

LA EDUCACIÓN EMOCIONAL: SOBREVIVIR PARA VIVIR

Proyecto DEEP ACTS.

Developing Emotional
Education Pathways and Art
Centered Therapy Services
against Gender Violence

Samuel Chaves Diaz – Coach
29 septiembre 2020



Co-funded by
the Rights, Equality and Citizenship Programme of
the European Union

 fermata d'autobus



Nuovo Comitato
IL NOBEL PER I DISABILI
ONLUS



NUOVI LINGUAGGI
TEATRO COMUNITARIO



BIENVENIDA Y PRESENTACIONES

**MATRIZ
QUERER -
TENER**

¿QUÉ QUIERO Y TENGO?

¿QUÉ QUIERO Y NO
TENGO?

¿QUÉ TENGO Y NO
QUIERO?

¿QUÉ NO QUIERO Y NO
TENGO?

ہے؟



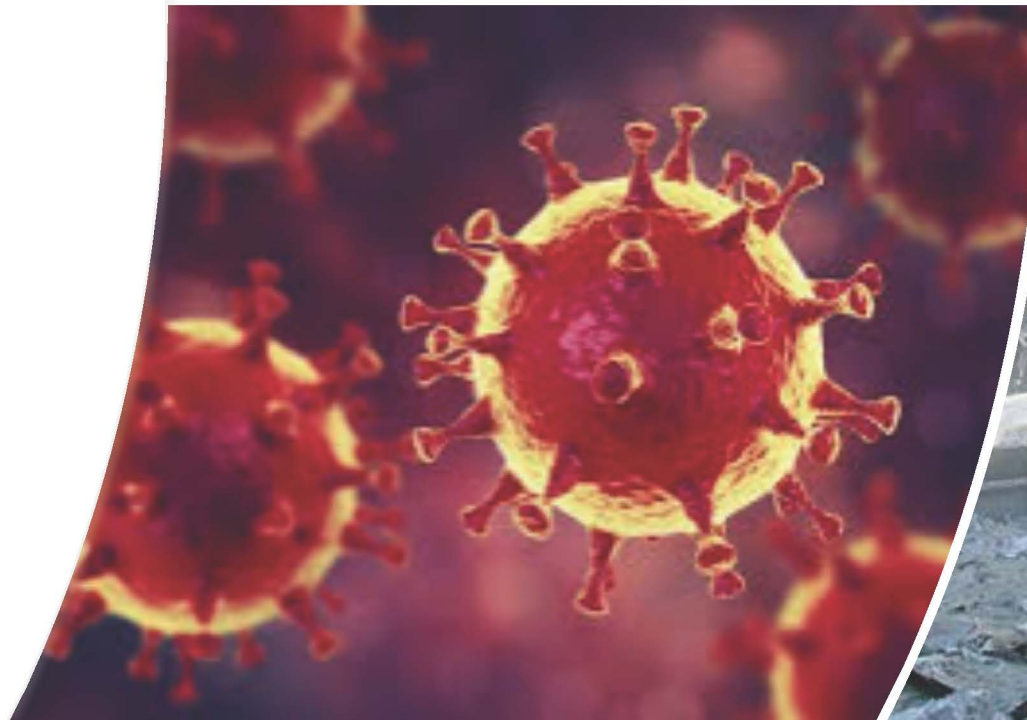
ANTES DEL ESTADO DE
ALARMA

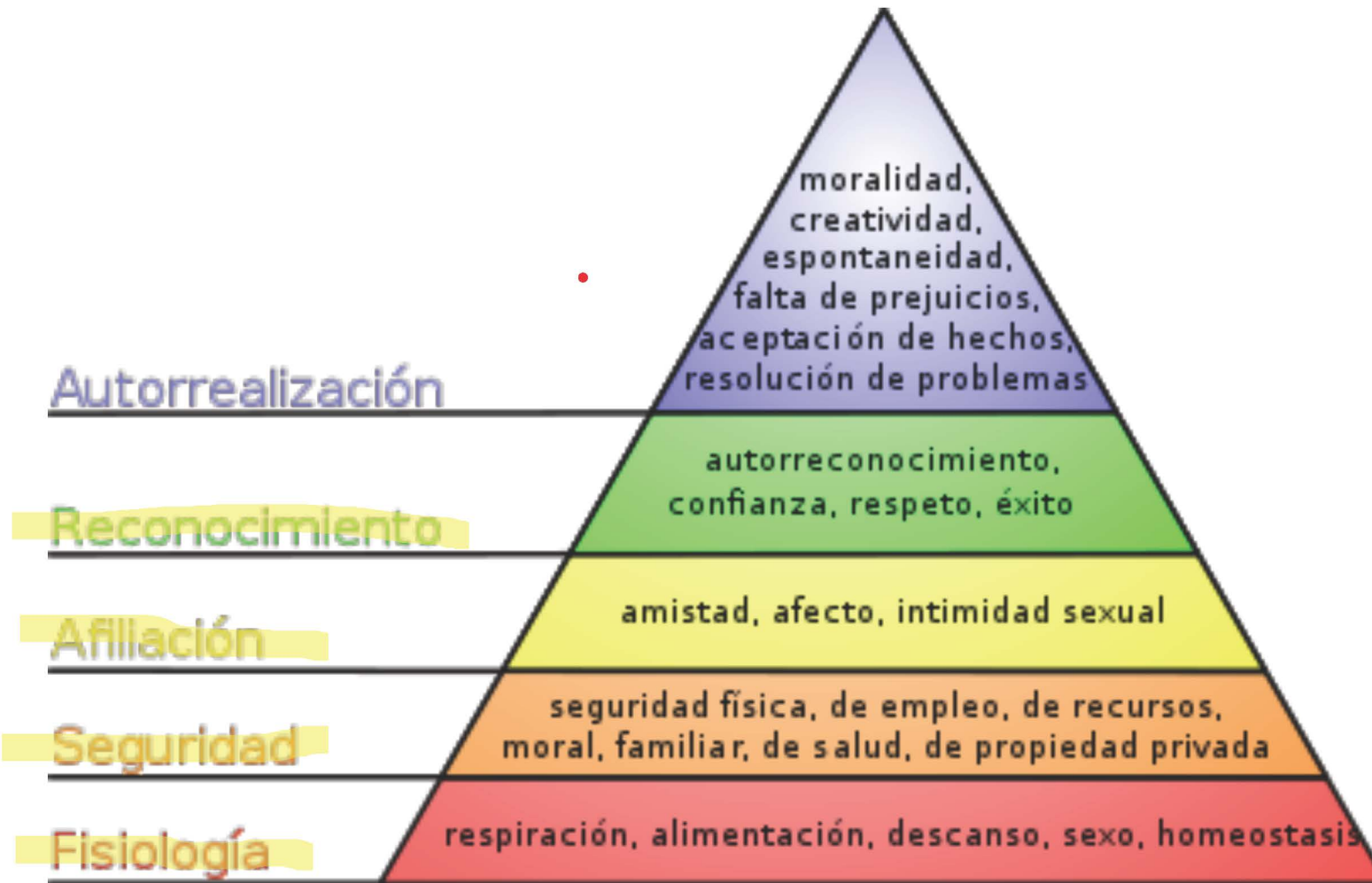
SIGLO XXI: TRES GRANDES CRISIS

NUEVO TERRORISMO
(11S, 14M...)

LEMAN BROTHERS
(2008-2018)

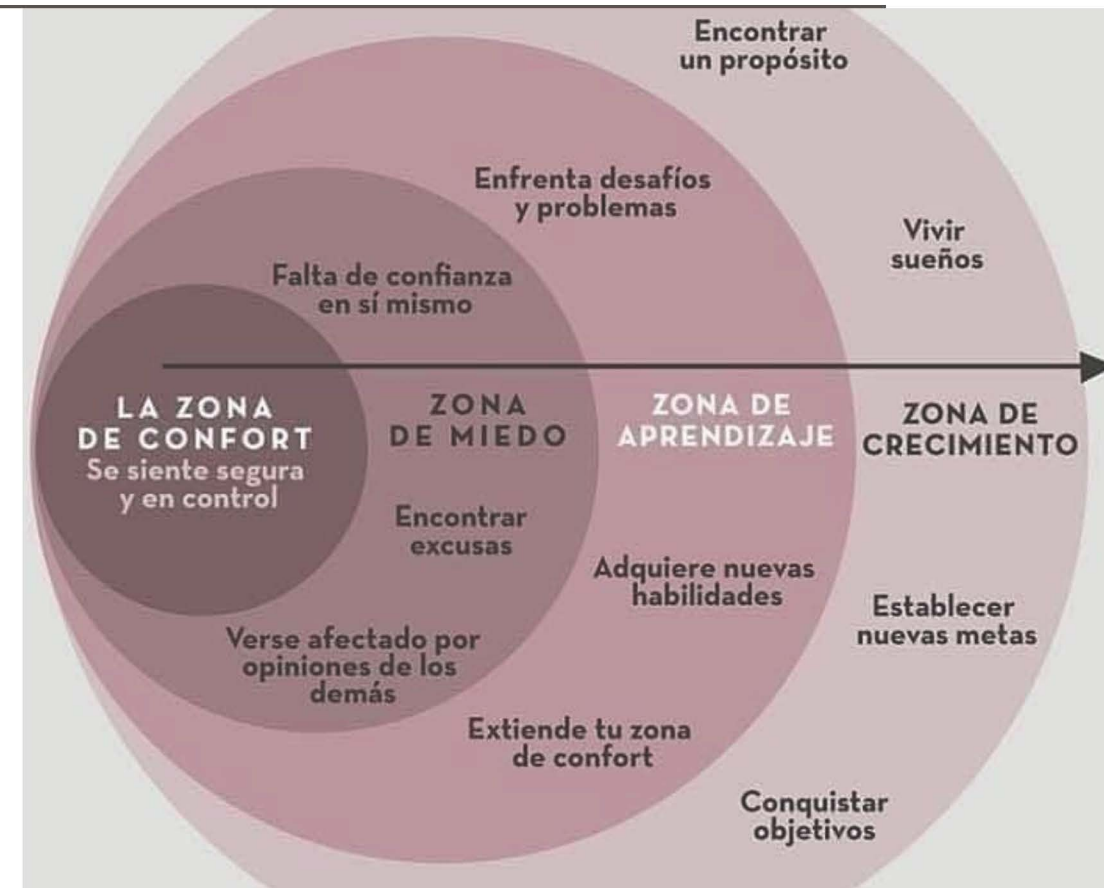
COVID 19

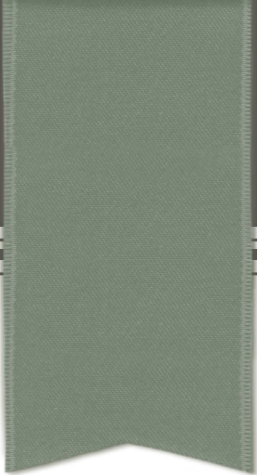




COVID 19:
¿DÓNDE
ESTÁ
ATAACANDO?

EMPUJÓN SIN AVISAR





¿Época de cambios o cambio de época?

LA REVOLUCIÓN 4.0:

DIGITALIZACIÓN E
INTELIGENCIA ARTIFICIAL



ENTORNO VUCA

**VOLATILIDAD
(VOLATILITY):**
Velocidad con
que cambia el
entorno

**INCERTIDUMBRE
(UNCERTAINTY):**
Dificultad para
anticiparse a
nuevos
acontecimientos

**COMPLEJIDAD
(COMPLEXITY):**
Proliferación de
factores críticos
que afectan a la
toma de
decisiones

**AMBIGÜEDAD
(AMBIGUITY):**
Dificultad para
interpretar los
acontecimientos y
su impacto sobre
nuestra actividad.

LA



AD

A woman with dark hair is smiling and looking through a pair of vintage-style binoculars. The background is blurred, showing warm, out-of-focus lights. The text is overlaid on the left side of the image.

SOBREVIVIR PARA VIVIR

DOBLE FOCO:
EN LA VUELTA: VIVIR.
AHORA: SOBREVIVIR.

A lion is walking towards the viewer in a savanna landscape during sunset. The warm, orange light of the setting sun illuminates the lion's fur and the surrounding grass. On the left side of the image, a large, dark tree trunk is visible, partially obscuring the lion's path. The overall mood is contemplative and powerful.

¿Cuál es
nuestra
emocionalidad
ante la crisis
actual?

Tres Estrategias



Huir: Correr.



Hacerse el muerto: Parálisis.



Atacar: Pelea.



EMOCIONES MÁS PRESENTES ACTUALMENTE

- ANSIEDAD: MIEDOS CONCRETOS.
- INDIGNIDAD: RABIA Y ENFADO.
- PÉRDIDAS: TRISTEZA.

TENEMOS DERECHO

¿Cómo conectamos con ellas?

¿Para qué?

No nos han enseñado a gestionarlas.

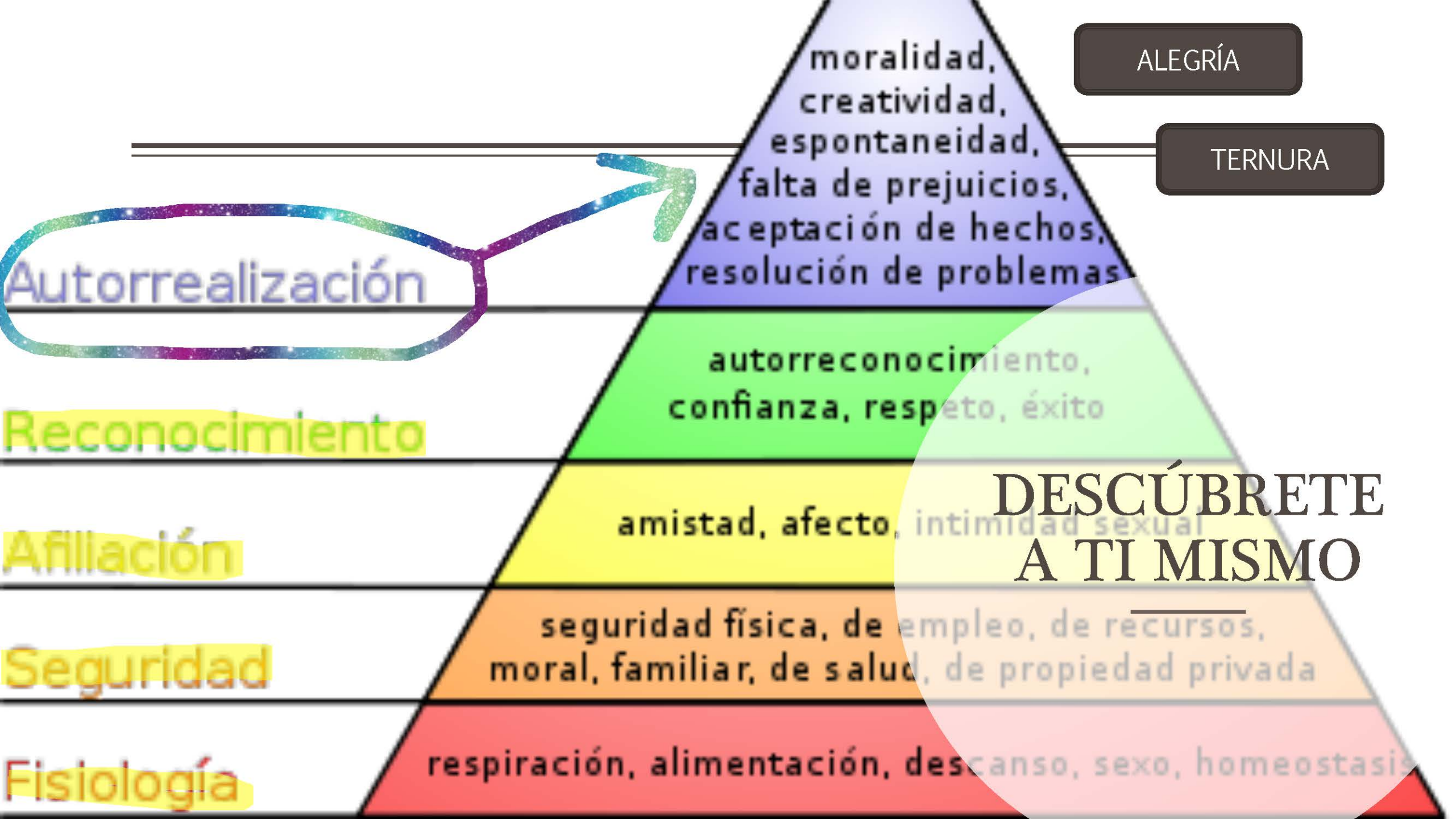


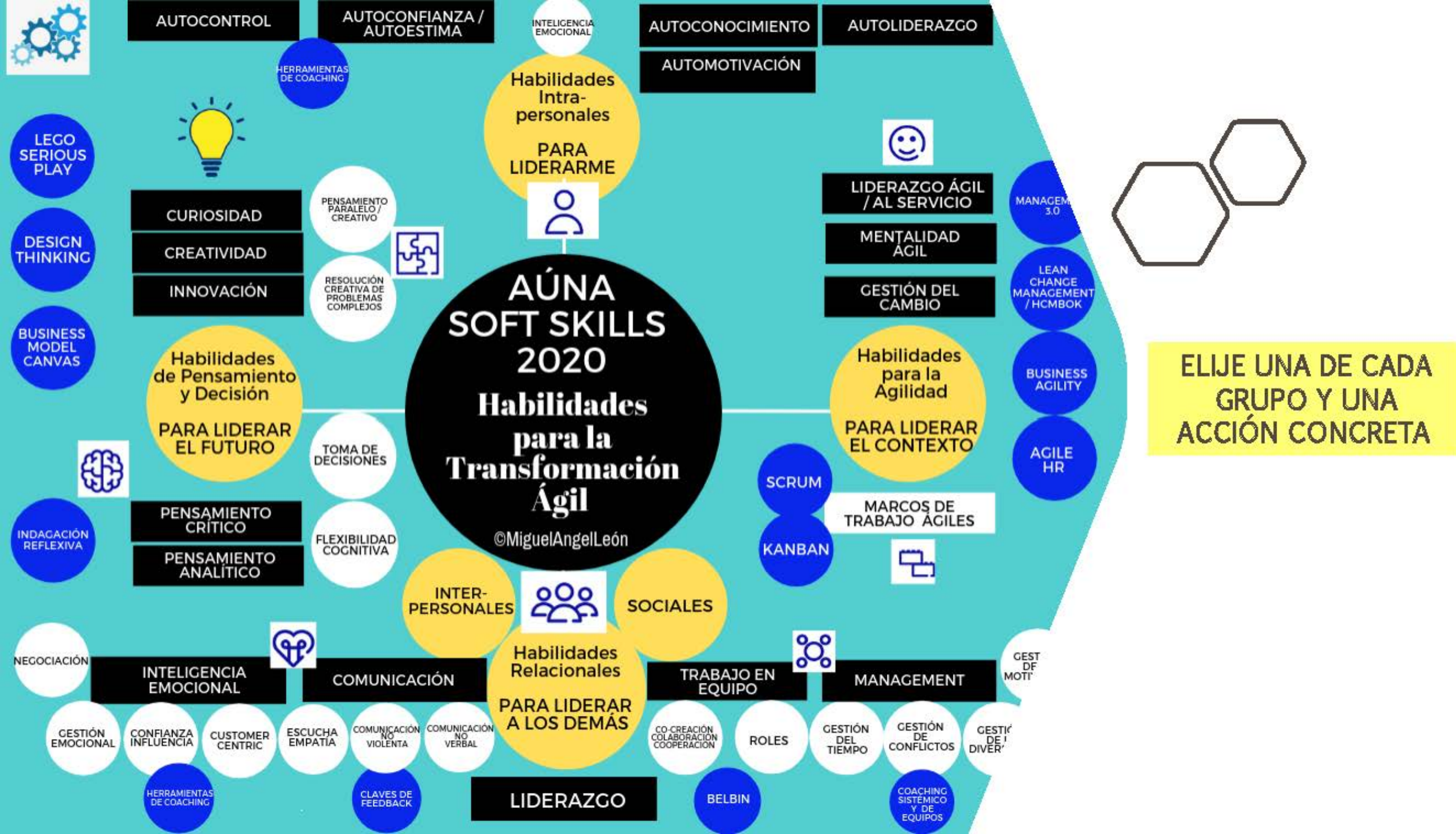
ELIJE QUÉ QUIERES CREER

ESTADOS EMOCIONALES

	POSIBILIDADES	HECHOS
RECHAZO	RESIGNACIÓN	RESENTIMIENTO INSATISFACCIÓN PERMANENTE
ACEPTACIÓN	AMBICIÓN AFÁN DE SUPERACIÓN	PAZ

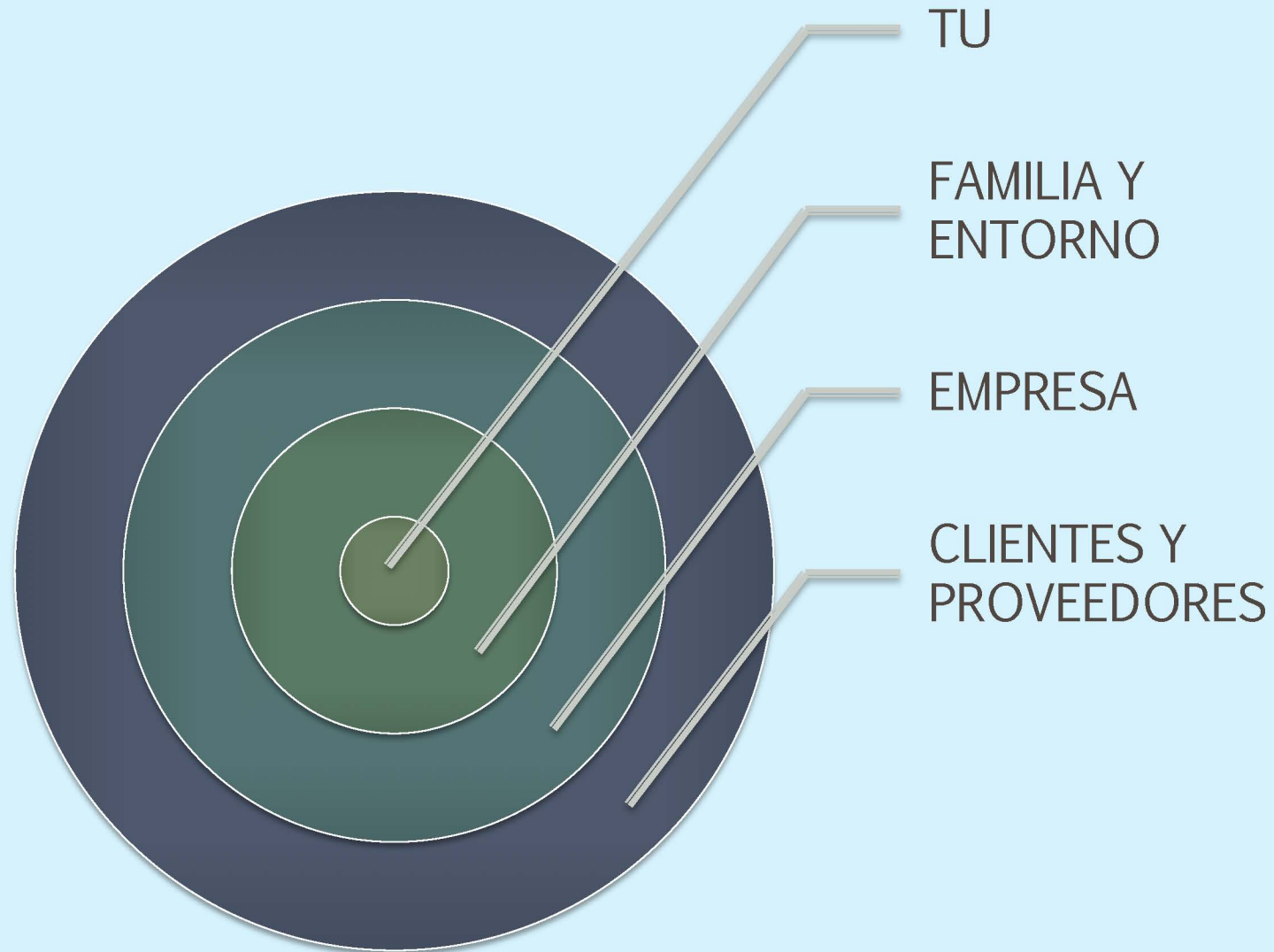






EJERCICIO: TU CÍRCULO SAGRADO

¿QUÉ QUIERES MANTENER?



PREGUNTAS

info@escuelanegociospymes.com

info@insff.es

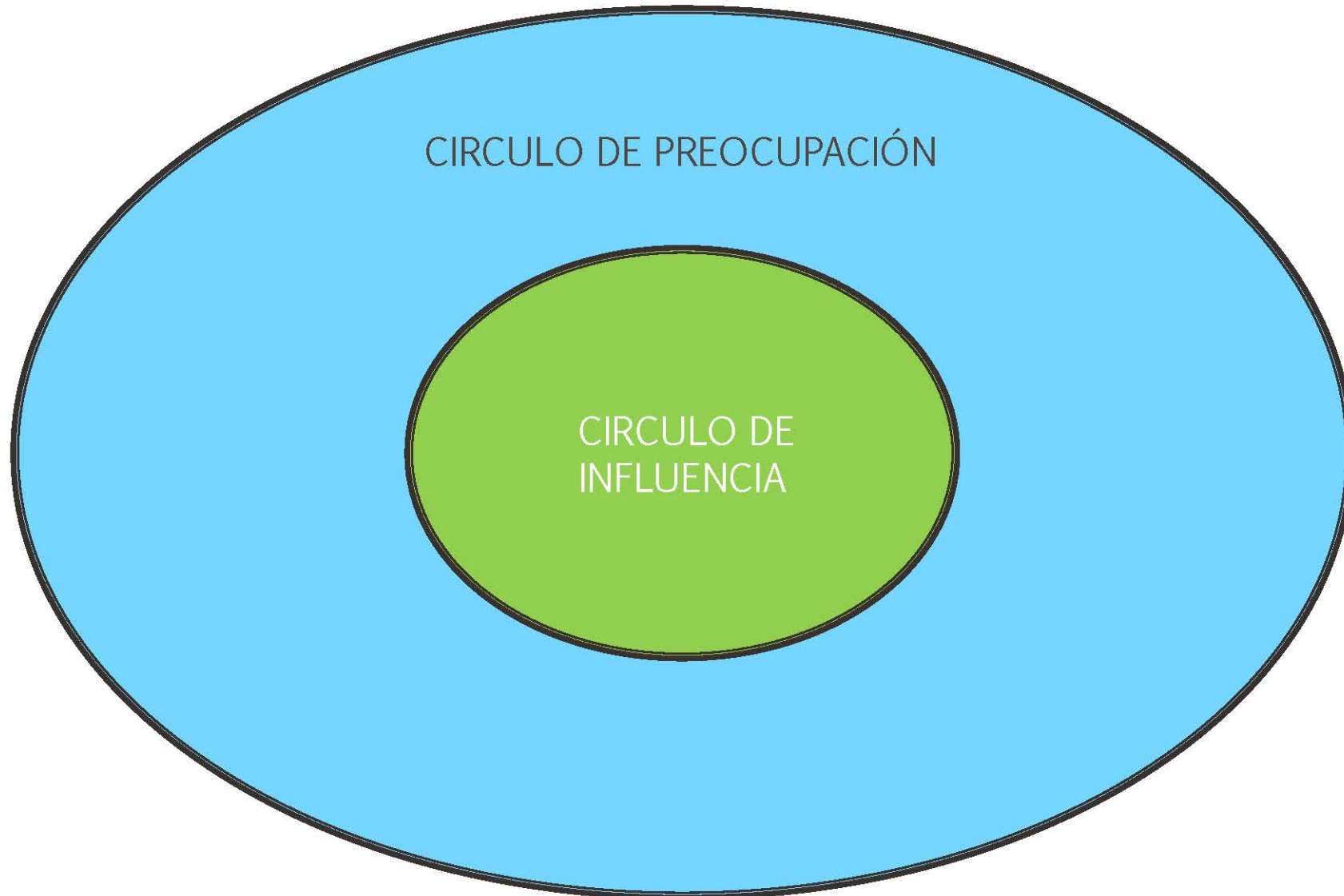
The background image is a blurred photograph of a classroom. In the foreground, there are several green, padded chairs with metal frames, arranged in rows. Behind the chairs, a desk is visible with various items on it, including a stack of books, a small vase with white flowers, and some papers. In the background, a person is sitting at a desk, but they are out of focus. The overall scene suggests a school environment.

¿Qué
recuerdas de
tu sistema
educativo?

Para que la selección sea
justa, todos tienen que
presentar el mismo examen:
por favor suban el árbol



EJERCICIO: CÍRCULO DE INFLUENCIA – CÍRCULO DE PREOCUPACIÓN



DEFINICIONES

Inteligencia Emocional (Goleman): Educación Emocional:

- 1) Conocer las propias emociones: tener conciencia de las propias emociones.
- 2) Manejar las emociones: a fin de que se expresen de forma apropiada.
- 3) Motivarse a sí mismo: Una emoción tiende a impulsar hacia una acción. Emoción y motivación están íntimamente interrelacionados.
- 4) Reconocer las emociones de los demás: empatía, que se basa en el conocimiento de las propias emociones.
- 5) Establecer relaciones: El arte de establecer buenas relaciones con los demás es, en gran medida, la habilidad de manejar las emociones de los demás.

- <http://asociacionasedem.org/> : es una nueva respuesta a las necesidades de los niños y niñas tanto en las escuelas como en las familias. Una nueva forma de atender y comprenderlos desde el respeto, acompañándolos en su madurez emocional, aportándoles herramientas para que vayan conociéndose a sí mismos y desarrollando competencias que les ayude a ser personas sanas y responsables en la sociedad en la que viven

<http://www.rafaelbisquerra.com/es/>: proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral.



HABILIDADES PARA LA VIDA

Conseguir mi bienestar
y objetivos



CONCIENCIA EMOCIONAL

Sé lo que siento



HABILIDADES SOCIALES

Lo que siento hacia los
demás
Empatía

COMPETENCIAS EMOCIONALES



AUTONOMIA EMOCIONAL

Autogenero emociones
Autoestima



REGULACION EMOCIONAL

Gestiono lo que
siento



GRACIAS