

## MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

### VIERNES DE LIDERAZGO

#### ¿QUÉ ES VIERNES DE LIDERAZGO?

Es una oferta de formación liderada por el **Programa Todos a Aprender (PTA)**, en el marco de la Escuela de Liderazgo de Directivos Docentes, que desarrollará y divulgará conferencias con materiales educativos; y se centrará en abordar las prácticas de liderazgo de los Directivos en el campo de la gestión personal y la gestión pedagógica. El ideal es aportar herramientas para la transformación pedagógica de la institución y el fortalecimiento de los aprendizajes de los niños, niñas y adolescentes.

#### GUIA DE APOYO Y PROFUNDIZACIÓN: VIDEOCONFERENCIA: MI RELACIÓN CON LAS EMOCIONES



De acuerdo a Greenspan et al. (2006), desde el primer día de vida, el niño aprende a asociar la experiencia física con un componente emocional a través del cual le otorga significado a esa experiencia. El niño va estableciendo gradualmente conexiones o vínculos entre sus emociones, deseos o intenciones y sus destrezas del desarrollo, y paulatinamente las organiza en torno a una conducta comunicativa. Más adelante, y a medida que los padres y educadores van ofreciéndole oportunidades para que exprese, le asocia un concepto a dichas emociones, deseos o intenciones.

Es importante tener presente que, según múltiples estudios, *la inmadurez emocional* está relacionada con enfrentar el estrés centrándose excesivamente en la emoción y de forma insuficiente hacia la resolución de problemas, por lo que los conflictos pueden seguir sin resolverse y se continuarán repitiendo en nuestra vida hasta que seamos capaces de solucionarlos.

### Tipos de emociones

Queremos invitarte a un ejercicio práctico respecto a tus emociones, pero antes profundicemos en una definición clara de ellas, pues cuando se nos pregunta sobre la emoción en la que nos encontramos, acudimos de manera inmediata a sensaciones que corresponden a emociones secundarias. Por eso queremos mencionar a **Paul Eckman**, quien desde el año 1972 dejó muy en claro la diferencia entre las emociones básicas (primarias), y las secundarias. Veamos un poco de qué se tratan:

### Emociones Primarias

Las emociones primarias clasificadas por Eckman son:

<b>Ira</b>	<b>Alegría</b>	<b>Sorpresa</b>	<b>Asco</b>	<b>Tristeza</b>	<b>Miedo</b>
Sentimiento de enfado, irritabilidad o indignación cuando se es agraviado u ofendido.	Sensación agradable de satisfacción y bienestar.	Malestar o asombro ante algo inesperado.	Condena o intenso desagrado hacia algo repulsivo o repugnante.	Sensación de desdicha o infelicidad.	Aprehensión provocada por generalmente por sensación de amenaza, peligro, o dolor.



Lo interesante de los estudios de Ekman es que revelaron la relación entre las emociones y la **comunicación no verbal**.

### Emociones secundarias

Con el tiempo, sus teorías evolucionaron y en la década de 1990 incluyó nuevas emociones, aunque secundarias, que son universales, pero no siempre se identifican con una expresión facial, además muchas de ellas pueden estar formadas por combinaciones de dos o más emociones básicas. Algunas emociones secundarias a las que hacemos referencia son:

- Diversión
- Desprecio
- Emoción
- Culpa
- Orgullo por los logros
- Alivio
- Satisfacción
- Vergüenza



## Ejercicio

Así las cosas, te invitamos a que traigas a tu mente un episodio reciente donde hayas experimentado una situación incómoda. Pero antes de traer a tu mente dicha escena, te pedimos que te ubiques en un lugar donde no seas interrumpido, cierres tus ojos, e inhales y exhales lentamente y de manera profunda por lo menos tres veces.

Una vez te encuentres en este estado de tranquilidad, trae a tu mente la escena de incomodidad, no te pierdas en los juicios y en las alucinaciones de tercer orden. Describe la escena, e identifica el momento de mayor incomodidad que experimentaste. Ahora, si a ese momento le pudieras atribuir una emoción, *¿cuál sería?* Una vez hayas identificado la emoción, queremos que te preguntes:

***¿He vivido otro momento que me haya hecho experimentar esta misma emoción y con las mismas sensaciones?***

Adicionalmente, te invitamos a reflexionar sobre las bondades de dejar *ser y estar* la emoción sin juicio, y hasta que no hayas dado respuesta a las preguntas que te hemos formulado, no la evites ni huyas de ella.

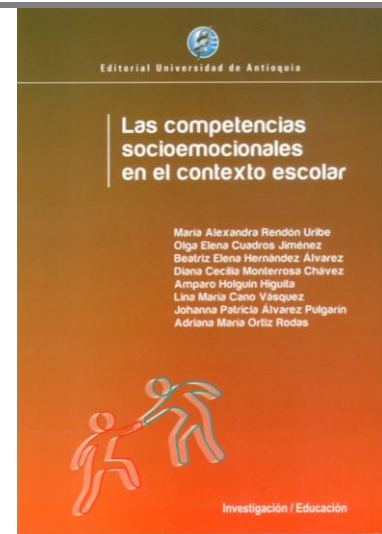
¡Muy bien! Después de este ejercicio queremos ofrecerte material bibliográfico para profundizar en el desarrollo de la inteligencia emocional. Recuerda que las emociones más que estudiarlas, se experimentan, no son buenas ni malas, simplemente son y tienen un firme propósito ante los acontecimientos. **¡¡¡Buena Lectura!!!!**



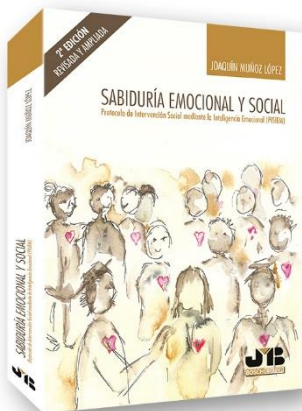
Serie de textos para la educación básica 1° a 7°. Más información [aquí](#)



El desafío de educar competencias blandas. Más información [aquí](#)



Las competencias socioemocionales en el contexto escolar



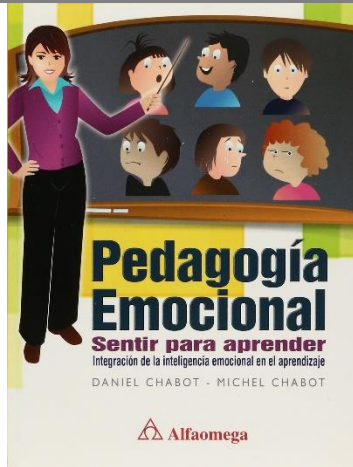
Sabiduría emocional y social: Protocolo de intervención Social mediante la inteligencia Emocional (PISIEM) /



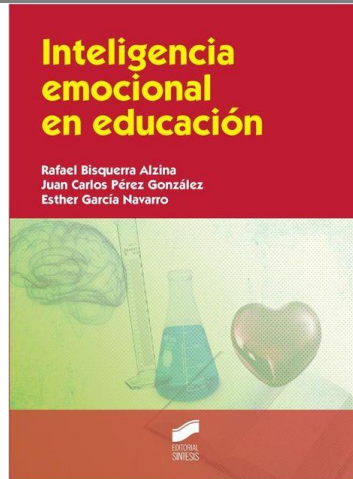
¿Cómo enseñar inteligencia emocional? Guía paso a paso para profesionales de educación media superior, superior y posgrado



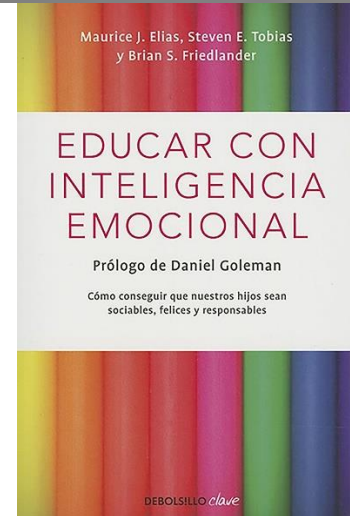
Bioneuroemoción: un método para el bienestar emocional



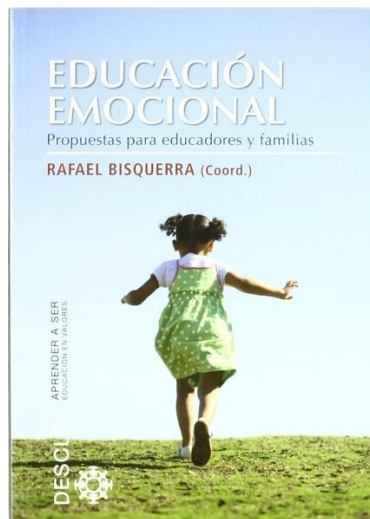
**Pedagogía emocional: sentir para aprender**



**Inteligencia emocional en educación**



**Educar con inteligencia emocional**



**Educación emocional y bienestar**



**Desarrollo y formación emocional para niños: guía para padres y maestros**



**Resolución de conflictos y aprendizaje emocional**



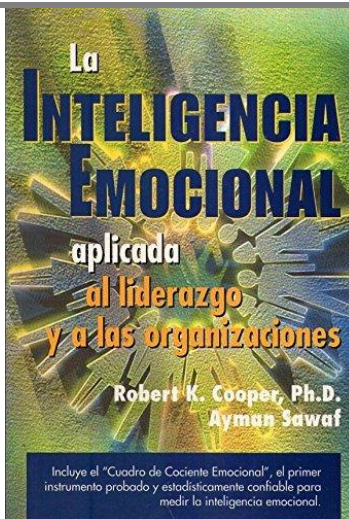
# Sentir y crecer. El crecimiento emocional de la infancia

Propuestas educativas

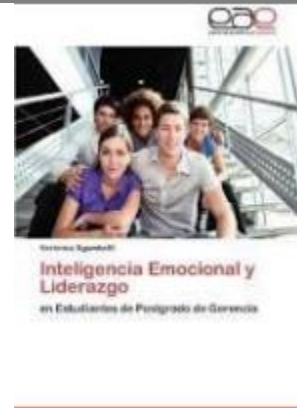
Silvia Palou Vicens



Sentir y crecer: el crecimiento emocional de la infancia



La inteligencia emocional aplicada al liderazgo y a las organizaciones



Inteligencia emocional y liderazgo



Aprender y educar con bienestar y empatía



Educación emocional y lenguaje en la escuela



Las emociones en la escuela

