



LAS EMOCIONES EN LA DISCIPLINA POSITIVA

IES Pedro Espinosa

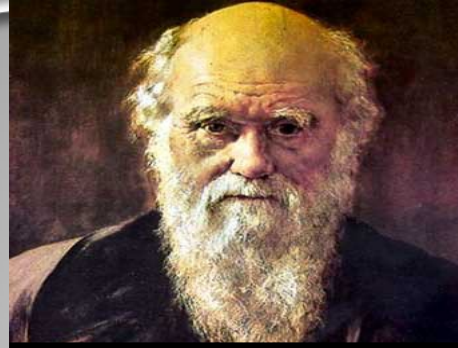


INTELIGENCIA EMOCIONAL Y DISCIPLINA POSITIVA

¿De donde viene la IE?



ARISTÓTELES



DARWIN



MARÍA MONTESSORI



MARTIN SELIGMANE



DAMÁSIO



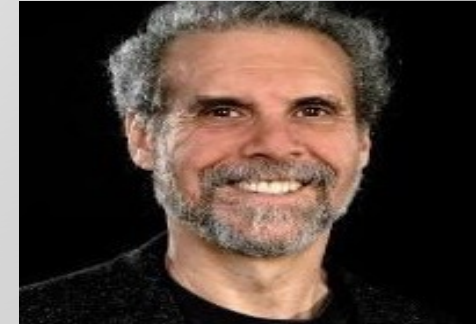
GARDNER



MAYER



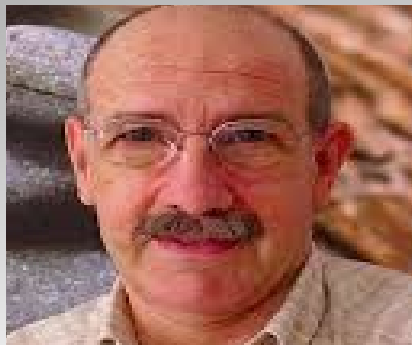
SALOVEY



GOLEMAN



F.MORA



VICENTE S.



BISQUERRA



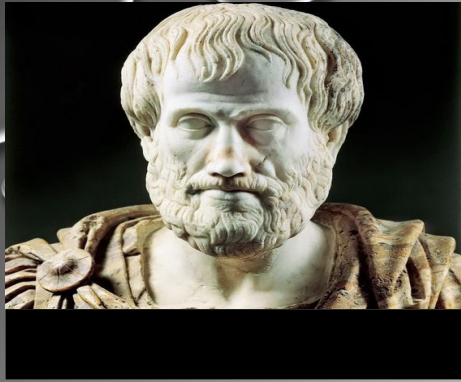
BERROCAL



R.AGUADO



MAR ROMERA



¿De donde viene la IE?

El desafío de Aristóteles...base de la IE



Cualquiera puede ponerse furioso... eso es fácil, pero estar furioso con la persona correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto y de la forma correcta... eso no es fácil.

Aristóteles, ética a Nicómaco

¿De donde viene la IE?

Aristóteles

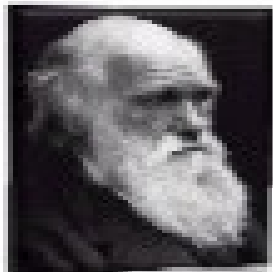
84-322 a.c.



“Son la fuente del deseo y la pasión y cuando están bajo el control de la razón, son la base de las virtudes morales como el coraje y el temperamento.”

Charles Darwin

1872



“Cuando los gestos de personas de distintas culturas reflejan, ante una misma emoción, los mismos movimientos corporales o expresiones, entonces se puede inferir que dichos gestos son innatos o instintivos.”



NEOCÓRTEX

NEOCORTEZA

Es el cerebro más nuevo, el último que se forma (corteza cerebral o sustancia gris) Maneja nuestra parte lógica. Decide si nos conviene hacer una cosa u otra.

LÍMBICO

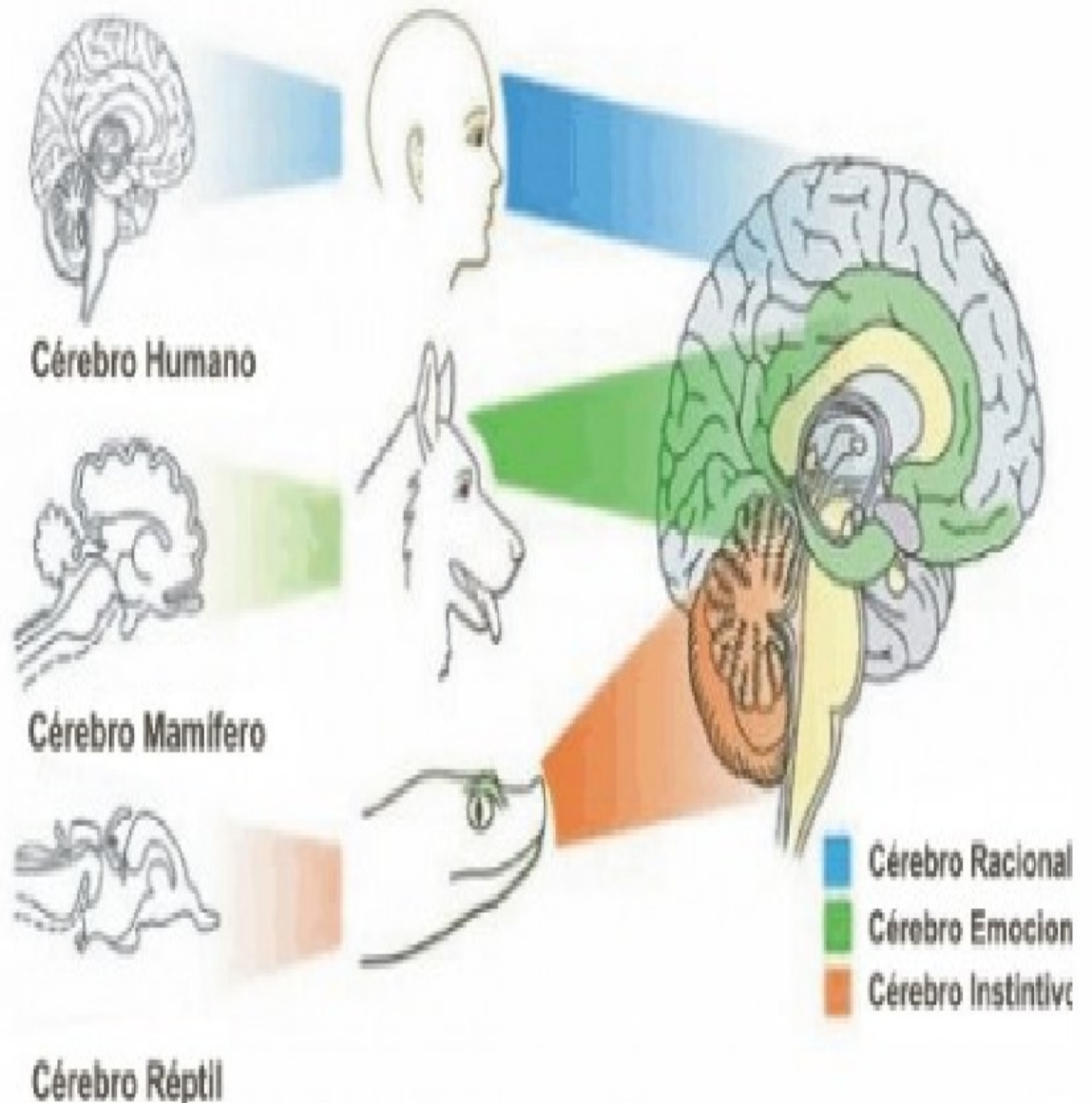
MAMÍFERO

Cerebro que controla nuestras emociones. Es el 2º que se forma. Maneja nuestras emociones: Ira, alegría, tristeza, miedo, sorpresa y asco.

REPTILIANO

PRIMITIVO

Es el primero que se forma. Maneja nuestros comportamientos instintivos o automáticos: Hambre, sed, sueño, sexo.



Cerebro humano.

Formación hace 6 millones de años
Acciones cognitivas y ejecutivas.

Cerebro emocional.

Formación hace 180 millones de años.
Las emociones comienzan a formar parte de las
respuestas cerebrales.

Cerebro instintivo.

Formación hace 300 millones de años.
Respuestas automáticas, neuronas que no aprenden.

Respuesta psicofísica adaptativa del ser humano ante ciertos estímulos. Tiene una respuesta neurofisiológica y bioquímica y otra conductual.

EMOCIÓN

Capacidad de escoger o elegir la mejor opción emocional en cada momento

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Conocimientos sobre cómo funciona el cerebro para enseñar a aprender mejor

NEUROEDUCACIÓN

Atención de forma intencionada al momento presente sin juzgar y con la mirada de principiante


MINDFULNESS



EMOCIONES PRIMARIAS

- Alegría
- Asco
- Ira
- Miedo
- Sorpresa
- Tristeza

FUNCIONES ADAPTATIVAS (UTILIDAD)

- Afiliación
 - Rechazo
 - Autodefensa
 - Protección
 - Exploración
 - Reintegración
- 

UNIVERSOS EMOCIONALES DESAGRADABLES

PLATAFORMAS DE ACCIÓN

MIEDO

Temor, timidez, tensión, ansiedad angustia, desesperación, horror, pánico, pavor

HUIDA

IRA, RABIA

Enfado, animadversión, resentimiento, enojo, irritabilidad, hostilidad, rencor, vergüenza, mentira, furia, cólera, ira, odio, violencia

ATAQUE

CULPA

Falta, error, menoscabo, imperfección, tropiezo
Bochorno, pudor, rubor, autopunición

REPARA

ASCO

Desagrado, desprecio, rechazo, aversión, repudio
Aborrecimiento, repulsión, tirria

AVERSIÓN

TRISTEZA

Pesar, desgana, desaliento, aburrimiento, abatimiento, pesimismo, frustración, aflicción, impotencia, indefensión, Dolor, desagrado

DESAPARECER

UNIVERSOS EMOCIONALES DESAGRADABLES

PLATAFORMAS DE ACCIÓN

MIEDO

Temor, timidez, tensión, ansiedad angustia, desesperación, horror, pánico, pavor

HUIDA

IRA, RABIA

Enfado, animadversión, resentimiento, enojo, irritabilidad, hostilidad, rencor, vergüenza, mentira, furia, cólera, ira, odio, violencia

ATAQUE

CULPA

Falta, error, menoscabo, imperfección, tropiezo
Bochorno, pudor, rubor, autopunición

REPARA

ASCO

Desagrado, desprecio, rechazo, aversión, repudio
Aborrecimiento, repulsión, tirria

AVERSIÓN

TRISTEZA

Pesar, desgana, desaliento, aburrimiento, abatimiento, pesimismo, frustración, aflicción, impotencia, indefensión, Dolor, desagrado

DESAPARECER

UNIVERSOS EMOCIONALES AGRADABLES

CURIOSIDAD

Inclinación, atracción, voluntad, logro
Expectación, interés, comodidad, atrevimiento, arranque

SEGURDAD

Serenidad, comedimiento, corrección, quietud,
templanza, calma, ponderación, sosiego,
paz, control, enraizamiento, satisfacción

ADMIRACIÓN,

Tranquilidad, respeto, identificación, imitación,
asombro, fascinación, estupefacción, amor.

ALEGRÍA

Diversión, gratificación, estremecimiento, contento,
excitación deleite, placer, entusiasmo,
felicidad, enamoramiento, euforia, éxtasis

**PLATAFORMAS
DE ACCIÓN**

INTERÉS

CONTROL

IMITAR

PERMANECERE
CER

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE EDUCARNOS EMOCIONALMENTE?

- Potencia todas las demás inteligencias del ser humano.
- Los sentimientos y las emociones los usamos toda la vida
- Impacta directamente en nuestra salud física y mental.
- Son básicos para el desempeño y éxito en nuestra vida social.

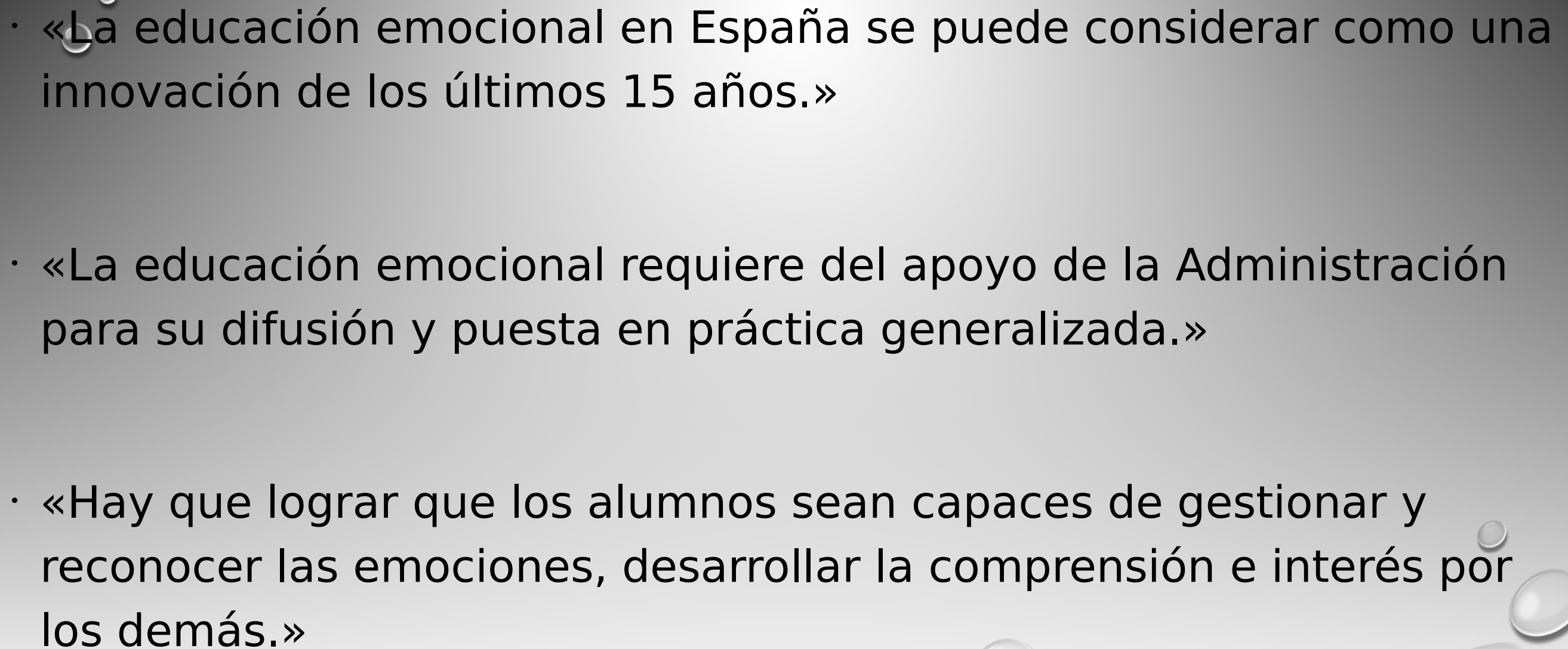
- «El primer paso de la aplicación del programa de inteligencia social y emocional es la formación del profesorado.»
- «Igual que las matemáticas, la lengua o las ciencias, el programa de inteligencia social y emocional es una disciplina que incluye conocimientos, conceptos, actitudes y habilidades.»

¿CÓMO ENSEÑAR A NUESTRO ALUMNADO A GESTIONAR SUS EMOCIONES?

- .Conocer sus emociones. Cuáles son y sus funciones.
- Reconocer las emociones.
- Legitimar las emociones, tienen que experimentarlas y saber lo que es.
- Enseñar estrategias,recursos para regular las emociones.
- Dar una respuesta emocional lo más adaptativa posible.
- Conocer que una cosa es la emoción y otra la conducta social.

PILARES IMPRESCINDIBLES PARA EL AULA



- 
- «La educación emocional en España se puede considerar como una innovación de los últimos 15 años.»
 - «La educación emocional requiere del apoyo de la Administración para su difusión y puesta en práctica generalizada.»
 - «Hay que lograr que los alumnos sean capaces de gestionar y reconocer las emociones, desarrollar la comprensión e interés por los demás.»

**PERCEPCIÓN Y
EXPRESIÓN**



REGULACIÓN EMOCIONAL



COMPRENSIÓN EMOCIONAL



**FACILITACIÓN
EMOCIONAL**

CUERPO:

- ✓ Siento frío, calor, neutro, brisa...
- ✓ Alguna tensión en cuello, mandíbula, hombros, presión en cabeza, manos, pies, ojos...
- ✓ Algún dolor en estómago, cabeza, pies o manos....
- ✓ Siento el cuerpo elástico, poco pesado, ágil... o rígido y pesado, lento...qué parte del cuerpo...
- ✓ Qué información me da mi cuerpo

EMOCIONES :

- ✓ Qué emoción siento: alegría, tristeza, asco, ira, miedo, sorpresa, curiosidad, admiración, seguridad, culpa...
- ✓ Es una emoción intensa, agradable, desagradable, débil....
- ✓ Qué partes de mi cuerpo sienten la emoción.
- ✓ Es una emoción demasiado incómoda o puedo observarla sin demasiada presión.

MENTE:

- ✓ Mi mente está en el pasado, tal vez **rumiando** situaciones y emociones que ya ocurrieron
- ✓ Mi mente está en el futuro, **elucubrando** sobre posibles situaciones que puedan ocurrir (o no).
- ✓ Mi mente está agitada, tranquila, dispersa, centrada...
- ✓ Mi mente contiene imágenes, ráfagas, ilusiones, intuiciones...
- ✓ Mi mente se llena de sentimientos desbordantes, placenteros...
- ✓ Siento que mi mente está receptiva y creativa

Semáforo emocional



ROJO: PARARSE. Cuando no podemos controlar una emoción (sentimos mucha rabia, queremos agredir a alguien, nos ponemos muy nerviosos...) tenemos que pararnos como cuando un coche se encuentra con la luz roja del semáforo.

AMARILLO: PENSAR. Después de detenerse es el momento de pensar y darse cuenta del problema que se está planteando y de lo que se está sintiendo.

VERDE: SOLUCIONARLO. Si uno se da tiempo de pensar pueden surgir alternativas o soluciones al conflicto o problema. Es la hora de elegir la mejor solución.

1. **Aburrimiento.** *La última vez que recuerdo estar aburrido fue...*
2. **Aceptación.** *Me han aceptado en...*
3. **Admiración.** *El miembro de mi familia que más admiro es...*
4. **Alegría.** *Para mí supondría una alegría que...*
5. **Alivio.** *El mayor apuro del que he salido fue aquella vez que...*
6. **Amor.** *La persona que más quiero en este mundo es...*
7. **Asco.** *He sentido asco cuando...*
8. **Asombro.** *El último vídeo de Youtube que más me ha asombrado ha sido...*
9. **Compasión.** *El último compañero del que me he compadecido ha sido...*
10. **Confusión.** *Siempre me confundo con...*
11. **Culpa.** *Me siento culpable de...*
12. **Decepción.** *El día que me he sentido más decepcionado en clase ha sido...*
13. **Desaliento.** *Me he sentido sin fuerzas aquella vez que...*
14. **Deseo.** *Lo que más deseo en este mundo es...*
15. **Entusiasmo.** *Lo que más me entusiasma hacer por las tardes es...*
16. **Envidia.** *Siento envidia de...*
17. **Euforia.** *Recuerdo que la vez que más he saltado de alegría fue...*
18. **Felicidad.** *Para mí la felicidad es...*
19. **Frustración.** *Para mí lo más frustrante de estudiar es...*
20. **Gratitud.** *La última vez que di las gracias fue...*
21. **Hostilidad.** *Un ejemplo de hostilidad en el deporte sería...*
22. **Ilusión.** *Lo que más ilusión me hace de este curso es...*
23. **Incomprensión.** *Me siento incomprendido por mis padres cuando...*
24. **Inseguridad.** *Me siento inseguro cuando...*
25. **Ira.** *Siempre me enfado por...*
26. **Irritación.** *Lo que más me irrita de mis compañeros de clase es...*
27. **Melancolía.** *He estado triste sin llegar a llorar el día que...*
28. **Miedo.** *La vez que más miedo he pasado fue un día que...*
29. **Nostalgia.** *Lo que más echo de menos del curso pasado es...*
30. **Odio.** *Lo que más odio de este mundo es...*
31. **Orgullo.** *Hay veces que por orgullo soy capaz de...*
32. **Placer.** *La comida que más placer me produce es...*
33. **Remordimiento.** *Siento remordimientos cada vez que...*
34. **Satisfacción.** *Una de las cosas de las que más satisfecho estoy es de...*
35. **Serenidad.** *A mí me produce serenidad...*
36. **Soledad.** *La última vez que me sentí solo fue...*
37. **Tensión.** *Estoy en tensión cuando...*
38. **Ternura.** *La persona más tierna que conozco es...*
39. **Tristeza.** *Me pone triste ver...*
40. **Vergüenza.** *La última vez que me sonrojé en clase fue...*

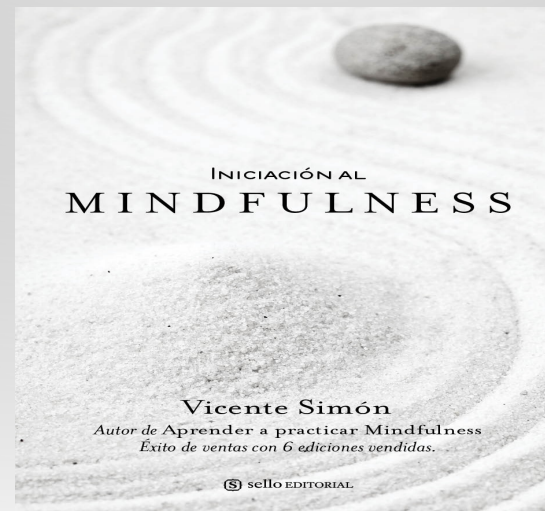
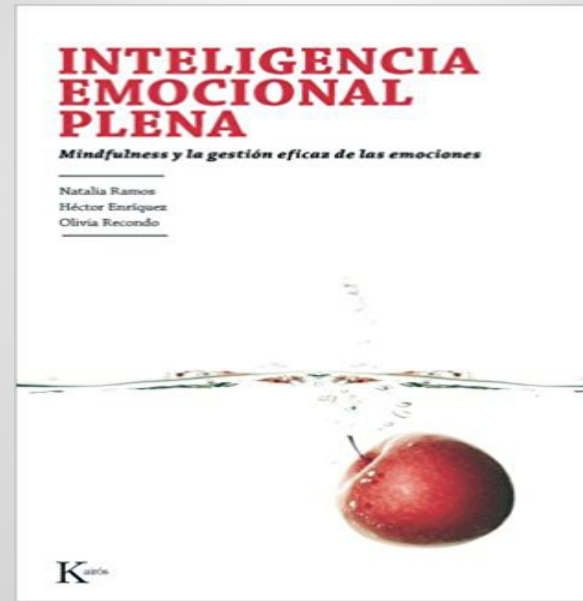
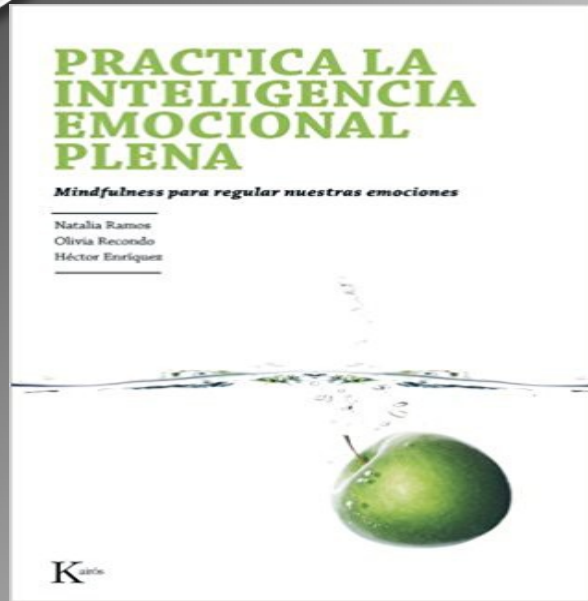


The background is a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered in the corners. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

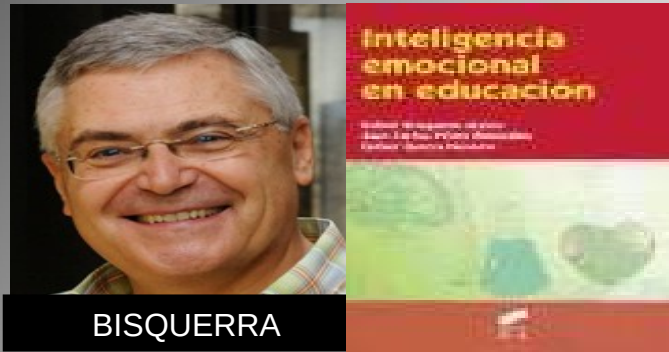
“LA CALIDAD DE TU VIDA DEPENDE DE LA CALIDAD
DE TUS PENSAMIENTOS”.

MAR ROMERA

PARA SABER MÁS



INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL AULA



BISQUERRA

<http://www.rafaelbisquerra.com/es/>



R.AGUADO

<http://robertoaguado.com>



BERROCAL

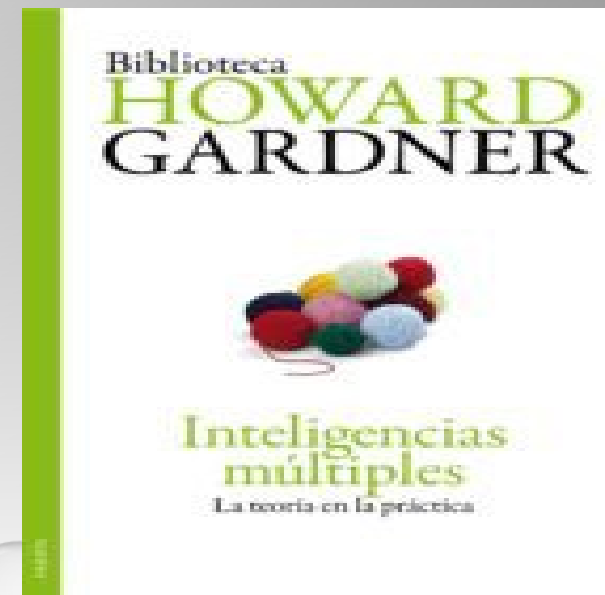
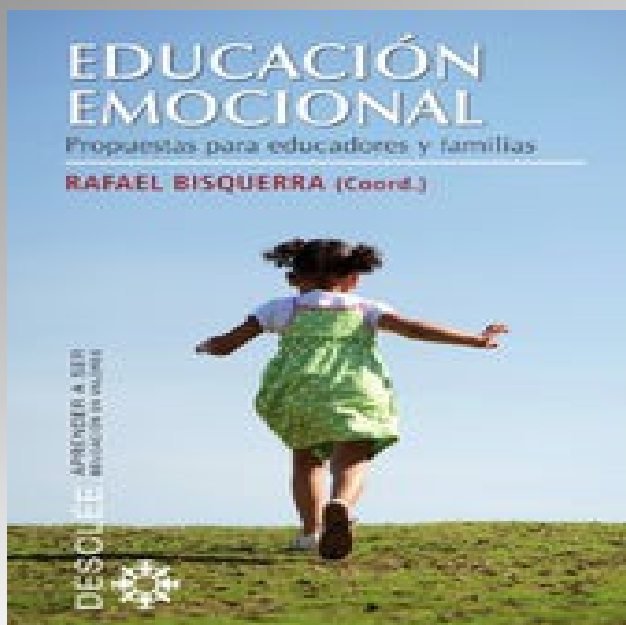
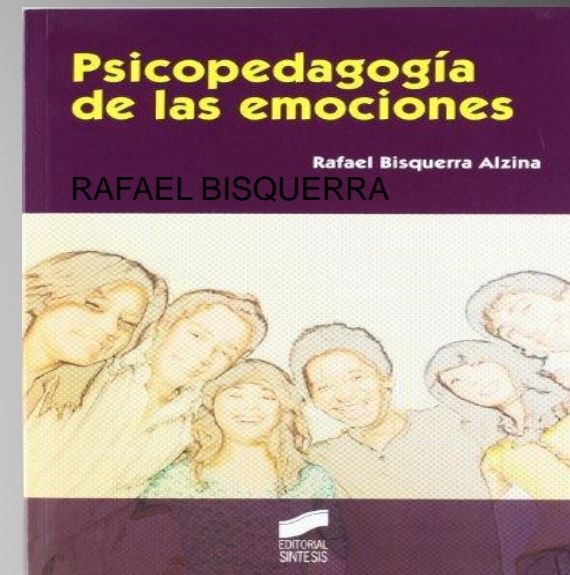
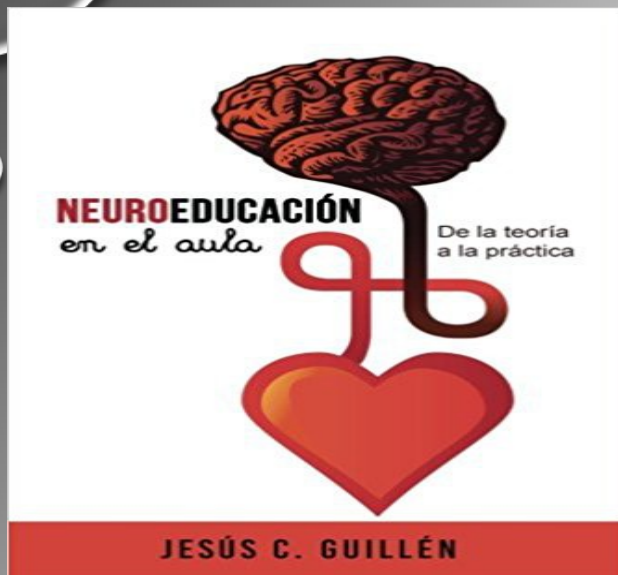


MAR ROMERA

La familia,
la primera
escuela de
las emociones
Mar Romera



DESTINO



¿Como me voy?





POR SER Y ESTAR AQUÍ.