

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

# ¡BIENVENIDOS!



¡Bienvenidos!

1

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

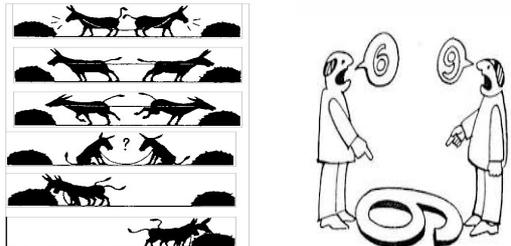
## EDUCACIÓN EMOCIONAL vs CONFLICTOS



2

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

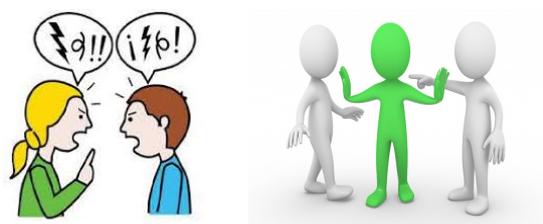
### ¿QUÉ PASA CUANDO HAY UN CONFLICTO?



3

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

### CUÁNDO TIENES UN CONFLICTO...¿CÓMO ACTUAS?

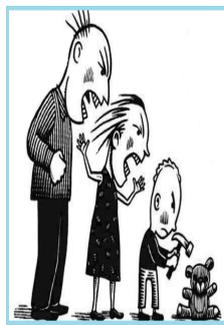


4

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

Es importante saber **COMO REFERENTES**, que en todo lo que hacemos, decimos o dejamos de hacer, **ESTAMOS COMUNICANDO ALGO**, con la posición de nuestro cuerpo, con nuestra actitud, con las posturas corporales, con el tono de voz, con nuestra mirada, con la expresión facial...

Por ello, nuestro **MODELO** es **IMPRESCINDIBLE** para favorecer el entrenamiento y desarrollo de **habilidades sociales** en personas en nuestros alumnos.

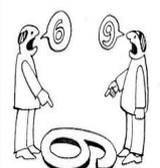


5

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

### CONFLICTO = "CHOQUE MAPAS"

- Los conflictos surgen cuando la realidad no se ajusta a mi deseo.
- Aunque la emoción más común debajo de un conflicto es el enfado, muchas veces aparece acompañada de otras como el miedo, la tristeza...



### ENFADO = TRANSGRESIÓN

6

**EMOTIVA**  
CENTRO PARA EL CAMBIO

**ME ENFADO - CONFLICTO**

Cuando...

- Queremos algo y **NO** se produce tal y cómo **esperábamos**.
- Nos toca hacer algo que **no queremos** o no nos gusta.
- Alguien se comporta de **manera distinta** a como yo tengo pensado o cómo yo espero.
- La **realidad no se ajusta** a mi deseo, es decir "hay un choque de mapas", de realidades.

7

**EMOTIVA**  
CENTRO PARA EL CAMBIO

**¿QUÉ SE NECESITA PARA RESOLVER UN CONFLICTO DE MANERA SALUDABLE?"**

- **ACTITUD.** Querer resolver el conflicto por ambas partes.
- **HABILIDADES EN GESTIÓN EMOCIONAL.**
- **HABILIDADES COMUNICATIVAS:** Expresión emocional-asertividad, escucha activa, empatía...

8

**EMOTIVA**  
CENTRO PARA EL CAMBIO

**¿QUÉ HABILIDADES DEBEMOS DESARROLLAR EN NUESTROS ALUMNOS?**



1. IDENTIFICACIÓN, EXPRESIÓN Y GESTIÓN EMOCIONAL.
2. AUTOESTIMA.
3. ASERTIVIDAD - EMPATÍA.

9



10

**EMOTIVA**  
CENTRO PARA EL CAMBIO

**IDENTIFICO, EXPRESO Y GESTIONO EMOCIONES**

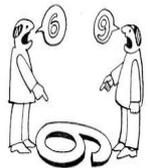


11

**EMOTIVA**  
CENTRO PARA EL CAMBIO

**CONFLICTO = "CHOQUE MAPAS"**

- Los conflictos surgen cuando la realidad no se ajusta a mi deseo.
- Aunque la emoción más común debajo de un conflicto es el enfado, muchas veces aparece acompañada de otras como el miedo, la tristeza...



**ENFADO = TRANSGRESIÓN**

12

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

- La emoción nace de nuestra **INTERPRETACIÓN** o manera de ver los hechos



EMOTIVA – CENTRO PARA EL CAMBIO. ©2017-2018 Todos los derechos reservados. www.emotivapcc.com

13

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

No son los hechos ni las situaciones en sí mismas las que producen emociones sino **NUESTRA FORMA** de **ENFOCAR** los hechos.

Es decir, lo que **percibimos, pensamos y proyectamos** en las cosas que nos suceden.

EMOTIVA – CENTRO PARA EL CAMBIO. ©2017-2018 Todos los derechos reservados. www.emotivapcc.com

14

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

**TODOS LOS SENTIMIENTOS SON ACEPTABLES**



**... NO TODAS LAS CONDUCTAS LO SON**

15

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

**GESTIÓN EMOCIONAL**



16

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

**LA MANO DE LA GESTIÓN**



- 1.- ¿ESTOY PREPARADO?
- 2.- IDENTIFICO QUÉ ME MOLESTA.
- 3.- ¿QUÉ PUEDO HACER/PROPONER?
- 4.- EXPRESO LO QUE ME MOLESTA.
- 5.- PIDO LO QUE NECESITO O ME AYUDARÍA.

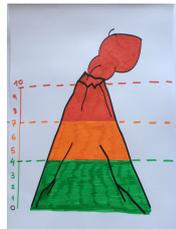
17

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

**1º ¿ESTOY PREPARADO?**

¿EN QUÉ NIVEL ME ENCUENTRO?

- En **ZONA ROJA**, necesito bajar el nivel de activación para poder gestionar o manejar mi enfado.
- Necesito estar en la **ZONA VERDE** para poder manejar mi enfado satisfactoriamente.



18

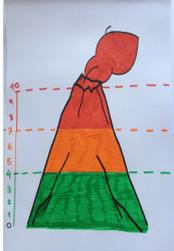
**EMOTIVA**  
CENTRO PARA EL CAMBIO

### 1º ¿ESTOY PREPARADO?

Conectamos con situaciones/enfadados de distintos niveles:

- Estoy rojo cuando .....
- Estoy naranja cuando .....
- Estoy verde cuando...

Cada alumno escribe situaciones de cada uno de los niveles y los va situando en el volcán grande que previamente haremos hecho. (se recomienda hacerlo anónimo)



19

**EMOTIVA**  
CENTRO PARA EL CAMBIO

### 2º IDENTIFICO MIS MOLESTIAS

¿QUÉ CONTRARIEDADES, FRUSTRACIONES O MOLESTIAS ENTRAN EN MI VOLCÁN?

- Me molesta.....
- No me gusta...
- Me enfada....
- .....



20

**EMOTIVA**  
CENTRO PARA EL CAMBIO

### 3º ¿PUEDO CAMBIAR O HACER?

Partiendo de la principal herramienta para gestionar el enfado que es la **CREATIVIDAD/FLEXIBILIDAD**.

- Ante esa molestia ¿qué puedo hacer yo? ¿puedo cambiar algo? ¿puedo proponer algo?
- ¿Qué puedo flexibilizar en mi día a día para que algunas de esas molestias no entren en el volcán?



21

**EMOTIVA**  
CENTRO PARA EL CAMBIO

### 4º) APRENDO A EXPRESAR LO QUE ME MOLESTA DESDE LA CALMA. "MENSAJES YO"

¿Estoy en calma para poder expresar?.  
Expreso desde el "Yo" **CÓMO ME SIENTO** y concreto qué **ME MOLESTA** ó qué **HA SUCEDIDO** para sentirme así.

**ME SIENTO.....**  
**CUANDO** (concretar la molestia).....



22

**EMOTIVA**  
CENTRO PARA EL CAMBIO

### 5º) PIDO lo que NECESITO.

Propongo alternativas concretas:

**ME GUSTARÍA QUE .....**



23

**EMOTIVA**  
CENTRO PARA EL CAMBIO

### APRENDAMOS A EXPRESAR MOLESTIAS DESDE LA CALMA...

**1º) IDENTIFICA-CONCRETA** qué te MOLESTA.  
¡Sé lo más concreto posible!!

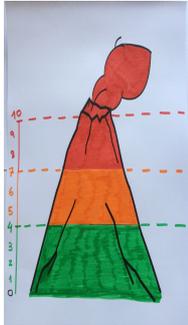
**2º) Concreta** qué NECESITAS.  
(para reducir o que desaparezca la molestia)  
¡Sé creativo! Piensa en varias opciones...

**3º) EXPRESO.**

**ME ENFADA/MOLESTA** .....

**CUANDO** (concreta la molestia).....

**ME GUSTARÍA QUE** (concreta lo que pides).....



24

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

## EMPATÍA



25

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

### LA EMPATÍA (Capacidad de ponerse en el lugar del otro)

No se trata de pensar o sentir igual, o de estar de acuerdo con la otra persona. Sino de:

- Comprenderle y manifestarle que entendemos cómo se siente.
- Respetar sus sentimientos y razones para comportarse de una forma determinada.

Como referentes:

- Nos puede ayudar a enfatizar, el escuchar sin prejuicios, siendo tolerantes y pacientes. "¿cómo me sentiría yo si...?"
- Nos ayudará a empatizar, el tener conocimiento y manejo de nuestras emociones. "Entiendo que te sientas....., ya que...."

*La empatía es una habilidad esencial en nuestro rol como educadores.*

26

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

## EMPATÍA



Para favorecer una adecuada empatía es necesario trabajar y fomentar una adecuada identificación emocional.

Por ello será importante que se desarrollen actividades de:

- La identificación emocional.
- La expresión emocional.
- La relación emoción-situación...

27

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

## CONFLICTO = "CHOQUE MAPAS"



28

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

## ¿CÓMO ES TU MAPA?



EMOTIVA – CENTRO PARA EL CAMBIO. ©2015-2016. Todos los derechos reservados. www.emotivacpc.com

29

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO



30

**EMOTIVA**  
CENTRO PARA EL CAMBIO

**RECUERDA QUE...**

La empatía conlleva entender y respetar **sus sentimientos y razones para sentirse así.**

Por ello, para empatizar mejor necesitamos conocer "qué ha pasado" para sentirse triste, enfadado, alegre o con miedo.

TRISTEZA	⇒	PÉRDIDA
ENFADO	⇒	TRANSGRESIÓN
MIEDO	⇒	AMENAZA-INSEGURIDAD
ALEGRÍA	⇒	GANANCIA

31

**EMOTIVA**  
CENTRO PARA EL CAMBIO

**EJEMPLO DE ACTIVIDADES...**

**"RECONOCIMIENTO EMOCIONAL":**  
Consiste en reconocer las emociones mostradas y relacionarlas con los términos que la definen.



A ODIO

B DIVERSIÓN

32

**EMOTIVA**  
CENTRO PARA EL CAMBIO

**¿CÓMO SE SIENTE?**  
Relacionar imágenes y/o situaciones con nombre de emociones.

**¿QUÉ EXPRESIÓN TIENE?**



**¿EN QUÉ SITUACIÓN TE SENTISTE .....**

Relacionar **emociones con situaciones concretas** (de lo general a lo concreto) - Como segundo paso habría que acompañar para llegar a la concreción de **QUÉ** transgresión, qué pérdida, qué ganancia o qué inseguridad han tenido en esa situación.

33

**EMOTIVA**  
CENTRO PARA EL CAMBIO

**EXPRESIÓN EMOCIONAL ANTE SITUACIONES.**  
Con esta actividad se trabaja cómo se reacciona/expresa ante determinadas situaciones.



34

**EMOTIVA**  
CENTRO PARA EL CAMBIO

**EXPRESIÓN DE EMOCIONES:**  
Favorecer la expresión con otros medios según dificultades.

**¿QUÉ ES PARA TI .....**

Representa con una imagen, símbolo...

ALEGRÍA	ENFADO
TRISTE	MIEDO

35

**EMOTIVA**  
CENTRO PARA EL CAMBIO

**LO IMPORTANTE CUANDO APARECE UN CONFLICTO ES LA FORMA EN LA QUE LO AFRONTAMOS. ..**

**¡¡ENTIENDO EL MAPA DEL OTRO, ESCUCHO Y EXPRESO LO QUE ME MOLESTA Y POSIBLES SOLUCIONES.**



36

**EMOTIVA**  
CENTRO PARA EL CAMBIO

**RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS DESDE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

**1.- STOP.**

- ¿Estoy en calma para poder resolverlo? ¿o necesito hacer algo para bajar mi nivel de activación?
- ¿Quiero solucionar este conflicto/enfado?

**2.- IDENTIFICO Y CONCRETO.**

- ¿Qué ha sucedido?
- ¿Qué me ha enfadado/molestado? (descripción de "ambos mapas")

**3.- ¿QUÉ NECESITO O QUIERO?** (varias opciones/alternativas)

**4.-¿QUÉ PUEDO/PODEMOS HACER?**

**5.- EXPRESIÓN** (de ambas partes)

**6.- ACCIÓN** (acuerdo)

37

**EMOTIVA**  
CENTRO PARA EL CAMBIO

**EMPATÍA + ASERTIVIDAD**



38

**EMOTIVA**  
CENTRO PARA EL CAMBIO

**¿CÓMO FAVORECER LA ASERTIVIDAD?**

- Favorece la expresión de molestias.
  - ✦ No me gusta...
  - ✦ No quiero...
  - ✦ Me molesta...
- Favorece le expresión de peticiones, elecciones, propuestas...
  - ✦ Me gustaría..
  - ✦ Me gusta...
  - ✦ Quiero...
  - ✦ Prefiero...
  - ✦ Propongo...

39

**EMOTIVA**  
CENTRO PARA EL CAMBIO

**ACTIVIDADES**

**MI VOLCÁN SE LLENA...**

Cada alumno va escribiendo en el volcán cosas que le molestan, no les gusta o le enfadan. (que sean muy concretos)

- Me molesta.....
- No me gusta...
- Me enfada....



40

**EMOTIVA**  
CENTRO PARA EL CAMBIO

**TÚ Y YO COINCIDIMOS EN ...**

- ✦ Me gustaría..
- ✦ Me gusta...
- ✦ Quiero...



41

**EMOTIVA**  
CENTRO PARA EL CAMBIO

**¡NO DISPARAMOS...!**



**EVITEMOS LOS "MENSAJES TÚ" ...**

**ME ENFADA/MOLESTA** .....

**CUANDO** (concreta la molestia).....

**ME GUSTARÍA QUE** (concreta lo que pides).....

42

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

### EL BUZÓN "ME MOLESTA Y PROPONGO"

Se hace un buzón que se puede poner en clase en el que además de meter molestias que se tengan en el aula-colegio se añade una propuesta de cambio concreta.

Me molesta.....

Y

Propongo.....



43

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

### Un poco de mal humor

Isabita Carrión

Con un ovillo/muro de enfados... ir quitando los nudos/"ladrillos" según se dan alternativas para solucionar el conflicto.



Editorial Juventud

44

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

### PROPUESTA DE ACTIVIDADES

1. ¿QUÉ ES PARA MI .....? Hacer un mural con el dibujo que representa la emoción que estamos trabajando.
2. DIARIO EMOCIONAL VIAJERO: Hacer un cuaderno que cada fin de semana se lo lleve un niño en el que represente las emociones que ha sentido ese fin de semana, con dibujo, con algo escrito, con fotos...
3. MI CUERPO SIENTE 1: Dibujar nuestro cuerpo y pintar dónde estoy sintiendo la emoción que se esté trabajando.
4. MI CUERPO SIENTE 2: Moverme según la emoción que se nombre o según la música que escuche. (expresión emocional)

45

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

### PROPUESTA DE ACTIVIDADES

5. TWISTER EMOCIONAL.
6. DADO DE LAS EMOCIONES. (identificación y expresión emocional)
7. ADIVINA QUÉ ESTOY SINTIENDO. (se puede hacer con imágenes que se busquen o mediante teatro)
8. QUIÉN ES QUIÉN (emoción-imagen-situación).
9. VOLCÁN DEL ENFADO.
  - EN QUÉ NIVEL ME ENCUENTRO.
  - MI VOLCÁN ACTÚA.
  - MI VOLCÁN SE LLENA.

46

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

### PROPUESTA DE ACTIVIDADES

10. BUZÓN "ME MOLESTA Y PROPONGO".
11. NO DISPARES...
12. TÚ Y YO COINCIDIMOS...
13. JUEGO DEL CÍRCULO (me gusta, me gustaría, no me gusta...)
14. UN POCO DE MAL HUMOR...
15. GAFAS DE LA EMPATÍA.
16. ¿CÓMO ES TU MAPA?
17. TELÉFONO ESTROPEADO.
18. EL PUENTE.

47

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

### "ALUMNOS AYUDANTES"



48

**EMOTIVA**  
CENTRO PARA EL CAMBIO

**¿QUÉ ES UN ALUMNO AYUDANTE?**

- ESCUCHA A LOS DEMÁS
- AYUDA A RESOLVER PROBLEMAS
- DETECTA POSIBLES CONFLICTOS
- ANIMA ANTE LAS DIFICULTDES
- ACOMPaña A LOS QUE SE ENCUENTRAN SOLOS
- ACOGE A LOS NUEVOS
- INFORMA DE LOS RECURSOS PARA RESOLVER PROBLEMAS

49

**EMOTIVA**  
CENTRO PARA EL CAMBIO

**¿CÓMO ES UN ALUMNO AYUDANTE?**

- GUARDA SECRETOS
- EMPÁTICO
- BUENA GESTIÓN EMOCIONAL
- CAPACIDAD DE NEGOCIACIÓN
- TOLERANTE
- ASERTIVO
- BUENOS COMUNICADORES
- DISPUESTOS
- BUENA CAPACIDAD DE ESCUCHA

50

**EMOTIVA**  
CENTRO PARA EL CAMBIO

**¿QUÉ NO ES UN ALUMNO AYUDANTE?**

- NO ES UN AMIGO
- NO ES UN CHIVATO
- NO ES UN POLICIA

51

**EMOTIVA**  
CENTRO PARA EL CAMBIO

**¿QUÉ FUNCIONES TIENE UN ALUMNO AYUDANTE?**

- ◆ **ACOGER** a los nuevos alumnos en el aula y en centro.
- ◆ **ATENDER**, escuchar y apoyar a los compañeros que tienen preocupaciones, insatisfacciones, dudas o problemas.
- ◆ **AYUDAR** a sus compañeros en la realización de actividades, en el estudio.
- ◆ **PARTICIPAR** en la actividad general del centro, en el recreo o en clase.
- ◆ **DETECTAR Y AYUDAR** a resolver problemas.
- ◆ **PEDIR** ayuda a los profesores cuando es un conflicto difícil.
- ◆ **INFORMAR** sobre cómo resolver el conflicto.
- ◆ **DIFUNDIR** el servicio de alumnos ayudantes.

52

**EMOTIVA**  
CENTRO PARA EL CAMBIO

53