

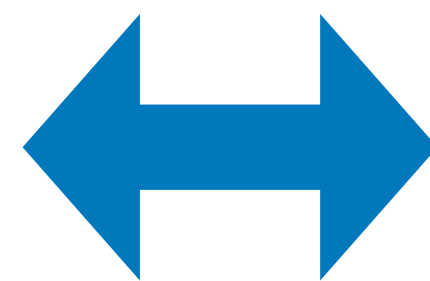
Un viaje hacia el autoconocimiento.

**Despertando al educador emocional
Aprender para enseñar**

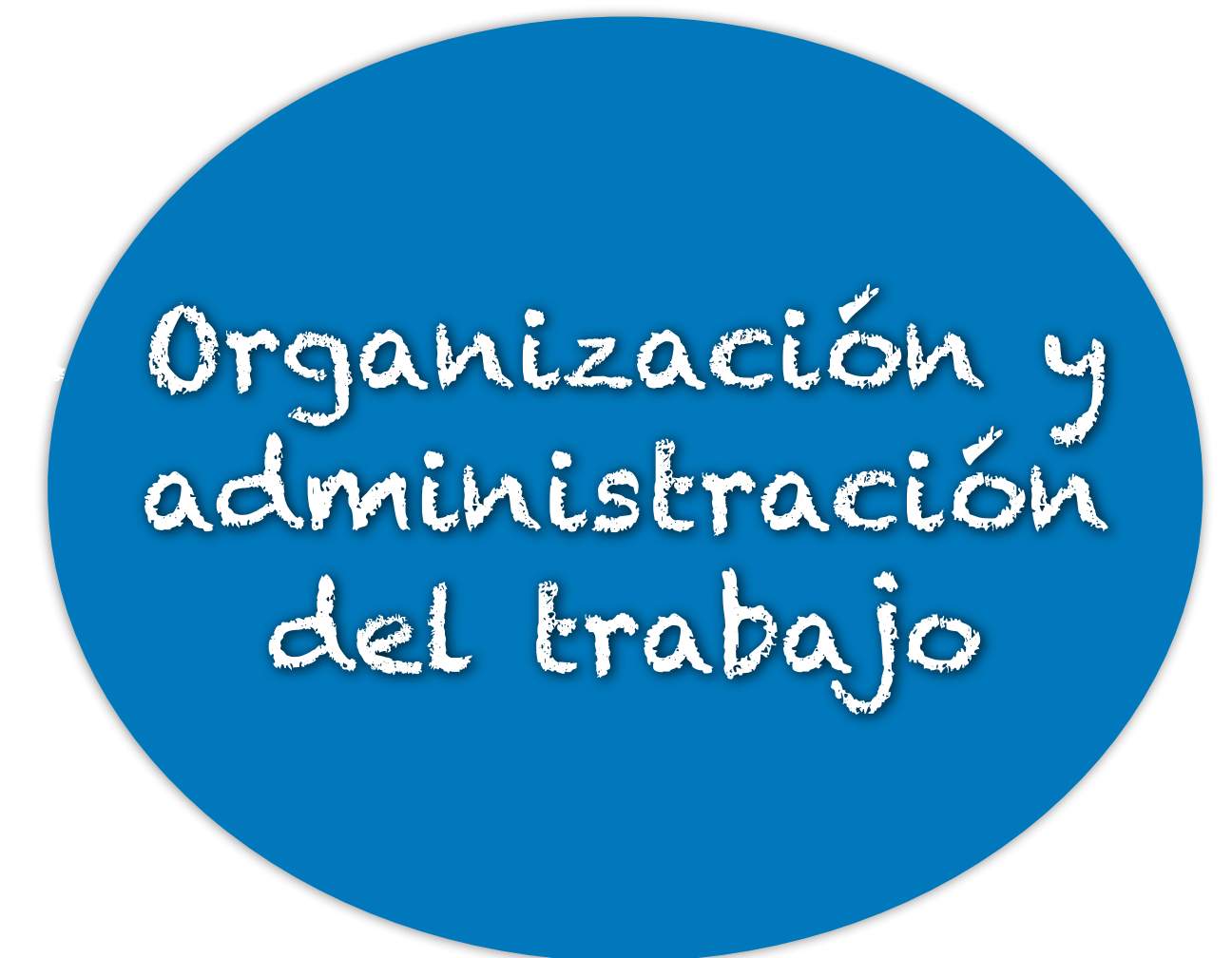
TERESA PLAZA MARINA

- La Convivencia es un contenido curricular.
- La Convivencia es un grupo de contenidos de tipo actitudinal que debe ser objeto de enseñanza, aprendizaje y evaluación.
- La Convivencia favorece el desarrollo integral de los alumnos.
- La Convivencia es asunto de todos

SIN CLIMA DE AULA NO HAY APRENDIZAJE



EL CLIMA DE AULA ES CONVIVENCIA



Las emociones

LA ALEGRIA

SE VINCULA PRINCIPALMENTE CON LA ENERGÍA VITAL, LA RECOMPENSA Y LA CONEXIÓN

FUNCIÓN DE AFIRMACIÓN: ENERGÍA PARA REPETIR LO BUENO

REDUCE LOS NIVELES DE CORTISOL

ES UN PEGAMENTO HUMANO

EL CEREBRO ALEGRE ES MAS CREATIVO

UNA ALEGRÍA COMPARTIDA FORTALECE LOS VÍNCULOS

Es la señal de que hemos alcanzado una meta o satisfecho una necesidad.

Pista: Aparece cuando percibimos una ganancia, ya sea material, emocional o espiritual

LA TRISTEZA

SE VINCULA PRINCIPALMENTE CON LA PÉRDIDA

FUNCIÓN DE RESTAURACIÓN

DUELO

ADAPTACIÓN

PARAR PARA REPARAR, CONVALECENCIA

SEÑALES, LLAMADA A LA EMPATÍA

Fortalece los vínculos ya que facilita que otros se acerquen para ofrecer consuelo, reforzando la red de seguridad social

Pista: “Podemos expresarla cuando sentimos enfado”

LA SORPRESA

SE VINCULA PRINCIPALMENTE CON LO INESPERADO, EL APRENDIZAJE Y LA ATENCIÓN.

FUNCIÓN DE ORIENTACIÓN

ROMPE NUESTROS ESQUEMAS MENTALES

FIJA EL APRENDIZAJE

ES NEUTRA

EXPRESIÓN FISIOLÓGICA: BREVE PARÁLISIS Y OJOS Y BOCA ABIERTOS

Es una emoción breve y actúa como un reset

Pista: "Algo ha cambiado, presta atención y actualiza tu plan".

EL MIEDO

SE VINCULA PRINCIPALMENTE CON LA SUPERVIVENCIA Y LA PROTECCIÓN ANTE PELIGROS, YA SEAN REALES O IMAGINARIOS.

FUNCIÓN DE PROTECCIÓN

AMÍGDALA

ADRENALINA Y CORTISOL

LA INCERTIDUMBRE, LO DESCONOCIDO, LOS CAMBIOS

MALAS EXPERIENCIA EN EL PASADO

NECESITAMOS ACEPTACIÓN

TEMOR AL JUICIO AJENO, AL FRACASO SOCIAL Y AL RECHAZO

**MIEDO - PRESENTE
ANSIEDAD - FUTURO**

Es una fuente de información que nos indica que algo nos importa o que nos sentimos vulnerables

Pista: ¿Es fuego o es una tostada?

EL ENFADO

SE VINCULA PRINCIPALMENTE CON LA SUPERVIVENCIA SOCIAL, LA JUSTICIA Y LA PROTECCIÓN DE LÍMITES

FUNCIÓN DE AUTODEFENSA

FRUSTRACIÓN

INJUSTICIA

INVASIÓN

EMOCIÓN SECUNDARIA A

DOLOR

INSEGURIDAD

DECEPCIÓN

IEDO

Es la emoción que nos da la fuerza necesaria para enfrentar una amenaza o cambiar una situación que consideramos incorrecta.

Pista: "Cuidado, podemos alimentarlo con rumiación"

No eres lo que sientes; eres lo
que haces con lo que sientes



DINÁMICA

- **La Pausa "STOP"**

- Esta técnica de mindfulness ayuda a pasar del "piloto automático" de la reacción a la consciencia de la respuesta.
- Concepto: Visualizar un botón de pausa mental para frenar la impulsividad.
- Acción: Parar

- **Respirar tres veces**

- Concepto: El oxígeno ayuda al sistema nervioso a salir del estado de "alerta" y volver a la calma.
- Acción: inhalar y exhalar profundamente

- **Observar**

- Concepto: Convertirse en un observador externo de la propia experiencia.
- Acción: notamos nuestras sensaciones, emociones y pensamientos

- **Determinar rumbo**

- Concepto: Elegir la respuesta que más se alinee con nuestros valores o el objetivo de la situación.
- Acción: Retomar la actividad, pero con una intención clara.