



**Páxina web:  
centromedra.gal**

**Atalai A .social**  
Proxectos Socioeducativos

**Educar**

**nas  
emocións**

Outubro, 2017

**Naiara González Fontenla  
Iria García Martínez**

# Que nos levaremos?

- Unha base teórica: as emocións, o apego, a intelixencia emocional, intelixencias múltiples, educación emocional, educación positiva...
- Estratexias prácticas dende dous enfoques de educación emocional: educación dende o afecto-educación afectiva
- Unha mirada cara o noso interior

# Intelixencia emocional



- H. GARNERD: “**capacidade** de resolver problemas ou crear productos que sexan valiosos nunha ou máis culturas”

Destreza  
que se pode aprender



compoñente xenético




medio, experiencias, educación

> Supera a idea de cociente intelectual na capacidade lingüística e lóxico matemática

TEORÍA DAS INTELIXENCIAS MÚLTIPLES

## DIFERENTES CAPACIDADES E HABIILIDADES QUE PERMITEN DAR RESPOSTAS A PROBLEMAS MÁIS COMPLEXOS

1. Musical
  2. Corporal-kinésica
  3. Lingüística
  4. Matemática
  5. Espacial
  6. Interpersoal
  7. Intrapersoal
  8. Naturalista
- .....espiritual.....

MAPA DE   
INTELIXENCIA:  
Fortalezas,  
motivacións e  
estilo de  
aprendizaxe

# INTELIXENCIAS MÚLTIPLES

INTELIXENCIA	MUSICAL	KINESTÉSICA	LINGÜÍSTICO-VERBAL	LÓXICO-MATERMÁTICAS
É a capacidade para	Percibir, distinguir, expresar ritmo e ton	Empregar o corpo para expresar ideas, realizar actividades ou resolver problemas	Usar as palabras	Manexar números, deducir hipóteses, deducir conclusións
Quén?	<u>John Lenon</u>	<u>Michael Jordan</u>	Antonio Machado	<u>Einstein</u>
Profesións	Cantantes Compositoras/os Músicas/os Bailaríns/as	Deportistas Artesáns <u>Ciruxá/an</u> Bailaríns/as	<u>Contacontos</u> , Políticas/os Actrices/actores Escritoras/os	Científica/o Analista Filósofa/o Investigadora/o
Esas persoas caracterízanse porque	Son innovadoras e creativas, atráelles os sons da natureza, sensibles, tocan instrumentos, asubían, compoñen, dan sentido musical a frases, recollen música, cantan, todo é un instrumento.	Móvense moito, son expresivas, áxiles, hábiles cos instrumentos musicais, sobresaen en representacións escénicas, capacidade espacial, imaxinativas, creativas, voluntariosas, improvisan	Pensan en palabras, narran historias, memoria de datas, improvisan, aprenden a través do oído, hábil en idiomas, dominan linguaxe <u>TICS</u>	Gozan cos números, os xogos lóxicos ou simbólicos, o xadrez, os quebracabezas, recoñecen estruturas abstractas, esperan as clases de matemáticas
A esas persoas gústalles e polo tanto aprenden mellor	Escoitando, poñendo un ritmo, cantando, con música, movéndose mentres escoitan, cantando o aprendido.	Tocándose, movéndose, por sensacións corporais, representando contidos para aprender, por mapas mentais , experimentando	Lendo, escoitando, inventando historias, facendo quebracabezas, contando chistes, contos, falando	Resolvendo problemas, relacionando, clasificando, investigando, creando analogías

[www.elparquedelasemociones.com](http://www.elparquedelasemociones.com)

# INTELIXENCIAS MÚLTIPLES

INTELIXENCIA	ESPAZO-VISUAL	NATURALISTA	INTRAPERSEOAL	INTERPERSEOAL
É a capacidade para	Procesar en 3D, pensar en imaxes, representar ideas	Percibir semellanzas e diferenzas entre especies descubrir patróns e captar sistemas naturais	Reflexionar sobre as propias motivacións e respostas emocionais	Coñecer e para comprender as outras, as súas motivacións, intencións e <u>obxetivos</u>
Quén?	Antonio <u>Gaudí</u>	Félix <u>Rodríguez de la Fuente</u>	<u>Howard Gardner</u>	<u>Martin Luther King</u>
Profesións	<u>Ciruxá/an</u> Pintoras/os Fotógrafas/os Modistas/os Inventoras/os	Biólogas/os Físicas/os Arqueólogas/os <u>Xardiñeiras/os</u> Veterinarias/os Bioquímicas/os Forestais	Filósofas/as Pedagogas/os Psicólogas/os Relixiosas/os Líderes <u>Coaching</u>	Vendedoras/os Políticas/os Terapeutas/os Profesoras/os
Esas persoas caracterízanse porque	Sobresaen na visualización e habilidades para entender mapas, pensan en imaxes, creativas, oriéntanse, pintan, deseñan, memoria visual, ven o mundo de diferente forma	Observan á natureza, saen ao campo, visitan xardíns, son sensibles á vida, coleccionan e experimentan coa natureza, organizan, etiquetan, protexen a fauna e a flora, son meticulosas coas anotacións	Concéntranse con facilidade, son reflexivas e analíticas, recoñecen as súas fortalezas e debilidades, requiren dun espazo e tempo privado, son <u>autoconscientes</u> dos seus soños e sentimentos	Gústalles traballar en grupo, observan e captan as necesidades e as emocións das demais persoas, teñen moitas amizades, organizan e comunican ben, interveñen como mediadoras en conflito
A esas persoas gústalles e polo tanto aprenden mellor	Debuxando, esquematizando mirando películas, facendo <u>power point</u> , gozando da arte	<u>Interactuando</u> coa natureza, contrastando e comparando, mirando, cheirando, escoitando, tocando, anotando, investigando, facendo tormenta de ideas	Traballando soas, facendo proxectos ao seu propio ritmo, tendo espazo e reflexionando	Compartindo, organizando, resolvendo conflitos, comparando, relacionando, entrevistando, cooperando

# Inteligencia intrapersonal + interpersonal = **INTELIGENCIA EMOCIONAL**

1990 Mayer e Salovey



D. GOLEMAN: "a capacidade de reconhecer os nosos propios sentimentos e os dos demais, motivarnos e manexar adecuadamente as relación que mantemos con outros e con nós mesmos"

Competencias:

- 1) Autoconciencia das propias emocións
- 2) Autorregulación
- 3) Motivación
- 4) Empatía
- 5) Habilidades sociais

## Cadro baseado no Modelo do Grup de Recerca en Oreintació Psicopedagògica (GROP) da Universitat de Barcelona

<b>COMPETENCIA EMOCIONAL</b>	<b>Qué é?</b>	<b>Que logramos?</b>
<b><u>Conciencia Emocional</u></b>	É a habilidade de recoñecer, entender e aceptar as nosas emocións, estados de ánimo e impulsos poñéndolles nome e a de comprendendo as emocións das demais persoas.	Darnos conta do que sentimos, poñer nome ao que sentimos, identificar as emocións das demais persoas, comprender o significado e as funcións das emocións.
<b><u>Regulación Emocional</u></b>	É a habilidade para xestionar e <u>redirixir</u> impulsos e estados de ánimo propios e a capacidade de <u>autoxenerar</u> emocións positivas.	Facer fronte a situacións críticas e de conflito, pensar antes de actuar, relaxarnos, desenvolver emocións positivas...
<b><u>Autonomía emocional</u></b>	Ser capaz de discernir e expresar o que sentes cara nós mesmas/os e cara as demais persoas, afrontando situacións adversas e confiando nos nosos recursos.	Coñecemos, valorar as nosas capacidades e limitacións; buscar a xuda e recursos, avaliar as mensaxes que recibimos, afrontar situacións adversas, <u>automotivarnos</u> ...
<b><u>Habilidades Socioemocionais</u></b>	Consiste en ser capaces de <u>manexar</u> cada unha das distintas <u>situacións sociais co conxunto de emocións que isto conleva</u>	Escoitar activamente; expresar as nosas conviccións respectando os pensamentos sentimentos das demais persoas; comprender, aínda que non esteamos de acordo, o punto de vista das demais persoas; negociar, traballar en equipo...
<b><u>Habilidades para a vida e o benestar emocional</u></b>	Son recursos que nos axudan a afrontar con maior satisfacción os retos e imprevistos diarios, organizar unha vida sa e equilibrada e acadar un sentimento de benestar subxectivo.	Reflexionar sobre cómo evitar o aburrimiento, tomar decisións, ser optimista; facer pequenos cambios que, con constancia, poden representar un cambio notable; sentirme ben <u>conmigo</u> mesma/o e coas demais, gozar de experiencias satisfactorias, organizar (tempo, traballo, tarefas...)



Estratexias que se levan a cabo para promover estas competencias



## EDUCACIÓN EMOCIONAL

“proceso **educativo, continuo e permanente**, que pretende potenciar o desenvolvemento de competencias emocionais como elemento esencial do desenvolvemento humano, co obxecto de capacitar para a vida e coa finalidade de aumentar o benestar persoal e social” (BISQUERRA, 2000)

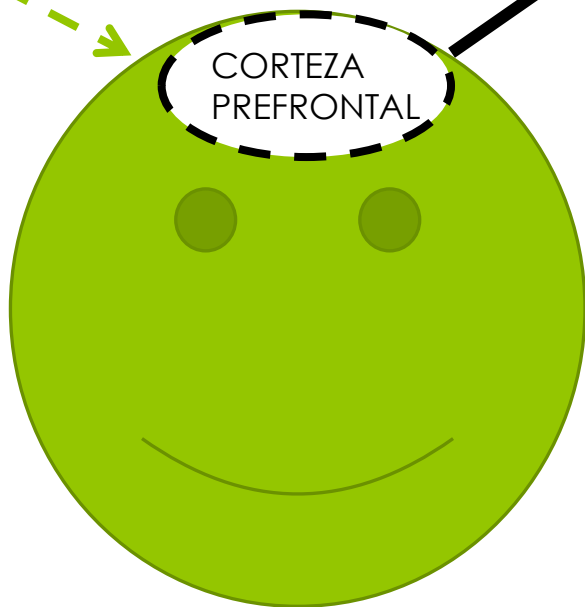
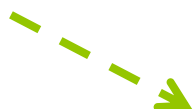
*optimizar o desenvolvemento integral da persoa no planos físico, intelectual, ético, social.*

- Mellora da comunicación: resolución de conflitos, toma de decisions...
- Prevén riscos futuros (consumo drogas, violencia...)
- Autoestima: expectativas realistas
- Fluir na vida: respectarse e respectar
- **ACADÉMICA:** mellor socialización, aprendizaxe eficaz, atención/concentración e rendemento académico exitoso

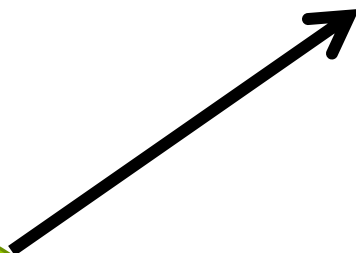


*IMPACTO NOS  
CIRCUITOS NEURONAIS*

Moldeada durante a infancia



CORTEZA PREFRONTAL



### FUNCIONES

- Memoria de traballo
- Planificación e organización do futuro
- Toma de decisións
- Control de impulsos
- Solución de problemas
- Pensamento crítico
- Dirixir a atención



*Cando os sentimentos negativos inmiscúense nos pensamentos do neno/a a memoria de traballo ten menos capacidade para procesar o que intenta atender*

# A EDUCACIÓN DENDE O AFECTO

*“O ALUMNADO NON APRENDE NADA DO QUE  
LLE ENSINAMOS, APRÉNDENOS A NÓS”*

*(A. Zabala)*

**APRENDEMOS  
EN  
C.A.S.A.  
(Mar Romera)**

<b>UNIVERSOS EMOCIONAIS DESAGRADABLES (ROBERTO AGUADO)</b>	<b>PLATAFORMAS DE ACCIÓN</b>
<b>MEDO</b> → Temor, timidez, tensión, ansiedad, angustia, desesperación, horror, pánico, pavor	<b>FUXIDA</b>
<b>IRIA, RAIBA</b> → Enfado, animadversión, resentimiento, anoxo, irritabilidade, hostilidade, rancor, vergoña, engano, furia, cólera, ira, odio	<b>ATAQUE</b>
<b>CULPA</b> → Falta, menoscabo, imperfección, bochorno, pudor, rubor	<b>REPARA</b>
<b>ASCO</b> → Desagrado, desprezo, rexeitamento, aversión, repudio, aborrecemento, repulsión, ira	<b>AVERSIÓN</b>
<b>TRISTEZA</b> → Pesar, desgana, desalento, aburrimiento, pesimismo, frustración, aflicción, impotencia, indefensión, dor, desagrado	<b>DESAPARECER</b>
<b>UNIVERSOS EMOCIONAIS AGRADABLES (ROBERTO AGUADO)</b>	<b>PLATAFORMAS DE ACCIÓN</b>
<b>CURIOSIDADE</b> → Atracción, vontade, logro, expectación, interese, comodidade, atrevemento, arranque	<b>INTERESE</b>
<b>SEGURIDADE</b> → Serenidade, comedimento, quietude, calma, sosego, paz, control, satisfacción, enraizamento	<b>CONTROL</b>
<b>ADMIRACIÓN</b> → Tranquilidade, respecto, asombro, fascinación, estupefacción e amor	<b>IMITAR</b>
<b>ALEGRÍA</b> → Diversión, gratificación, estremecemento, contento, excitación, deleite, pracer, entusiasmo, felicidade, enamoramento, euforia, éxtase	<b>PERMANECER</b>

# DIMENSIONES DO VÍNCULO

ADAPTACIÓN DO MODELO SOATIF

Sistema de Observación de la Alianza Terapéutica en Intervención Familiar  
Friedlander, Escudero y Heatherington, 2006,

- 1) Seguridade
- 2) Conexión emocional
- 3) Enganche no proceso
- 4) Compartir o proceso



- Definición: neno ou nena sinte o contexto como un lugar onde pode arriscar, estar aberto/a a novas cousas, sinte confort, protección e respecto pola súa individualidade e integridade física e emocional.
- Contribucións da persoa adulta:  
controlar/conter/manexar positivamente as hostilidades/conflictos, desviar o foco cara algo agradable e que non xere ansiedade cando hai tensión, axudar a expresar sinceramente e sen hostilidade, fomentar os espazos e tempos confidenciais e seguros, dar directrices claras que coiden a integridade física e emocional...

- Indicadores:

poñen límites e manifestan a súa opinión no grupo, abre a súa intimidade (comenta sentimentos, comparte intimidades, chora...), postura corporal aberta e relaxada, anima a outras persoas a abrise ou dicir a verdade, contar se ten un problema...



- Definición: a crianza sinte á persoa adulta como alguén importante na súa vida, que lle interesa de verdade e está aí para ela. Viíve a relación baseada na confianza, no afecto, no interese.
- Contribucións da persoa adulta: crear momentos de distensión/risa/xogo, expresar interese pola súa persoa á marxe da aprendizaxe, expresar as propias emocións ou sentimentos coa persoa/situación, expresar explícitamente empatía coas súas emocións e as súas dificultades...

- Indicadores:

comparte unha broma coa adulta, quere xogar contigo, ri abertamente, recurre a ti para calmarse, expresa a súa confianza ou afecto (bicos, colo...), expresa interese na túa vida persoal...

- Definición: neno ou nena sin te motivación e curiosidade no proceso, que pode opinar ou negociar nos obxectivos/actividades que se lle ofrecen e ser parte activa no proceso.
- Contribucións da persoa adulta: explicar ben o que se quere facer e pretende conseguir, preguntar se hai dúbidas sobre o que se lles explica, ser flexible no proceso, observar/coñecer os seus intereses, expresar optimismo e sinalar que un cambio positivo ocorreu ou pode ocorrer...

- Indicadores:

manifesta entusiasmo coas actividades, contan en casa cousas, propón ideas, fai preguntas, mostra atención, trae “cousas” de casa (contos, debuxos...),

- Definición: a crianza sintese parte do seu grupo, traballando en colaboración, con solidariedade e valorando o tempo compartido.
- Contribucións da persoa adulta: alentar acordos/ negociacións no grupo, subliñar os aspectos comúns do grupo, animar a mostrar afecto/preocupación/ apoio, poñer en valor e fomentar o respecto das individualidades...

- Indicadores:

consiguen negociar (con mediación/ espontaneamente),  
comparten momentos de distensión libres, interese polas  
súas vidas, manifesta apoio/ consolación a compañeiras  
que se sinten tristes/ mancan, propóñense ideas/xogos,  
comparten/ intercambian algún brinquedos...



SEGURIDADE

CONEXIÓN  
EMOCIONAL

*Que persoa/s  
recordas na túa  
infancia ?*

ENGANCHE  
NO PROCESO

COMPARTIR O  
PROCESO



# EDUCACIÓN POSITIVA

NON ABORDAR  
ASPECTOS -

CONSTRUIR  
CUALIDADES +

PSICOLOGÍA

POSITIVA

← EDUCACIÓN  
POSITIVA

Emocions positivas

Fortalezas persoais



 Educación emocional



# Educación emocional e infancia

- Obxectivo: **fomentar o benestar persoal e social**

Experimentar  
emocións  
positivas



Xestionar  
emocións  
negativas

- Condicións
- Aprendizaxe para apreciar
  - Valoración cognitiva: tomar conciencia dos estímulos
  - Aprendizaxe para expresar

- Permitir que expresen sen prohibicións
- Expresar as propias
- Non eliminar as emocións desagradables
- Amor incondicional
- Equivocarse emocionalmente: autonomía progresiva
- Axuda na regulación
- Proxectar en positivo: efecto Pigmalión
- Reafirmación positiva: compartir
- Respetar para que respecten
- Comunicación eficaz: ton, escoita activa
- Erro como aprendizaxe

# exercicio

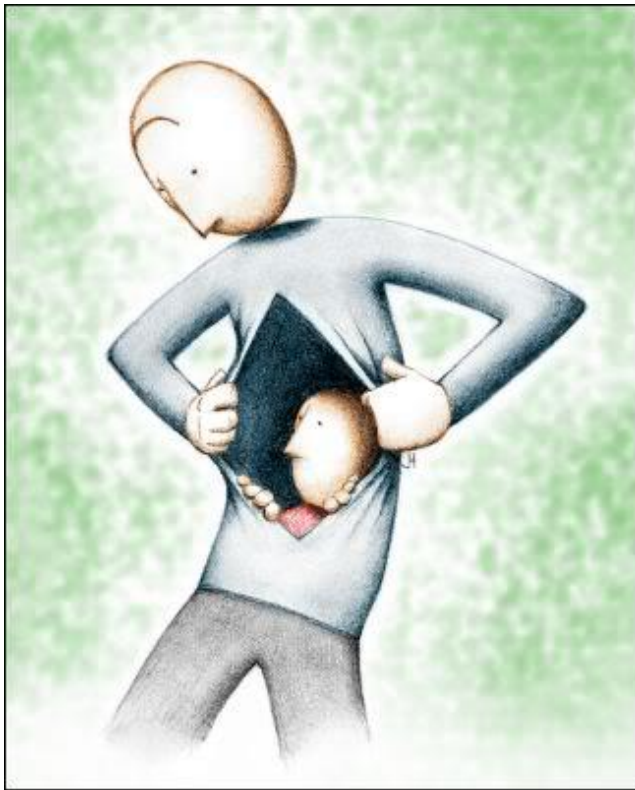
- Por parellas traballar sobre as situacións que se propoñen, analizando a resposta da persoa adulta e modificandoa para unha maior eficacia, segundo os criterios de xestión emocional e de aprendizaxe.



# Mensaxes eu

- Descrición da conduta que molestou
- Describir os efectos que esa conduta tivo
- Expresar como nos sentimos
- Podemos suxerir o que nos gustaría que fixera esa persoa

# A PERSOA PROFESIONAL QUE TRABALLA NA E.I.



- As nosas fortalezas e competencias
- Corpo e emocións
- Xestión de emocións
- O autocoidado e o disfrute
- A atención plena e a relaxación

# Situacións da práctica profesional

- Por que escolliches esas situacións?
- Que cres que sinte o neno/a?
- Como che fai sentir a ti?
- Como interpretas a súa conduta?
- Conéctate con algunha experiencia persoal?
- Como cres que reaccionarías?

Reacción do corpo (interna) ante calquer situación que se **PERCIBA** como perigo (activadores de estrés)

↓  
Mente



Resposta de agresión/fuxida/inmovilidade

Innata  
automática

Activación  
consciente

Resposta de relaxación



Arte, meditación, actividade física, técnicas de relaxación...

## Exemplos cambio de pensamento

PENSAMENTOS INTRUSIVOS	PENSAMENTOS MÁIS FUNCIONAIS
Isto é horrible, espantoso	É un contratempo, vou ver como o soluciono
Non podo soportarlo	Dóeme/moléstame pero podo tolerar o que non me gusta
Son un estúpido	Para a próxima vez podería facelo doutra forma
Isto non debería ocorrer	Isto ocorre porque é parte da vida/todo pasa por algo
Non ten dereito	Ten dereito a facer o que queira, pero preferiría que non o houbera feito así
Cada vez que fago algo me equivoco	Equivoqueime nisto, a próxima vez porei máis atención
Necesito que el faga iso	Gustaríame que fixera iso
Todo me sae sempre mal	Ás veces as cousas non saen como me gustarían
Isto é toda a miña vida	Isto é unha parte importante na miña vida
Son un fracaso	Ás veces non consigo o que quero



"AQUELO QUE ENSINAMOS ESTÁ  
CONDICIONADO EN GRANDE MEDIDA POLO QUE  
SOMOS E A MANEIRA EN QUE VIVIMOS. O  
NOSO DESENVOLVEMENTO E O DOS  
NENOS/NENAS QUE ACOMPAÑAMOS ESTÁN  
ENTRELAZADOS, MEDRAMOS XUNTOS/AS"

HART, T. 2006

# Máis info

- **Páxina web:** [centromedra.gal](http://centromedra.gal)
- **Facebook:** Atalaia Social ou Centro Medra
- **Correo:** [iria.atalaia@centromedra.gal](mailto:iria.atalaia@centromedra.gal)  
[naiara.atalaia@centromedra.gal](mailto:naiara.atalaia@centromedra.gal)