



*Educación y emoción:
estrategias para desarrollar centros
emocionalmente inteligentes*

Dr. Pablo Fernández Berrocal

Catedrático de Psicología

Laboratorio de Emociones

Universidad de Málaga



Laboratorio
de emociones

Laboratorio de Emociones

6316 Me gusta · 6611 seguidores

 Enviar mensaje

 Te gusta

https://emotional.intelligence.uma.es/master_inteligencia_emocional/

Laboratorio de emociones



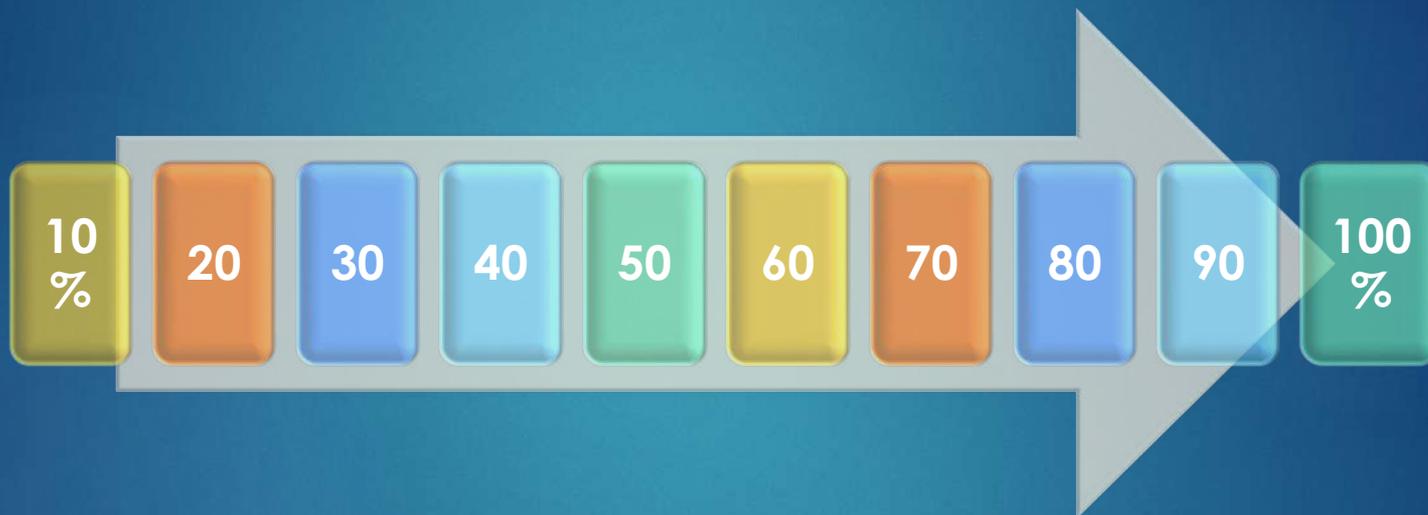
https://www.researchgate.net/profile/Pablo_Fernandez-Berrocal

[linkedin.com/in/pabloberrocal](https://www.linkedin.com/in/pabloberrocal)

<https://www.facebook.com/pablo.fernandezberrocal/>

<https://www.instagram.com/pabloberrocal/>

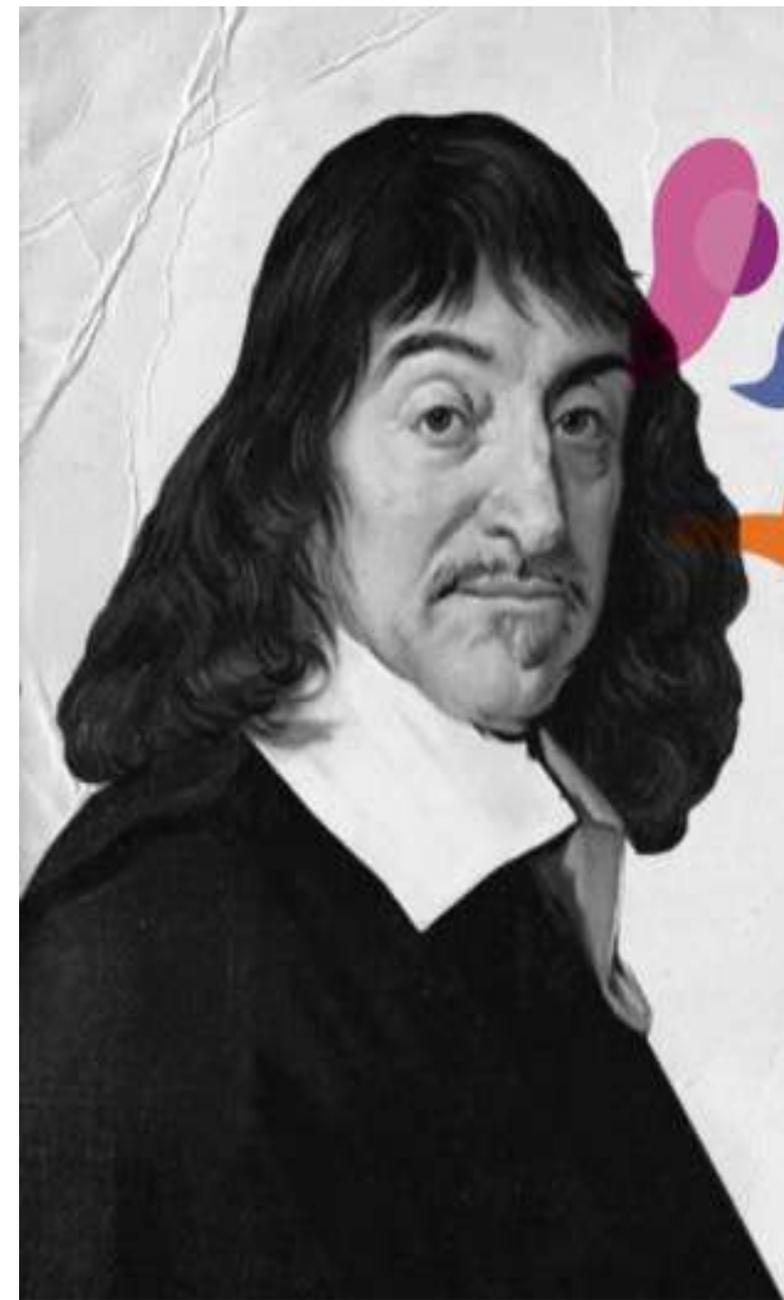
Cómo te consideras de racional





Las personas somos
racionales





"Pienso, luego existo"

- Descartes -





A woman with long dark hair and glasses is sitting on a windowsill, looking out of a window at a blurred cityscape. She is wearing a light-colored top and blue jeans. The lighting is soft, suggesting an overcast day.

Informe OMS

2030 problemas de salud mental serán principal causa de discapacidad en el mundo

25% sufrirá un trastorno mental



**¿Cómo nos ha
influido
emocionalmente?**

A glowing lightbulb is centered in the image. Behind it is a black outline of a sunburst with several rays. The background is a solid yellow color. The text "ENCUESTA EMOCIONAL" is written in white, bold, uppercase letters across the middle of the lightbulb.

ENCUESTA EMOCIONAL

Crece > 25%



Ansiedad



Miedo



Depresión



53 millones +

EDUCACIÓN

Orientadores educativos en Aragón | "Hace cinco años no había estos problemas de salud mental"

Las profesionales Edna Pérez, Silvia Simón y Penélope López advierten de los problemas que se están encontrando en estos últimos años en las aulas.

"Si un niño no está bien emocionalmente no hay aprendizaje. Eso va un poco unido al tema de salud mental: hacemos más derivaciones a la unidad de salud mental infantojuvenil"

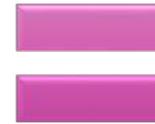




Regulación
de las
emociones



Apoyo
emocional



Bienestar
emocional





Manejo mis emociones con habilidad.



Manejo mis emociones con eficacia en situaciones estresantes.



Apoyo emocionalmente a los demás.



Soy bueno ayudando a los demás a sentirse mejor cuando están disgustados o molestos.

A sunset over the ocean with silhouettes of people watching. The sun is a bright orange circle in the center of the sky, which transitions from orange at the top to a deep purple at the horizon. The water below is dark with some shimmering reflections. In the foreground, a group of people are silhouetted against the horizon, some standing and some sitting, looking out at the sea.

Revolución emocional

Conócete a ti mismo

Aforismo tallado en el
templo de Apolo en Delfos





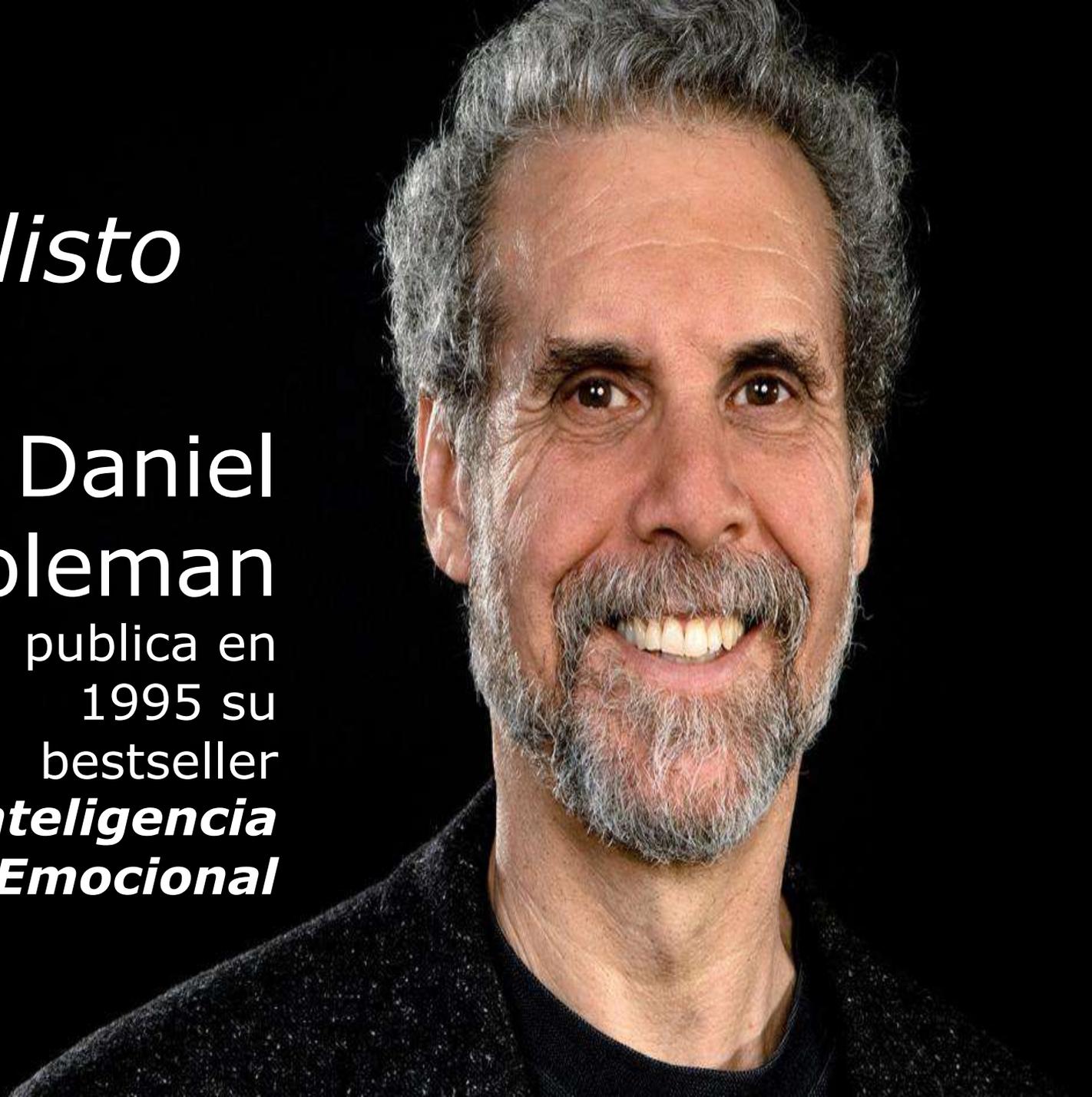
Siento,
luego existo



El listo

Daniel
Goleman

publica en
1995 su
bestseller
***Inteligencia
Emocional***



Modelo Habilidad

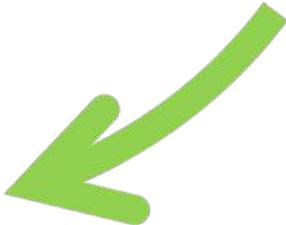
Peter Salovey y
John Mayer



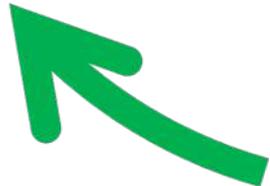
Percepción
emocional



Facilitación
Emocional



Conocimiento
Emocional



Regulación de
las emociones



A blue circular graphic with a slight gradient and a drop shadow, centered on a white background. Inside the circle, the text is arranged in five lines, with the last two lines being significantly larger and bolder than the others.

¿Es posible
educar y
mejorar la
**inteligencia
emocional?**

Well-Being:

Strategies to Support Educators

 **RULER**

November 18, 2022 New Haven, CT

4



Marc Brackett

Yale Centre for Emotional
Intelligence



Laboratorio
de emociones

Laboratorio de Emociones

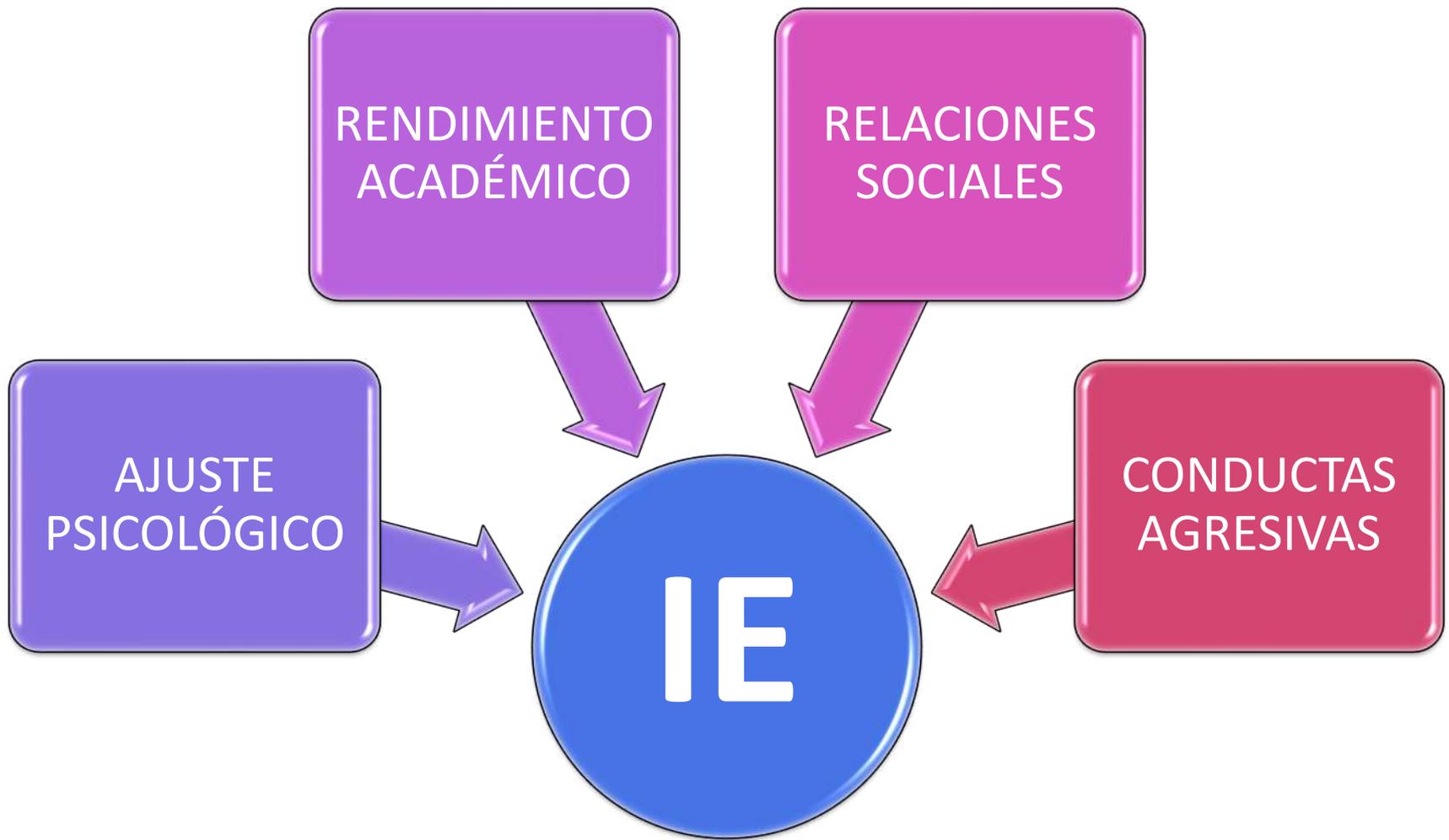
6316 Me gusta • 6611 seguidores

 Enviar mensaje

 Te gusta

<https://emotional.intelligence.uma.es>

Proyecto Intemo



Durlak, J.A., Weissberg, R.P., Taylor, R.D., & Dymnicki, A.B. (2011). The effects of school-based social and emotional learning: A meta-analytic review. *Child Development*.



Menos abandono escolar



La infancia periodo
crítico

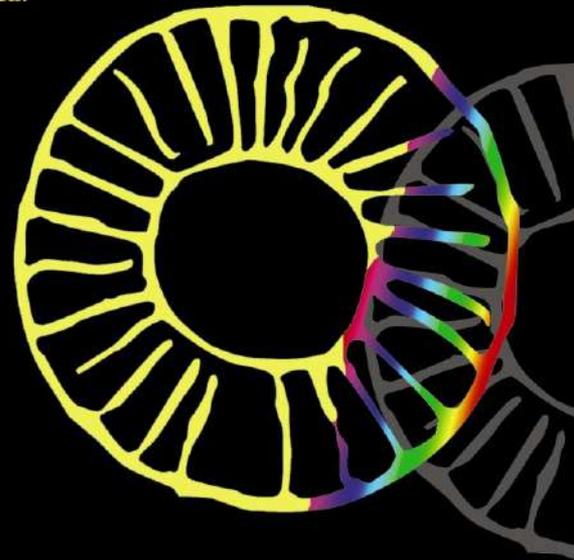
colección
OJOS SOLARES

programas

PROGRAMA INTEMO+

Mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes

Rosario Cabello González
Ruth Castillo Gualda
Pilar Rueda Gallego
Pablo Fernández-Berrocal



Prólogo de: César Bona
(único docente español candidato a los Global Teacher Prize)

PIRÁMIDE

INCLUYE CD-ROM



INTEMO es un programa de IE para la **prevención** de conductas problemáticas

- **Violencia**
- **Abuso de sustancias**
- **Conductas de riesgo**



PROGRAMA INTEMOCHILD

Mejorar la Inteligencia Emocional
de 3 a 7 años







¿Cómo
podemos
conseguir un
corazón
inteligente?



PABLO
FERNÁNDEZ-
BERROCAL

Inteligencia *emocional*

*Aprender a gestionar
las emociones*

Shackleton
— books —

<https://shackletonbooks.com/inicio/230-inteligencia-emocional.html>

- Entrenamiento **práctico**, no puede basarse solo en leer libros.
- La formación tiene que **durar en el tiempo**, debe ser continuada, básicamente para toda la vida.
- Debe ser **participativo**, no podemos ser solo espectadores.
- Requiere **feedback** de un experto.



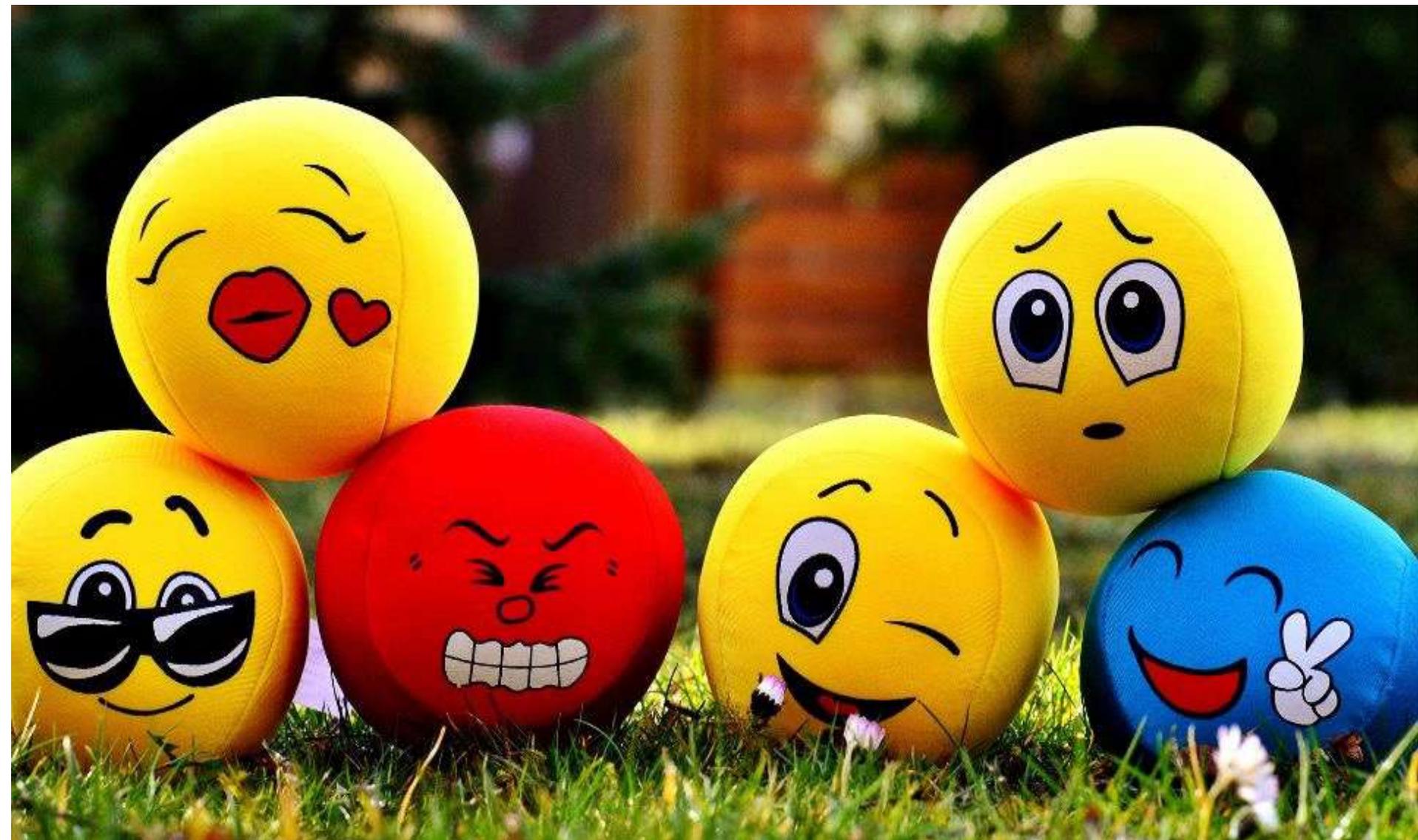


Hay que ir al
gimnasio emocional
y sudar la camiseta,
pero no solo un día

A photograph of Antonio Damasio, an older man with glasses, wearing a dark suit jacket over a light blue button-down shirt and dark trousers. He is standing outdoors with his hands in his pockets. In the background, there is a white building with a balcony featuring a decorative balustrade. The scene is set against a blue sky with some clouds and green foliage.

Antonio Damasio
**“Nuestras
emociones
pueden guiarnos
bien, pero a veces
nos hacen
descarrilar”**

¿Qué es una emoción?





Emociones básicas y sus funciones



Emociones complejas

Vergüenza

Celos

Envidia

Culpa





*Emociones
inconfesables*

envidia



envidia

Tristeza

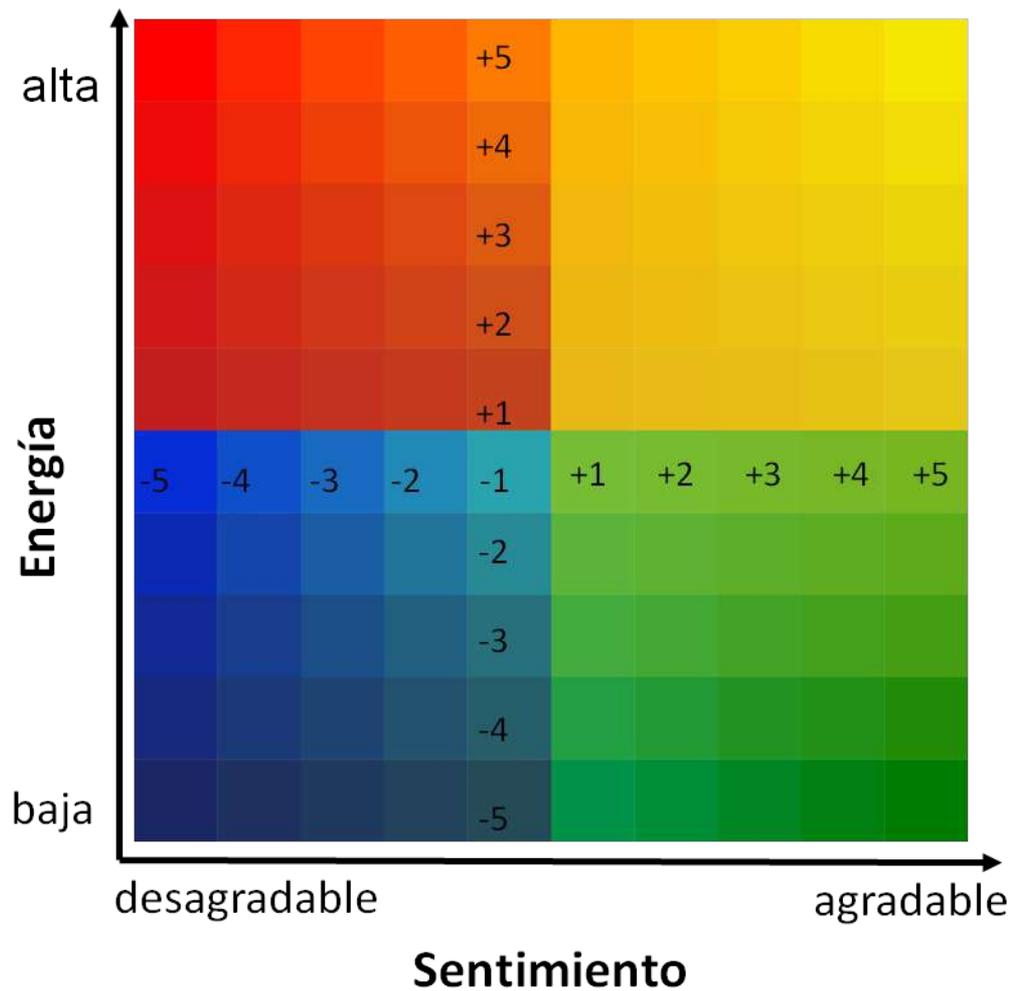


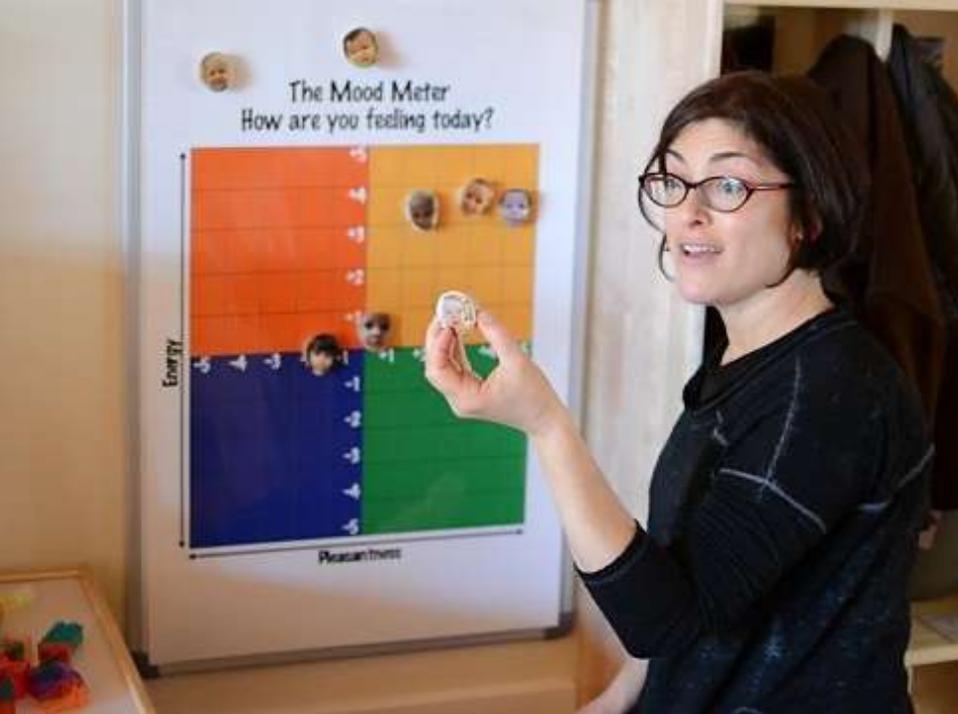
Enfado



Medidor Emocional

¿Cómo te sientes?



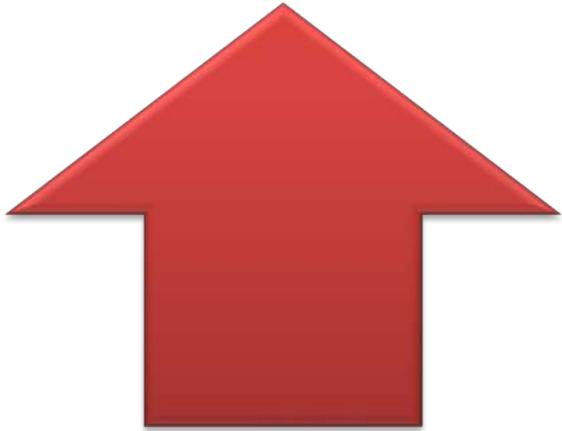


Sigal Barsade





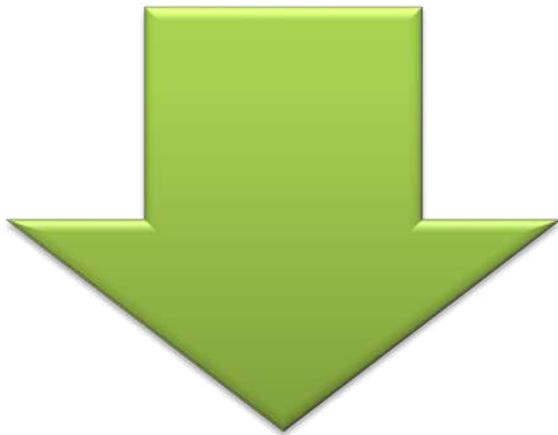
Porcentaje de emociones expresadas en el trabajo



Ira

• 53%

¿Qué porcentaje sentís vosotros?



Alegría

• 19%



Creativas

Productivas





30%-40%

- Productivas



Los estudiantes con más IE tienen más éxito académico





Describe con tus propias palabras las tres emociones más frecuentes que sientes en tu colegio



Describe con tus propias palabras las tres emociones más frecuentes que....



sientes en tu trabajo diario como educador

Describe con tus propias palabras las tres emociones más frecuentes que....

sientes en tu trabajo diario como educador

Frustrados

Abrumados

Estresados



**Describe con tus propias palabras las tres
emociones más frecuentes que....**

**sientes en tu trabajo
diario como educador**

Frustrados

Abrumados

Estresados

**te gustaria sentir en
tu trabajo diario**

Feliz

Valorado

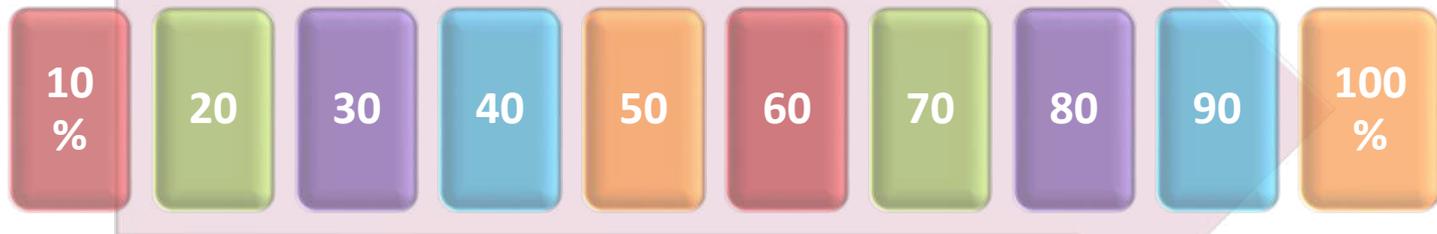
Respaldado



Burnout

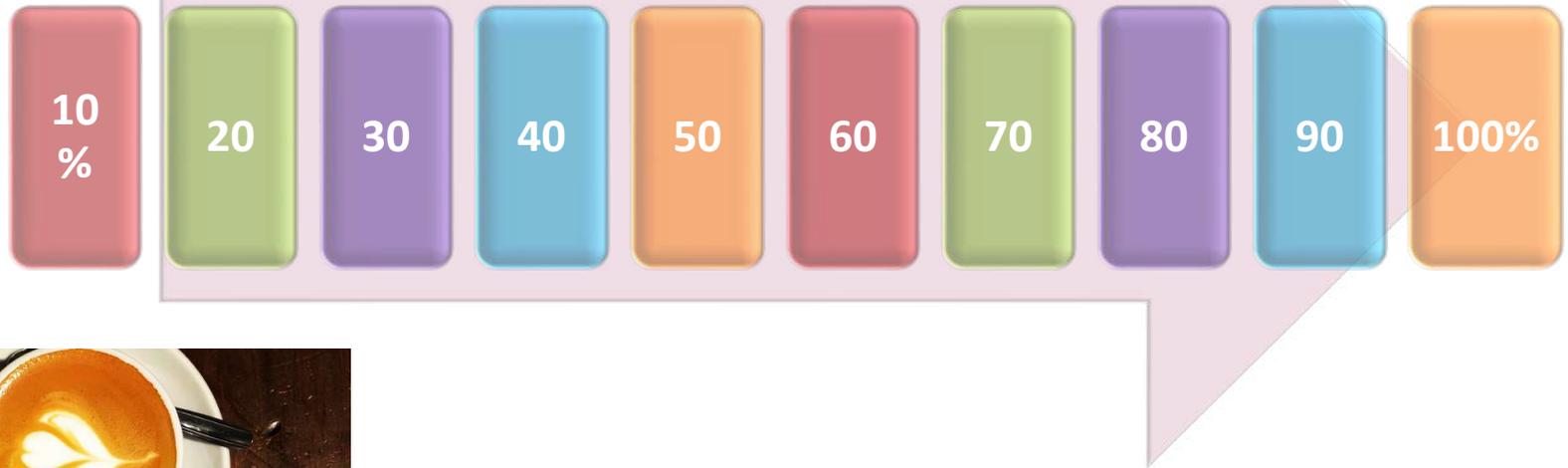


¿Estas en
amor o en
desamor
con tu
trabajo?



Desamor

Amor



UWES

A continuación, le presentamos enunciados relacionados con su trabajo.

Léalos atentamente y señale la *respuesta que mejor describe su experiencia personal*.

Las alternativas de respuesta son:

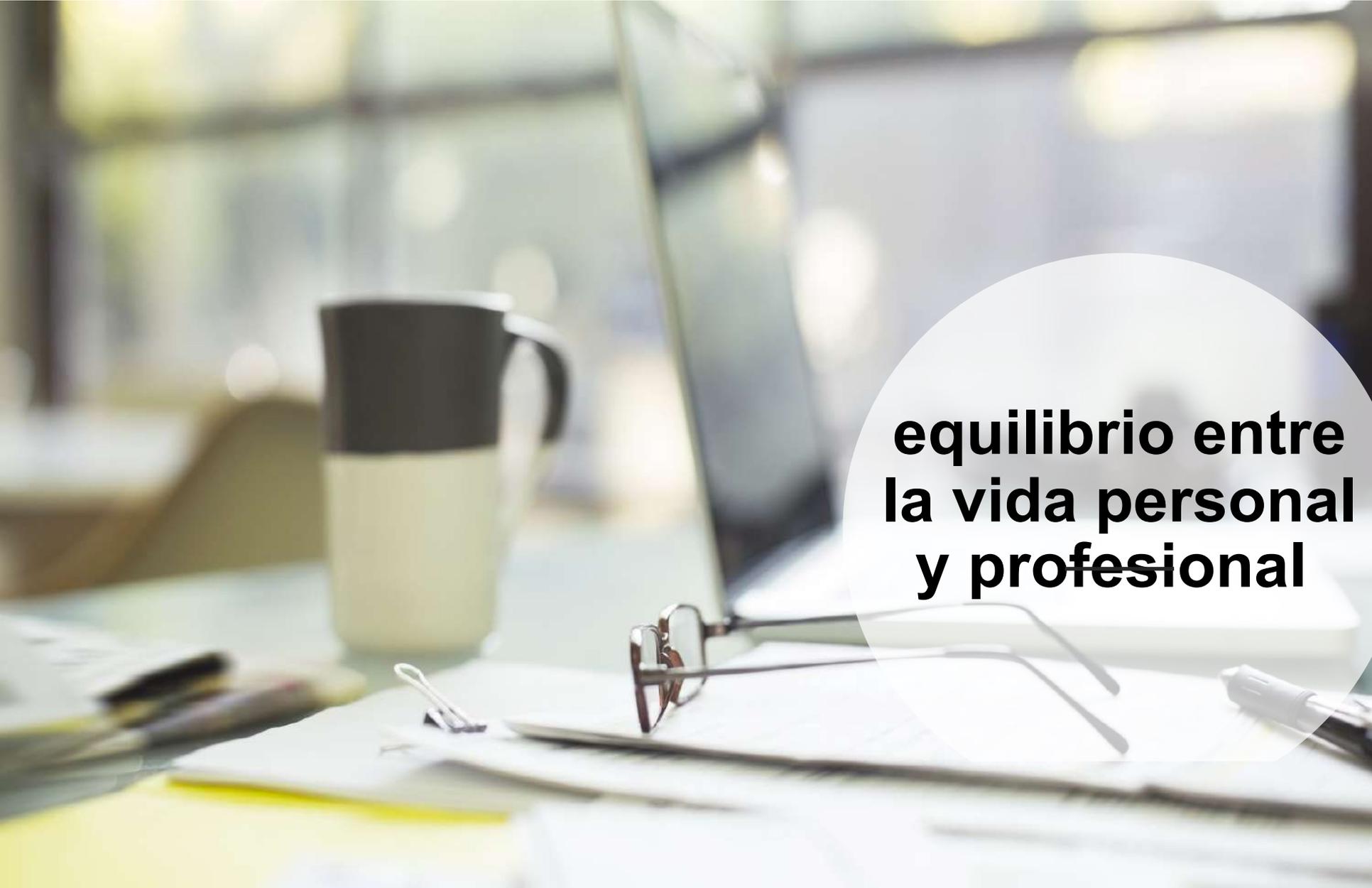
0 Nunca	1 Alguna vez al año o menos	2 Una vez al mes o menos	3 Algunas veces al mes	4 Una vez por semana	5 Algunas veces por semana	6 Todos los días
------------	-----------------------------------	--------------------------------	------------------------------	----------------------------	-------------------------------------	------------------------

• En mi trabajo me siento lleno de energía.							
• Estoy entusiasmado con mi trabajo.							
• El tiempo vuela cuando estoy trabajando.							



ORGANIZACIONES EMOCIONALMENTE
SALUDABLES

A Happy Work Environment

A blurred office desk with a laptop, a mug, and papers. The background is out of focus, showing a window with light coming through. The foreground shows a desk with a laptop, a mug, and some papers. The text is overlaid on a white circular background on the right side of the image.

**equilibrio entre
la vida personal
y profesional**

**¿QUÉ PODEMOS
HACER?**



Centrarnos en las personas



Es importante conocer cómo nos sentimos y no negarlo, ocultarlo o disimularlo

Saber qué situaciones provocan cómo nos sentimos

Saber a dónde queremos ir emocionalmente



¿Qué me ha ocurrido emocionalmente en el colegio o en mi vida las últimas semanas?

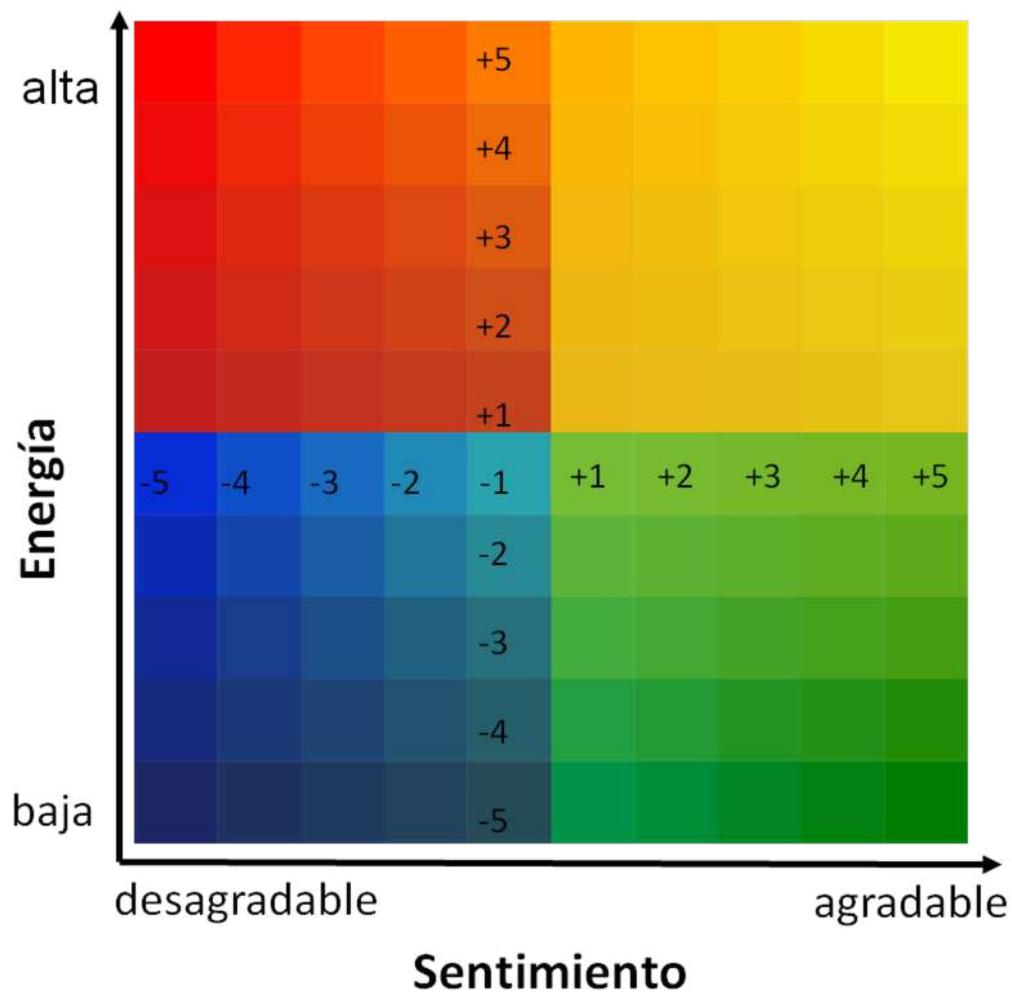






Medidor Emocional

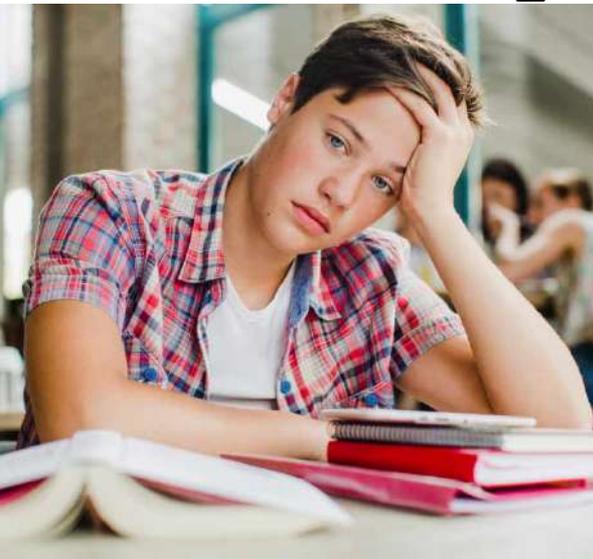
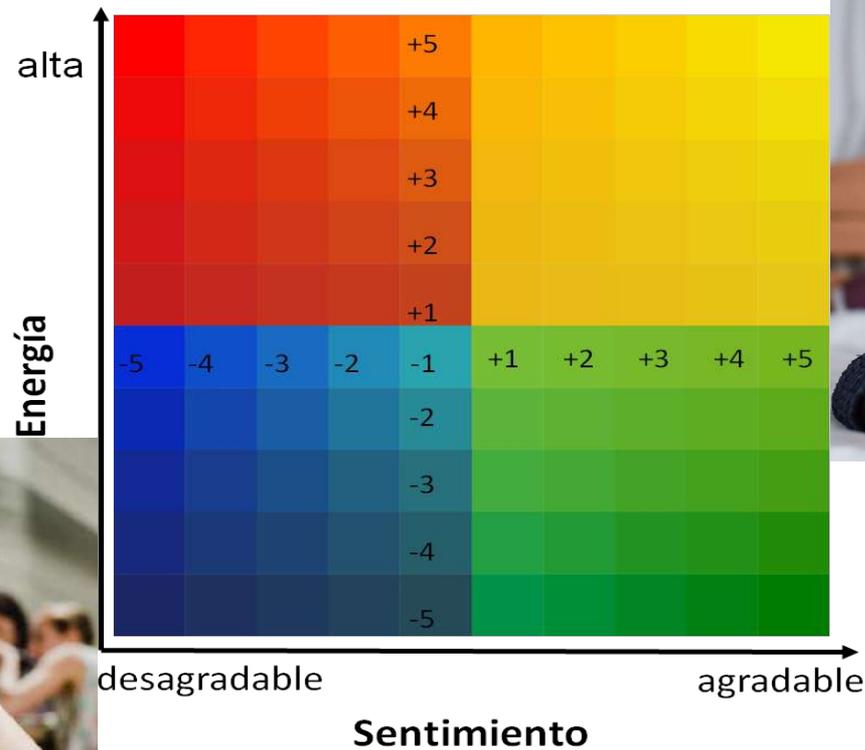
¿Cómo te sientes?



¿Qué me ha ocurrido emocionalmente en el colegio o en mi vida las últimas semanas?

Medidor Emocional

¿Cómo te sientes?



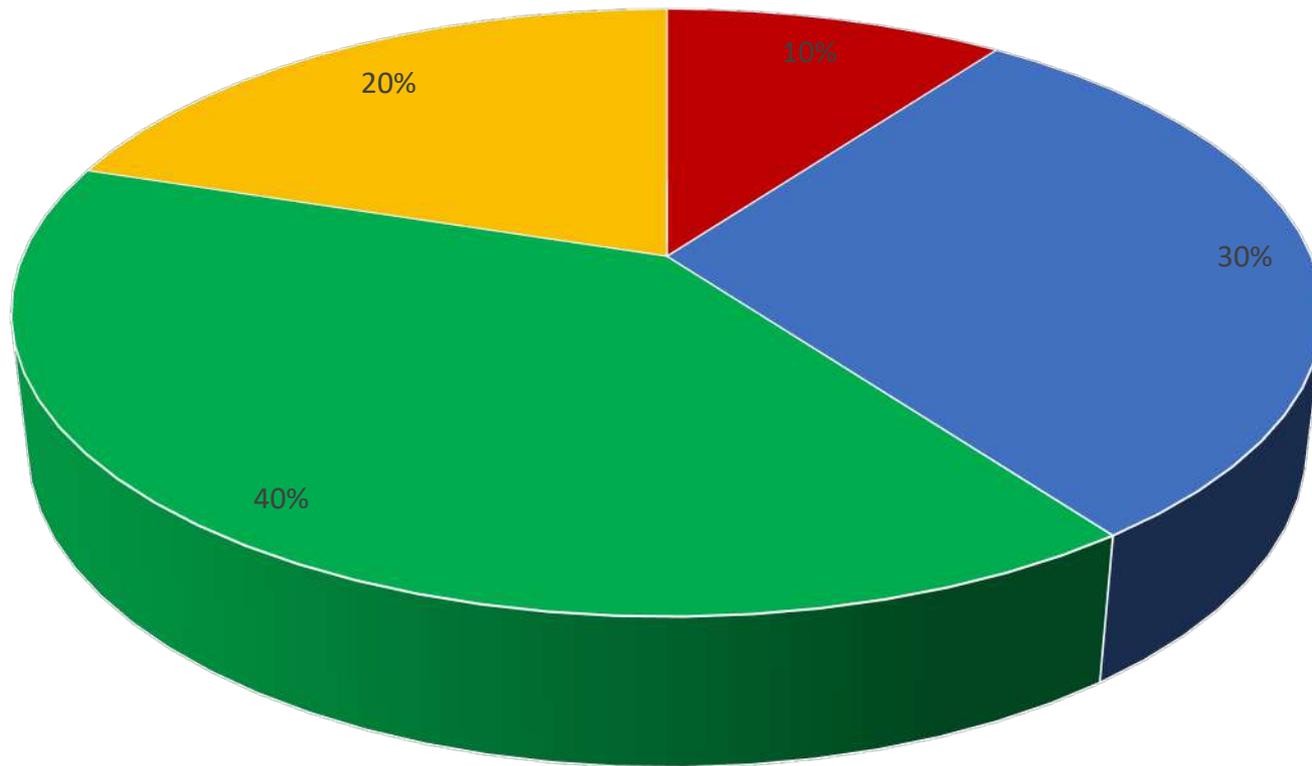


**No huyas de ninguna
emoción que te
cueste admitir**



Abraza tus emociones

¿QUÉ COLOR PREDOMINA EN MI VIDA?



■ ROJO ■ AZUL ■ VERDE ■ AMARILLO

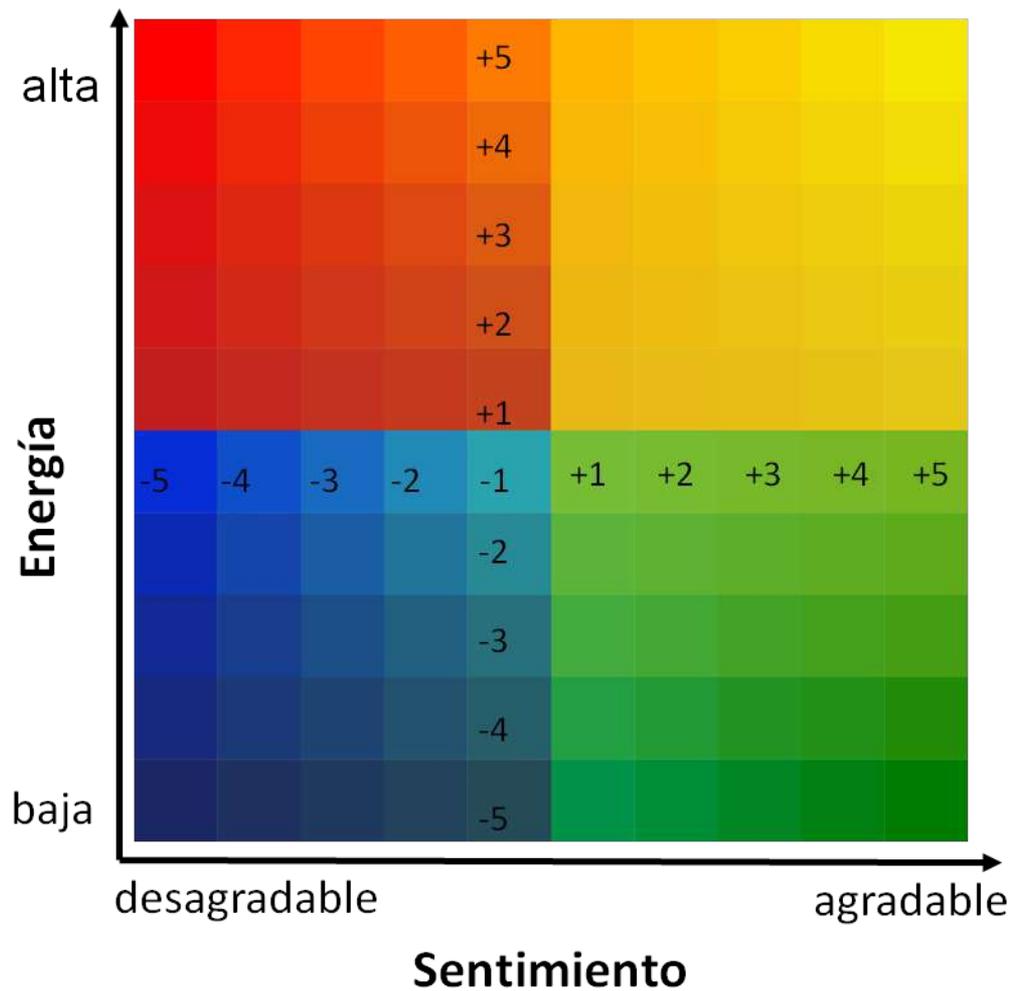
Describe con tus propias palabras
las tres emociones más frecuentes
que sientes en tu VIDA



inseguridad
serenidad
libertad
nostalgia
ternura
frustración
desesperacion
agradecimiento
incertidumbre
tranquilidad
esperanza
tristeza
cansancio
coraje
automotivación
ansiedad
miedo
estrés
flujo
alegría
intriga
amor
calma
optimismo
duda
atracción
cariño
estres
enfado
ilusión
temor
ilusion
speranza
curiosidad
gioia
preocupación
preocupacion
preoccupazione
inquietud

Medidor Emocional

¿Cómo te sientes?



A scenic view of a lighthouse on a rocky cliff at dusk, with three colorful hot air balloons floating in the sky over the ocean. The lighthouse is illuminated, and the sky is a deep blue with some clouds. The hot air balloons are in various colors: yellow, purple, and multi-colored. The lighthouse is a tall, cylindrical structure with a smaller tower next to it. The cliff is rocky and has a stone wall along the edge. The ocean is visible in the background, with some lights on the distant shore.

La IE en el siglo XXI no
es un **lujo**, es una
necesidad