





Seminario:
“La gestión emocional en igualdad”

Programa “Escuela de Educación emocional”

EEl Gloria Fuertes, Málaga
 27 de enero de 2020

Ponente: Ángela Laprida Molina



diferencia2
 consultoría · formación · animación
 www.diferencia2.es | info@diferencia2.es

1

diferencia2

¿Qué?


- **Consultoría**
- **Formación**
- **Dinamización**
- **Diseño Gráfico**

¿Cómo?

Metodología de trabajo basada en la transversalidad y en la atención a la diversidad en cada uno de nuestros proyectos.

¿Para quién?

Tenemos como aval una trayectoria profesional de más de veinte años trabajando diversos proyectos y actividades con diferentes: **empresas, ayuntamientos, diputaciones, mancomunidades, fundaciones, centros educativos, centros de educación permanente del profesorado, particulares, asociaciones y otros organismos públicos y privados.**



2

Objetivos:

- Familiarizarnos con las **emociones básicas** y las distintas maneras de expresarlas.
- Acercarnos a la **comunicación no violenta** y el mundo de las emociones.
- Reflexionar acerca de la importancia de la **familia** como agente socializador.
- Dotar de **herramientas y recursos** para el desarrollo de la resiliencia, la empatía y la respuesta asertiva.
- **Practicar la respuesta emocional** y emocionante a través de casos prácticos.



3

Contenidos:

- Dinámicas participativas para el reconocimiento y la expresión de las emociones y los sentimientos.
- Argumentación para el análisis del desarrollo emocional desde la perspectiva coeducativa.
- Recursos prácticos para la resolución de conflictos.
- Referencias audiovisuales para fomentar la empatía.
- Aproximaciones a La Comunicación No Violenta de Rosenberg.
- Análisis de casos prácticos.



4

Antes de empezar...

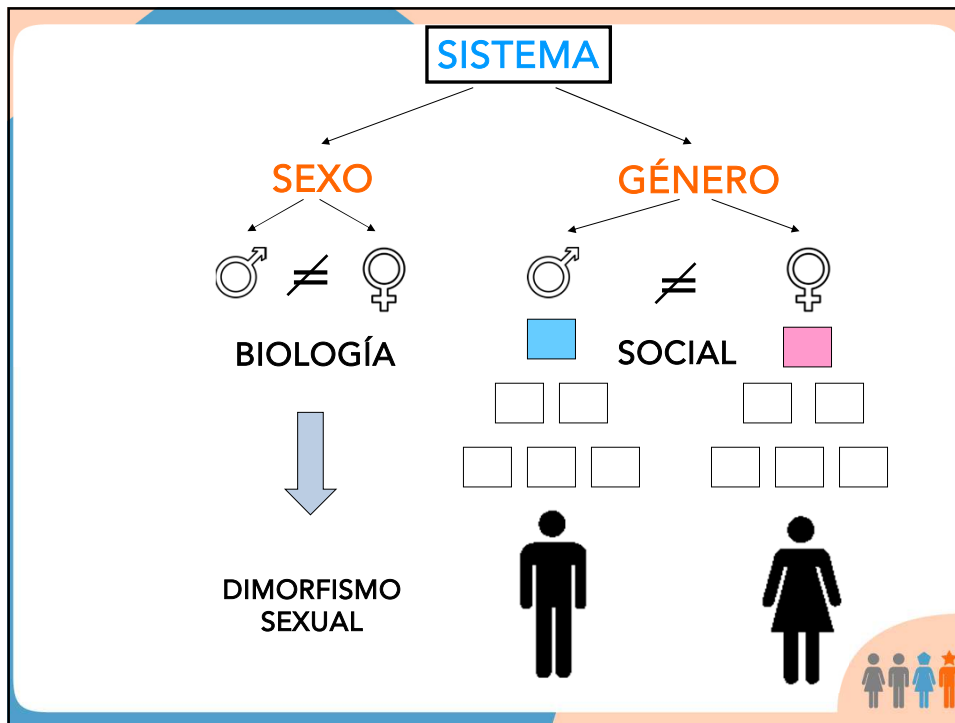


5

¿ Cuando hablamos de emociones a qué os suena?



6



7

Agentes socializadores:

- ✓ La familia
- ✓ La escuela
- ✓ Los iguales
- ✓ Los medios de comunicación
- ✓ La religión

The slide features a list of socializing agents with checkmarks. In the bottom right corner, there is a small icon of four diverse people.

8

¿También nos dicen cómo
debemos sentir?



9

La **desigual** educación emocional de
mujeres y **hombres**



10

La educación emocional:

- No es sistemática ni reglada.
- Se transmite por mensajes de aprobación o reprobación.
- Se aprende en la vida cotidiana interactuando con personas.
- Distintas categorías y valoración de los sentimientos.
- Transmutación de emociones en los varones.
- Sexualidad/placer vs. Sexualidad/afectividad.



11

Mitos en la educación emocional



12

Mito de Robinson Crusoe



- Independiente.
- Autónomo.
- Competitivo.
- Aislado.
- Autosuficiente.
- Racional.



13

Mito de Cenicienta

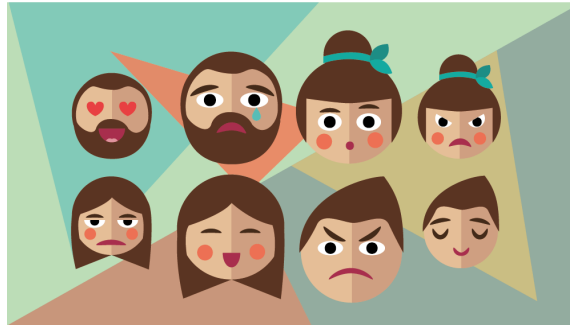


- Dependiente.
- Sumisa.
- Paciente.
- Necesita compañía.
- Se guía por el corazón.



14

Las emociones básicas y su transmutación



15

Alegría



16

Miedo



17

Tristeza



Qué te pasa?

estoy cansado
todo va de mal en peor
hay muchos chismes
nervioso
soy que hacer
deprimido
estresado
desesperado
celoso de
me aburre
triste
asustado por el amor
con miedo de perderme
inseguro
me siento tan solo



18

Ira/ Furia



19

¿Qué es un conflicto?



20

- Los conflictos **no tienen por qué ser perjudiciales**, son una realidad de las relaciones interpersonales, familiares o de cualquier otra índole.
- Es la manera en la que afrontamos los conflictos lo que **acerca o aleja a las personas**, lo que nos ayuda a madurar o a desgastar las relaciones.



21

Aspectos a tener en cuenta:

- ¿Qué provoca el conflicto?
- ¿A quién afecta este conflicto?
- ¿Qué sucederá si seguimos manteniéndolo?
- ¿A qué se debe? ¿cuánto dura?



22

- Manejar un conflicto es saber superarlo y llegar a una solución satisfactoria para todas las partes.



23

El papel de las EMOCIONES en un conflicto

NEGATIVAS

PASIVAS

POSITIVAS

“No olvidemos que los sentimientos están dirigidos a la acción. Nos ayudan a evitar situaciones destructivas o a perseguir las convenientes”. J.A. Marina.



24

Habilidades para resolver un conflicto



25

- Crear una atmósfera propensa a la resolución.
- Tener una actitud asertiva.
- Evitar culpabilizar.
- Ser honesto/a.
- Centrarse en los sentimientos.
- Mostrar respeto por ti y por las demás personas.
- Utilizar mensajes yo.
- Negociar un compromiso.
- Predisposición a disculparse y a admitir los errores.
- Saber olvidar.
- No guardar rencor.
- Buscar soluciones que satisfagan a ambas partes.
- No ceder como forma de aceptación.
- Evaluar el éxito.



26

Entrenamiento asertivo

- Cuando tú...
- Yo siento...
- Me gustaría que...
- Y así podré...



27

¿Practicamos?



28

- “No hables mal de esa compañera de clase” (hijo/a).
- “Cómo decir: ¡Te lo dije!”.
- “Quiero que colabores más en casa” (pareja).
- “Recoge el cuarto que está hecho una leonera” (hijo/a).
- “No me gusta que me hables así”.
- “Me siento sola”.
- “No me gusta que llegues media hora tarde”.
- “¡Vaya notas has traído, todo suspenso!” (hijo/a).
- “Nunca escuchas, sólo quieres hablar tú”.
- “Todo el día estás con el móvil y el ordenador”.
- “Necesito ayuda, no puedo más”.



29

La Comunicación No Violenta



30

CNV = Comunicación No Violenta

Marshall Rosenberg (años 70)



31

CNV = Comunicación No Violenta

Las personas **chacal** son aquellas más predominantes en la sociedad y que se definen por comportamientos como la dominancia, la exigencia, la competición, lo bueno o lo malo y el castigo o la recompensa. Utilizan el lenguaje de la crítica, el sarcasmo y la acusación. Son auténticos obstáculos para una sana comunicación.



32

CNV = Comunicación No Violenta



Las personas **jirafa** intentan ser objetivas en la medida de lo posible y tienen en cuenta los sentimientos y las necesidades tanto propias como las de las demás personas.

Si hablamos "jirafa" facilitaremos la conexión emocional con quienes nos rodean los demás y lograremos una comunicación mucho más efectiva.



33

Pasos de la CNV

1. Observar sin evaluar.
2. Identificar sentimientos y emociones.
3. Reconocer las necesidades que hay detrás de esas emociones.
4. Utilizar un lenguaje positivo para pedir acciones que aumenten nuestro bienestar.



34

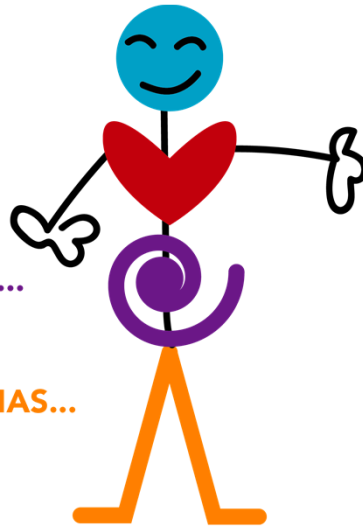
La CNV en el cuerpo

1.PIENSO...

2.SIENTO...

3.NECESITO...

4.ESTRATEGIAS...



35

Claves, estrategias y recursos
para la educación en los afectos
y las emociones



36

Claves y estrategias (I)

- ✓ Ayudarles a escucharse y poner palabras a lo que sienten.
- ✓ Identificar las emociones tanto "positivas" como "negativas".
- ✓ Introducir estrategias innovadoras: relajación, meditación, imaginación, curiosidad o humor.
- ✓ Si deconstruimos debemos proponer otros referentes: "Otras formas de amar son posibles".
- ✓ Educar en valores y potenciar la actitud crítica ante la tradicional socialización de género.
- ✓ Desechar el concepto de "amor romántico" frente a modelos equitativos y saludables de relación.



37

Claves y estrategias (II)

- ✓ Erradicar la competitividad como norma de resolución de conflictos.
- ✓ Evitar la huida e identificar sentimientos.
- ✓ Promover la resolución de conflictos de forma negociada como ocasión de aprendizaje.
- ✓ No culpabilizar ni reprimir la rabia, identificarla y canalizarla de forma controlada.
- ✓ Acompañar a hijas e hijos con ternura, mirada abierta y escucha continuada.
- ✓ Trabajar la empatía, la autoestima, autoafirmación y la independencia emocional.



38

Claves y estrategias (III)

- ✓ Potenciar de nuevo el encuentro familia y escuela.
- ✓ Promover la comunicación sobre la educación afectivo – sexual, creando espacios amables, de seguridad, intimidad y reflexión.
- ✓ Trabajar la ética del cuidado material, personal, intra e intergénero.
- ✓ Utilizar un lenguaje de la responsabilidad y no de la culpabilidad.
- ✓ Entrenar en habilidades sociales: empatía, asertividad, escucha activa, resiliencia...
- ✓ Etc.



39

Recursos prácticos



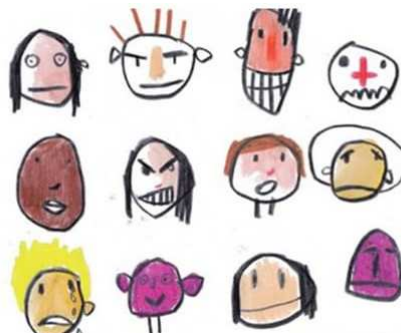
40

El Botiquín de las emociones



41

Ponerle color y forma a las emociones

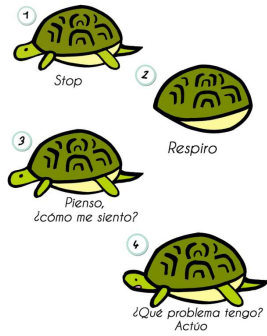


42

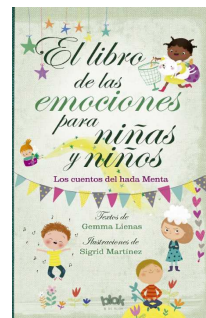
LA TÉCNICA DE LA TORTUGA

1. Reconocer tus emociones.
2. Pensar y parar.
3. Meterte en el caparazón y respirar 3 veces.
4. Salir del caparazón y pensar una solución.

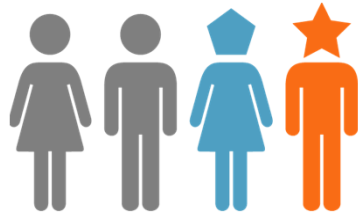
Autocontrol



43



44



diferencia2
consultoría • formación • animación

Gracias por tu atención.

 www.diferencia2.es

 info@diferencia2.es

 Tel.: 956 75 16 22

 Diferencia2 Consultora

