

# EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL AULA



Elia Roca. Psicóloga. Hospital Clínico Universitario. Valencia

<http://www.cop.es/colegiados/PV00520/> y [eliar@cop.es](mailto:eliar@cop.es)

# PRESENTACIÓN PROFESORA

Profesora EGB (1984 a 1992)

**Psicóloga clínica** desde 1992 : adultos no psicóticos, adicciones, ni parejas  
Tareas: PT individual y grupal: ansiedad..., depre, TP, Tr Alimentación  
Cursos de formación para: Residentes PIR, Psicólogos, Trabajadores de la Sanidad Pública y otros colectivos (Evesp), Másters

Profesora asociada asistencial de la Facultad de Psicología

2 orientaciones en la psicoterapia:

PTBE: trabajo investigación doctorado, artículos, s, cursos (Mod médico)

AE-HS, IE, Psicología Positiva (educador-humanista)

, CD, Másters, cursos Evesp, COP, CEFIREs, Ayuntamientos,  
Participación grupos de formación: M-MF: Facultad Ps, COP, ...

# PRESENTACIÓN ESQUEMA TALLER

1. Educación emocional e Inteligencia emocional  
Emociones, IE y EE. Modelos y controversias

2. Líneas de investigación científica sobre IE

- Bases biológicas de las Es
- Expresiones faciales
- Instrumentos de evaluación
- Programas de EE y evaluación de su eficacia

3. Importancia de que los profesores aprendan EE

- Crecimiento personal. Prevención del estrés-burnout del profesor
- Básica para enseñar EE: modelado, refuerzo, contagio emoc, lg no-vbl

4. Programa de EE (Goleman, T Cognitiva, EHS)

- IE intrapersonal-AE / Conceptos básicos-ejercicios
- IE interpersonal HS / Conceptos básicos-ejercicios
- El importante papel de pensamientos y creencias / Ejercicios

## ACTITUDES RECOMENDABLES EN UN TALLER DE EE

Procurar crear buen clima, para sentirnos bien, porque favorece el aprendizaje y, más aún, el aprendizaje emocional

Estar realmente interesados, porque si no, el lg no verbal lo transmitirá

Expresar sentimientos positivos, ej., agradecer asistencia, atención,...

Favorecer comunicación-participación

- posición en herradura / etiquetas nombre

- presentar esquema amplio y centrarnos en lo que prefieran

- hacer preguntas abiertas para hacer pensar, favorecer el diálogo

- reforzar a los que participan

Ser conscientes de cómo nos sentimos

Temperatura y otras variables que incidan en la comodidad

PRESENTACIÓN ALUMNOS  
(ELEGIR ENTRE 3 OPCIONES)

Nombre

Centro

Grado de conflictividad de tu centro (0-10)

Grado de satisfacción con tu trabajo (0-10)

Conocimientos de EE

Autores, libros, etc., sobre EE que te han dejado huella

Que parte del esquema les interesa más



Si grupo pequeño y quieren que sea muy práctico

2 o 3 cualidades o rasgos positivos que crees que posees.

Pueden ser algo relacionado con tu aspecto, tu forma de ser, tus habilidades...

No hace falta que sea algo extraordinario. Basta que a ti te guste.

Qué importancia das a la inteligencia emocional, la autoestima y las habilidades sociales en tu vida (0-10) .....y en tu profesión (0-10) .....

# ESQUEMA TALLER

1. Educación emocional e Inteligencia emocional  
Emociones, IE y EE. Modelos y controversias

2. Líneas de investigación científica sobre IE

- Bases biológicas de las Es
- Expresiones faciales
- Instrumentos de evaluación
- Programas de EE y evaluación de su eficacia

3. Importancia de que los profesores aprendan EE

- Crecimiento personal. Prevención del estrés-burnout del profesor
- Básica para enseñar EE: modelado, refuerzo, contagio emoc, lg no-vbl

4. Programa de EE (Goleman, T Cognitiva, EHS)

- IE intrapersonal-AE / Conceptos básicos-ejercicios
- IE interpersonal HS / Conceptos básicos-ejercicios
- El importante papel de pensamientos y creencias / Ejercicios

# ESQUEMA TALLER

## 1. Educación emocional e Inteligencia emocional Emociones, IE y EE. Modelos y controversias

## 2. Líneas de investigación científica sobre IE

- Bases biológicas de las Es
- Expresiones faciales
- Instrumentos de evaluación
- Programas de EE y evaluación de su eficacia

## 3. Importancia de que los profesores aprendan EE

- Crecimiento personal. Prevención del estrés-burnout del profesor
- Básica para enseñar EE: modelado, refuerzo, contagio emoc, lg no-vbl

## 4. Programa de EE (Goleman IE, T Cognitiva, EHS)

- IE intrapersonal-AE / Conceptos básicos-ejercicios
- IE interpersonal HS / Conceptos básicos-ejercicios
- El importante papel de pensamientos y creencias / Ejercicios

# TERMÓMETRO EMOCIONAL

## ¿CÓMO NOS SENTIMOS?



tristeza

miedo

estrés

malestar

enfado

inhibición

aburrimiento



alegría

seguridad

relajación

bienestar

afecto

superioridad

interés -flujo Reto  
copy mejor que máster



¿Qué entendemos por EE?

# QUÉ ES LA EDUCACION EMOCIONAL (EE)

La que se ocupa de educar las emociones →  
más explícita dd popularización del término IE

Conceptos afines: alfabetización emocional, EE y S, SEL,...

Objetivos de la EE (Bisquerra R, 2003)

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias Es

- Identificar las Es de los demás.

- Desarrollar la habilidad de controlar las propias Es.

- Prevenir los efectos perjudiciales de las Es negativas

- Desarrollar la habilidad para generar Es positivas

Se basa, principalmente en teorías e investigación sobre IE →

Se intenta que se base en investigaciones de su eficacia

# EMOCIONES BÁSICAS (EKMAN)

- Miedo
- Tristeza
- Alegría
- Enfado
- Sorpresa
- Asco



FIGURA 1.1. Las caras con expresiones de las emociones básicas que utilizó Paul Ekman en sus investigaciones. Las emociones son la ira, el miedo, la sorpresa, la alegría, el asco y la tristeza.

## Características

- Respuestas automáticas
- Transitoriedad
- Circuitos neuronales específicos
- Modificaciones fisiológicas y somáticas
- Universales (su expresión y reconocimiento facial tb)
- Presencia en otros animales (en especial, primates)

¿Qué entendemos por IE?

# INTELIGENCIA EMOCIONAL. 3 MODELOS PRINCIPALES:

-Salovey-Mayer

- Bar-On

- Goleman

**Pablo Fernández Berrocal** / Psicólogo y profesor de la U de Málaga / Director del grupo de investigación sobre Emoción y Cognición de la Facultad de Psicología / Coordinador del primer Congreso Internacional de IE celebrado en Málaga

## SALOVEY Y MAYER, 1990

IE = capacidad de:

- percibir los sentimientos propios y ajenos,
- distinguir entre ellos y
- servirse de esa información para guiar el pensamiento y la conducta



# SALOVEY Y MAYER: MODELO DE 4 RAMAS 1995

MSCEIT Cuestionario que incluye respuestas de autoinforme y de capacidad

- Percibir Es (H básica) en caras, dibujos, voces y otros estímulos
- Usar las Es para facilitar habilidades cognitivas (pensar, tomar decisiones y resolver problemas)
- Comprender Es. Incluye habilidades cognitivas y verbales para comprender matices emocionales y evolución de las Es
- Regular las Es para el crecimiento personal(en uno y en los demás para q no te impidan sino q te ayuden a conseguir tus metas)

## BAR-ON

Comprender y manejar Es < en forma que sean beneficiosas y no causen problemas. Incluye:

- Ser consciente de uno mismo
- Comprender las propias debilidades y fortalezas
- Ser positivo, optimista y auto-motivado
- Expresar las propias Es y penstos en forma constructiva
  
- Ser consciente de Es, senttos y necesidades de los demás
- Relaciones cooperativas, construct y mutuamente satisfactor
- Manejar cbs personales, sociales y ambientales en forma realista y flexible, resolviendo probls y tomando decisiones

# INVENTARIO EMOCIONAL BAR-ON

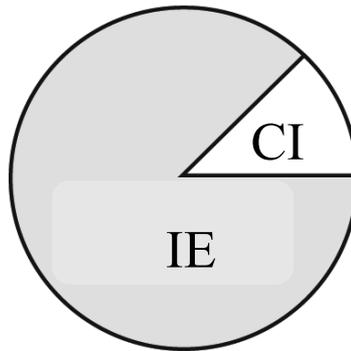
1. Para superar las dificultades que se me presentan actúo paso a paso.
2. Es duro para mí disfrutar de la vida.
3. Pref un trabajo en el que se me diga casi todo lo que tengo que hacer.
4. Sé como enfrentar los problemas más desagradables.
5. Me agradan las personas que conozco.
6. Trato de valorar y darle el mejor sentido a mi vida.

Hay cinco respuestas por cada frase. Señalar aquella más adecuada:

- Rara vez o nunca es mi caso
- Pocas veces es mi caso
- A veces es mi caso
- Muchas veces es mi caso
- Con mucha frecuencia o Siempre es mi caso

# IE GOLEMAN

Habilidad para comprender y manejar nuestras Es y las de quienes nos rodean, en la forma más conveniente y satisfactoria



HH que contribuyen al **buen funcionamiento** y al **éxito**, y son diferentes al CI (autocontrol, empatía, HHSS, capacidad demorar gratificaciones,...)

IE intrapersonal (AE) e IE interpersonal (HS)

# CRÍTICAS AL CONCEPTO DE IE

Multitud de conceptos incluidos

No existe definición rigurosa

Dificultad en medir las Es

Instrumentos de evaluación-investigación con escasa validez

Solapamiento con:

- inteligencia **CI** (hh cognitiva para manejar proceso info emoc Salovey-M)
- rasgo de personalidad (Goleman, Bar-On)
- actitud, mode, cogniciones “calientes”

Estadio preparadigmático

# CONTROVERSIAS SOBRE LAS EMOCIONES

¿Rta organizada que facilita, en forma adaptativa, la actividad cognitiva y motora? Darwin, neurociencia,..., O

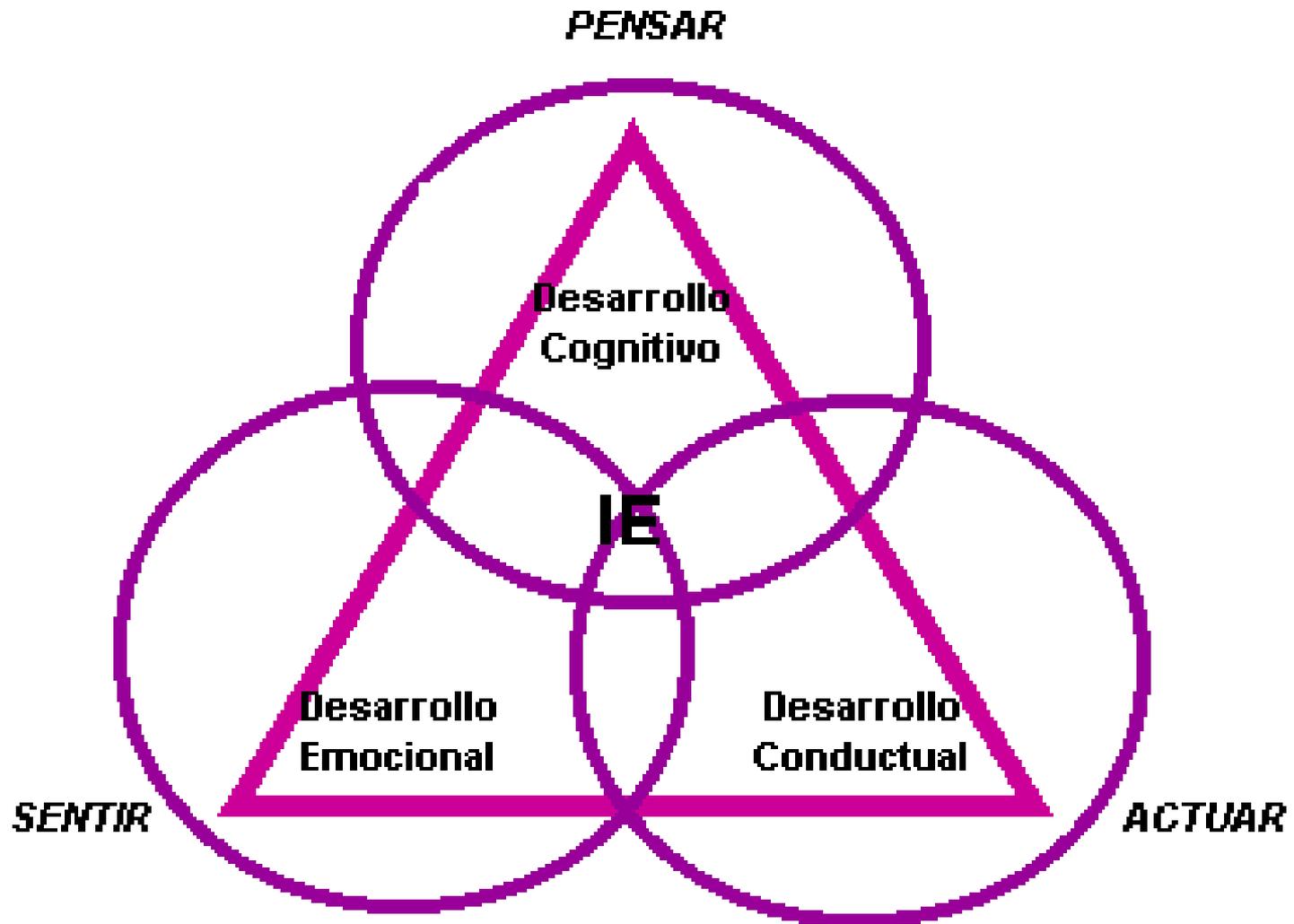
¿Rta desorganizada que deteriora el funcionamiento global?

¿Contrapuesta a razón (Descartes, 2 cerebros diferentes) o Complementaria (Damasio, Goleman)

¿Hay Es adaptativas y Es desadaptativas? ¿Cuáles?

Cuando una emoción no cumple su f d ayudar a sobrevivir y ser feliz es porque está bloqueada-desbordada (hoja que oculta el bosque; calma = lago transparente)

Similitud E y actitud: creencia con contenido emocional TRE →



Interrelación: emociones, pensamientos y conductas  
Según el paradigma cada una “incluye” a las otras

# ESQUEMA TALLER

1. Educación emocional e Inteligencia emocional  
Emociones, IE y EE. Modelos y controversias

## 2. Líneas de investigación científica sobre IE

- Bases biológicas de las Es
- Expresiones faciales
- Instrumentos de evaluación
- Programas de EE y evaluación de su eficacia

3. Importancia de que los profesores aprendan EE

- Crecimiento personal. Prevención del estrés-burnout del profesor
- Básica para enseñar EE: modelado, refuerzo, contagio emoc, lg no-vbl

4. Programa de EE (Goleman IE, T Cognitiva, EHS)

- IE intrapersonal-AE / Conceptos básicos-ejercicios
- IE interpersonal HS / Conceptos básicos-ejercicios
- El importante papel de pensamientos y creencias / Ejercicios

# INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA SOBRE IE

# LINEAS DE INVESTIGACIÓN SOBRE IE

## Bases biológicas:

- Damasio LC
- Le Doux. Cerebro emocional
- Davidson. RMf cbs producidos x la meditación



## Expresión no-verbal de emociones: Ekman

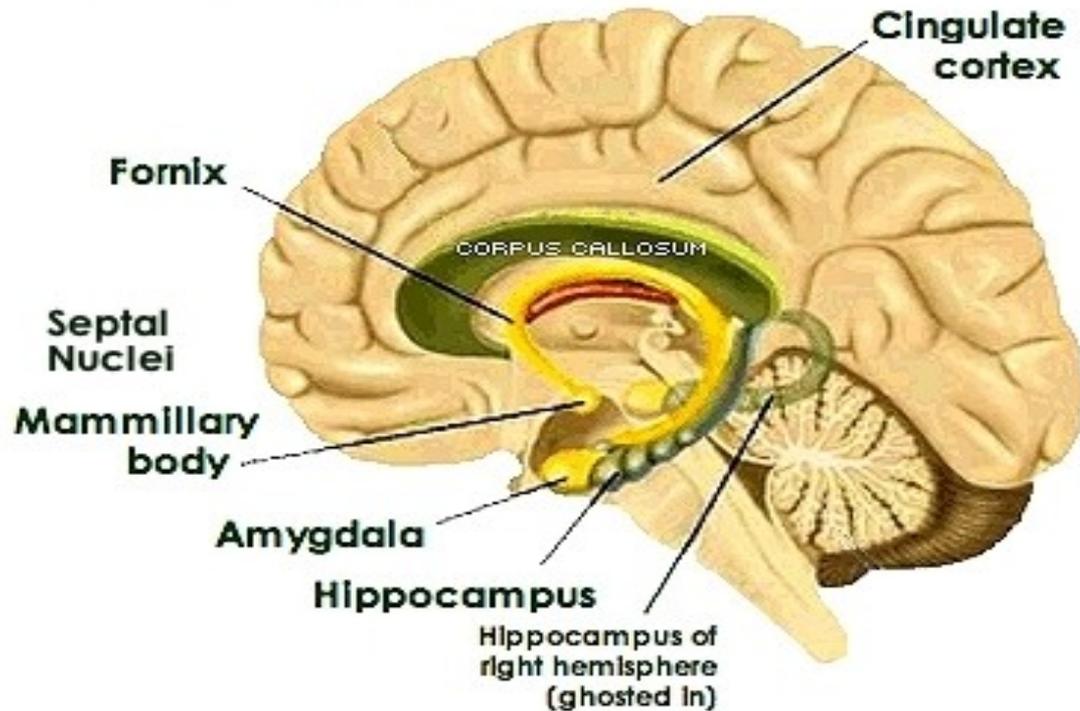
**Cuestionarios para evaluarla (validez, a factorial...)**

**Aplicación y evaluación de programas de EE**

# BASES BIOLÓGICAS DE EMOCIONES E IE

## Cerebro emocional

### Limbic System: Major Structures



Cerebro emocional (sistema límbico). De él surgió el córtex

- Tálamo: procesa inputs emoc y envía msjs al córtex ...
- Hipocampo: aprendizaje emoc y almacenamiento de rec emoc
- Amígdala: control emocional (envía mensajes a SNC, músculos, etc., y tb al cortex →

Gran relación del “cerebro emocional” con lóbulos prefrontales (LPF) funciones y conexiones (error de Descartes)

Asimetría LPF dcho: Emociones negativas  
LPF izqdo: Emociones positivas

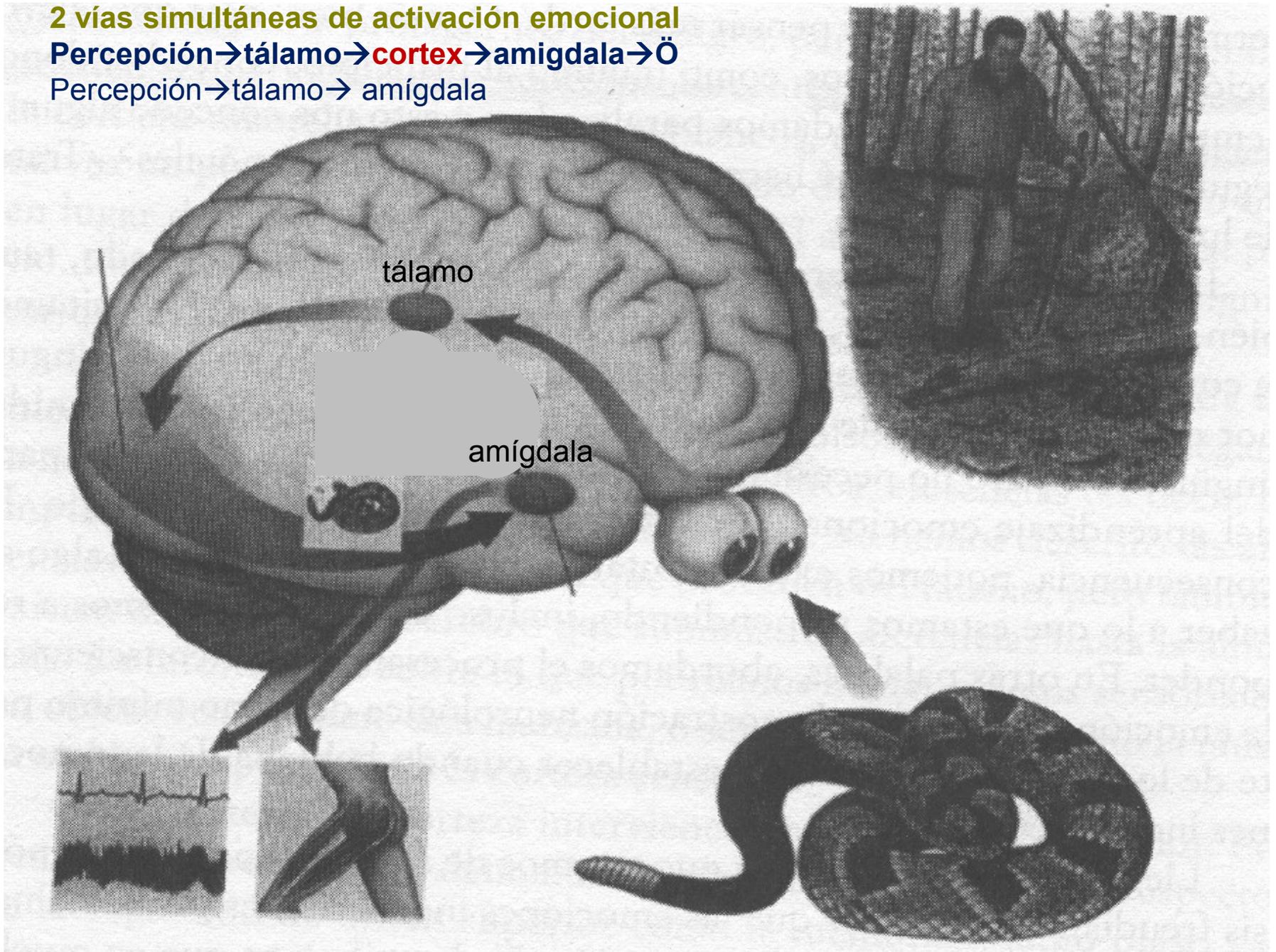
Las Es nos ayudan a reaccionar rápidamente a acontecimientos inesperados que pueden suponer peligro. Son como un “radar” reflejos innatos o aprendidos



## 2 vías simultáneas de activación emocional

Percepción → tálamo → **cortex** → amígdala → Ö

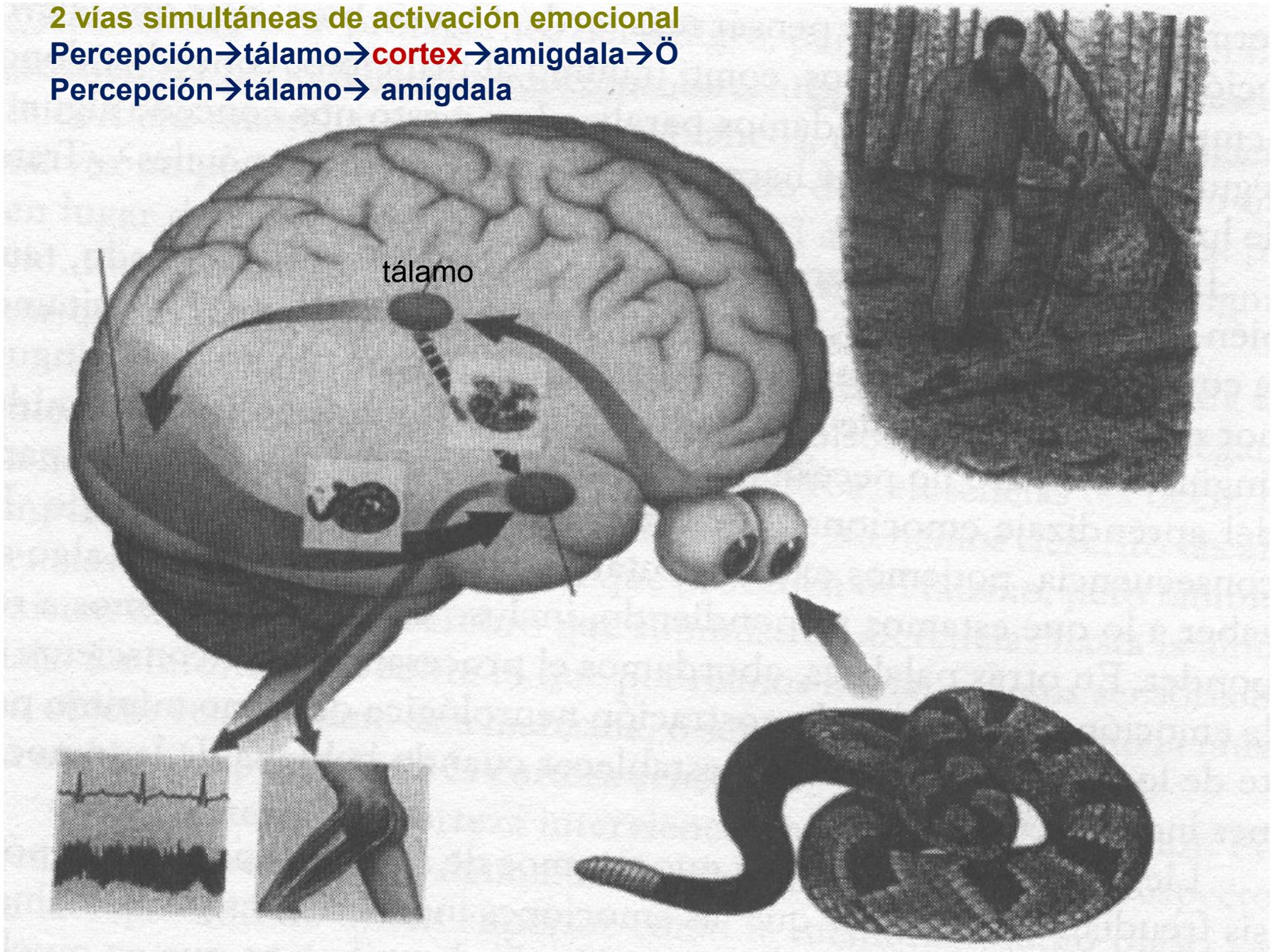
Percepción → tálamo → amígdala



## 2 vías simultáneas de activación emocional

Percepción → tálamo → **cortex** → amígdala → Ö

Percepción → tálamo → amígdala



El estímulo visual se procesa en el cerebro a través del tálamo

**Una parte** es transmitida a amígdala que inicia reacción emoc

**La mayor parte** de la info es enviada al cortex visual, que crea representación mas exacta del estímulo y dp lo envía a la amígdala (de ahí al SNA, músculos, etc.)

Cuando percibimos un estímulo con significado emocional, (ej., es interpretado como posible amenaza) parte de la info percibida va directte a amígdala, sin pasar por córtex (rta **más rápida** pero **más imprecisa**).

Por eso, muchos arrebatos de cólera o de miedo, racionalte. inadmisibles, se ponen en marcha de forma automática (secuestro E). La emoción bloquea a la razón.

## BASES BIOLÓGICAS DE LAS Es

Las Es activan rtas fisiológicas (taquic, sudoración, tensión muscular, NT, etc.) que una vez → son difíciles de controlar

Ej., la ↓ en el nivel de serotonina puede → estados depresiv

**Las Es afectan** al sistema inmunitario. Las negat ↓ las def, mientras que las Es positivas lo refuerzan (relación Es-salud).

Neurocientíficos como Damasio han demostrado que en el cerebro Es y pensamiento no están separados, sino interrelacionados. “La E parece el sistema de apoyo sin el cual el razono y la toma de decisiones no funciona (...)

Estos descubrtos han cuestionado la idea de E como: lujo, molestia o vestigio de la evolución biológica anterior”

# PLASTICIDAD CEREBRAL

En términos de evolución, existe una tendencia a ↑ la conectividad biológica cognitiva-emocional en el cerebro.

Por ahora, la amígdala tiene mayor influencia en la corteza que al revés, lo que permite que la E domine y controle el pensamiento.

Pero ↑ conectividad corteza-amígdala, cognición y Es pueden trabajar conjuntamente y no independientemente”.

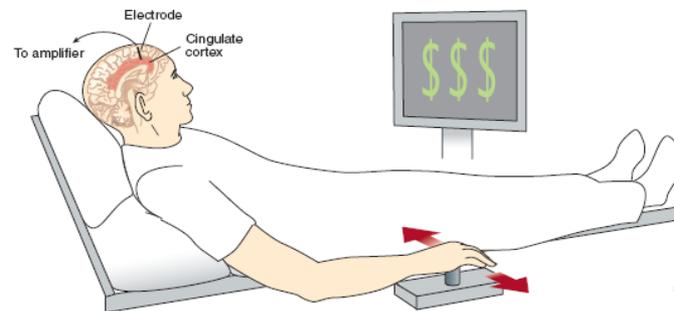
El cerebro tiene una enorme flexibilidad. Con el tiempo puede experimentar cambios y sus interconexiones volverse más fuertes o débiles. Experimentos con meditadores. Oser → ruido intenso

Le Doux (El cerebro emocional) →

Un entorno rico, físico y emocional ay a que las conexiones de la corteza cerebral se desarrollen adecuadamente.

Las técnicas usadas en el el EHSyE, así como las propias relaciones interpersonales ayudan a establecer conexiones sólidas entre el sistema límbico (sede de las Es) y la corteza

Influyen otros muchos factores, como el sentido del humor  
Ej, se ↑ la dopamina, que ayuda a ser más empáticos e ↑ la actividad del lóbulo frontal , las HH de planificación, creatividad, resolución de problemas



**Figure 1** Experimental setup of Williams *et al.* Patients preparing to undergo therapeutic cingulotomy performed a reward processing task in the surgery suite while the authors recorded single-cell activity from dorsal anterior cingulate. The dACC is located within the shaded area, approximately where the electrode is depicted.

Expresión facial de emociones

Ekman

## ALGUNOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

- Es básicas. → Expresiones innatas

- Diferentes tipos de sonrisa

triste

seductora

mitigadora

acatamiento

temor

desdén

auténtica

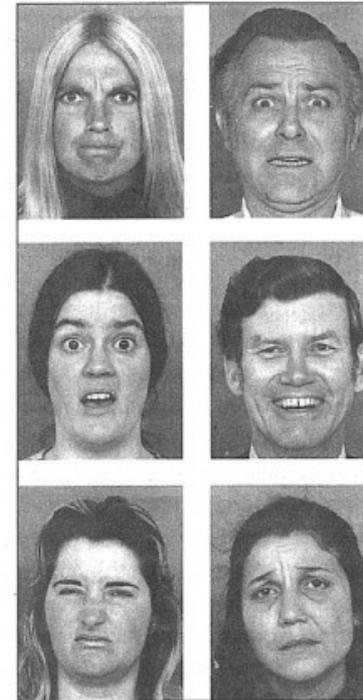
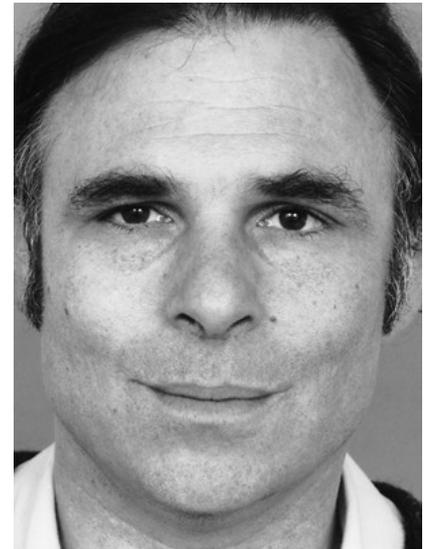
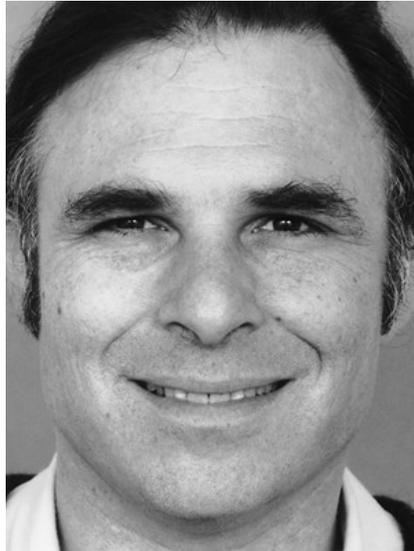
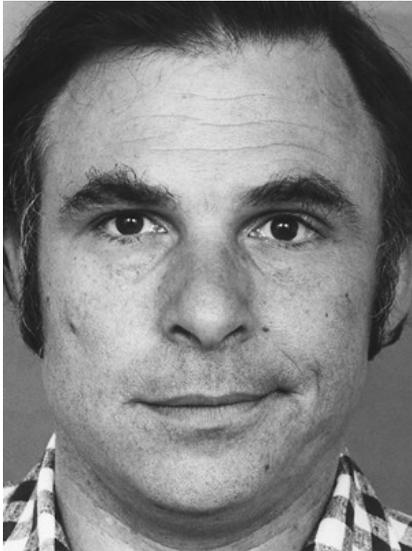
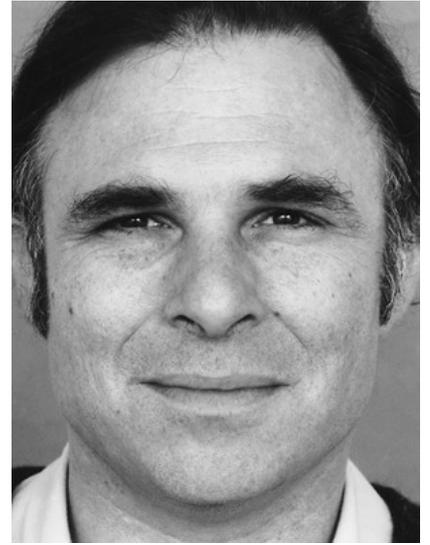
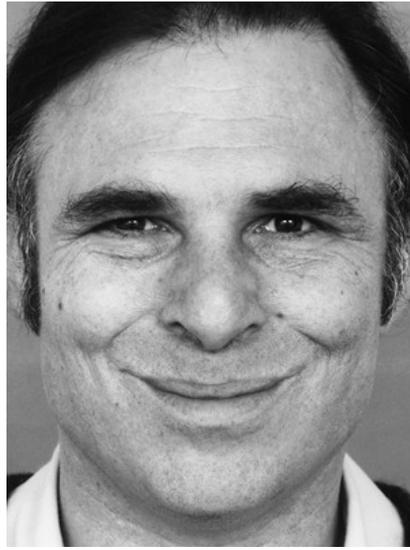
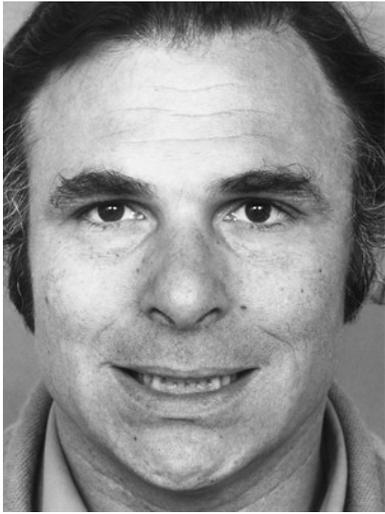
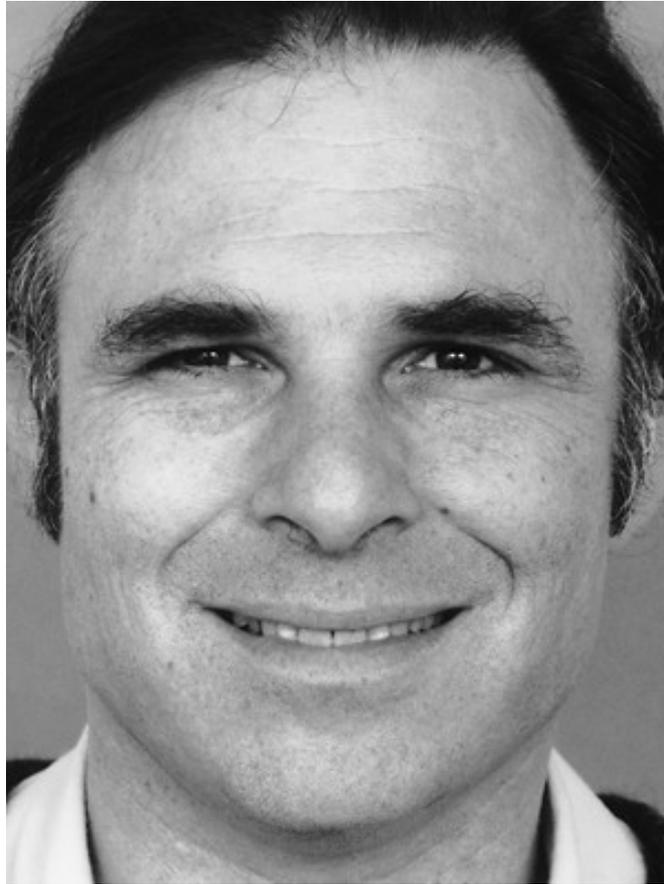


FIGURA 1.1. Las caras con expresiones de las emociones básicas que utilizó Paul Ekman en sus investigaciones. Las emociones son la ira, el miedo, la sorpresa, la alegría, el asco y la tristeza.





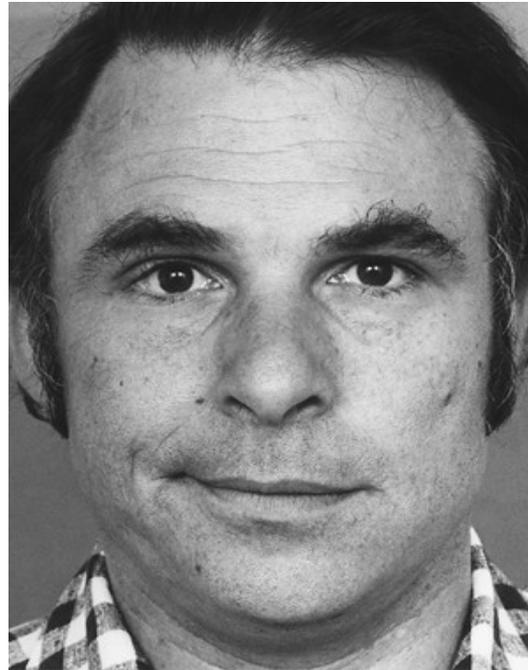
Sonrisa autentica

## ALGUNOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

Microexpresiones no voluntarias-conscientes. Más fiables

Control-disimulo: mayor en la mitad derecha (se controla mejor).  
La izqda. muestra más las verdaderas Es

Lo ideal sería percibir con nuestro ojo izquierdo la expresión emocional de la mitad izquierda del rostro del interlocutor



Normalmente no nos damos cuenta, pero puede entrenarse

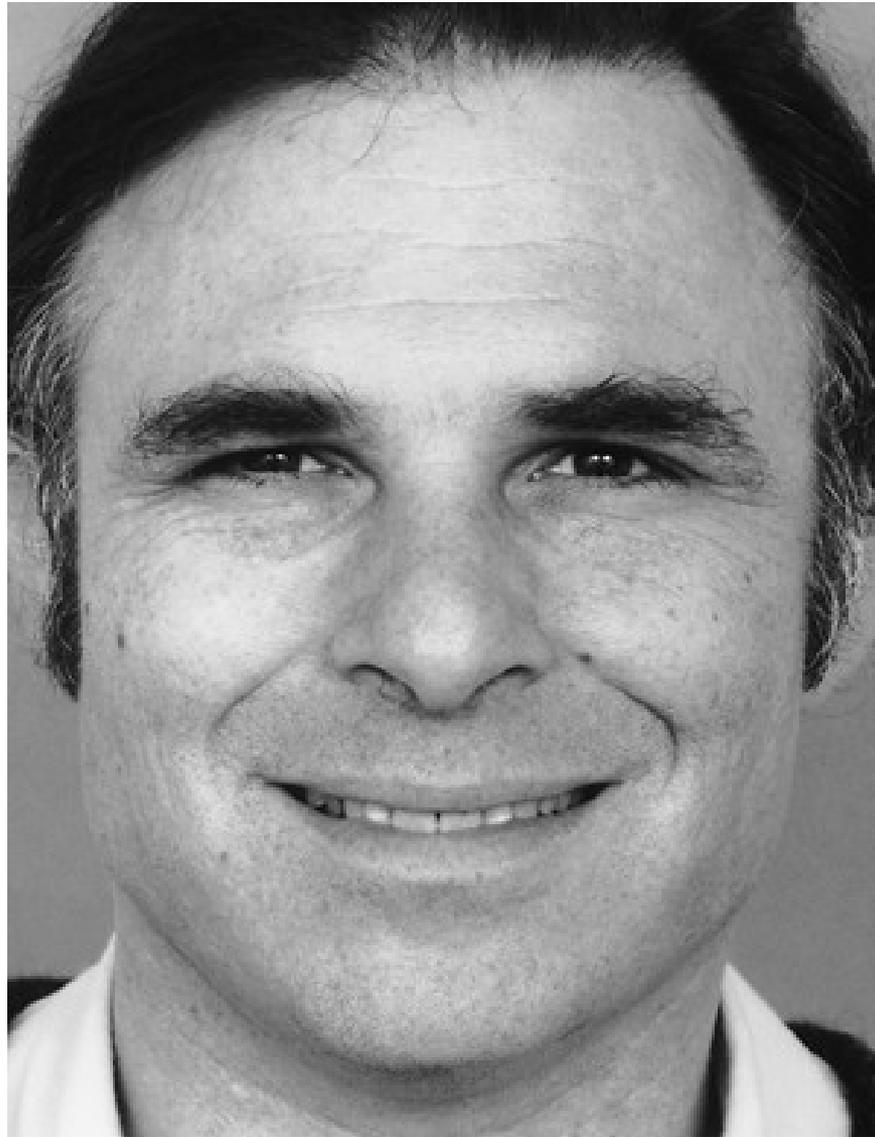
# APLICACIONES DE LA INVESTIGACIÓN SOBRE EXPRESIÓN FACIAL DE EMOCIONES

Detectar mentiras: espionaje, juicios, aduanas, terrorismo...

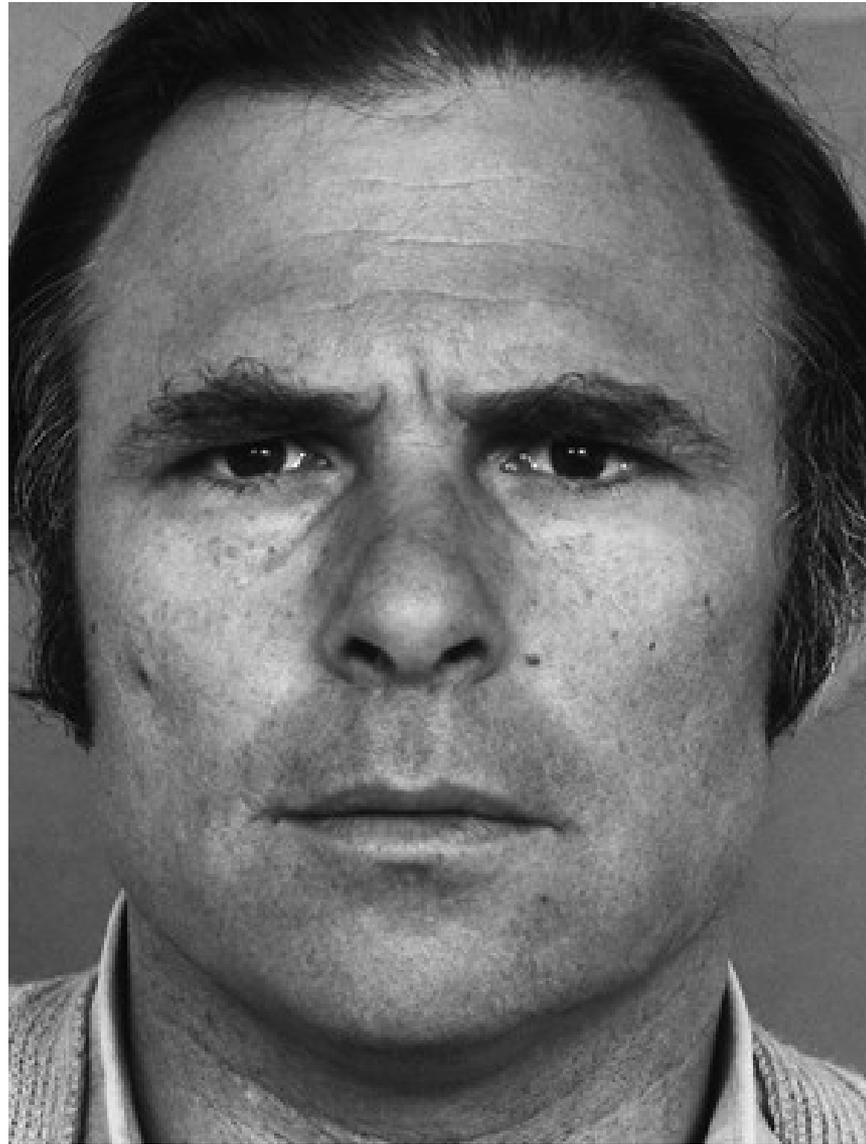
Expresión y activación de Es +

- en uno mismo: ríe y estarás contento, risoterapia... 😊
- en los demás: las diferentes expresiones producen Es verlo →  
(neuronas espejo, contagio emocional, modelado)

Evaluación y formación en IE (empatía) Ver ejercicio →



Mirarlo atentamente ¿cómo te sientes?



Mirarlo atentamente ¿cómo te sientes? →

Ser conscientes del efecto  
de nuestro lenguaje no-verbal  
en las Es y en la EE de nuestros alumnos

# Reconocimiento de emociones (entrenamiento en empatía)

Formación y evaluación

- Test de las expresiones faciales: evaluación de las emociones básicas (Ekman).
- Programa de entrenamiento en reconocto. de Es (vídeo, etc.)



- Test de las expresiones faciales: evaluación de las emociones básicas (Ekman).
- Programa de entrenamiento en reconocto. de Es (vídeo, etc.)



sorpresa



ira



pena





desprecio



terror



asco



placer

**INVESTIGACIÓN SOBRE  
FIABILIDAD Y VALIDEZ  
DE CONSTRUCTOS**

(cuestionarios de evaluación de IE y de sus diferentes aspectos)

**MSCIT (Salovey y Mayer)  
Bar-On**

# INVENTARIO EMOCIONAL BAR-ON

1. Para superar las dificultades que se me presentan, actúo paso a paso.
2. Es duro para mí disfrutar de la vida.
3. Pref un trabajo en el que se me diga casi todo lo que tengo que hacer.
4. Sé como enfrentar los problemas más desagradables.
5. Me agradan las personas que conozco.
6. Trato de valorar y darle el mejor sentido a mi vida.

Hay cinco respuestas por cada frase. Señalar aquella más adecuada:

- Rara vez o nunca es mi caso
- Pocas veces es mi caso
- A veces es mi caso
- Muchas veces es mi caso
- Con mucha frecuencia o Siempre es mi caso

PROGRAMAS DE  
EDUCACIÓN EMOCIONAL APLICADA

# CULTIVO DEL EQUILIBRIO EMOCIONAL

Primer proyecto de investigación a gran escala destinado a enseñar y evaluar el impacto de la meditación en la vida emocional de meditadores principiantes.

## Objetivos:

- diseñar un programa basado en prácticas del budismo y en investigación psicológica (expresiones; TCC) para aprender a manejar las Es destructivas (ética secular)
- evaluar el impacto del programa en la vida emocional y de relación de quienes lo lleven a cabo.
- ↑ conciencia e IE al manejar los propios penstos. y Es
- ↑ empatía y compasión interpers, y HH manejo conflictos

# PATHS DE GREENBERG Y OTROS

## Promoting Alternative Ability Thinking strategies

Objetivo: ↓ agresión y problemas de conducta en escuela elemental

Desarrollar la capacidad de comprender, expresar y regular Es

Ponerse en el lugar del otro

Resolución de conflictos



1º calmarse y dp pensar (senttos = señales que dan info importante).

Sentto =/= C. todos los senttos están B. Las Cs pueden estar B o M

Antes de pensar, cálmate (tortuga). Respira, ¿cuál es el Probl? ¿q p h?

Regla de oro: trata a los de+ como quieres que te traten (3 a 7 á)

### Resultados

Aumento del vocabulario referido a experiencias emocionales (68%)

Aumento de la comprensión de las emociones, propias y ajenas

Buen manejo de las emociones

Descenso de conductas agresivas (32%)

## RESULTADOS EEUU (Zins, Greenberg, Cohen, Elias,...)

↑ factores protectores y ↓ conductas de riesgo

mejorías significativas en:

↑ autocontrol

↑ comprensión y reconocimiento de Es,

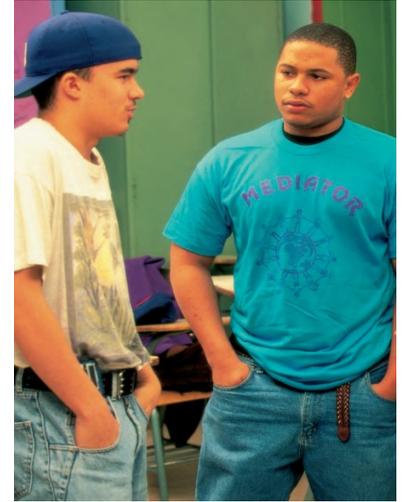
↑ capacidad de tolerar las frustraciones

↑ habilidades de pensamiento y planificación,

↑ uso de estrategias eficaces de resolución de problemas,

↓ síntomas ansiosos y depresivos (según informe de prof EdEsp

↓ problemas de conducta, incluyendo agresividad (según  
informes de profesores y alumnos),



Especialmente eficaces durante la educación elemental

# BENEFICIOS DE LAS INTERVENCIONES:

- ↑ de HHSS y relaciones interpersonales satisfactorias.
- ↑ autoestima
- ↑ rendimiento académico
- ↑ adaptación escolar, social y familiar
- ↓ pensamientos autodestructivos
- ↓ índice de violencia y agresiones
- ↓ conducta antisocial
- ↓ número de expulsiones de clase
- ↓ iniciación de consumo de alcohol, tabaco, drogas
- ↓ tristeza y sintomatología depresiva
- ↓ ansiedad y estrés
- ↓ desórdenes relacionados con la comida

## LOS PROGRAMAS DE IE SON MÁS EFICACES SI HAY:

- **Voluntariedad** en todos los implicados en inicio y desarrollo del progr
- **Implicación:** los educadores se comprometen lo ven como algo propio
- **Corresponsabilidad:** centros educativos, familias y comunidad
- **Planificación:** Todas las acciones planificadas y registradas.
- **Atención cercana:** todos los participantes reciben formación, orientación, atención y seguimiento cercano.
- **Planteamiento de trabajo a largo plazo:**
- **Evaluación:** interna continua para la reflexión y mejora, y evaluación externa, tanto del proceso como del impacto que tiene en diferentes variables relevantes

# INFORME BOTÍN. ESPAÑA Y OTROS PAÍSES > EEUU

## ANTECEDENTES

Tras 3 años de trabajo con Programas de EEyS en Cantabria, con 80 colegios, 853 docentes y 16.000 alumnos, se plantean:

- Saber qué está ocurriendo en España y resto del mundo, en EES
- Investigar para compartir y desarrollar nuevas iniciativas útiles en diversos contextos y lugares.

2007 inicio del primer proyecto internacional sobre EEyS liderado por la Fundación Botín, cuyo resultado es este informe y la web que lo acompaña <http://educacion.fundacionmbotin.org>.

Más de un año de trabajo con expertos de Alemania, España, EEUU, Países Bajos, Reino Unido y Suecia, para reflexionar, poner en común, e intercambiar conocimientos, experiencias y resultados en el campo de la EEyS.

EDUCACIÓN EMOCIONAL Y SOCIAL  
ANÁLISIS INTERNACIONAL  
Informe Fundación Marcelino Botín 2008

Christopher Clouder (Director)  
Bo Dahlin  
Rene Diekstra  
Pablo Fernández Berrocal  
Belinda Heys  
Linda Lantieri  
Harm Paschen

- Importancia de las emociones en el ser humano
- Importancia de la Educación emocional en las escuelas y familias

# EVALUACIÓN DE PROGRAMAS EN ESPAÑA

El IB\* expone cuatro programas en el ámbito de la EEyS que se están llevando a cabo en España y que tratan de forma rigurosa de probar su eficacia.

- Cantabria, Fundación Marcelino Botín;
- Guipúzcoa, programa aprendizaje emocional y social
- Cataluña, el movimiento GROU y
- Andalucía, el proyecto INTEMO.

\* **Pablo Fernández Berrocal** Profesor Psicología en U Málaga 1987

Director del Laboratorio de E y Cognición en dicha U.

Sus actividades profesionales se centran en este campo.

Autor de numerosos libros y artículos sobre IE

# EVALUACIÓN GLOBAL DE PROGRAMAS DE EEEyS

El capítulo final del IB trata uno de los retos pendientes, la evaluación de resultados tras la aplicación de programas de EEEyS. es un capítulo basado en la investigación científica

Ante las dudas sobre el efecto de la EEEyS encargaron a un equipo de expertos un estudio riguroso que ofreciera algunas respuestas y datos sobre dicha eficacia.

Conclusión: las investigaciones demuestran que tiene un efecto positivo en el desarrollo integral de niños y jóvenes, en su bienestar emocional, rendimiento académico y relaciones sociales.

Pretende ser el primer paso hacia la creación de Plataforma Internacional Conectada en el ámbito de la EEEyS (Ciber salud).

## CONCLUSIONES

- 1.- los programas de EEyS mejoran lo que enseñan, es decir, las HS y emocionales de los niños y jóvenes;
- 2.- ↓ significativamente o evitan problemas o desórdenes de conducta o mentales como la conducta violenta, agresiva o antisocial, el abuso de drogas, la ansiedad y los síntomas de depresión;
- 3.- ↑ actitudes y conductas positivas hacia uno mismo, hacia los demás y hacia la escuela, tales como autoestima, conducta prosocial, y participación escolar y comunitaria;
- 4.- mejoran las calificaciones escolares o los resultados académicos.

La situación actual del conocimiento sobre la eficacia de los programas de EEyS da una gran responsabilidad a gobiernos y responsables educativos en todo el mundo para ayudar y facilitar su implementación.

# EVALUACION DE PROGRAMAS. VISION CRITICA

Juan Carlos Pérez Gonz. Uned 2008 / Zeidner EEUU 2002

Hay pruebas de la eficacia y validez de la EE. No de los programas usualmente utilizados

La mayoría carece de una sólida base científica

Debemos ser cautos

Aún pendiente diseñar buenos programas y someterlos a investigación (investigación escasa y poco difundida)

A diferencia de medicina y agricultura la financiación no se basa en estudios de eficacia

# ESQUEMA TALLER

1. Educación emocional e Inteligencia emocional  
Emociones, IE y EE. Modelos y controversias
2. Líneas de investigación científica sobre IE
  - Bases biológicas de las Es
  - Expresiones faciales
  - Instrumentos de evaluación
  - Programas de EE y evaluación de su eficacia
- 3. Importancia de que los educadores aprendan EE**
  - Crecimiento personal. Prevención del estrés-burnout del profesor
  - Básica para enseñar EE: modelado, refuerzo, contagio emoc, lg no-vbl
4. Programa de EE (Goleman IE, T Cognitiva, EHS)
  - IE intrapersonal-AE / Conceptos básicos-ejercicios
  - IE interpersonal HS / Conceptos básicos-ejercicios
  - El importante papel de pensamientos y creencias / Ejercicios

¿Podemos enseñar IE  
si no nos centramos, al mismo tiempo,  
en cultivar nuestra propia IE?

Modelado A x observación

Reforzar-extinguir (muchas veces en forma automática)

Importancia del Ig no-vbl. Dificultad de fingirlo

Importancia de la congruencia – microexpresiones...

Contagio emocional (neuronas-espejo)

Es algo gradual. Modelos copy mejor que mastery

No se trata tanto de ser emocionalmente inteligentes como de mantener una actitud de cultivo de la propia IE

# LA EDUCACIÓN EMOCIONAL DEL PROFESORADO

Un paraguas contra la lluvia del estrés (Inma Cases Hernández)



Cuando amenaza lluvia, preparamos el paraguas. De = manera, los profesores podemos y debemos resguardarnos de las inclemencias del clima educativo, desplegando las habilidades de la IE.

Este paraguas nos dará una amplitud de miras en nuestro trabajo, no sólo para encajar los temporales del clima educativo, sino tb para realizar nuestra labor en la forma más útil y satisfactoria para nosotros y para nuestros alumnos.

## IMPORTANCIA DE LA EE DEL PROFESOR (Bisquerra)\*

Al diseñar un programa de EE, lo 1º es la formación del profesor en EE. Esto le va a servir para su vida personal, familiar, social y profesional.

Cuando ha adquirido competencias emoc. está en mejores condiciones para relacionarse mejor con alumnos, familias y resto del profesorado.

Una vez formado en EE puede contribuir al desarrollo de competencias emocionales en su alumnado, sabiendo que no se trata de hacer cosas, rellenar fichas o empollar contenidos; sino de utilizar técnicas activas como: reflexión, introspección, juegos, relajación, concentración, respiración, actividades prácticas de interacción social, etc.

Una parte importante del profesorado sufre, ansiedad, *burn out*, etc. Esto podría aliviarse, en parte, con más competencias emocionales. →

\* Rafael Bisquerra. Catedrático de Orientación Psicopedagógica de la U. de Barcelona (UB), director del Postgrado en EE de la UB i director del GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica).

La EEs es para todos (profesores, familias, ...) ya que saber:

- identificar, expresar y regular nuestras Es,
- conocernos y a valorarnos adecuadamente
- comprender a los demás, poniéndonos en su lugar
- cuidar nuestro cuerpo y mente
- tomar decisiones de forma responsable
- relacionarnos adecuadamente con otros
- saber decir no sin crear conflicto
- resolver problemas, etc.

Es necesario para disfrutar de una vida equilibrada y feliz, y es la base para desarrollar con éxito cualquier actividad.

Por tanto, la EE de profesores es necesaria para poder 1º mejorar su bienestar y después para ayudar a desarrollar el potencial de sus alumnos.

## IMPORTANCIA SOCIAL DE LA EE

Martin Luther King percibió que tras acercarnos a través del progreso tecnológico, nuestra siguiente tarea consiste en crear una cohesión social global.

“A través de nuestro ingenio científico hemos hecho del mundo un barrio; ahora, a través del ingenio moral y espiritual debemos convertirlo en una hermandad”.

Podemos conectarnos rápida y fácilmente, pero ¿tenemos las habilidades para conectarnos bien y de forma inteligente?

Ética secular (D. Lama)



# ESQUEMA TALLER (participativo práctico)

1. Educación emocional e Inteligencia emocional  
Emociones, IE y EE. Modelos y controversias
2. Líneas de investigación científica sobre IE
  - Bases biológicas de las Es
  - Expresiones faciales
  - Instrumentos de evaluación
  - Programas de EE y evaluación de su eficacia
3. Importancia de que los profesores aprendan EE
  - Crecimiento personal. Prevención del estrés-burnout del profesor
  - Básica para enseñar EE: modelado, refuerzo, contagio emoc, lg no-vbl
4. Programa de EE (Goleman IE, T Cognitiva, EHS)
  - IE intrapersonal-AE / Conceptos básicos-ejercicios
  - IE interpersonal HS / Conceptos básicos-ejercicios
  - El importante papel de pensamientos y creencias / Ejercicios

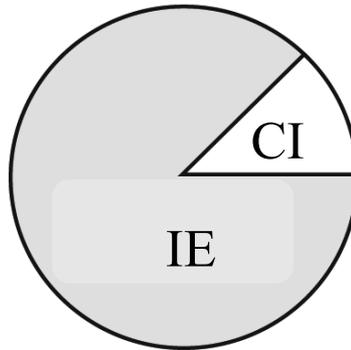
# COMO DESARROLLAR NUESTRA PROPIA IE

Aportaciones desde la psicología cognitivo-conductual  
(más próxima a la investigación científica)

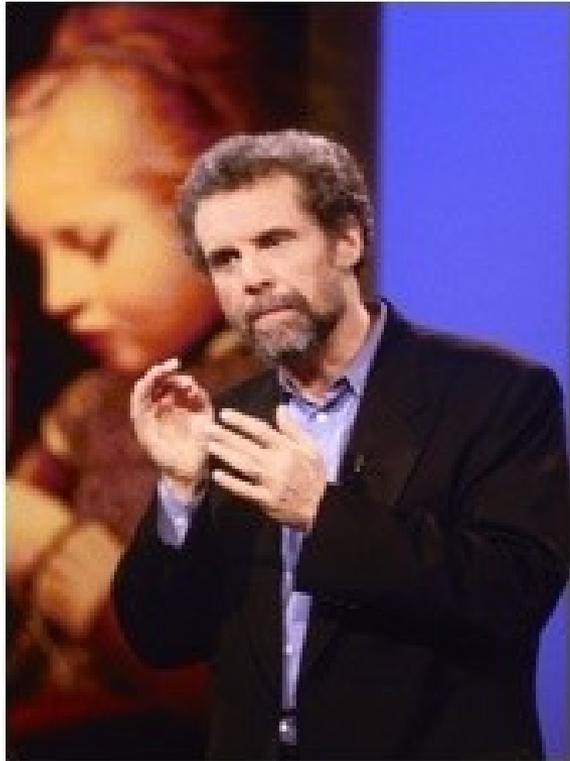
## IE GOLEMAN

Habilidad para comprender y manejar nuestras Es y las de quienes nos rodean, en la forma más conveniente y satisfactoria

HH que contribuyen al **buen funcionamiento** y al **éxito**, y son diferentes al CI



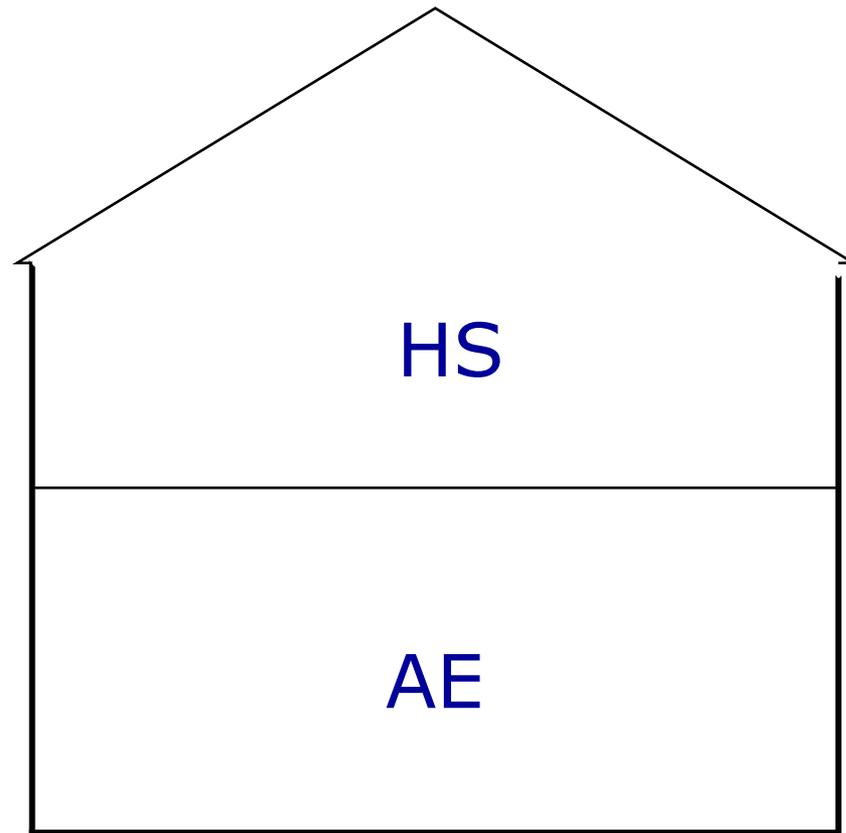
IE intrapersonal (AE) e IE interpersonal (HS)



IE intrapersonal = AE ---

IE interpersonal = HS--

# RELACIÓN AE Y HS e IE



# IE INTRAPERSONAL

Percibir y manejar las propias emociones en la forma más conveniente y satisfactoria

*3 pilares básicos:*

autoconciencia  
autocontrol  
automotivación



# AUTOCONCIENCIA

- Atención continua a tus estados internos sin juzgarlos ni dejarte llevar por ellos
- Ser consciente del flujo constante de tus senttos y de su relación con tus: penstos, experiencias, conductas Forges →
- Captarlos como realmente son:
  - enfado con familiar = deseo d q se porte B, de ser feliz,...
  - no dejar que el sentto se convierta en hoja q oculta el bosque (el amor es ciego, cegado x la ira, ... )
- Ser consciente de tus valores y metas (de lo que realmte quieres a C y L plazo)
- Utilizar tu conciencia emocional (realista y global) como brújula interna, que te guía al tomar cualquier decisión (junto a tu razón)

NO LO ENTIENDO: TENGO MARIDO, 2 HIJOS,  
UNA CASA ESTUPENDA, COCHE PROPIO,  
EJERZO MI CARRERA COMO EJECUTIVA,  
ESTOY EN LA MEJOR EDAD...  
...TENÍA QUE SER FELIZ  
Y ESTOY HASTA EL GORRO...



DÍA INTERNACIONAL  
DE LA MUJER

*Handwritten signature*

(SI ESTO PASA  
EN EL 1.º MUNDO,  
IMAGINEMOS  
LO QUE PASAN  
LAS MUJERES  
EN EL 2.º MUNDO  
Y SUCEIVOS)

# AUTOCONTROL EMOCIONAL

No reprimir las emociones, canalizarlas (paso atrás, visión global)

No dejar que el “ruido emocional” no deseado nos impida experimentar otras emociones más convenientes, centrar la atención, o funcionar bien

Calmarnos cuando surge una emoción contraproducente por su naturaleza, su intensidad (ej. ira excesiva = hoja) o x sus consecuencias

↑ Es positivas como: calma, optimismo realista, “amor”<, resiliencia, hedonismo CLP, humor sano, ...

↓ encauzar otras: ira, estrés, ...

Meditación. Ejercicio práctico

## DISTANCIAMIENTO EMOCIONAL

observar el problema sin apego ni rechazo

PROBLEMA

YO

## DISTANCIAMIENTO EMOCIONAL

observar el problema sin apego ni rechazo



PROBLEMA



YO

## OBSERVA TU RESPIRACIÓN SIN TRATAR DE EJERCER CONTROL SOBRE ELLA

Centra tu atención en la sensación del aire cuando roza tu nariz al entrar y salir

Si aparecen en tu conciencia otros pensamientos o sensaciones que te distraen, no luches contra ellos, no los juzgues ni te dejes atrapar

Considera a esos pensamientos o sensaciones distractores como nubes que irán desapareciendo, poco a poco, si dejas de centrarte en ellos

Vuelve a llevar tu atención a las sensaciones relacionadas con tu respiración

Permanecer así 5" y comentar como ha ido

## OTRAS TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL

- Respiración
- Relajación
- Risoterapia
- Actividades agradables
- Ejercicio moderado habitual
- Círculo social satisfactorio



# RISOTERAPIA

Nuestro cuerpo

y las

emociones



W James hizo famosa la frase “ Ríe y estarás contento” que ha sido confirmada por la moderna neuropsicología. Es una de las bases de la “risoterapia”.

Ejercicio: forzarnos a reír a carcajadas, sin motivo, y ver como nos sentimos dp

# AUTOMOTIVACIÓN

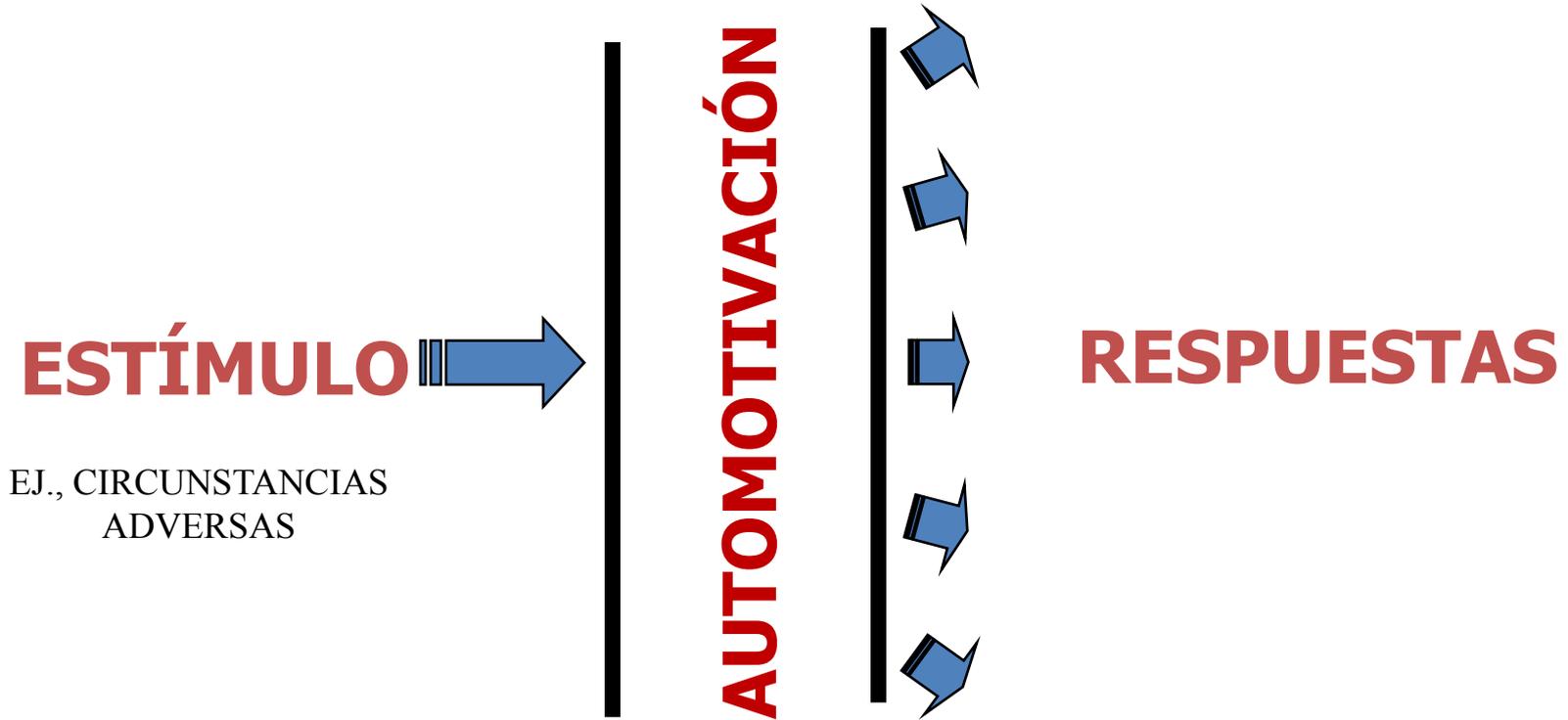
- Sentirte responsable de tu vida y de tus emociones
- Hábito de elegir como reaccionas a cualquier E <
- Frankl: la libertad esencial: elegir cómo reaccionas
- No permitir que los pequeños o grandes tropiezos te desvíen de tus metas o amarguen tu existencia

*Se basa en:*

Autoconciencia (saber lo que realmente queremos, tener claras nuestras prioridades, y ser consecuente en el día a día) brújula

El autocontrol que te libera de E's no deseadas y fomenta actitudes deseables como: hedonismo a CL plazo (test de los caramelos), la autodisciplina y más globalmente la AE y HS →

# AUTOMOTIVACIÓN y AE



Victor Fankl. La libertad de elegir

## IE INTRAPERSONAL Y AE

AE concepto con gran tradición en psicología  
sentido amplio > IE intrapersonal

Convergencia con IE intrapers (HH que contribuyen al buen  
funcionto y al éxito) explicitada x autores como Bar-On

Diferentes mapas, mm territorio



# **AUTOESTIMA (AE)**

**¿Qué entendemos  
por AE?**

No confundir AE  
con autoevaluación  
distorsionadamente positiva

## A.E. Y AUTOEVALUACIÓN DISTORSIONADAMENTE POSITIVA



Personalidad narcisista, estados maníacos

## A.E. Y AUTOEVALUACIÓN DISTORSIONADAMENTE POSITIVA



Sesgo muy frecuente. Función adaptativa y peligros

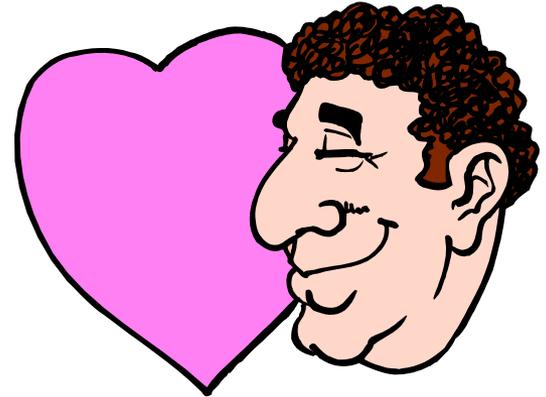
# AE = ACTITUD POSITIVA HACIA UNO MISMO

Incluye:

**Conocerte** (autoconciencia) <

**Autoaceptarte** incondicionalmente

**Conducirte** (es decir, habituarte a pensar, sentir y actuar) de la forma más sana, feliz y autosatisfactoria, que buenamente puedas, teniendo en cuenta el presente y el medio y largo plazo.



## COMPONENTES DE LA A.E.

- **Conocernos** con nuestras limitaciones o errores, y con nuestras cualidades, minimizando “puntos ciegos” Forges →
- **Autoaceptarnos** incondicionalmente, independientemente de nuestras limitaciones y de la aceptación ajena (aceptar la enfermedad)
- **Hedonismo a corto y largo plazo** (Goleman Test de los caramelos)
- **Buscar activamente la felicidad** (ejercicio: personas ... que te ayudan a sentirte bien)
- **Visión del yo como potencial, y desarrollo del mm** ~~soy, es~~
- **Atender-cuidar nuestras necesidades psicológicas y físicas:** nuestra salud, bienestar y desarrollo (como una buena madre) autocuidado→
- **Considerarnos en forma positiva**, manteniendo una actitud de respeto y aprecio hacia nosotros mismos

Una parte de la AE es habituarte a pensar y hablar siempre “bien” de ti mismo, con cariño y respeto



## LA AE SEGÚN FROMM

El Amor (a sí mismo o a los demás) es un *arte* o habilidad que *puede aprenderse*, y es la *forma más sana de vivir y convivir* 

Actitud habitual que implica la tendencia a:

- comprender
- respetar
- cuidar
- ayudar a desarrollar lo mejor, en uno mismo (AE) y en los demás

**¿Por qué es importante  
tener una sana AE?**

## UNA SANA AE NOS AYUDA A:

- **Sentirnos bien en forma estable** (paz interior, seguridad, autoeficacia, sintonía, congruencia,...)
- **Desarrollar lo mejor de nosotros mismos** (autorrealización)
- **Conseguir metas importantes**
- **Ser un buen modelo** (Aprendizaje x observación)
- **Respetar y fomentar la AE en los demás**

# CÓMO INFLUYEN LOS DEMÁS EN NUESTRA AE

La verdadera AE es incondicional, es decir, independiente de nuestros logros y de la aprobación que recibamos de los demás

No obstante, la consideración positiva de los demás, su aprecio sincero, también ayuda a desarrollar o mejorar la AE

Por eso en AE y HS son tan importantes la expresión de sentimientos positivos y de elogios sinceros

Ejercicio: cualidades que ven en mí mis compañeros

# EJERCICIOS PARA MEJORAR LA AE

Habituarte a pensar y hablar siempre “bien” de ti mismo, con cariño y respeto (viñeta)

Personas, lugares y actividades (que te ayudan a sentirte bien)

Cómo me gustaría que me recordaran

Cosas q te gustan d ti/ te gustaría realiste mejorar

Cómo me ven mis compañeros

Spot publicitario de uno mismo →

Tareas para casa (aplicar técnicas a la vida cotidiana)

# SPOT PUBLICITARIO DE UNO MISMO

Ejercicio de autoestima



De libro de Jose Vicente Bonet "Hazte amigo de ti mismo". Edit.: Sal Terrae

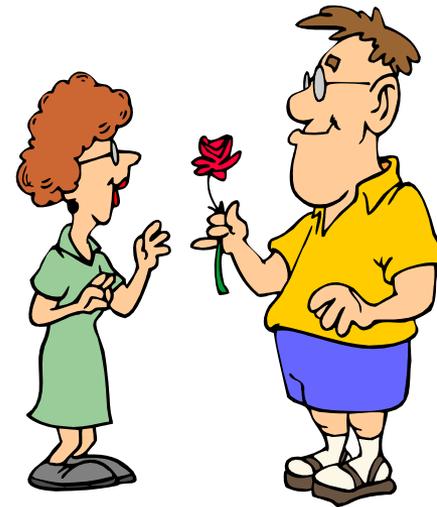
# **HABILIDADES SOCIALES**

¿Qué entendemos por Habilidades Sociales?

## LAS HABILIDADES SOCIALES SON:

Un conjunto de hábitos (conductas, pensamientos y emociones) que aumentan nuestras posibilidades de:

- mantener relaciones satisfactorias
- sentirnos bien
- obtener lo que queremos
- conseguir que los demás no nos impidan lograr nuestros objetivos



# PRINCIPALES ÁREAS EN LAS HS

Empatía

Asertividad

# EMPATÍA

*Ser capaces de:*

- Ponernos en el lugar de la otra persona
- Considerar las cosas desde su punto de vista, comprendiendo también sus sentimientos
- Expresárselo



Facilita la comunicación  
y ayuda a mantener y mejorar la AE del otro

# EJERCICIOS

- Escucha activa con reformulación
- Percepción de expresiones faciales
- Hacer elogios sinceros
- Mostrarse de acuerdo en lo posible
- Resolver conflictos buscando soluciones gano-ganas

# ASERTIVIDAD

Autoafirmación y defensa de nuestros derechos..., deseos y necesidades (sin dejar de respetar las de los demás)



Expresión de la AE a nivel interpersonal

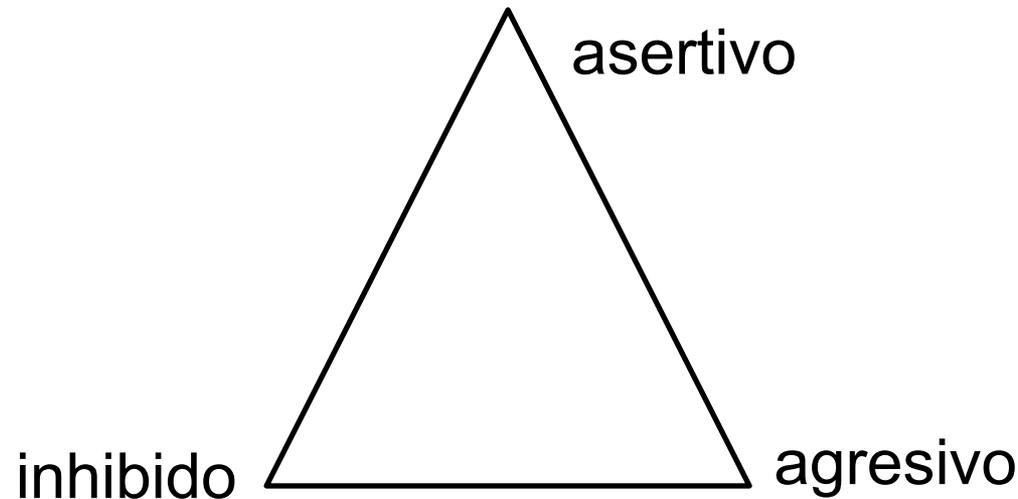
## MÁS DEFINICIONES DE ASERTIVIDAD

- Expresión de los derechos y sentimientos personales
- Expresar lo que queremos de modo directo, honesto y adecuado, indicando claramente lo que deseamos de la otra persona, pero mostrando respeto por ella, con el mínimo coste emocional y cuidando la relación con el otro.
- Nos ayuda a ser nosotros mismos y a mejorar nuestra relación con los demás, haciéndola más directa y honesta.
- Autoafirmación y defensa de los derechos personales, incluyendo la expresión de los propios senttos, opiniones, preferencias, y necesidades, de manera adecuada, respetando al mismo tiempo los sentimientos de los de+.

## DERECHOS ASERTIVOS

- . Ser tu propio juez
- . Elegir si te haces o no responsable de los problemas de los demás
- . Elegir si quieres o no dar explicaciones
- . Cambiar de opinión
- . Cometer errores
- . Decir “no lo sé”
- . No necesitar la aprobación de los demás
- . No comprender las expectativas ajenas
- . Tomar decisiones ajenas a la lógica
- . No intentar alcanzar la perfección

## TRES ESTILOS BÁSICOS DE CONDUCTA INTERPERS



Las personas no-asertivas pueden comportarse en forma inhibida o agresiva o, más comúnmente, oscilar entre la inhibición y la agresividad.

También pueden ser pasivo-agresivas

# EJERCICIO: DIFERENCIAR CONDUCTAS INHIBIDAS, AGRESIVAS, ASERTIVAS

Responder si, en los siguientes ejemplos, la respuesta es asertiva, inhibida o agresiva

- Tu vecino suele tener la radio puesta hasta altas horas de la noche, y no te deja dormir. Le has avisado varias veces pero no te hace mucho caso. Piensas:
- Es mejor que me aguante y no le diga nada porque podría enfadarse.

- Una buena amiga te dice que está muy enfadada con otra amiga común. Tú no deseas intervenir en ello y le dices:
- No me interesan vuestros problemas.

- Un compañero acaba de hacerte una crítica que no te parece justificada.
- Yo no lo veo así; pero te agradezco que me digas lo que piensas.

# ÁREAS DE ENTRENAMIENTO EN HHSS

- Comunicación y lenguaje no verbal
- Conversaciones-comunicación eficaz
- Hacer y rechazar peticiones
- Resolver conflictos interpersonales
- Pedir cambios de conducta
- Responder asertivamente a las críticas
- Manejar comportamientos irracionales

Cada una incluye diferentes habilidades y técnicas  
(Sándwich, Técnica desarmante, Tiempo fuera,...)

# HABILIDADES SOCIALES (IE INTERPERSONAL)

## COMUNICACIÓN POSITIVA-EMPATÍA (comprender-respetar-predisponer)

- escucha activa
- utilizar refuerzos positivos – ser reforzante
- hacer elogios sinceros
- mostrarte de acuerdo en lo posible (sintonizar,...)

## ASERTIVIDAD (ser fiel a ti mismo, defender tus derechos)

- hacer-rechazar peticiones
- Resolver conflictos
- pedir cambios de conducta
- responder asertivamente a las críticas
- manejar comportamientos irracionales

La escucha activa favorece la comunicación



Él no escucha

Ella se siente mal y se aleja



Él escucha atentamente.

Ella se siente bien

# EJERCICIOS DE ESCUCHA ACTIVA-EMPÁTICA



## 1. Formar parejas o tríos (añadir observador/es)

E cuenta una experiencia con impacto emocional.

R escucha atentamente y dp resume el mensaje, incluyendo lo que ha contado E y cómo se sentía <

E y observadores señalan lo que R ha hecho bien y lo que podría mejorarse (omisiones, distorsiones, lg no vbl...).

## 2. Señala cuál de las siguientes respuestas: **a**, **b** o **c**, muestra una actitud de *empatía* y escucha activa hacia el otro

Un amigo te cuenta, muy angustiado, que su novia está enfadada con él porque suele ponerse agresivo y le ha dicho que, si no se corrige, tendrán que dejar la relación.

Tú le respondes:

- a. La verdad es que no deberías ponerte así con ella;
- b. Vaya, que poco aguante tiene;
- c. Parece que la quieres mucho y que temes perderla.

## EJERCICIO. HACER ELOGIOS SINCEROS

Anotar elogios sinceros que puedes hacer a personas de tu entorno

Hacerlos en cuanto haya ocasión

¿Cómo me ven mis compañeros?

Practicar en clase (voluntarios a quienes les cueste hacer o recibir elogios)

## BUSCAR SOLUCIONES GANO-GANAS



Los protagonistas cambian su **posición** inicial de enfrentamiento y llegan a un acuerdo en el que ambos salen ganando 🍊

## Conflicto

<p>A Pedro le gusta oír música con volumen alto, pero su compañero de piso necesita que haya silencio para estudiar para un examen.</p>	
---	--

# TÉCNICA DEL SÁNDWICH

- Expresar algo positivo inmediatamente antes y después de emitir el mensaje al que acompaña.
- Se usa para “suavizar” mensajes que pueden resultar molestos al interlocutor.
- Ejemplo: Si un amigo te invita a cenar y no deseas ir, puedes responder:

¡Gracias por invitarme!  
Hoy no me viene bien, pero  
podemos quedar otro día



## Ejercicio: practicar el refuerzo + y la extinción

Una persona (A) critica constantemente a todos

Su interlocutor (B) aplica el refuerzo y la extinción para conseguir que sea menos crítico.

Es decir, ignora los mensajes críticos de (A) y refuerza (atiende y responde amablemente) cualquier otro mensaje.

## Empezar con el siguiente guión y después improvisar

- (A): Mis compañeros son todos unos inútiles.
- (B): Silencio *extinción*.
- (A): Y el que peor me cae de todos es Javier.
- (B): Silencio *extinción*.
- (A): Aunque hay que reconocer que es muy trabajador.
- (B): Sí, tiene mucho interés por hacer bien su trabajo.  
Por cierto, ayer estuve desayunando con él y me dijo....
- (A): Pero parece tonto, porque sólo piensa en trabajar.
- (B): Silencio *extinción*.
- (A): Esta mañana se lo decía a Luis.
- (B): Ah, ¿Has visto a Luis?, ¿Cómo le van las cosas?
- (A): Pues acaba de comprarse un coche nuevo.
- (B): ¿Ah, sí? ¿Qué coche se ha comprado?

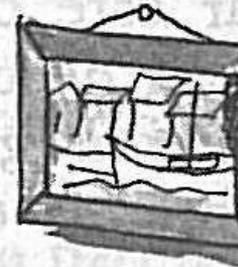
NO AGUANTO  
MÁS, ... NO TO  
LERO QUE...!



CUANDO GRITAS ME  
SIENTO IRRITADA,  
... VOY AL JARDÍN,  
CUANDO ESTÉS TRAN-  
QUILO Y PODEMOS  
HABLAR CON SE-  
RENIDAD ME  
AVISAS...



!?!



TIEMPO FUERA

- Tengo un problema
- Cuando tú...
- Ocurre que...
- Me siento...
- **Pausa** Escuchar qué responde y según cómo lo haga..



Agradecerle x escucharte o acceder

Pedirle la conducta alternativa deseada

# TÉCNICA DESARMANTE PARA RESPONDER A LAS CRÍTICAS

## PENSAR ASERTIVAMENTE Y CUIDAR LG NO-VERBAL

- Derecho a cometer errores (tú y el crítico)
- Es normal sentirte incómodo
- Puedo responder en forma positiva, considerándola



### **1. ESCUCHAR ATENTAMENTE Y PEDIR DETALLES**

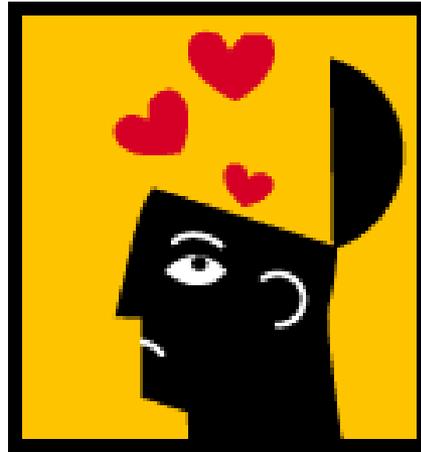
### **2. MOSTRARTE DE ACUERDO EN LO POSIBLE:**

- En todo, en parte, o en su derecho a verlo así
- En que esté molesto, ya que lo ve así

### **3. EXPRESAR TU OPINIÓN EN FORMA EMPÁTICA**

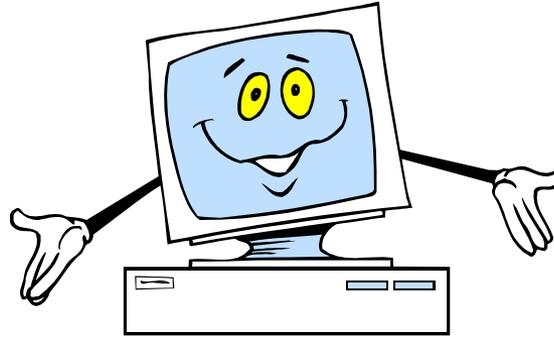
- Si estás de acuerdo, decirlo serenamente
- Si lo estás en parte: “Hoy he llegado tarde pero suelo ser puntual”
- Si no lo estás expresarlo, reconocer que puedes estar equivocado
- Si puedes, refuérzala con datos objetivos

# **EL IMPORTANTE PAPEL DE NUESTROS PENSAMIENTOS**



# PENSAMIENTOS Y CREENCIAS

Modelo cognitivo. Analogía mente ordenador



Son principal determinante de emociones y conductas

Estímulos → biología → programas (esquemas, creencias)

**Goleman:** Influyen enormemente en el surgimiento de algunas emociones y en el mantenimiento y control de todas

EMOCIÓN =  
de  
Goleman

ACTITUD- ESQUEMA

Creencia con contenido emocional que predispone a:

- actuar en forma congruente
- filtrar percepción y recuerdo para q sean congruentes

Mode: red integrada de subsistemas (cognitivo, emocional, motivacional conductual) .. latentes, activos, hipervalentes (enamorto., ira, pánico, depresión, euforia)

Creencias que *dificultan* la AE y las HS

Creencias que *favorecen* la AE y las HS

# CREENCIAS QUE DIFICULTAN LA AE Y LAS HS ☹

## Creencias básicas (CB)

- Exigencias
- Catastrofismo.
- Minimización

## Pensamientos distorsionados

## Otras formas de pensar problemáticas



## CB 1. EXIGENCIAS Y DERIVADAS ☹

**EXIGENCIAS ABSOLUTISTAS** seudo **necesidades** perturbadoras

Se expresan como "deberías",...;"es necesario q", etc., respecto a:

- uno mismo
- otra/s persona/s
- la vida, el mundo,...

Ej., "debo hacer las cosas bien y/o ser aprobado por..." → culpa, ira,...

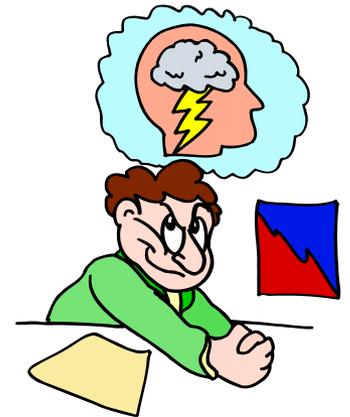
**DERIVADAS DE ESAS EXIGENCIAS** (que surgen cuando no se cumple lo que exiges). Son las actitudes\* de:

- tremendismo. Ej. "es terrible"
- no-soportantitis. Ej. "no puedo soportarlo"
- condena. Ej. "es un gusano" → odio, ira, rechazo
- autocondena. Ej. "soy un inútil" → odio a ti mm, culpa, baja AE, etc.

## CB 2. CATASTROFISMO ☹️

- Tendencia a esperar que ocurra lo peor
- Ejs: “Todos me criticarán”, “me sentiré fatal”, “quedaré marcad@ para siempre”, ...
- Exagerar la posibilidad de que ocurra lo que temes y las consecuencias negativas que tendría si ocurriese
- “Y si...?”

Resultado: ira, inhibición, ansiedad



## CB 3. MINIMIZACIÓN-RACIONALIZACIÓN ☹️

Tendencia a minimizar tus derechos, sentimientos, problemas, deseos o necesidades

Ej., pensar “no me importa” cuando sí que importa

Relación con inhibición

Técnica del Avestruz

La zorra y las uvas



## PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS ☹️

**Sobregeneralización** “siempre llegas tarde” Todo me sale B M

**Pensamiento blanco-negro** “si no es perfecto...”

**Razonamiento emocional** “si me cae mal, x algo será”

**Lectura de pensamiento** “lo hace a propósito”, “piensa q  
soy...”

**Personalización** “me tiene envidia”

**Magnificar-minimizar** Su problema, los efectos de la  
medicación, las propias habilidades



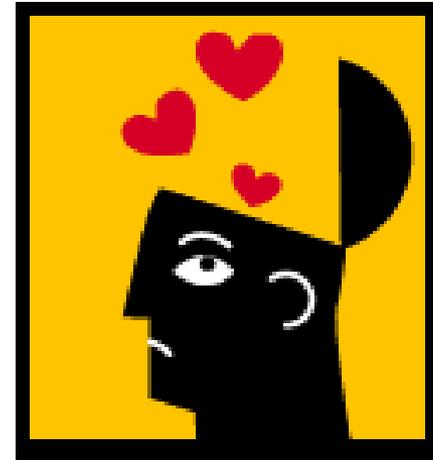
# CREENCIAS QUE FAVORECEN LA AE Y LAS HS 😊

Preferencias

Derechos asertivos

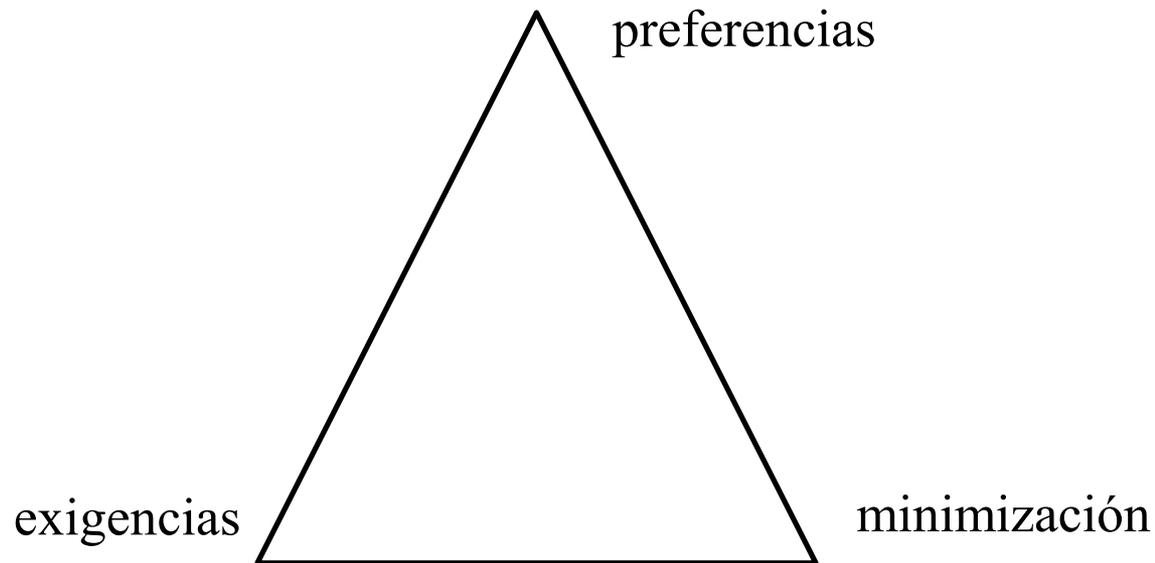
Valores y metas sanos

Fortalezas y virtudes



# PREFERENCIAS

- Aceptar tus limitaciones (y las de los demás) y centrarte en realizar (y disfrutar de) tus posibilidades
- Tener “la valentía de luchar por lo posible, la resignación de aceptar lo irremediable, y la sabiduría para diferenciar lo uno de lo otro”



# DESEOS, POSIBILIDADES Y LIMITACIONES ☺

## No dependen de mí:

- No envejecer ni morir
- Que algunas personas actúen mejor
- Que no existan injusticias, guerras y enf
- Que sucesos ya pasados, fuesen =/=s

## Dependen de mí:

- Ser feliz
- Aprender a ser asertivo
- Desarrollar mis potencialidades
- Cuidar mi salud
- Trabajar en mejorar lo posible, en mí y en los demás

**preferencias**

# VALORES Y METAS SANOS (ELLIS) 😊

- Supervivencia (intentar vivir el mayor tiempo posible)
- Hedonismo (búsqueda de la felicidad), a corto-largo plazo
- AE-autoaceptación incondic (*cbr exigencias x preferencias con uno mm*)
- Alta tolerancia ante las frustraciones (*id con respecto a la vida y a los de+*)
- Visión del yo como potencial
- Autorresponsabilizarte de pensamtos, emociones y conductas
- Flexibilidad: No reglas rígidas, abiertos al cb y la incertidumbre
- Interés x uno mismo (1º), combinado con interés x los demás
- Tolerancia: derecho a equivocarse (tú y los demás)

# TÉCNICAS PARA CAMBIAR PENSAMIENTOS

1. Autoinstrucciones
2. Reencuadre
3. Autorregistros
4. Actuar según las rBs y  
en contra de las iBs



# I. AUTOINSTRUCCIONES

Son frases que te dices a ti mismo para ayudarte a pensar, sentirte y actuar en la forma más conveniente y satisfactoria (CL plazo)



Puedo elegir lo que pienso, y si pienso en forma conveniente me sentiré bien

## 2. REENCUADRE

Habituarte a percibir y evaluar las cosas en la forma que más te conviene:

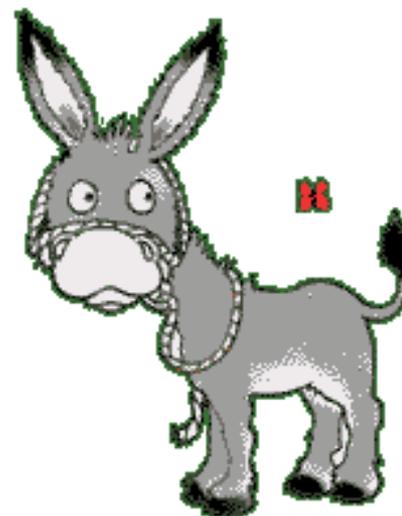
- Limón – limonada
- Edison
- Humor (congreso de escritores)
- Adversidad: ocasión para aprender



## REENCUADRE: EL BURRO Y EL CAMPESINO

Se cayó en un pozo

Su amo decide enterrarlo



# REENCUADRE: EL BURRO Y EL CAMPESINO

Se cayó en un pozo

Su amo decide enterrarlo

1º Lloro amargamente

Dp, aprovecha las paletadas  
d tierra para salir



# AUTORREGISTROS

<p><b>A</b></p> <p>Me equivoco al explicar algo en clase y mis alumnos se ríen a carcajadas</p>	<p><b>B</b></p> <p>No debería equivocarme No deberían reírse así Es terrible Soy un ... Son unos...</p>	<p><b>C</b></p> <p>Ansiedad Ira Vergüenza, culpa Tristeza</p>
	<p><b>D</b></p> <p>Tengo derecho a equivocarme Les ha hecho gracia</p>	<p><b>E</b></p> <p>Pregunto por qué se ríen tanto y trato de entenderlos (empatía) Acabo riéndome yo tb</p>

# REGISTRO DE PREOCUPACIONES-SOLUCIONES

PREOCUPACIÓN	SOLUCIONES POSIBLES O FORMA POSITIVA DE VERLO
He aumentado de peso	Hablarlo con mi medico Hacer ejercicio Comer menos dulces
Mi vecino hace ruido al irme a dormir	Acostarme un poco mas tarde Explicarle que el ruido me impide dormir Usar tapones de cera Yo también hago ruido a veces /peor seria no tener vecinos
No me apetece ir a la boda porque no tengo ropa adecuada	Comprarme algo Pedirlo prestado a mi hermana Quizá no me quede mal lo que tengo (probármelo)

# PONER A PRUEBA LA VALIDEZ D TUS CREENCIAS

Ejemplo: un chico mantenía la creencia d q era incapaz de gustar a las chicas pq su aspecto era desagradable.

Experimento: acudir a los lugares adecuados y, una vez en ellos, mirar a las chicas que le atraían, sonreírles, hablarles, etc., para observar los resultados.

Cuando comprobó que la mayoría chicas respondían positivamente y que gustaba a algunas de ellas, cambió su creencia



