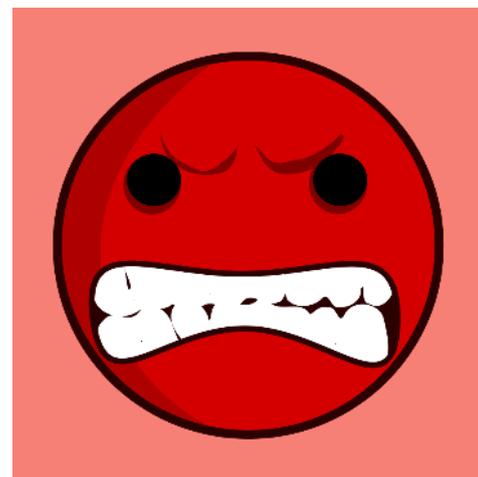
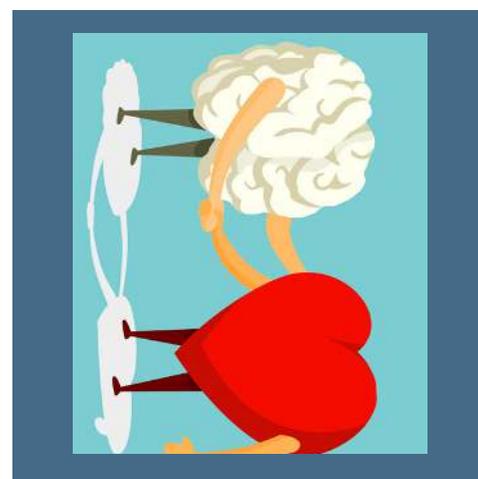
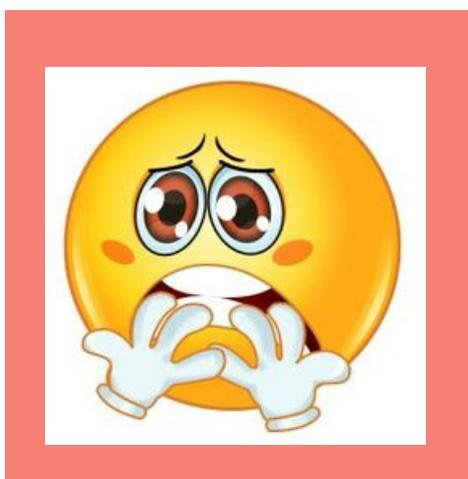
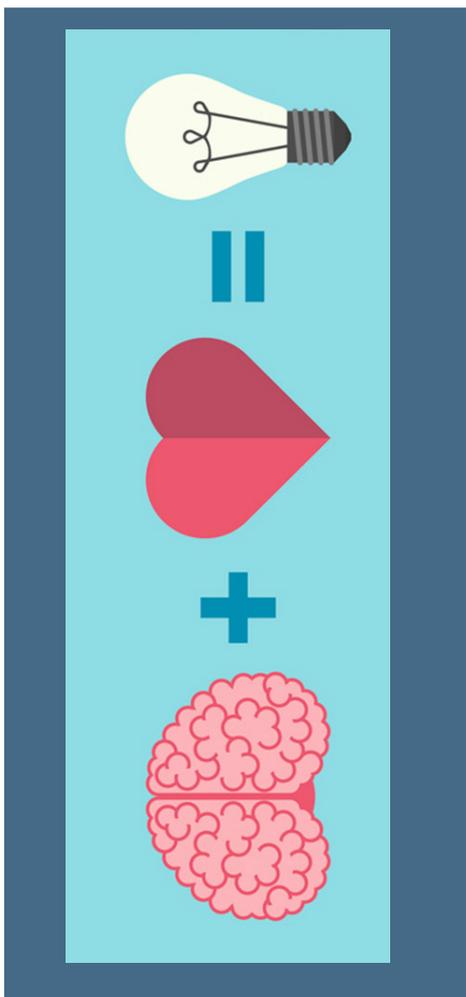




# EDUCA CIÓ EMOCIO NAL



TALLERS DE EDUCACIÓ EMOCIONAL PER A JOVES (MENA)  
ESCOLA DE VIURE - IMAGINARI KIKU MISTU

**La Clave para triunfar en la vida  
(conseguir tus objetivos)  
es tener la **MENTE ABIERTA**.**

**MENTE  
ABIERTA**

**MENTE  
CERRADA**

**APRENDES**

**TE LAMENTAS**

**RESUELVES**

**DICES "ES  
IMPOSIBLE"**

**SIGUES  
ADELANTE**

**TE  
ESTANCAS**

**ACEPTAS  
CRÍTICAS**

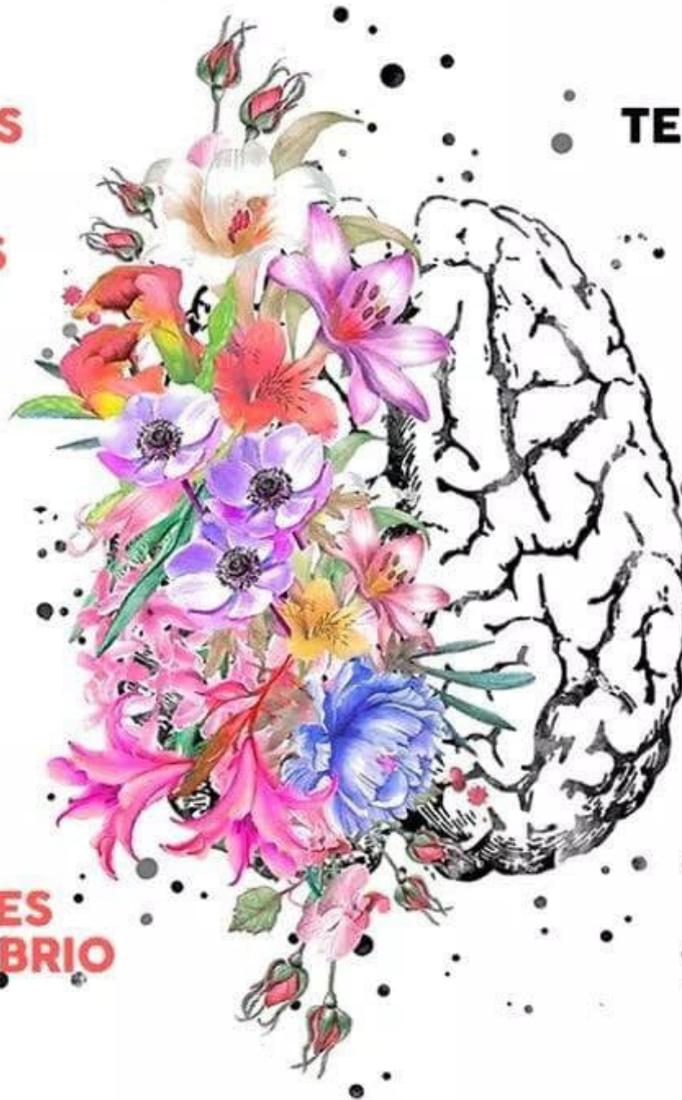
**·SUFRES POR  
EL QUÉ DIRÁN**

**MANEJAS  
TU MIEDO**

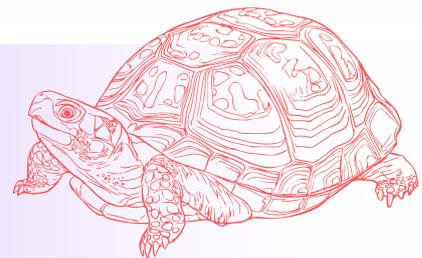
**EL MIEDO TE  
MANEJA A TI**

**MANTIENES  
EL EQUILIBRIO**

**EL ENOJO TE  
CONDICIONA**



**Este es un consejo  
de tu mejor amiga "LA TORTUGA"**



# A CADA SITUACIÓN SU EMOCIÓN (1)

## INSTRUCCIONES (1)

CON UN LÁPIZ RELACIONA UNA EMOCIÓN PARA CADA SITUACIÓN PRIMERO ANALIZA SI TU EMOCIÓN ES POSITIVA O NEGATIVA Y DESPUÉS INTENTA DETECTAR QUÉ SIENTES EXACTAMENTE. TÓMATE TU TIEMPO PARA IMAGINAR CADA SITUACIÓN. SI LO CONSIDERAS NECESARIO PUEDES SEÑALAR VARIAS EMOCIONES A LA VEZ. UNA MISMA SITUACIÓN PUEDE GENERAR DISTINTAS EMOCIONES A LA VEZ. INCLUSO CONTRADICTORIAS O AMBIGUAS. SÉ HONESTO EN TUS RESPUESTAS. NÁDIE TE VA A CALIFICAR NO HAY RESPUESTAS BUENAS O MALAS

## SITUACIONES EMOCIONES

1- Te toca la lotería	 Siento una emoción positiva cuando tengo sensación de lograr mis objetivos
2- Suspendes un examen.	
3- Tu educador te riñe.	 ALEGRÍA
4- Ves como riñen a tu mejor amigo.	AMOR 
5- Ves como felicitan a tu mejor amigo.	 FELICIDAD
6- Te enteras que VOX ha entrado en el gobierno.	
7- Te acabas de manchar tu camiseta preferida.	 Hay emociones que pueden ser ambiguas y cuesta saber si son positivas o negativas
8- Crees que un compañero te mira con mala cara.	SORPRESA 
9- Te dan una sorpresa.	ESPERANZA
10- Te regalan algo que ya lo tienes.	 Siento una emoción negativa cuando tengo sensación de NO lograr mis objetivos
11. Ves a tu mejor amigo borracho haciendo tonterías.	IRA 
13. Te castigan sin salir.	 TRISTEZA
14. Te castigan por algo que tu no has hecho.	ASCO 
15. Recibes un whatsapp de tu novia.	ANSIEDAD
16. Recibes un whatsapp de tu madre.	
17. Te piden que cantes una canción para todos.	
18- Te comunican que quizás pronto te darán los papeles.	 VERGÜENZA
19- Te obligan a comer una comida que no te gusta.	
20- Te regalan un perrito.	MIEDO 

# A CADA SITUACIÓN SU EMOCIÓN (2)

## INSTRUCCIONES (2)

ESTE ES EL MISMO EJERCICIO QUE EL ANTERIOR PERO TE PROPONGO QUE INTENTES AFINAR UN POCO MÁS LO QUE SIENTES Y COMO SE LLAMA. DESPUÉS DE RELACIONAR CADA SITUACIÓN CON CADA EMOCIÓN, RODEA CON UN CÍRCULO LA DEFINICIÓN QUE MÁS SE APROXIMA A LO QUE VERDADERAMENTE SIENTES.

ALEGRÍA (Contento, Euforia, Placer, Alívio..)

(DE ESTE MODO TAMBIEN PRACTICAS EL IDIOMA CASTELLANO)  
(ES BUENO SABER DEFINIR LO MÁS EXACTAMENTE POSIBLE QUÉ ES LO QUE NOS PASA)

## SITUACIONES EMOCIONES

1- Te toca la lotería

2- Suspendes un examen.

3- Tu educador te riñe.

4- Ves como riñen a tu mejor amigo.

5- Ves como felicitan a tu mejor amigo.

6- Te enteras que VOX ha entrado en el gobierno.

7- Te acabas de manchar tu camiseta preferida.

8- Crees que un compañero te mira con mala cara.

9- Te dan una sorpresa.

10- Te regalan algo que ya lo tienes.

11- Ves a tu mejor amigo borracho haciendo tonterías.

13. Te castigan sin salir.

14. Te castigan por algo que tu no has hecho.

15. Recibes un whatsapp de tu novia.

16. Recibes un whatsapp de tu madre.

17. Te piden que cantes una canción para todos.

18- Te comunican que quizás pronto te darán los papeles.

19- Te obligan a comer una comida que no te gusta.

20- Te regalan un perrito.



Siento una emoción positiva cuando tengo sensación de lograr mis objetivos

ALEGRÍA (Contento, Euforia, Placer, Alívio, Éxtasis, Humor, Excitación, Diversión...)

AMOR (Cariño, Ternura, Interés, Enamoramiento, Afecto, Confianza, Respeto, Empatía...)

FELICIDAD (Bienestar, Paz interior, Satisfacción, Dicha, Tranquilidad, Serenidad, Gozo,...)



Hay emociones que pueden ser ambiguas y cuestan de saber si son positivas o negativas

SORPRESA, Impresión, Confusión, Estupefacción, Desconcierto, Admiración...

ESPERANZA, Confianza, Ilusión, Optimismo...



Siento una emoción negativa cuando tengo sensación de NO lograr mis objetivos

IRA (Rabia, Odio, Furia, Envidia, Irritabilidad, Impotencia, Temor, Desprecio, Resentimiento...)

TRISTEZA (Decepción, Pena, Disgusto, Soledad, Depresión, Desgana, Preocupación, Pesimismo, Melancolía...)

ASCO (Desprecio, Aversión, Rechazo, Repugnancia...)

ANSIEDAD (Angustia, Desesperación, Estrés, Inquietud, Inseguridad, Nerviosismo...)

VERGÜENZA (Timidez, Culpa, Rubor, Pudor, Vergüenza ajena, Sonrojo...)

MIEDO (Temor, Terror, Pánico, Susto, Horror, Fobia, Desasosiego...)

# A CADA EMOCIÓN SU EXPRESIÓN (3)

## INSTRUCCIONES (3)

AHORA QUE YA HAS RELACIONADO CADA EMOCIÓN CON UNA SITUACIÓN.....¿TE HAS FIJADO QUE CARETO SE TE HA PUESTO CON CADA EMOCIÓN QUE SENTÍAS?

¿SABÍAS QUE EN MARRUECOS, EN LA CHINA, EN CANADÁ Y EN CATALUNYA TODOS PONEMOS LA MISMA CARA CON LAS MISMAS EMOCIONES? SE LLAMAN EMOCIONES UNIVERSALES DESDE QUE NACEMOS Y A LO LARGO DE TODA NUESTRA VIDA

TE PROONGO QUE RELACIONES CADA EXPRESIÓN FACIAL CON CADA EMOCIÓN. ÚNELAS CON EL LÁPIZ.



## 6 EMOCIONES BÁSICAS Y UNIVERSALES

ALEGRÍA

IRA

TRISTEZA

ASCO

MIEDO

SORPRESA



# A CADA EMOCIÓN SU RE-ACCIÓN (4)

## INSTRUCCIONES (4)

CADA EMOCIÓN IMPLICA UN COMPORTAMIENTO O ACCIÓN  
MUCHAS DE ELLAS SON TAN NECESARIAS QUE NOS AYUDAN A  
ADAPTARNOS A LA VIDA Y A SOBREVIVIR

TE PROPONGO QUE INTENTES IMAGINAR TUS POSIBLES  
COMPORTAMIENTOS O REACCIONES CON CADA EMOCIÓN QUE SIENTES.

ÚNELAS CON EL LÁPIZ Y RODEA LA ACCIÓN.

PUEDA QUE ENCUENTRES VARIOS POSIBLES COMPORTAMIENTOS O  
RE-ACCIONES PARA CADA EMOCIÓN.

TÓMATE EL TIEMPO NECESARIO, ESTE EJERCICIO ES UN POCO MÁS DIFÍCIL

## ACCIONES - COMPORTAMIENTOS

HACER EL AMOR	LLORAR	REIR
DEFENDER		PELEAR
QUEDARME QUIETO, PARAR, DESCANSAR	<b>EMOCIONES</b>	HUIR
	ALEGRÍA	ACARICIAR
DAR SALTOS	IRA	PROCREAR
SER CARIÑOSO	TRISTEZA	INVESTIGAR
PROTEGER	DESEO	QUEDAR DEACAÍDO
BUSCAR	MIEDO	
PEDIR AYUDA	AFECTO	
CORRER	GANAS DE HACER COSAS, DE CREAR	ESTUDIAR
DETENERME A REFLEXIONAR	SONREIR	CONTINUAR CON EL PLAN
QUEDAR ABATIDO	ACTITUD TRIUMFANTE	ATACAR
PERPETUAR LA ESPECIE		ABRAZAR



**CUIDADO! CADA EMOCIÓN PREDISPONE A UNA ACCIÓN**

### TE DOY UN CONSEJO:

INTENTA NO REACCIONAR. NO SEAS IMPULSIVO.  
LA PRÓXIMA VEZ CUENTA A TRES Y RESPIRA  
PROFUNDAMENTE ANTES DE DEJARTE LLEVAR  
IMPULSIVAMENTE POR UNA EMOCIÓN.  
IMAGINA QUE ERES UNA TORTUGA...SIEMPRE PUEDES  
REFUGIARTE EN EL INTERIOR DE TU CAPARAZÓN!  
AHÍ ESTÁ TU INTELIGENCIA EMOCIONAL.



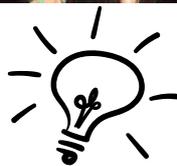
Recorta el círculo rojo con la tortuga y pégalo en algún lugar que puedas verlo fácilmente (detrás del móvil, por ejemplo)



- QUÉ SIENTO**
- Aburrimiento
  - Aceptación
  - Admiración
  - Alegría
  - Alivio
  - Amor
  - Asco
  - Asombro
  - Compasión
  - Confusión
  - Culpa
  - Decepción
  - Desaliento
  - Desamparo
  - Deseo
  - Entusiasmo
  - Envidia
  - Euforia
  - Felicidad
  - Frustración
  - Gratitud
  - Hostilidad
  - Ilusión
  - Incomprensión
  - Inseguridad
  - Irritación
  - Melancolía
  - Miedo
  - Nostalgia
  - Odio
  - Orgullo
  - Placer
  - Rabia
  - Remordimiento
  - Satisfacción
  - Serenidad
  - Soledad
  - Tensión
  - Ternura
  - Timidez
  - Tristeza
  - Vergüenza
  - ...

# YO CONOZCO MIS EMOCIONES

Si controlo mis emociones controlo mi vida



## 1 CUIDADO CON LO QUE PIENSO.



Lo que pienso genera lo que siento.  
Lo que pienso solo es un pensamiento no es la realidad.  
Yo no soy mis pensamientos, soy mis acciones



## 2 ¿ES VERDAD LO QUE PIENSO?



Las tres preguntas:  
¿Esto es verdad?  
¿Estoy completamente seguro?  
Cómo reacciono cuando me creo este pensamiento  
Cómo sería yo sin este pensamiento

## 3 ESTAR PRESENTE



Ayer ya se fue  
Mañana aún no ha llegado.  
Estoy Aquí y Ahora  
*Momento Presente, Momento Maravilloso*

## 4 RESPIRAR



**RESPIRAR:** Sumergirme y salir de la línea de flotación.  
Yo puedo estar tranquilo/a a pesar de las circunstancias externas. Esto pasará.  
Pranayamas: 4-16-8  
**PASEAR:** Acompasar pasos y respiración

## 5 ACEPTAR

Aceptar las cosas tal y como son.  
Aceptar no es resignarse  
1- **Serenidad** para aceptar  
2- **Fuerza** para cambiar  
3- **Sabiduría** para diferenciar



## 6 ESTRATEGIA ANTE UNA EMOCIÓN

**Sentir lo que siento**  
1- Reconocerla (ver lista de emociones)  
2- Aceptarla  
3- Abrazarla  
4- Contemplarla  
5- Traspasarla / Dejarla ir



## 7 SONREIR

Cuando sonreímos enviamos una señal al cerebro y se producen 4 hormonas: neuropéptidos, endorfinas, dopamina y serotonina. Estas hormonas cuando actúan en conjunto son capaces de disminuir el estrés, bajar la frecuencia cardíaca, aumentar la productividad y reducir la ansiedad.



## 8 ANTES DE ACTUAR

Antes de actuar sopesar las consecuencias



## 9 BENEFICIOS

Seré más feliz / Confiarán en mí  
Provocaré emociones positivas en los demás  
Encontraré soluciones a mis problemas  
Seduciré más / Ganaré más dinero / Viviré más años  
Controlaré mi vida





- ما أشعر به
- ملل
  - قبول
  - إعجاب
  - فرح
  - راحة
  - حب
  - دهشة
  - شفقة
  - ارتباك
  - خطأ
  - خيبة أمل
  - كآبة
  - هجر
  - أتمنى
  - حماس
  - حسد
  - النشوة
  - سعادة
  - إحباط
  - شكر
  - أمل
  - لا فهم
  - عدم الأمان
  - تهيج
  - خوف
  - الشواق
  - متعة
  - غضب
  - ندم
  - رضا
  - صفاء
  - عزلة
  - توتر
  - حنان
  - خجل
  - حزن
  - عار
  - ...

# أعرف مشاعري

إذا كنت أتحكم في عواظي  
أتحكم في حياتي

**1 احذر مما أفكر**  
ما أعتقد أنه يثير ما أشعر به  
ما أعتقد أنه مجرد فكر ليس حقيقة  
أنا لست أفكاري  
أنا أفعالي

**2 هل هو صحيح ما أفكر؟**  
الأسئلة الثلاثة:  
هل هذا صحيح؟ كيف أتفاعل عندما أعتقد هذا الفكر؟  
هل أنا متأكد تمامًا؟ كيف سأكون بدون هذا الفكر؟

**3 كن حاضرا**  
الماضي قد ذهب بالفعل  
المستقبل لم يحن بعد  
أنا هنا والآن لحظة الحاضر ، لحظة رائعة

**4 تنفس**  
يمكن أن أكون هادئاً على الرغم من الظروف الخارجية. هذا سيحدث  
برانا ياماس: 4-16-8  
المشي: خطوات خطوة والتنفس

**5 قبول**  
تقبل الأشياء كما هي  
قبول لا يعني الاستقالة  
الصفاء لقبول. قوة التغيير. الحكمة للتمييز.

**6 استراتيجية في العاطفة**  
أشعر بما أشعر به  
(التعرف عليه (انظر قائمة العواطف-1  
قبولها-2  
عناق لها-3  
التفكير فيه-4  
اجتيازه / تركه-5

**7 ابتسامة**  
عندما نبتسم ، نرسل إشارة إلى المخ ويتم إنتاج 4 هرمونات: البيبتيدات العصبية ، الإندورفين ، الدوبامين والسيروتونين. هذه الهرمونات عند العمل معا قادرة على الحد من التوتر ، وخفض معدل ضربات القلب ، وزيادة الإنتاجية وتقليل القلق

**8 قبل التنفيذ**  
قبل التنفيذ ، عليك أن تزن العواقب

**9 الفوائد**  
سأكون أكثر سعادة / سوف يثقون بي  
سوف أستفز المشاعر الإيجابية في الآخرين  
سوف أجد حلولاً لمشاكلي. سوف تتحكم في حياتي  
سأربح المزيد من المال / سأعيش سنوات عديدة أخرى

# EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA ESCUELA DE LA VIDA

EL IMPACTO QUE QUE PODRÍA TENER LA EDUCACIÓN EMOCIONAL SI SE PUDIERA IMPLEMENTAR EN TODAS LAS ESCUELAS, ENTIDADES Y ORGANIZACIONES DURANTE TODA LA VIDA.

## RESUMEN "LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN ENTORNOS EDUCATIVOS"

FUNDACIÓ PERE TARRÉS - SERGI SANMARTÍ

ESCOLA DE VIURE - KIKU MISTU THOU-

### EDUCACIÓN EMOCIONAL VS EDUCACIÓN TRADICIONAL

La finalidad de la educación es el pleno desarrollo de la personalidad integral del alumnado. En este desarrollo pueden distinguirse como mínimo dos grandes aspectos: **el desarrollo cognitivo y el desarrollo emocional.**

El primero se ha considerado como primordial y por tanto se ha potenciado sin dificultades, en detrimento del segundo que ha sido dejado en el olvido de la práctica educativa. La educación emocional se propone poner un énfasis especial situando el trabajo de las emociones en el lugar que ocupa.

### ¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN EMOCIONAL?

*"La educación emocional supone pasar de la educación afectiva a la educación del afecto. Hasta ahora la dimensión afectiva se ha entendido como educar poniendo afecto en el proceso educativo. Ahora se trata de educar el afecto; es decir, de impartir conocimientos teóricos y prácticos sobre las emociones." (Bisquerra, R., 2015)*

"Los educadores felices cambian el mundo"  
Thich Nhat Hanh

---

# UNA INTELIGENCIA PRÁCTICA

LA INTELIGENCIA ACADÉMICA Y LA INTELIGENCIA PRÁCTICA SIGUEN TRAYECTORIAS DISTINTAS. LA INVESTIGACIÓN DEMUESTRA QUE LA INTELIGENCIA PRÁCTICA ES DISTINTA DE LA ACADÉMICA, PERO COMPLEMENTARIA A ELLA. AMBAS INTELIGENCIAS TIENEN QUE VER CON EL ÉXITO DE LA VIDA COTIDIANA. STERNBERG



La educación emocional se propone para optimizar el desarrollo humano, el bienestar personal y social. Desde la década de los 90, Gardner, Goleman, Salovey-Meyer, Bisquerra, entre otros se han centrado en dicho concepto además de tratar de desarrollarlo.

Actualmente podemos comprobar que hay un vacío en la praxis, sobretodo en la escuela, que es donde debemos realizar el mayor esfuerzo y enseñar a los niños a educar sus emociones, mostrándoles sus competencias emocionales. Sabemos que la educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, e imprescindible en el desarrollo cognitivo, pero también para el desarrollo integral y social del ser humano.

Se argumenta como imprescindible por tanto en el proceso educativo pero también en el laboral, en el familiar, en la salud emocional, en la orientación profesional, ante el fracaso escolar, en las relaciones sociales, en las inteligencias múltiples, en la inteligencia emocional, en el analfabetismo emocional, desde la revolución de las tecnologías y dela información y la comunicación, desde el nuevo rol del profesor,

**SI EXISTEN DOS ACTITUDES MORALES QUE NUESTRO TIEMPO NECESITA CON URGENCIA SON EL AUTOCONTROL Y EL ALTRUISMO.**  
**DANIEL GOLEMAN**

**LAS EMOCIONES SIN LA RAZÓN PUEDEN COMETER TREMENDOS DISPARATES, PERO LA RAZÓN SIN LAS EMOCIONES TAMBIÉN.**

**PEDRO GALLARDO VÁZQUEZ Y JOSÉ ALBERTO GALLARDO LÓPEZ**

---

# COMPETENCIAS EMOCIONALES

**La conciencia emocional** consiste en reconocer las emociones propias y las de los demás. Debemos distinguir entre comportamientos, acciones y emociones. Ello se consigue a través de la comprensión de las causas y consecuencias de las emociones, evaluando su intensidad, reconociendo y utilizando el lenguaje emocional de la forma más adecuada, tanto en comunicación verbal como no verbal.

**La regulación emocional** significa dar una respuesta apropiada a las emociones que experimentamos en cada situación. Se trata de un equilibrio entre represión y descontrol. La autorregulación emocional incluye la tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, la capacidad para retrasar la gratificación, las habilidades de afrontamiento ante situaciones de riesgo o el desarrollo de empatía, entre otras capacidades.

**La autonomía emocional** es la capacidad de no verse seriamente afectado por los estímulos del entorno. Esto requiere de una sana autoestima, autoconfianza, percepción de autoeficacia, motivación y responsabilidad. Es un equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación.

**Las competencias sociales** facilitan las relaciones interpersonales, pues son actitudes prosociales que ayudan a crear un clima social favorable hacia el trabajo y consecución de bienestar.

**Las competencias para la vida y el bienestar** coinciden con la finalidad de la educación emocional: promueven la construcción del bienestar personal y social

## QUÉ DICEN

*"Si le enseñamos meditación a cada niño de ocho años, eliminaríamos la violencia en tan sólo una generación"*  
Dalai Lama

*"El mayor talento de todos es el talento para ser feliz. Y la felicidad es un hábito que todos necesitamos aprender."*  
Thich Nhat Hanh

*"Cada ser humano tiene una combinación única de inteligencia. Éste es el desafío educativo fundamental: estimular a cada alumno de una forma personalizada"*  
Howard Gardner

*"Estas herramientas abarcan la totalidad de su ser (cuerpo, mente, corazón y cerebro), así como las relaciones de los estudiantes entre ellos, lo que engloba una dimensión social y ambiental que es crucial para el aprendizaje e instrucción óptimos".*  
Jon Kabatt-Zin



*"Sin inteligencia emocional andamos a tientas por la vida"*  
Kiku Mistu

NO SABÍA QUE PONERME  
Y ME PUSE FELIZ !

PARA LIBRARME DE  
LO QUE VIVO, VIVO

ACCIÓN  
POÉTICA

SI LO CREES, LO CREAS.

ACCIÓN POÉTICA  
PLAYA DEL CARMEN

QUE TUS SUEÑOS SEAN MAS  
GRANDES QUE TUS MIEDOS

ACCIÓN  
POÉTICA