

# Revolución Emocional en educación

**Dr. Pablo Fernández Berrocal**  
**Catedrático de Psicología**

*Laboratorio de Emociones*  
*Universidad de Málaga*  
**@pabloberrocal**



¿Qué soy, pues?  
**Una cosa que  
piensa**



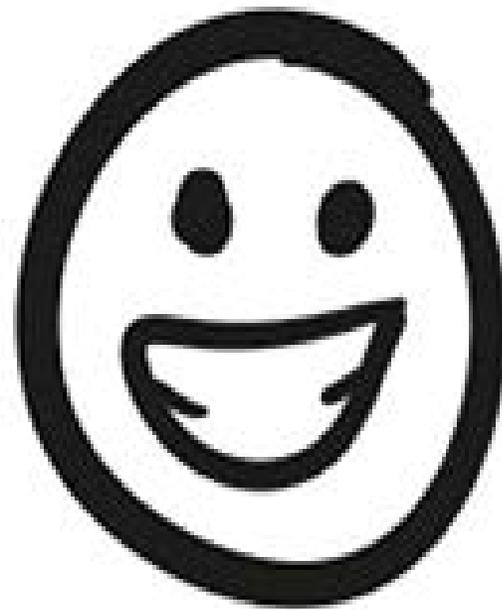
# Jean Piaget

















CHICOS, NECESITAMOS  
UN NUEVO JEFE QUE SEPA  
CONTROLAR SUS INSTINTOS



Ferran 2019 - .





JEANDER

¿Cómo  
alguien tan  
inteligente  
puede ser  
**tan**  
estúpido?



# Libération

Les habló de sus vulnerabilidades:

**Quiero ser presidente**

**pero** soy judío, tengo gustos caros y me gustan demasiado las mujeres.





Daniel  
Kahneman





**Daniel  
Kahneman**

Premio Nobel de Economía

**Pensar  
rápido,  
pensar  
despacio**



DEBOLSILLO

# Dos opciones

1

**Ahora**

**1000 €**

2

**La semana  
que viene**

**1100 €**

# Walter Mischel y la tentación





# Regular las emociones no es fácil



Es muy **difícil** !!











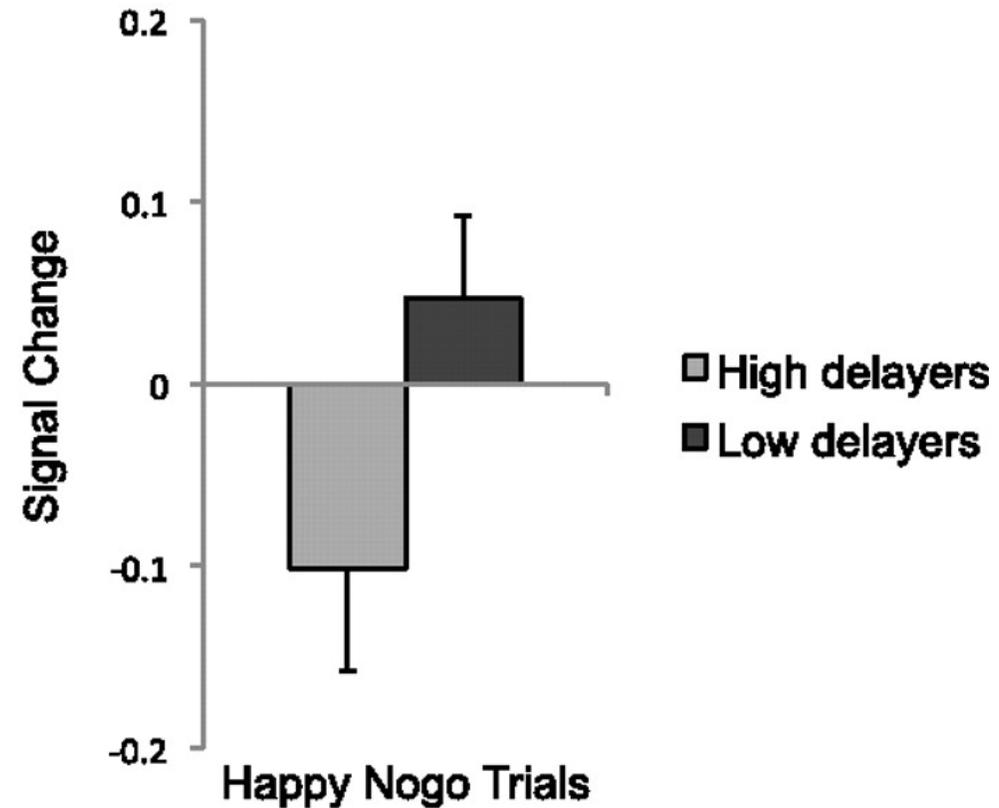
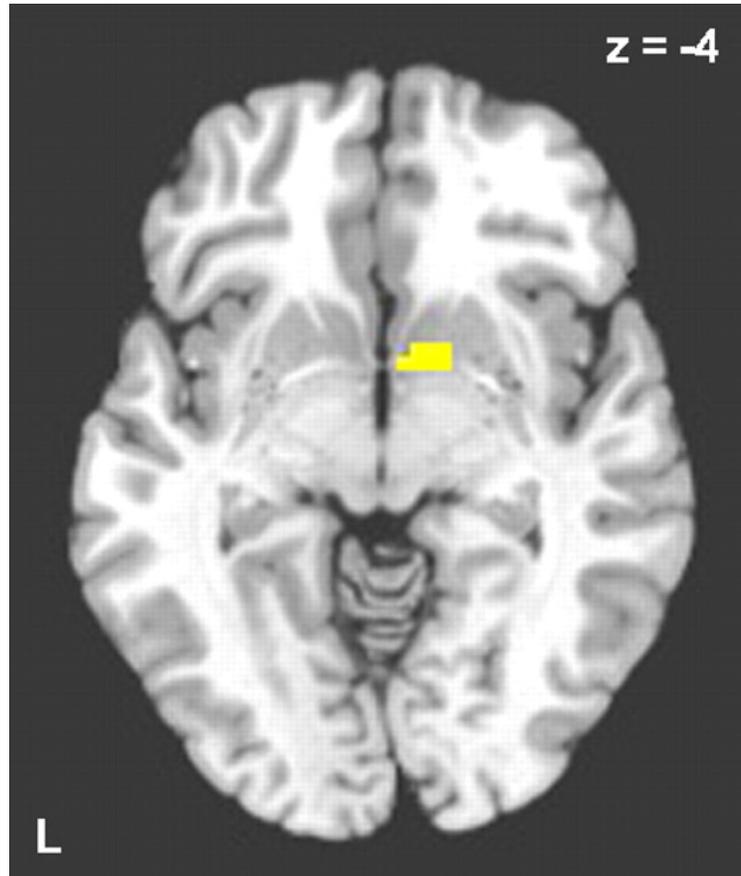




*B.J. Casey*

*Sackler Institute for Developmental Psychobiology*  
Cornell University

# Sus cerebros 40 años después



Casey B J et al. PNAS 2011;108:14998-15003

# Carolyn Weisz



Professor, Psychology

BA, Stanford University, 1987

MA, PhD, Princeton University, 1989, 1992

Carolyn Weisz is a Social Psychologist and Professor of Psychology at the University of Puget Sound. Her teaching and research focus on issues of social perception, stereotyping, stigma, racism, intergroup relations, homelessness, and friendship. She participates in the University of Puget Sound's Race and Pedagogy Initiative and Civic Scholarship Program.

# Su hermano: Craig



Me habría gustado ser una persona con más paciencia...

Mirando hacia atrás, hay definitivamente momentos en los que me habría ayudado a tomar mejores decisiones.



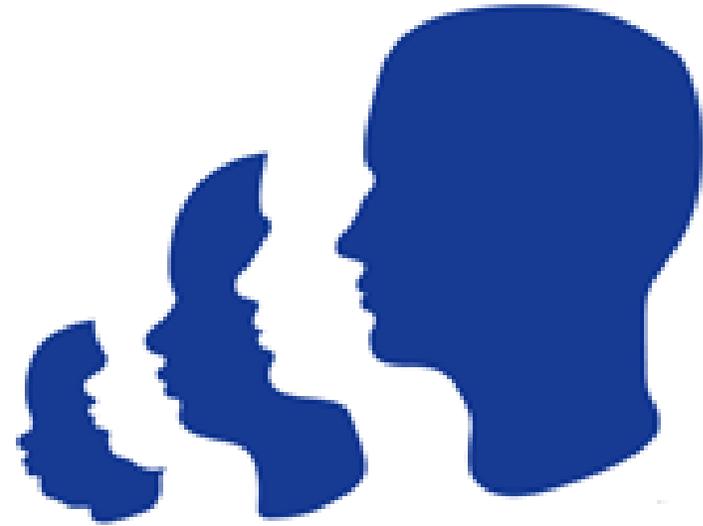
## Dunedin en Nueva Zelanda

1033 personas hasta los 33 años



Dunedin Multidisciplinary  
Health & Development  
Research Unit

DMHDRU



Terrie Moffitt





Peor salud



Peor salario



Más  
delincuencia







**Personas especiales**



*El listo*

Daniel  
Goleman  
publica en 1995  
su bestseller  
*Inteligencia  
Emocional*



# Qué es la Inteligencia Emocional

La IE es la habilidad para reconocer,  
comprender y regular nuestras  
emociones y las de los demás

*Mayer y Salovey (1997)*

## Modelo de Mayer y Salovey (1997)

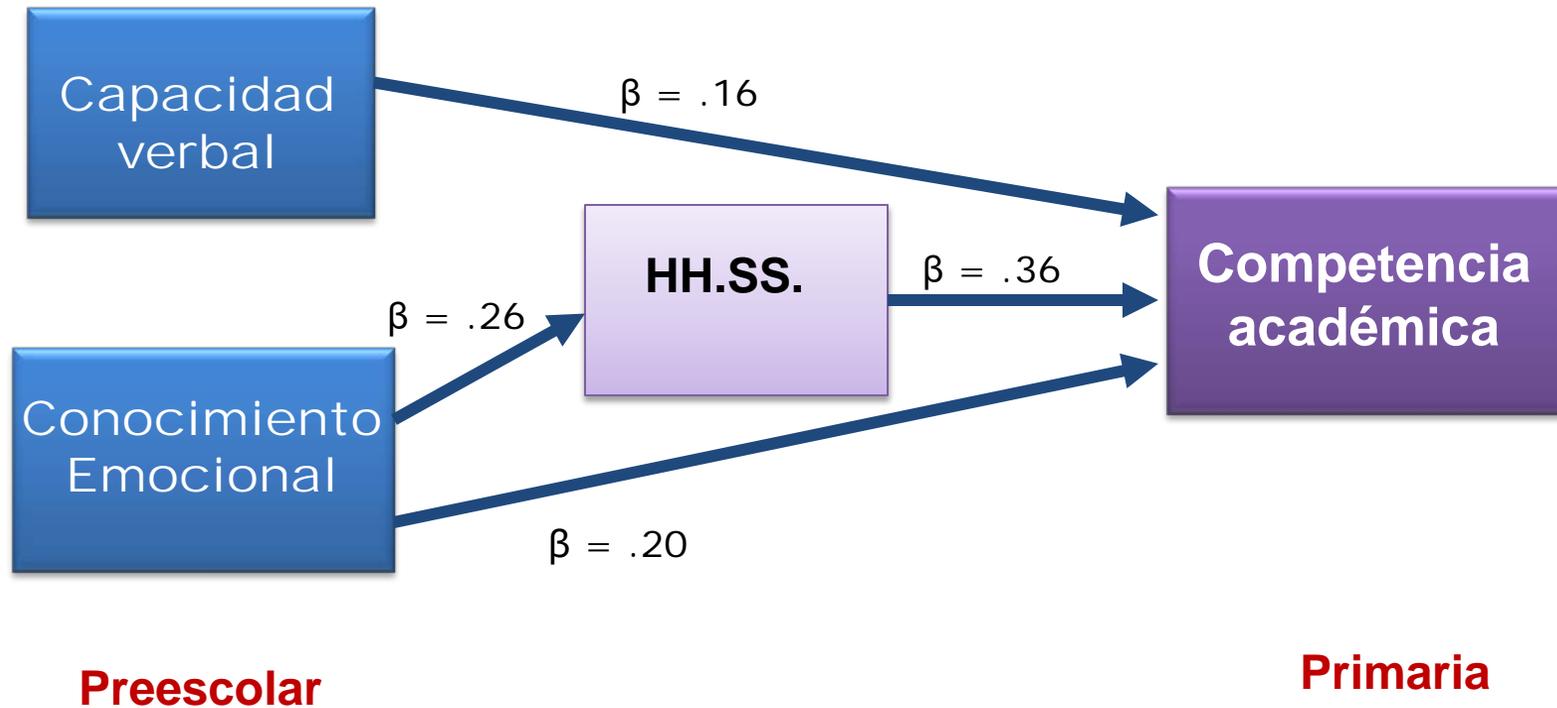




Durlak, J.A., Weissberg, R.P., Taylor, R.D., & Dymnicki, A.B. (2011). The effects of school-based social and emotional learning: A meta-analytic review. *Child Development*.



# IE y competencia académica





**Menos  
abandono escolar**

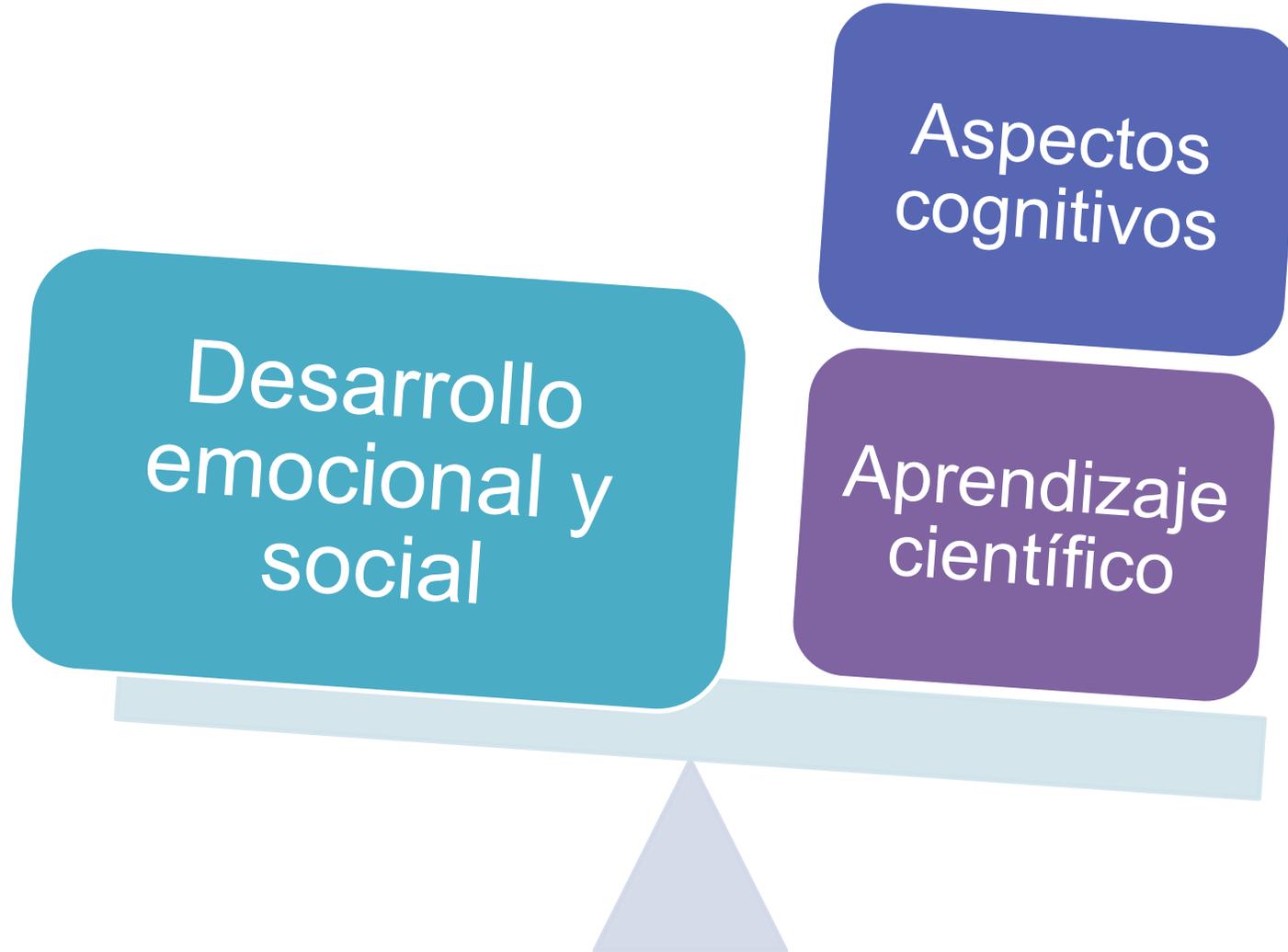
Escuela  
Siglo XXI

Escuela

Aspectos  
cognitivos

Desarrollo  
emocional y  
social

Aprendizaje  
científico



# ¿Para qué?



# Profesores + IE menos desgaste personal

1. Menos cansancio emocional
2. Menor grado de despersonalización
3. Más realización personal



Augusto et al. (2007); Extremera et al (2007)



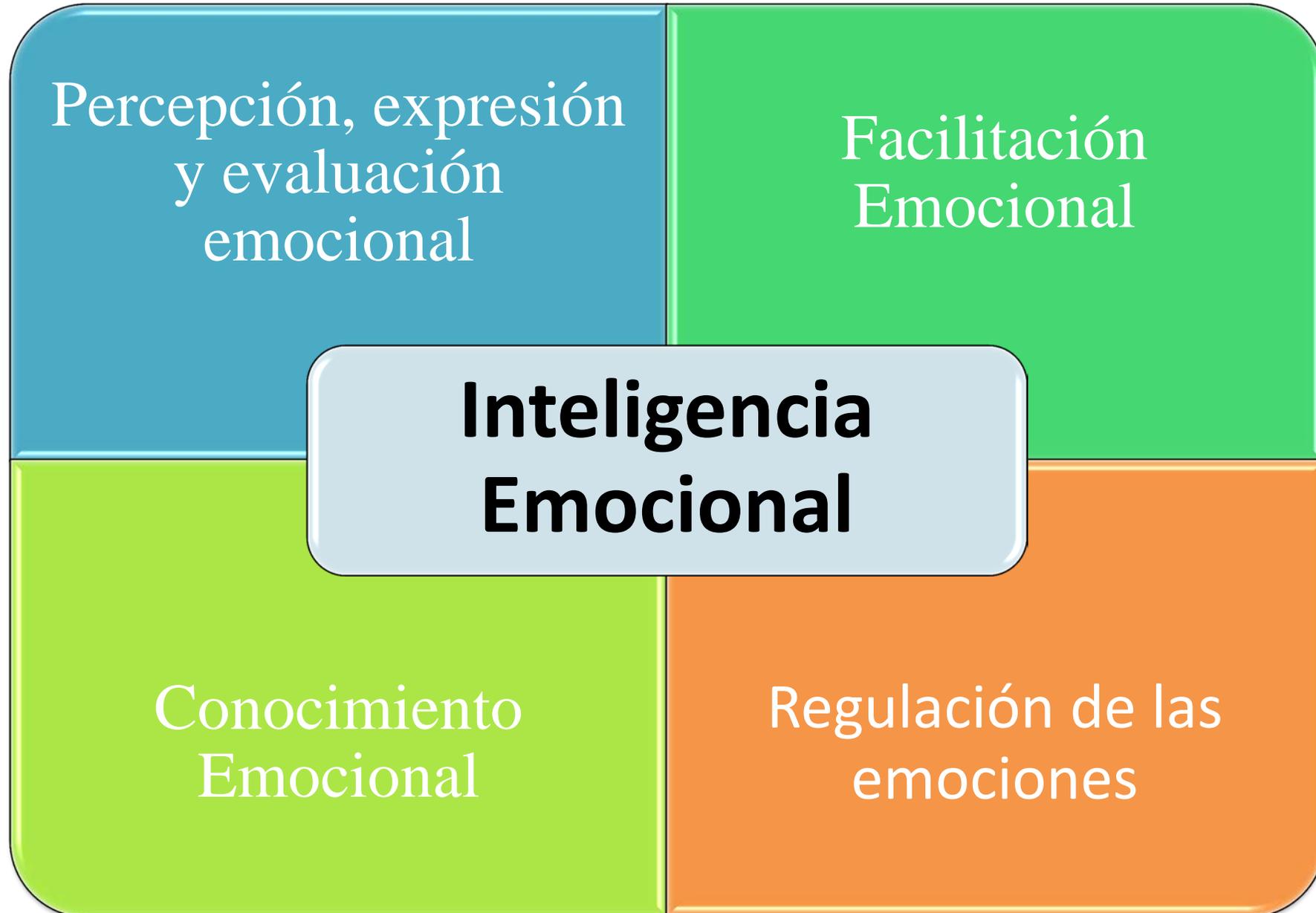
Informe de la OCDE (2015)

**20%** de  
personas en  
edad de trabajar  
sufre algún  
trastorno mental

# Revolución *Emocional*



## Modelo de Mayer y Salovey (1997)





**Proyecto Intemo**

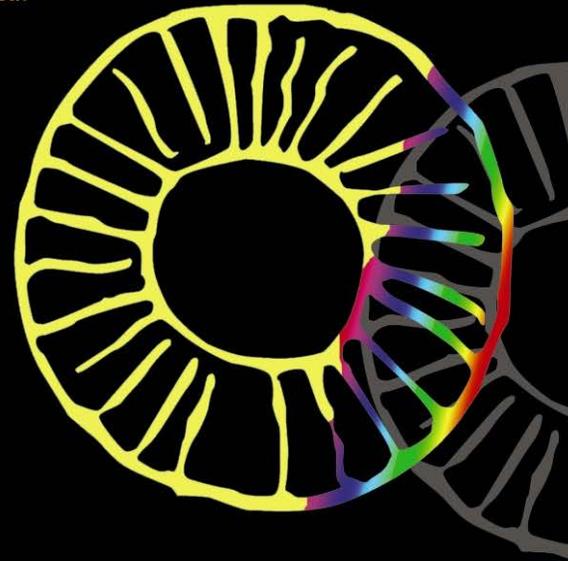
colección  
OJOS SOLARES

programas

PROGRAMA INTEMO+

# Mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes

Rosario Cabello González  
Ruth Castillo Gualda  
Pilar Rueda Gallego  
Pablo Fernández-Berrocal



Prólogo de: César Bona  
(único docente español candidato a los Global Teacher Prize)

PIRÁMIDE





# Estrategia de implementación

## Nivel 1

Formación de los educadores en su propia IE

## Nivel 2

Aprender a aplicar el programa INTEMO

## Nivel 3

Aprender a aplicar el programa INTEMO avanzado

Las personas **no** sabemos  
cómo funcionan  
nuestras emociones





Siento,  
luego existo



 Estoy bien

¿CÓMO ESTOY?

 Estoy mal

 Estoy  
estresado/a

 Estoy  
enamorado/a

 Estoy  
contento/a

 Estoy  
confundido/a

 Estoy  
sorprendido/a

 Estoy  
enfadado/a

 Estoy triste

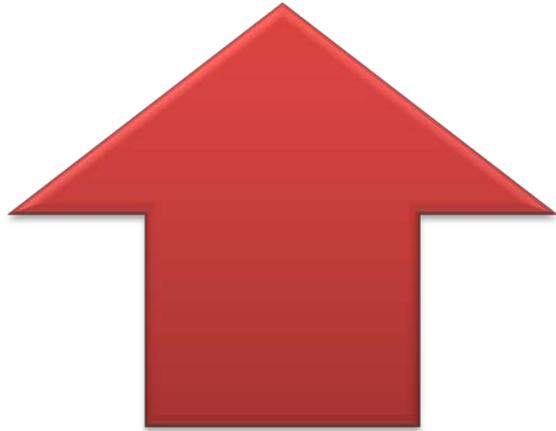


# Sigal Barsade





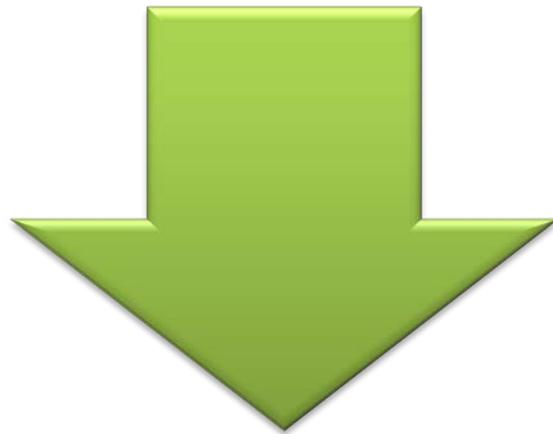
# Porcentaje de emociones expresadas en el trabajo



Ira

• 53%

¿Qué porcentaje sentís vosotros?



Alegría

• 19%





**Creativas**

**Productivas**





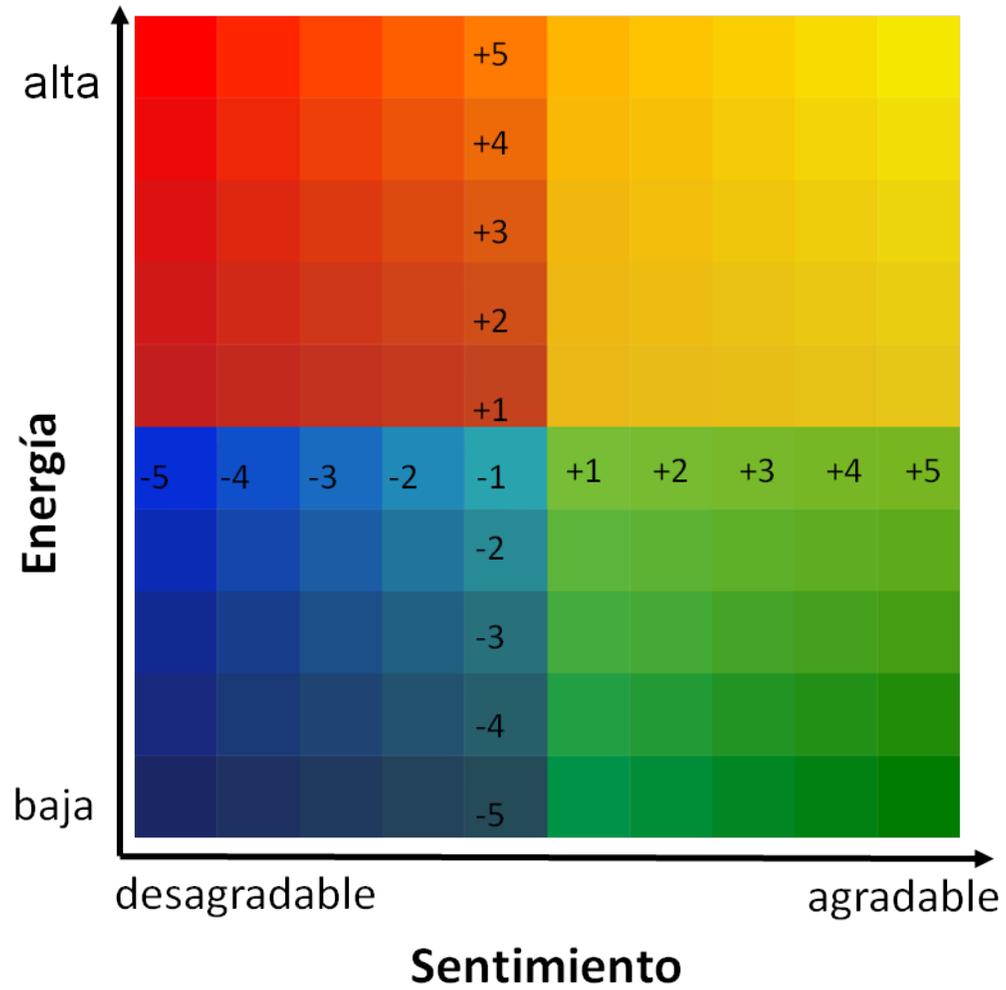
30%-40%

- Productivas



# Medidor Emocional

## ¿Cómo te sientes?



Comprender a los demás



# La relevancia de las relaciones sociales

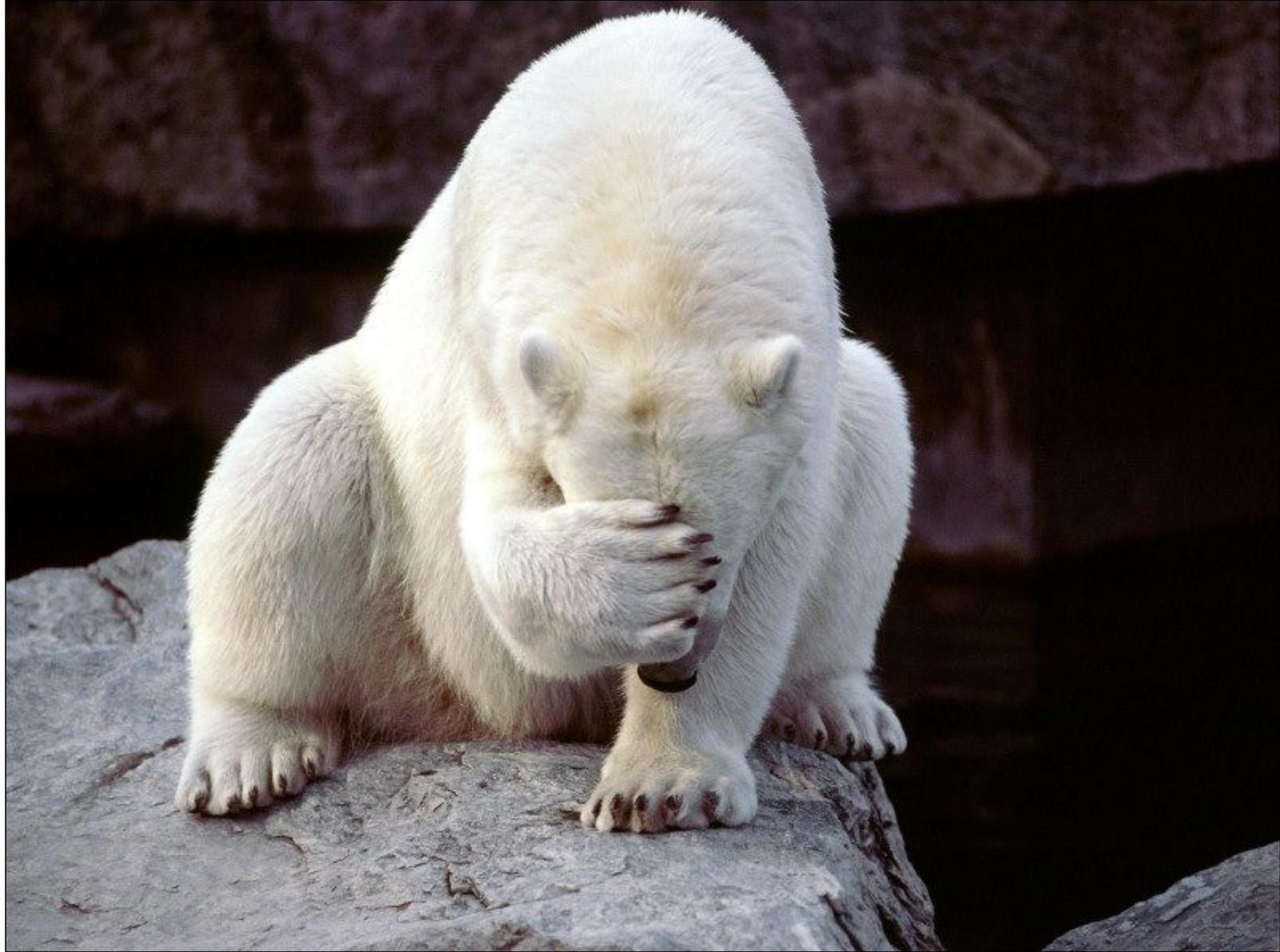














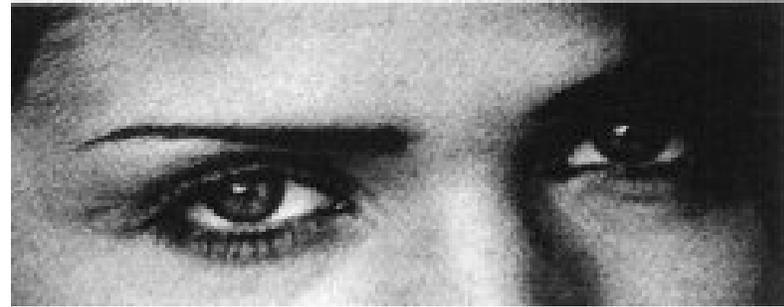
fantaseando  
aturdida  
deseo  
convencida



fantaseando  
aturdida  
deseo  
convencida

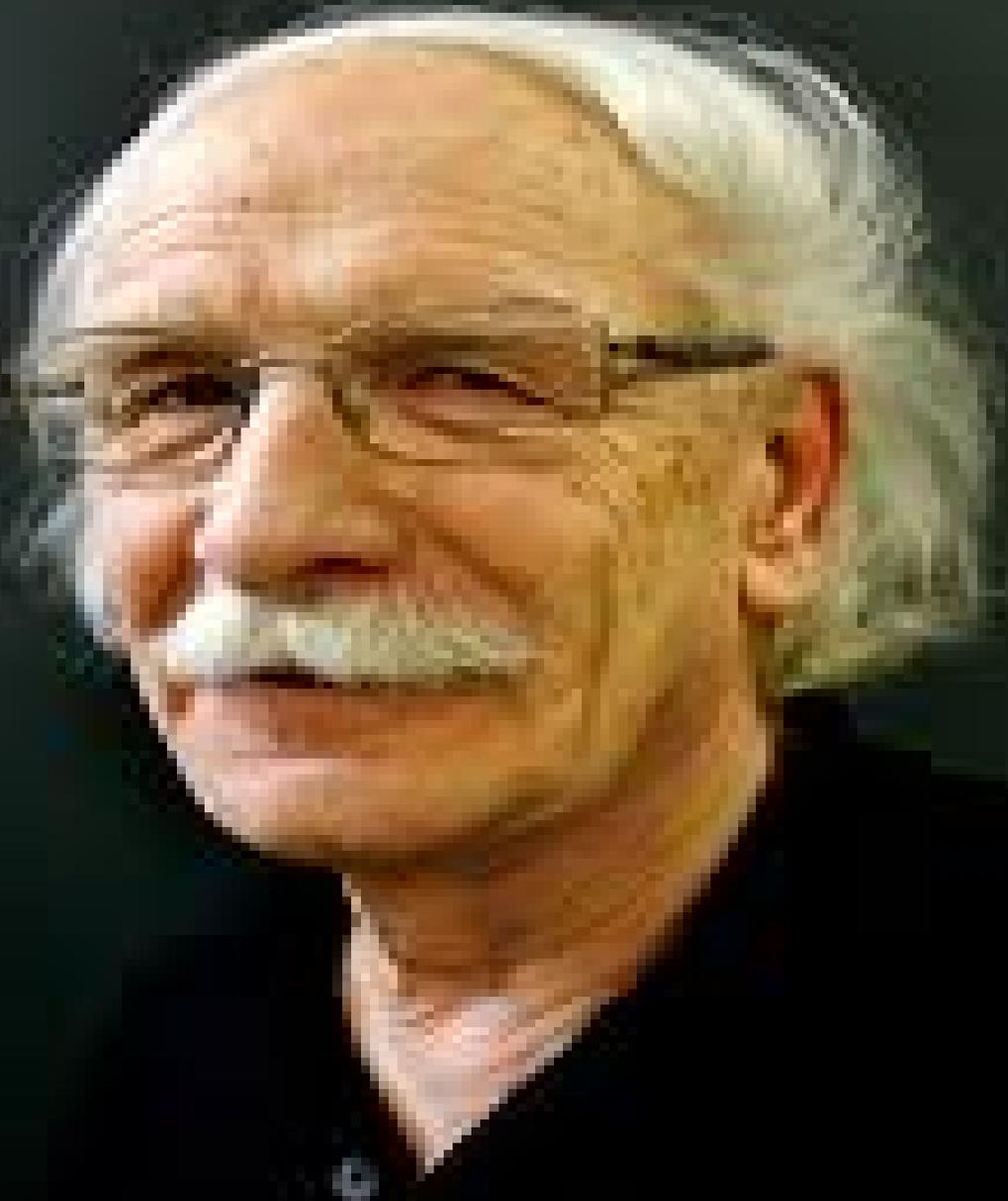


fantaseando  
aturdida  
deseo  
convencida



# Crear un clima positivo





GIACOMO RIZZOLATTI  
CORRADO SINIGAGLIA

LAS NEURONAS  
ESPEJO

Los mecanismos de la empatía emocional















**!!Fijaos cómo cambia!!**



¿Qué cara emocional  
tengo en reposo?

¿COMUNICAR  
CON  
EMPATÍA?



Comunicación no verbal



BY VIRGILI



# Contacto visual



**Busca** personas en tu  
entorno que aumenten tu  
**energía** y tu **entusiasmo**

.





# Revolución *Emocional*

Escribe 3 cosas que te  
**encantan** de las **personas**

GRACIAS

*@pabloberrocal*

