

**CREATE  
INSPIRATION  
MAGINE  
NOVATION**





# GIMNASIA EMOCIONAL

Somos lo que entrenamos todos los días!

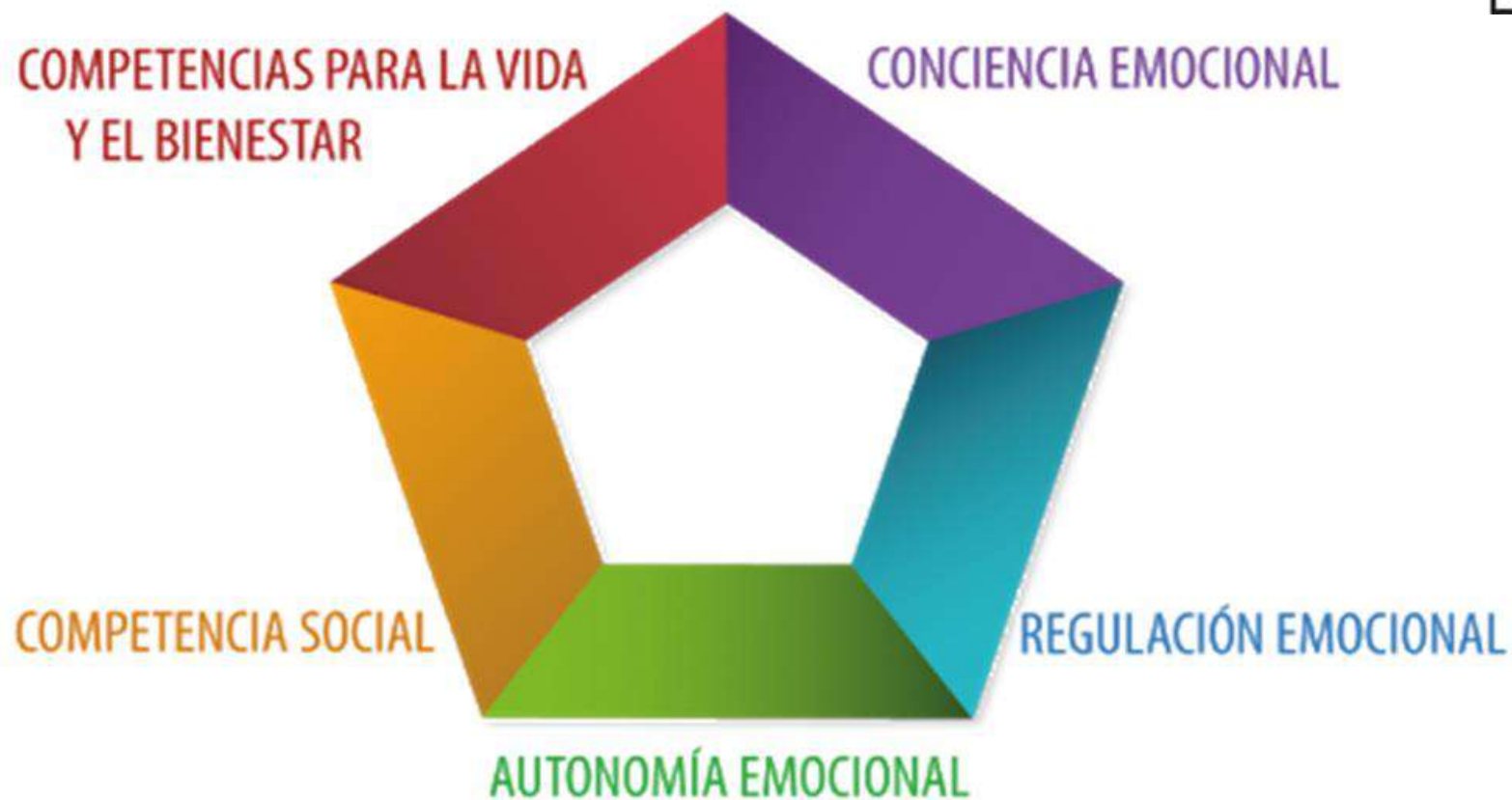
LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL CURRÍCULO  
DEL ALUMNADO DE SECUNDARIA Y CICLOS FORMATIVOS.

## ¿QUÉ ES LA GIMNASIA EMOCIONAL?

Es un entrenamiento a través del modelo de Competencias Emocionales del Grup de Recerca i Orientació Psicopedag gica (GROP) de la Universidad de Barcelona y de lo que la Neurociencia aporta de base científica.

Es un espacio para el auto conocimiento y la construcción personal.

¡Somos lo que entrenamos todos los días!

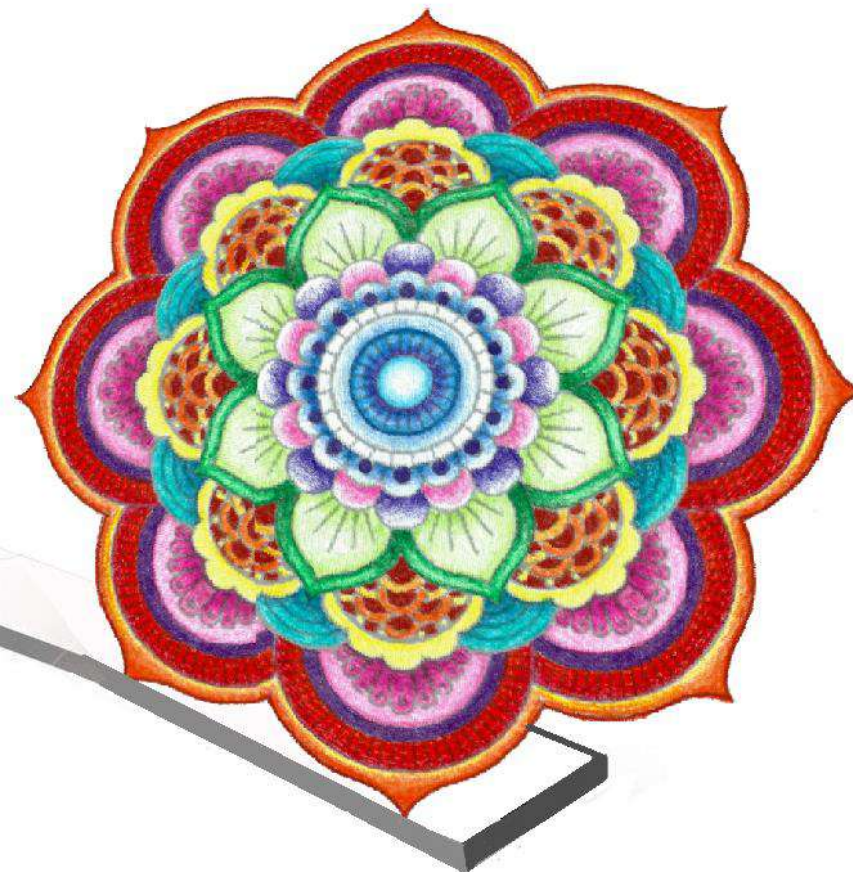


**Modelo de Competencias Emocionales**  
Grup de Recerca i Orientació Psicopedag gica  
Universitat de Barcelona

20% Teoría



80% Práctica



¡Somos lo que entrenamos todos los días!



¡Empecemos a entrenar!

Σβιεβαταρααα λ βιεβαταραααα ΣΕμβεσαμωαα

EFICIDAD·

αεαααα ααααα αμωααααα ααα αα ααααα  
ααααααα αααααα α ααα ααααα ααααααα αα ααα  
αααααα αααααα αααα ααααααα αα αα  
αααα ααααα αα ααα αααααααααα ααα

αααααα αα αααα ααααααα ααα ααααα ααα  
ααα ααααα αα ααα ααααα αα ααααα αα ααα  
αα ααααα αα ααα ααα ααααααα αααααα ααα

αα αα ααααα ααα ααααααα  
ααααααα ααααααααα ααααααααα ααααααααα  
ααααααα ααααα ααααα ααααααα ααααααα  
ααααα ααααα ααααα ααααα ααααα ααααα

!ααα α ααααα α αααααα



¡A entrenar!

## PRESENTACIONES DOS A DOS:

Descríbete a tu pareja con:

1. Una característica de tu personalidad (Yo soy...)
2. Habilidad personal (aquello que se me da bien)
3. Algo en lo que eres únic@ y especial



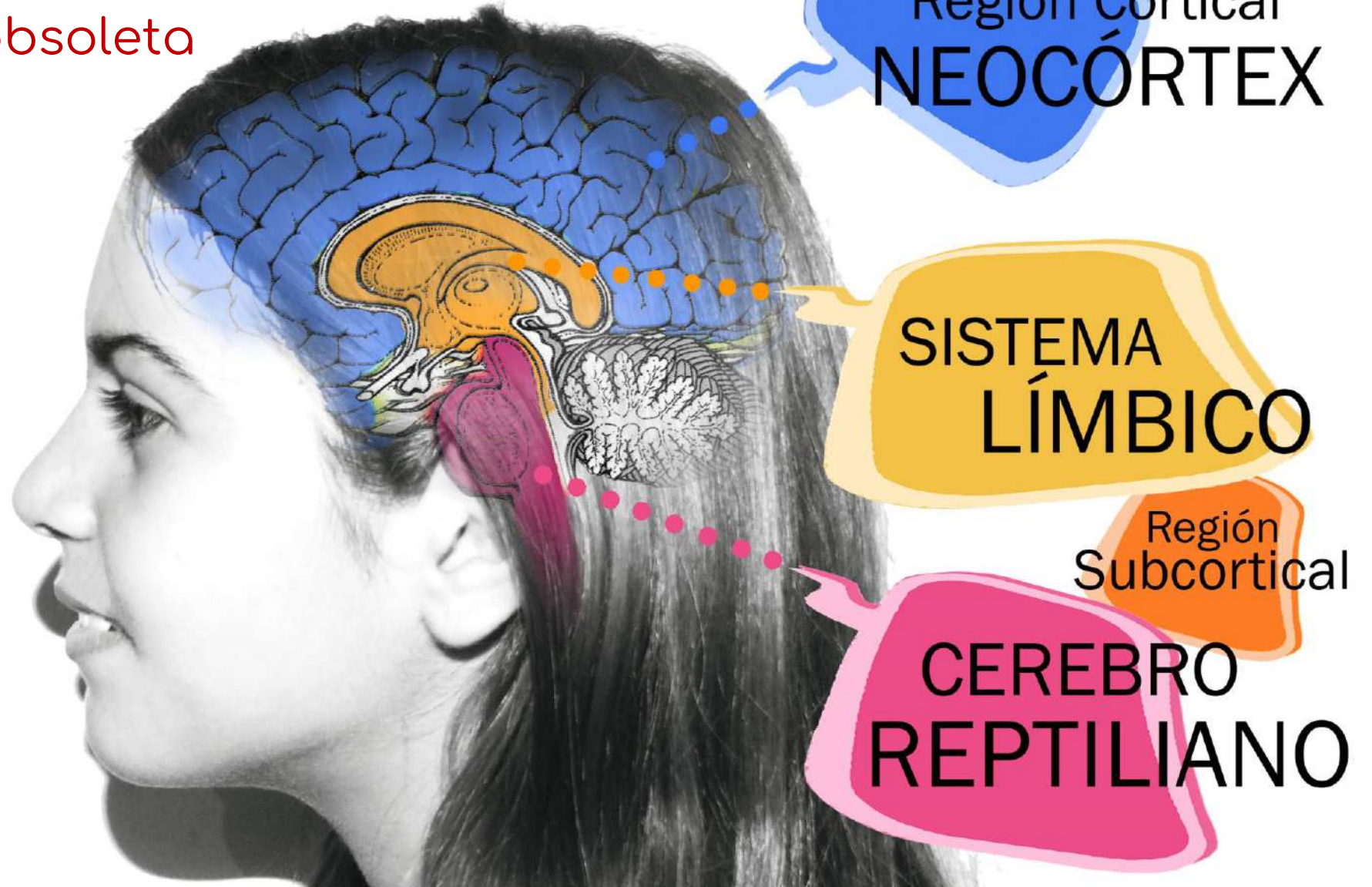
# Teoría del **CEREBRO TRIUNO**

Paul McLean (década 60's)

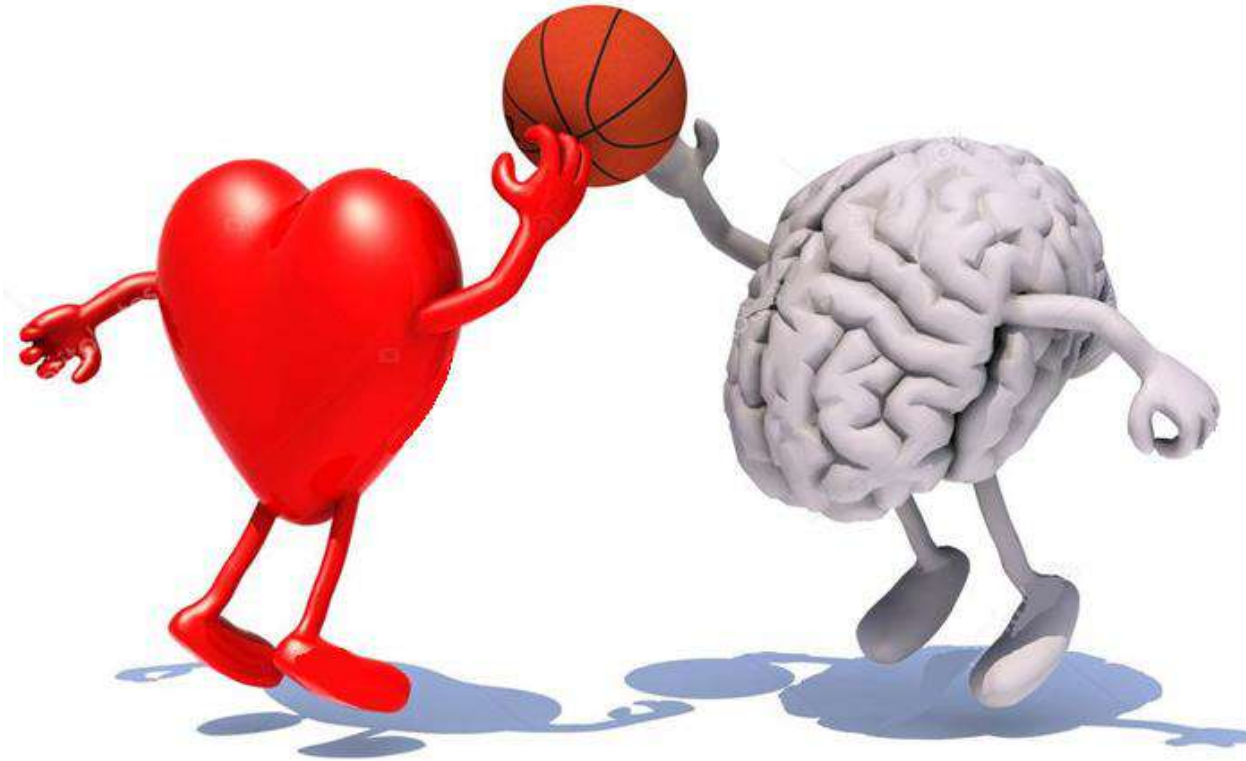
Teoría obsoleta

¡Somos lo que entrenamos todos los días!

LILIANA NAVARRETE FA




¡Somos lo que entrenamos todos los días!



# ¡A entrenar!

Crea situación de la vida real donde se vea la actividad de cada cerebro

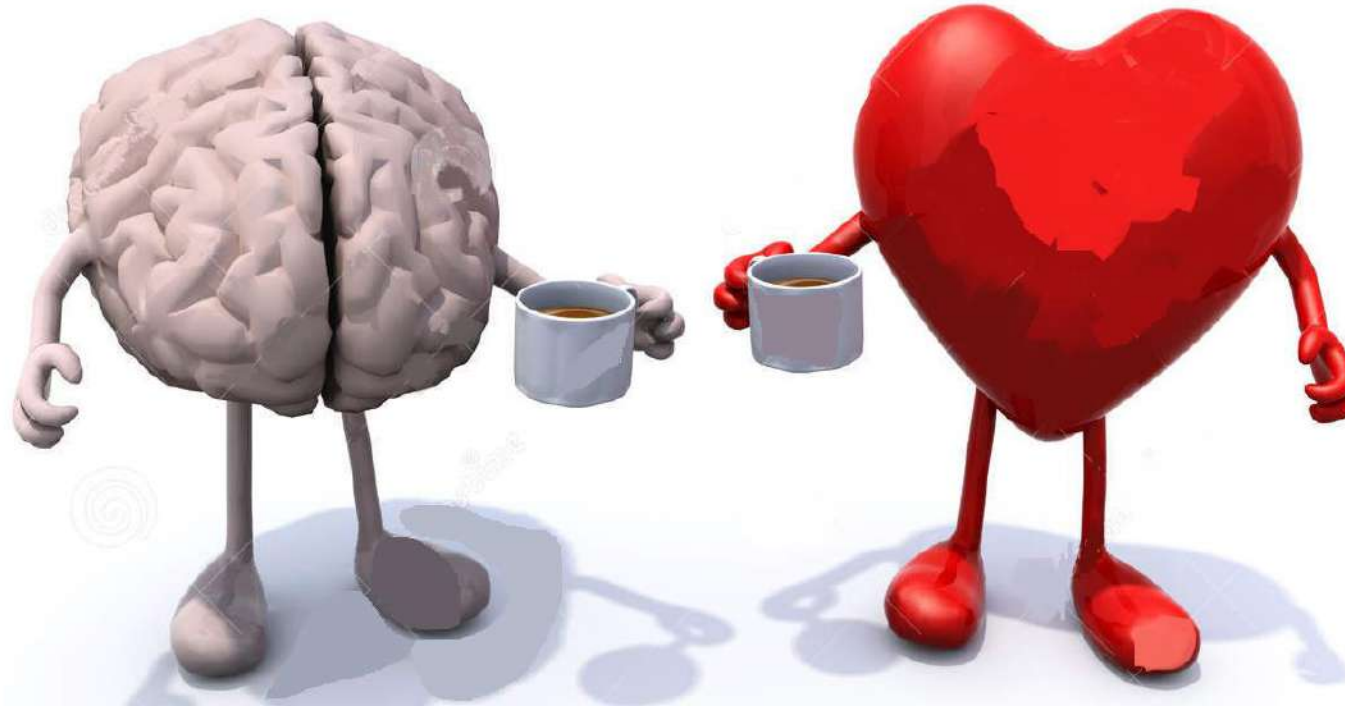
¡Somos lo que entrenamos todos los días!



¿CUÁNDO SENTIMOS  
EMOCIONES?

EMOCIONES y SENTIMIENTOS  
¿ES LO MISMO?

¡Somos lo que entrenamos todos los días!



¡A entrenar!  
JUEGO DE LAS MIRADAS Y DE  
HISTÓRIAS CONTADAS RÁPIDAS

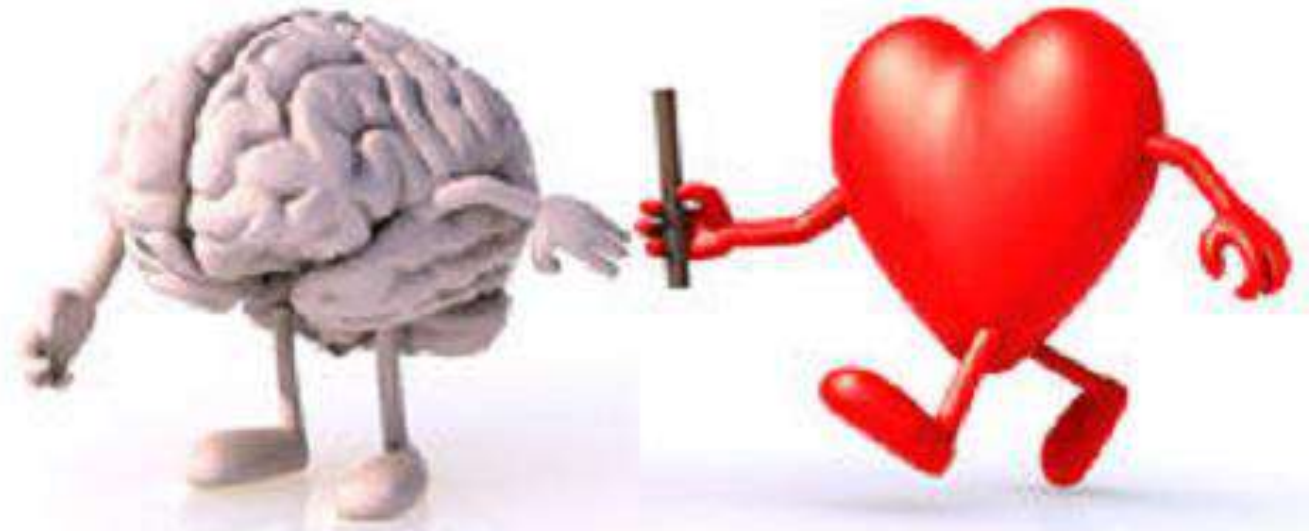
¡Somos lo que entrenamos todos los días!



¡Somos lo que entrenamos todos los días!



¡Somos lo que entrenamos todos los días!



¡A entrenar!  
HISTORIAS VISTAS DES DEL  
ESQUEMA S.P.A.

¡Somos lo que entrenamos todos los días!

# CONTENIDOS

## De las sesiones

Yo soy,  
Mi personalidad  
Mis habilidades  
Mi manera de  
sentir

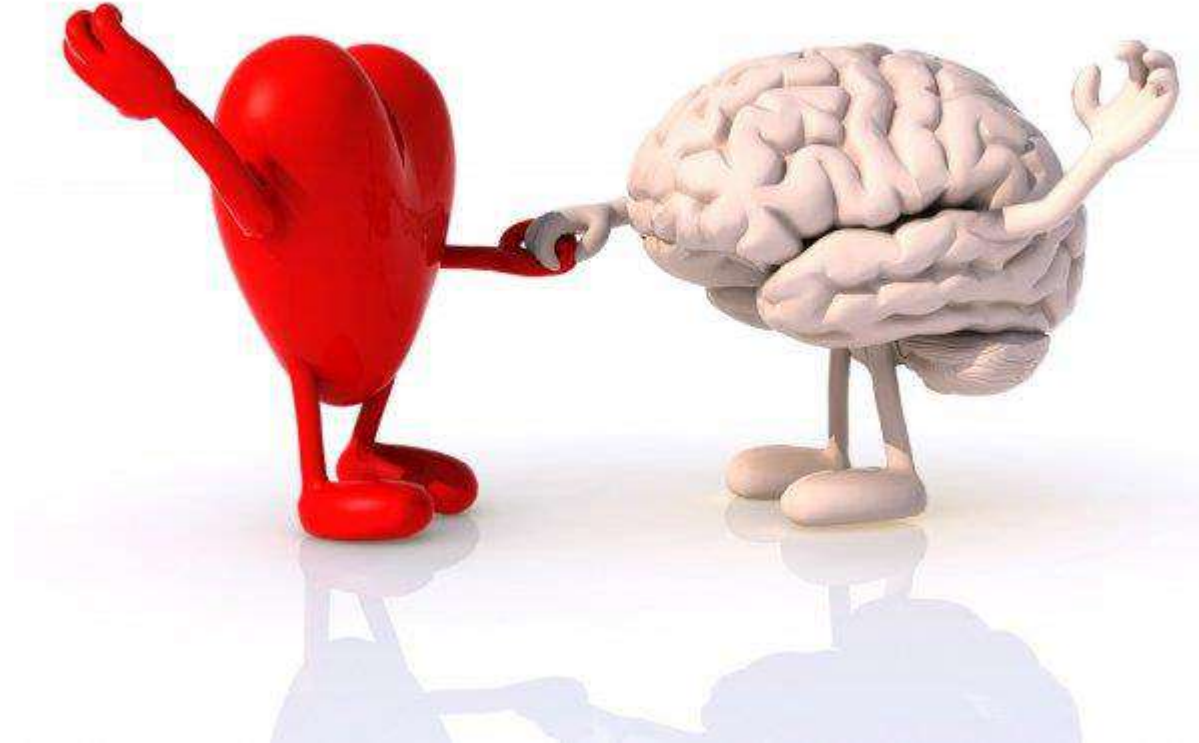


¡Somos lo que entrenamos todos los días!

# ACTIVIDADES

Música, danza, artes  
plásticas, sentido del  
humor, reflexiones,  
juegos, visualizaciones,  
masajes,...

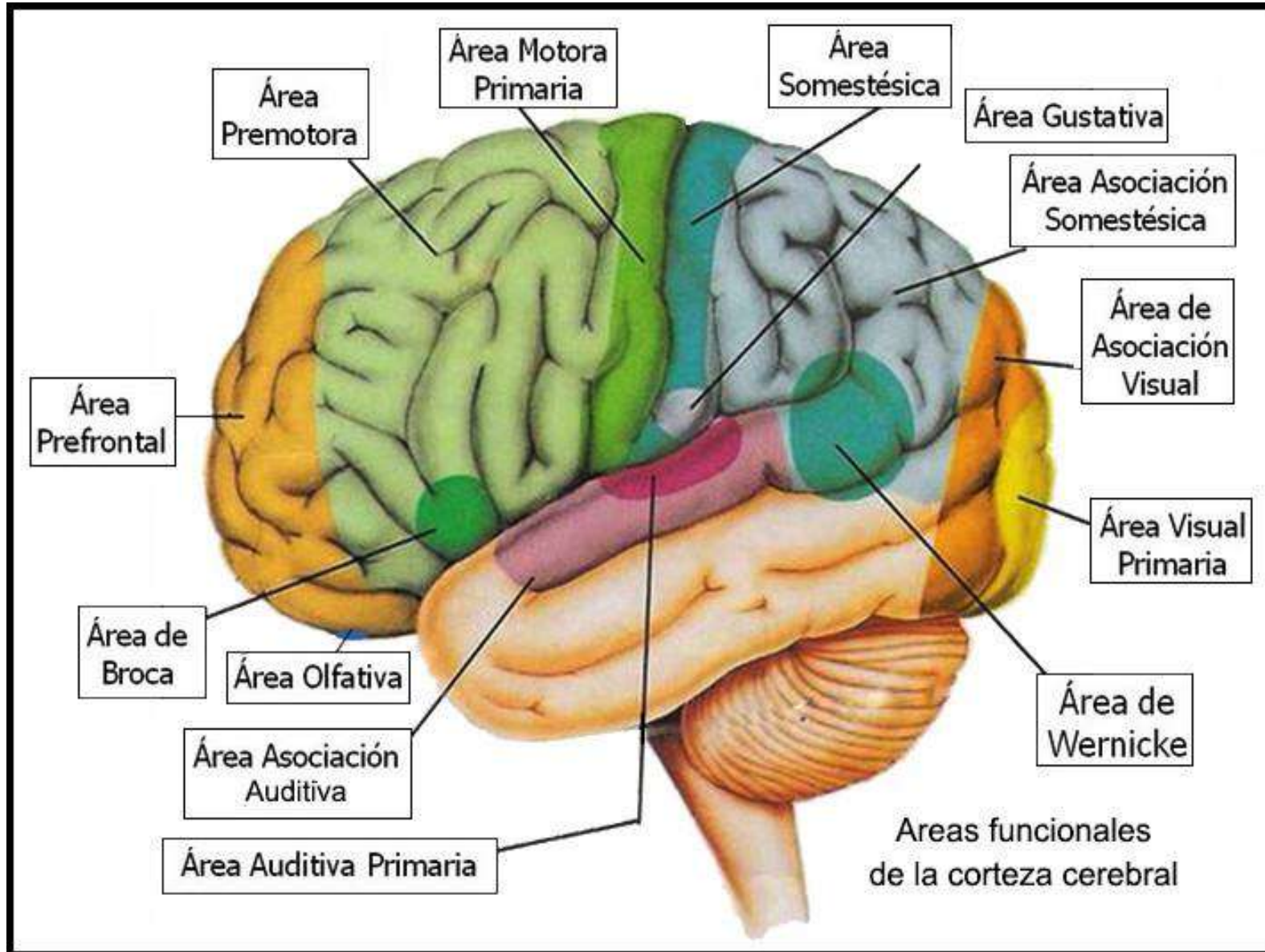
¡Somos lo que entrenamos todos los días!



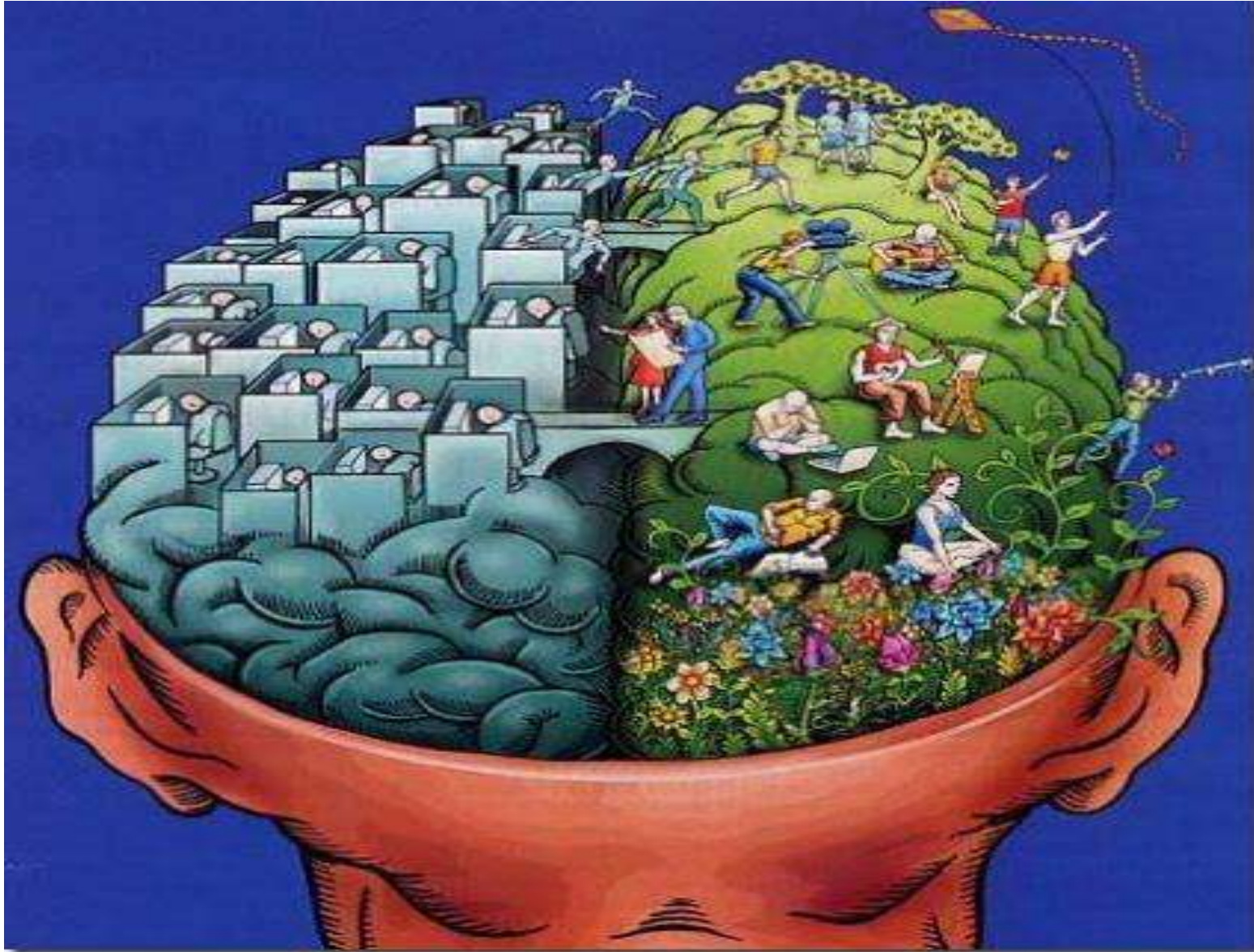
¡PONGAMOS LA ATENCIÓN  
EN MARCHA!

¡Somos lo que entrenamos todos los días!

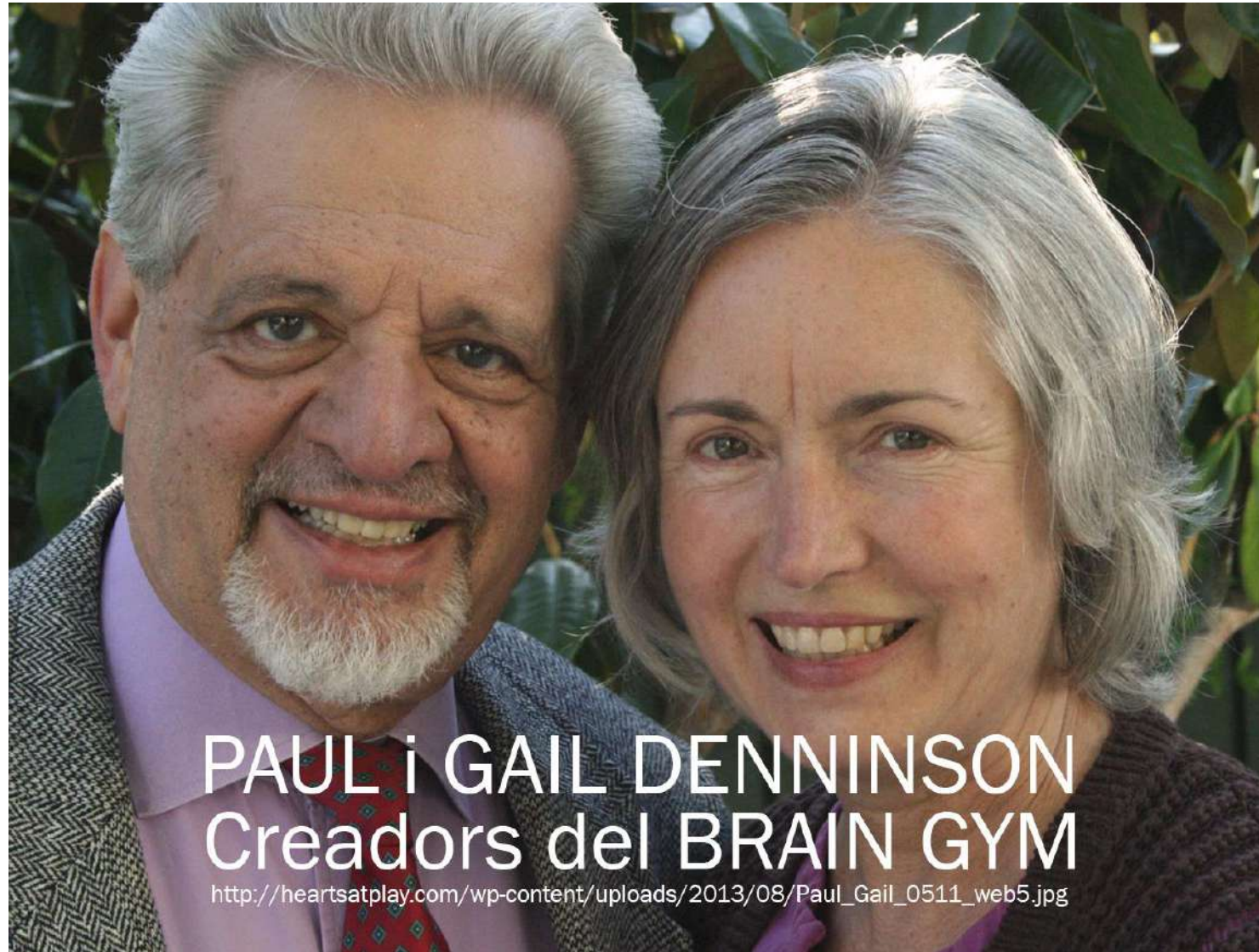




¡Somos lo que entrenamos todos los días!



¡Somos lo que entrenamos todos los días!



PAUL i GAIL DENNINSON  
Creadors del BRAIN GYM

[http://heartsatplay.com/wp-content/uploads/2013/08/Paul\\_Gail\\_0511\\_web5.jpg](http://heartsatplay.com/wp-content/uploads/2013/08/Paul_Gail_0511_web5.jpg)

¡Somos lo que entrenamos todos los días!

# ¿PREPARAD@S? BRAIN GYM

## NARIZ Y OREJAS



### Peter Pan

Masajear las orejas.  
Estirar las orejas  
hacia arriba y un poco  
hacia atrás.  
¡Aguantar hasta 20!

Tocar nariz y orejas  
y cambiar.

¡Somos lo que entrenamos todos los días!



EN  
CADA MANO  
UNA COSA

Coloca una posición en una mano  
y otra posición en la otra.  
Ahora muévelas, intercambiando  
las posiciones y coordinando  
el movimiento.

LILIANA NAVARRETE FA

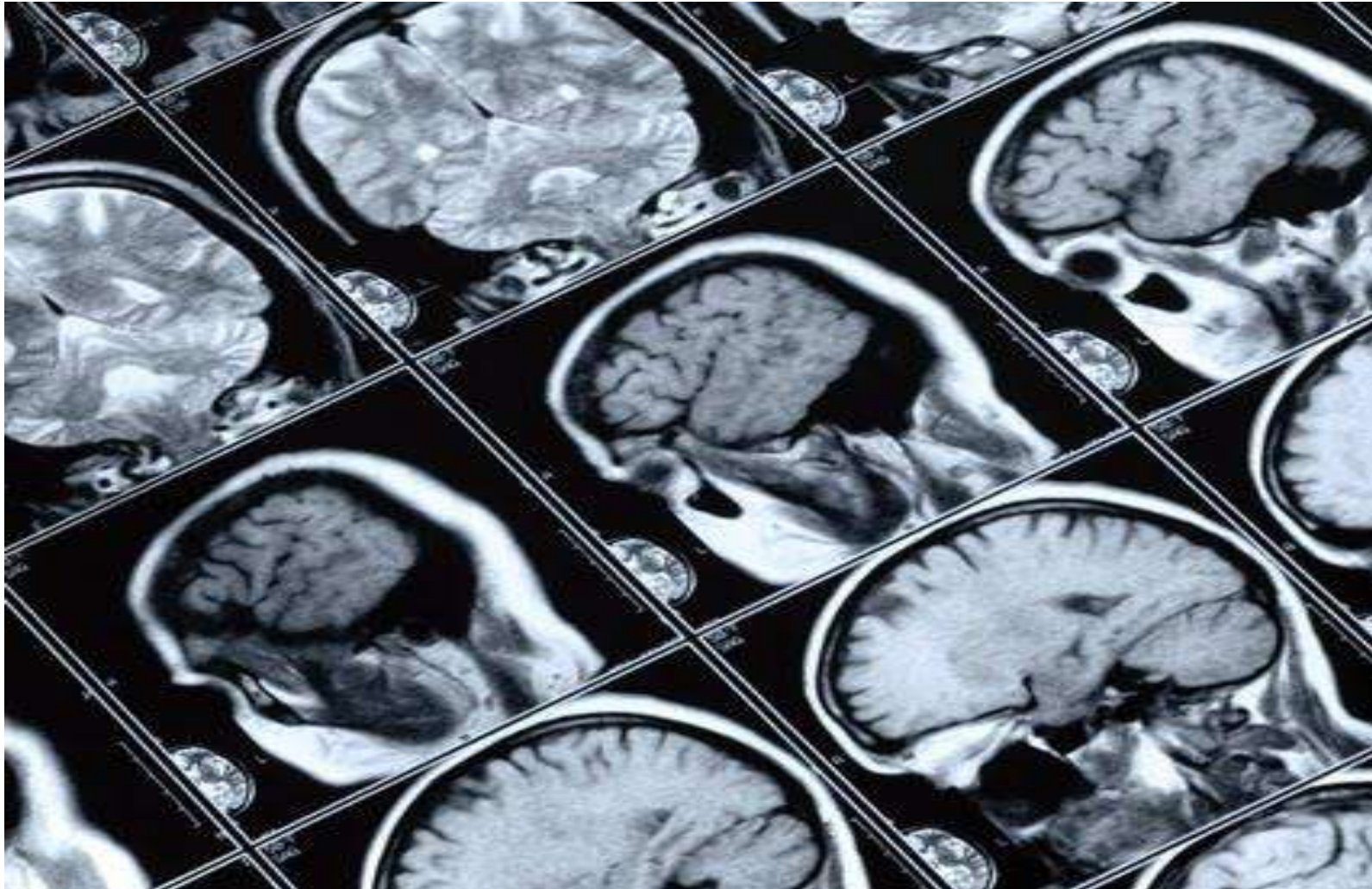


¡Somos lo que entrenamos todos los días!



[Neuronas Espejo "mentes conectadas sin brujería" \(Redes TV2\) - YouTube](#)  
[NEURONAS ESPEJO y empatía: así se contagian las EMOCIONES - YouTube](#)

¡Somos lo que entrenamos todos los días!



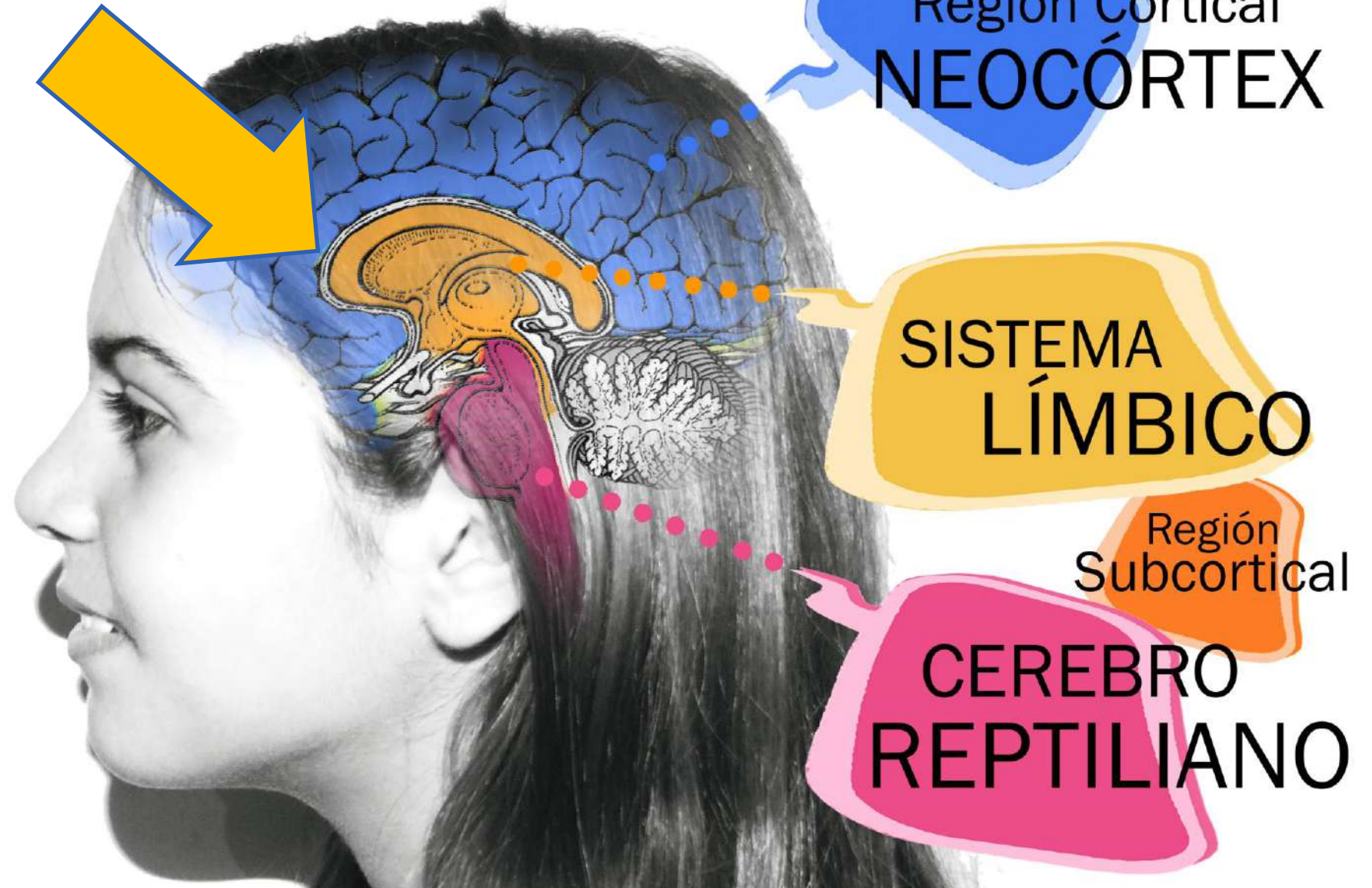
# PLASTICIDAD CEREBRAL

# Teoría del **CEREBRO TRIUNO**

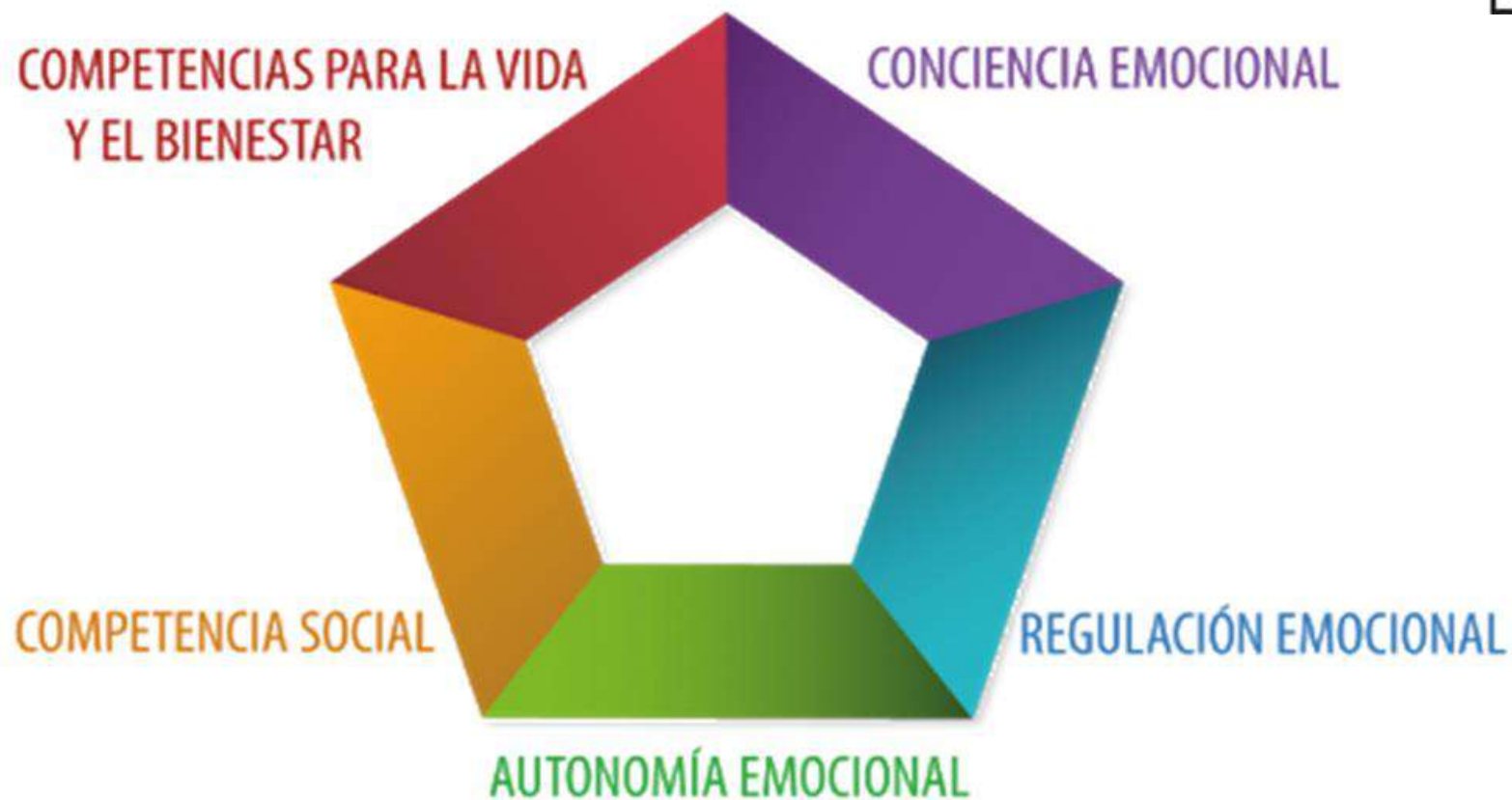
Paul McLean (década 60's)

¡Somos lo que entrenamos todos los días!

LILIANA NAVARRETE FA



¡Somos lo que entrenamos todos los días!



**Modelo de Competencias Emocionales**  
Grup de Recerca i Orientació Psicopedagògica  
Universitat de Barcelona

¡Somos lo que entrenamos todos los días!



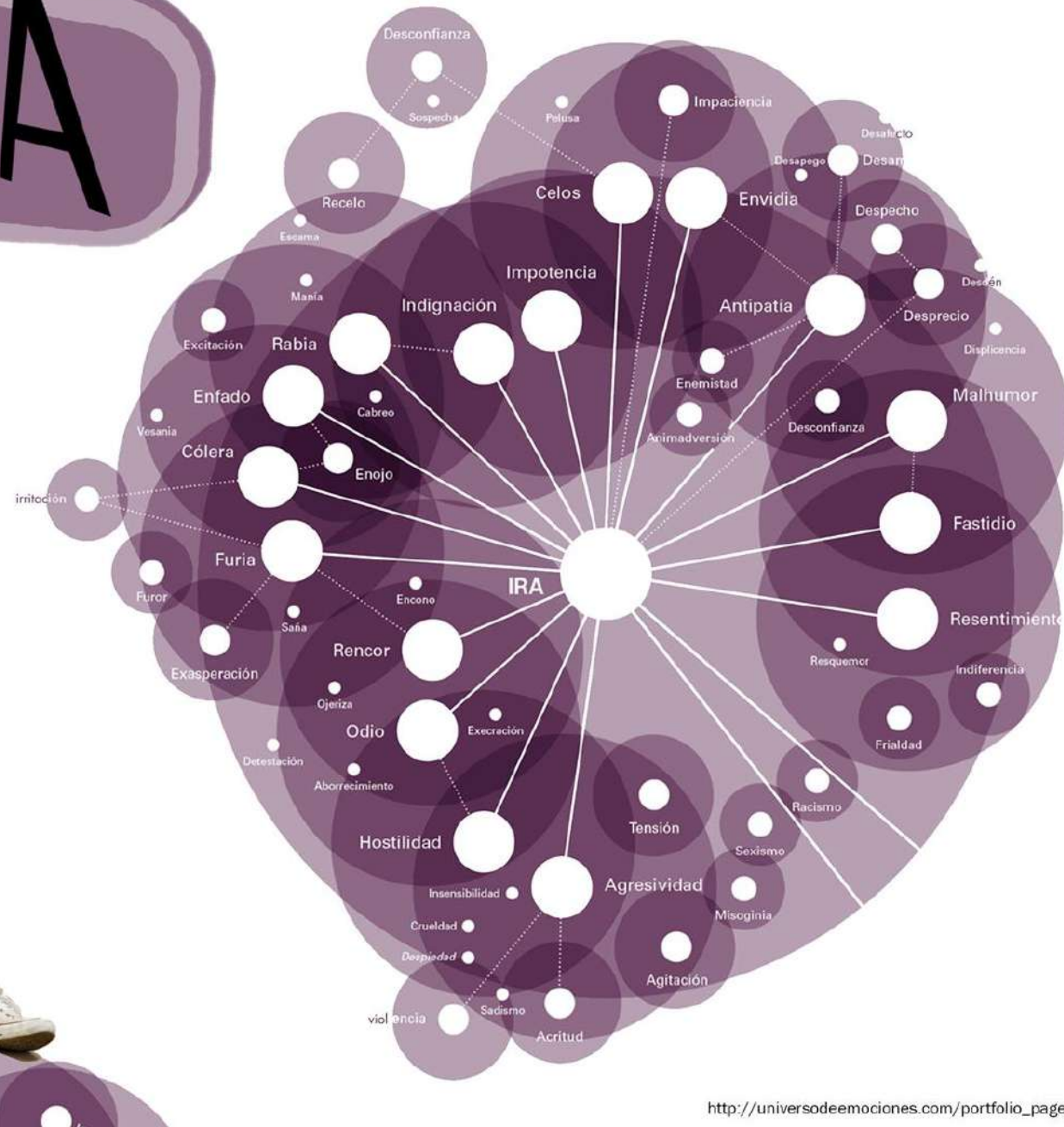
¡Somos lo que entrenamos todos los días!



**TRABAJEMOS EN EQUIPO**  
Tarjetas de emociones/  
empatía.  
Túnel de las emociones

Som el que entrenem cada dia!

# RABIA



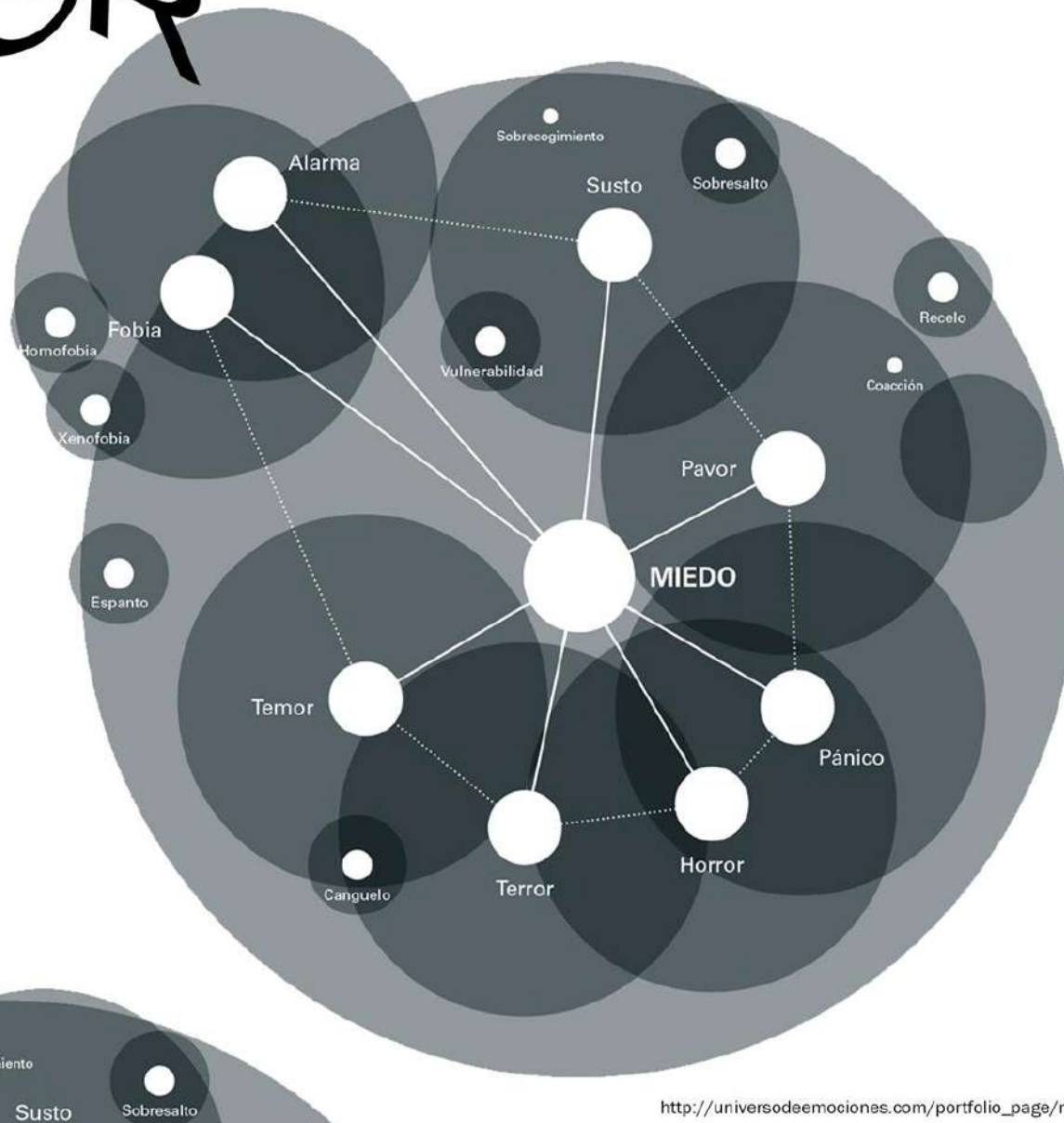




Som el que entrenem cada dia!



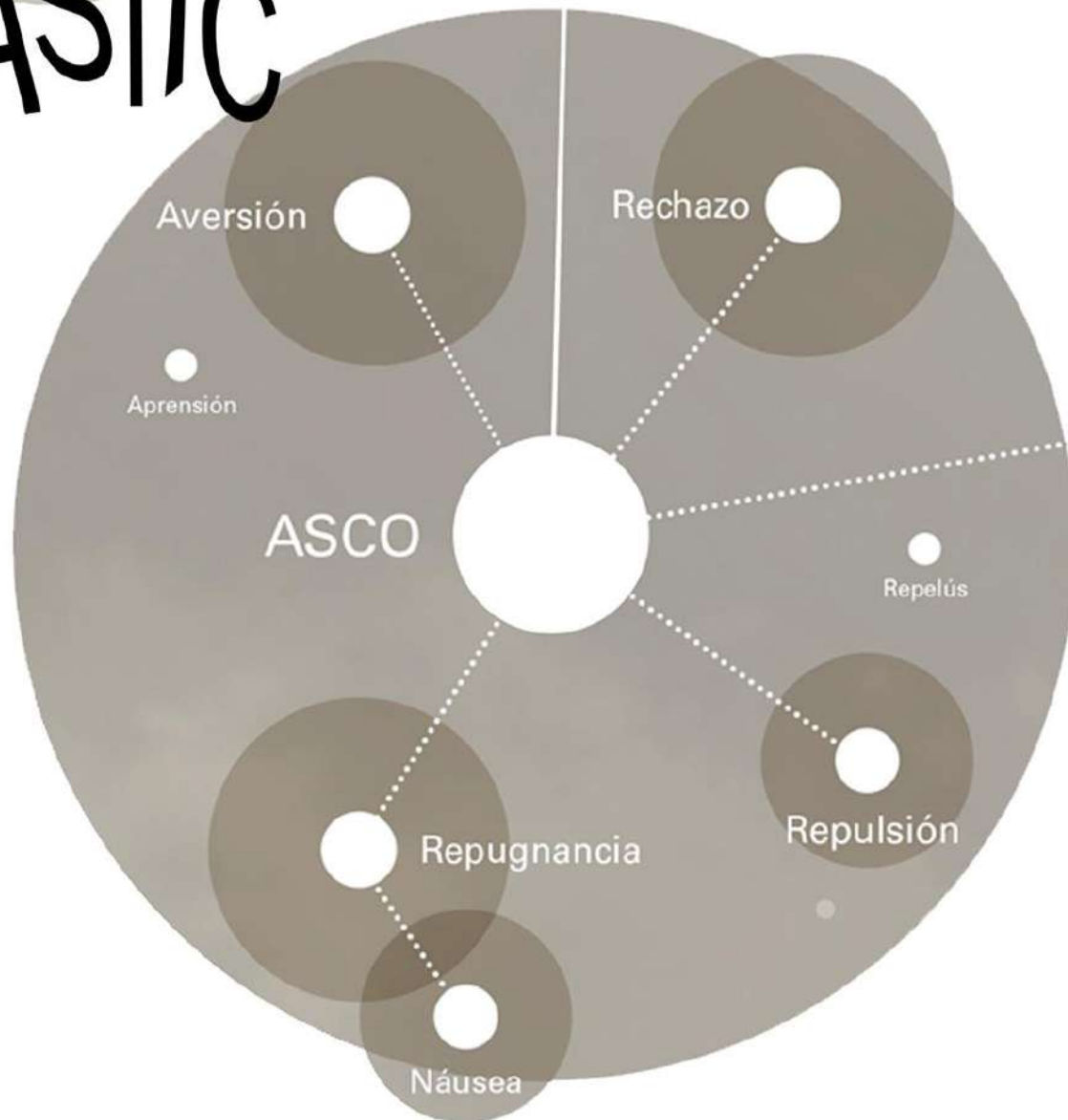
# POR



Som el que entrenem cada dia!



# FÀSTIC

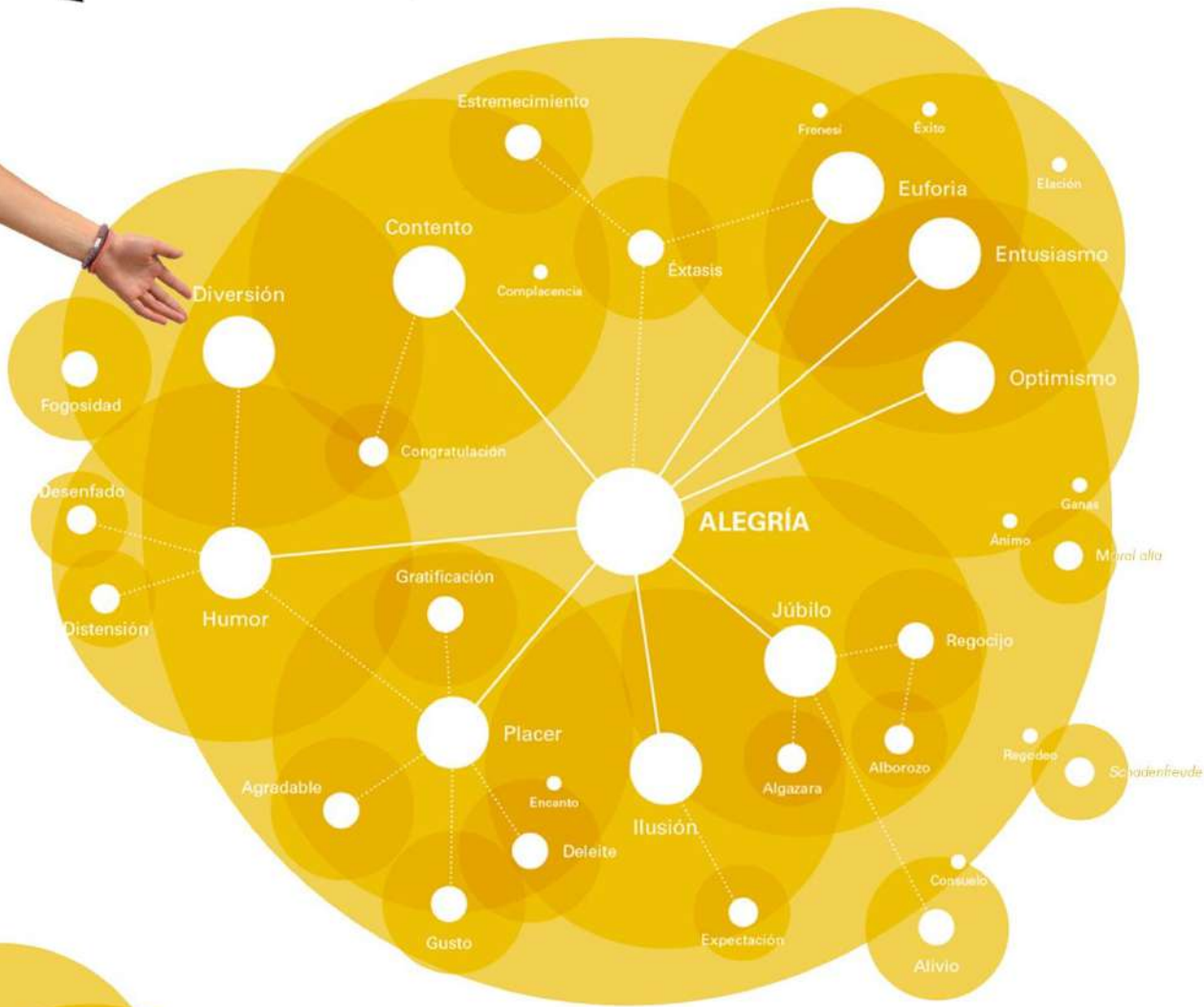




GIMNASIA EMOCIONAL

Som el que entrenem cada dia!

# ALEGRÍA



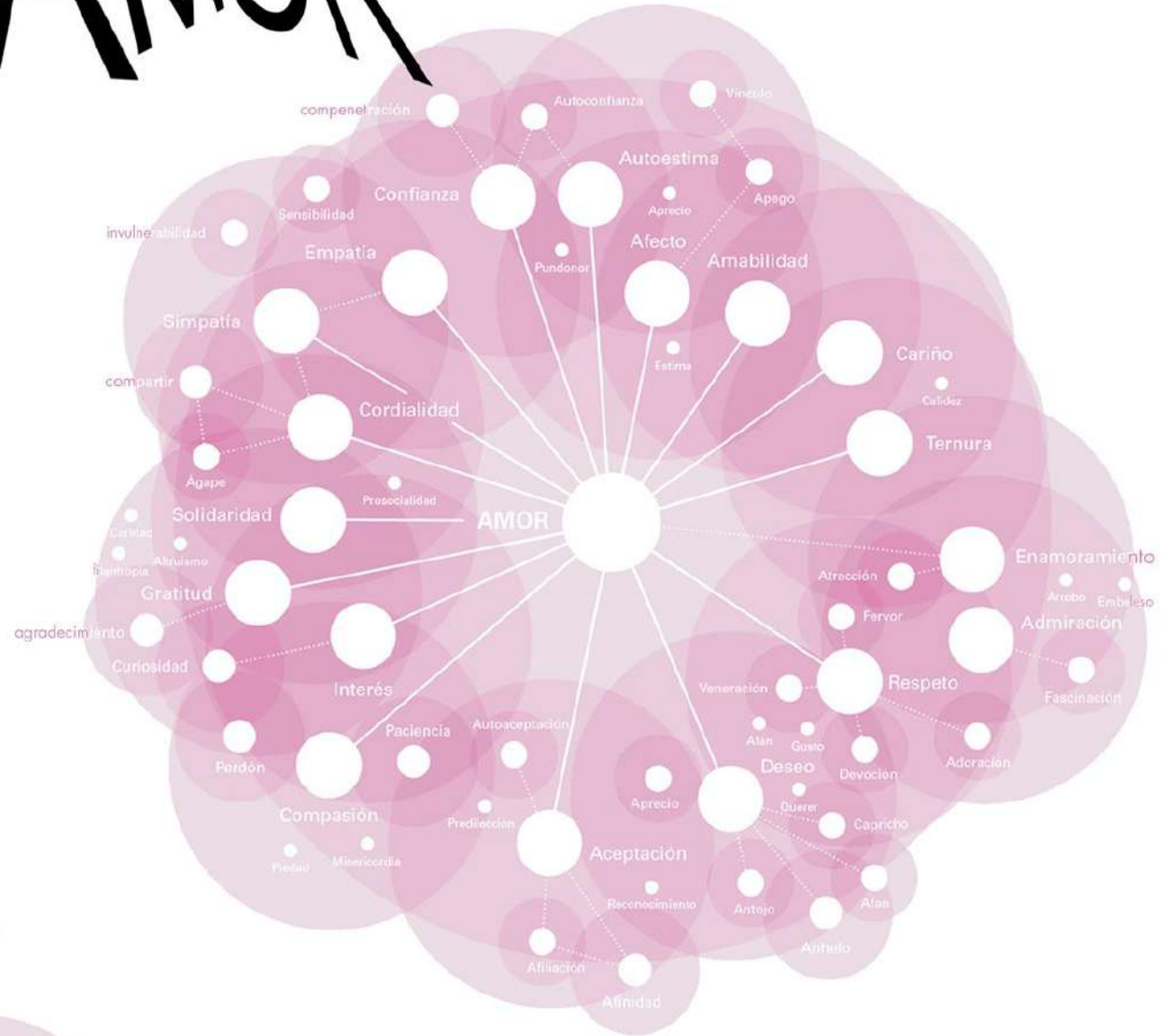
[http://universodeemociones.com/portfolio\\_page/alegría/](http://universodeemociones.com/portfolio_page/alegría/)

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

Som el que entrenem cada dia!

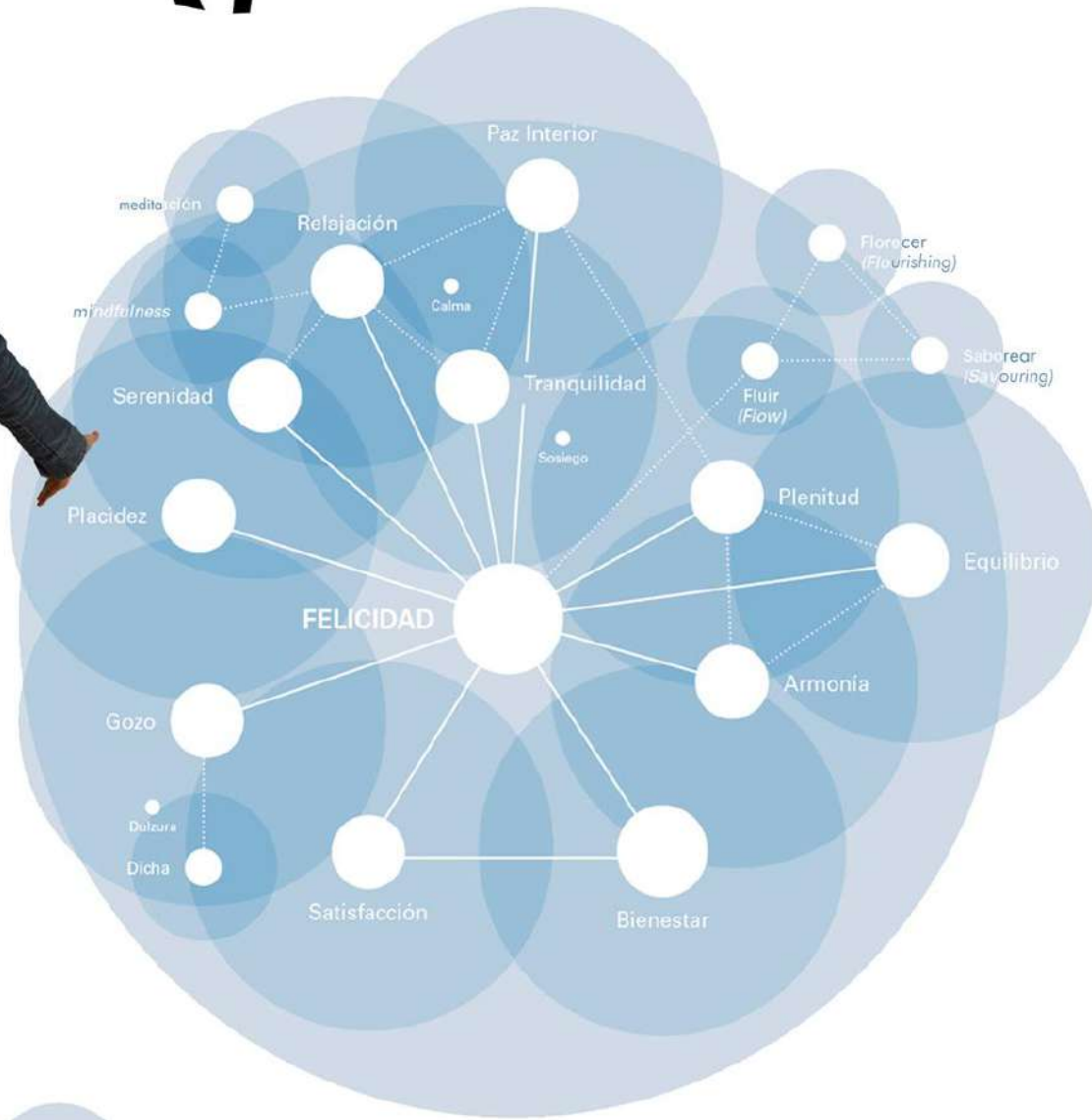


# AMOR

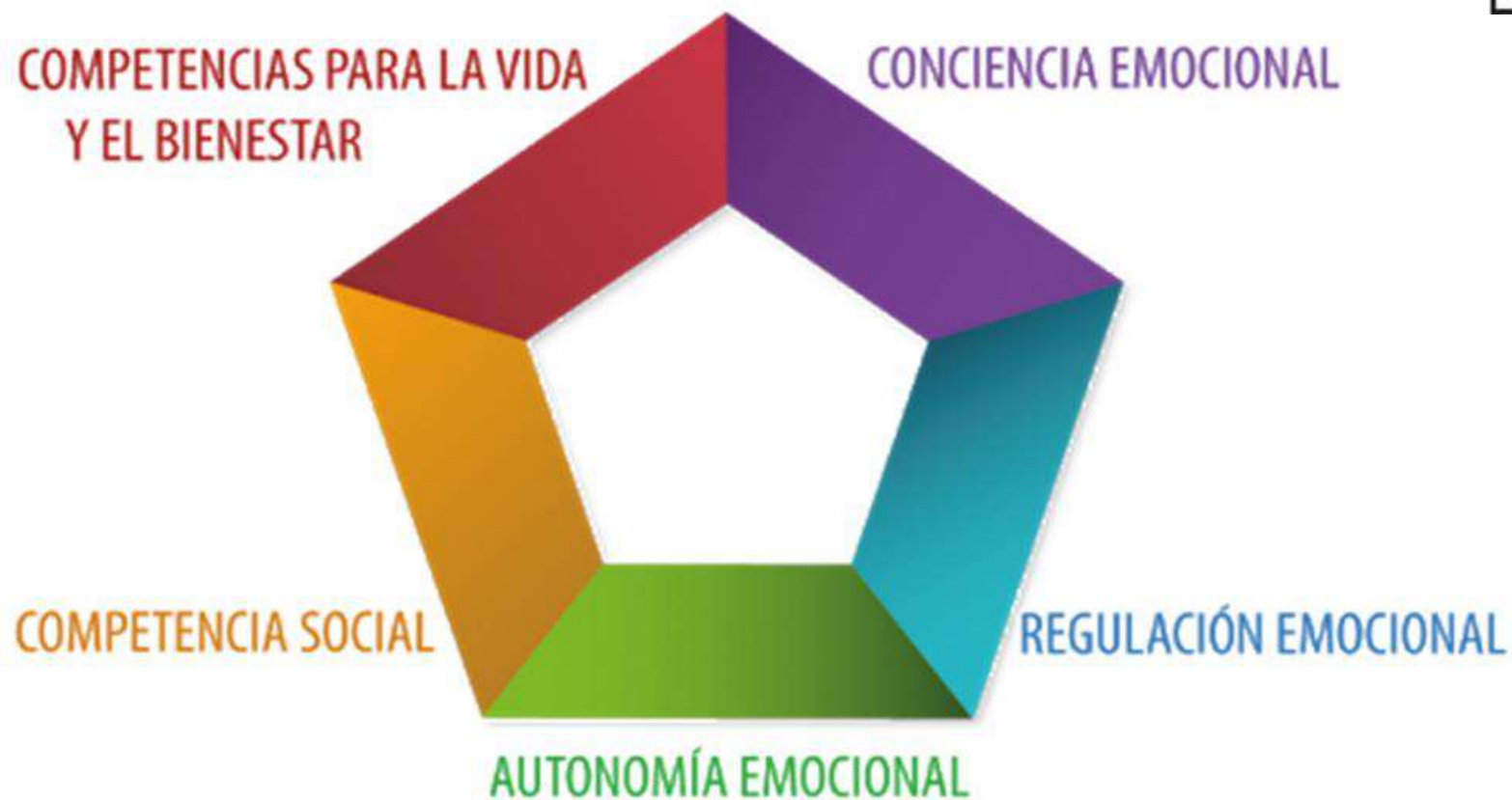


# FELICITAT

Som el que entrenem cada dia!



¡Somos lo que entrenamos todos los días!



**Modelo de Competencias Emocionales**  
Grup de Recerca i Orientació Psicopedag gica  
Universitat de Barcelona

# LA CONCIENCIA EMOCIONAL

Es la capacidad para **tomar conciencia** de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la capacidad para **captar el clima emocional** de un contexto determinado.

Incluye las siguientes micro competencias:

- a) *Toma de conciencia de las propias emociones*
- b) *Dar nombre a las emociones*
- c) *Comprensión de las emociones de los demás*
- d) *Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento (SIENTO - PIENSO - ACTÚO).*

# LA REGULACIÓN EMOCIONAL

Es la capacidad para **manejar las emociones** de forma apropiada. Supone **tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento**; tener **buenas estrategias de afrontamiento**; capacidad para **autogenerarse emociones positivas**, etc.

Presenta las siguientes micro competencias:

- a) *Expresión emocional apropiada*
- b) *Regulación de emociones y sentimientos*
- c) *Habilidades de afrontamiento*
- d) *Competencia para autogenerar emociones positivas*



# LA AUTONOMÍA EMOCIONAL

Incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la **autogestión personal**, entre las que se encuentran la **autoestima**, **actitud positiva** ante la vida, **responsabilidad**, capacidad para **analizar críticamente las normas sociales**, la capacidad para **buscar ayuda y recursos**, así como la **autoeficacia emocional**. Incluye como micro competencias:

- a) *Autoestima*
- b) *Automotivación*
- c) *Autoeficacia emocional (LA CREENCIA EN LA PROPIA CAPACIDAD)*
- d) *Responsabilidad*
- e) *Actitud positiva*
- f) *Análisis crítico de las normas sociales*
- g) *Resiliencia*

¡Somos lo que entrenamos todos los días!

# COMPETENCIAS SOCIO-EMOCIONALES

Es la capacidad para **mantener buenas relaciones** con otras personas. Esto implica **dominar las habilidades sociales básicas, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes pro-sociales, asertividad**, etc.

Las micro competencias que incluye son las siguientes:

- a) *Dominar las habilidades sociales básicas (SABER CONVERSAR, PREGUNTAR, RESPONDER, COMUNICACIÓN NO VERBAL BÁSICA, etc)*
- b) *Respeto por los demás*
- c) *Practicar la comunicación receptiva (ESCUCHA ACTIVA)*
- d) *Practicar la comunicación expresiva (S  EXPRESAR MIS EMOCIONES Y NECESIDADES)*
- e) *Compartir emociones*
- f) *Comportamiento prosocial y cooperación (REALIZAR POR Y PARA OTRAS PERSONAS)*
- g) *Asertividad*
- h) *Prevención y solución de conflictos*
- i) *Capacidad para gestionar situaciones emocionales*

# COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR

Son la **capacidades para adoptar comportamientos apropiados y responsables** para **afrentar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida**, ya sean personales, profesionales, familiares, sociales, de tiempo libre, etc.

Como micro competencias se incluyen las siguientes:

- a) *Fijar objetivos adaptativos (OBJETIVOS REALES)*
- b) *Toma de decisiones*
- c) *Buscar ayuda y recursos*
- d) *Ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable y comprometida*
- e) *Bienestar emocional*
- f) *Fluir*

A B C D E  
d e e d j

F G H I J K  
j d e e d j

L M N O P  
e j d e d

Q R S T U  
e d j j e

V W X Y Z  
e j d e d

### Què hem de fer?

Has de llegir en veu alta la lletra i si a sota hi ha una **d**, has d'aixecar la mà dreta, si a sota hi ha una **e**, has d'aixecar la mà esquerra, i si a sota hi ha una **j**, les has d'aixecar totes dues alhora.

### Què treballem?

Aconsegueix integrar l'inconscient amb el conscient .

Augmenta l'atenció entre el moviment, la visió i l'audició.

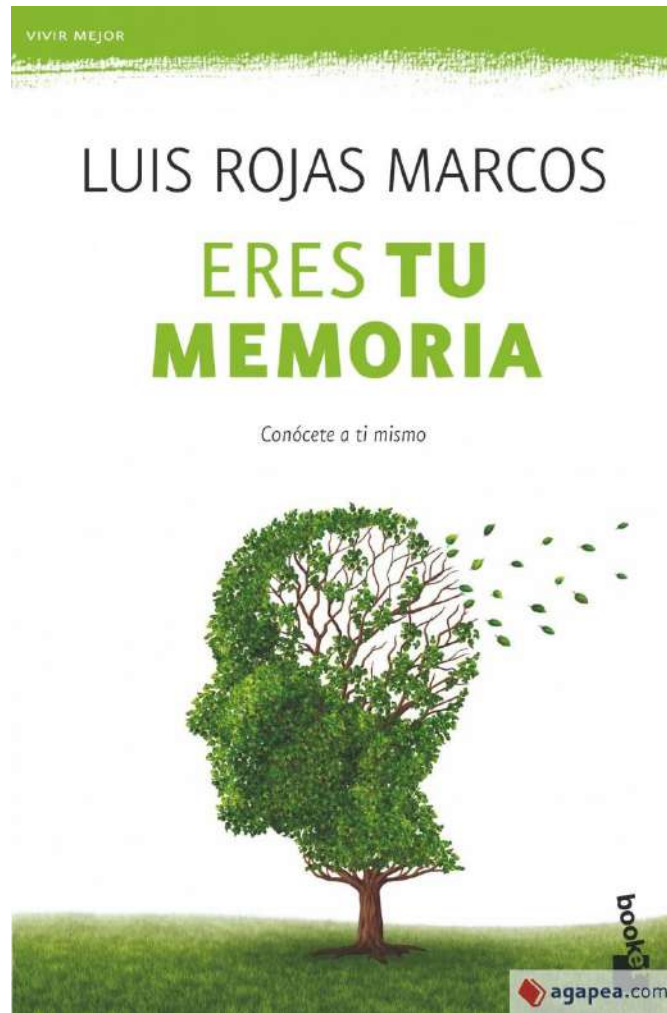
Afavoreix que, a través del ritme, la persona es centri.

Manté en estat d'alerta al cervell.

Integra els dos hemisferis.

Es recomana abans d'iniciar un aprenentatge difícil o de la resolució d'un problema.

¡Somos lo que entrenamos todos los días!



¡Somos lo que entrenamos todos los días!



El responsable  
de les nostres

MEMÒRIES

HIPOCAMP

AMÍGDALA

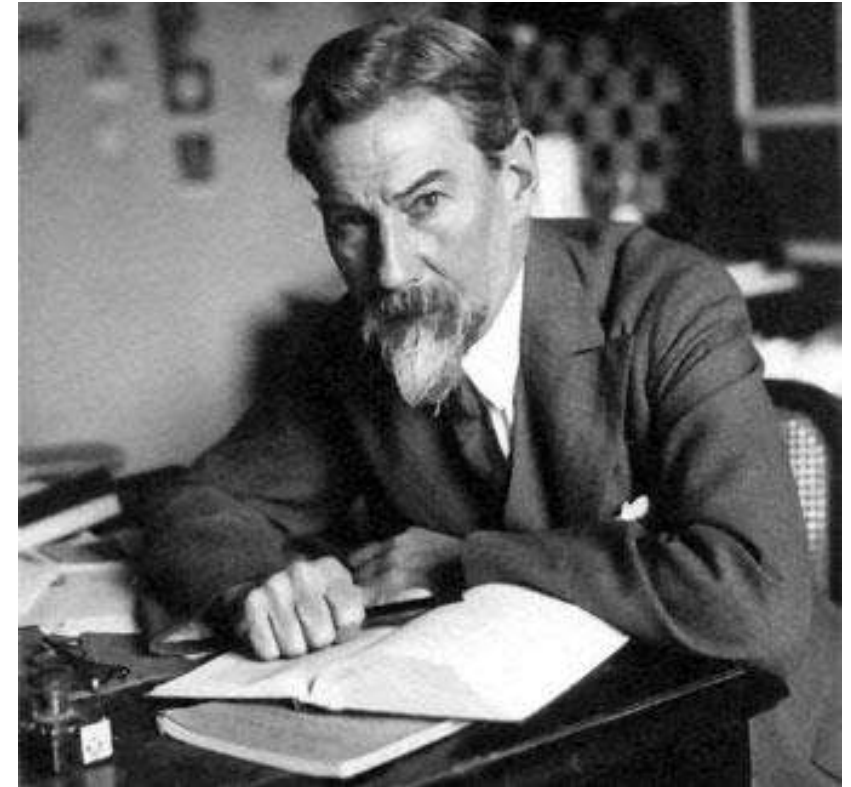
# Édouard Claparède

(24 de marzo de 1873 en Ginebra, Suiza – 29 de septiembre de 1940 en Ginebra)  
fue un neurólogo, pedagogo y psicólogo infantil suizo que se especializó en psicología infantil, enseñanza y memoria.

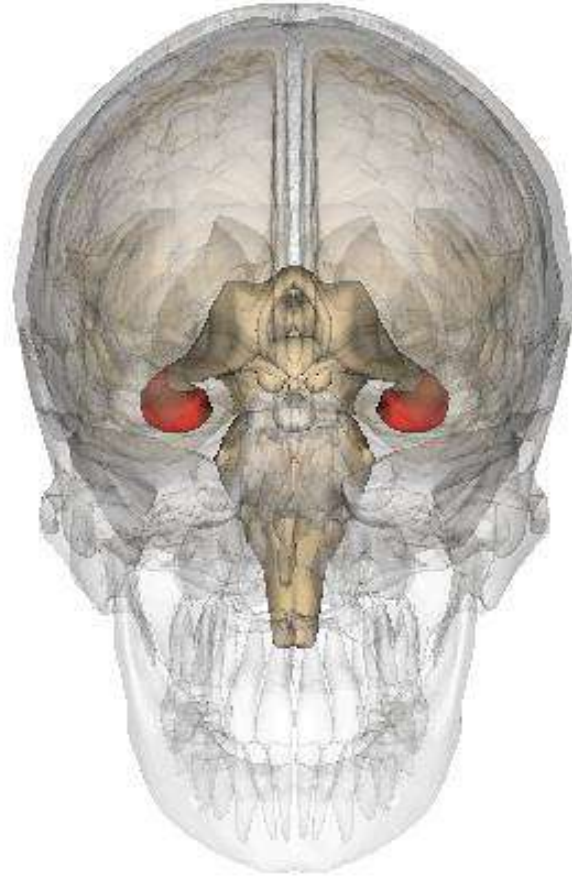
Realizó un experimento muy famoso, con el cual comprobó que el recuerdo de un evento doloroso puede retenerse en el caso de que se pierda la memoria reciente. Su experimento tuvo como sujeto de prueba a una mujer que sufría de una forma de **amnesia**. Podía recordar todos sus viejos recuerdos y conservaba sus habilidades básicas de razonamiento, pero no recordaba el pasado reciente. Claparède la saludaba todos los días, pero ella no lograba recordar ni siquiera su cara. Entonces, en una sesión del experimento, escondió un alfiler en su mano y se la extendió a la mujer, lastimándola con la punta del alfiler. Al día siguiente, la dama no lo reconoció. Pero cuando Claparède le extendió la mano para estrechársela, descubrió que ella dudaba, reconociendo una amenaza cuando su memoria seguía estando severamente dañada.

Claparède defendía una educación activa de los niños y apostaba a que el juego permitía el desarrollo de la personalidad, animando a los profesores a que observaran a sus alumnos y a partir de ahí empezar a construir las clases. Con el concepto de *educación funcional*, sostenía que la educación ha de centrarse en actividades que satisfagan una necesidad. La educación debía preparar para la vida.

En 1912, Claparède fundó el **Instituto Rousseau** con el objetivo de mejorar la formación psicopedagógica del magisterio, contribuir al progreso y desarrollo de la pedagogía científica y lograr un mejor conocimiento del niño.



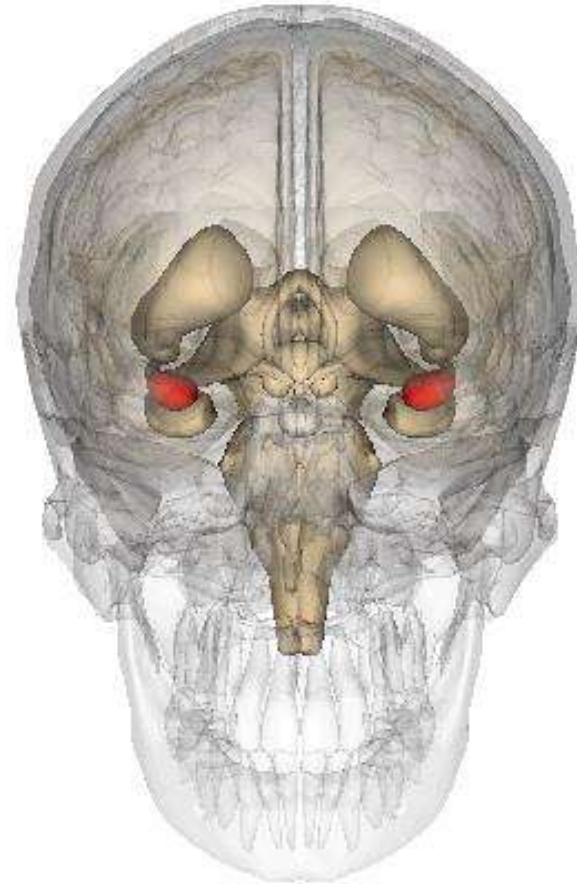
¡Somos lo que entrenamos todos los días!



# Hipocampo



¡Somos lo que entrenamos todos los días!



# Amígdala



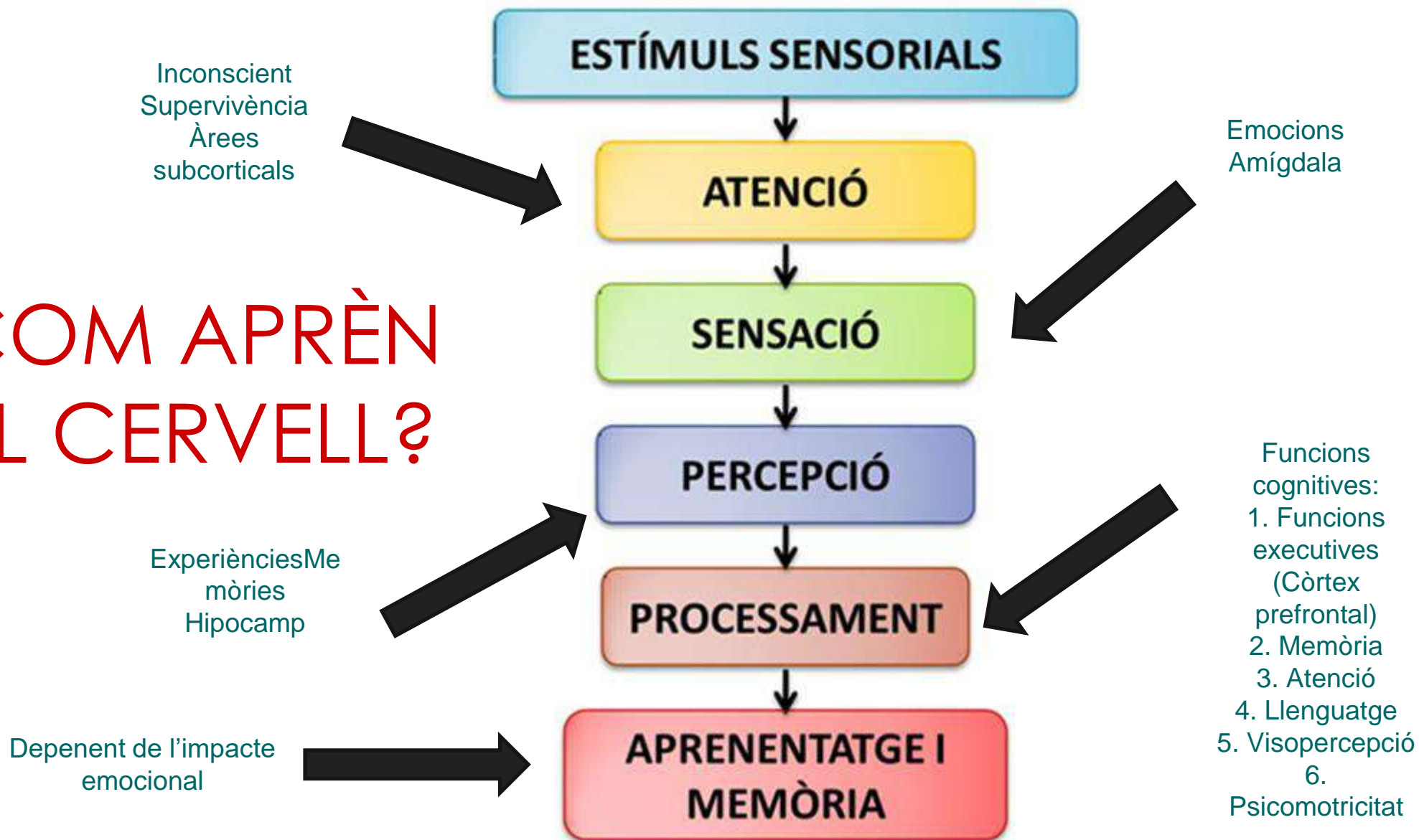
# MEMORIA HUMANA



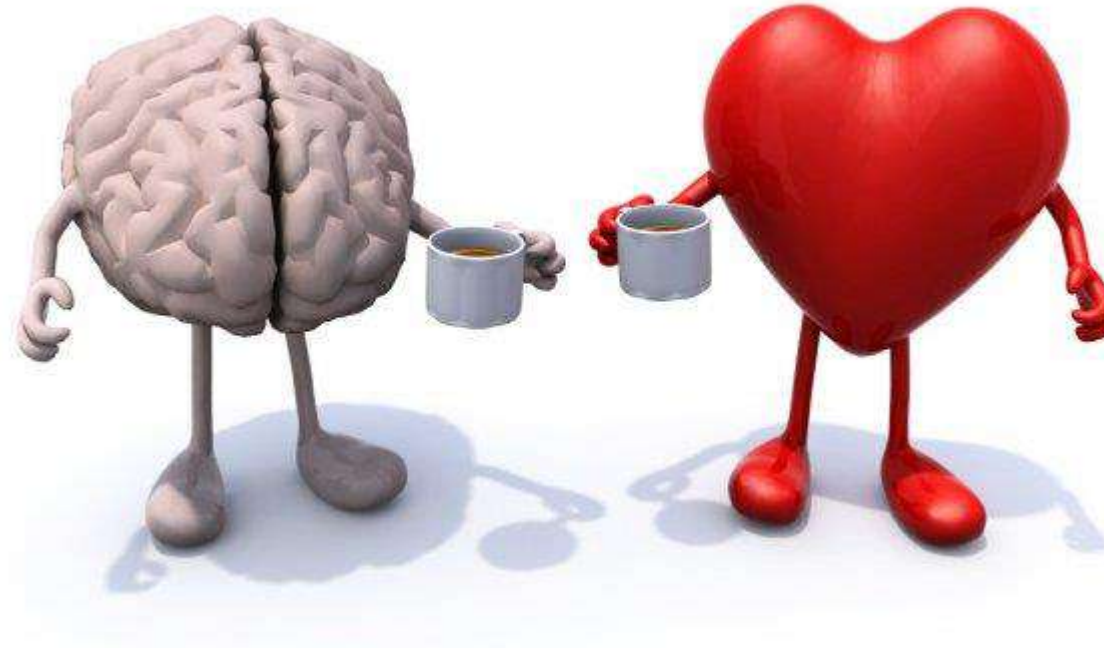
¡Somos lo que entrenamos todos los días!

Som el que entrenem cada dia!

# COM APRÈN EL CERVELL?



¡Somos lo que entrenamos todos los días!



¿CÓMO ESTAIS?



**¡RECORDAD!**

Somos lo que entrenamos todos los días!

**¡MUCHAS GRACIAS!**