

# HABILIDADES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA EL PROFESORADO

## GESTIÓN DEL AULA Y MEJORA DE LA CONVIVENCIA

**La adolescencia**  
¿Un camino olvidado?

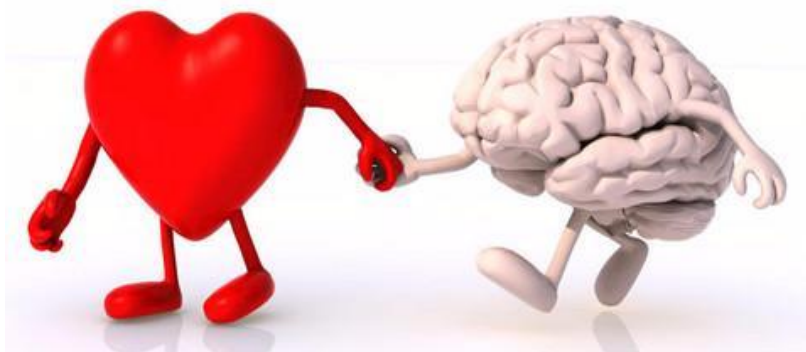
**El estilo asertivo**  
Una comunicación clara y honesta

**Autocontrol**  
Esperar merece la pena

**Autoestima**  
Quererse para querer mejor

**Empatía**  
Cercanía sin ser colega

**Exposición "Tan lejos tan cerca"**  
Acercando adolescencias



# ASERTIVIDAD

CAPACIDAD DE COMUNICAR CON CONFIANZA, HONESTIDAD, CLARIDAD Y RESPETANDO AL INTERLOCUTOR

## PALABRAS RELACIONADAS



### SUJETO AGRESIVO

ENFADO  
FRUSTRACIÓN  
VENGANZA  
ATAQUE-DEFENSA  
REPRESALIA  
AGRESIVIDAD

### SUJETO PASIVO

FRUSTRACIÓN  
FALTA DE AUTOESTIMA  
INDEFENSIÓN  
INFERIORIDAD  
VENGANZA  
PASIVIDAD-AGRESIVIDAD  
VICTIMIZACIÓN



ANTES



## FILTRO ASERTIVO

DESPUÉS



FELICIDAD  
CONGRUENCIA CON UNO MISMO  
AUTOCONSCIENCIA  
AUTOCONOCIMIENTO  
ALIVIO  
SATISFACCIÓN  
RELAJACIÓN  
LIBERTAD



### ME PERMITE

SER MÁS LIBRE - CONMIGO MISMO  
CONOCERME MEJOR - CONMIGO MISMO  
CONOCER MEJOR A LOS DEMÁS - ALUMNOS Y COMPAÑEROS  
SER ESCUCHADO - POR LOS ALUMNOS  
SER TENIDO EN CUENTA - POR LOS COMPAÑEROS  
TENER COMUNICACIONES MÁS EFECTIVAS - CON LOS COMPAÑEROS Y FAMILIAS  
TRABAJAR EN EQUIPO Y CONSEGUIR OBJETIVOS COMUNES - CON LOS COMPAÑEROS



# AUTOESTIMA

Una gran herramienta de la inteligencia emocional

## ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

Es el concepto que tenemos de nuestra valía, la valoración positiva o negativa que hacemos de nosotros mismos, que hemos ido construyendo a lo largo de nuestra vida.



## CONCEPTOS RELACIONADOS

SEGURIDAD  
ILUSIÓN  
AUTOCONFIANZA  
RESILIENCIA  
AUTONOMIA  
INDEPENDIENCIA  
EQUILIBRIO

## FACTORES QUE DINAMITAN LA AUTOESTIMA

CÁNONES IRREALES  
INSEGURIDAD  
REDES SOCIALES  
PRESIÓN SOCIAL  
RELACIONES TÓXICAS  
FALTA DE AFECTIVIDAD



## TENER UNA ALTA AUTOESTIMA ME PERMITE

ESCUCHAR Y REFLEXIONAR LAS CRÍTICAS  
SENTIRME BIEN CONTIGO MISMO.  
ALCANZAR MIS OBJETIVOS  
CREAR VINCULOS AFECTIVOS

BELIEVE IN YOURSELF AND YOU WILL BE  
**UNSTOPPABLE**

BE YOURSELF AND  
BE HAPPY

# EMPATÍA

## Una herramienta de la Inteligencia Emocional



### DEFINICIÓN

Capacidad de una persona para ponerse en el lugar del otro y poder así comprender su punto de vista, sus reacciones, sus sentimientos y sus emociones.

### PALABRAS CLAVE

- Escucha activa
- Comprensión
- Apoyo emocional
- Aceptación
- Comprensión
- Comunicación
- Recibir
- Sentir
- Confianza
- Indiferencia
- Distancia
- Desconfianza
- Silencio
- Sordera



### TENER MÁS EMPATÍA ME PERMITE...

- Sentirme mejor conmigo mismo
- Comprender mejor a mis alumnos
- Transmitir confianza
- Tener más complicidad con los compañeros



# EXPOSICIÓN “TAN LEJOS, TAN CERCA”

<b>OBJETIVOS</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Analizar las diferencias y similitudes entre la adolescencia actual y la que vivimos nosotros</li><li>• Fomentar la empatía y el acercamiento entre generaciones, entre profesores/as y alumnos/as</li></ul>
<b>DESARROLLO</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Se pide a profesores de todo el claustro que traigan un objeto significativo y que escriban un pequeño texto de porqué fue importante para ellos.</li><li>2. Se recopilan los objetos y se monta la exposición en la biblioteca del centro (la semana elegida fue del 9-13 de marzo)</li><li>3. Los tutores de la ESO llevarán a cabo una actividad de preparación de la exposición la semana previa a la exposición</li><li>4. Los grupos de la ESO bajarán en su hora de tutoría a ver la exposición y dejarán sus impresiones al salir en una papel que depositarán en una urna</li><li>5. Se comentará en otra sesión de tutoría contenidos referentes a la exposición</li></ol>
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Se podrá dejar un mes para que los profesores vayan trayendo los objetos</li></ul>
<b>OBJETOS APORTADOS (entre otros)</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Máquina de escribir</li><li>• Cartas de correo postal</li><li>• Cintas de cassette</li><li>• Material deportivo</li><li>• Instrumentos musicales</li><li>• Ordenadores (Amstrad y Spectrum)</li><li>• Bicicleta BH</li><li>• Banderas de países visitados</li></ul>
<b>CONCLUSIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Bien acogida por el profesorado y por el alumnado.</li><li>• Se compartieron visiones y se llegaron a conclusiones interesantes y favorecedoras de una mejor convivencia.</li></ul>