



ITESO, Universidad
Jesuita de Guadalajara

Educación socioemocional



Nancy del Rocío Palacios Prado
nancyp@iteso.mx

9 de marzo 2019

LICENCIATURAS



TALLER PRE-UNIVERSITARIO

ITESO

Universidad Jesuita
de Guadalajara

¿Te cuesta trabajo pasar el examen de admisión?

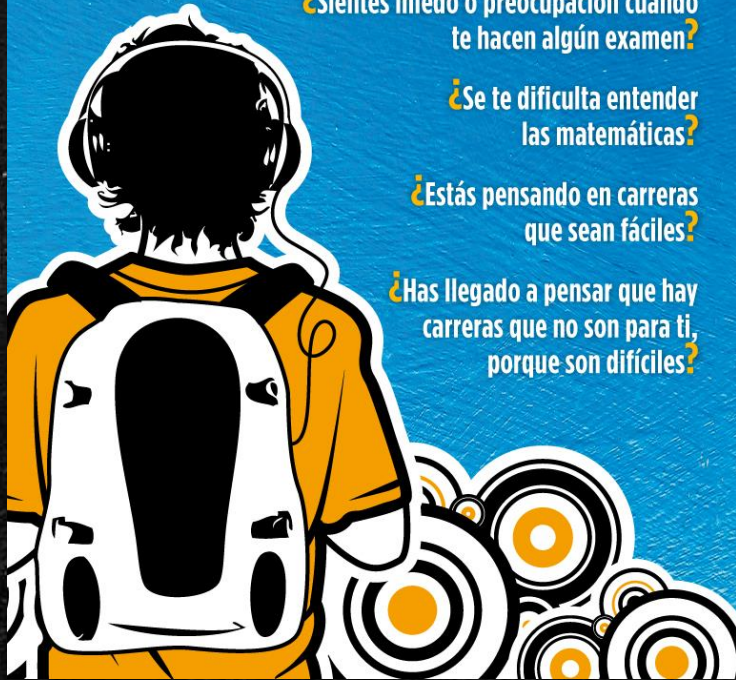
¿Tienes dificultades en concentrarte, estudiar o leer?

¿Sientes miedo ó preocupación cuando
te hacen algún examen?

¿Se te dificulta entender
las matemáticas?

¿Estás pensando en carreras
que sean fáciles?

¿Has llegado a pensar que hay
carreras que no son para tí,
porque son difíciles?



UNIVERSIDAD DE
EXCELENCIA
ACADÉMICA

CARRERAS



ITESO

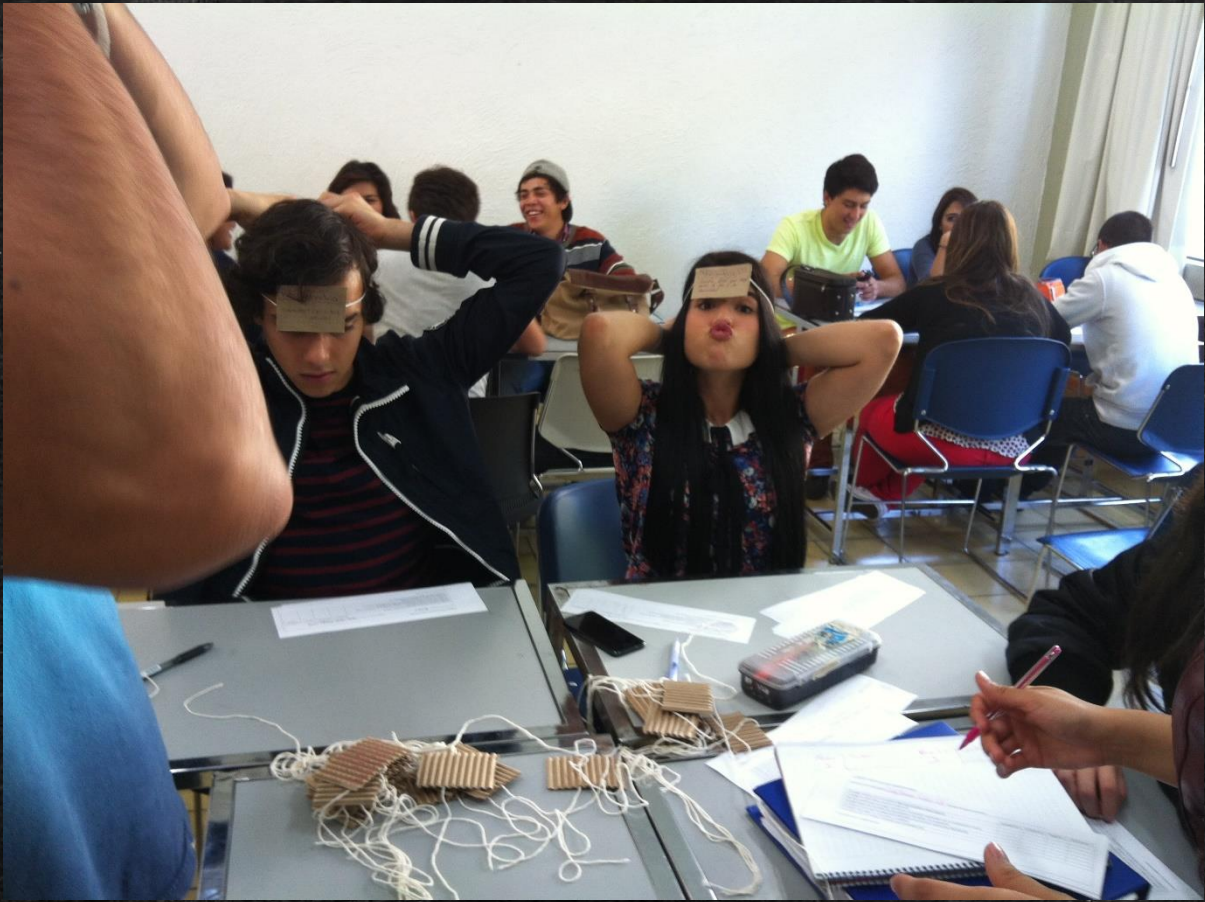
Universidad Jesuita
de Guadalajara

#REINVENTA

ITESO Libres para transformar

pre Curso taller
universitario ITESO

Administración de las emociones ADEMO







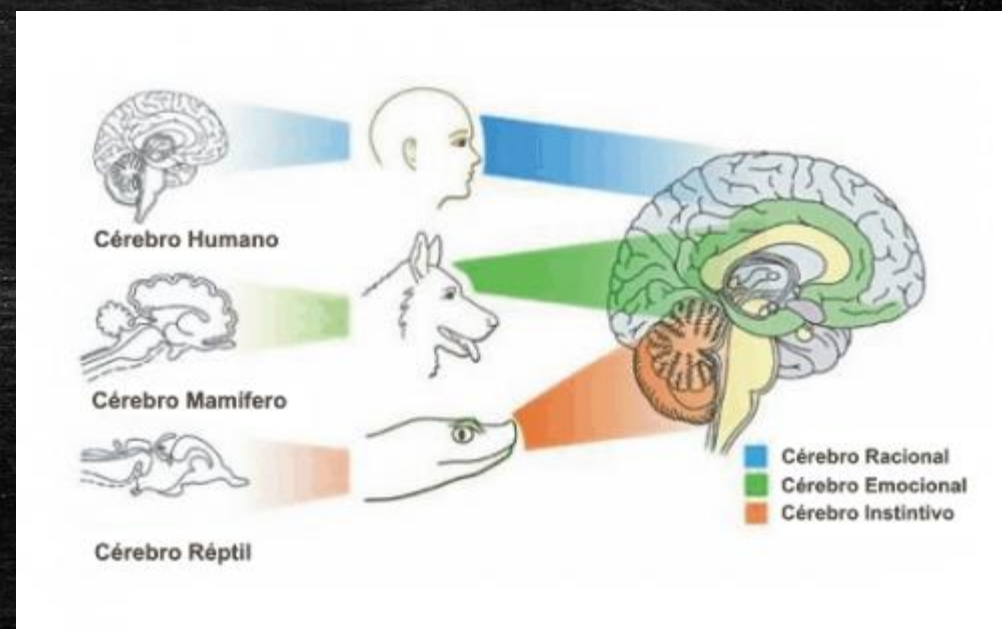
Contenido de la materia ADEMO



Emociones destructivas
La sombra

- ✓ Neurociencias
- ✓ Psicología positiva

-Fluir (*Mihály Csíkszentmihályi*)
-Ideas Irracionales
(*Albert Ellis*)



¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Etimológicamente, el término *emoción* viene del latín *emotio*, que significa "movimiento o impulso", "aquello que te mueve hacia".



Definición:

- En psicología se define como aquella sensación o percepción de los elementos y relaciones de la realidad o la imaginación, que se expresa físicamente mediante alguna función fisiológica como reacciones faciales o pulso cardíaco, e incluye reacciones de conducta como la agresividad, el llanto.



Funciones:

Adaptativas

Sociales

Motivacionales



Todos tenemos emociones, pero el hecho de tenerlas no significa que seamos inteligentes en ellas.

¿Qué es la inteligencia emocional?

Capacidad administrativa
de las habilidades socio-afectivas y que implica la habilidad para instrumentalizar nuestras emociones con el objeto de **optimizar nuestro desempeño frente a la vida**



“Un subconjunto de la inteligencia social que comprende la capacidad de controlar sentimientos y emociones propios así como los de los demás, de discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones”.

Habilidades que conforman la inteligencia emocional:

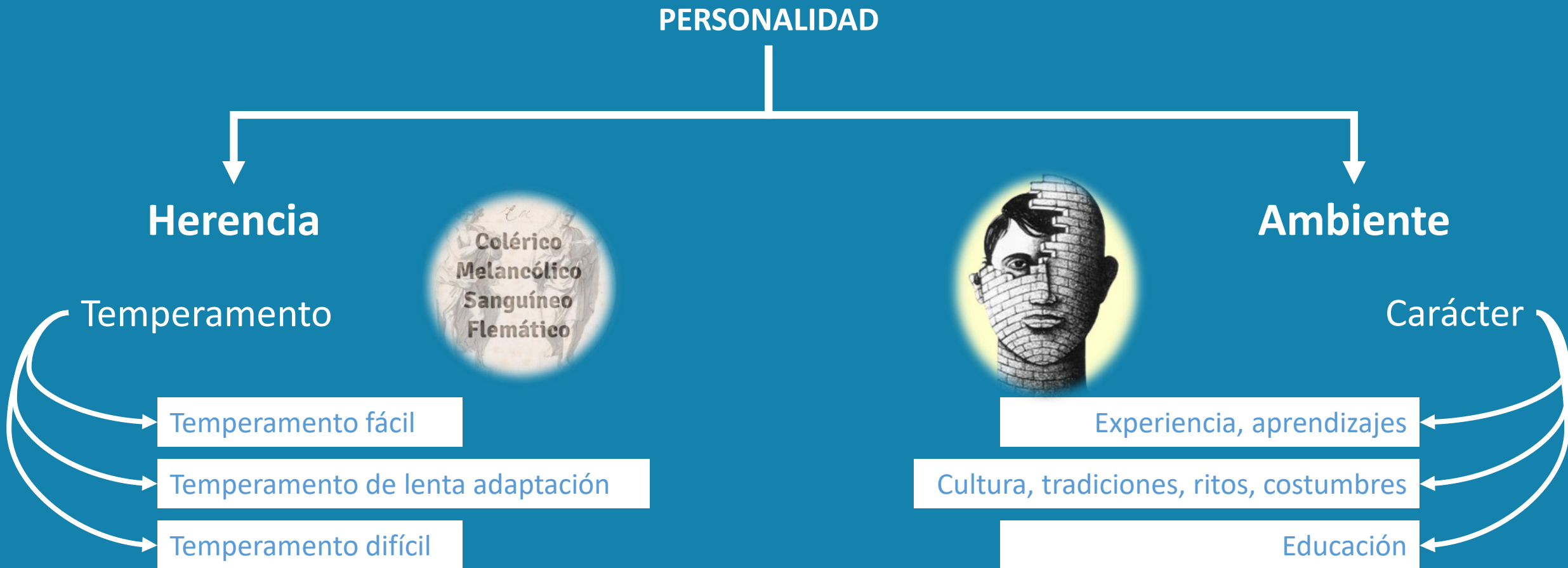


1. Conocer las propias emociones
2. Manejar las propias emociones
3. Automotivación
4. Empatía
5. Manejar las relaciones





¿Por qué es importante desarrollar la inteligencia emocional?

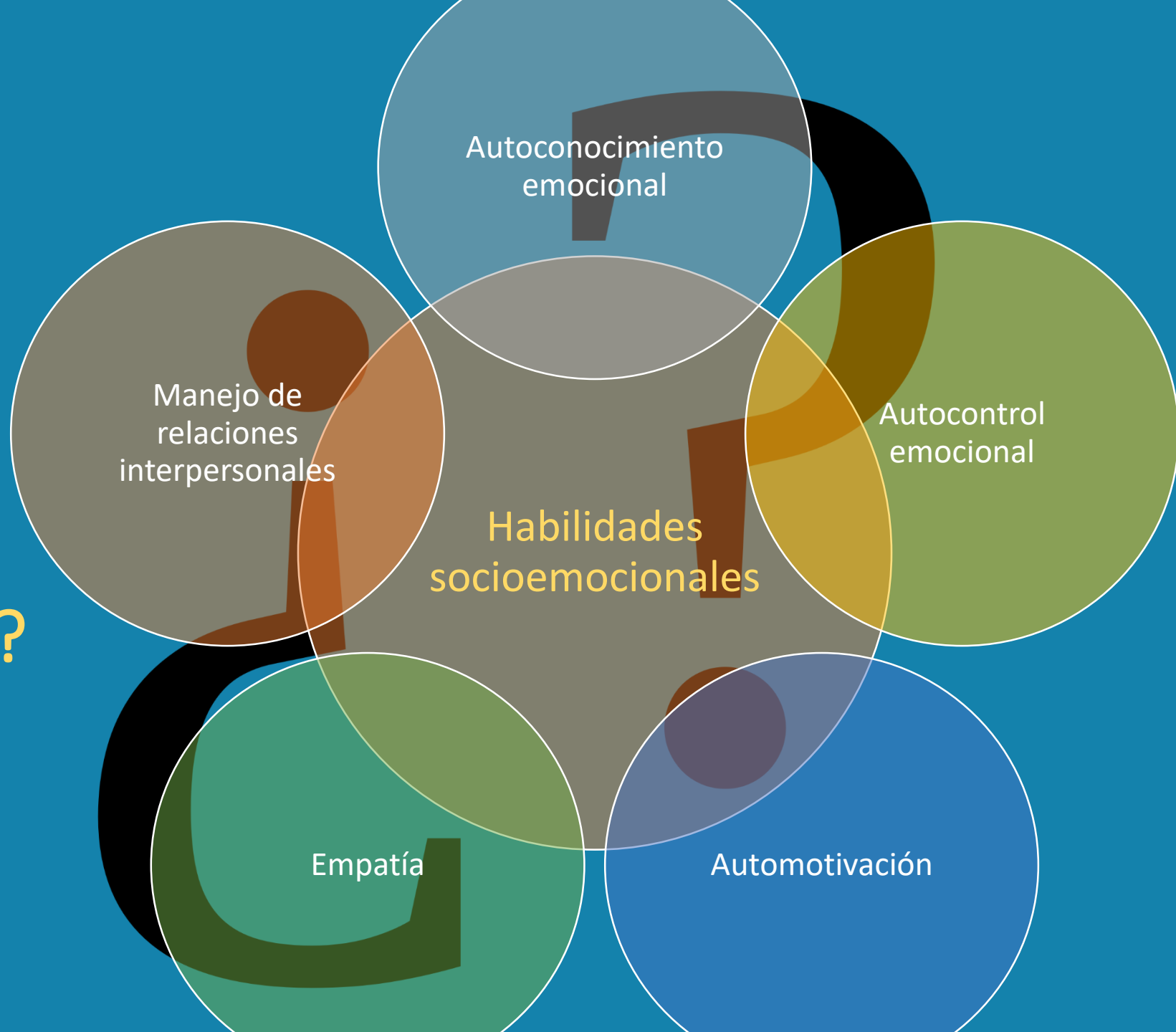


El cerebro triuno





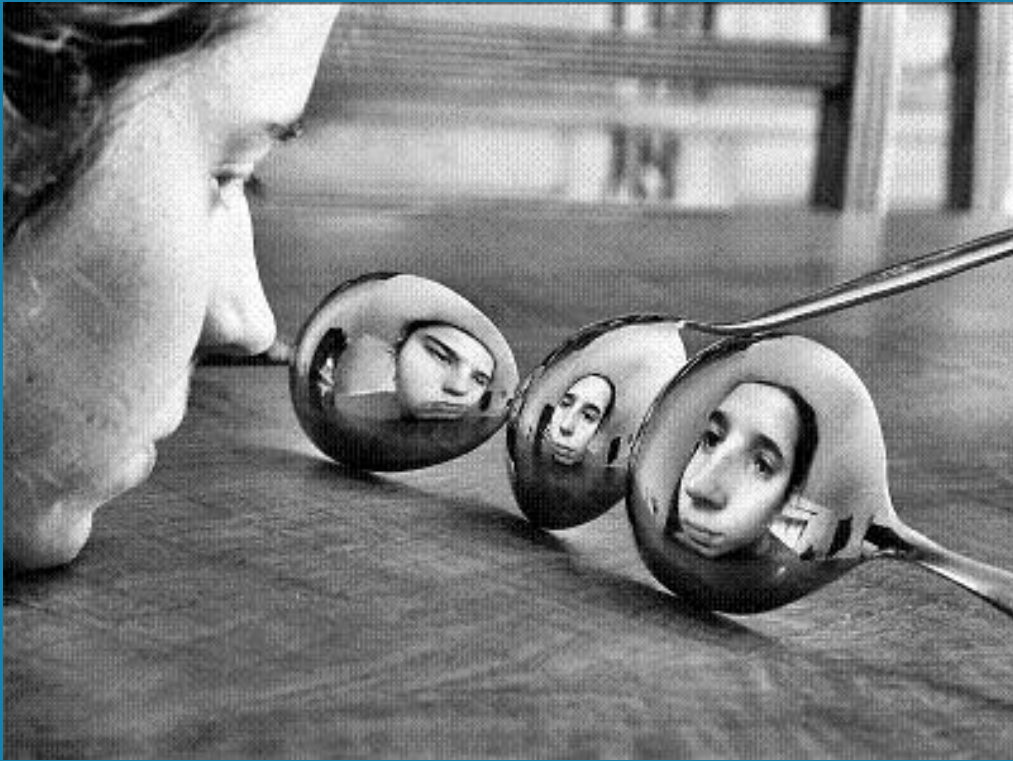
¿De qué manera funcionan las habilidades socioemocionales?





Autoconocimiento emocional

Autoconocimiento emocional



- La capacidad de realizar una apreciación en torno a lo que sentimos y luego nombrar adecuadamente ese sentimiento.
- Esta habilidad es la base de la inteligencia emocional en la que se sustentan las demás.



Las emociones y su efecto en el cuerpo:

Investigación:

Bodily maps of emotions

Lauri Nummenmaa, Enrico Glereana, Riitta Harib and Jari K. Hietanend

November 27, 2013

<http://www.pnas.org/content/suppl/2013/12/26/1321664111.DCSupplemental>

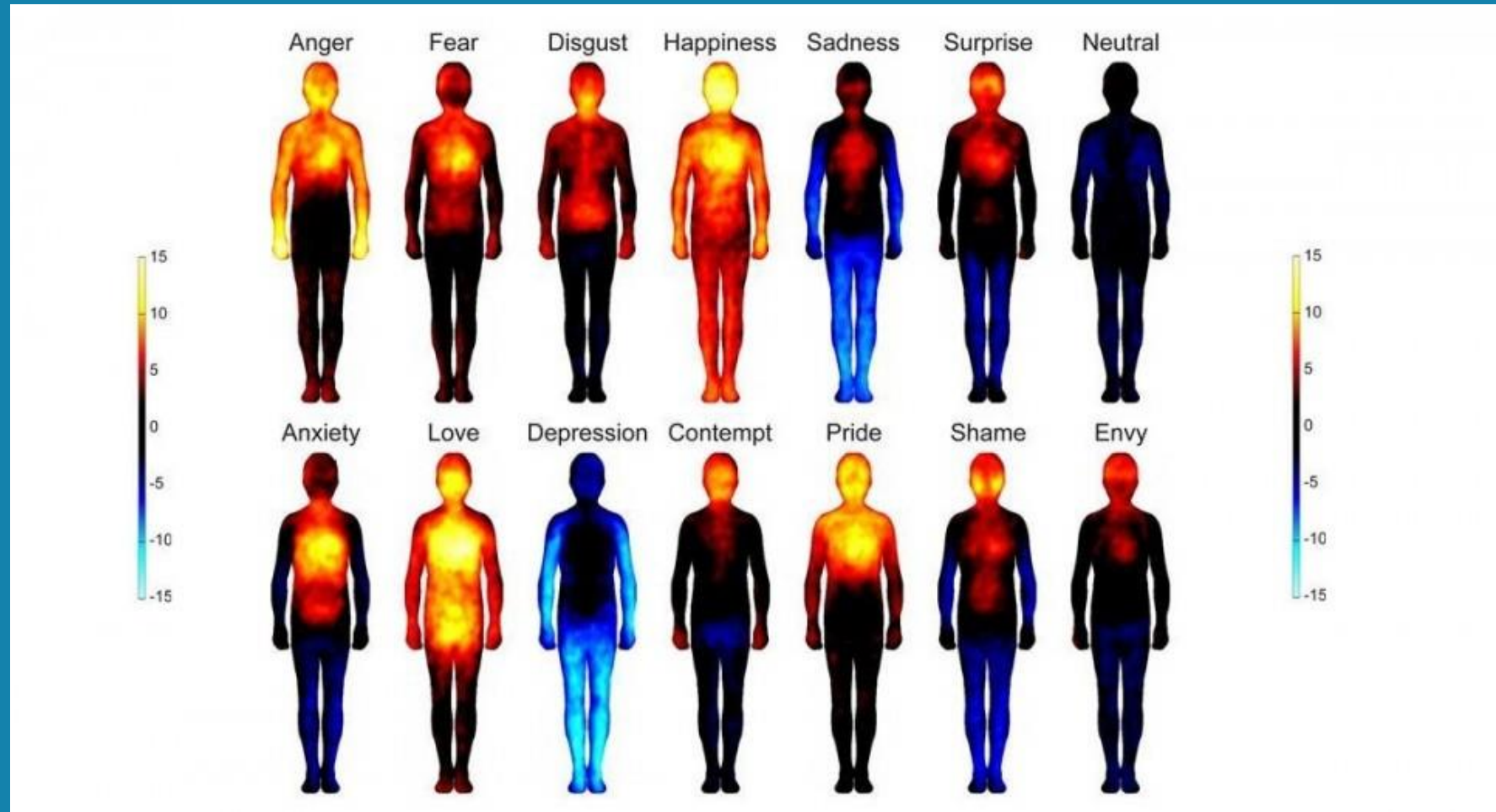


CÓMO SE VEN LAS EMOCIONES





Las emociones y su efecto en el cuerpo:



Investigación:

Bodily maps of emotions, Lauri Nummenmaa, Enrico Glereana, Riitta Harib and Jari K. Hietanend,
November 27, 2013 <http://www.pnas.org/content/suppl/2013/12/26/1321664111.DCSupplemental>

Autocontrol emocional





Autocontrol emocional

- Esta habilidad implica la capacidad de controlar las emociones con el objeto de que nuestras reacciones sea acordes a la situación estímulo que las genera y adecuadas al contexto donde se producen.



Autocontrol emocional

Las emociones pueden expresarse desequilibradamente de dos formas:

1. Cuando las emociones son demasiado “apagadas” y el sujeto no logra exteriorizar adecuadamente su sentir.
2. Cuando, por el contrario, las emociones están “encendidas” fuera de control, de manera extrema y persistente.





Para contrarrestar una emoción...

- La idea de romper con el ciclo de depresión, estrés, ansiedad y/o ira, es llevar al cerebro a un nivel de actividad incompatible con el nivel que nos impuso el estado emocional que nos está dominando; es decir inversamente proporcional.



~~IM~~ POSSIBLE

**Automotivación
emocional**



Automotivación

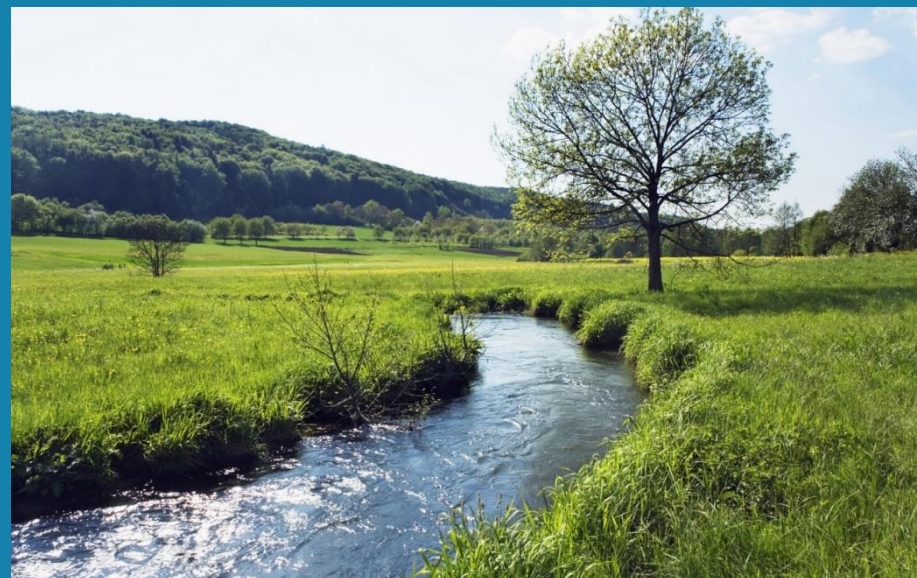


- Es la capacidad de ordenar nuestras emociones para conseguir un objetivo. Esto presupone un nivel de autodomínio y autorregulación emocional, conlleva la capacidad de rechazar o controlar el impulso en pro de la consecución de una meta posterior o superior.



Para estimular la Automotivación

1. Esperanza
2. Optimismo
3. Autoeficacia
4. Estado de flujo



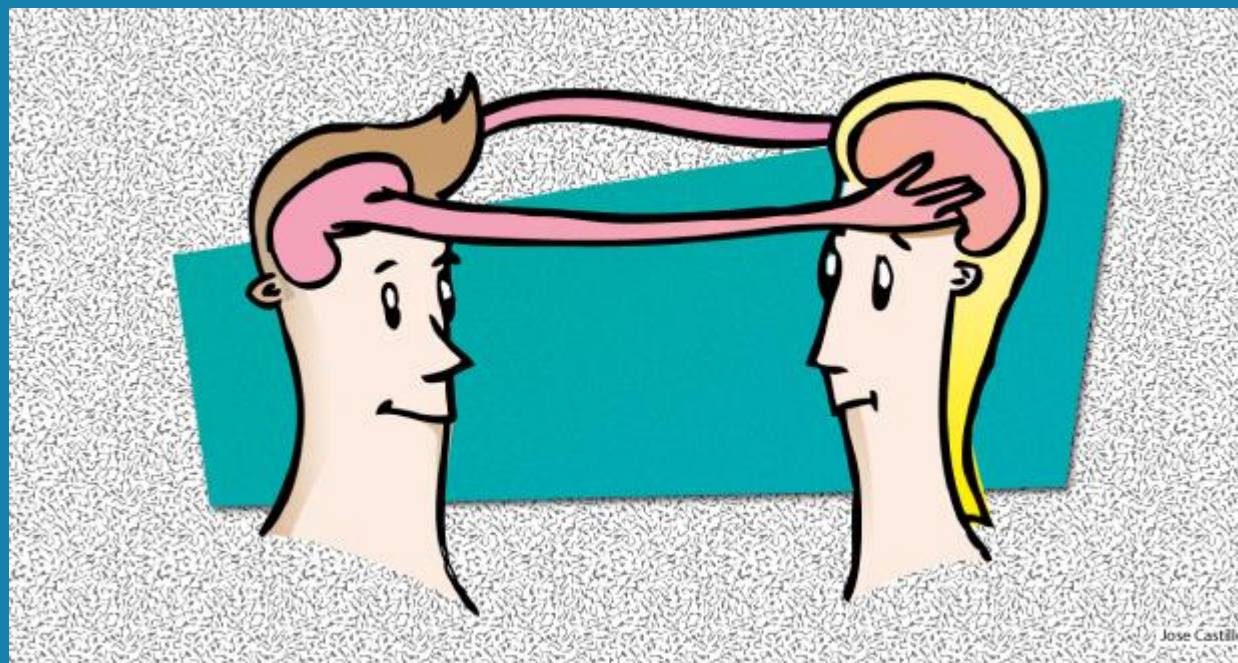
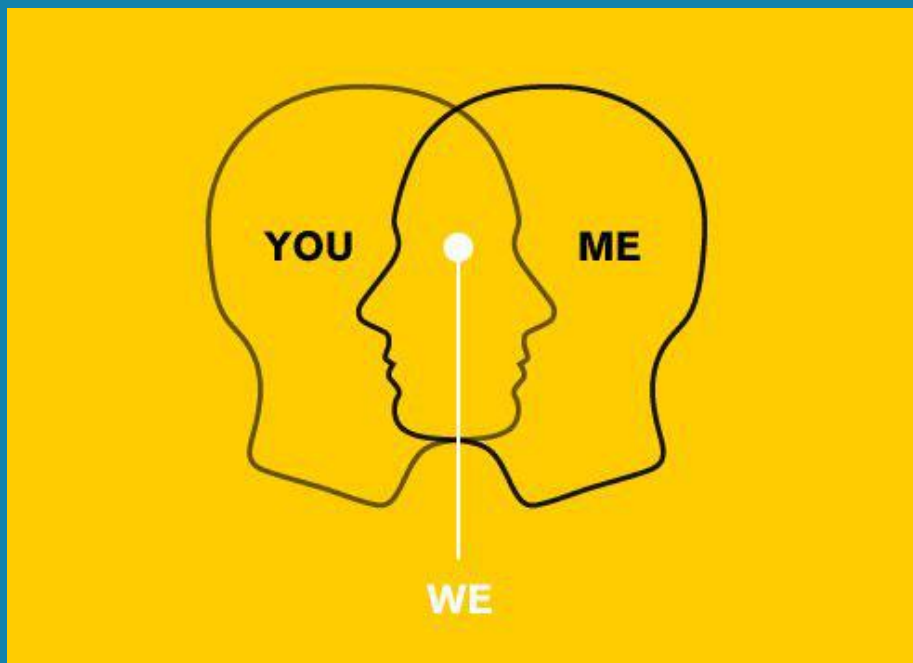


Empatía



Empatía

- La empatía es la base de las demás habilidades sociales. Implica la capacidad de *reconocer las emociones a través de la habilidad de captar y decodificar las sutiles señales emocionales que nos envían nuestros interlocutores.*
- Esto nos permite ponernos en el lugar del otro, darnos cuenta cómo se siente y, así, estructurar una respuesta pertinente.



Empatía



- Recuerda que tenemos dos niveles simultáneos de comunicación: verbal y no verbal.
- El desarrollo en los hijos depende en gran medida de qué tanta «sintonía emocional» tuvieron con ellos durante la infancia.
- Al compartir y ser entendido, el hijo desarrolla la capacidad de expresar los sentimientos y entender los de los demás.
- Tiene dos componentes:
 - a) Reacción emocional hacia los demás
 - b) Reacción cognoscitiva



Empatía

- Se debe diferenciar la empatía entre la capacidad de darse cuenta del estado de ánimo de otra persona; en la primera hay la capacidad de hacer algo por el otro.

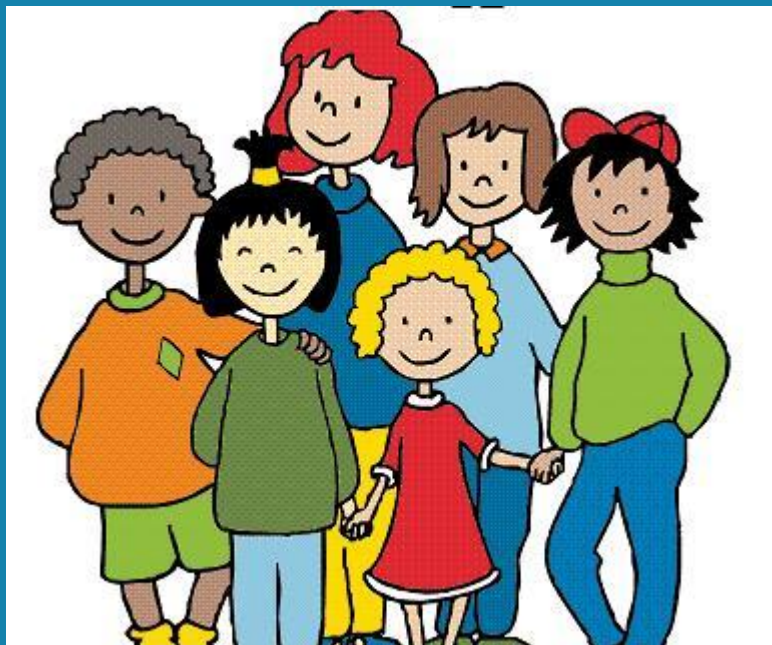


Manejo de relaciones interpersonales





Manejo de relaciones interpersonales



- Este manejo es la capacidad de poder crear y cultivar relaciones con otras personas, encontrar el tono adecuado para expresarnos y a la vez percibir el estado de ánimo de nuestro interlocutor.



Manejo de relaciones interpersonales



- Implica la empatía pero va más allá; **requiere competencia social.**
- Relacionada con la convivencia externa de las personas, sin roces y con el control de las normas sociales.
- Implica tres ámbitos:
 1. Sensibilidad para captar señales corporales propias y ajenas
 2. Consonancia anímica
 3. Emociones bien dosificadas



Aspirar al Magis (el “más”)

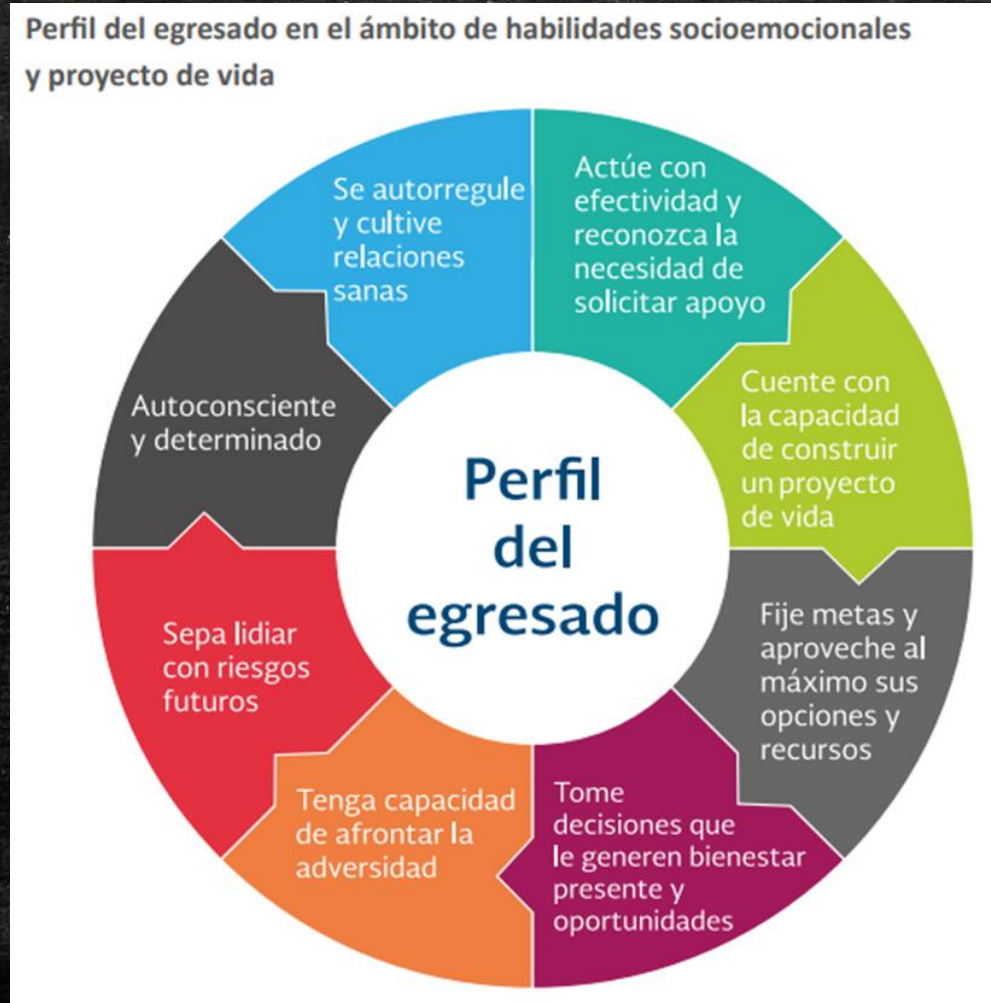
- “No implica una comparación con otros ni una medida de progreso, en relación con un nivel absoluto. Más bien es **el desarrollo más completo posible de las capacidades individuales** de cada persona en cada etapa de su vida, unido con la prontitud para continuar este desarrollo, a lo largo de la vida, y la motivación para emplear al servicio de los demás las cualidades desarrolladas.
- (CESJ, 109)



ITESO, Universidad
Jesuita de Guadalajara

Perspectivas y orientaciones

Habilidades



No solo es la herencia genética

No solo es la capacidad cognitiva.

Se disminuye la probabilidad de que caigan en situaciones de alto riesgo.

Mejora el potencial cognitivo

Desarrollo de las habilidades socio-afectivas



¿Por qué es importante desarrollar las HSE?



La sociedad actual ha sufrido muchos cambios y debe estar preparada para afrontar su futuro en el que hay y habrá una gran diversidad multicultural y por ello la escuela como ámbito formal de educación se considera responsable, en cierto modo, de atender esta realidad.

(Noguera, 2008).



ITESO, Universidad
Jesuita de Guadalajara



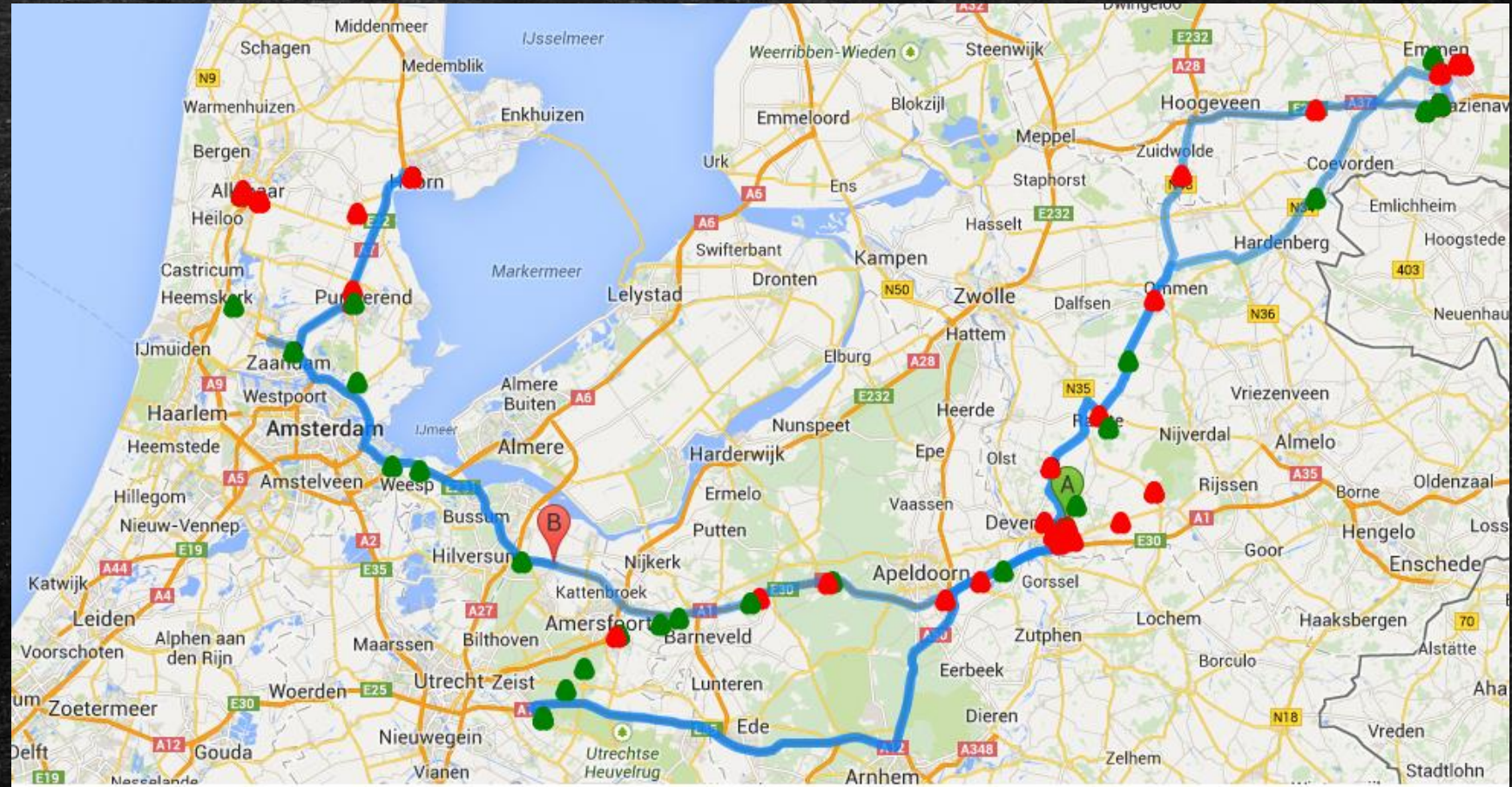
Las competencias emocionales son según Bisquerra y Pérez (2007:69)

“conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” *y su desarrollo y adquisición facilitan el aprendizaje, las relaciones con los demás, la solución de conflictos, la habilidad para regular las propias emociones, afrontar las dificultades, controlar el estrés.*



Eligiendo el camino

- Para elegir UN camino, también es fundamental saber de donde vienes, de donde partes.
- ¡Hasta Google Maps lo sabe!





¿Dónde estamos?

- Mapas



<https://www.aprendizajesclave.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/secundaria/tutoria-socioemocional/III-La-educacion-basica-TUTORIA-p54-89.pdf>
<https://www.aprendizajesclave.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/primaria/4grado/V-I-EDUCACION-SOCIOEMOCIONAL.pdf>
<http://www.conisen.mx/memorias2018/memorias/3/P827.pdf>
<https://www.aprendizajesclave.sep.gob.mx/index-mapa-curricular.html>

- Territorios

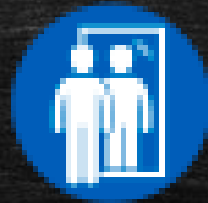




ITESO, Universidad
Jesuita de Guadalajara

CONSTRUYE T

- <http://www.construye-t.org.mx/>



Conoce T



Relaciona T



Elige T



...promueve **habilidades** para identificar, conocer y manejar nuestras propias **emociones**.



...establece **relaciones constructivas** con otras personas.



...toma **decisiones reflexivas** y responsables en distintos ámbitos de la vida para **lograr metas**.



3
habilidades transversales:

- Atención
- Claridad
- Lenguaje emocional

	Ago – Dic 2017	Ene – May 2018	Ago – Dic 2018	Ene – May 2019	Ago – Dic 2019	Ene – May 2020
1er Semestre	Autoconocimiento					
2º Semestre	Autoconocimiento	Autorregulación				
3er Semestre	Autoconocimiento	Autorregulación	Conciencia social			
4º Semestre	Autoconocimiento	Autorregulación	Conciencia social	Colaboración		
5º Semestre	Autoconocimiento	Autorregulación	Conciencia social	Colaboración	Toma de decisiones	
6º Semestre	Autoconocimiento	Autorregulación	Conciencia social	Colaboración	Toma de decisiones	Perseverancia

Asignatura que imparte el docente:	1er Semestre Autoconocimiento: Lección 1	1er Semestre Autoconocimiento: Lección 2	...	1er Semestre Autoconocimiento: Lección 12
Genérica	Actividad de aprendizaje A	Actividad de aprendizaje A	...	Actividad de aprendizaje A
Matemáticas I	Actividad de aprendizaje B	Actividad de aprendizaje B	...	Actividad de aprendizaje B
Introducción a las Ciencias Sociales	Actividad de aprendizaje C	Actividad de aprendizaje C	...	Actividad de aprendizaje C
Química I	Actividad de aprendizaje D	Actividad de aprendizaje D	...	Actividad de aprendizaje D
Taller de Lectura y Redacción I	Actividad de aprendizaje E	Actividad de aprendizaje E	...	Actividad de aprendizaje E
Informática I	Actividad de aprendizaje F	Actividad de aprendizaje F	...	Actividad de aprendizaje F

Estructura de clase tipo

Ejemplo 1

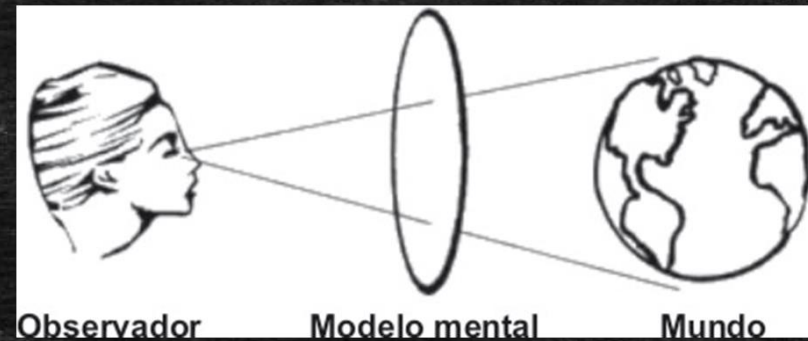
Actividad	Tiempo
1. Presentación y explicación del tema	5 minutos
2. Ejercicio individual: caso práctico	5 minutos
3. Ejercicio grupal: discusión en equipos	5 minutos
4. Reflexión final sobre los aprendizajes	5 minutos
Total	20 minutos

Ejemplo 2

Actividad	Tiempo
1. Ejercicio individual: resolución de problema	5 minutos
2. Ejercicio en equipos	5 minutos
3. Discusión grupal y explicación del tema	7 minutos
4. Autoevaluación	3 minutos
Total	20 minutos

Modelos mentales

- Imágenes
- Supuestos
- Historias
- Teorías complejas
- Hipótesis
- Tradiciones
- Simples generalizaciones



Afectan lo que vemos
Si no los examinas permanecen
intactos

Peter Senge



ITESO
Universidad Jesuita
de Guadalajara



ITESO, Universidad
Jesuita de Guadalajara



Usemos una
herramienta



¿Gira a la izquierda o derecha?

Ejercitemos



Menciona rápidamente el
color de cada palabra

AZUL ROJO VERDE
ROJO AMARILLO
NEGRO AZUL VERDE
AMARILLO ROJO
VERDE AZUL

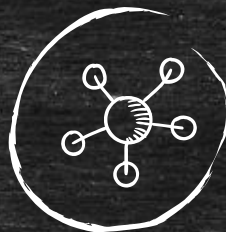


ITESO, Universidad
Jesuita de Guadalajara



DOMINANCIA CEREBRAL

NED HERRMANN

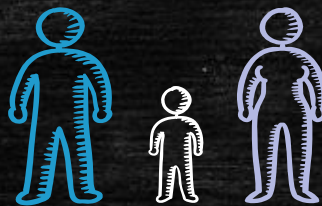


El origen de quienes somos

Genética (35%) vs. la
influencia del entorno
(65%).



La familia, la escuela, los
amigos, el trabajo y las
experiencias de vida en
general dan forma a
nuestras preferencias
mentales, las cuales nos
llevan a ser lo que somos.



Si cambiamos lo que hay
alrededor nuestro, esto
también puede cambiarnos
a nosotros..





Lateralización del cerebro

- Hemisferio izquierdo:
- Normalmente el **izquierdo**, procesa la información de manera secuencial y lineal. El hemisferio lógico forma la imagen del todo a partir de las partes y es el que se ocupa de analizar los detalles. El hemisferio lógico piensa en palabras y en números.



X Hemisferio derecho:

X Normalmente el **derecho**, procesa la información de manera global, partiendo del todo para entender las distintas partes que componen ese todo. El hemisferio holístico es intuitivo en vez de lógico, piensa en imágenes y sentimientos.



A

LÓGICO
CORTICAL IZQUIERDO
EL EXPERTO
LÓGICO
ANALÍTICO
BASADO EN HECHOS
CUANTITATIVO



SECUENCIAL
LÍMBICO IZQUIERDO
El organizador
Planificador
Detallista
Perfeccionista
Administrador
Gerencial

B

D

Abstracto
Cortical Derecho
El Estratega
Holistico
Intuitivo
Sintetizador
Artístico

Emocional
límico derecho
EL COMUNICADOR
interpersonal
sentimental
estético
Social

C

Cuadrantes cerebrales







A



B



D



C



**“A”
ANALIZA**

Análisis, razonamiento, lógica, rigor, claridad, le gustan los modelos y las teorías, colecciona hechos, procede por hipótesis, le gusta la palabra precisa.

**“D”
DESCUBRE**

Definición, síntesis, globalización, imaginación, intuición, visualización, actúa por asociaciones, integra por medio de imágenes y metáforas.

**“B”
ESTRUCTURA**

Planifica, formaliza, estructura, define los procedimientos, secuencial, verificador, ritualista, metódico.

**“C”
COMPARTE**

Integra por la experiencia, se mueve por el principio del placer, fuerte implicación afectiva, trabaja con sentimientos, escucha, pregunta, necesidad de compartir, necesidad de armonía, evalúa los comportamientos.

P

r

O

C

e

S

O

S



“A”

EL CUESTIONADOR

Analiza y comprende las leyes y el funcionamiento de las cosas, conoce la teoría antes de pasar a la experimentación, busca una buena explicación teórica, esquemas, lecturas, cuantifica, procesa lógicamente, busca información en libros formales.

“B”

EL DISCIPLINADO



Gusto por lo organizado y lo ordenado, necesita una estructura, orden secuencial, cosas claras y legibles, tiene buenos apuntes, adquiere habilidades a través del repetir, claridad en tareas.



“D”

EL AVENTURERO

Sintetiza lo que se vio en clase, aprecia lo original, lo nuevo y las ideas que lo hacen pensar, es intuitivo y busca explorar posibilidades ocultas, toma la iniciativa y gusta de competir, le gusta investigar.

“C”

EL SENTIMENTAL



Necesidad de compartir y verificar lo que comprendió, hace preguntas constantes y pide información a sus compañeros, trabaja mejor en equipo, caminando y sintiendo, música.



ITESO, Universidad
Jesuita de Guadalajara

A

P

r

e

n

d

e

n



Receptividad y reacción frente al conflicto:

A Cuestionamiento.

B Tristeza. Dolor.

C Agresión. Disputa.

D Evasión. Negación.

Vocación del mensaje para la negociación



ITESO, Universidad
Jesuita de Guadalajara

**A. Explicar las circunstancias
del problema.**

B. Ofrecer apoyo y compañía.

**C. Llamar a la calma. Desactivar la
agresión.**

**D. Reafirmar el problema y la
necesidad de enfrentarlo.**



"A"
ANALIZA

El conocimiento no lo es todo
Madurar en todos los aspectos.
Ser social y amable.

"D"
DESCUBRE

Concéntrate
Repetir y repetir
Mirar al futuro haciendo hoy

"B"
ESTRUCTURA

Valorar la diferencia
Puede esperar
Disfruta
Aprende a relajarte

"C"
COMPARTE

Es para hoy
No sólo lo que te gusta
Modera tus formas
Concluye

L
í
m
i
t
e
s

Contener al otro dándole
seguridad:

A. Información

B. Afecto

C. Confianza

D. Diversión





Expresar expectativas:

A. Conocimiento

B. Ternura

C. Respeto

D. Novedad



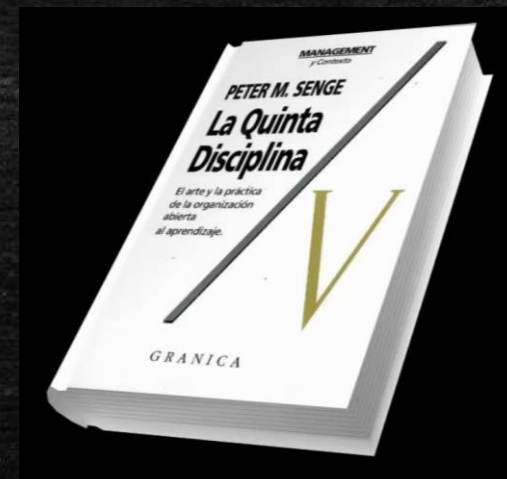
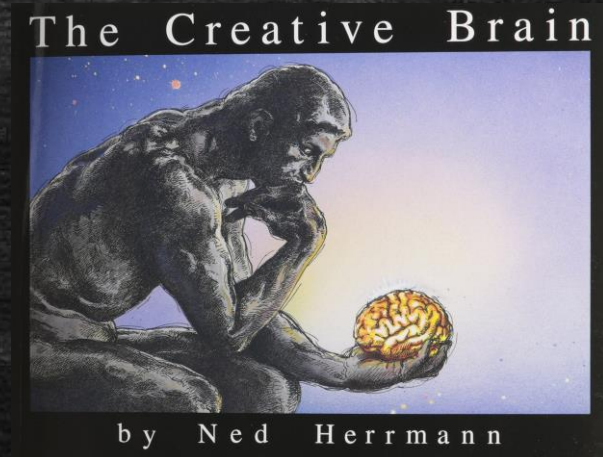


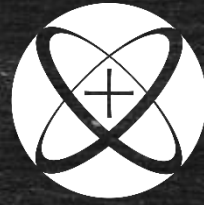
Proyección de video



Referencias

- Herrmann, Ned. "La creatividad cerebro *." *El diario de comportamiento creativo* 25.4 (1991): 275-295.
- Peter Senge "La quinta disciplina"





ITESO

Universidad Jesuita
de Guadalajara

¡Gracias!

¿Alguna pregunta?

nancyp@iteso.mx