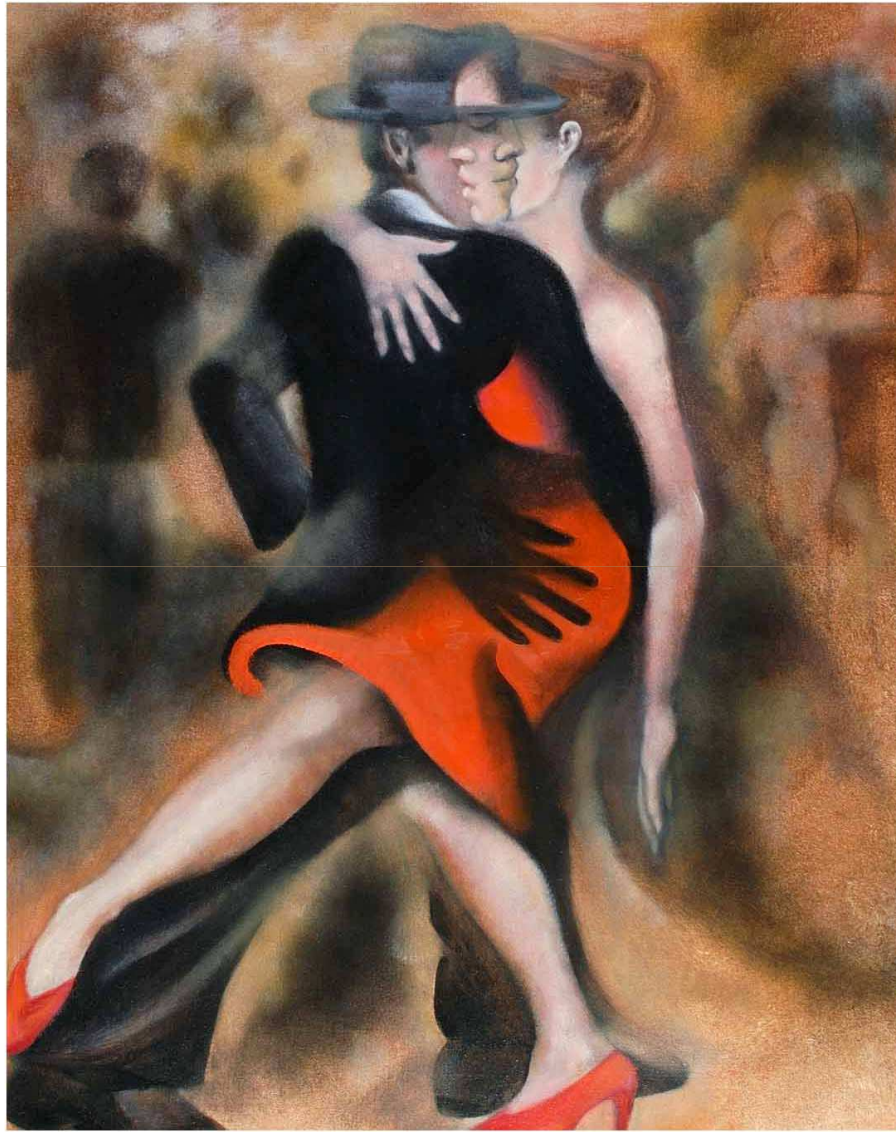




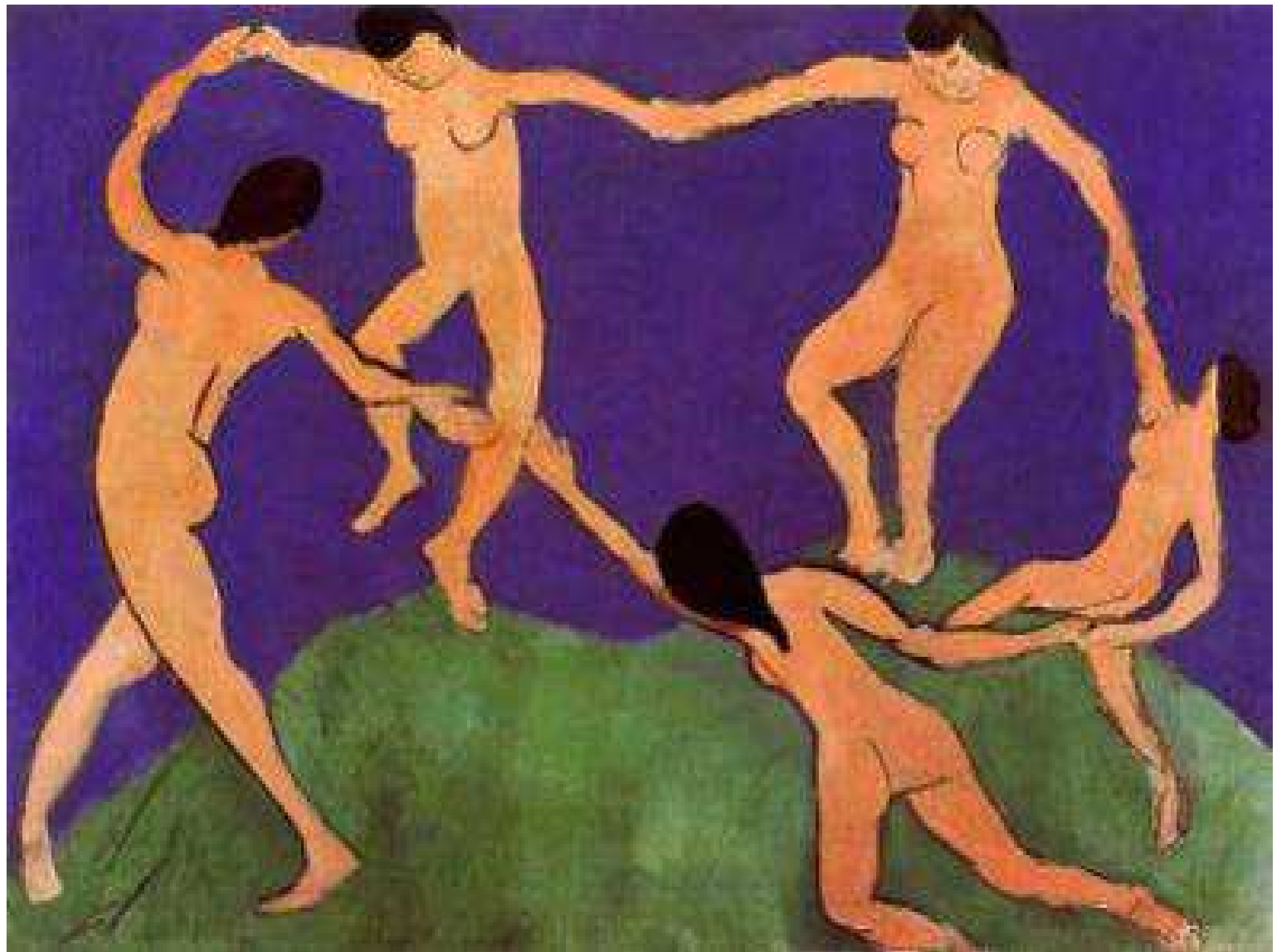












# LOS PROFESORES ANTE EL FRACASO EDUCATIVO



faro / e-faro  
www.e-faro.info