

Puntos cardinales

Gestión emocional

Raquel Pardo de Santayana Sanz

Servicio de Inspección

Consejería de Educación, Formación Profesional y Universidades

PARA QUÉ LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- ☐ IDENTIFICAR Y ENTENDER EMOCIONES Y SENTIMIENTOS
- ☐ UTILIZARLOS CORRECTAMENTE EN LAS RELACIONES SOCIALES
- ☐ UTILIZAR NUESTRA ALERTA EMOCIONAL PARA LA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS
- ☐ MANEJAR LA FRUSTRACIÓN Y SABER POSPONER
- ☐ EVITAR QUE LA ANGUSTIA NOS “NUBLE”
- ☐ TENER EL “CONTROL” DE CUÁNDO Y CÓMO QUIERO EXPRESAR MIS SENTIMIENTOS
- ☐ ACEPTARNOS/CONOCERNOS

CÓMO ACOMPAÑARLES...

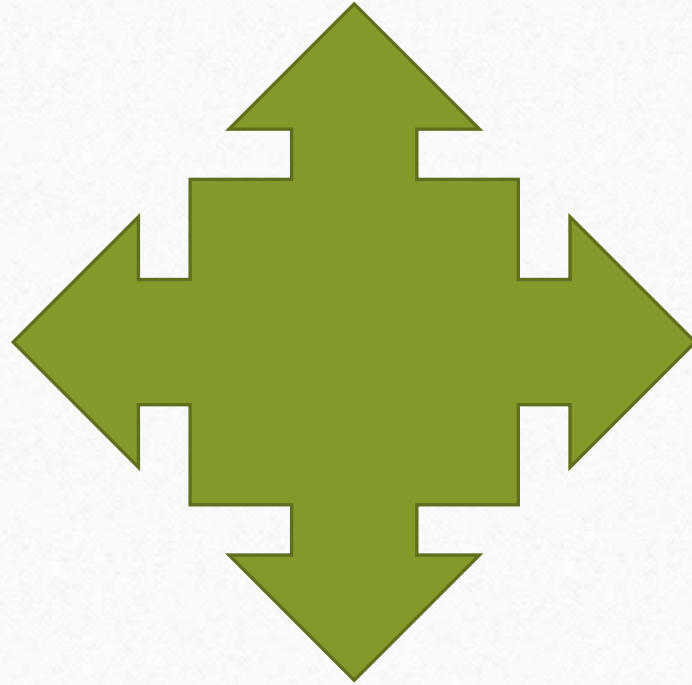
- ☐ **SER CONSCIENTES DE SUS EMOCIONES, ESPECIALMENTE SI SON DE BAJA INTENSIDAD.
PODEMOS ADELANTARNOS A SITUACIONES POSTERIORES GRACIAS A SABER IDENTIFICAR
PEQUEÑOS INDICIOS**
- ☐ **APROVECHAR CADA EMOCIÓN PARA TRABAJAR SOBRE ELLA**
- ☐ **COMUNICAR NUESTRA COMPRENSIÓN Y ACEPTACIÓN: EMPATÍA**
- ☐ **AYUDARLES A DESCRIBIR QUÉ SIENTEN**
- ☐ **TODO A NIVEL EMOCIONAL ES VÁLIDO, NO LO SON ALGUNAS CONDUCTAS QUE
MANIFIESTAN ESA EMOCIÓN.**

¿CÓMO TRABAJAR LOS SENTIMIENTOS?

- **PERTENECIENDO**, A TRAVÉS DE LA PROMOCIÓN DE RELACIONES POSITIVAS (CONEXIÓN)
- **HACIENDO AL ENTORNO SABER Y CONOCIENDO QUÉ SON LAS AACC** (CONSCIENCIA)
- **ESCUCHÁNDONOS, CONOCIENDO Y TRABAJANDO EL PERFIL PROPIO** (AUTOCONOCIMIENTO)
- **RESPESTÁNDONOS, CUIDÁNDONOS Y BUSCANDO EQUILIBRIO** (PROYECCIÓN)

CONEXIÓN

AUTO-
CONOCIMIENTO



CONSCIENCIA

PROYECCIÓN

CONEXIÓN





ACEPTACIÓN SOCIAL:

- **Dinámicas de diálogo**
- **Información proactiva sin confrontaciones**

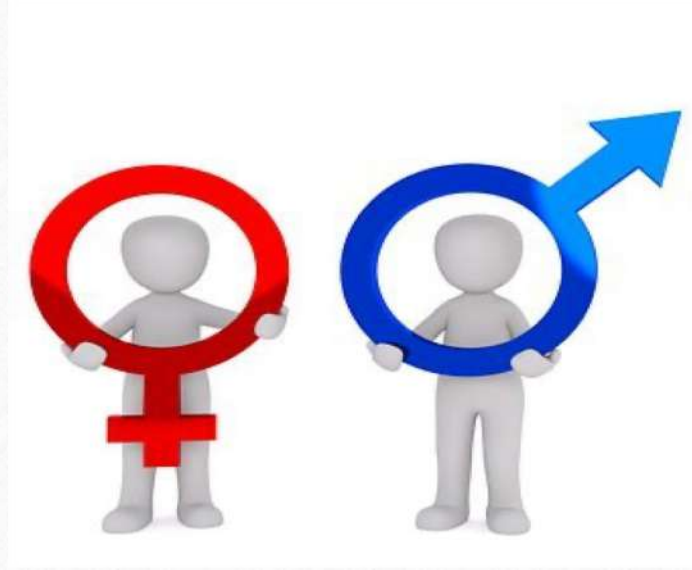


ADAPTACIÓN ESCOLAR:

- **Círculos de diálogo**
- **Asambleas**
- **Juegos de rol**
- **Actividades de cohesión**
- **Trabajo cooperativo**

QUITAR ESTIGMAS

Trabajar conscientes de lo que transmitimos,
revisando nuestras propias creencias/tendencias:
revisión personal y profesional.



Hacer debates en el aula para
que tomen conciencia de sus
propias creencias y asunciones:
trabajar explícitamente el
respeto y la empatía.



Como con otros grupos de:
edad, aficiones, intereses...
Hay que trabajar los recursos sociales
y el sentimiento de pertenencia

ESPACIOS

COMUNES

Tanto con su grupo de
referencia: mentorías con
alumnado de AACCC más mayor,
grupos de enriquecimiento
internivelares, docentes de
descarga...

ACEPTACIÓN SOCIAL

ESPACIOS COMUNES

CONEXIÓN

ADAPTACIÓN ESCOLAR

QUITAR ESTIGMAS

CONSCIENCIA

CONOCER

QUÉ SON LAS AACC

- ASUMIR LA NECESIDAD DE SABER
QUÉ SON LAS AACC
- HACERLO DESDE LA
GENERALIZACIÓN
- EVITAR AUTOETIQUETAS





FORMACIÓN EN GESTIÓN EMOCIONAL

- QUÉ ES EL DESARROLLO DE LA IE
- ESTRATEGIAS DE AUTO-RELAJACIÓN:
respiración, meditación, hipersensitivación...
- ESTRATEGIAS DE AUTO-CONTROL:
contar hasta 10, golpear un cojín,
gritar/gruñir...

ENTORNO: LABOR DE CONOCIMIENTO Y CONCIENCIACIÓN



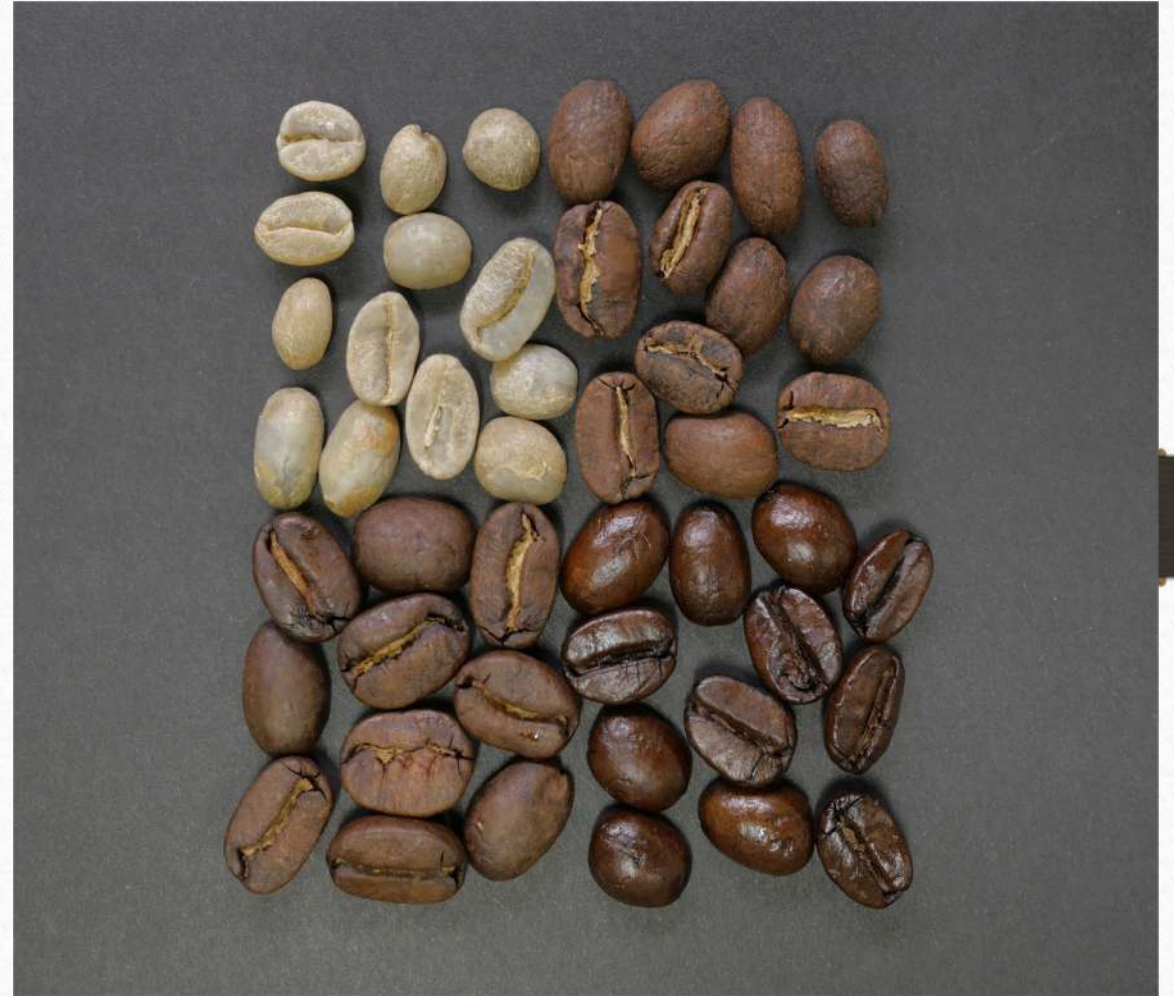
- HACER PUBLICACIONES,
COMPARTIR CONOCIMIENTO
- CREAR ESPACIOS DE
APRENDIZAJE: ESCUELAS DE
PADRES, COLOQUIOS,
TERTULIAS DIALÓGICAS

INTENSIDADES:

SOBREEXCITABILIDADES

¿QUÉ SON?

- QUÉ ES LA “CAPACIDAD COMPLEJA”
- PROS Y CONTRAS: LAS ALTAS CAPACIDADES
”EN POSITIVO” Y ”EN NEGATIVO”



**CONOCER LA REALIDAD
DE LAS ALTAS CAPACIDADES**

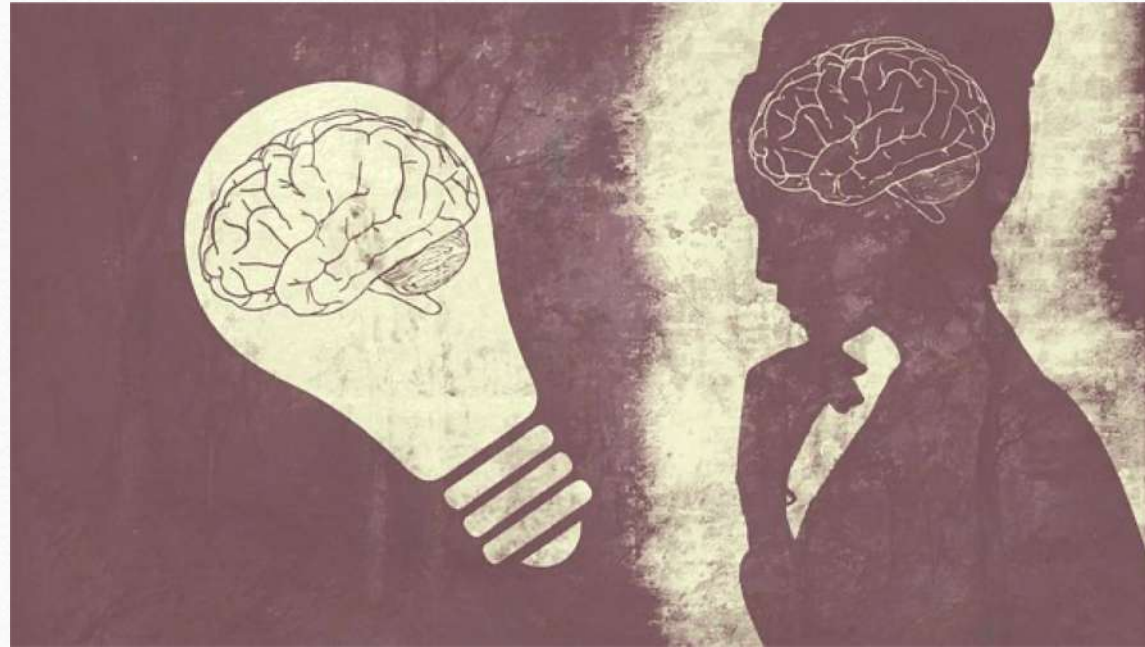
**FORMACIÓN EN GESTIÓN
EMOCIONAL**

CONSCIENCIA

**ENTORNO: LABOR DE
CONOCIMIENTO Y
CONCIENCIACIÓN**

**INTENSIDADES: OEs
¿QUÉ SON?**

AUTOCONOCIMIENTO





CÓMO SOY:

Mi propio perfil

- **MIS RASGOS, MIS MIEDOS, MIS GUSTOS...**
- **MIS PUNTOS FUERTES Y DÉBILES**
- **AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOANÁLISIS:**
- **¿CUÁL ES MI CONCEPCIÓN DE LO QUE ES JUSTO?**
- **¿QUÉ IMPORTANCIA TIENE EL GRUPO PARA MÍ?**



- **AUTO-DEFINICIÓN EN 10 PALABRAS**
- **LO MEJOR Y LO PEOR DE MÍ Y DARLE**
LA VUELTA PARA VER LAS
POSIBILIDADES DE CAMBIO Y
PERSPECTIVA

QUÉ

QUIERO

- MIS SUEÑOS
- MIS OBJETIVOS
- IMPORTANTE DISTINGUIR
DE LA “PRESIÓN EXTERNA”



- **CÓMO VEO A MI FUTURO YO**
- **TRABAJAR TARJETAS DE AGENTES SOCIALES PARA MODELAJE Y BÚSQUEDA DE INQUIETUDES**
- **JUGAR A “Y SI FUERA...” / “Y SI HICIERA”...**



- MIS RECURSOS
- MIS OPCIONES
- SOLUCIONES FACTIBLES...



CÓMO PUEDO LOGRARLO

- **ORIENTACIÓN VOCACIONAL**
- **BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN**
- **ITINERARIOS: HOJAS DE RUTA**
- **ENTREVISTAS CON EXPERTOS**
- **VISITAS A LUGARES DE INTERÉS**



CÓMO PUEDO LOGRARLO

CÓMO SOY

QUÉ QUIERO

AUTOCONOCIMIENTO

CÓMO PUEDO LOGRARLO

PROYECCIÓN

(sobre el autoconocimiento)





OBJETIVOS CLAROS

- HACER UNA LISTA LIMITADA
BAJO LA PREMISA: UNA SEMANA,
UN MES, UN AÑO
- SECUENCIAR LOS OBJETIVOS EN
PASOS ASEQUIBLES QUE RESTEN
ESTRÉS A LA CONSECUCIÓN
- QUÉ SON SUEÑOS/QUÉ SON
OBJETIVOS: LOS SACOS/BOTES

AUNAR ESFUERZOS

- VERBALIZAMOS JUNTOS
- ANALIZAMOS RECURSOS
- BUSCAMOS OPCIONES
- PENSAMOS PROS Y CONTRAS





ALIVIAR IMPULSOS

➤ ASERTIVIDAD:

- LISTAS DE ACEPTACIÓN
- LISTAS DE RECHAZO

➤ POSICIONAMIENTOS ANTE CUESTIONES PLANTEADAS

- RELATIVIZAR LO QUE SENTIMOS: ANÁLISIS A DÍA/SEMANA/MES/AÑO
- TÉCNICAS DE AUTO-RELAJACIÓN/MINDFULNESS/MEDITACIÓN/VISUALIZACIÓN

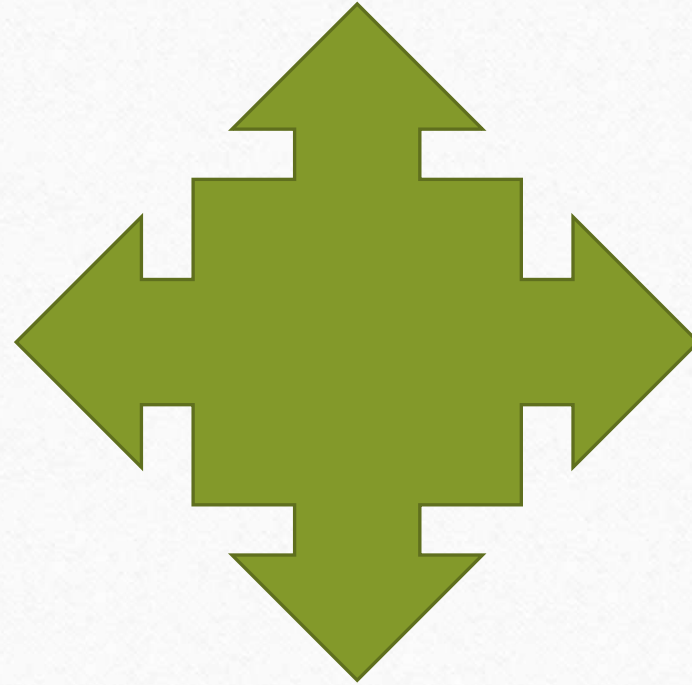
OBJETIVOS CLAROS

PROYECCIÓN

AUNAR ESFUERZOS

ALIVIAR IMPULSOS

AUTO-
CONOCIMIENTO



CONEXIÓN

CONSCIENCIA

PROYECCIÓN