

SEMINARIO DE FORMACIÓN:

(137) LA INTELIGENCIA EMOCIONAL
APLICADA AL ENTORNO EDUCATIVO



En busca de...

*“El/La Docente Emocionalmente
Competente”.*

CENTRO TERRITORIAL DE INNOVACIÓN Y FORMACIÓN
MADRID ESTE

C.E.I.P FÉLIX RODRÍGUEZ DE LA FUENTE



EQUIPO DE TRABAJO:

Adela Alonso Carrizo

María Alonso Peinado

M^a Ángeles Bisquert Pardo

Pedro Cámara Román

Iria Fuerte Vázquez

Soraya Hernando Gil

Lucía Martorell Bernabéu

Raquel Navas Álvarez

Paula Pompa Sánchez

Almudena García Elvira

Inmaculada Rodríguez Fernández



ÍNDICE

	PÁG
<u>INTRODUCCIÓN (En busca del docente competente)</u>	<u>2</u>
<u>Ideas básicas sobre ED. EMOCIONAL</u>	<u>3</u>
- <u>INTELIGENCIA EMOCIONAL Y COMPETENCIAS INTRA/INTER PERSONALES</u>	
- <u>EMOCIONES...NI BUENAS NI MALAS</u>	
- <u>MODELO DE ACTUACIÓN</u>	
- <u>TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS DE GESTIÓN EMOCIONAL</u>	
<u>RESILIENCIA Y AUTOESTIMA</u>	<u>9</u>
- <u>¿GAFAS ROSAS O NEGRAS?</u>	
- <u>AYUDAR EN EL CAMINO DE LA RESILIENCIA</u>	
<u>EMPATÍA, ASERTIVIDAD Y RESOLUCIÓN POSITIVA DEL CONFLICTO</u>	<u>10</u>
- <u>EMPATÍA, ASERTIVIDAD Y CONFLICTO</u>	
- <u>LÍMITES, PRÁCTICAS RESTAURATIVAS Y CASTIGO</u>	
<u>BIBLIOGRAFÍA BÁSICA</u>	<u>14</u>
<u>ANEXOS/POSTERS</u>	<u>15</u>

En busca del...

“Docente emocionalmente competente”

¿Te consideras un/a docente emocionalmente competente?

¿Crees conocer qué necesita un docente para ser emocionalmente competente? Acompáñanos en nuestra búsqueda... juntos lo conseguiremos.

El seminario realizado en el CEIP Félix R. de la Fuente durante el curso 2017/2018 ha aglutinado a un grupo de maestras interesadas en conocer las relaciones entre emociones y escuela, en el deseo de conseguir un entorno educativo que potencie el desarrollo integral del alumnado que día a día llena nuestras aulas.

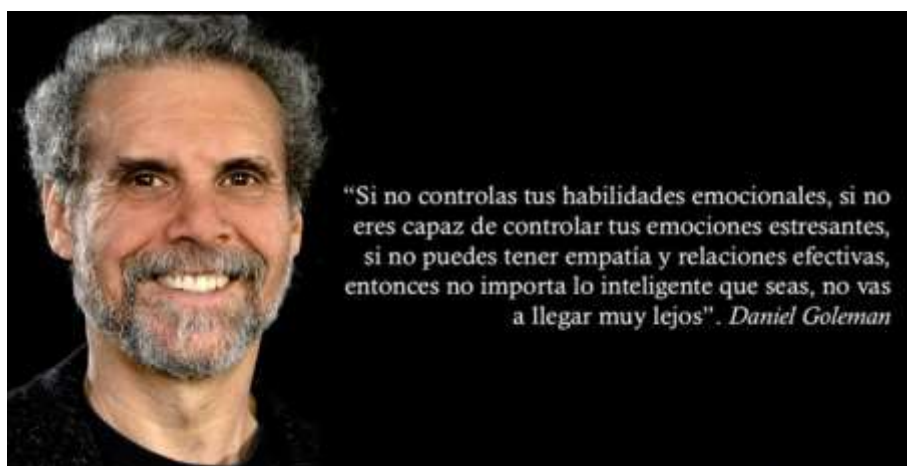
De todo ello, y tras la lectura de diversos textos y las valiosísimas ponencias compartidas con Pax Dettoni Serrano, nace este pequeño “manual orientativo” de fácil lectura. Un compendio de ideas clave y, deseamos, un granito de arena para la construcción de un centro emocionalmente respetuoso.

Las ideas que aquí se plasman no pretenden conformar una biblia de obligado cumplimiento. Más bien, podrían considerarse una ventana hacia la reflexión sobre nuestra propia acción docente.

Su redacción se estructura en torno a mensajes cortos (tips) y referencias generales nacidas del consenso entre las integrantes del grupo de trabajo, fuertemente influenciadas por los trabajos de Pax. Esperamos que sirva como impulso para un estudio más profundo sobre la educación emocional y sus implicaciones en la cultura de centro.

IDEAS BÁSICAS SOBRE EDUCACIÓN EMOCIONAL

- Es necesario conocer la base teórica que sustenta el concepto de **inteligencia emocional** y sus aplicaciones en la escuela. Consultad la bibliografía que ofrecemos en este manual. No puede faltar una revisión a la obra de Daniel Goleman.



Inteligencia Emocional

Es una de las inteligencias de las que estamos dotados los seres humanos para gestionar nuestras emociones y sentimientos y que nos permite utilizar correctamente otras habilidades que poseemos (también la inteligencia intelectual).

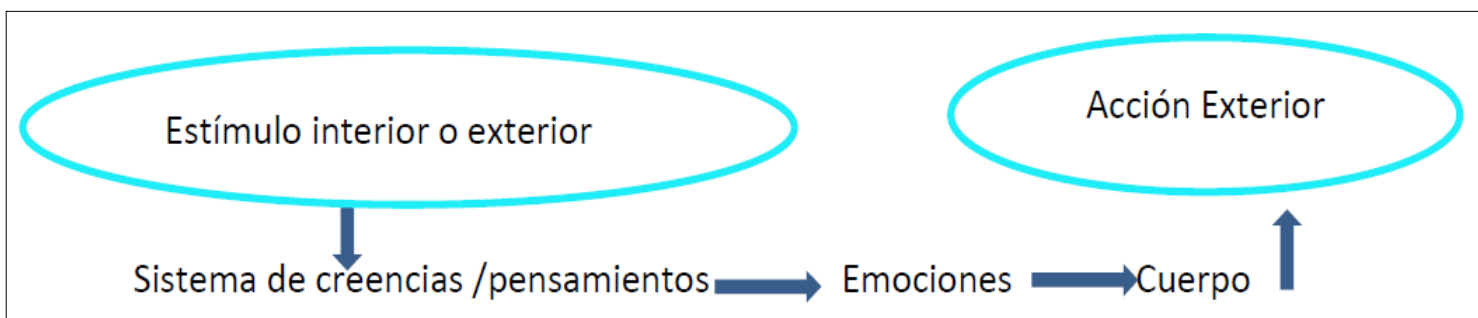
Para Daniel Goleman, autor del término, las competencias fundamentales de la inteligencia emocional son:

1. Conocer y reconocer las emociones
2. Gestionar las emociones
3. Automotivarse
4. Reconocer las emociones de los otros
5. Habilidades sociales para establecer relaciones saludables con las otras personas

- **Competencias intrapersonales:** Autodesarrollo, Autodisciplina, Autoestima, Autonomía, Autoconocimiento, Autocontrol, Automotivación
- **Competencias interpersonales:** Empatía, Habilidades sociales.

- **Las emociones no son buenas ni malas**, simplemente "SON", y hemos de vivirlas, y gestionarlas, todas. El centro escolar no puede ser ajeno a esta realidad.

Se trata de **reacciones psicofisiológicas** que ocurren en todos los humanos siguiendo generalmente este patrón:



- **Reconocerlas y nombrarlas, es básico para poder gestionarlas.**
- La educación emocional **es un proceso, no un resultado.** Tratemos pues de "disfrutar del camino" hacia el bienestar personal, social y la paz.
- Los docentes, y el resto de adultos, **somos un modelo vivo sobre cómo gestionar nuestras emociones.** No habrá nada mejor que **"predicar con el ejemplo"**. La educación emocional parte de la actitud y el estilo de intervención que el educador/a transmite como modelo.
- Si gestionamos, las emociones no serán dueñas de nuestros comportamientos, sino que lo seremos nosotros mismos. **La más importante de las lecciones de gestión emocional es:**

Entre las emociones y las acciones debe haber la presencia del "YO" que decide en libertad cómo manifestar esa emoción.



- El educador/a emocionalmente inteligente se convierte en un buen modelo para el menor porque ⁽¹⁾:

- Le **mira** con aceptación a los ojos.
- Le **escucha** acogiendo su expresión. También le da espacio para que dé su opinión y haga sus preguntas.
- Le **muestra afecto**. Puede abrazar a un niño/adolescente cuando es necesario, pero sabe diferenciar cuándo el niño o adolescente lo necesita y lo quiere de cuándo no, respetando el deseo del menor, sin incomodarlo.
- Le **habla con firmeza** y afecto (no grita, ni insulta).
- Le **pone límites** claros (no fruto de su propio capricho, sino lógicos y coherentes).
- Atiende sus necesidades emocionales, pero comprende que no es su terapeuta.
- **Cuida de su "SER"** diferenciando muy bien entre el "YO" del niño o adolescente, y sus actitudes, emociones o acciones.

Un niño podrá tener un comportamiento agresivo, pero ese niño NO ES agresivo, sino que tiene un comportamiento agresivo que, por supuesto, puede modificarse.

- Lo **incluye** cuando siente que está sufriendo (no opta por la exclusión ante una conducta disruptiva del niño o adolescente).
- **Responde con paciencia, aceptación y tolerancia** ante las situaciones frustrantes. No "pierde los nervios" ni alza la voz o recurre a los gestos exagerados. Demuestra flexibilidad y respeta las diferencias.
- **Agradece** con frecuencia y **celebra** los buenos acontecimientos.
- **Felicita y anima**. Sabe valorar los talentos del niño/adolescente.

- **Confía** en el niño/adolescente. Tiene esperanza en la persona que va a devenir en el futuro. Sólo espera lo mejor que puede dar.
- **Actúa con alegría y entusiasmo.**
- **No se pone a la altura emocional del niño o del adolescente** (entiende que nunca actúan para fastidiarle, o para boicotearle la clase, sino que usan esas estrategias porque siente dolor y no sabe cómo manejarlo).
- Comprende que **los niños/adolescentes no siempre saben expresar lo que sienten, por ello intenta ayudarles a que pongan nombre a sus emociones, y a gestionarlas.**
 - Es capaz de **hablar de sus propias emociones**, y mostrar con su comportamiento una moderada gestión de las mismas. También puede con humildad **mostrar su vulnerabilidad** si comete errores y pedir disculpas por ellos.
 - **No impone** ni se alía con el miedo para lograr que el niño/adolescente haga su voluntad, sino que **apela a la propia voluntad y libertad del menor** usando estrategias del afecto.
 - Usa cuentos o historias o juegos para dar lecciones morales (de comportamiento) mejor que "dar charlas moralizadoras".
 - Trata con **respeto y tolerancia** a sus compañeros del equipo educativo educador/ay a las familias, y usa con ellos a menudo la palabra: **"Gracias"**.
 - **Se preocupará por conocerse, y educarse a sí mismo para amarse y para amar a los otros.**

Se suele preguntar: *"Si yo fuera él/ella, ¿cómo me gustaría que una persona que me ama me explicase este ejercicio / o me hiciese comprender que esta acción me hace daño o daña a otras personas/ o me dijese que no puedo ir//...?"*

(1) Tomado de: **Guía de Educación Emocional. Programa de Acompañamiento Educativo (PAE)**
Fundación Catalunya- La Pedrera. Pax Dettoni Serrano.

- **El contexto físico** es también importante: En la medida de lo posible, cuidaremos aspectos como la **temperatura ambiente, la decoración, el sonido ambiente y los materiales**. Disponer de un **"espacio de calma"** al que retirarse cuando las emociones les superan, será de gran ayuda. Allí podrán desarrollar la Técnica de la Tortuga. Y siempre que sea posible, buscaremos el **contacto directo con la Naturaleza**.

- Existen **técnicas que favorecen "el reconocimiento y regulación emocional"**, y que nos permiten pasar por la situación de calma antes de actuar. Como docentes es bueno conocerlas y aplicarlas. Destacamos aquí la importancia de la **Educación Artística** como herramienta en la construcción del bienestar y equilibrio de niños, adolescentes y adultos.

Para conquistar la calma podemos usar diversas técnicas:

a) Hidratación.

Tomar pequeños sorbos de agua, además del evidente aumento de hidratación, permite cambiar la dinámica y favorece el tránsito a otras tareas.

b) Respiración consciente.

Tomar consciencia de la respiración nos llevará automáticamente a calmarnos. Sin embargo, este ejercicio requiere de práctica. Respirar conscientemente nos ayudará a oxigenar nuestro cuerpo y permitir volvernos a adueñarnos de nosotros mismos.

c) Relajación corporal.

Si el cuerpo se halla preso de los estímulos que provocan las emociones difícilmente podremos pretender ser dueños de nosotros mismos. La relajación corporal permitirá acceder a la calma que a su vez abrirá la posibilidad a la gestión emocional. También podemos ayudar con la **música**. En ella siempre tendremos un recurso de educación emocional. También el yoga y otras técnicas de relajación y consciencia corporal pueden ser una alternativa.

d) Visualizaciones

Otro mecanismo es llevar nuestra mente, nuestro pensamiento a otra situación. Usar la imaginación para lograr ir con la imaginación a otro lugar que es agradable puede sin duda ayudar a la calma. Por ejemplo, si con el pensamiento y la imaginación podemos evocarnos un lugar muy tranquilo y en el que nos encanta estar, es probable que automáticamente nuestro estado emocional se calme.

e) *Estrategias de gestión emocional constructivas:*

- **ARTE:** *manifestar lo que siento con la expresión artística (pintura, escultura, danza, música, literatura, teatro, fotografía...)*
- **DEPORTE:** *manifestar lo que siento canalizando esa energía con el esfuerzo físico que requiere un deporte.*
- **MEDITACIÓN:** *observar cómo la energía emocional llega y se va (sólo para aptos y habilidosos meditadores). También la oración es válida para quien sepa.*
- **CONTACTO CON LA NATURALEZA:** *sana cualquier impulso destructivo de la emoción.*
- **MÚSICA:** *transporta muy fácilmente a nuevos estados de ánimo*
- **CUALQUIER ACTIVIDAD QUE UNO ESCOJA Y DISFRUTE**

- A la hora de expresar/canalizar emociones, todo puede ser válido siempre y cuando:

1º.- El alumno no se dañe a sí mismo.

2º.- No dañe a otra persona.

3º.- No dañe las instalaciones u objetos de otras personas.

4º.- No dañe el Medio Natural, incluidos los animales.

Resiliencia y autoestima

La resiliencia es la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas. Diríamos que una persona resiliente tiene una sólida autoestima que le permite automotivarse ante las adversidades.

Como ya hemos comentado inicialmente, las emociones vienen determinadas por los pensamientos, dentro del marco de nuestro sistema de creencias. Es por esto que, con el pensar, podemos gestionar lo que sentimos y motivarnos. De algún modo, podemos decir que "depende de nosotros hacernos dueños de lo que pensamos" y con ello modificar la realidad que vivimos. Al menos, "cómo" la vivimos.



Este planteamiento es importante para todos los docentes, tanto como modelo de actuación, como concepto a transmitir a sus alumnos/as. Indaguemos mediante el diálogo interno con nuestro SER y ¡pongámonos las Gafas Rosa siempre que sea posible!

¿Cómo ayudamos a los menores en su camino hacia una mayor resiliencia?

- a.- PRESTANDO ATENCIÓN A NUESTROS PROPIOS PENSAMIENTOS Y TRATANDO DE AUTOEDUCARENOS PARA LLEVAR GAFAS ROSAS.
- b.- FAVORECEREMOS LA ELABORACIÓN DE LAS "GAFAS ROSAS" DE CADA ALUMNO CUIDANDO NUESTRO VÍNCULO CON ELLOS.
- c.- ACEPTÁNDOLES INCONDICIONALMENTE Y APOYÁNDONOS EN EL PODER DEL EFECTO PIGMALION. (Altas expectativas generan grandes resultados).
- d.- FOMENTAREMOS LA COHESIÓN DEL GRUPO DONDE TODOS NOS ACEPTEMOS Y RESPETEMOS COMO SOMOS.
- e.- USANDO NUESTRA CREATIVIDAD: CONTAREMOS CUENTOS EN VEZ DE DAR SERMONES, EL ARTE SERÁ NUESTRO ALIADO

Empatía, asertividad y resolución positiva del conflicto.

A la hora de abordar estos conceptos debemos subrayar, una vez más, **la importancia de actuar de manera modélica.** Sólo desde la empatía podemos ayudar a nuestros alumnos a que desarrollen actitudes empáticas y únicamente siendo asertivos, podrán ellos/as llegar a desarrollar su propia asertividad. Consideramos la **EMPATÍA** como una puerta para el desarrollo de la **compasión y del perdón**, ideas básicas para la resolución positiva (win-win) de los conflictos. Para su desarrollo "role playing" y dramatización pueden ser recursos educativos de gran interés.

La empatía nos permite poner en el lugar del otro, **pensar y sentir lo que piensa y siente**, pero conservando a salvo la conciencia de que en realidad no estamos en su lugar.

La compasión da un paso más, pues implica que percibimos en el otro su estado de sufrimiento, y **nace en nosotros el deseo de pasar a la acción para ayudarle**. Existe una tendencia a confundir la compasión con la lástima, sin embargo es importante recalcar que la compasión conlleva una clara voluntad de hacer algo para aliviar el sufrimiento de la otra persona.

El perdón es la decisión y acción personal para no sentir resentimiento, ni hambre de venganza, ni deseos de castigar, así como tampoco dolor por la ofensa o el daño recibido por parte de otra persona. Puede darse cuándo comprendemos que la ofensa ha nacido de su propio dolor y ello nos inspira compasión.

Por otro lado, **la ASERTIVIDAD será la puerta para la defensa de los propios derechos**, sin negar o desconsiderar los derechos del otro, siempre expresando sentimientos, opiniones y pensamientos en el momento oportuno y con el debido respeto. Es la capacidad de decir "NO" cuando y como así es requerido, y como docentes la valoramos muy positivamente.

Elementos de la comunicación asertiva

- ❖ **Expresar qué es lo que se desea, lo que se necesita**, y cuáles son los **sentimientos y pensamientos** respecto a esa situación en concreto (qué pienso, qué siento, qué quiero).
- ❖ **Oportunidad**: elegir el **momento adecuado** para discutir el problema (generalmente no suele ser en caliente).
- ❖ **Caracterizar la situación**: describir el problema de la forma más detallada posible.
- ❖ **Adaptar**: expresar nuestros sentimientos en **mensajes en primera persona**, sin evaluar o reprochar la conducta de los demás.
- ❖ **Limitar**: **ser claro y preciso** en lo que deseamos comunicar (no caer en generalizaciones).
- ❖ **Buscar acuerdos**: **si contamos con la cooperación de los demás**, conseguiremos que se den las circunstancias necesarias para mejorar. En aquellos casos que sea necesario, podemos expresar las consecuencias negativas que implica la falta de cooperación y mejora.

En este contexto de **expresión asertiva desde la empatía**, cuando surge el **CONFLICTO**, parece oportuno optar por **prácticas restaurativas** que partan de la **identificación clara del origen del conflicto**, la **búsqueda conjunta de objetivos** y el **establecimiento acordado de soluciones**

que se ajusten al conflicto. Siempre apoyados en el papel de mediación pacífica de adultos o iguales.

El conflicto es inevitable en convivencia, la clave está en cómo lo afrontamos para que, partiendo de la idea de que todos cometemos errores, podamos encontrar la restauración del daño y el acomodo de las necesidades de todos, partiendo de límites claros, coherentes y consensuados.

Todo acto tiene consecuencias, pero desde el miedo y el castigo, no podemos establecer la convivencia a largo plazo.

LÍMITES

Un límite es un acto. Después de ponerlo las cosas cambian. El límite ordena lo que está desordenado y permite que se comprendan los malentendidos.

A la hora de poner límites se deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

1. poner límites que sepamos que vamos a poder mantener
2. el límite tiene que ser cumplido
3. los límites no pueden ponerse en cualquier momento
4. a partir de su aplicación, las cosas ya no serán iguales, porque un límite trasciende al que lo emite y a quien lo recibe.

Para que un límite cumpla con su labor:

1. Se debe crear un espacio de encuentro y escucha.
2. Para que sea ordenador no puede ser caprichoso ni autoritario. Si crea la noción de justicia y legalidad, funciona. El límite ha de tener coherencia.
3. Un límite tiene que ser explicado para que el niño/adolescente entienda el porqué de lo que sucede y pueda quedarse más tranquilo.
4. Un límite que es autoritario probablemente producirá una conducta reactiva en el joven, ocasionando violencia.
5. Se debe comprender que ese límite está relacionado con el Amor y el afecto
6. El límite debe fundamentarse.

En relación con los niños y adolescentes cabe tener en cuenta que los límites permiten pensar y querer. La ausencia de límites produce situaciones devastadoras porque los chicos quedan sin acompañamiento y no se sienten amados pues perciben que nadie se preocupa por ellos.

PRÁCTICAS RESTAURATIVAS

Prácticas restaurativas

Es un término adaptado del concepto de justicia restaurativa (J. Braithwaite). En el contexto educativo se usan para enfrentarse de un modo constructivo al conflicto y al comportamiento desafiante. Los principios que la rigen son los siguientes:

- un conflicto entre dos personas (sean niños o adultos) pertenece a esas dos personas
- los educadores deben trabajar para ayudar a los protagonistas a resolver el problema
- el objetivo es reparar el daño y aceptar la responsabilidad de arreglar la situación
- todos los directamente implicados negocian los pasos que hay que seguir para reparar el daño
- un intermediario independiente puede jugar un papel clave a la hora de emitir una conclusión o veredicto que respete a ambas partes, manejar la situación rápidamente y subrayar el derecho de todos los implicados a expresar y hacer comprender su punto de vista.

CASTIGO

Castigo

Cualquier resultado no gratificante (regañinas, castigo físico, desprecio, exclusión, prohibición, burla...) que se ejerce sobre otra persona como consecuencia de su comportamiento o conducta.

Puede ser efectivo en el corto plazo, pero en absoluto en el largo plazo ya que suele:

- provocar intimidación (un niño pegado, tenderá a pegar)
- distanciar al castigador del castigado
- crear sentimientos de depresión y baja autoestima en la persona que es castigada por sistema



Bibliografía básica

- **Guía de educación emocional. Programa de acompañamiento educativo (PAE). Fundación Catalunya- La Pedrera.- Pax Dettoni Serrano. Disponible gratuitamente en internet.**
- **Manual de educación emocional para el Programa Artístico de la Fundación Paiz. Teatro de Conciencia.- Pax Dettoni Serrano. Disponible gratuitamente en internet.**
- **La inteligencia del corazón. Pax Dettoni Serrano. Ed. Destino.**
- **El profesor emocionalmente competente. Joan Vaello Orts. Ed. GRAÓ.**
- **Aprender y Educar con bienestar y empatía. Pere Darder Vidal (y otros). Ed. Octaedro.**
- **Proyecto cultivando Emociones1 y 2. Generalitat Valenciana. (Varios autores). Disponible gratuitamente en internet.**
- **Inteligencia emocional. Daniel Goleman. Ed. Kairos.**



ANEXOS/

POSTERS

Emociones Primarias

Cólera

01

Enojo	Animadversión
Mal genio	Impaciencia
Atropello	Indignación
Fastidio	Ira
Molestia	Irritabilidad
Furia	Violencia
Resentimiento	Odio patológico
Hostilidad	

02

Alegría

Disfrute	Diversión
Felicidad	Estremecimiento
Alivio	Éxtasis
Capricho	Gratificación
Extravagancia	Orgullo
Deleite	Placer sensual
Dicha	Satisfacción

Miedo

03

Ansiedad	Preocupación
Desconfianza	Aprehensión
Fobia	Remordimiento
Nerviosismo	Sospecha
Inquietud	Pavor
Temor	Pánico patológico

04

Tristeza

Aflicción	Duelo
Autocompasión	Soledad
Melancolía	Depresión
Desaliento	Nostalgia
Desesperanza	Pena

Emociones Secundarias

Amor

01

Aceptación
Adoración
Afinidad
Amabilidad
Amor desinteresado
Amor obsesivo

Caridad
Confianza
Devoción
Dedicación
Gentileza

02

Sorpresa

Asombro
Estupefacción
Maravilla
Shock

03

Vergüenza

Arrepentimiento
Humillación
Mortificación
Pena
Remordimiento
Culpa
Vergüenza

04

Aversión

Repulsión
Asco
Desdén
Desprecio
Menosprecio
Aberración

Emociones Primarias / Básicas



PASOS DE LA TÉCNICA DE LA TORTUGA:



