

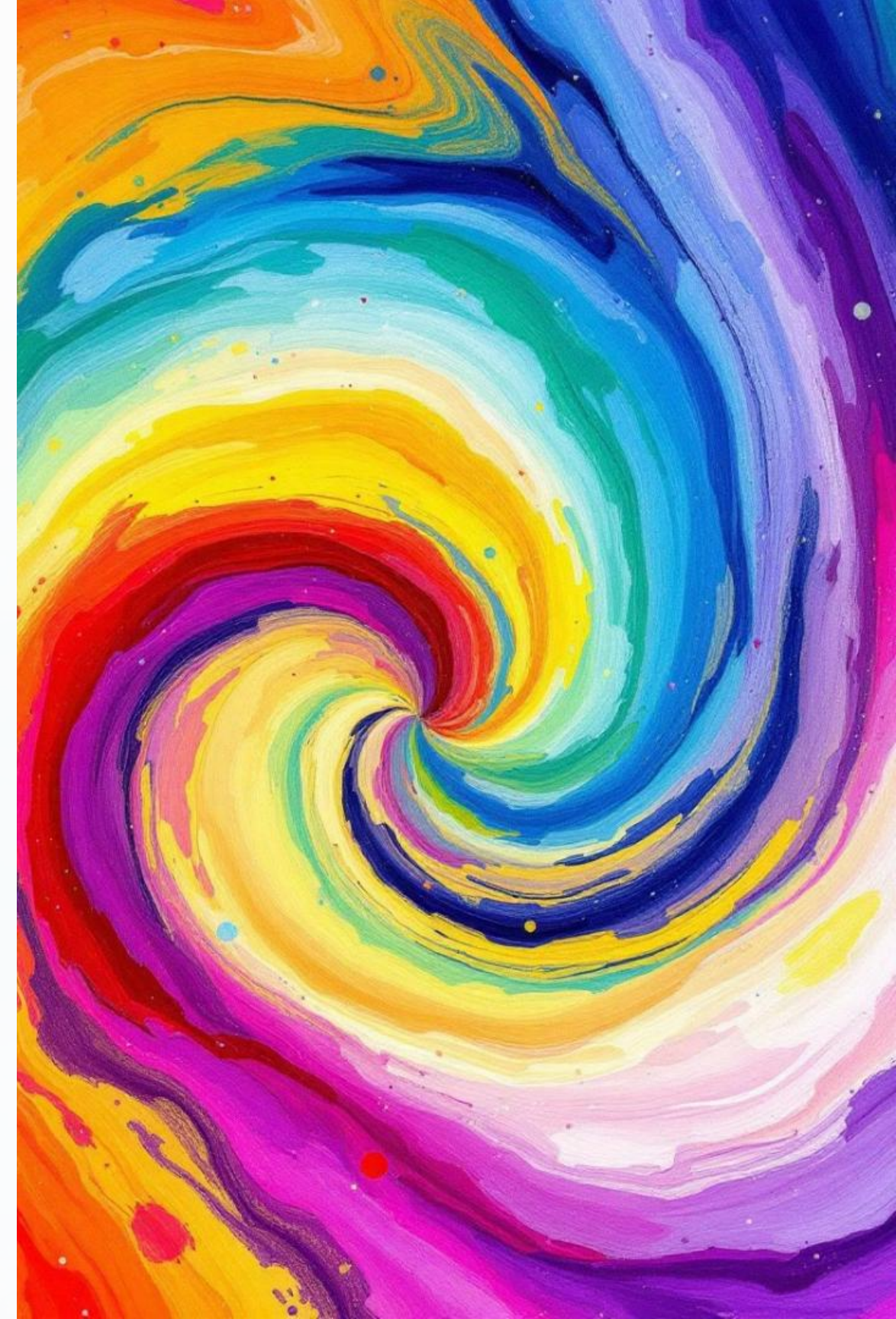
Las emociones en el aula

Bienvenidos a este taller sobre emociones en el aula. Exploraremos cómo mejorar el clima emocional y las habilidades de comunicación en el entorno escolar.

Juan Asensio



Profesor de Yoga y meditación
Coach personal
Taichi y Chikung
Terapeuta de Sonido
Formación personal Tantra



Objetivos del taller

1 Autoconocimiento

Fomentar la conciencia de las propias emociones y cómo influyen en el comportamiento.

2 Comunicación efectiva efectiva

Mejorar las habilidades de comunicación emocional y resolución de conflictos.

3 Clima positivo

Promover un ambiente de aula seguro y respetuoso para todos, estudiantes y profesores.



La Emoción

RAE

Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática.

Etimología

Del latín emovere, que significa el impulso que induce a la acción.

Emoción/sentimiento

La emoción aparece de forma espontánea, sin controlarla.

Los sentimientos son un proceso de interpretación de estas emociones



Las emociones: Un mapa



Alegría

Sensación de bienestar y positividad.

Ganas de compartir e ir hacia afuera.



Tristeza

Sensación de pérdida y desánimo.

Necesidad de soledad e introspección.



Miedo

Sensación de amenaza o incertidumbre. Bloqueo mental y físico.



Ira

Sensación de enojo o frustración que provoca irritabilidad.



Sorpresa

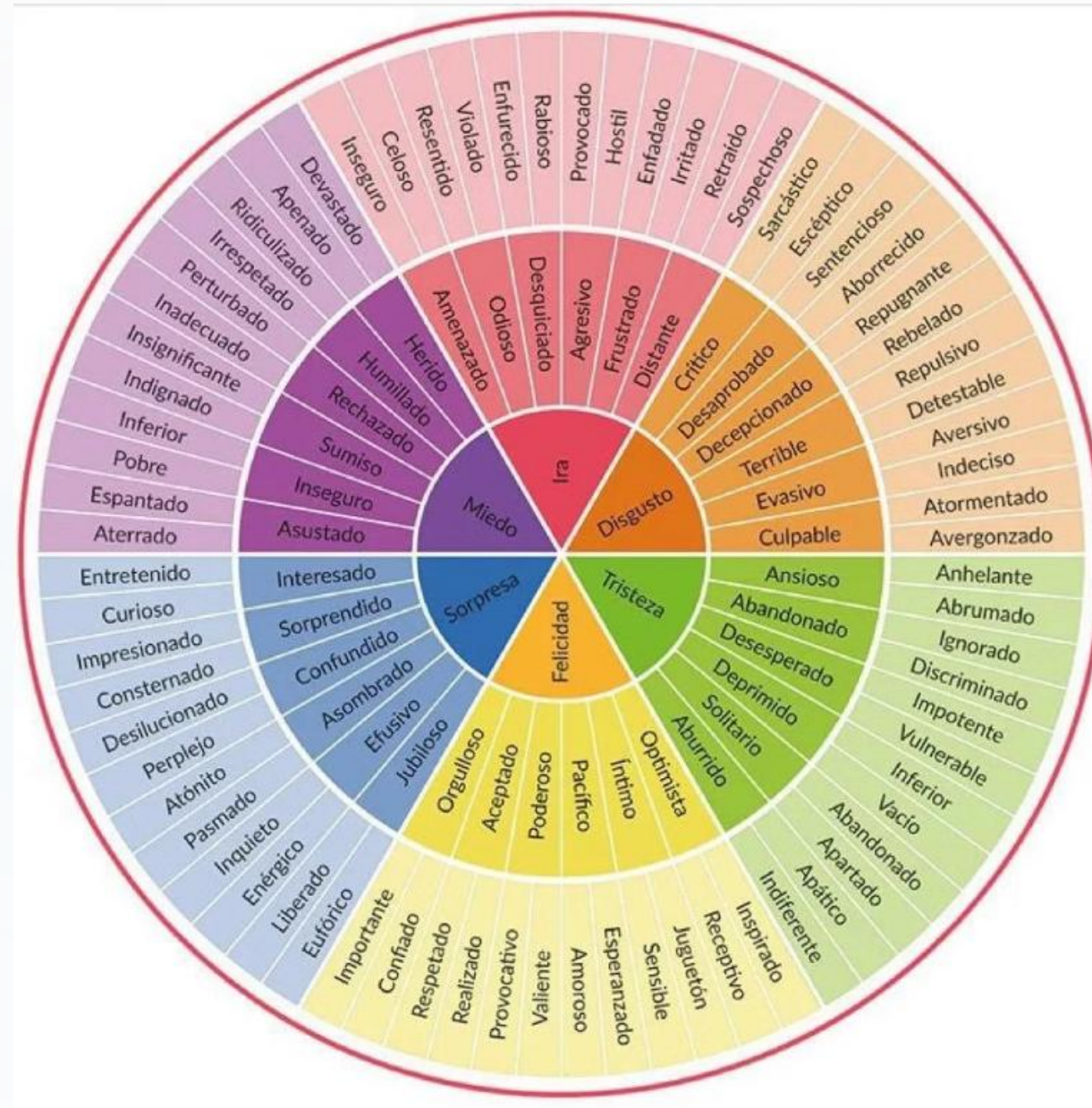
Una alteración causada por algo inesperado, novedoso o extraño.



Asco

Impresión desagradable que es originada por algo que nos repugna o rechazamos.

Rueda de las emociones



Estrés, Insomnio y Ansiedad



Estrés

El conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción.



Insomnio

Dificultad para conciliar el sueño o mantenerlo.



Ansiedad

Preocupación excesiva que interfiere con las actividades diarias.



Importancia de la Conciencia



Conciencia Física

Reconocer señales físicas: respiración, postura, ritmo cardíaco.



Conciencia Mental

Observar pensamientos, patrones y creencias y cómo afectan a las acciones.



Conciencia Emocional

Identificar, comprender y expresar emociones sanamente.

Ciclo de interacciones constructivas / destructivas



El Cambio: Fuente de Crecimiento

«La locura es hacer lo mismo una y otra vez y esperar resultados diferentes» (Albert Einstein)

«La única constante en la vida es el cambio» (Buda)

«Al cambiar nuestra mentalidad interna, transformamos nuestra vida» (William James)

«Todos desean cambiar el mundo, pero pocos se esfuerzan por cambiarse a sí mismos» (Lev Tolstói)

Herramientas para gestionar las emociones

Observación y Autoconocimiento

Respiración conexión cuerpo-mente

Relajación

Meditación

Estrategias afrontamiento positivo y aceptación

Expresión

Relaciones y entornos saludables

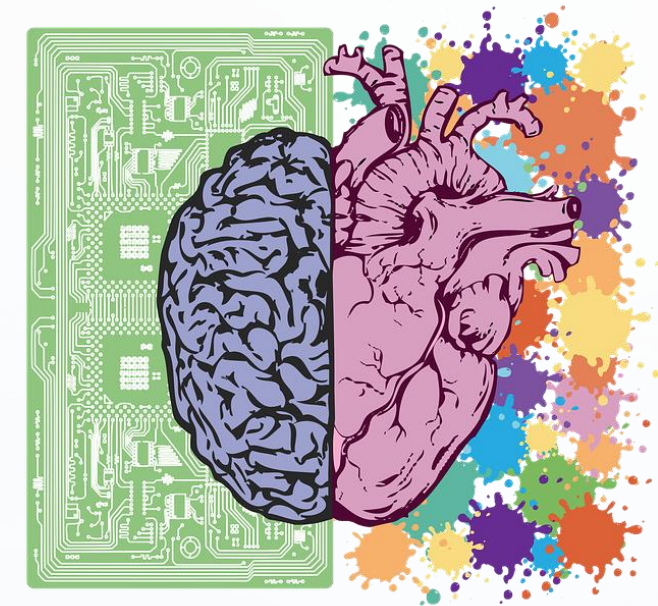
Terapia Sonido, PNL, AAEE, PNIT, Otras ...

Inteligencia emocional

Capacidad de comprender y gestionar nuestras propias emociones, así como las de los demás.

Habilidades clave

- **la autoconciencia:** reconocer y entender nuestras propias emociones
- **la autorregulación:** gestionar nuestras emociones y comportamientos
- **la motivación:** mantenerse positivo y enfocado en metas
- **la empatía:** entender y compartir las emociones de los demás
- **las habilidades sociales:** construir y mantener relaciones sanas y armoniosas.



Desarrollar la IE implica un proceso continuo de aprendizaje y práctica. Se puede mejorar mediante la auto-reflexión, la retroalimentación de otros y la práctica de técnicas de gestión emocional, como la meditación o la respiración consciente.

Al mejorar nuestra IE, mejoran nuestras relaciones, tomamos mejores decisiones, reducimos el estrés, y aumentamos nuestra resiliencia ante situaciones adversas.

Desarrollo de la empatía



Escucha activa

Prestar atención a las palabras y los sentimientos de los demás.
Escuchar sin necesidad de querer responder.



Ponerse en su lugar

Imaginar cómo se sentiría alguien en una situación similar.



Ofrecer apoyo desinteresado

Brindar palabras de aliento y comprensión.



Las PAS y los límites



Poner límites

Vivir una sana empatía también es saber poner límites de una forma clara y certera, fomentando así el respeto mutuo.



Personas altamente sensibles

Las personas altamente sensibles (PAS) son individuos que procesan la información sensorial más profundamente, con mayor intensidad y sensibilidad.



Comunicación Asertiva



1

Expresar

Comunicar nuestras necesidades y sentimientos de forma clara y respetuosa.

2

Escuchar

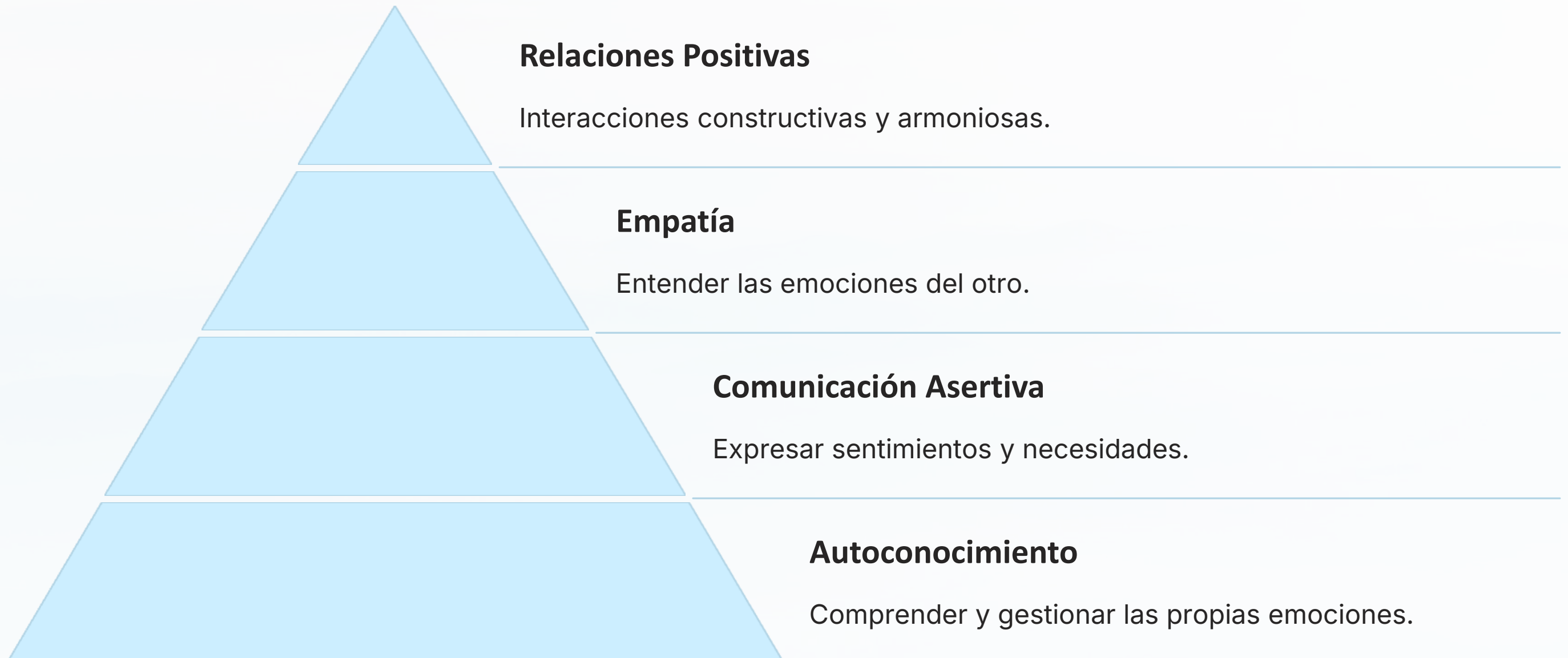
Prestar atención a lo que los demás tienen que decir sin interrumpir.

3

Negociar

Encontrar soluciones que satisfagan las necesidades de todos.

Las Emociones en las Relaciones Sociales





Estrategias de resolución de conflictos

1

Calma

Tomar un tiempo para calmarse antes de actuar.

2

Comunicación

Expresar los sentimientos y necesidades de forma clara.

3

Solución

Buscar soluciones que satisfagan a todos.



Un ambiente seguro y emocionalmente positivo

Construir un ambiente emocionalmente seguro y positivo en el aula es fundamental para el desarrollo de los estudiantes y del profesorado, además de ser responsabilidad de ambos.