

**PLAN DE PROMOCIÓN DEL ÉXITO
ESCOLAR, PREVENCIÓN DEL
ABSENTISMO Y MEJORA DE LA
CONVIVENCIA EN LOS CENTROS
EDUCATIVOS
LOTE 3**



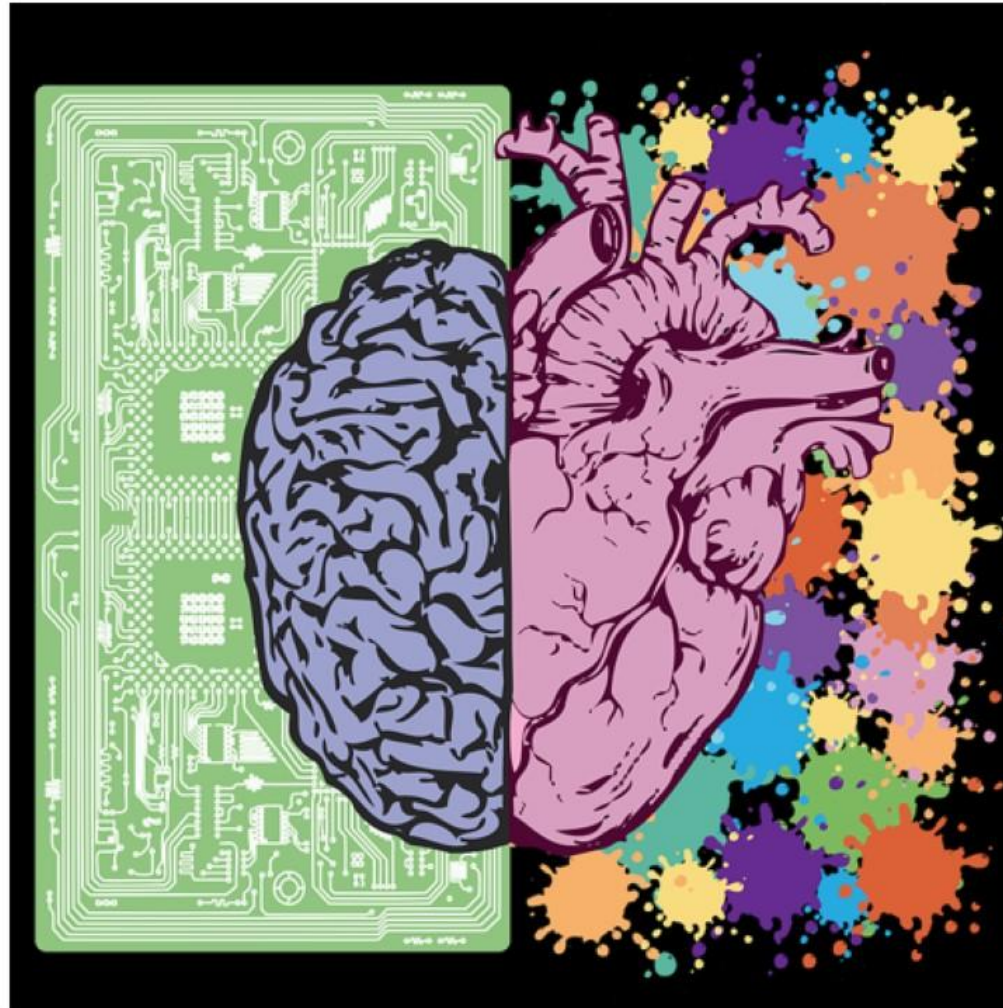
Instituto Safman
Especialistas en formación y terapia



distrito
usera

MADRID

INTELIGENCIA EMOCIONAL



¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?



VS.



La Inteligencia Emocional, un término acuñado por dos psicólogos de la Universidad de Yale (**Peter Salovey** y **John Mayer**) y mundialmente difundida por el psicólogo, filósofo y periodista **Daniel Goleman**. Es definida como la capacidad de:

- 1) Sentir
- 2) Entender
- 3) Controlar y
- 4) Modificar

estados anímicos

- a) Propios y
- b) Ajenos.



DEFINICIONES BÁSICAS

- Estado anímico: se entiende como el tipo de emoción predominante de una persona en un momento dado. Es un estado, una forma de estar o permanecer.
- Emoción: se entiende como una experiencia multidimensional, en cierta medida agradable o desagradable y que dispone para la acción en base a tres sistemas de respuesta: cognitivo/subjetivo, conductual/expresivo y fisiológico/adaptativo.

EMOCIONES BÁSICAS

1. **MIEDO.** Anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.
2. **SORPRESA.** Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria. Puede dar una aproximación cognitiva para saber qué pasa.
3. **ASCO O AVERSIÓN.** Disgusto, asco, solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión.
4. **IRA.** Rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.
5. **ALEGRÍA.** Diversión, euforia, gratificación, contentos, da una sensación de bienestar, de seguridad.
6. **TRISTEZA.** Pena, soledad, pesimismo.

¿Cuál es la función de las emociones?



MIEDO: Anticipación amenaza.
Protección



SORPRESA: Sobresalto, asombro.
Orientación



AVERSIÓN: Disgusto, asco.
Rechazo



IRA: Rabia, enfado, furia.
Destrucción



ALEGRÍA: Diversión, bienestar.
Reproducción



TRISTEZA: Pesimismo, pena.
Reintegración

Los componentes de las emociones:

- Conductuales particulares: son la manera en que las conductas se muestran externamente. En cierta medida son controlables, basados en el aprendizaje familiar y cultural de cada grupo:
 - Expresiones faciales.
 - Acciones y gestos.
 - Distancia entre personas.
 - Componentes no lingüísticos de la expresión verbal (comunicación no verbal).
- Fisiológicos e involuntarios, iguales para todos:
 - Temblor.
 - Sonrojarse
 - Sudoración
 - Respiración agitada
 - Dilatación pupilar
 - Aumento del ritmo cardíaco

LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

DE H. GARDNER 1983

1. Lingüística
2. Lógico-matemática
3. Espacial
4. Corporal-
cinestésica
5. Musical
- 6. Interpersonal**
- 7. Intrapersonal**
8. Naturalista

INTELIGENCIA RACIONAL

INTELIGENCIA EMOCIONAL

INTELIGENCIA INTERPERSONAL

Esta es la habilidad para **trabajar cooperativamente con otros grupos**, comunicarse verbal o no verbalmente con otras personas.

Es la capacidad de notar las **diferencias personales entre otros**, por ejemplo, los modales, temperamentos, motivación y las intenciones.



INTELIGENCIA INTRAPERSONAL

Es la que se refiere a los **aspectos internos del ser**, como el conocimiento de los sentimientos, los grados de los estados emocionales, los procesos de pensamiento, auto-reflexión y un sentido de intuición sobre la realidad espiritual.

Son aspectos internos de nuestra propia manera de pensar, sentir y actuar.



LAS 5 DIMENSIONES DE LA I.E

La Inteligencia Emocional esta basada en 5 dimensiones o “ámbitos de actuación”.

Cada dimensión tiene unas competencias emocionales, que entrenadas darán lugar a un desempeño laboral y personal sobresaliente.

1. Conciencia de uno mismo



5. Habilidades Sociales



2. Autorregulación

Dimensiones



4. Empatía



3. Motivación

AUTOCONCIENCIA

La autoconciencia es la capacidad de reconocer nuestras propias emociones y como afectan a nuestro estado de ánimo y por consiguiente a como nos comportamos debido a ellas.

Se trata de tomar perspectiva sobre nuestros propios actos y pensamientos de manera consciente, es el primer paso para poder cambiar o regular nuestro comportamiento y mejorar, regular o cambiar conductas inadecuadas o la expresión de las emociones.

Conseguir un profundo conocimiento de uno mismo no es sencillo, pero tampoco imposible. Se necesitan cierta **capacidad de autocrítica** que podemos basar en la consecución de estos objetivos:



1. Conocer qué tipo de emociones estás sintiendo y por qué las estás sintiendo.
2. Relacionar la emoción con el comportamiento y el pensamiento.
3. Percibir el modo en que tus sentimientos afectan a tu vida personal y laboral.
4. Ser consciente de tus valores y objetivos.

AUTORREGULACIÓN

Es el proceso de **control** que un sujeto realiza sobre sus pensamientos, acciones, emociones y motivación a través de estrategias personales para alcanzar los objetivos, que se ha establecido:

- El control de los **pensamientos** es un proceso metacognitivo, es decir, que permite el control de los propios procesos cognitivos.
- El control de las **acciones** permitirá ejercer un dominio sobre la conducta tal que nos permita alcanzar nuestros objetivos.
- El control de las **emociones**, tanto agradables como desagradables, también está vinculado con el logro de nuestras metas.
- El control de la **motivación** consiste en automotivarse para una tarea y en mantener, durante la ejecución, la concentración e interés.

MOTIVACIÓN

Es un **estado interno** que activa, dirige y mantiene la conducta de la persona hacia metas o fines determinados; es el **impulso** que mueve a la persona a realizar determinadas acciones y persistir en ellas para su culminación.

La motivación es **dinámica**, está en continuo movimiento de flujo, es un estado de crecimiento y declive perpetuo.



¿Qué cosas puedes hacer para aumentar tu motivación?

- **Desarrolla un buen plan de acción.** Divide tu meta final en pequeñas submetas.
- **Guarda tu energía física y psíquica para emplearla en lo que realmente quieras conseguir.**
- **Nunca pierdas de vista tu objetivo.**

No gastes tiempo en quejarte, sólo te quita energías y no te soluciona nada.

- **Oblígate a actuar.**
- **Primero se hacen las cosas y luego entran las ganas. Rodéate de personas optimistas, que luchan por lo que quieren conseguir.**
- **Disfruta del camino**



EMPATÍA

La empatía es la **capacidad de comprender la vida emocional** de otra persona, casi en toda su complejidad. Esto no supone necesariamente compartir las mismas opiniones y argumentos que justifiquen el estado o reacción que expresa la otra persona. Ni siquiera significa estar de acuerdo con el modo de interpretar las situaciones con carga afectiva del interlocutor.



La empatía está referida entre otras cosas a la **escucha activa**, la **comprensión** y el **apoyo emocional**. Además, la empatía implica tener la capacidad suficiente para **diferenciar entre los estados afectivos de los demás y la habilidad para tomar perspectiva**, tanto cognitiva como afectiva, respecto a la persona que nos expresa su estado emocional.

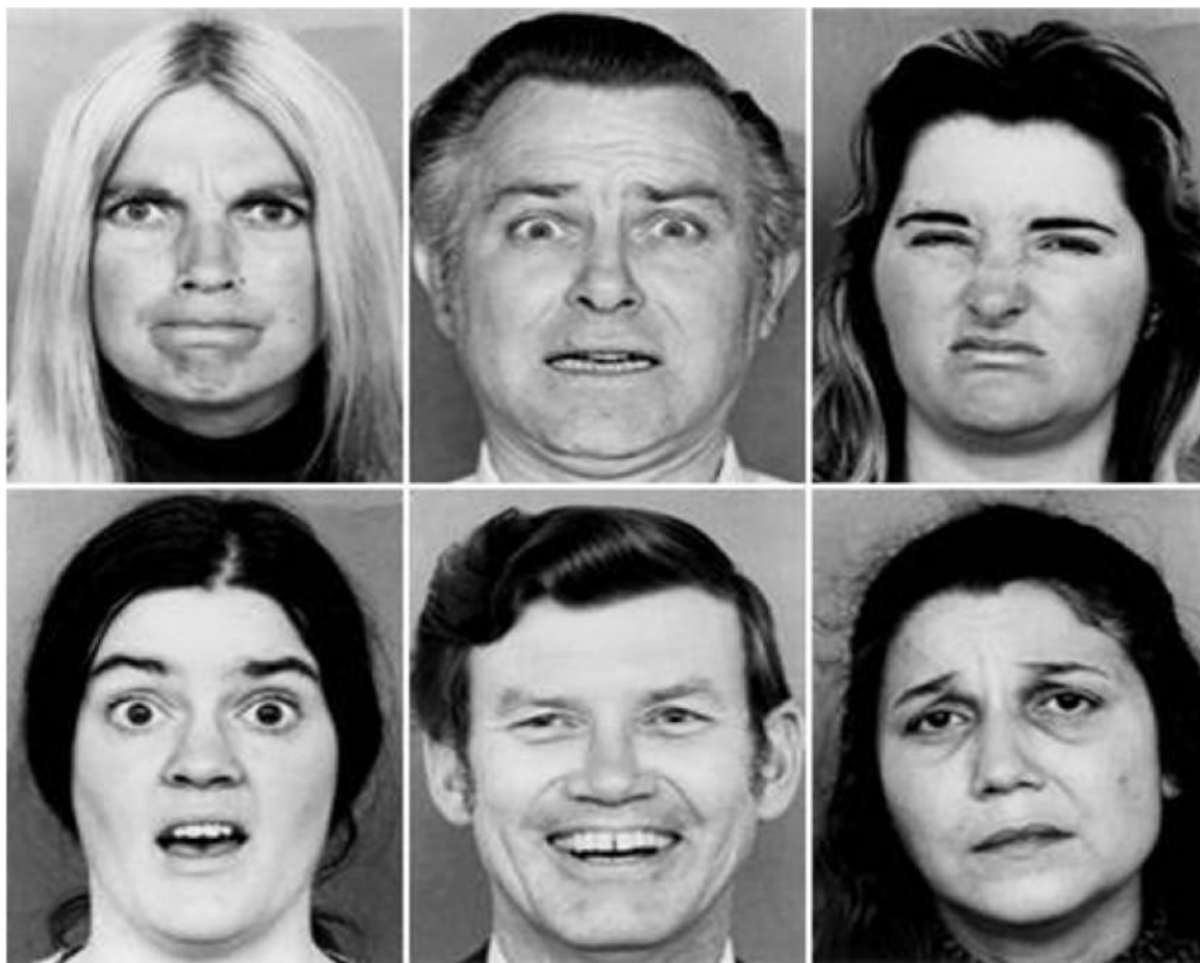
HABILIDADES SOCIALES

Las habilidades sociales son un conjunto de conductas que nos permiten **interactuar y relacionarnos** con los demás de manera efectiva y satisfactoria. Un aspecto interesante sobre ellas es que se pueden aprender, potenciar e ir desarrollándolas día a día con la práctica.

Debemos tener en cuenta es que la **cultura** y las variables **sociodemográficas** son imprescindibles para entrenar y evaluar las habilidades sociales, ya que dependiendo del lugar en el que nos encontremos, los hábitos y formas de relacionarse cambian.

Hay que saber cuándo y dónde poner esas habilidades en práctica. Esto último se conoce **como competencia social**.

RECONOCER EMOCIONES



<https://www.youtube.com/watch?v=L5OSKf74dss>

Time to say goodbye

