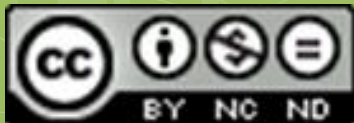


# EDUCACIÓN EMOCIONAL: SU APLICACIÓN EN LOS CENTROS DE SECUNDARIA I

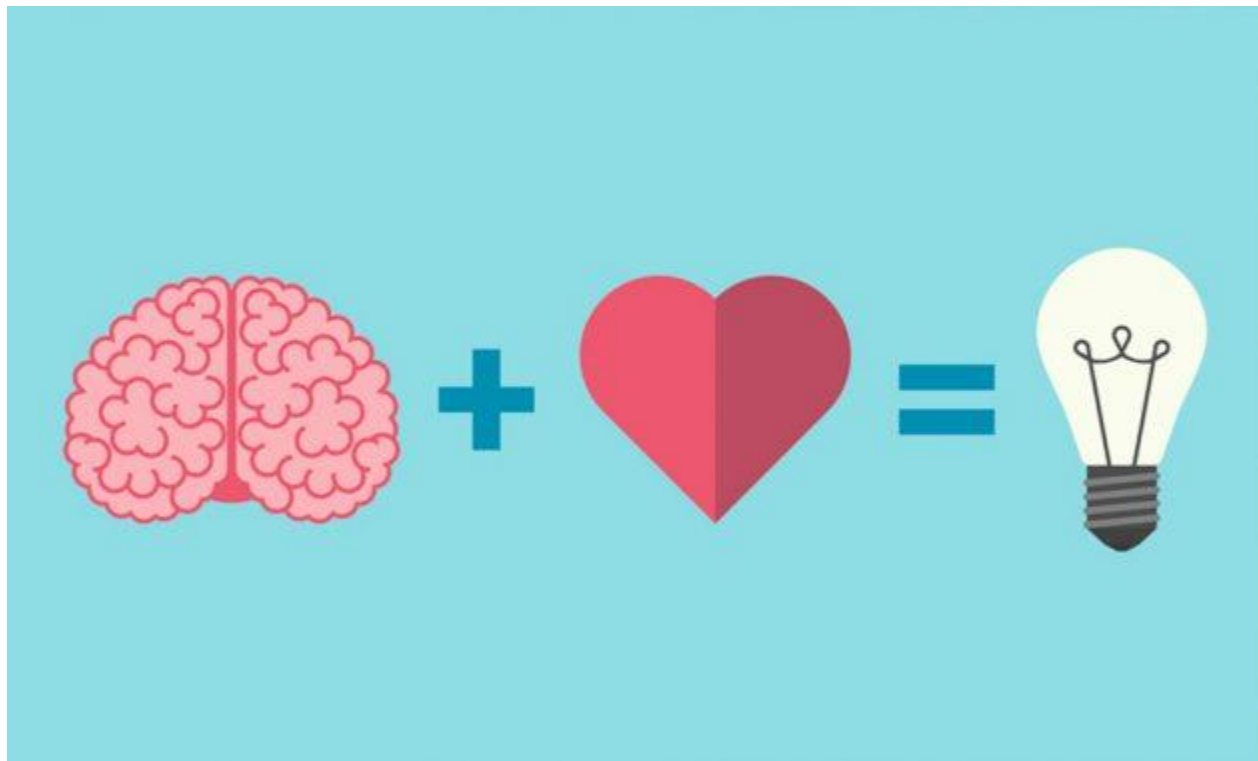
**ANA AREVALO MÍNGUEZ**

**2021**



## INTRODUCCIÓN

¿Por qué es importante la Educación emocional?



## EXPERIENCIAS

Trabajos anteriores (no Educación formal)

Tutoría

Excursiones y proyectos

Cursos de formación

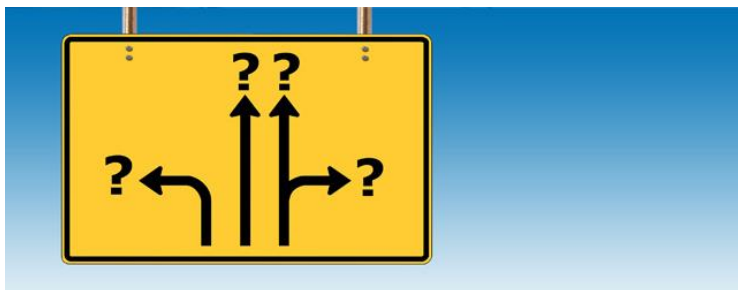


# SESIONES/ ACTIVIDADES

EXPLICACIÓN TEÓRICA

TERTULIA DIALÓGICA

REFLEXIÓN



## EDUCACIÓN EMOCIONAL

**Innovación educativa que responde a necesidades sociales no atendidas en las materias académicas ordinarias.**

### **¿Para qué?**

Desarrollo de competencias emocionales que contribuyan a un mejor bienestar personal y social.

### **¿Qué se necesita?**

- Diseñar programas fundamentados en un marco teórico
- Contar con profesorado formado
- Materiales curriculares
- Evaluar los programas

EMOCIÓN

INTELIGENCIA EMOCIONAL

TODAS LAS PERSONAS SOMOS INTELIGENTES, PERO NO EN LAS MISMAS INTELIGENCIAS.





## OBJETIVOS

Adquirir conocimientos acerca de la Inteligencia Emocional y  
Desarrollar nuestras propias habilidades emocionales (reflexión, si ya las tenemos desarrolladas).

Autoconocimiento (punto de partida):

Desarrollo emocional es un proceso auto-constructivo



## QUÉ ES INTELIGENCIA EMOCIONAL

Uso inteligente de las emociones: hacer que las emociones trabajen para nosotros



Nos ayudan a guiar nuestra **conducta** y los procesos de **pensamiento**



Para alcanzar el **bienestar personal**.



El desarrollo de la competencia emocional, es una competencia básica para la vida, desemboca en la educación emocional

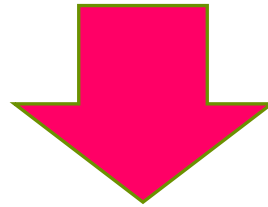
**Y es que un sector creciente de la juventud se implica en comportamientos de riesgo, que suponen un desequilibrio emocional.**

**Ejemplo: problemas derivados de baja autoestima, depresión, estrés, violencia, delincuencia, anorexia, sida, suicidio, consumo de drogas, etc.**



Se necesita una prevención inespecífica que incida en situaciones múltiples.

Pero además de prevenir, hay que construir BIENESTAR.



*Existen evidencias de que los jóvenes que experimentan un mayor bienestar personal (sentirse competentes y apoyados) es menos probable que se impliquen en comportamientos de riesgo, y al mismo tiempo, más probable que procuren mantener buena salud, tener buen rendimiento académico, cuidar de sí mismos y de los demás, superar adversidades, etc. (Scales y Leffert, 1999)*

# DAFO (Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades)

## Análisis estratégico

Un **DAFO EMOCIONAL** es el resultado de analizar **qué emociones** (nuestras y de quienes nos rodean) pueden constituir debilidades, fortalezas, oportunidades o amenazas.

### El DAFO emocional



## DIMENSIONES ESTRATÉGICAS Y EMOCIONALES

Tabla 1. Dimensiones estratégicas y emociones

Debilidades	Amenazas	Fortalezas	Oportunidades
Tristeza	Desprecio (desdén, odio, sarcasmo)	Alegría	Aprecio (simpatía, amor, gratitud, admiración, compasión)
Asco		Esperanza	
Miedo	Envidia	Alivio	
Ira	Celos	Orgullo (convicción potenciadora de la autoeficacia)	
Ansiedad			
Orgullo (vanidad)			
Vergüenza			
Decepción			
Arrepentimiento			
Culpa			

La idea es poder avanzar y mejorar nuestra Educación emocional, para mejorar por y para nuestros alumnos y familias, así como para ayudarnos entre nosotros mismos.



***Es difícil ayudar a los demás cuando no sabes ayudarte a ti mismo.***

## DIMENSIONES VITALES

Lo que una persona es o puede llegar a ser tiene que ver con 6 dimensiones vitales:

- 1) TENER
- 2) ESTAR
- 3) SABER
- 4) QUERER
- 5) CREER
- 6) PODER



Todas las fobias y las fobias tienen que ver con las emociones, que pueden tener su origen en cada una de estas 6 dimensiones.

**Nuestra capacidad de análisis emocional** depende de que seamos capaces de evaluar las 6 dimensiones vitales, que son el origen de la mayoría de nuestras emociones.

## ¡HACEMOS NUESTRO DAÑO EMOCIONAL!

DEBILIDADES (factor interno)	FORTALEZAS (factor interno)
<ul style="list-style-type: none"><li>- ¿Qué crees que puedes mejorar de ti mismo/a?</li><li>- ¿Qué piensas que deberías evitar?</li><li>- ¿Qué percibes como una debilidad emocional?</li><li>- ¿Qué factores de tu aula/centro dificultan tu mejora emocional?</li><li>- ¿Cómo es el ambiente/clima del aula/centro?</li><li>- ¿Cómo es el grupo de alumnas y alumnos de tu aula/centro?</li></ul> <p>¿Qué otros aspectos de tu aula/centro destacarías como debilidades que dificultan el bienestar emocional?</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- ¿Cuáles crees que son tus mayores fortalezas a nivel emocional?</li><li>- ¿Cómo te sientes para mejorar tu propio autoconocimiento emocional?</li><li>- ¿El ambiente del centro propicia tu bienestar emocional?</li><li>- EL grupo de alumnas y alumnos de tu aula / centro ¿ayuda a tu estado anímico positivo?</li></ul>



## DAFO IES MQ FEBRERO 2020

DEBILIDADES (factor interno)	FORTALEZAS (factor interno)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Falta de interés</li><li>• Poca disciplina</li><li>• Paciencia</li><li>• Indignación</li><li>• Enfrentamiento alumnos</li><li>• Respeto</li><li>• Alumnos disruptores</li><li>• Irresponsabilidad</li><li>• Los alumnos no saben estar...</li><li>• Falta de organización</li><li>• Alumnado disruptivo</li><li>• Alumnos maleducados</li><li>• Confianza</li><li>• Tensión</li><li>• Grandes diferencias entre grupos (segregación)</li><li>• Organizar mejor mi tiempo</li><li>• Desánimo</li><li>• Control gestual</li><li>• Falta de tiempo para cada persona</li><li>• Impulsividad</li><li>• Relativizar los problemas</li><li>• Negatividad e inseguridad ante críticas</li><li>• La amplitud del centro me produce estrés</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Paciencia</li><li>• Grupo de alumnos sí ayuda, estado anímico positivo</li><li>• Resolver con paciencia</li><li>• Ilusión de recomenzar</li><li>• Autoconciencia</li><li>• Ilusionada</li><li>• Predisposición a aprender y mejorar</li><li>• Agradable</li><li>• Autocrítica y autoconciencia</li><li>• Predisposición</li><li>• Dispuesta a mejorar mi propio autoconocimiento emocional</li><li>• Satisfacción</li><li>• Desarrollar el consenso con los demás</li><li>• Conectar con la clase</li><li>• Positivos</li><li>• Alumnos respetuosos</li><li>• Respaldo de mi departamento</li><li>• Ilusión</li><li>• Asesoría bien emocionalmente</li><li>• Fuerza de voluntad</li><li>• Automotivación</li></ul>

## AMENAZAS (factor externo)

- ¿Qué amenazas pueden afectar a tu mejora emocional en tu aula/centro?
- ¿A qué obstáculos se enfrenta tu aula/centro?
- ¿Cómo es la formación del profesorado del centro en el tema de la educación emocional?
- ¿Cómo repercuten los patrones sociales y los estilos de vida que se están dando actualmente?
- ¿Cómo afecta el ambiente del claustro?
- ¿Qué otros factores constituyen una amenaza para la buena convivencia de tu aula/centro?

## OPORTUNIDADES (factor externo)

- ¿Qué buenas oportunidades pueden afectar a crear un buen estado emocional?
- ¿Qué oportunidad puede ofrecer la formación del profesorado?
- ¿Qué cambios en la normativa educativa se están presentando?
- ¿Qué cambios en los patrones sociales y de estilos de vida se están dando?
- ¿Cómo es el clima del centro?
- ¿Cómo es el equipo directivo?
- ¿Qué otros factores constituyen una oportunidad para mejorar la competencia emocional de tu aula/centro?

## DAFO IES MQ FEBRERO 2020

### AMENAZAS (factor externo)

- Falta de formación en educación emocional
- Esta ciudad se me queda pequeña
- Clases muy distantes
- Equilibrio laboral y familiar
- Egoísmo
- Personal y autodidacta
- Escaleras del centro
- Falta integración
- Intromisión
- Impulsividad
- Irresponsabilidad
- Poco prestigio social del docente
- Barreras arquitectónicas
- Falta cohesión
- Individualismo
- Falta de esfuerzo del alumnado

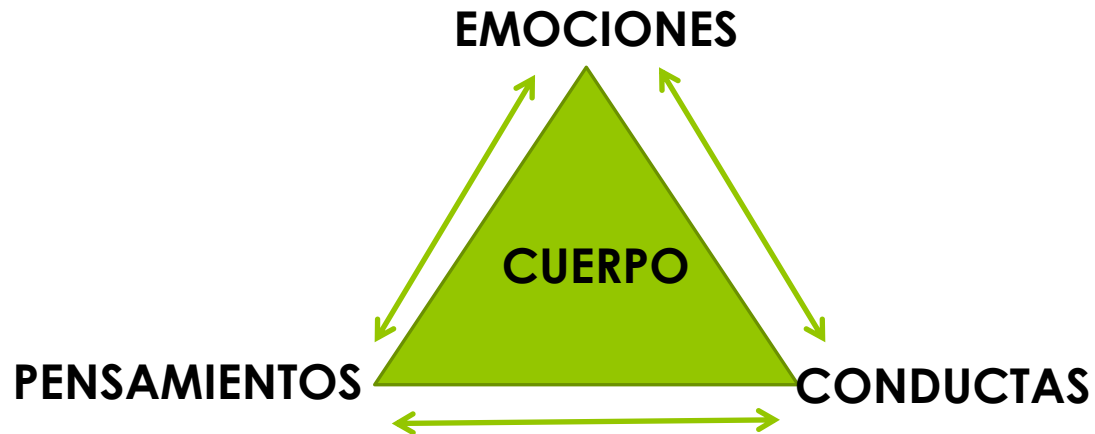
### OPORTUNIDADES (factor externo)

- Creatividad
- Conocer más a los compañeros fuera del centro
- Creatividad
- Confusión
- Falta de libertad
- Compañeros dispuestos a ayudar
- Seguridad
- Cooperación
- Coordinadora de convivencia muy activa
- Todos somos compañeros
- Cursos de formación en temas que desconoces
- Comprensivo
- Ganas de aprender y mejorar
- Reconocimiento asignaturas
- Clima agradable
- La sociedad informa, no forma
- Desdobles en grupos numerosos
- Innovación
- Reducir ratio
- Buen equipo directivo



# ¿ERES DUEÑO O ESCLAVO DE TUS PENSAMIENTOS?

Nuestra **salud** es la suma de todos los aprendizajes.



La salud es la gestión adecuada y positiva que hacemos de nuestros:

- Pensamientos
- Emociones
- conductas

Nuestra SALUD está afectada por varios componentes:

- **Genes**

- **Contexto**

- Ambiental
- Social
- Cultural
- Político
- Religioso









¿Por qué haciendo cosas que no nos benefician, aún sabiendo lo malas que son, lo seguimos haciendo?

**COMODIDAD**

Y

**PEREZA**



**Asumir la verdad...**



**...AUTÉNTICO SER**





**RESPONSABILIDAD**

Lo contrario a la salud e

- **Bloqueo**
- **Enfermedad**
- **Malestar**



## EPIGENÉTICA

Son los factores externos que afectan a los genes.

**FENOTIPO = GENOTIPO + AMBIENTE**

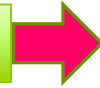


- Estilo de vida
- Creencia
- Emociones
- Conductas



La **enfermedad** derivada de la toxicidad comienza en el espacio intercelular.

Retención de líquidos



2ª vía

Dermatitis, psoriasis,  
eccemas, llagas, colitis,  
etc.



3ª vía

Tumor



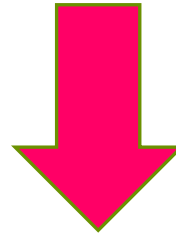
4ª vía





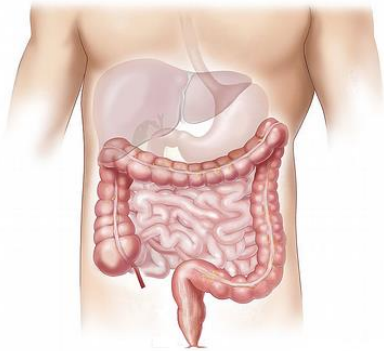
Lo que causa que el organismo transforme su medio interno en ácido, además de una alimentación incorrecta o deficiente, es:

- 1) **Consumo de excitantes**
- 2) **Estrés**
- 3) **Ejercicio inadecuado**
- 4) **Debilidad metabólica frente a los ácidos**

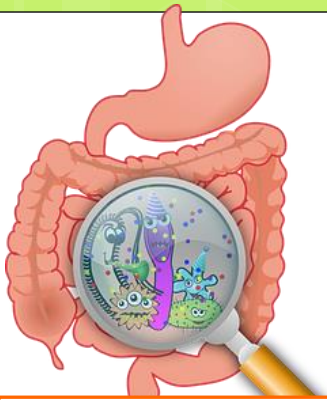


**Equilibrio ACIDO - BASE**

¿Cómo conseguirlo?



**INTESTINO**



**MICROBIOMA**

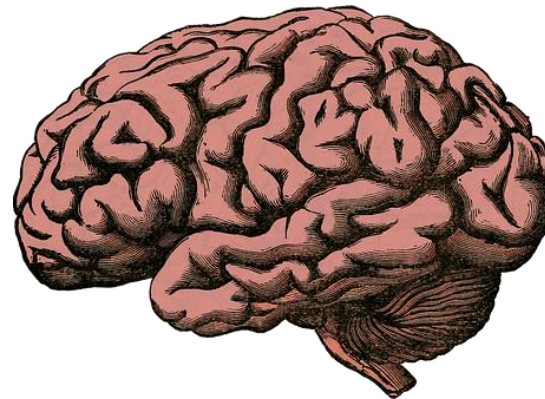
ESTADO DE  
SALUD FÍSICA

ESTADO DE  
SALUD  
EMOCIONAL Y  
MENTAL

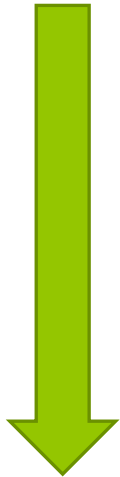
NERVIO  
VAGO



**CEREBRO**

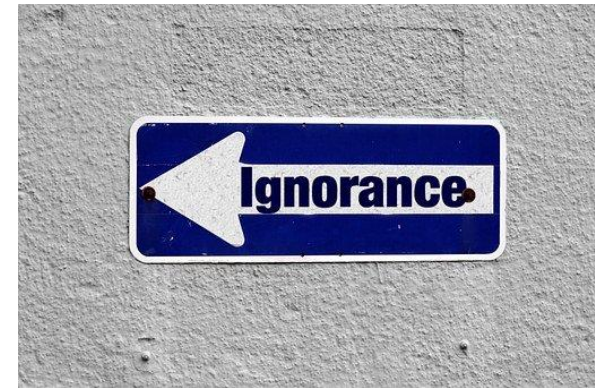
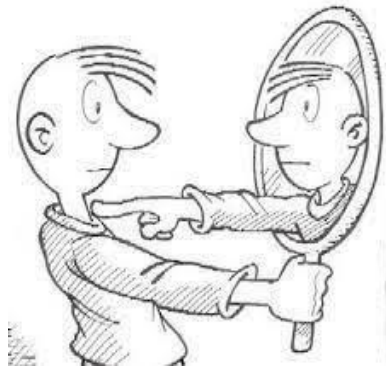


SISTEMA  
INMUNITARIO

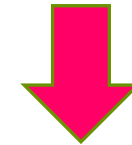


Nuestros **males** hoy en día son:

- 1) Comodidad
- 2) Pereza
- 3) Estrés
- 4) Ruido
- 5) Miedo
- 6) Soledad
- 7) Aburrimiento
- 8) Apego
- 9) Intoxicación de información
- 10) Egotitis



**IGNORANCIA**



Reconocerla...  
...nos acerca un poco  
más a nuestra humilde y  
esencial verdad interior

# ¿CÓMO NOS AFECTA ESTO, TANTO PERSONALMENTE COMO PROFESIONALMENTE?

AVANZA SIN MIEDO, ARRIÉSGATE

## Cambio del **Modelo social**:

- De régimen autoritario y machista
- A un clima de permisividad y pseudodemocracia



## El **comportamiento** lo definen los **valores**.

- El comportamiento se rige por creencias y principios.
- Los valores poseen dos características:
  - 1) jerarquía
  - 2) cambian con el tiempo

**Necesidades vitales:  
alimento, calor, protección,  
contacto, etc.**

Si se satisfacen

Si no se satisfacen

Generación de  
emociones  
agradables

Generación de  
emociones  
desagradables



**Separación paterno-filial**



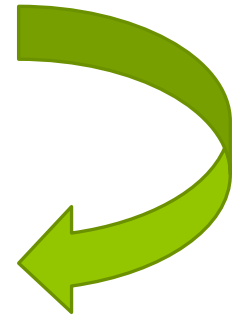
Construcción de la **IMAGEN** que tenemos de:

- Nosotros mismos
- Los demás
- Mundo

Dos de las necesidades más importantes son:

- 1) Reconocimiento
- 2) Valoración

¿Qué relación tienen con los conflictos emocionales?



Deudas  
pendientes

¿Cómo podemos liberarnos un poco y avanzar?

CAMBIA la TRADUCCIÓN de tu experiencia vivida

*Las semillas que nuestros padres sembraron en nosotros y el trabajo que posteriormente hemos realizado con ellas, han hecho germinar un **autoconcepto** y **autoestima** sobre el que vamos a apoyar todo el andamiaje de nuestra identidad. (Marazuela, A. R)*





**Branden**, psicólogo especialista del autoestima, estudia cómo nuestro **cuerpo habla de nosotros** y nuestra forma de **actuar** tiene que ver con el **concepto** que tenemos de nosotros mismos.

**W. Reich**, padre de la bioenergética, y A. **Lowen** ponen de manifiesto cómo el cuerpo refleja el mundo emocional y cómo el **bloqueo y la represión** de las **emociones** dejan una **huella** en alguna parte de nuestro cuerpo.



Describen 7 anillos de tensión corporal o corazas.

Una cosa es lo que somos, y otra muy diferente lo que creemos ser.

EGO = yo superficial.



- Familia
- Sociedad

Problema:  
El escudo diseñado para autoprotegernos se convierte en nuestra propia prisión...nos hace ser víctimas dentro de nuestro refugio personal.

EGO COLECTIVO... ¿estás pensando en alguien?



Talle propone  
herramientas para  
liberarnos de nuestro  
escudo:

- 1) Ser conscientes
- 2) Darnos cuenta
- 3) Vivir en presente
- 4) Perdón
- 5) Aceptación
- 6) Acción
- 7) Compasión
- 8) Humildad y autoestima

*Hay que ser VALIENTE para  
ser FELIZ (Osho)*

Es el ego el que tiñe casi todos los escenarios psicoemocionales actuales.

**No eres pues, quien crees ser, eres más bien una construcción de ti mismo que te ha servido para mostrarte a los demás (Marazuela, A.R.)**



**Debemos ser dueños de nosotros mismos.**

# ¿CÓMO ERES? TIPOS DE CARACTER

Antonio Bolinches, psicólogo clínico y evolutivo, establece una **tipología psicoevolutiva del carácter** basado en tres principios:

- 1) Inmadurez e indefensión
- 2) Afecto y educación
- 3) Afrontar y resolver problemas

También diferencia cuatro perfiles diferentes:

**1) INMADURO:** consecuencia de

- Educación permisiva
- Baja tolerancia a la frustración

**2) REPRIMIDO:** consecuencia de

- Educación autoritaria
- Normas establecidas de forma rígida e incuestionable

**3) NEURÓTICO:** consecuencia de

- Educación inmadura y represiva
- En conflicto entre lo que quiere y lo que debe

**4) MADURO:** consecuencia de

- Educación que combina normas y límites con cariño, respeto y responsabilidad
- Tolerante ante las frustraciones
- Vida es como un reto

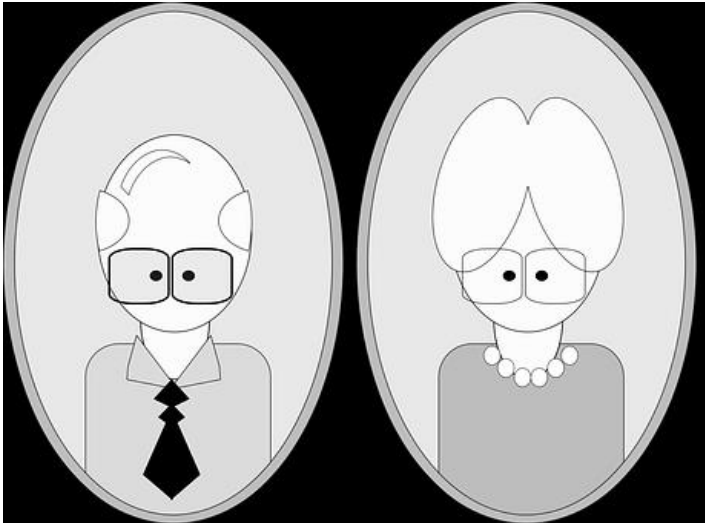
INMADUREZ

REPRESIÓN



MADUREZ

NEUROSIS





E. Berne mantiene que nuestra identidad se apoya en tres pilares:

- 1) Figura del padre (P)
- 2) Figura del niño (N)
- 3) Figura del adulto (A)

Existe una correlación entre ambas teorías:

- El inmaduro es la persona dominada por su niño (N).
- El reprimido es la persona dominada por su padre (P).
- El neurótico es la persona dominada por su voz interna (P) y niño (N).
- El maduro es la persona en la que existe un equilibrio entre N, P y A.

# HERRAMIENTAS PARA UNA REFLEXIÓN

Ejercicio: determina el grado de satisfacción.



Recuerda:

***“Si pensamos repetidamente algo y lo sentimos de corazón, llega un momento en que el pensamiento se transforma en experiencia y la repetición en hábito, el hábito en costumbre y ésta en nuestro estilo de vida.***

***Si te visualizas como la persona que quieres ser, pensarlo y sentirlo ya supone que lo estás creando, y el cambio ya esta en marcha”***

# BIBLIOGRAFÍA

- Bisquerra Alzina, R. (2003). Revista de Investigación Educativa, 2003, Vol. 21, n.º 1, págs. 7-43. *Educación emocional y competencias básicas para la vida.*
- Marazuela Llorente, A. R. (2017). *Quita lo que sobra y aparecerá lo que eres.*
- Vivas, M. et al. (2007). *Educar las emociones.*