



“La disposición emocional del alumno determina su habilidad para aprender”.

Platón





**El intelecto  
busca pero es el  
corazón quien  
halla.**

George Sand



# QUÉ ES EDUCACIÓN EMOCIONAL



Bisquerra plantea:

- La educación emocional es un **PROCESO EDUCATIVO, continuo y permanente**, que pretende **POTENCIAR** el desarrollo de las **competencias emocionales** como elemento esencial del **desarrollo integral** de la persona, con objeto de capacitarle para la vida.
- Todo ello tiene como finalidad aumentar el **bienestar personal y social**.



# CARACTERÍSTICAS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL



- Supone una **innovación educativa** justificada en las necesidades sociales: Todas estas necesidades tienen un **fondo emocional**.
- Se trata de una forma de “**prevención primaria inespecífica**” pretende minimizar la vulnerabilidad de la persona a determinadas disfunciones (estrés, depresión, impulsividad, agresividad, etc.) o prevenir su aparición. Para ello se propone el desarrollo de **competencias básicas para la vida**.





# FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL



# CONCEPTO DE EMOCIÓN



Una emoción se produce de la siguiente forma:

- 1) Unas **informaciones sensoriales** llegan a los centros emocionales del cerebro.
- 2) Como consecuencia se produce una **respuesta neurofisiológica**.
- 3) El **neocortex** interpreta la información.

**EMOCIÓN** *es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada.*

*Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno.*





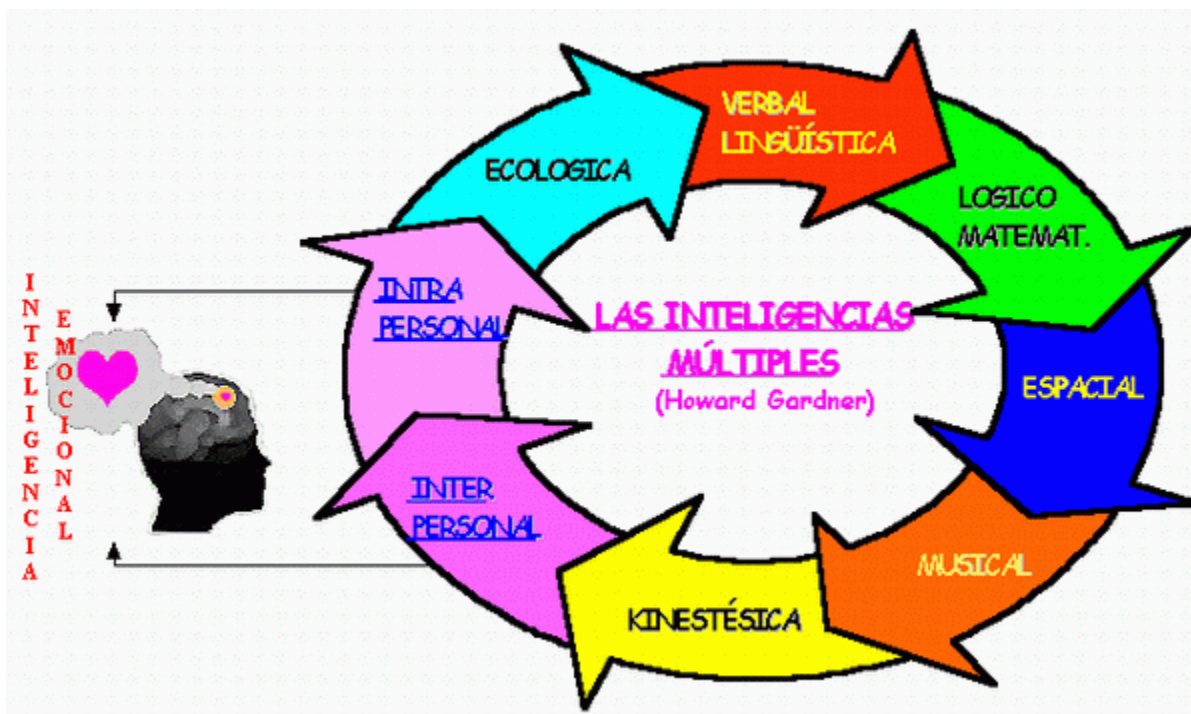
# INTELIGENCIA EMOCIONAL

- **Howard Gardner**, en 1983: *Inteligencias Múltiples*. De los ocho tipos de inteligencias que definió Gardner, dos de ellas, denominadas inteligencia intrapersonal e inteligencia interpersonal





# INTELIGENCIAS MÚLTIPLES







- **Salovey y Mayer** en 1990, describían la **INTELIGENCIA EMOCIONAL** :

*como "una forma de **inteligencia social** que implica la habilidad para dirigir los propios sentimientos y emociones y los de los demás, saber discriminar entre ellos, y usar esta información para guiar el pensamiento y la propia acción".*

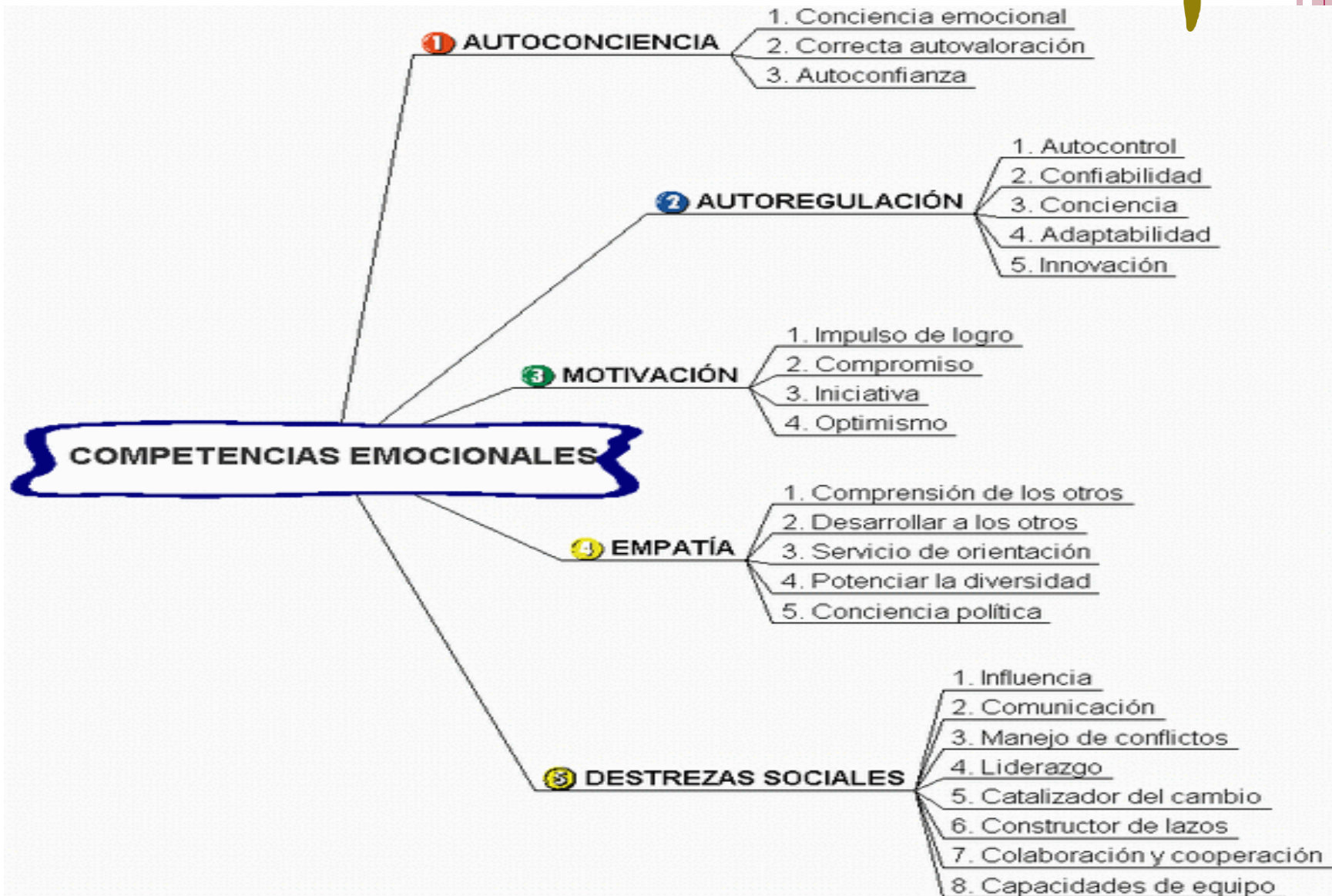




- **Daniel Goleman** en 1995 publica el libro, "**La inteligencia emocional**" y define: "La capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones".
- Por tanto:
  - un conjunto de destrezas,
  - actitudes,
  - habilidades y
  - competencias .



# INTELIGENCIA EMOCIONAL



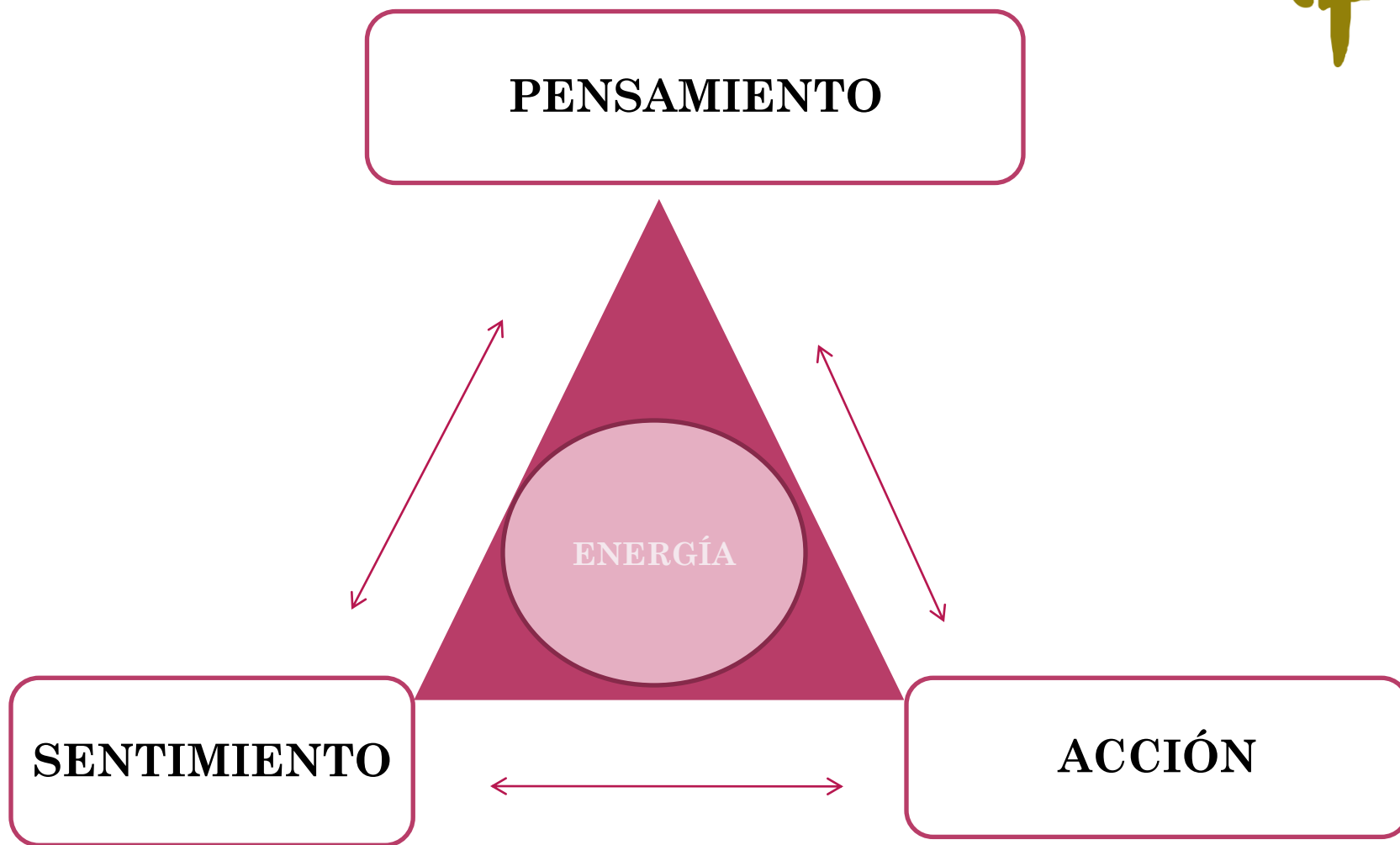


# DIMENSIONES EMOCIONALES

Goleman plantea cuatro en su nuevo modelo:

- **Conciencia Emocional** de uno mismo.
- Gestión de uno mismo o **autorregulación**:  
Iniciativa, Flexibilidad y optimismo.
- Conciencia social: **empatía**.
- Gestión de **las relaciones**.





# DEFINICIÓN DE COMPETENCIA EMOCIONAL



Una **competencia** es un conjunto de *conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes* necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia, que dado su carácter práctico, integra:

La **competencia emocional** como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales.

Bisquerra 2000



# COMPETENCIAS EMOCIONALES



## INTRAPERSONALES

- ❖ Autoconocimiento.
- ❖ Autocontrol.
- ❖ Autoestima.
- ❖ Automotivación.
- ❖ Estilo atribucional.
- ❖ Resiliencia.

## INTERPERSONALES

- ❖ Asertividad o respeto mutuo.
- ❖ Comunicación: saber escuchar.
- ❖ Empatía.
- ❖ Gestión de conflictos.
- ❖ Influencia o poder.
- ❖ Negociación.



# OBJETIVOS GENERALES DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL



- Adquirir un mejor **conocimiento** de las **propias emociones** e identificar las emociones de los **demás**.
- Desarrollar la habilidad para **regular** las propias emociones.
- **Prevenir** los efectos nocivos de las emociones desagradables y desarrollar la habilidad para **generar emociones agradables**.
- Desarrollar la habilidad de **automotivarse**.
- Adoptar una **actitud positiva** ante la vida;
- **Aprender a fluir**, gestionar los conflictos de forma positiva.





# OBJETIVOS MÁS ESPECÍFICOS

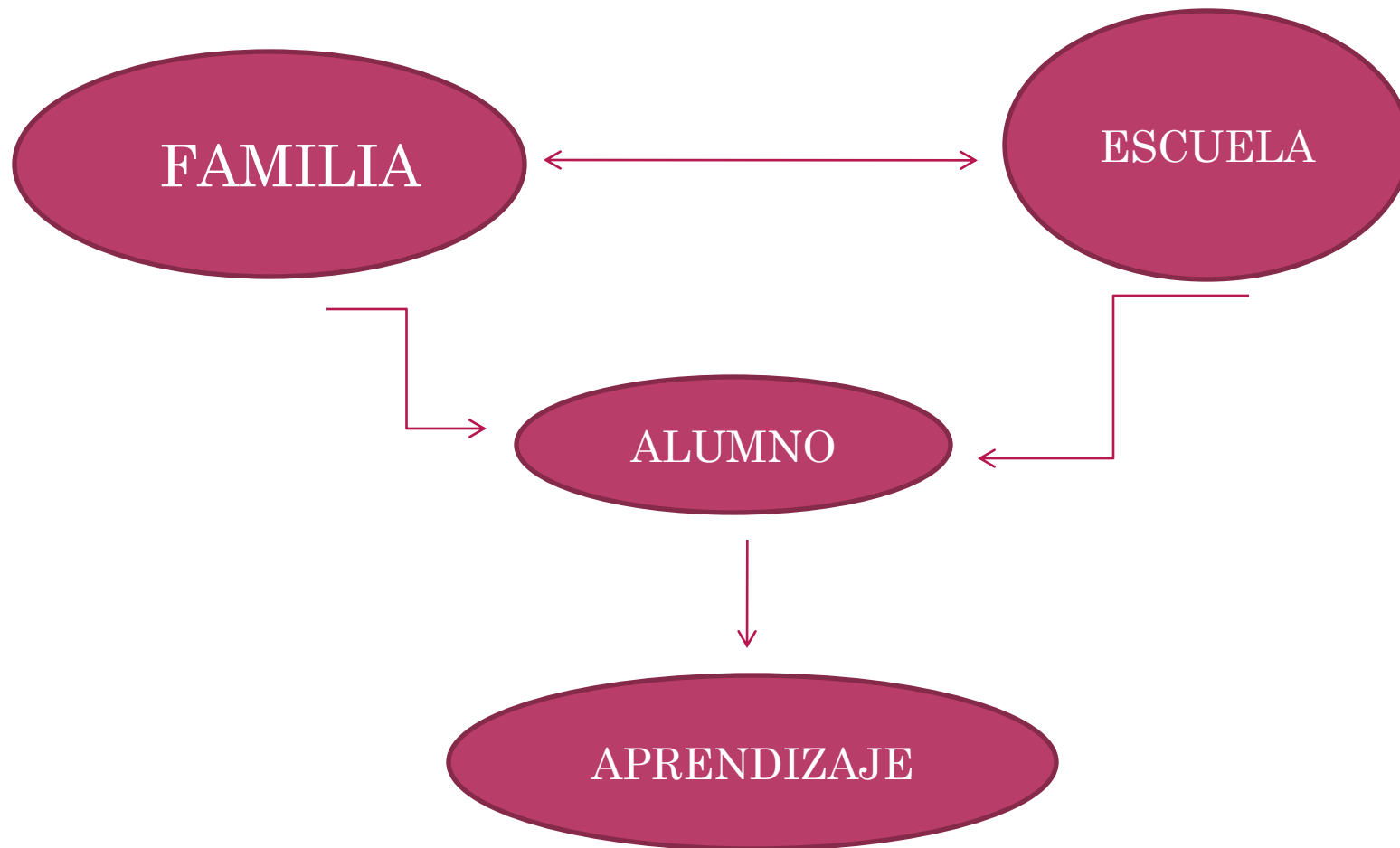


- Desarrollar la capacidad para **controlar** el **estrés**, la **ansiedad** y los estados **depresivos**.
- **Tomar conciencia** de los factores que inducen al **bienestar subjetivo**.
- Potenciar la **capacidad** para **ser feliz**
- Desarrollar el **sentido del humor**.
- Desarrollar la capacidad para diferir **recompensas** inmediatas en favor de otras de mayor nivel pero a **largo plazo**.
- Desarrollar la **resistencia** a **la frustración**.





# CONTEXTO EDUCATIVO



# EL PROFESOR INTERVIENE:



- **Respecto a él mismo:** modificar estrategias de gestión, o vigilar sus niveles de estrés.
- **Respecto al alumno:** motivación, control y ayuda en las tareas académicas.
- **Intervención sobre las tareas o curriculum:** adaptación a la diversidad del alumnado, preparando actividades o seleccionando contenidos.
- **Intervención en el aula** podemos tener varias funciones principales:
  - Control del aula
  - Regulación de relaciones interpersonales: entre profesor-alumno; profesor- profesor, profesor- familia del alumno; profesor- familia, alumnos-alumnos; alumno- profesor, alumno- asignatura; alumno- familia.
  - Las relaciones intra-personales cada uno consigo mismo.
  - Optimización del rendimiento académico.



# COMPETENCIAS DEL EDUCADOR



- El profesor ha de comprometerse a desarrollar su propia inteligencia emocional:
  - **Expresar** adecuadamente sus sentimientos.
  - Utilizar la metodología de planificación en función de metas y de **resolución de problemas**.
  - Practicar estrategias de **automotivación**.
  - **Gestionar** adecuadamente sus **emociones**.
  - Manifestar su **empatía**.
  - Desarrollar conductas **asertivas**.



# ¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES COMO PROFESOR?



- **Objetivo social:** Son instrumentos de **poder** .
- **Objetivo Instrumental:** Facilitan la consecución de **logros**.
- **Objetivo afectivo:** Son vehículo de **satisfacción**.
- **Objetivo ecológico:** Sirven para **adaptarse** eficazmente al contexto.
- **Objetivo preventivo:** Tienen valor **protector**.



# COMPETENCIAS EMOCIONALES EN LAS QUE SE INTERVIENE





# 1. *CONCIENCIA EMOCIONAL*

- **Toma de conciencia de las propias emociones:** capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos.
- **Dar nombre a las propias emociones:** Habilidad para utilizar el vocabulario emocional
- **Comprensión de las emociones de los demás.**





## 2. REGULACIÓN EMOCIONAL

- Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.
- **Expresión emocional:** capacidad para expresar las emociones de forma apropiada.
- **Capacidad para la regulación emocional:** Esto incluye **autocontrol** de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo) y **tolerancia a la frustración** para prevenir estados emocionales negativos (estrés, ansiedad, depresión), entre otros aspectos.
- **Habilidades de afrontamiento:** utilización de **estrategias de auto-regulación** que mejoren la intensidad y la duración de tales estados emocionales.
- **Competencia para auto-generar emociones positivas.**





### 3. *AUTONOMÍA PERSONAL* (*AUTOGESTIÓN*)



- **Autoestima**
- **Automotivación:** capacidad de automotivarse e implicarse emocionalmente en actividades diversas.
- **Actitud positiva:** capacidad para automotivarse y tener una actitud positiva ante la vida.
- **Responsabilidad:** intención **de implicarse** en comportamientos seguros, saludables y éticos. Asumir la responsabilidad en la toma de decisiones.
- **Análisis crítico de normas sociales:**
- **Buscar ayuda y recursos:** capacidad para identificar la necesidad de apoyo y asistencia y saber acceder a los recursos disponibles apropiados.



## 5. *HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR*



- **Identificación de problemas:**
- **Fijar objetivos adaptativos:** capacidad para fijar objetivos positivos y realistas
- **Solución de conflictos.**
- **Negociación:** capacidad para resolver conflictos en paz, considerando la perspectiva y los sentimientos de los demás.
- **Bienestar subjetivo:** capacidad para gozar de forma consciente de bienestar subjetivo y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa.
- **Fluir:** Capacidad para generar experiencias óptimas en la vida profesional, personal y social.



## 4. INTELIGENCIA INTERPERSONAL



- **Dominar las habilidades sociales básicas:** *escuchar, saludar, despedirse, dar las gracias...*
- **Respeto por los demás:** intención de aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales.
- **Comunicación receptiva:** comunicación verbal y no verbal.
- **Comunicación expresiva:** capacidad para iniciar y mantener conversaciones, expresar los propios pensamientos y sentimientos con claridad.



## 4. *INTELIGENCIA INTERPERSONAL*



- **Compartir emociones.**
- **Comportamiento pro-social y cooperación:** capacidad para aguardar turno; compartir en situaciones diádicas y de grupo; mantener actitudes de amabilidad y respeto a los demás.
- **Asertividad:** mantener un comportamiento equilibrado, entre la agresividad y la pasividad.



## LOS ALUMNOS CON UN BUEN DESARROLLO EMOCIONAL:



- Poseen un buen nivel de **autoestima**
- **Aprenden** más y mejor
- Presentan **menos problemas de conducta**
- **Se sienten bien consigo mismos**
- Son personas **positivas y optimistas**
- Tienen la capacidad de **entender los sentimientos** de los demás
- **Resisten mejor** la presión de sus compañeros
- Superan sin dificultad las **frustraciones**
- **Resuelven** bien los conflictos
- Son **más felices, saludables y tienen más éxito**



*Solo un  
corazón  
agradecido  
puede  
aprender*



*Angélica Olvera*





# BIBLIOGRAFÍA

- Bisquerra, R.** Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de Investigación Educativa, 2003, Vol.21, nº1 págs 7-43.
- Elias, M.J. y otros;** Educar con inteligencia emocional. Edit. Plaza y Janés. Barcelona.
- Goleman, D;** Inteligencia Emocional. Edit. Kairós. Barcelona.
- Schwarz Aljoscha, A.Schweppe; R;** Guía fácil de PNL Técnicas básicas para comprender y practicar la programación neurolingüística en al vida diaria. Edit. Robin Book. Barcelona
- Serrat, A;** PNL para docentes. Edit. Graó. Barcelona.
- Vaello Orts, J;** El profesor emocionalmente competente. Un puente sobre las “aulas” turbulentas. Edit. Graó. Barcelona.
- Voli, F.;** Sentirse bien en el aula, Manual de convivencia para profesores.. Edit. PPC. Boadilla del Monte.
- Matsumoto.** La evolución de las emociones. Revista National Geographic. Mayo 2010.





# BIBLIOGRAFÍA

**Davis, Mckay, Eshelman.** Técnicas de autocontrol emocional.  
Editorial Martínez Roca. Barcelona.

**Vallés Arándiga A.** Programa de refuerzo de las habilidades sociales. Colección. Editorial EOS gabinete de orientación psicológica

[http://www.profes.net/newweb/inf/inteligencia3.asp?id\\_contenido=26714&cat=Sentir+y+pensar+\(actividades\)&catrecurs o=26706](http://www.profes.net/newweb/inf/inteligencia3.asp?id_contenido=26714&cat=Sentir+y+pensar+(actividades)&catrecurs o=26706)

**Pilar González Navarro; Rut Molina Vera.** Aprendizaje de las habilidades sociales básicas.

[http://www.cepgranada.org/~jmedina/articulos/n7\\_07/n7\\_07\\_146.pdf](http://www.cepgranada.org/~jmedina/articulos/n7_07/n7_07_146.pdf).

**REVISTA DIGITAL “PRÁCTICA DOCENTE”. N° 7  
(JULIO/SEPTIEMBRE. 2007)**

**CEP DE GRANADA.**







ÁNCORA  
psicología & formación

**MUCHAS GRACIAS**

