

ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR LA EXPRESIÓN EMOCIONAL EN CONTEXTOS EDUCATIVOS

Jonathan Apellániz González

- ▶ Marco teórico
- ▶ Dificultades para una correcta expresión emocional
- ▶ Facilitar la expresión emocional
- ▶ Creando un espacio emocionalmente seguro
- ▶ Dificultades de la expresión emocional en la gestión de conflictos

Marco teórico (Antecedentes al concepto de I. E.)

Inteligencia General	Binet (1903)	Cualidades Formales (Cognitivas)
	Thorndike (1920)	Componentes sociales
	Whechsler (1940)	Componentes no intelectuales (Habilidades afectivas sin especificar)
	Gardner (1983)	“Inteligencias Múltiples” (Inteligencia inter e intrapersonal)
Inteligencia Emocional (I. E.)	Salovey y Mayer (1990)	Primer concepto de I. E.
	Goleman (1995)	Incluye ciertos aspectos motivacionales y habilidades sociales.

Marco teórico (Modelos actuales de I.E.)

Modelos de habilidad de la I.E.

Salovey y Mayer
(1997)

Área Experiencial

Percepción y asimilación de las emociones

Área Estratégica

Comprensión y manejo de las emociones

Modelos mixtos de la I.E.

Bar-On
(1997)

Intrapersonal

Comprensión, entendimiento, expresión y comunicación de las propias emociones.

Interpersonal

Empatía, mantenimiento de relaciones emocionales y comprensión de las emociones ajenas.

Adaptabilidad

Resolución de problemas, validación y flexibilidad emocional

Manejo de estrés

Tolerancia al estrés y control de impulsos

Estabilidad emocional

Optimismo y pesimismo

¿POR QUÉ CUESTA EXPRESARNOS?

Hipótesis 1

La sociedad actual castiga la expresión pública de las emociones.

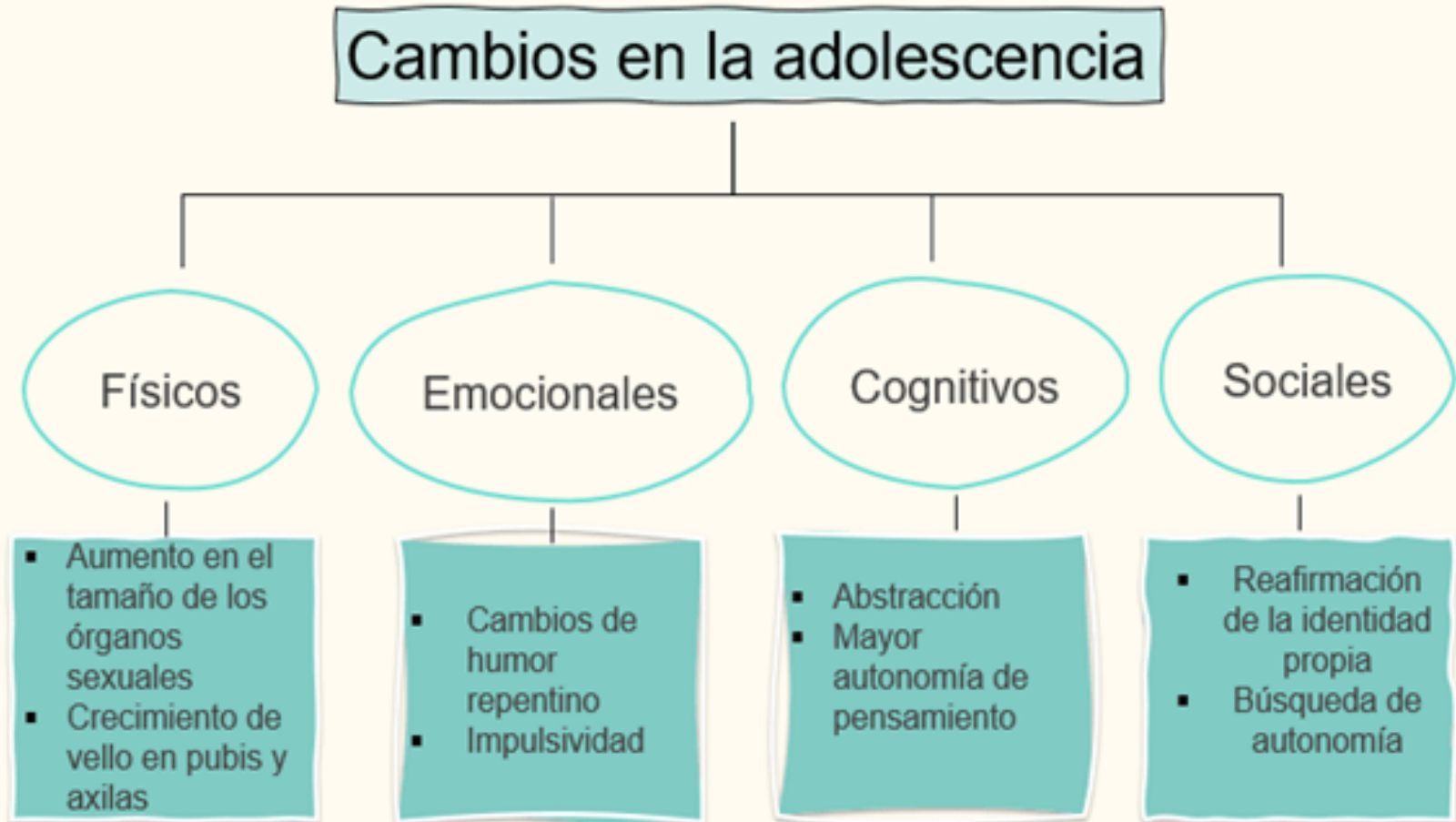
El concepto de HAPPYCRACIA.

<https://www.youtube.com/watch?v=clQuBcypdvs>

Hipótesis 2

Las dificultades emocionales se deben a los propios cambios inherentes a la adolescencia.

CAMBIOS EN LA ADOLESCENCIA



ERRORES EN LA EXPRESIÓN EMOCIONAL

INCOHERENCIA

El mensaje verbal y no verbal no son coherentes

EXPLOSIONES

Las dificultades en la expresión emocional llevan a un estallido de rabia o tristeza.

EMOCIONES AUTÉNTICAS / SUSTITUTIVAS (BERNE)

Se sustituye una emoción socialmente menos aceptada por otra que se considera más adaptativa o deseada.

EL FACILITADOR DE LA EXPRESIÓN EMOCIONAL

CARACTERÍSTICAS

Credibilidad

Resistencia a la frustración

Compromiso

Flexibilidad

Formación

Capacidad de empatía

Capacidad de escucha

Habilidades de comunicación

La estabilidad/seguridad emocional

LA ESCUCHA ACTIVA

- No interrumpirles mientras habla.
- No emitir juicios antes de terminar lo que está diciendo.
- Hacer preguntas abiertas.
- No estar pensando más en lo que vamos a decir que en lo que nos está contando.
- Lo que cuenta es importante para ellos aunque para nosotros no lo sea.
- Mantener una postura de atención.

ESPACIOS EMOCIONALMENTE SEGUROS

**¿QUÉ SON?
(MAITE FINCH,
JASON HARNEY,
COLLINS Y SMITH)**

Riesgos moderados
Decir lo que piensas
Ser creativo

PAUTAS

Tomar una postura de colaboración
Conversar de “persona a persona”
Fomentar la curiosidad
Fomentar la participación
Crear momentos para la expresión
Pedir feedback

PAUTAS PARA FACILITAR LA EXPRESIÓN (ARQUERO Y DÍEZ)

QUÉ HACER

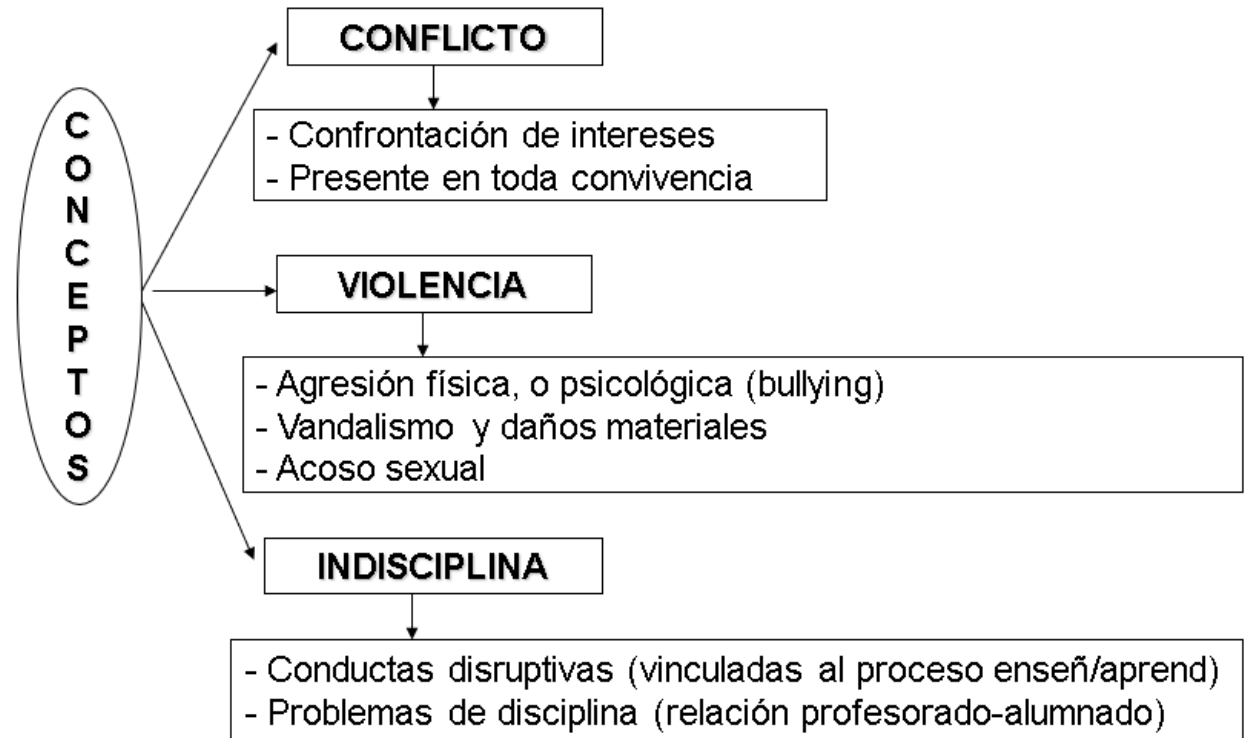
- Partir de sus inquietudes e intereses reales.
- Respetar los ritmos personales. incidir en los momentos de crisis.
- Provocar la reflexión más que responder.
- Valorar sus aportaciones.
- Corregir la expresión, no la emoción.
- Cuidar nuestro lenguaje.

QUÉ NO HACER

- No generar falsas expectativas.
- No polarizar.
- No dramatizar o asustar.
- No entrar en polémicas.
- No caer en estereotipos.
- No "etiquetar" o "estigmatizar" .

El conflicto

QUÉ ES



MANERAS DE
AFRONTAMIENTO

COMPETICIÓN: Gano / Pierdes (Exclusión, discriminación)
ACOMODACIÓN: Pierdo / Ganas (Nos aguantamos)
EVASIÓN: Pierdo / Pierdes (Dejar que se resuelva solo)
COOPERACIÓN: Gano / Ganas
NEGOCIACIÓN: Porque es difícil la cooperación plena

PAUTAS

- Mostrar una posición neutral.
- Utilizar una actitud empática y asertiva.
- Iniciar la conversación sin atacar.
- Enfatizar los valores comunes.
- Escuchar al interlocutor.
- Ceder para encontrar un punto intermedio.
- Eliminar posturas extremas.
- Llegar al acuerdo por unanimidad.

LA ASAMBLEA EN EL AULA (Plan Garatu)

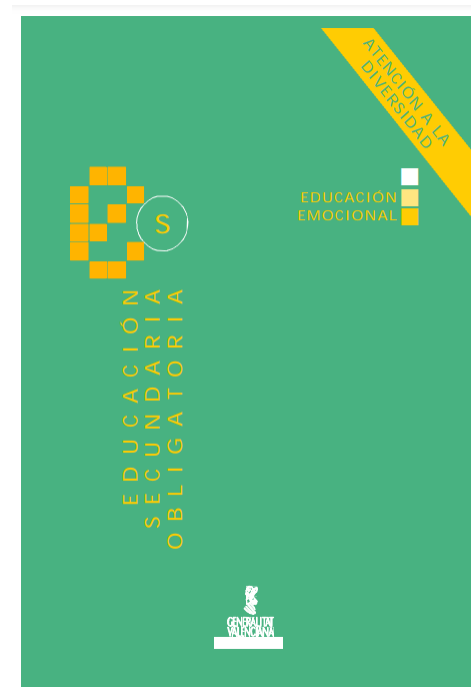
A TENER EN CUENTA

- Espacio y tiempo
- Disposición del aula
- Agenda de temas
- Dinamización y moderación de la asamblea

PASOS PARA CONDUCIR LA ASAMBLEA

- El círculo
- Las normas
- Establecer la agenda y el tema
- Reflexión personal
- Dialogar por parejas
- Análisis con todo el grupo
- Los acuerdos y la conclusión de la asamblea
- El acta

MATERIALES



- **MUCHAS GRACIAS POR SU ATENCIÓN**