

# Estrategias y recursos para el bienestar emocional en el ámbito educativo

INTELIGENCIA  
EMOCIONAL

MENTALIDAD DE  
CRECIMIENTO

COMUNICACIÓN  
ASERTIVA

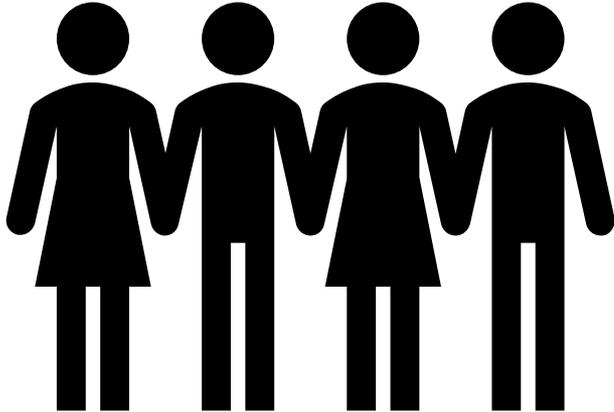
29 de abril 2022

La Florida

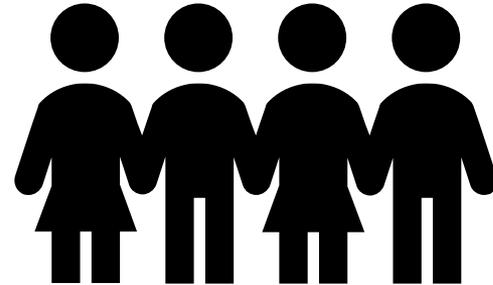
Helena Rodríguez de Guzmán – [Educarconvalor.com](http://Educarconvalor.com)

# Estados emocionales para el aprendizaje

- Conocer e identificar emociones en el alumnado
- Provocar aquellas que resultan positivas para la adquisición y fijación de los conocimientos.



- Aprender a gestionar sus emociones, para potenciar el desarrollo de la inteligencia emocional de manera consciente.



*En el proceso de aprendizaje están implícitos como se **motiva**, se **transmite**, se **potencia la atención**, y, **hace sentir al alumnado**, para que éste potencie su aprendizaje.*

## Antes

¿Qué significado para mí la etapa de la niñez/adolescencia?

¿Cómo expresaba mi dolor y malestar?

¿Cómo pedía ayuda cuando la necesitaba?

¿Qué necesité yo cuando era niño/a - adolescente y que no necesité?

¿Qué relación me hubiera gustado con mi profesor/a?

## Ahora

¿Cuáles son mis valores de vida?

¿Cuál es la característica más negativa de mí, que afecta a mi relación con las demás personas?

¿Qué experiencia postergo por miedo o invalidación interna?

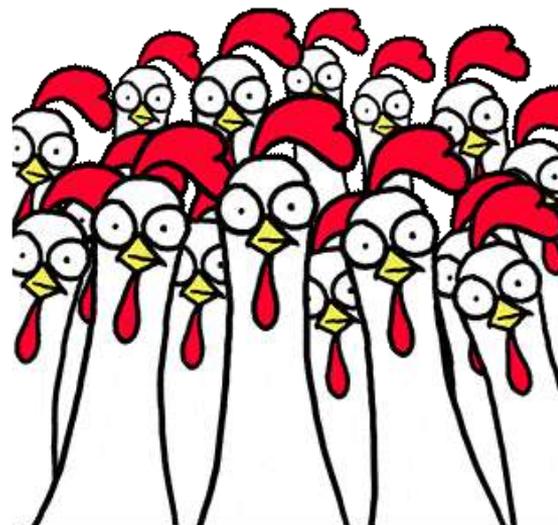
¿Qué creencia de mí misma/o suele condicionarme a la hora de iniciar un nuevo proyecto de vida?

¿Qué es para mí “felicidad”?

# EDUCAR EN, DESDE Y PARA LA RESPONSABILIDAD



RESPONSABILIDAD  
CONMIGO



RESPONSABILIDAD  
COMPARTIDA

# MENTALIDAD DE CRECIMIENTO



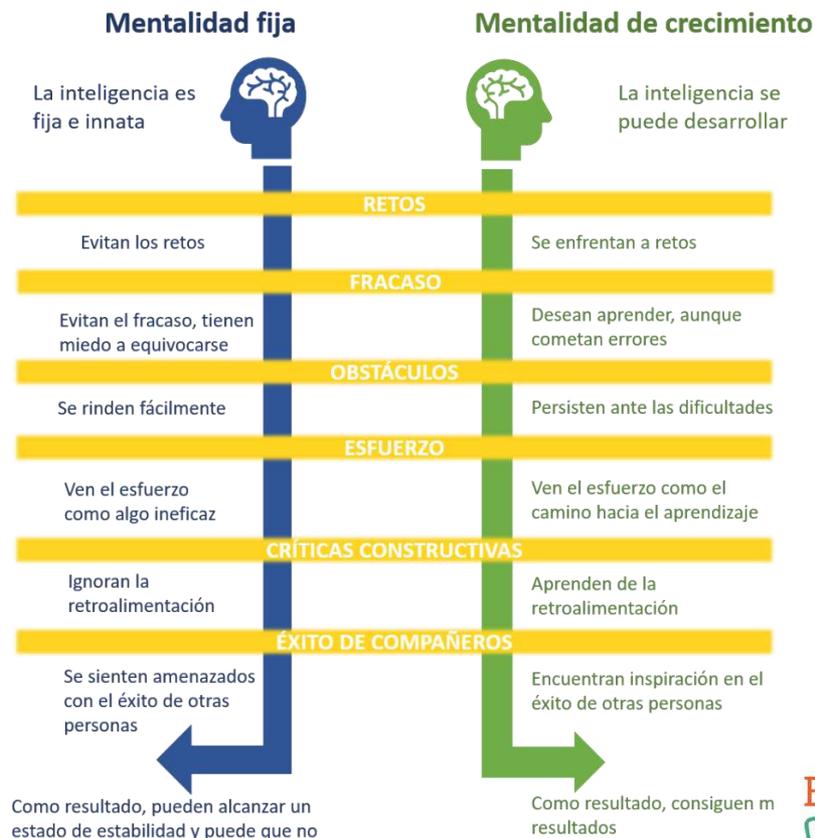
R E S P O N S A B I L I D A D  
C O N M I G O

***La inteligencia emocional no va de rechazar o eliminar ciertas emociones de tu vida.  
Va de dotarte de herramientas, recursos y habilidades para gestionarlas de una  
forma positiva y beneficiosa para ti.***

# IMPACTO EN LA MENTALIDAD DEL ALUMNADO

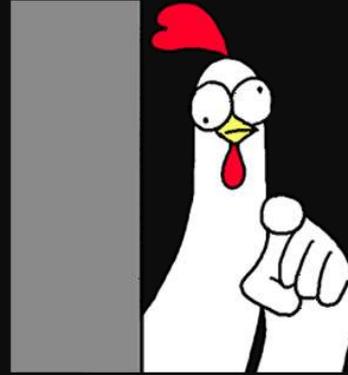
## Práctica docente:

- ❖ Potenciador de la mentalidad de crecimiento
- ❖ Basado en la capacidad de la persona
- ❖ Permite el ensayo y error y por tanto el aprendizaje
- ❖ Se centra en el proceso y no en el resultado

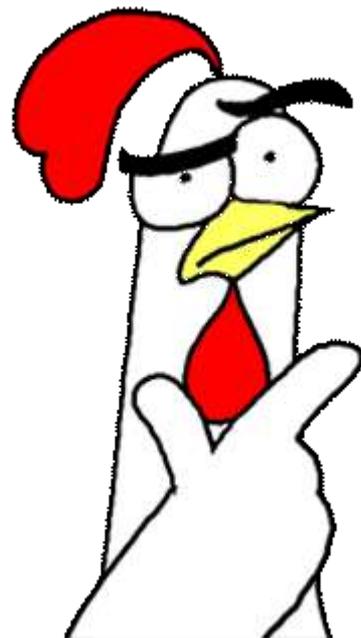


*Teoría de Carol Dweck sobre la Motivación humana*

¿Cuestionas tus  
pensamientos y  
creencias?



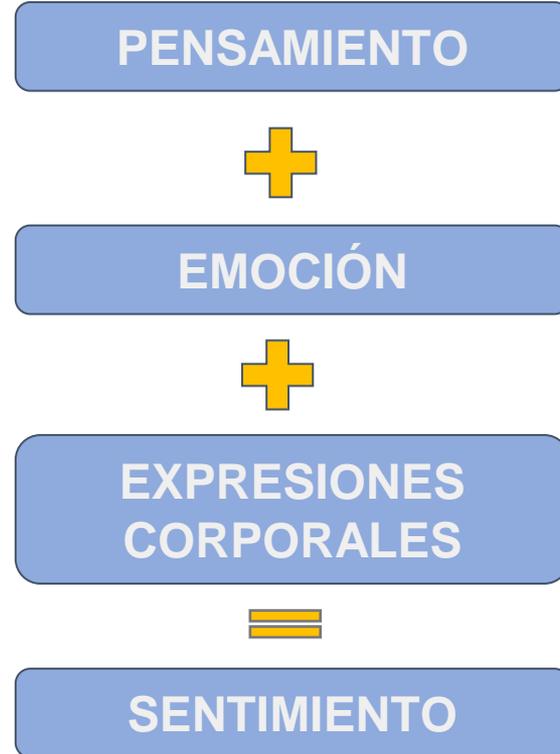
1. ¿Cómo crees que se ha creado este pensamiento sobre ti?
2. ¿Qué es lo que te puede pasar si continúas con esa creencia?
3. ¿Tu familia y amistades, piensan lo mismo que tú?
4. ¿Cómo te sentirías sin ese pensamiento?
5. ¿Qué te estás perdiendo por culpa de ese pensamiento?
6. Reformula el pensamiento utilizando una afirmación positiva.  
(Utiliza la primera persona, en tiempo presente e incluye tu nombre en la afirmación)



# EL BUCLE DE LA EMOCIÓN



Cuando cambias tu foco de atención, tu mente también cambia de estado.



**4 Pasos  
RESOLUCIÓN  
de CONFLICTOS**

**CALMA**  
Calmarnos

AUTOESTIMA

**ENFOCA**  
¿Qué ha ocurrido?  
¿Cómo te sientes?  
¿Qué necesitas de la otra  
persona?

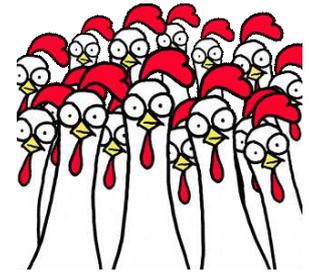
EMPATÍA

**COMPRENDE**  
Escucha y diálogo desde  
la Empatía - Feedback

VALORACIÓN  
INTERNA

**ACTÚA**  
Acuerdos y Compromisos  
en positivo

# COMUNICACIÓN ASERTIVA



R E S P O N S A B I L I D A D  
C O M P A R T I D A

*Emplear la asertividad es saber **pedir, saber negarse, negociar y ser flexible** para poder conseguir lo que se quiere, respetando los **derechos del otro** y expresando nuestros sentimientos de forma clara.*

Elementos de Comunicación NO Violenta en la vida cotidiana

# COMUNICACIÓN ASERTIVA

VICENTE

ANDREA

ELENA

# ANTES DEL ENCUENTRO

**ANDREA:** “Anda mira, ahí llegan Vicente y Elena. A ver que se cuentan, hace mucho que no hablo con ellos”

**ELENA:** “Dios mío, Vicente! Con lo que a mi me corta. Seguro que se va a reír de mi. Menos mal que también viene por ahí Andrea...”

**VICENTE:** “Hombre, Elena y Andrea... Les voy a contar lo de mi promoción, para que me envidien un poco..”



# DURANTE EL ENCUENTRO

**ANDREA:** Vaya, ya está Vicente fanfarroneando. Parece que Elena está un poco violenta, le echaré un cable..

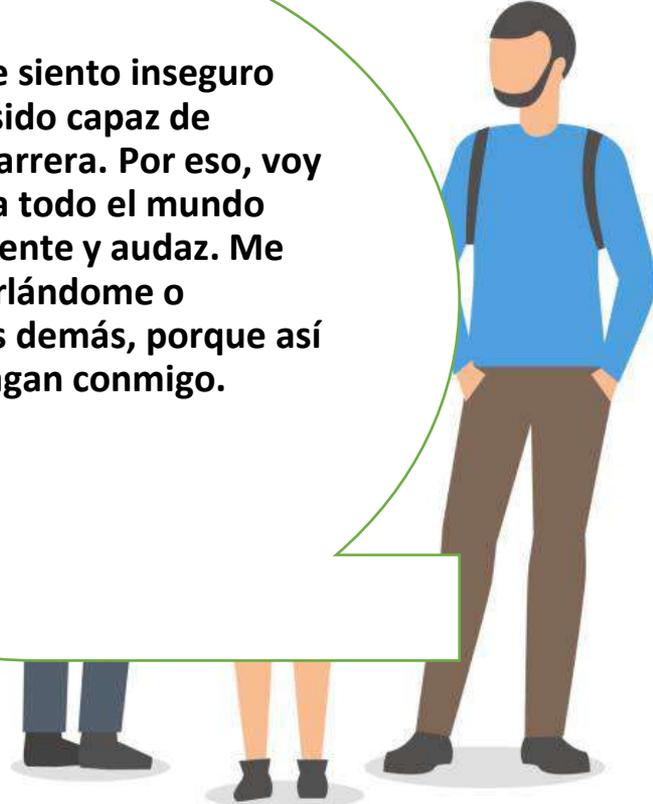
**ELENA:** Están pensando que soy una idiota, estoy poniendo cara de tonta, se van a reír de mi... ¿Cuándo se acabará esto?

**VICENTE:** Pues no parecen muy impresionadas por mi ascenso. Sobre todo, esta Elena me saca de quicio. Voy hacerle una bromita a ver si reacciona...



# COMO ES CADA PERSONAJE

- **VICENTE:** Me siento inseguro porque no he sido capaz de estudiar una Carrera. Por eso, voy demostrando a todo el mundo que soy inteligente y audaz. Me siento bien burlándome o criticando a los demás, porque así evito que lo hagan conmigo.



# COMO ES CADA PERSONAJE



- **ELENA:** Estoy muy insegura de mi misma, no me gusto nada y por eso, estoy segura de que no puedo gustar a nadie.

Estoy constantemente pendiente de lo que pensarán de mi y de la imagen que doy y le suelo dar muchas vueltas en la cabeza a todo tipo de interacciones que haya tenido a lo largo del día.

# COMO ES CADA PERSONAJE

- **ANDREA:** Me siento bien, tranquila y segura.

**Me interesan las personas y lo que tienen que decirme. Por eso, a veces me doy cuenta de cuando alguien se siente mal y, si puedo, le ayudo.**

**No suelo darle vueltas a las interacciones que he tenido con los demás.**



¿Qué busca cada persona en su relación con las demás?

## ACTITUDES EN LA COMUNICACIÓN



# ¿POR QUÉ NO SOMOS PERSONAS ASERTIVAS?

 NO ME CONOZCO

 NO ME VALORO

 NO ME QUIERO

NECESITO

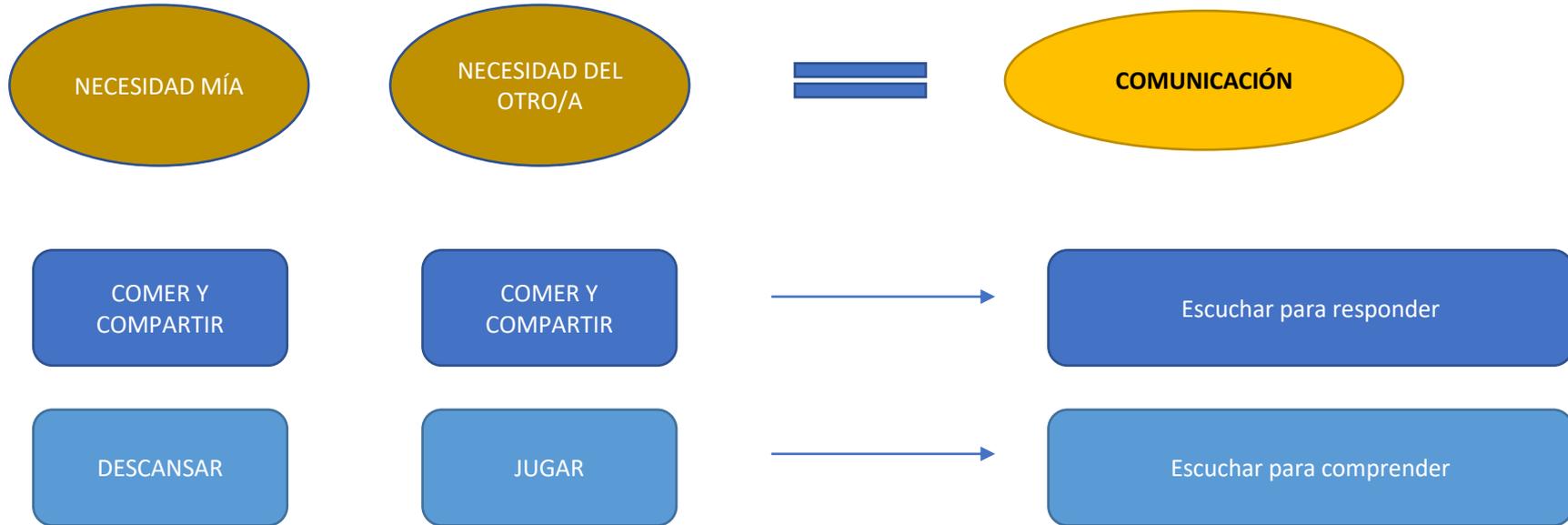


```
graph TD; A[NECESITO] --- B[HABILIDADES INTERNAS]; A --- C[HABILIDADES EXTERNAS]
```

HABILIDADES  
INTERNAS

HABILIDADES  
EXTERNAS

# El conflicto como oportunidad





Tu último conflicto  
con alguien  
importante para ti.

# COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

*Quando veo/oigo/recuerdo... - (Observación)*  
*siento que... - (Sentimiento)*  
*porque necesito... - (Necesidad no satisfecha)*  
*¿Podrías/Te importaría hacer...? - (Deseo)*

# TIEMPO DENTRO

## YO: Autonomía

- Lo que pienso yo es que...
- Siento que estoy...
- Lo que yo necesito es...
- A mí lo que me gustaría hacer/pedir es...

## Tú: Empatía

- Imagino que cuando tu has visto, escuchado, recordado...
- Imagino que puedes sentirte
- Imagino que quizá lo que necesitas es...
- Te gustaría que yo?

## Valoración Interna

- ¿Lo que yo quiero es fácilmente realizable?
- Lo que yo imagino que tú quieres que yo haga, es posible para mí?
- Se me ocurre otras acciones que puedan cuidar de lo que es importante para ambos?

# TIEMPO FUERA

## Escucha empática

Entiendo que ... ¿ES ASÍ?

## Expresión Honesta

- Al mismo tiempo, además de esto, me gustaría mucho compartir contigo lo que me ha pasado a mi ¿es posible para ti escucharme ahora?

## Propuesta

- Mi propuesta es...¿Qué te parece si...?... ¿Sería posible para ti...?

# Inteligencia Emocional

**Creer en el potencial humano**

*Trata a un ser humano tal como es, y seguirá siendo lo que es; trátalo como puede y debe ser, y se convertirá en lo que puede y debe ser.*

Goethe, Wilhelm Meisters Lehrjahre (1785)

**Actitud proactiva**

Centrarse en tu círculo de influencia, en todo aquello que depende completamente de ti y que está en tu mano cambiar.

**Flexibilidad de perspectiva**

Aceptar que tu particular visión del mundo no es la única ni la más verdadera.

Respetar y comprender su punto de vista.

# Una educación para SER

Un modelo educativo que tiene en cuenta cómo aprende el cerebro.

En el que el profesorado conoce cómo se producen de manera más efectiva los aprendizajes explícitos basados en la atención selectiva sostenida y consciente;

Que son resultado de clases participativas, en donde la **práctica es más habitual, y el ejercicio de enseñanza mutua entre pares es el que prima.**

Una escuela que potencie la **construcción de sueños** compartidos por una educación transformadora.

Actividades de **grupos interactivos heterogéneos.**

Participación en **espacios de toma de decisiones.**

**Interacción con la comunidad y el contexto** externo del colegio.

Métodos basados en la **cooperación, curiosidad, creatividad aplicada y reflexión colectiva**

El poder del Lenguaje  
"Todavía"

GRACIAS



Para saber más...  
[www.educarconvalor.com](http://www.educarconvalor.com)  
[www.vidaselfi.com](http://www.vidaselfi.com)

Redes Sociales: [@educarconvalor](https://www.instagram.com/educarconvalor)  
Email: [helena@educarconvalor.com](mailto:helena@educarconvalor.com)

Selfi

