



Educación emocional... también a distancia

Una necesidad de ida y de vuelta

Educación emocional

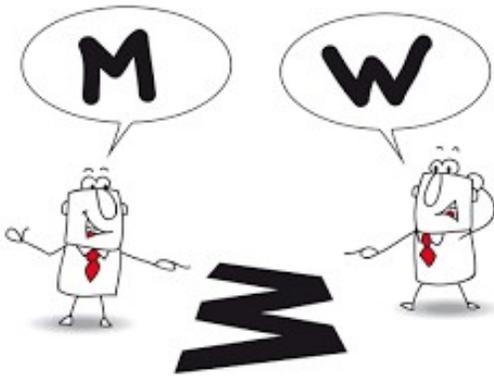
En mí y en ti

Las emociones se contagian, y mucho



¿Cómo enseñar lo que yo no sé?

Es poquísimo tiempo, pero...



Participar vs. Experimentar la participación

Cocreación → construcción cooperativa



3 claves importantes, por empezar a caminar

3 sencillas guías para seguir caminando



PRIMERA CLAVE: OJO CON LOS PREJUICIOS

- ✓ ¿INFORMACIÓN O JUICIO?
- ✓ INFLUYEN PODEROSAMENTE EN EL RESULTADO DE NUESTRAS CONDUCTAS
- ✓ SON IMPRESCINDIBLES, NOS DEFIENDEN
- ✓ NOS HACEN VER LO QUE ESPERAMOS VER





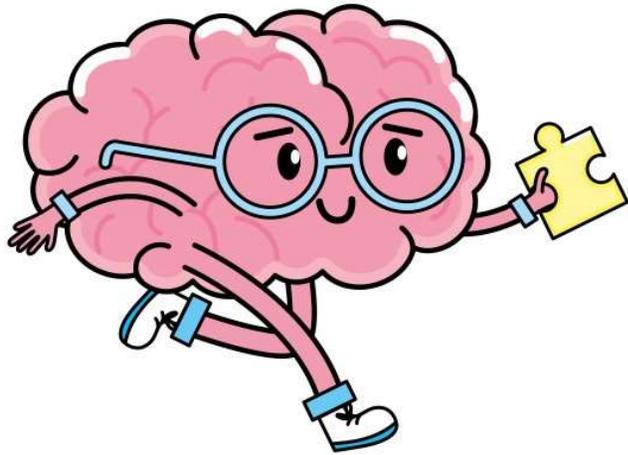
PRIMERA CLAVE: OJO CON LOS PREJUICIOS

- ✓ ¿INFORMACIÓN O JUICIO?
- ✓ INFLUYEN PODEROSAMENTE EN EL RESULTADO DE NUESTRAS CONDUCTAS
- ✓ SON IMPRESCINDIBLES, NOS DEFIENDEN
- ✓ NOS HACEN VER LO QUE ESPERAMOS VER



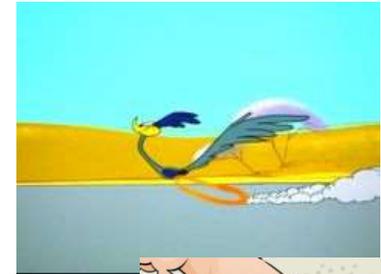


PRIMERA CLAVE: **OJO CON LOS PREJUICIOS**



3 FORMAS DE DIVAGAR

1. FLY: EVITAR, ESCAPAR



2. FIGHT: PELEAR, LUCCHAR



3. FREEZE: COLAPSAR, BLOQUEARSE



4ª F: ACEPTAR



TRISTEZA,
RABIA

NO ES JUSTO,
POR QUE A MI,
YA NO HAY
NADA QUE
HACER....



RESIGNACIÓN

EMOCIONES

PENSAMIENTOS

ACTITUD

PASIVIDAD
(frustración,
resentimiento)

ACCIÓN
(aprendizaje,
crecimiento)

TRISTEZA,
RABIA

ESTO ES LO QUE HAY
Y YO QUE PUEDO
HACER AL RESPETO?,
QUE PUEDO
APRENDER DE ESTE
ACONTECIMIENTO?

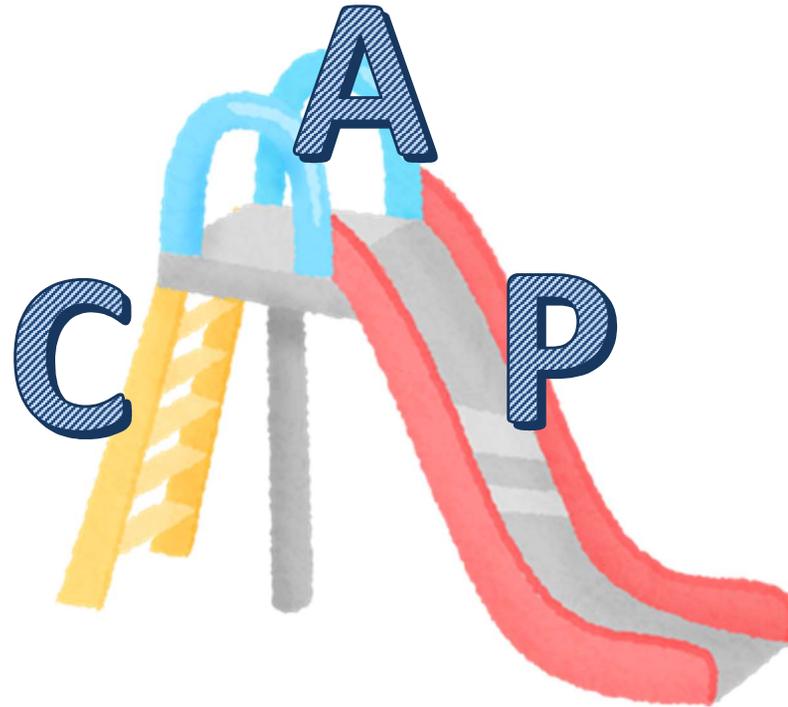


ACEPTACIÓN



SEGUNDA CLAVE: **ACEPTAR Y AVANZAR**

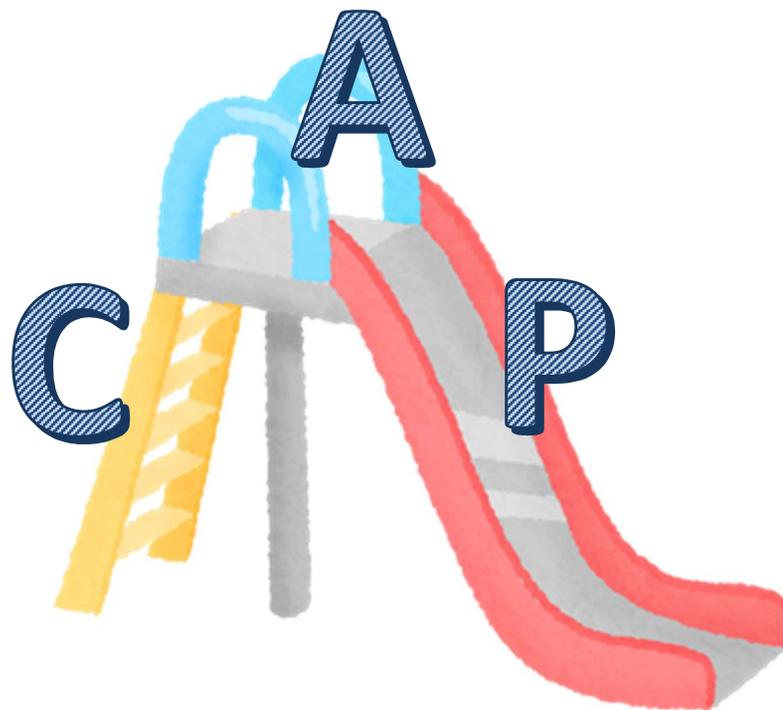
- ✓ **COMPRESIÓN**
- ✓ **ACEPTACIÓN**
- ✓ **PERDÓN**





SEGUNDA CLAVE: **ACEPTAR Y AVANZAR**

- ✓ Perdonar no es olvidar
- ✓ Perdonar no implica sumisión
- ✓ Perdonar no es permitir que te lo vuelvan a hacer





SEGUNDA CLAVE: **ACEPTAR Y AVANZAR**

¿Cocreamos?

**¿Qué otra metáfora para compartir con el
alumnado la diferencia entre aceptar y resignarse?**



TERCERA CLAVE: **¿IMPORTANTE O URGENTE?**

EVITAR QUE LA URGENCIA NOS ENMASCARE LO IMPORTANTE

CLAVES DE LA GESTIÓN DEL TIEMPO
preguntas poderosas

Importante

¿qué pasa si no lo hago yo? ¿cuánto tiempo se recordará?

Urgente

¿qué pasa si no lo hago ahora? ¿nada?



¡Gracias!

lola@cambiarparacrecer.com

<http://bit.ly/satisfaccionCpC>