

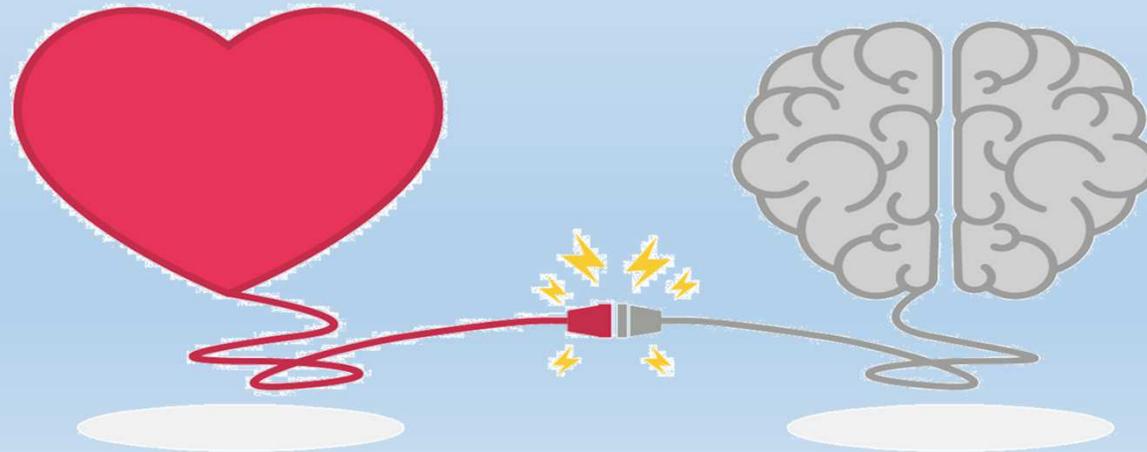
SEMINARIO

“MEDIACIÓN:TENDIENDO PUENTES”
CEIP San Isidro de Medina de Pomar

INTELIGENCIA EMOCIONAL

- ✓ Las emociones no están para hacerte feliz o infeliz.
- ✓ Están para que hagas algo que aún no has hecho.
- ✓ El objetivo de la emoción es la **ACCIÓN**.

- ✓ De hecho la palabra Inteligencia Emocional viene del latín **INTUS LEGERE EMOVERE** que quiere decir: **LEE POR DENTRO PARA MOVERTE**



¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

De la misma manera que se reconoce el CI (cociente intelectual), se puede reconocer la Inteligencia Emocional. Se trata de conectar las emociones con uno mismo; saber qué es lo que siento, poder verme a mi y ver a los demás de forma positiva y objetiva.

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL ES LA CAPACIDAD DE INTERACTUAR CON EL MUNDO DE FORMA RECEPTIVA Y ADECUADA.

DANIEL GOLEMAN explica que la Inteligencia Emocional es el conjunto de habilidades que sirven para expresar y controlar los sentimientos de la manera más adecuada en el terreno personal y social.

Incluye, por tanto, un buen manejo de los sentimientos, motivación, perseverancia, empatía o agilidad mental.

Justo las cualidades que configuran un carácter con una buena adaptación social.

CARACTERÍSTICAS BÁSICAS Y PROPIAS DE LA PERSONA EMOCIONALMENTE INTELIGENTE:

Poseer suficiente grado de **autoestima**.

Ser personas positivas

Saber **dar y recibir**

Empatía, entender los sentimientos de los otros.

Reconocer los propios sentimientos.

Diálogo, Ser capaz de expresar los sentimientos positivos como los negativos.

Ser capaz también de controlar estos sentimientos.

Asertividad.

Motivación, ilusión, interés.

Tener **valores alternativos**.

Resolución de conflictos, superación de las dificultades y de las frustraciones.

Creatividad.

Encontrar equilibrio entre **exigencia y tolerancia**.



INTEGRACIÓN DE LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES:

- Desarrollo de habilidades (**“saber-hacer”**)
- Integración de actitudes y gestión de estados (**“saber estar”**)
- Ampliación constante de la conciencia relativa al autoconocimiento y des-identificación que implica el (**“saber ser”**)

FASES DE UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL: DE 3 A 12 AÑOS

1. Objetivos: Desarrollo integral del alumnado.

2. Contenidos: Inteligencia emocional, conocimiento de las propias emociones y del resto, Autoestima, Automotivación, Empatía, Resolución de conflictos, Escucha activa, Habilidades de la vida y sociales, comprensión y regulación de emociones.

3. Metodología: Actividades en grupo, algunas dinámicas individuales, pequeños grupos y finaliza grupo-clase.

- Tener en cuenta para el desarrollo de las actividades la etapa educativa.
- Repetir las actividades (dirigidas por el tutor). Duración 15-20 minutos en infantil y 1h en primaria.
- Lugar aula, patio de juego, gimnasio.
- En esta etapa emplear imágenes, cuentos, títeres, y algunas dramatizaciones.
- El lenguaje no verbal es mejor entendido que el verbal (expresiones corporales, tono de voz...).

FASES DE UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL: DE 3 A 12 AÑOS

- Realizar una reflexión al finalizar cada actividad para comprobar que los objetivos se han interiorizado.
- La persona educadora en estas edades será más colaboradora que mediadora.
- Recursos, prensa, fotografías, revistas...

4. Actividades: Realizar una ficha técnica de cada actividad incluyendo nombre, objetivo de la acción, procedimientos para desarrollar la actividad, recursos para su ejecución, plazos-tiempo de duración, orientaciones para la persona educadora.

El educador realizará por lo menos 7 actividades para un mismo curso.

5. Evaluación: Nos permitirá comprobar en qué medida se han logrado los objetivos propuestos.

Herramientas DIARIO se recogen conductas y contenidos y productos de las actividades y CUESTONARIO reflexión sobre el funcionamiento del programa, indicadores-grado de placer, de participación, clima del grupo, comunicación - escucha, grado de objetivos.

Evaluados del 1 al 10. Elementos positivos y dificultades al término de la sesión.

EL MARCO DE LA COMPETENCIA EMOCIONAL SE DIVIDE EN DOS PARTES

✓ Competencias intrapersonales: (dirigidas a la propia persona)

1-CONCIENCIA EMOCIONAL-¿QUIÉN SOY?.

2-REGULACION EMOCIONAL-REGULO MIS EMOCIONES.

3-AUTONOMÍA EMOCIONAL-¿ME GUSTA COMO SOY?.

✓ Competencias interpersonales: (van dirigidas al resto)

4-HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES-

ME PONGO EN CONTACTO CON LOS SENTIMIENTOS DEL RESTO.

5-HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR-

ESTOY LOGRANDO MIS OBJETIVOS.

Contemplar los 5 bloques de forma holística, ya que las competencias están relacionadas entre sí.

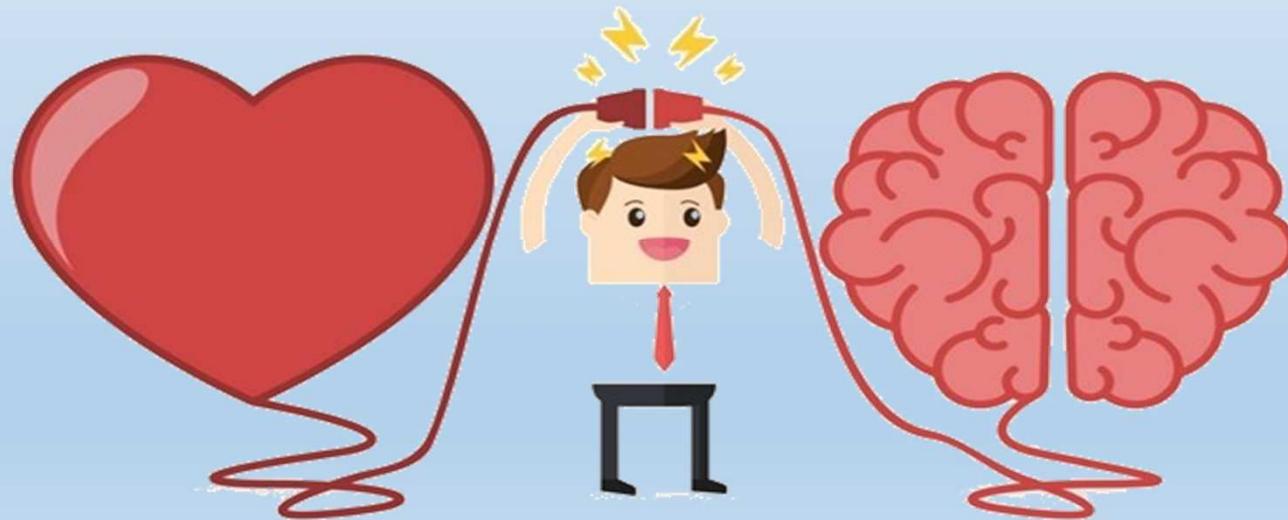
LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES SE DESARROLLAN APRENDIENDO A MANEJAR UNA SERIE DE HABILIDADES PRÁCTICAS Y ESPECÍFICAS.

REFLEXIONES ANTES DE EMPEZAR

- ✓ Debéis sentirnos cómodos hablando de emociones.
- ✓ El desarrollo del programa debe ser entendido como una estrategia de prevención adaptado a las necesidades de cada centro y a los objetivos que se pretenden.
- ✓ Recordamos que un programa incluye diversas partes: análisis de contexto, objetivos, actividades, aplicación y evaluación del programa.
- ✓ Colaboración entre el personal implicado.
- ✓ La labor de equipo resulta esencial porque permitirá superar dificultades y compartir experiencias agradables.

ACCIÓN

DINÁMICAS PARA EL AULA



KAHOOT ANTES DE EMPEZAR



1. ¿Eres Empático?
2. ¿Cómo te comunicas con los demás?
3. ¿Cómo es tu diálogo?
4. ¿Empleas lenguaje asertivo?
5. ¿Utilizas la escucha activa?
6. ¿Como resuelves conflictos?
7. ¿Eres creativo en la resolución de conflictos?

¡REFLEXIONEMOS!
“Una mirada hacia dentro.”

DIÁLOGO-Asertividad



sylviacoca@gmail.com / 610 013 282

ESCUCHA ACTIVA



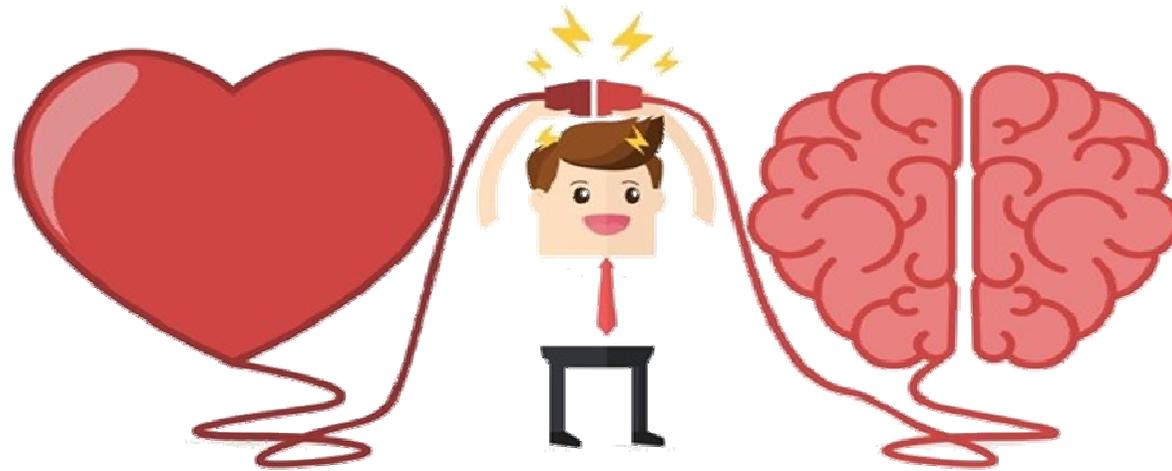
EMPATÍA



sylviacoca@gmail.com / 610 013 282

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS Y CREATIVIDAD





¡GRACIAS!


Sylvia Coca

coach profesional
experta en inteligencia emocional y pnl
entrenadora de habilidades sociales

sylviacoca@gmail.com / 610 013 282