



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

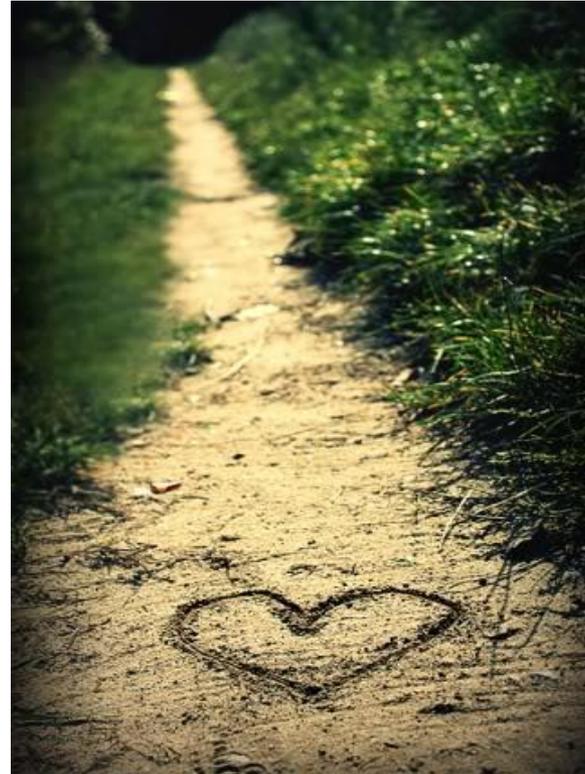
Platón





**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".*

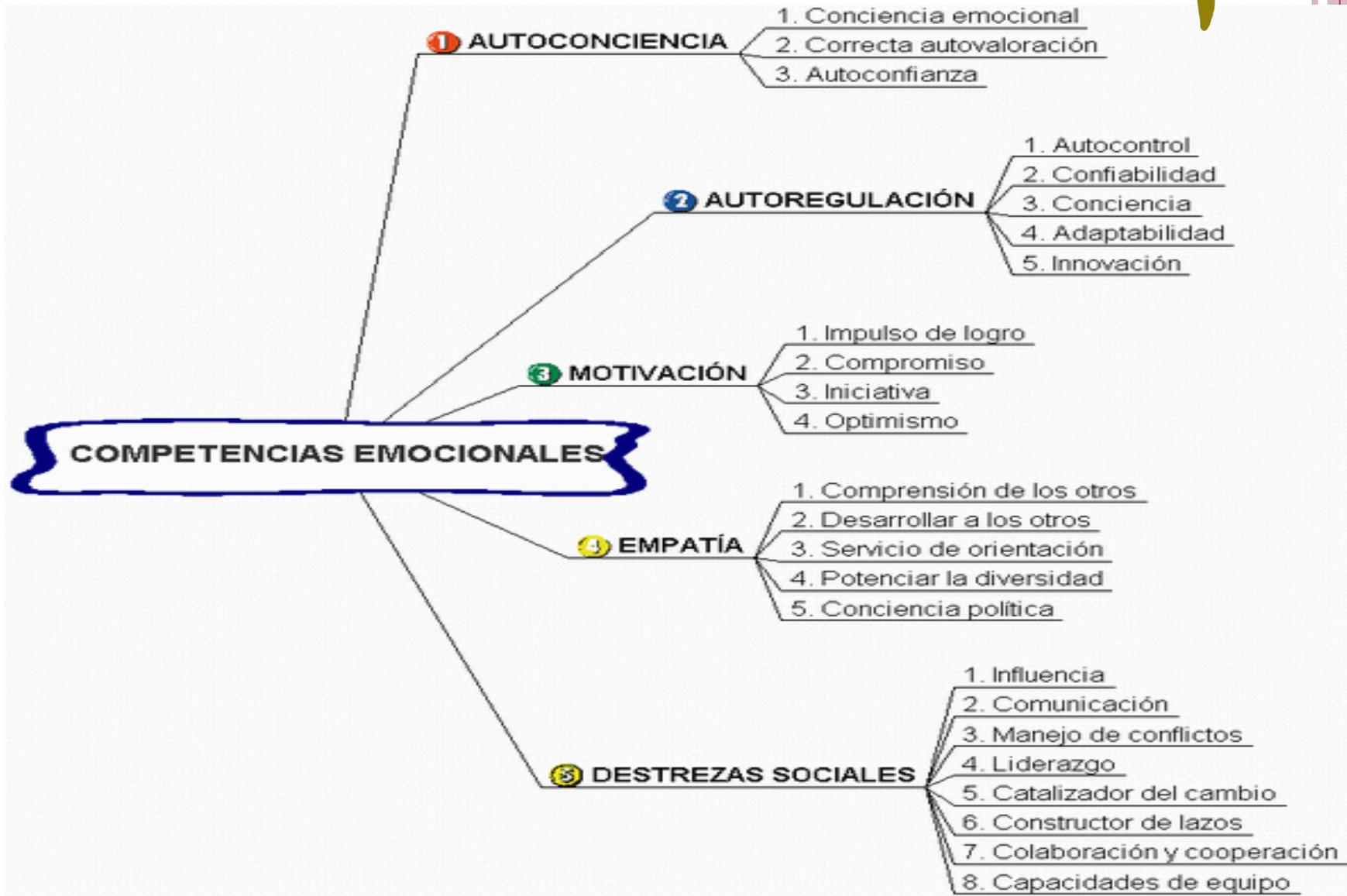




- **Daniel Goleman** en 1995 publica el libro, "**La inteligencia emocional**" y define: "La capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones".
- Por tanto:
 - un conjunto de destrezas,
 - actitudes,
 - habilidades y
 - competencias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



INTELIGENCIA EMOCIONAL



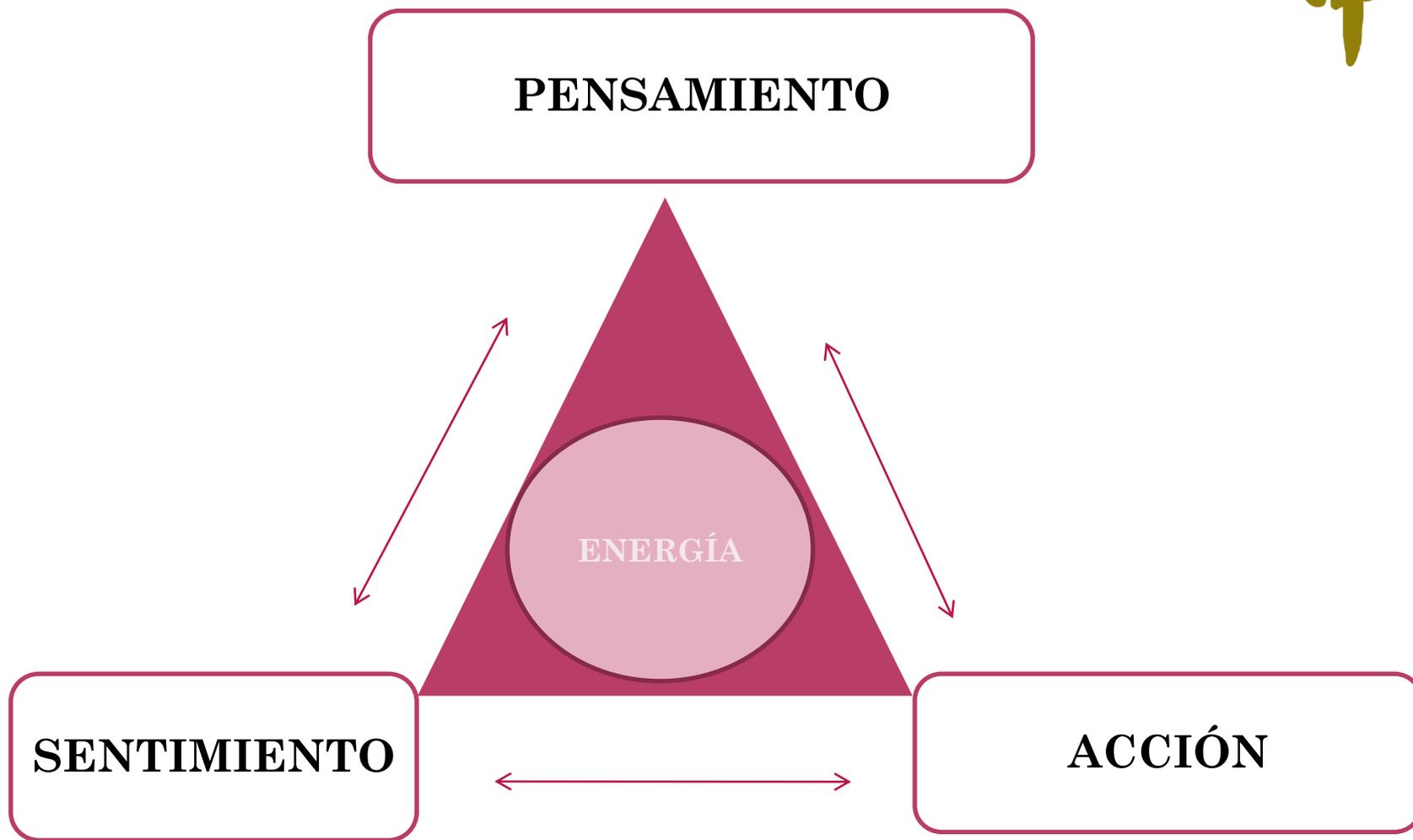


DIMENSIONES EMOCIONALES

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

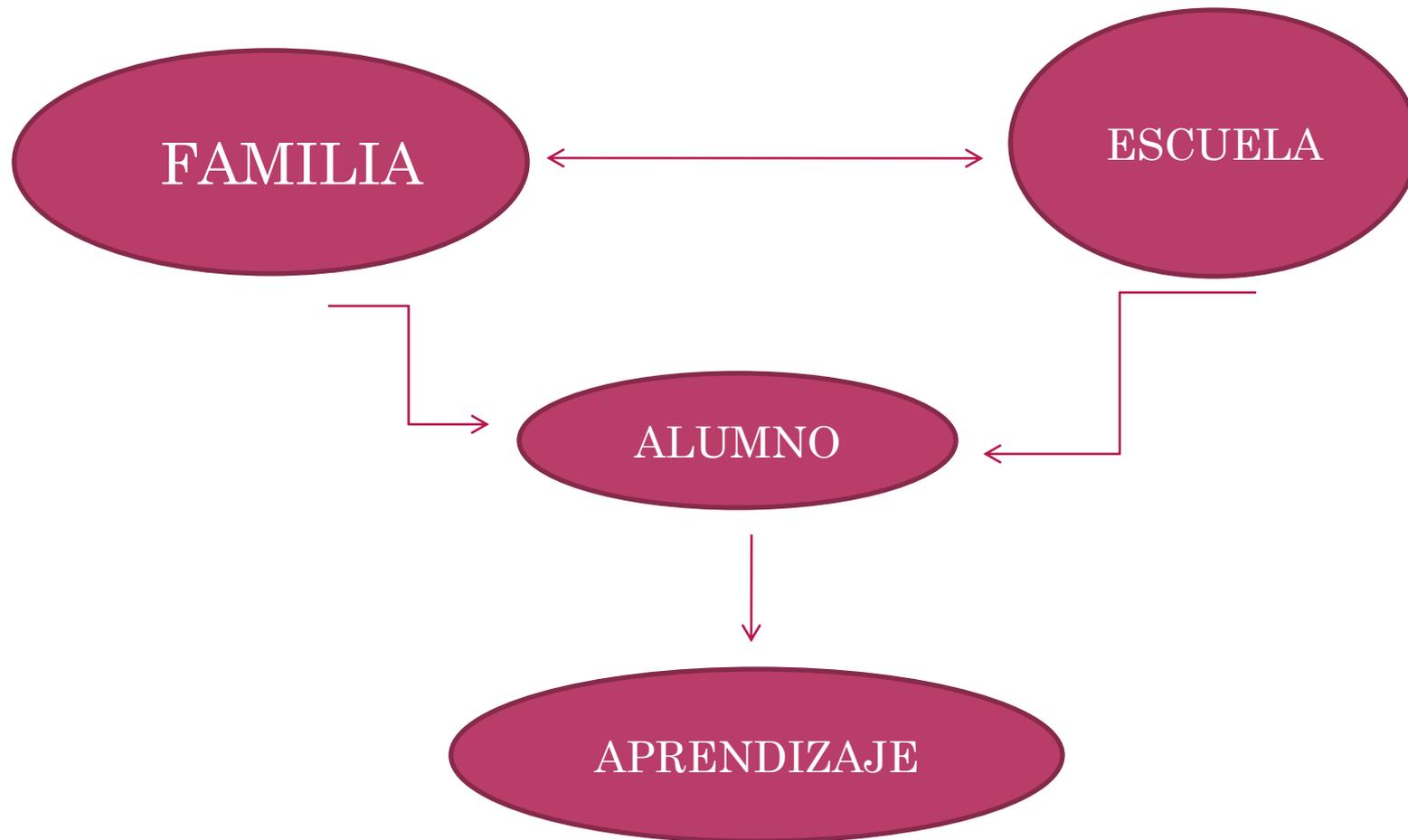


- Desarrollar la capacidad para **controlar** el **estrés**, la **ansiedad** y los estados **depresivos**.
- **Tomar conciencia** de los factores que inducen al **bienestar subjetivo**.
- Potenciar la **capacidad** para **ser feliz**
- Desarrollar el **sentido del humor**.
- Desarrollar la capacidad 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.

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

CEP DE GRANADA.





ÁNCORA
psicología & formación

MUCHAS GRACIAS

