

COMPETENCIAS EMOCIONALES Y DE CONVIVENCIA

para afrontar los retos de la *"nueva normalidad"*

Para crear nuestra nueva realidad



14 de diciembre de 2020

Habilidades de la Inteligencia Emocional



GAZTERIA
Erandio!



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO



www.comoafrontarlosconflictos.com

Intro a las Jornadas



Asier García Real

- ✓ Facilitador, Mediador y Consultor de Convivencia.
 - ✓ Coach Educativo.
- ✓ Coordinador del Proyecto: "¿Cómo Afrontar los Conflictos?"
- ✓ Autor de libros y otras Publicaciones en materia de Mediación y Resolución de Conflictos.



¿Cómo afrontar
los conflictos?

Intro a las Jornadas

Patrocinadores



¿Cómo afrontar
los conflictos?

Intro a las Jornadas

Nosotros

¿Cómo afrontar los conflictos?

Convivencia, Resolución de Conflictos, Prevención del Acoso Escolar y Desarrollo de la Inteligencia Emocional en la Comunidad Educativa

Alumnado

Equipo Escolar

familias

Intro a las Jornadas

Ciclo de Video Conferencias

Cambios de organización en los centros educativos / Estrés necesidad de adaptación.

Incertidumbre, preocupación ansiedad (salud, economía laboral).

Sus iguales importante grupo de referencia / limitaciones y cambios relación con sus iguales.

Aumento del uso de las nuevas tecnologías / Problemas de ciber convivencia

En el caso de la adolescencia cierta turbulencia emocional propia de la etapa: Deseo de independencia , Búsqueda de novedad , Duda de quién es, etc.



✓ Necesidad de Intervenir a nivel emocional y de convivencia

Además de...

✓ A nivel Sanitario



¿Cómo afrontar
los conflictos?

Intro a las Jornadas

Principios del Liderazgo Educativo

“El Liderazgo *implica un conjunto de competencias a desarrollar, y no una característica o don que algunos tienen*”.





Intro a las Jornadas

Las Competencias



Competencias para influir en el comportamiento

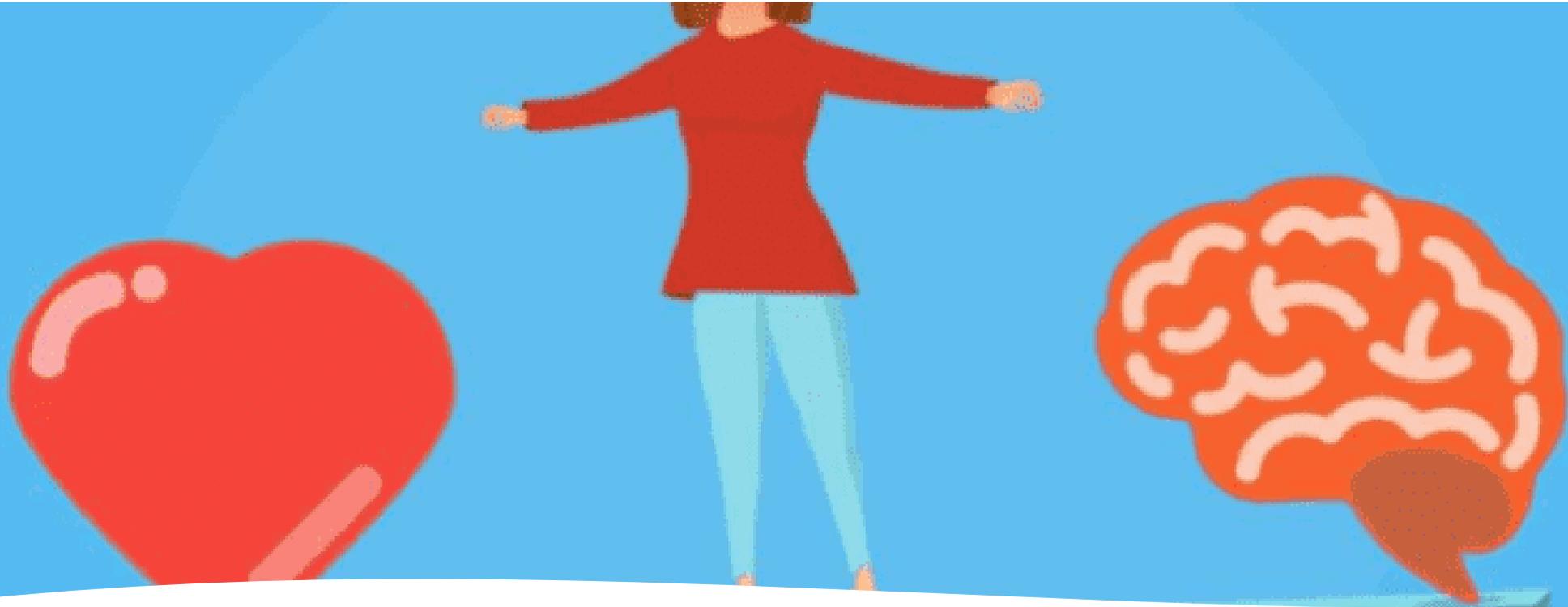
Competencias para fomentar la Autonomía

Competencias Emocionales

Competencias de Comunicación

Competencias de Resolución de Conflictos





Test manejo de mis propias emociones

Permite una reflexión personal:

- ✓ Mi capacidad de comprender mis emociones y sentimientos.
- ✓ Mi capacidad de regular mis emociones.



¿Cómo afrontar
los conflictos?

Relajación Conductual

Dinámica 1: Relajación Conductual.

Posturas ante situación
de estrés y tensión
“sentados”.



Unidad	No relajado
<i>Respiración</i>	Respiración irregular y frecuencia alta en las respiraciones.
<i>Silencio</i>	Se percibe: habla, suspiros, toses, u otros sonidos.
<i>Espalda</i>	Inclinados hacia adelante, arqueados hacia atrás o desviados hacia un lado.
<i>Cabeza</i>	Cabeza ladeada o girada en cualquier dirección. Nariz fuera de la línea media.
<i>Ojos</i>	Ojos abiertos con excesivos parpadeos, o si están cerrados moviéndose en las cuencas, bajo párpados tensos y temblorosos.
<i>Boca</i>	Labios cerrados firmemente, dientes juntos o boca abierta de forma incómoda.
<i>Garganta</i>	Traga se mueve o se prepara para hablar.
<i>Hombros</i>	Hombros encogidos, torcidos o a distinta altura el uno del otro.
<i>Brazos y Manos</i>	<u>Brazos</u> : están colgando, cruzados, o nos apoyamos sobre ellos. <u>Manos</u> : Dedos entrelazados, puños cerrados o agarrando los brazos de la silla.
<i>Piernas</i>	Cruzadas, extendidas o metidas bajo el asiento.



Relajación Conductual

Posturas relajadas y en calma “sentados”.



Unidad	No relajado
<i>Respiración</i>	Respiración regular y menor frecuencia en las respiraciones.
<i>Silencio</i>	No se perciben suspiros, palabras u otros sonidos.
<i>Espalda</i>	omoplatos y caderas tocan la silla en puntos simétricos.
<i>Cabeza</i>	Erguida y mira hacia delante con la nariz centrada.
<i>Ojos</i>	Párpados cerrados suavemente y globos oculares quietos.
<i>Boca</i>	Labios separados por el centro, dientes separados.
<i>Garganta</i>	Sin actividad visible.
<i>Hombros</i>	En posición baja, y los dos a la misma altura.
<i>Brazos y Manos</i>	<u>Brazos:</u> las muñecas descansan sobre los muslos. <u>Manos:</u> palmas hacia abajo y dedos ligeramente curvados.
<i>Piernas</i>	ambos pies apoyados en el suelo (toda la planta) y la articulación de la rodilla forma un ángulo recto. las rodillas caen ligeramente hacia afuera en una posición cómoda.



1. Emociones y fenómenos afectivos.
2. La Inteligencia Emocional (IE).
3. La IE en Educación.
4. El autoconocimiento emocional: Conocer nuestras emociones.
 - 4.1. Aprender a nombrar emociones.
 - 4.2. Desarrollar una consciencia emocional.
5. La autorregulación emocional: manejar nuestras emociones.
6. La empatía.
7. La expresión emocional.
8. Algunas estrategias para el educador.



Habilidades de la Inteligencia Emocional

1. Emociones y fenómenos afectivos.

1. Emociones y fenómenos afectivos

Rasgos de personalidad se relacionan con emociones predominantes en las personas. *Ej.:* “una persona muy tranquila”, o “con mucha tendencia a explotar”. Estos rasgos tienden a mantenerse estables, y su transformación requiere de un gran esfuerzo y un horizonte temporal amplio.

Rasgos de personalidad

Los estados de ánimo, pudiendo ser de mayor duración, estado afectivo que en general tiñe nuestra manera de pensar y actuar ante las distintas situaciones que se nos presentan: *menos intenso, más duradero, menos específico.*

Trastornos emocionales

Trastornos emocionales
Condiciones de alta variación y desequilibrio emocional durante periodos largos de tiempo, que *generan malestar y dificultades de adaptación en la persona.*

Estados de ánimo

La emoción la más breve, reactiva y menos cognitiva, requiere fundamentalmente el camino de la autorregulación, modulando las tendencias de comportamiento. *“no dejarse llevar por la emoción”.*

Sentimientos

El sentimiento, más duradero, estable y con más carga de pensamiento asociado a una situación determinada, requiere del camino de la *ventilación o expresión.*

emociones

segundos

minutos

horas

días

semanas

meses

años

vida

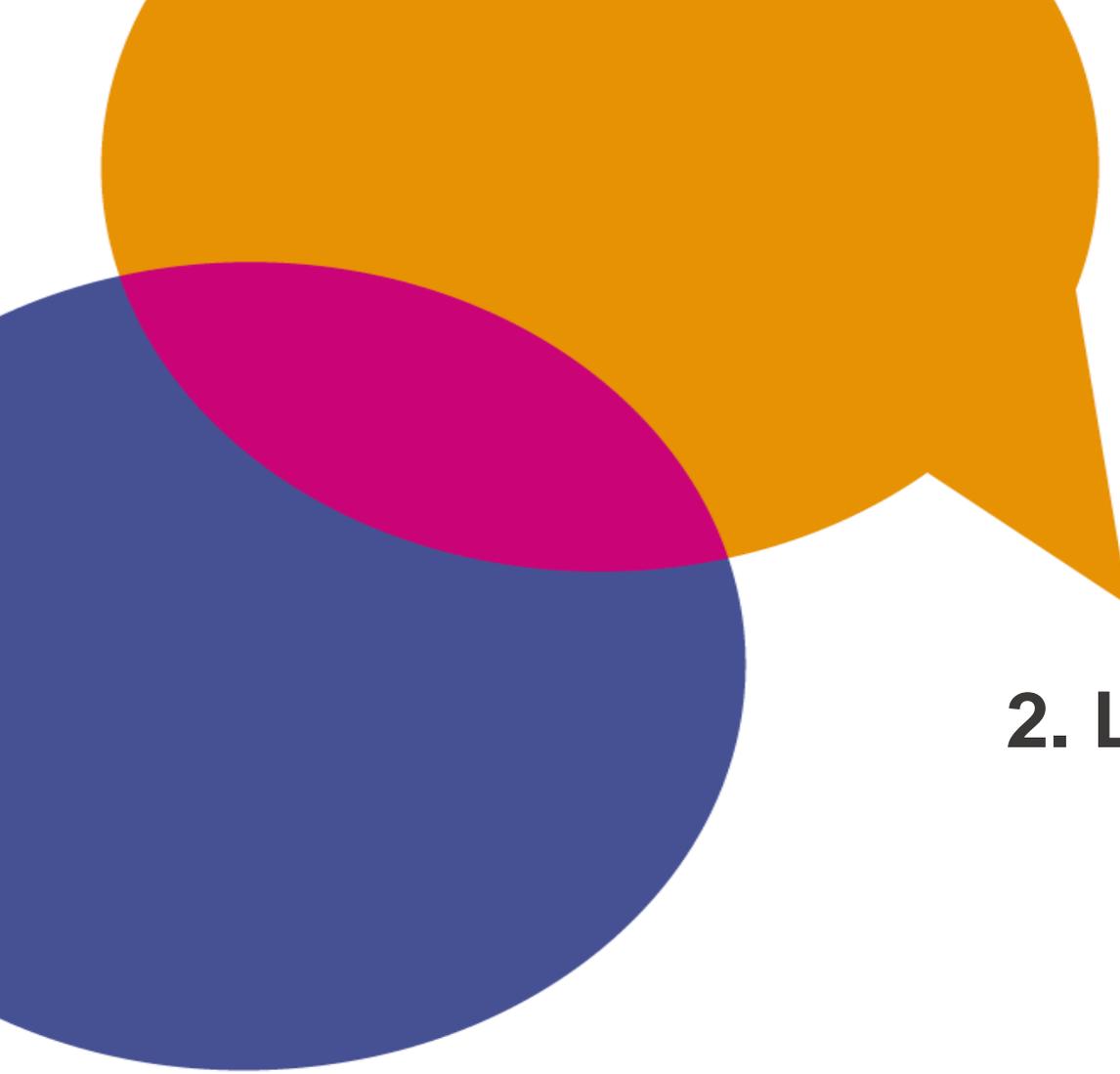
1. Emociones y fenómenos afectivos

Los estados de ánimo

Según algunos psicólogos como **Robert Thayer**, el estado de ánimo es una relación entre dos variables: **energía y tensión**.

El estado de ánimo fluctuaría entre:

- ✓ Un estado **energético** (de más cansado a más activo).
- ✓ Un estado referido al grado de **nerviosismo** (de más calmado a más tenso).



Habilidades de la Inteligencia Emocional

2. La Inteligencia Emocional (IE).

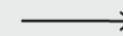
2. La Inteligencia Emocional (IE).

Una forma de interactuar con el mundo que tiene en cuenta emociones, sentimientos, los estados de ánimo y algunas habilidades como el autoconocimiento emocional, la automotivación, la empatía y las habilidades sociales entre otras, indispensables para una buena adaptación e interacción social y alcanzar mayores niveles de bienestar personal.

Competencias de la inteligencia Emocional

Intra personales

Ocurren dentro de la persona



Autoconocimiento
emocional

Autorregulación emocional
(Auto) motivación

Empatía se sitúa a camino entre las competencias internas y las comunicativas o sociales.

Inter personales

Se dan entre las personas



Habilidades comunicativas



Habilidades de la Inteligencia Emocional

3. La IE en Educación.

3. La IE en Educación.

Beneficios de la IE en los menores

- 
- ✓ En sus relaciones sociales.
 - ✓ En su bienestar psicológico.
 - ✓ En su rendimiento académico.
 - ✓ En la prevención de conductas disruptivas y de riesgo.
 - ✓ Como factor de prevención e intervención ante el acoso escolar.

(Brackett, Rivers, Shiffman, Lerner y Salovey, 2006; Ciarrochi, Chan y Bajgar, 2001. Extremera y Fernández-Berrocal, 2007; Sánchez-Núñez, Fernández-Berrocal, Montañés y Latorre, 2008; Trinidad y Johnson, 2002).



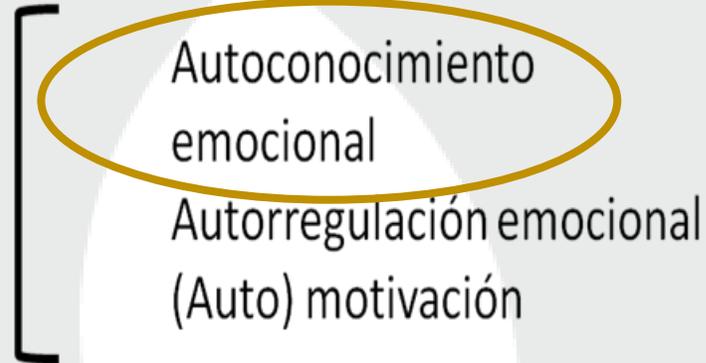
Habilidades de la Inteligencia Emocional

**4. El autoconocimiento emocional: Conocer
nuestras emociones.**

4. El autoconocimiento emocional: Conocer nuestras emociones

Intra personales

Ocurren dentro de la persona



Empatía se sitúa a camino entre las competencias internas y las comunicativas o sociales.

Interpersonales

Se dan entre las personas



El autoconocimiento emocional significa saber en cada momento las emociones que estamos sintiendo, sin confundirlas con otras o disfrazarlas.

Es la clave para aprender a manejar nuestras emociones; ya que para ello necesitamos previamente ser conscientes de éstas mientras ocurren.

4.1. Aprender a nombrar emociones

Las Familias de Emociones

						
SORPRESA	MIEDO	IRA	TRISTEZA / DOLOR	ASCO	DESPRECIO	DE BIENESTAR
<p>Sorpresa Sobresalto Asombro Desconcierto</p>	<p>Miedo Terror Pánico Inseguridad Incertidumbre Preocupación Ansiedad</p>	<p>Ira Enfado Irritación Hostilidad Odio</p>	<p>Tristeza Incomprensión Decepción Autocompasión Desamparo Soledad Nostalgia Melancolía Desaliento Compasión Depresión</p>	<p>Asco Repugnancia</p>	<p>Desprecio Superioridad moral Desdén altanería</p>	<p>Alegría Felicidad Satisfacción Placer Gratitud Ilusión Entusiasmo Euforia Tranquilidad</p>





Dinámica 2: El Bingo de las emociones.

4.1. Aprender a nombrar emociones

	1. Desconcierto		2. Inseguridad	3. Incertidumbre
4. Preocupación		5. Ansiedad		
6. Incomprensión	7. Decepción			8. Desaliento
		9. Ira	10. Irritación	
11. Satisfacción	12. Gratitud	13. Ilusión		
		14. Entusiasmo	15. Tranquilidad	16. Desamparo

+ diccionario de emociones



Situación 2: **FUMAR**

Situación 1:

Situación 3:

Sentimientos asociados

Sentimientos asociados

Ansiedad estrés, cansancio mental como estados de ánimo que busco reparar con el tabaco.

Cuando fumo:
Satisfacción
Placer
Tranquilidad

Preocupación por el problema en si y los efectos nocivos en la salud.

Asco: Cuando he fumado mucho. Emoción de asco.

Decepción: cuando no consigo los objetivos que me marco respecto del numero de cigarros..

Satisfacción: Cuando consigo los objetivos que me marco.

Sentimientos asociados

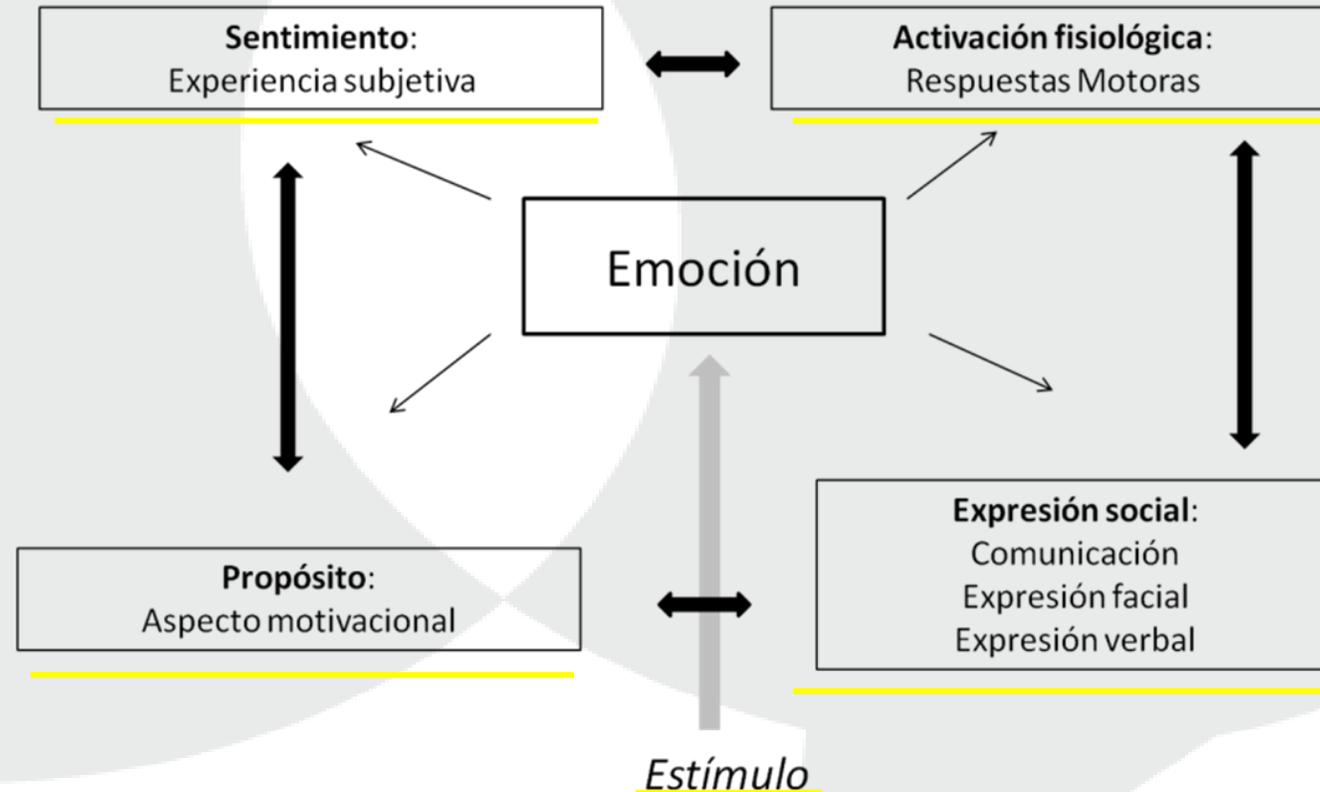
Dinámica 3:

Mis círculos emocionales

4.2. Desarrollar una consciencia emocional

Autoconocimiento emocional: Reconocer nuestras emociones cuando surgen

La Experiencia Emocional



4.2. Desarrollar una consciencia emocional

Autoconocimiento emocional: Reconocer nuestras emociones cuando surgen

Comprender la relación: mente cuerpo emoción.

“Las dinámicas que trabajan la conexión entre mente (pensamientos) y cuerpo, sientan las bases para desarrollar el autoconocimiento y la regulación de nuestras emociones”.



A partir de dinámicas sencillas como las siguientes podemos pedirles ejemplos de como su mente afecta su cuerpo.

Ej. cómo nos duele el estómago cuando estamos nerviosos, o como nos cuesta conciliar el sueño cuando estamos preocupados, tenemos miedo de algo, o estamos demasiado excitados, etc.

4.2. Desarrollar una consciencia emocional

Dinámica 4: la conexión mente cuerpo

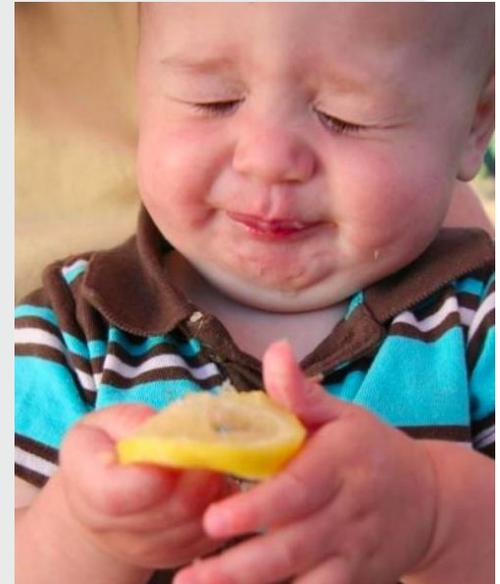
Imaginamos que damos un mordisco a un limón para comprender mejor la conexión que existe entre lo que ocurre en la mente y en el cuerpo.

Introducción

- ✓ ¿Pueden los pensamientos afectar a las sensaciones corporales?; ¿Y qué pasa con las emociones, pueden modificar las sensaciones físicas?; ¿Y las sensaciones físicas pueden afectar a las emociones?

Instrucciones

- ✓ Siéntate con la espalda recta y el cuerpo relajado, posa las manos sobre las rodillas y cierra los ojos.
- ✓ Imagina que estas sentado en la mesa de la cocina y que hay un limón frente a ti en el frutero.
- ✓ Imagina también que lo coges. Está húmedo y frío. Lo cortas en dos, tomas una mitad, la hueles y le das un mordisco.
- ✓ ¿Qué ocurre en la boca ahora?



4.2. Desarrollar una consciencia emocional

Autoconocimiento emocional: Reconocer nuestras emociones cuando surgen

Comprender la relación: mente cuerpo emoción.

*Otra dimensión importante del aprendizaje entre la conexión mente y cuerpo, consiste en que los niños y adolescentes fijen su conexión entre lo que sucede en su mente y en su cuerpo “**en el momento presente**”, ganando de este modo autoconocimiento emocional y facilitando las respuestas de autorregulación.*



4.2. Desarrollar una consciencia emocional

Dinámica 5: ¡Mente, cuerpo, ya!

Hacemos rodar una pelota de un lado a otro, al tiempo que mencionamos una sensación física y una emoción que estemos experimentando en ese momento.

Instrucciones

- ✓ vamos a pasarnos la pelota unos a otros; cuando te llegue el turno, nombra deprisa una sensación y una emoción que estés sintiendo. Por ejemplo: *“Mi cuerpo está algo rígido, y siento nerviosismo”*.
- ✓ Pasa la pelota a otra persona del círculo.
- ✓ Comenzaré yo mismo: *“Mi cuerpo esta relajado, y siento calma”*.
- ✓ Ahora menciona como te sientes y haz rodar la pelota: *“me duele el pie y me siento estúpido”*.



4.2. Desarrollar una consciencia emocional

Dinámica ϕ : Autoconocimiento emocional (miedo / ira).

La situación

- ✓ ¿Qué ha ocurrido?
- ✓ ¿Dónde sucedió?
- ✓ ¿Quiénes estabais implicados en esa situación? ¿Quién más estaba presente?

Los pensamientos

- ✓ ¿Qué pensamientos nos venían a la mente en esos momentos?

Identificar emociones

- ✓ ¿Qué emociones creemos que pudimos sentir antes de la ira?



4.2. Desarrollar una consciencia emocional

Dinámica ϕ : Autoconocimiento emocional (miedo / ira).

El cuerpo (las sensaciones)

- ✓ ¿Cómo estaba tu cuerpo en ese momento? Respiración, corazón, etc.
- ✓ ¿Qué partes de tu cuerpo dirías que tenían más tensión?
 - cara.
 - Brazos
 - Manos
 - Etc.

Fallo en la autorregulación

- ✓ ¿En qué momento crees que empezaste a perder el control de las emociones?



4.2. Desarrollar una consciencia emocional

Dinámica ϕ : Autoconocimiento emocional (miedo / ira) .

Empatía

- ✓ ¿Cómo respondieron las otras personas?
- ✓ ¿Cómo crees que se sintieron el resto de las personas implicadas?

Visualizando la autorregulación

Imagínate resolviendo de manera positiva la situación....

- ✓ ¿De qué otra manera podías haber pensado en ese momento?
- ✓ ¿Qué crees que podías haber hecho para mantener la calma?
- ✓ ¿De qué otra manera crees que podrías haber actuado?
- ✓ ¿Qué crees que hubiera cambiado de actuar de ese modo?





Habilidades de la Inteligencia Emocional

**5. La autorregulación emocional: manejar
nuestras emociones.**

¿Cómo afrontar los conflictos?

5. La autorregulación emocional: manejar nuestras emociones

Intra personales

Ocurren dentro de la persona



Autoconocimiento emocional

Autorregulación emocional
(Auto) motivación

Empatía se sitúa a camino entre las competencias internas y las comunicativas o sociales.

Interpersonales

Se dan entre las personas



Habilidades comunicativas

La autorregulación consiste en manejar nuestras emociones para que faciliten la actividad que estamos realizando y no interfieran en ella, no permitiendo que nos controlen y sabiendo canalizarlas correctamente.

También se refiere a nuestra capacidad de recuperarnos rápidamente tras un impacto emocional, y de reparar estados emocionales adversos.

5. La autorregulación emocional: manejar nuestras emociones

Las distintas rutas de la autorregulación emocional

1. Consciencia al respecto de las emociones que estamos sintiendo en un momento determinado

Estado fisiológico

Respiración; relajación; meditación.

Estímulo / situación

Reducir la exposición: Tiempo fuera; irse.

Pensamientos

Reevaluar; diálogos interiores; mantras; distracción; visualización.

Conducta / comunicación

Expresión / ventilación; redacción.

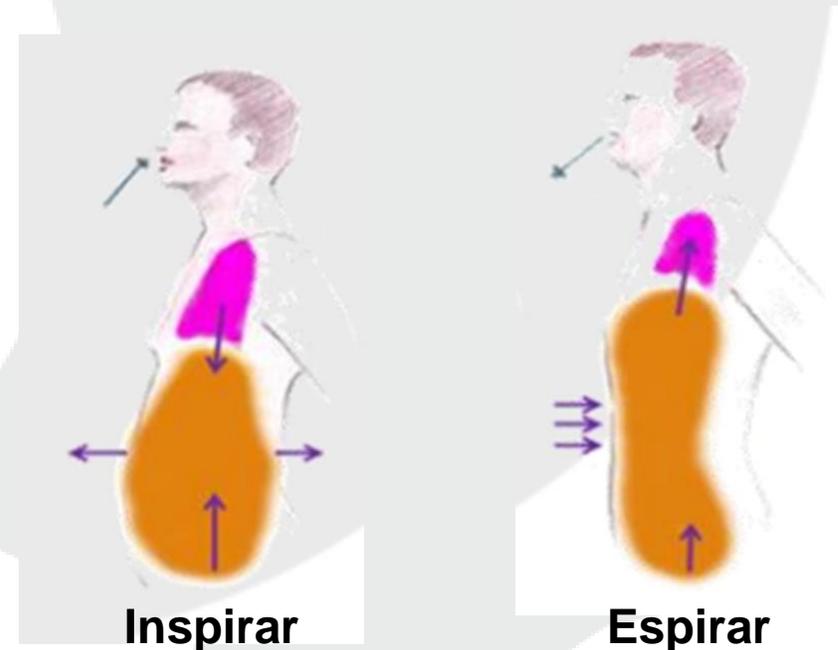
5. La autorregulación emocional: manejar nuestras emociones

Estado fisiológico

Respirar

Las emociones consiguen desequilibrar la respiración y los ritmos vitales, sin embargo, la persona puede reaccionar y responder reajustando y controlando voluntariamente la respiración.

La respiración lenta, profunda y rítmica, especialmente la diafragmática o abdominal, conlleva, entre otros beneficios, una reducción en la frecuencia cardíaca y una relajación muscular, lo cual estimula la sensación de paz interior.



5. La autorregulación emocional: manejar nuestras emociones

Dinámica 7: Aprender a respirar con un peluche

Objetivo: Concentrarse en las sensaciones que experimentamos al inspirar y al espirar mientras movemos el peluche arriba y abajo con la respiración.



5. La autorregulación emocional: manejar nuestras emociones

Dinámica 8: Contar la respiración y relajar el cuerpo

Objetivo: Practicar la respiración, junto a la relajación muscular, para aprender a conseguir paz y concentrarnos.

Metodología:

Contamos cada espiración haciéndola coincidir con la relajación de distintas partes del cuerpo:

- ✓ Frente
- ✓ Cuello y hombros
- ✓ Abdomen
- ✓ Etc

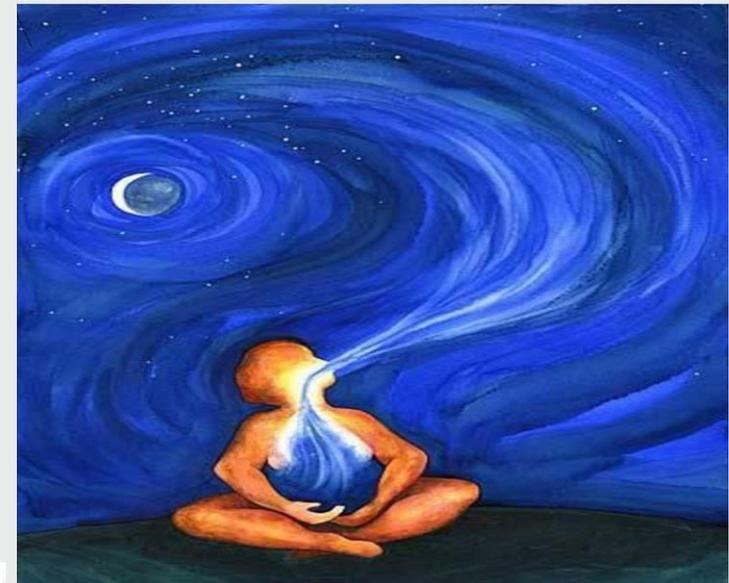
5. La autorregulación emocional: manejar nuestras emociones

Dinámica 9: Meditación centrada en la respiración

Objetivo: Todas las meditaciones se basan en concentrarnos en un estímulo elegido, en este caso en la respiración.

Metodología: A medida que vamos respirando nos centraremos en distintos aspectos de ella, así como en el efecto de ésta en distintas partes de nuestro cuerpo:

- ✓ Entrada de aire (inspiración).
- ✓ Salida de aire (expiración).
- ✓ Pulmones
- ✓ Movimiento del abdomen
- ✓ Etc.



5. La autorregulación emocional: manejar nuestras emociones

Dinámica 10: Mover los brazos y descansar

Las actividades físicas estructuradas constituyen una forma de liberar el exceso de energía, especialmente cuando estas están diseñadas de tal modo que los periodos de actividad y excitación estén intercalados con periodos de descanso de igual duración. **Doctor Peter Levine.**

Durante ambas fases excitación y calma, el exceso de energía se descarga automáticamente.

5. La autorregulación emocional: manejar nuestras emociones

Dinámica 10: Mover los brazos y descansar

Objetivo: Esta dinámica ejerce un efecto calmante precisamente por englobar periodos breves de activación y calma, y pone énfasis en la espiración.

Metodología:

1. Sentados con la espalda erguida, y el cuerpo relajado.
2. Alzamos los brazos hasta la altura de los hombros y sacudirlos.
3. Cuando nosotros lo indiquemos espirar con fuerza y dejar caer los brazos, descansando, el mismo tiempo que los hemos agitado, con las manos posadas en las rodillas, sin tratar de controlar los pensamientos o las emociones.
4. Repetir la practica unas cuantas veces.

¿Cómo afrontar
los conflictos?

5. La autorregulación emocional: manejar nuestras emociones

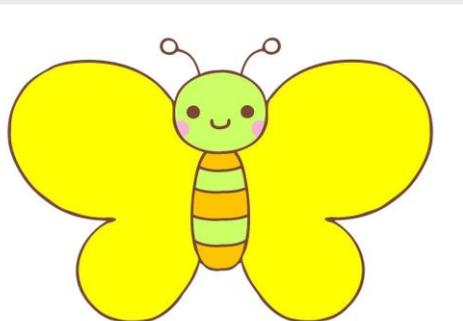
Dinámica 11: La estrella

Dinámica 12: La mariposa



Habilidades: concentrarse, tomar consciencia corporal, relajarse.

La estrella y la mariposa realizan un recorrido por las distintas partes del cuerpo (cabeza, hombros, brazos manos, pecho, espalda, piernas pies, ayudándonos a tomar consciencia de las sensaciones corporales y a relajar nuestro cuerpo a su paso.



© WEBDELMAESTRO.COM



5. La autorregulación emocional: manejar nuestras emociones

Estímulo / situación

Reducir la exposición: Tiempo fuera; irse.

Busca la supresión de la situación que está generando un estado emocional determinado, eligiendo exponernos, o no, por más tiempo a ese estímulo o situación, bien de manera temporal o definitiva.



- ✓ En el momento que existe una situación tensa y tu cuerpo, tu pensamiento o tus actos te estén dando muestras de que la alteración está consiguiendo que pierdas el autocontrol, pararemos, abandonaremos la actividad, o la situación de interacción.
- ✓ En ese periodo breve de tiempo deberás buscar un modo de recobrar el equilibrio emocional (diálogos interiores, respiración, actividad física, etc.). Cuando notes que ya has descendido la tensión y puedes volver a intentar afrontar la situación con calma.

5. La autorregulación emocional: manejar nuestras emociones

Pensamientos

El Proceso de regulación emocional con base en la reevaluación de la situación (cambio de pensamientos).

(1) **ser conscientes de que la estamos sintiendo**, a través de los cambios en nuestro cuerpo como: acumular tensión en algunos músculos, cambios en el ritmo y frecuencia respiratoria, aumento de la sudoración, pensamientos automáticos, etc.

Tras ser conscientes de la emoción que estamos sintiendo, es importante:

(2) **retenerla dentro de nosotros**, deteniéndonos a sentirla en profundidad, en vez de sacarle rápidamente al exterior en forma de agresión.

Respiración y relajación muscular ayudan a identificar nuestros cambios fisiológicos, así como a restablecer el equilibrio.

(3) **emplear los diálogos interiores**. En este momento de reflexión interna es el momento de la “**reevaluación**” de lo que uno piensa de la situación.

5. La autorregulación emocional: manejar nuestras emociones

Pensamientos

Técnicas de distracción

Éstas son: cualquier actividad (deporte, música, sudoku, salida humorística...) que absorba nuestra atención, impidiendo así, que nuestros pensamientos (sobre la persona o situación que nos ha provocado la emoción) vayan a más y nos hagan pasar a desregulación.

Por ejemplo, situar una mano en el corazón, tratar de sentir sus latidos, o de sentir la subida y bajada del pecho durante el proceso respiratorio, puede resultarles un ejercicio especialmente apaciguador.



Habilidades de la Inteligencia Emocional

6. La empatía.

6. La empatía

Competencias de la inteligencia Emocional

Intra personales
Ocurren dentro de la persona



Autoconocimiento
emocional
Autorregulación emocional
(Auto) motivación

Empatía se sitúa a camino entre las competencias internas y las comunicativas o sociales.

Inter personales
Se dan entre las personas



Habilidades comunicativas

6. La empatía

Empatía: Empatía Primaria y Secundaria

Aprendizaje en
Comunicación No
Verbal (CNV).

¿Cómo crees que
se siente el
protagonista de la
película?

Empatía
Primaria
Cognitiva

Capacidad para **reconocer
las emociones** de los
demás, saber cómo se
sienten, qué quieren y qué
necesitan.

Empatía
Secundaria
Afectiva

Dimensión más profunda que
implica **acercarnos a la
vivencia emocional** de la otra
persona tratando de ponernos
en su piel.

- ✓ Ponernos en sus
zapatos
- ✓ preguntas circulares

Imagina que eres tu la que
llegas nueva al colegio de
otro país y no comprendes el
idioma...

¿Cómo crees que te
sentirías?
¿Cómo crees que
reaccionarías?

6. La empatía

Empatía Primaria

La expresión de emociones en la cara

En la emoción de sorpresa:

- ✓ Las cejas están levantadas pero no tensas.
- ✓ Los ojos bien abiertos.
- ✓ La boca abierta pero no tensa



6. La empatía

Empatía Primaria

La expresión de emociones en la cara



En la emoción del miedo:

- ✓ Los músculos de la cara muestran tensión.
- ✓ Las cejas están levantadas y juntas.
- ✓ Los párpados de arriba están levantados
- ✓ Los párpados de abajo están tensos.

6. La empatía

Empatía Primaria

La expresión de emociones en la cara

En la emoción de tristeza:

- ✓ La mirada está perdida.
- ✓ Elevación de los músculos situados en la parte interior de la ceja (La piel de debajo de la frente forma un triángulo).
- ✓ Los párpados superiores están caídos.
- ✓ Los extremos de los labios caen hacia abajo.



6. La empatía

Empatía Primaria

La expresión de emociones en la cara

En la emoción de ira:

- ✓ La mirada es penetrante.
- ✓ Las cejas están juntas y hacia abajo.
- ✓ Los labios están apretados.
- ✓ En ocasiones se observa una apertura de las fosas nasales.



6. La empatía

Empatía Primaria

La expresión de emociones en la cara

En la emoción de asco:



- ✓ Las cejas están juntas y hacia abajo.
- ✓ El labio superior empuja hacia arriba.
- ✓ La nariz esta arrugada.

6. La empatía

Empatía Primaria

La expresión de emociones en la cara

En la emoción de alegría:

Una verdadera sonrisa incluye:

- ✓ Patas de gallo marcadas.
- ✓ Mejillas arriba.
- ✓ Movimientos de los músculos que rodean los ojos.



6. La empatía

Empatía Primaria

La expresión de emociones en la cara

En la emoción de desprecio:

- ✓ La emoción de desprecio solo implica a un lado de la cara.
- ✓ Un extremo del labio está apretado y levantado, pudiendo aparecer también la boca entre abierta.



6. La empatía

Empatía Primaria

Gestos defensivos y de tensión



- ✓ Inseguridad
- ✓ Desacuerdo
- ✓ autoprotección



6. La empatía

Empatía Primaria

Gestos defensivos y de tensión

-El cruce de brazos disimulado-



6. La empatía

Empatía Primaria

Gestos defensivos y de tensión

-Agarrarse la muñeca y el brazo-



frustración, la tensión y el intento de auto controlarse.

6. La empatía

Empatía Primaria

Gestos defensivos y de tensión

Los gestos adaptadores

Gestos auto adaptadores.



Expresiones auto adaptadoras.



Estos gestos aumentan en relación a la tensión o a la angustia del hablante.

6. La empatía

Empatía Primaria

Gestos defensivos y de tensión

Parpadeo como muestra de tensión



6. La empatía

Empatía Primaria

Análisis de los elementos de la Comunicación No Verbal (CNV)

La voz: volumen, ritmo, velocidad, etc.

Tensión-distensión corporal: brazos, manos, espalda, hombros, boca, dientes, etc.

Los ojos: parpadeo, dirección de la mirada, movimiento

Expresión facial de emociones

Gestos adaptadores

Gestos con las manos y los brazos

Respiración (regularidad y frecuencia)

Gestos defensivos, y barreras

5. La autorregulación emocional: manejar nuestras emociones

Dinámicas para trabajar la empatía:

Empatía Primaria

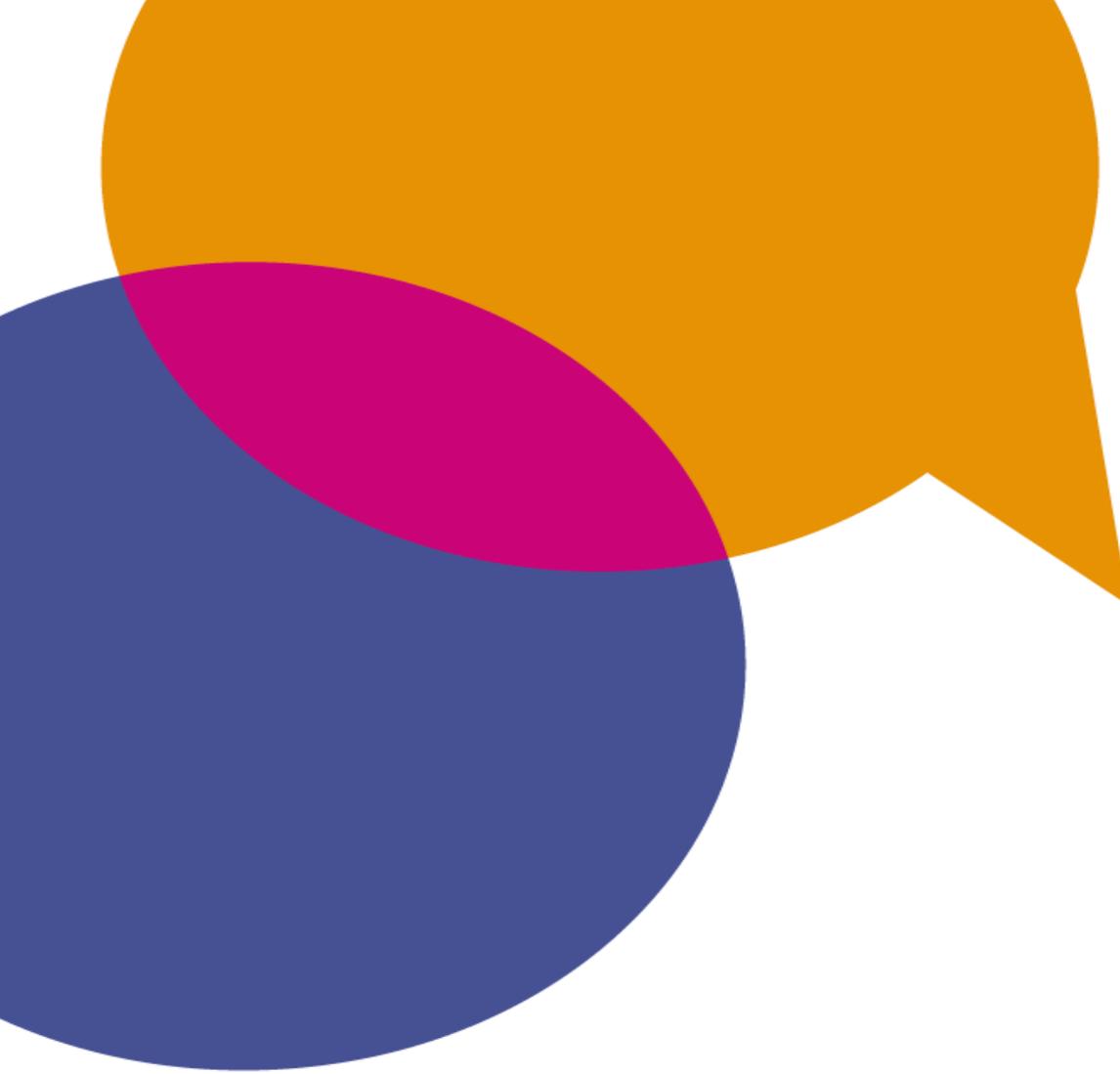
- ✓ **Estoy conociendo las emociones del resto:** Interpretar emociones e identificar por el lenguaje del cuerpo y la comunicación no verbal.
- ✓ **Radar:** Interpretar situaciones sin palabras ,identificar las situaciones, los recursos de comunicación no verbal empleados, y las vías en que sea mostrado sintonía /empatía.
- ✓ **Y tu que sientes:** Interpretar situaciones e identificar emociones.

5. La autorregulación emocional: manejar nuestras emociones

Dinámicas para trabajar la empatía:

Empatía Secundaria

- ✓ **Empatía:** Leer una historia, ponerse en el lugar de los personajes e interpretar su rol reflexionando sobre su vivencia emocional.
- ✓ **Estoy solo:** Role play en el que experimentamos sensaciones de estar integrado en un grupo y excluido, reflexionando al respecto de emociones y sentimientos asociados.
- ✓ **No me gusta que me llamen:** Unos días antes analizaremos prejuicios que escuchamos en clase, en la calle, etc. En clase interpretaremos esas situaciones, y reflexionaremos al respecto de como nos sentimos siendo objeto de esos prejuicios.



Habilidades de la Inteligencia Emocional

7. La expresión emocional



7. La expresión emocional

Competencias de la inteligencia Emocional

Intra personales
Ocurren dentro de la persona



Autoconocimiento
emocional
Autorregulación emocional
(Auto) motivación

Empatía se sitúa a camino entre las competencias internas y las comunicativas o sociales.

Inter personales
Se dan entre las personas



Habilidades comunicativas

¿Cómo afrontar
los conflictos?

7. La expresión emocional

Hablamos de habilidades Comunicativas para una buena interacción social...

Recuerda

La Escucha



La pregunta



La palabra



¿Cómo afrontar
los conflictos?

7. La expresión emocional

La Ventilación Emocional

Recuerda

La emoción la más breve, reactiva y menos cognitiva, requiere fundamentalmente el camino de la autorregulación, modulando las tendencias de comportamiento. **“no dejarse llevar por la emoción”**.

El sentimiento, más duradero, estable y con más carga de pensamiento asociado a una situación determinada, requiere del camino de la **ventilación o expresión**.



7. La expresión emocional

La Ventilación Emocional

- ✓ La expresión de las emociones que nos oprimen.



- ✓ Emociones expresadas, emociones superadas.





Habilidades de la Inteligencia Emocional

8. Algunas estrategias para el educador

8. Algunas estrategias para el educador

- ✓ Técnica de evitar, evitar.
- ✓ La prescripción del síntoma.
- ✓ Técnica del diario de abordó.
- ✓ Técnica del miedo mayor.
- ✓ El escenario más allá del problema.
- ✓ La peor pesadilla.
- ✓ Los pequeños pasos (objetivo temporal y objetivo específico).

8. Algunas estrategias para el educador

Técnica de evitar, evitar.

Cuando evitamos situaciones que nos generan miedo y reacciones de ansiedad nos sentimos aliviados, sin embargo, a la larga ese miedo se va convirtiendo en más grande, y además puede invadir otras facetas de nuestra vida.

Esta técnica se ha recomendado por ejemplo ante situaciones de fobia escolar, en las que el niño muestra un miedo a ir a la escuela, y obviamente no se ha observado otro problema de base como pudiera ser una situación de acoso escolar.



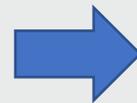
8. Algunas estrategias para el educador

La prescripción del síntoma.

Utilización de estrategias paradójicas:

- ✓ Cuando las estrategias más tradicionales no han surtido efecto, podemos probar con estrategias paradójicas.
- ✓ Frente a pedir que cese la conducta, incentivamos la conducta desregulada que queremos erradicar, dando espacio a la persona para que la lleve a cabo, y para que aprenda a gestionarla.

Cuando se prescribe el síntoma ante situaciones de impulsividad y fallo en la regulación emocional, la necesidad de desarrollar la conducta desregulada tiende reducirse.



Cuando me reprimen algo, tengo más necesidad de realizarlo.

“No pienses en un caballo blanco”, y automáticamente pensamos en él.

“No abras esa puerta”, y todos sentimos la necesidad de abrirla.

“Tranquilízate”, y nos alteramos más.



¿Cómo afrontar
los conflictos?

8. Algunas estrategias para el educador

La prescripción del síntoma.

Rincón del movimiento: Para *regular la sobre actividad*.
Donde podrá ir si tiene necesidad de movimiento.



Prescribir recursos de movimiento en su asiento,



banda ancha de goma



Cojín de aire dynair (r)



8. Algunas estrategias para el educador

La prescripción del síntoma.

Rincones de enfado:
Aprender a regular la emoción.



- ✓ Fuera del aula, en un lugar acordado con el niño y los profesores, y escogido por él como un espacio especial para poder expresar su emoción.
- ✓ Con material que le permita la descarga emocional (*por ejemplo, cojines para pegar, hojas para romper, material reciclado para partir*).

El único límite no permitido es la agresión a los demás, tanto verbal como física, que ha de tener consecuencias significativas que han de conocer previamente.

8. Algunas estrategias para el educador

El diario de abordó

Objetivo: “*Técnica de distracción*” que se recomienda ante situaciones de estrés que pueden experimentar los menores por ejemplo cuando tienen que hacer frente a situaciones académicas, sociales o deportivas que les pueden generar ansiedad.

Metodología: Consiste en pedirle que lleve un cuaderno y que cuando empieza a sufrir la tensión ante la situación que se le hace difícil manejar, comience a escribir en la libreta todo aquello que empieza a ver en esa situación:

- ✓ ¿Qué ocurre?
- ✓ ¿Cuál es la situación?
- ✓ ¿Quién está presente?
- ✓ ¿Qué está diciendo?
- ✓ Etc.

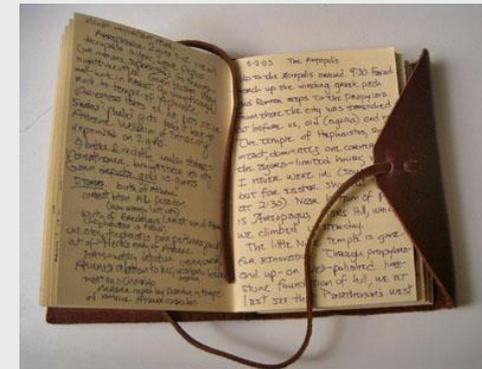


8. Algunas estrategias para el educador

El diario de abordó

Metodología: También puede describir los síntomas físicos que está experimentando internamente:

- ✓ ¿Qué ocurre con los latidos del corazón?
- ✓ ¿Cómo es mi respiración?
- ✓ ¿Noto tensión en algunos lugares del cuerpo?
- ✓ Etc.



En realidad, lo que nos interesa, es que en el momento de estrés **desplazar la atención de sus síntomas, a la escritura, desvinculándose de su emoción** y centrándose en escribir. Sin darse cuenta, estará siendo capaz de afrontar la situación, a través de estrategias de distracción.



8. Algunas estrategias para el educador

Técnica del miedo mayor.

Consiste en infundir en las personas un miedo mayor que el que experimentan, para reducir el miedo inicial y cambiar la conducta.

Por ejemplo, llevándole a pensar en riesgos mayores que se derivarían de seguir con las actuales actitudes.

Ej.: Una familia no le quiere negar nada a su hijo por miedo a sus reacciones, podríamos invitarle a reflexionar respecto de la situación que le puede provocar a su hijo en el futuro el no negarle hoy las cosas.

¿Y si no le negamos las cosas hoy a vuestro hijo que le puede ocurrir cuando sea mayor?





8. Algunas estrategias para el educador

El escenario más allá del problema

Se relaciona con la visualización del estado deseado (ED), una vez superada la situación.

Imaginarse **realizando eficientemente la situación** que genera inseguridad, estrés o ansiedad (*posibilidad de jugar con todas las dimensiones sensoriales: vista, oído, olfato, tacto, sensaciones físicas):

- ✓ ¿Dónde estaríamos?
- ✓ ¿Qué veríamos?
- ✓ ¿Qué estaríamos haciendo?
- ✓ Etc

Imaginar que **se ha superado la situación problemática**:

- ✓ ¿Cómo nos sentiríamos?



8. Algunas estrategias para el educador

La peor pesadilla.

Técnica preparatoria para afrontar las situaciones que nos generan miedo y ansiedad.

- ✓ Se pide a la persona que cada día, por ejemplo, durante una semana previa a afrontar la situación, dedique un tiempo a pensar en que es lo peor que le podría ocurrir en esa situación. Imaginando que las peores cosas posibles que le podrían suceder.

De este modo y como la realidad, no va a ser tan difícil y negativa, ha conseguido prepararse emocionalmente para afrontar esa situación.

8. Algunas estrategias para el educador

Los pequeños pasos

No comerse todo el pastel de golpe



Un objetivo demasiado grande puede ser poco realista y generar impotencia y frustración que hagan difícil moverse desde el estado actual (EA).

Abordar pequeños pasos que generen satisfacción, ayuda a motivar y a generar sentimientos de eficacia personal, que permiten cambios más grandes, un paso tras otro a través de un cambio de actitud.

8. Algunas estrategias para el educador

Los pequeños pasos

Trocear el pastel



- ✓ Ordenar las conductas de menor a mayor dificultad según su percepción de la realidad.
- ✓ Empezar por el paso más sencillo reduce la resistencia al cambio.

Efecto avalancha: No es necesario dar todos los pasos, una vez iniciada la progresión, ésta se transforma de gradual en exponencial.

- ✓ **Objetivo temporal:** Ej.: Una hora regulando mis emociones, para ir aumentando el tiempo.
- ✓ **Objetivos específicos:** Ej.: Regular mis emociones con este profesor que es más fácil, para después con otros que me es más difícil.