

# “GESTIÓN EMOCIONAL: LA ATENCIÓN EN EL CONTEXTO ESCOLAR”



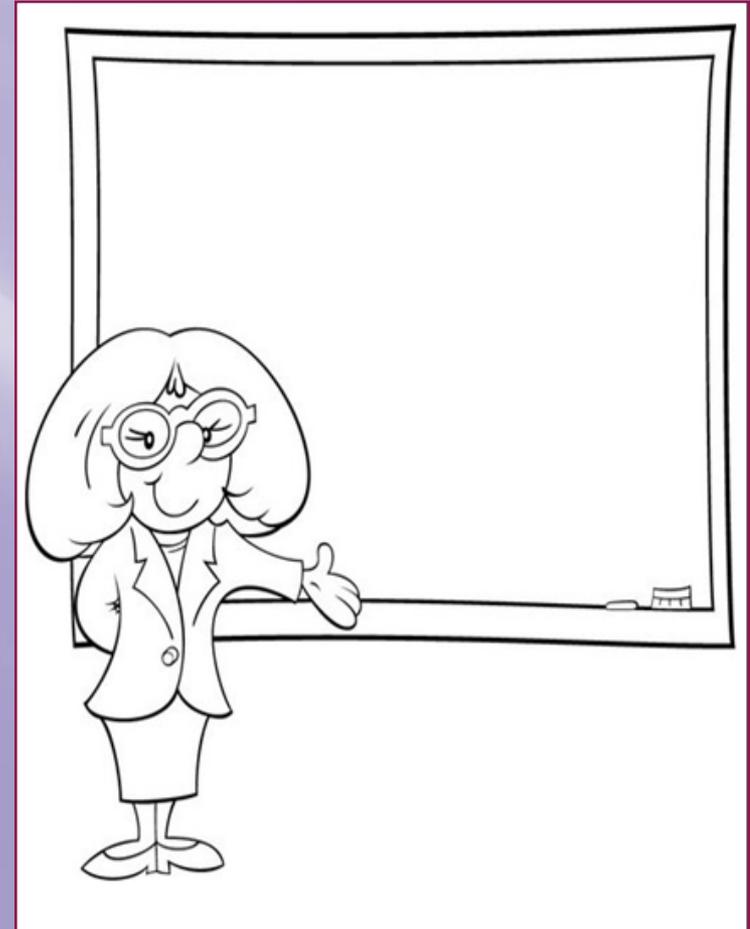
¿Qué capacidades esperáis que tengan vuestros alumnos en unos años? ¿Qué habilidades queréis que desarrollen?



# ¿Qué capacidades esperáis que tengan vuestros alumnos en unos años? ¿Qué habilidades queréis que desarrollen?

- ❖ Empatía
- ❖ Resolución de conflictos
- ❖ Capacidad de negociación
- ❖ Asertividad
- ❖ Automotivación
- ❖ Escucha activa
- ❖ Capacidad de identificar emociones
- ❖ Capacidad de gestionar emociones
- ❖ ...

**¿Qué podéis hacer como educadores para potenciar la adquisición de todas estas habilidades?**



# ¿Qué podéis hacer como educadores para potenciar la adquisición de todas estas habilidades?

- ❖ Convertiros en modelos de conducta
- ❖ Saber escuchar y ofrecer refuerzos positivos
- ❖ Crear un clima emocional positivo, ofreciendo apoyo y aumentando la confianza de los alumnos
- ❖ Fomentar la expresión emocional
- ❖ Establecer una relación de cooperación con la familia
- ❖ Propiciar experiencias de aprendizaje emocional
- ❖ ...

**La capacidad del profesor de captar, comprender y regular las emociones de sus alumnos es el mejor índice del equilibrio emocional de su clase**

# ¿Qué es la Inteligencia Emocional?

Capacidad de reconocer y gestionar adecuadamente los sentimientos propios y ajenos

Educadores

Modelos de conducta

Alumnos



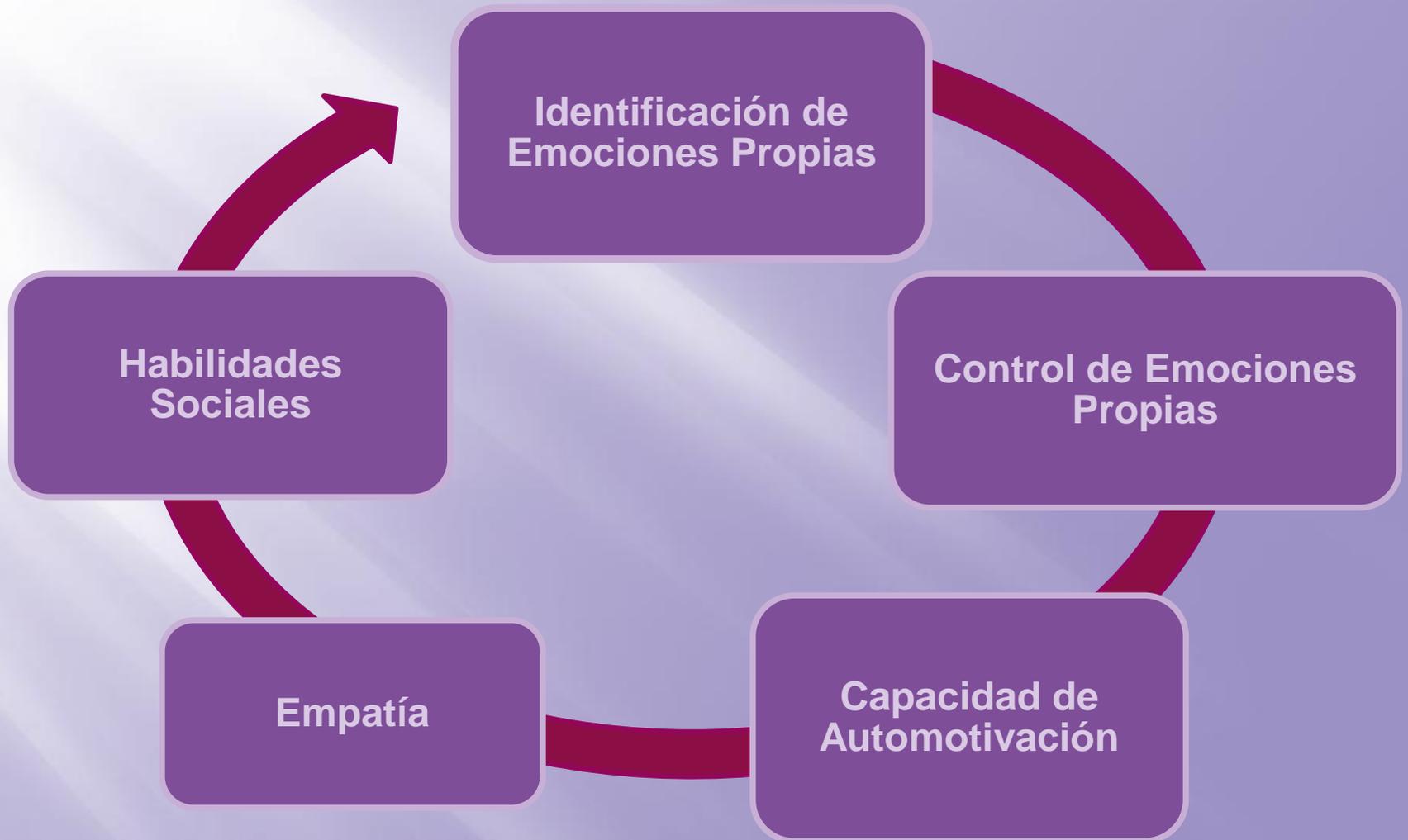
# TMMS-24

- ❖ Cuestionario de inteligencia emocional
- ❖ Evalúa:
  - **Percepción:** Capacidad de sentir y expresar emociones de forma adecuada
  - **Comprensión:** Capacidad de entender correctamente nuestras emociones
  - **Regulación:** Capacidad de gestionar adecuadamente nuestros estados emocionales
- ❖ Corrección:
  - **Percepción:** Sumar la puntuación de los ítems del 1 al 8
  - **Comprensión:** Sumar la puntuación de los ítems del 9 al 16
  - **Regulación:** Sumar la puntuación de los ítems del 17 al 24

# Resultados TMMS-24

	Hombres		Mujeres	
<b>Percepción</b>	- 21	Debe mejorar su percepción	- 24	Debe mejorar su percepción
	22 a 32	Adecuada percepción	25 a 35	Adecuada percepción
	+ 33	Debe mejorar su percepción	+ 36	Debe mejorar su percepción
<b>Comprensión</b>	- 25	Debe mejorar su comprensión	- 23	Debe mejorar su comprensión
	26 a 35	Adecuada comprensión	24 a 34	Adecuada comprensión
	+ 36	Excelente comprensión	+ 35	Excelente comprensión
<b>Regulación</b>	- 23	Debe mejorar su regulación	- 23	Debe mejorar su regulación
	24 a 35	Adecuada regulación	24 a 35	Adecuada regulación
	+36	Excelente regulación	+36	Excelente regulación

# Componentes de la IE



# Identificar las emociones propias

- Debemos tomar conciencia de quiénes somos y qué sentimos
- Ser capaces de definir nuestras emociones de manera concreta
- Expresar las emociones no es negativo

*“Quién no se percata de sus emociones queda a merced de las mismas”*

# Manejar las propias emociones

- Las emociones deben expresarse pero en el momento correcto y de la manera adecuada
- ¿Cómo podemos fomentar la identificación y el control emocional en nuestros alumnos?
  1. Poner nombre a los sentimientos
  2. Relacionar gestos con sentimientos
  3. Orientar la expresión emocional
  4. Enseñar con el ejemplo

# Automotivación

- Debemos fomentar la capacidad de automotivación de nuestros alumnos
- ¿Cómo podemos hacerlo?
  1. Posibilitando que tomen sus propias decisiones
  2. Permitiendo que se enfrenten al fracaso
  3. Valorando el esfuerzo y el trabajo
  4. Poniendo metas adecuadas a sus capacidades
  5. Mostrando la importancia del aprendizaje

# Reconocimiento de las emociones ajenas (Empatía)

- Capacidad de entender los pensamientos y sentimientos ajenos, de ponernos en el lugar del otro.
- ¿Cómo podemos fomentarla?
  1. Preguntándoles por los sentimientos de personajes de cuentos o películas
  2. Mostrando nuestras propias emociones
  3. Enseñándoles las consecuencias de su conducta
  4. Mostrando interés por sus sentimientos

# Habilidades sociales

- Son conductas y gestos adecuados que permiten que nos relacionemos positivamente con los demás.
- Incluyen: habilidades de comunicación, resolución de conflictos, toma de decisiones...
- Debemos practicar la comunicación asertiva



Expresar nuestras ideas y deseos de forma amable, directa y adecuada, respetando los derechos y opiniones de las otras personas

# Las emociones

**¿Qué es una emoción?**

**Estado afectivo que experimentamos como reacción al ambiente.**

**Se acompaña de cambios físicos y viene determinado por nuestra experiencia previa.**

**¿Para qué sirven las emociones?**

**Función adaptativa: preparan nuestro organismo para reaccionar al entorno.**

**Procuran nuestra supervivencia**

# Las emociones básicas

**Alegría**

**Tristeza**

**Ira**

**Miedo**

## Sensaciones físicas:

**Falta de aire,  
taquicardia,  
opresión**

**Músculos relajados,  
risas**

**Tensión muscular, dolor,  
puños apretados**

**Nudo en la  
garganta, llanto**

# Las emociones básicas

**Alegría**

**Tristeza**

**Ira**

**Miedo**

## Sentimientos:

Temor, inquietud, tensión, ansiedad, incertidumbre, nervios, preocupación

Enfado, frustración, enojo, irritabilidad, cólera, furia, resentimiento,

Relajación, optimismo, satisfacción, felicidad, realización, bienestar, seguridad

Desánimo, melancolía, depresión, nostalgia, abatimiento, aflicción, pena

# Las emociones básicas

**Alegría**

**Tristeza**

**Ira**

**Miedo**

**Cuando surge:**

**Ante situaciones desconocidas**

**Ante una pérdida**

**Cuando alcanzamos un objetivo**

**Cuando nos sentimos agredidos**

# Las emociones básicas

**Alegría**

**Tristeza**

**Ira**

**Miedo**

## Función:

**Protege la vida, favorece la interacción social, favorece la creatividad**

**Nos permite despedirnos, aceptar una separación.**

**Defender nuestros intereses y marcar límites**

**Advierte del peligro y nos prepara para la acción (huir o luchar)**

# Componentes de las emociones

- **Componente afectivo o sentimiento**  
Reacción subjetiva, basada en la experiencia previa
- **Reacciones físicas**  
Cambios físicos automáticos: aumento de ritmo cardíaco, sudoración, rubor...
- **Respuestas conductuales**  
Expresión de la emoción: postura, gestos, tono de voz...  
Se aprenden culturalmente, se pueden modificar

# Emociones “positivas” y “negativas”

¿Existen emociones negativas?

No existen emociones negativas, lo negativo es no procesarlas, expresarlas o reprimirlas.

Debemos considerarlas como adaptativas o desadaptativas, adecuadas o inadecuadas, en base a:

- Momento en que surgen
- Intensidad
- Modo en que nos afecta