



TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: Ponencia Educación Emocional y Mindfulness	
PARTICIPANTES: Profesorado	NÚMERO DE SESIONES: 4
<p>1ª Sesión Emociones y sentimientos</p> <p>OBJETIVOS:</p> <p>Identificar qué es una emoción y qué es un sentimiento. Analizar las diferencias entre emoción y sentimiento.</p> <p>RECURSOS MATERIALES: Lectura de artículos, escucha de conferencias previas.</p>	
<p>DESARROLLO DE LA SESIÓN: Presentación PowerPoint</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 45%;"> </div> <div style="width: 45%;"> <p>EMOCIONES BÁSICAS Y SENTIMIENTOS</p> <p>¿Qué es una emoción?</p> <p>Se entiende por emoción el conjunto de reacciones orgánicas que experimenta un individuo cuando responden a ciertos estímulos externos que le permiten adaptarse a una situación con respecto a una persona, objeto, lugar, entre otros.</p> <p>La emoción se caracteriza por ser una alteración del ánimo de corta duración pero, de mayor intensidad que un sentimiento.</p> <p>Las emociones incluyen conductas observables, sentimientos expresados y cambios en el estado personal.</p> <p>También producen alteraciones en otros procesos psicológicos como la percepción, la memoria, la comunicación verbal y no verbal, cambios fisiológicos, etc.</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="width: 45%;"> <p>¿Cuándo son patológicas las emociones?</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Cuando su duración es excesiva. ▶ No se desvanecen al aparecer una nueva emoción. ▶ Domina nuestra vida y monopoliza lo que sentimos. <p>¿Qué es un sentimiento?</p> <p>Los sentimientos derivan de las emociones, que son las reacciones orgánicas o instintivas que experimenta un individuo y por el cual responde a ciertos estímulos externos. Por tanto, los sentimientos se originan de la conceptualización y valoración racional de las emociones y de las causas de éstas.</p> </div> <div style="width: 45%;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>Emoción \neq</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">Emociones</div> <ul style="list-style-type: none"> • Reacciones orgánicas o instintivas • Intensas y de breve duración • Innatas • Generan reacciones fisiológicas, psicológicas y conductuales. • Clasificación: primarias o básicas, secundarias. Positivas y negativas </div> <div style="width: 45%;"> <p>Sentimiento</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">Sentimientos</div> <ul style="list-style-type: none"> • Derivan de la <u>reflexión consciente</u> de una emoción. • Duraderos, pueden ser verbalizados • Se pueden clasificar como positivos o negativos • Dan respuesta de manera consciente </div> </div> </div> </div>	



TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: Ponencia Educación Emocional y Mindfulness

PARTICIPANTES:
Profesorado

NÚMERO DE SESIONES: 4

2ª Sesión

Emociones básicas. Funciones adaptativas de las emociones.

OBJETIVO

Conocer cuáles son nuestras emociones básicas y qué función adaptativa corresponde a cada una de ellas.

RECURSOS MATERIALES: Lectura de artículos, escucha de conferencias previas, vídeos en internet...

DESARROLLO DE LA SESIÓN: Presentación PowerPoint







EMOCIONES BÁSICAS O PRIMARIAS

- ▶ Emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa y asco.
- ▶ Son saludables o adaptativas, llegan con rapidez y muy valiosas.
- ▶ Las emociones primarias pueden ser no saludables o desadaptativas cuando por aprendizaje previo perduran mucho tiempo, aun sin existir la causa que las produjo.

Fátima Martínez Moreno Curso 19/20

5

FUNCIÓN ADAPTATIVA DE LAS EMOCIONES BÁSICAS

- MIEDO:** Protección. 
- TRISTEZA:** Reintegración personal. 
- IRA:** Autodefensa. 
- SORPRESA:** Exploración. 
- ALEGRÍA:** Afiliación. 
- ASCO:** Rechazo. 

Fátima Martínez Moreno Curso 19/20

6



TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: Ponencia Educación Emocional y Mindfulness																			
PARTICIPANTES: Profesorado	NÚMERO DE SESIONES: 4																		
<p>3ª Sesión Educación Emocional</p> <p>OBJETIVO</p> <p>Conocer qué es la educación emocional, cuáles son sus objetivos y los beneficios que aporta al alumnado.</p> <p>RECURSOS MATERIALES: Lectura de artículos, escucha de conferencias previas, vídeos en internet...</p>																			
DESARROLLO DE LA SESIÓN: Presentación PowerPoint																			
<p>EDUCACIÓN EMOCIONAL</p> <ul style="list-style-type: none"> Es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social. Rafel Bisquerria <p>La educación emocional es una herramienta útil que puede:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ayudar a prevenir conductas disruptivas en el aula. Actitudes de rechazo o aislamiento, Favorece la interacción positiva entre todos los alumnos. Favorece su proceso de adaptación a una sociedad cada vez más compleja. <p>Fátima Martínez Moreno Curso 19/20 7</p>	<p>Objetivos de la educación emocional</p> <ul style="list-style-type: none"> Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones como aspecto fundamental del autoconcepto y la autoestima. Identificar las emociones de los demás de cara a mantener unas relaciones interpersonales enriquecedoras. Desarrollar la capacidad de percibir, controlar y expresar de manera apropiada las emociones. Evitar los efectos negativos de las emociones negativas intensas como la ira, el miedo y la ansiedad. Desarrollar las habilidades necesarias para experimentar emociones positivas como la alegría, el humor, etc. Desarrollar la capacidad de automotivarse. <p>Fátima Martínez Moreno Curso 19/20 8</p>																		
<p>BENEFICIOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Aumenta y/o mejora</th> <th>Reduce/Previene</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>El reconocimiento y la comprensión de emociones.</td> <td>Síntomas internalizados de tristeza y ansiedad.</td> </tr> <tr> <td>La comprensión de problemas sociales.</td> <td>Iniciación en el consumo de sustancias tóxicas.</td> </tr> <tr> <td>El desarrollo de una eficaz capacidad de solución de alternativa de problemas.</td> <td>Síntomas externalizados de agresividad y conducta disruptiva.</td> </tr> <tr> <td>El autocontrol y la capacidad de tolerar la frustración.</td> <td>Hiperactividad.</td> </tr> <tr> <td>La flexibilidad cognitiva.</td> <td>Aislamiento.</td> </tr> <tr> <td>La atmósfera en la clase.</td> <td>Quejas disciplinarias.</td> </tr> <tr> <td>La resolución pacífica de conflictos.</td> <td>Impulsividad.</td> </tr> <tr> <td>El rendimiento académico.</td> <td>Fracaso escolar.</td> </tr> </tbody> </table> <p>Fátima Martínez Moreno Curso 19/20 9</p>		Aumenta y/o mejora	Reduce/Previene	El reconocimiento y la comprensión de emociones.	Síntomas internalizados de tristeza y ansiedad.	La comprensión de problemas sociales.	Iniciación en el consumo de sustancias tóxicas.	El desarrollo de una eficaz capacidad de solución de alternativa de problemas.	Síntomas externalizados de agresividad y conducta disruptiva.	El autocontrol y la capacidad de tolerar la frustración.	Hiperactividad.	La flexibilidad cognitiva.	Aislamiento.	La atmósfera en la clase.	Quejas disciplinarias.	La resolución pacífica de conflictos.	Impulsividad.	El rendimiento académico.	Fracaso escolar.
Aumenta y/o mejora	Reduce/Previene																		
El reconocimiento y la comprensión de emociones.	Síntomas internalizados de tristeza y ansiedad.																		
La comprensión de problemas sociales.	Iniciación en el consumo de sustancias tóxicas.																		
El desarrollo de una eficaz capacidad de solución de alternativa de problemas.	Síntomas externalizados de agresividad y conducta disruptiva.																		
El autocontrol y la capacidad de tolerar la frustración.	Hiperactividad.																		
La flexibilidad cognitiva.	Aislamiento.																		
La atmósfera en la clase.	Quejas disciplinarias.																		
La resolución pacífica de conflictos.	Impulsividad.																		
El rendimiento académico.	Fracaso escolar.																		



TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: Ponencia Educación Emocional y Mindfulness	
PARTICIPANTES: Profesorado	NÚMERO DE SESIONES: 4
<p>4ª Sesión Aportación del Mindfulness a la Educación Emocional</p> <p>OBJETIVO Conocer cómo la práctica del mindfulness nos puede servir como herramienta en el reconocimiento y gestión de las propias emociones.</p>	
RECURSOS MATERIALES: Lectura de artículos, escucha de conferencias previas, vídeos en internet...	
DESARROLLO DE LA SESIÓN: Presentación PowerPoint	
<p>APORTACIÓN DEL MINDFULNESS A LA EDUCACIÓN EMOCIONAL</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Negar las emociones puede ser problemático. No se puede perseguir no sentir emociones ... el objetivo es no sentir emociones negativas exageradas, que nos desborden y controlen nuestra existencia. ▶ Imaginemos que nuestro cuerpo, mente y ambiente son una manguera. La llave de paso es un estímulo. Al abrirla corre el agua (emoción, energía) dentro de la manguera. Por el otro lado de la manguera sale el agua (reconocimiento y expresión de nuestras emociones). Si impedimos la salida del agua, el agua se las arreglará para salir por otros lados: por la manguera, por la canilla... 	<p>APORTACIÓN DEL MINDFULNESS A LA EDUCACIÓN EMOCIONAL</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Mindfulness es la práctica de la autoconciencia. Nos permite estar más tranquilos y conscientes, estando en el momento presente. La práctica del mindfulness nos permite: Salir del ritmo frenético que nos hace llevar el día a día actual y poder tomar otra perspectiva de las situaciones y problemas. ▶ Pensar de manera más práctica y adaptativa. ▶ Manejar nuestras emociones. ▶ Tomar mejores decisiones en libertad más allá de los automatismos que aprendemos y que nos llevan a actuar de manera incoherente con los propios valores personales. ▶ Saber dejar ir las cosas que nos dañan. No se trata de borrar las emociones negativas que nos pueden causar ciertos hechos, sino de reducir su intensidad". Desde la perspectiva mindfulness, las emociones perturbadoras son aquellas que nos dificultan la habilidad de permanecer conscientes en el aquí y el ahora.
<p>Fátima Martínez Moreno Curso 19/20 10</p>	<p>Fátima Martínez Moreno Curso 19/20 11</p>
<p>Pasos para gestionar las emociones o pensamientos desde la práctica del mindfulness:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Pararse ▶ Respirar. Serenarse ▶ Tomar conciencia de la emoción (cambios corporales, identificar la emoción, pensamientos, tendencia a la acción...) ▶ Aceptar la experiencia. Es fundamental no enjuiciar nuestras emociones. La ausencia de juicio es un cambio drástico que nos ofrece esta perspectiva. ▶ Darnos cariño. Autocompasión. ▶ Soltar la emoción, dejar ir. "Mis emociones no son lo mismo que yo". ▶ Actuar o no, según las circunstancias. 	
<p>Fátima Martínez Moreno Curso 19/20 12</p>	