

# EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA LA IGUALDAD

ANPA CPI LÓPEZ SUÁREZ

24/11/23 a las 16:30h

Biblioteca C.P.I. LÓPEZ SUAREZ

RELATORA: Marta Vales-Villamarín Merino



# EDUCACIÓN EMOCIONAL

Proceso Educativo que desarrolla las Competencias Emocionales que tienen como base o fundamento, entre otras, a la INTELIGENCIA EMOCIONAL



Profesor Don Rafael Bisquerra  
Y el GROPE (Grupo de investigación y  
Orientación Pedagógica)

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

**Mayer y Salovey (1990)**

“Es la capacidad de **controlar** los sentimientos y emociones propios así como los de los demás, de **discriminar** entre ellos y **utilizar esta información** para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones”



**Goleman (1997)**

“La IE consiste en **conocer** nuestras propias emociones, **gestionarlas** eficazmente, **motivarnos** a nosotros mismos, **reconocer** las emociones de los demás y **establecer relaciones positivas** con otras personas”.

# INTELIGENCIA EMOCIONAL



## ¿POR QUÉ NOSOTROS/AS PRIMERO?

**“Una persona educada emocionalmente es aquella que está en condiciones de construir su propio mundo de bienestar interior y de contribuir al bienestar general del mundo exterior.”**

**Rafael Bisquerra.**



Profesor Don Rafael Bisquerra,  
Presidente de la Rieeb (Red  
Internacional de Educación  
Emocional y Bienestar).

# COMPETENCIAS EMOCIONALES (GROP)

(CONOCOCIMIENTOS, HABILIDADES, CAPACIDADES Y ACTITUDES)

## CONCIENCIA EMOCIONAL

- Conocer emociones propias y ajenas. (Darles nombre, conocer donde las sentimos, su mensaje, comportamientos asociados.)
- Evaluar su intensidad.
- Reconocer y utilizar su lenguaje.
- Distinguir entre emoción, sentimiento y estado de ánimo.
- Conocer la interacción entre Emoción, pensamiento y acción.

## AUTONOMÍA EMOCIONAL

- Tener sensibilidad con invulnerabilidad.
- Equilibrio entre dependencia emocional y desvinculación.
- Fomentar autoestima, autocuidado, auto motivación y autoconfianza.
- Fomentar la responsabilidad frente a la reactividad.
- Fomentar la actitud positiva y resiliencia.
- Descubrir los valores personales.

## REGULACIÓN EMOCIONAL

- Dar respuesta y expresar adaptativamente las emociones.
  - Practicar el equilibrio entre represión y descontrol.
  - Autogeneración de emociones positivas.
- Trabajar: Tolerancia a la frustración, manejo de ira, la empatía, la asertividad, posponer las gratificaciones.
- Conocer y practicar técnicas adaptativas de regulación emocional: Mindfulness, meditación, relajación.

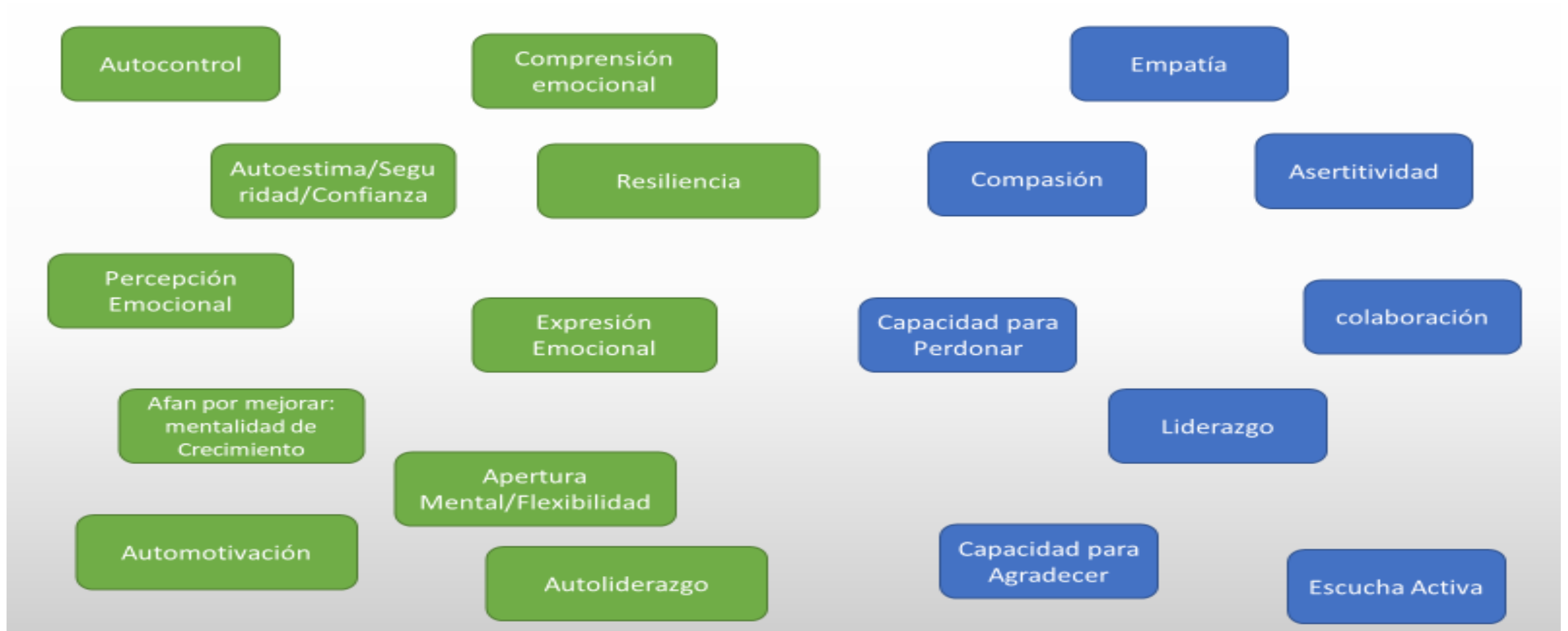
## COMPETENCIAS SOCIALES

- Fomentar la escucha consciente.
- Comunicación no violenta
- Fomentar comportamientos prosociales y de cooperación: Voluntariado, altruismo, compassion.
- Trabajar la gratitud.
- Gestión de conflictos.

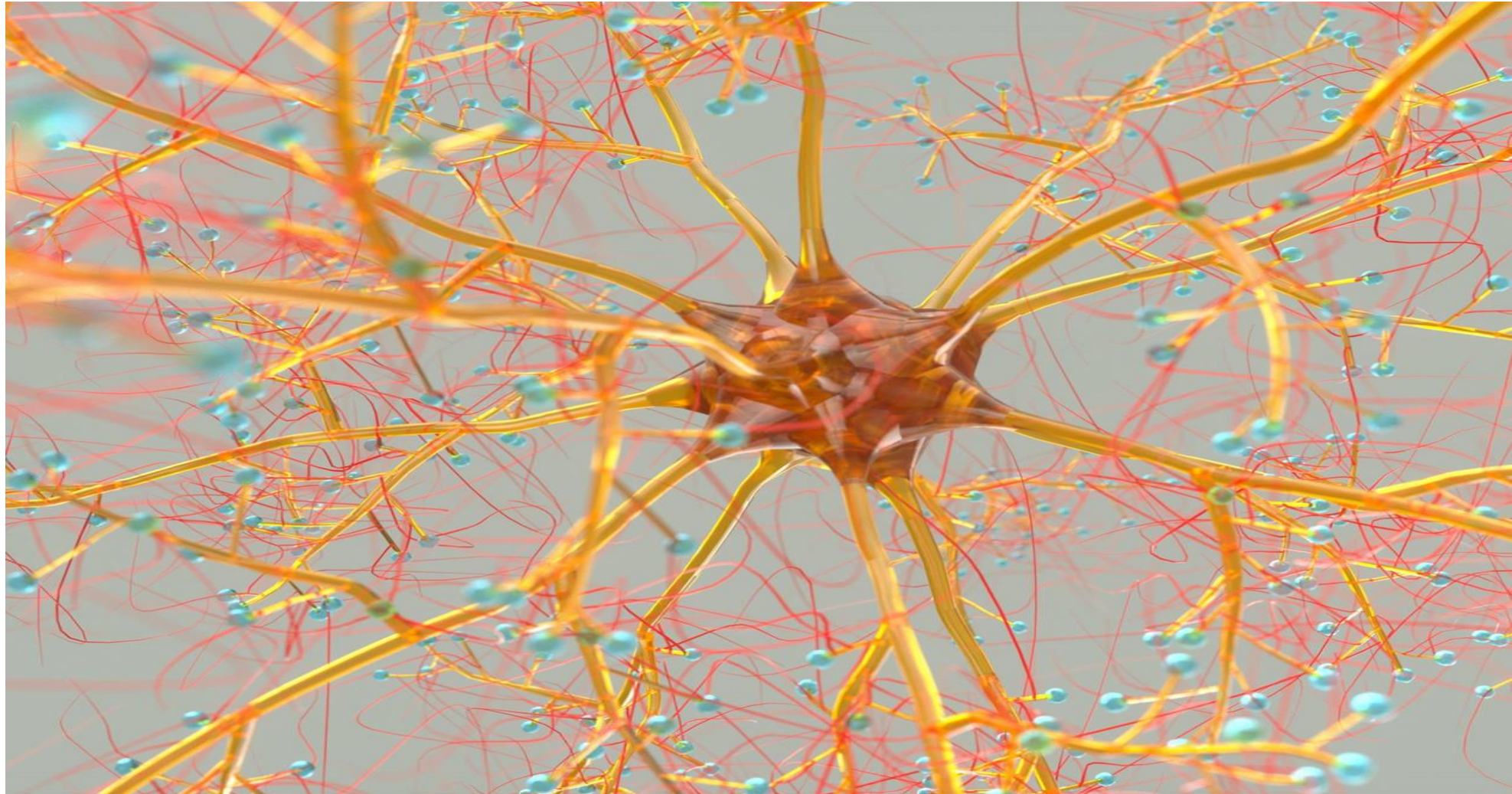
## COMPETENCIAS VIDA Y BIENESTAR

- Reflexionar e implementar comportamientos apropiados/adaptativos en los distintos desafíos de la vida.
- Aprender a fijarnos objetivos adaptativos y realizar planes de acción buscando ayuda y recursos.
- Trabajar el bienestar emocional (emociones y relaciones positivas, Flow, logro y sentido vital).
- Toma de decisiones conscientes.
- Fomentar una ciudadanía activa, crítica, participativa y responsable.

# CUALIDADES DE UNA PERSONA EMOCIONALMENTE INTELIGENTE



# NEURONAS ESPEJO





## SOMOS EJEMPLO



# EDUCACIÓN PARA LA IGUALDAD

Percepción  
emocional.

Comprensión

emocional.

Regulación

Emocional:

**SABER DECIR NO.**

Asertividad

Empatía

**EMOCIONES BASICAS****MIEDO****ENFADO/IRA/RABIA****TRISTEZA****ALEGRÍA**

<b>MANIFESTACIONES CORPORALES</b>	<p>Agitación de piernas. Tensión hombros/cuello. Cara blanca. Sudor frio. Temblor</p>	<p>Manos y pies calientes. Tensión muscular en cara (morder) y brazos (luchar). Cara roja. Tensión pecho/estómago. Energía (activa el organismo)</p>	<p>Garganta (nudo). Presión en el pecho. Ojos (lágrimas). Bajar la voz. Falta de energía. (Modo ahorro de energía)</p>	<p>Relajación general. Pecho y cara abiertos. Ligereza corporal. Subir la voz. Energía sin tensión.</p>
<b>COMPORTAMIENTO</b>	<p>Huir. Chillar. Paralizarse (evitación). Preocuparse. Precipitarse.</p>	<p>Luchar. Amenazar. Eleva la voz. Gesticular expansivamente. Enfadarse/enfrentarse</p>	<p>Llorar. Recogerse/aislarse. Buscar cariño. Lamentarse. Perder interés por las cosas.</p>	<p>Sonreír, reír, la cara se relaja. Invitar, compartir. Jugar, explorar. Cantar, humor. Más contacto físico.</p>
<b>UTILIDAD</b>	<p><b>SUPERVIVENCIA</b> Discernir peligros. Huir de los peligros. Planificar, defendernos y protegernos a nosotros y a los seres queridos. Precaución.</p>	<p><b>DEFENDER</b> seres y derechos. Establecer límites. Poder decir NO, BASTA. Competitividad, superarse. Arriesgarse, afrontar peligros.</p>	<p><b>Asumir PÉRDIDAS.</b> Curar heridas psicológicas. Pedir y dar ayuda. Reflexionar. Hacer introspección. Aprender de los errores. Cuidarse, atenderse mientras se interioriza lo ocurrido.</p>	<p>Nutrir, <b>CRECER</b>, desarrollar, crear vínculos sociales. Creatividad e innovación. Descubrir, participar. Motivar, esforzarse. Amar. Prepara el terreno a la felicidad.</p>
<b>MENSAJE</b>	<p>Amenaza o Peligro para uno/a mismo/a o de algo o alguien querido.</p>	<p>Se ha transgredido o sobrepasado algún limite. Necesidad de respeto y autorrespeto.</p>	<p>Pérdida de algo o alguien importante para mí.</p>	<p>Ganancia, he obtenido algo que valoro y es importante para mí.</p>

# RABIA



# ASERTIVIDAD



## ¿COMO DEFIENDO MIS DERECHOS?



**Ratón: Estilo Pasivo:** No sabe defender sus derechos y decisiones , ni actuar, ni comunicarse de manera eficaz. Se acobarda, actúa según lo que los demás quieren y eso le produce malestar.



**León: Estilo agresivo;** No defiende sus derechos y decisiones adecuadamente. No respeta los de los demás. Se expresa avasallando a los demás o manipulándolos. Reacciona con insultos o ridiculizando.



**Persona: Estilo asertivo;** Sabe defender de forma eficaz y adecuada sus derechos y decisiones, sin agresividad ni sumisión. Actúa desde criterios personales, expresa sus pensamientos, convicciones y sentimientos, respetando los de los demás.

# EMPATÍA

Capacidad para reconocer y entender las emociones de los demás, la vida emocional del otro.



## ¿QUÉ NO ES LA EMPATÍA?

- No significa **estar de acuerdo con el otro**.
- No es **dar soluciones rápidas**: “lo que tienes que hacer es...”
- No es **juzgar**: “ya te dije que si no te esforzabas más suspenderías...”
- No es **ceder**, hacer lo que el otro/a quiere si tu no quieres.
- No es **quitar importancia**: “anímate que eso se te pasa en nada y no es nada”.





# COMPONENTES DE LA EMPATÍA

- Saber escuchar.



- Interpretar las señales no verbales del otro.



- Mostrar comprensión.



- Prestar ayuda emocional, si es necesario.



Compasión

# LA COMPASIÓN



EXPRESAR LAS EMOCIONES CON ASERTIVIDAD Y DAR Y RECIBIR EMPATÍA DE L@S DEMÁS



GRACIAS POR  
VUESTRA PRESENCIA  
Y ATENCIÓN

Marta Vales

[www.13letrasyunatilde.com](http://www.13letrasyunatilde.com)

