



# EIFNEG

## 10 ÁREAS CLAVE DOCUMENTO COMÚN



Financiado por  
la Unión Europea

# ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN</b>	<b>3</b>
<b>2. ÁREAS CLAVE</b>	<b>4</b>
● ÁREA DE COMUNICACIÓN	4
● ÁREA DE PENSAMIENTO CRÍTICO	10
● ÁREA DE AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL	17
● ÁREA DE AUTOCONTROL EMOCIONAL	24
● ÁREA DE EMPATÍA	29
● ÁREA DE MOTIVACIÓN	36
● ÁREA DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	43
● ÁREA DE HABILIDADES SOCIALES	51
● ÁREA DE GESTIÓN DEL ESTRÉS	57
● ÁREA DE TRABAJO EN EQUIPO	65
<b>3. CONCLUSIÓN</b>	<b>70</b>

# 1.INTRODUCCIÓN

---

El proyecto EIFNEG - Emotional Intelligence For the New European Generation (Inteligencia Emocional para la Nueva Generación Europea), ejecutado en el marco del programa Erasmus+, pretende crear una asignatura para adolescentes de 14 a 18 años con el fin de reforzar su capacidad para manejar las emociones y la empatía, cooperar con su entorno social, potenciar su creatividad natural y enseñarles a adaptarse a nuevas situaciones sociales, económicas y laborales.

Este proyecto pretende formar a los alumnos en una serie de habilidades como la creatividad, la comunicación, el estrés, la resiliencia y la resolución de conflictos, entre otras. El proceso también incluirá la formación de los formadores en sus puntos fuertes y en su capacidad para ser innovadores en la enseñanza de estas nuevas habilidades.

Como punto de partida de nuestro proyecto, realizamos un Estado del Arte para recoger toda la información relacionada con la situación emocional en la educación secundaria en los países del consorcio, que son España, Rumanía y la República Checa. En la segunda fase del proyecto, realizamos una serie de Grupos de Discusión en cada uno de los países del consorcio. Esta actividad se llevó a cabo con profesionales y expertos del sector para obtener información cualitativa a través de sus experiencias y opiniones sobre la situación emocional en la educación secundaria.

Tras el análisis de la información de cada país, se extrajeron importantes conclusiones de estas fases, como la falta de educación emocional en los planes de estudio, la falta de programas de salud mental y la necesidad de formación en inteligencia emocional para los profesores.

En este punto del proyecto, el consorcio ha estado trabajando en los siguientes pasos y se han seleccionado las 10 áreas clave de la inteligencia emocional. Una vez seleccionadas, cada área clave se ha desarrollado como una competencia básica del futuro de forma muy innovadora. El objetivo principal es proporcionar a los grupos destinatarios de estudiantes y profesores conocimientos sobre la inteligencia emocional. Cada área se presenta a continuación e incluye sus competencias y objetivos, que serán la columna vertebral del proyecto.

El siguiente paso será desarrollar las unidades didácticas. El conjunto de 10 unidades didácticas servirá de guía conceptual para que los profesores implementen el tema en el aula, creando un sistema de formación en Educación Emocional para el grupo objetivo basado en experiencias reales en el contexto de la escuela, la familia y los grupos de iguales.

## 2. ÁREAS CLAVE

---

# ÁREA DE COMUNICACIÓN



# COMUNICACIÓN

## 1. DEFINICIÓN

La comunicación es un elemento esencial, ya que pasamos la mayor parte de nuestra vida relacionándonos. Es importante aprender a entender, comunicar y trabajar bien en situaciones sociales. Ciertas habilidades comunicativas nos ayudan a mejorar las relaciones interpersonales.

Según H. Mendo y Garay (2005), podemos pensar en la comunicación como "Un proceso de interacción social de carácter verbal o no verbal, con intencionalidad de transmisión y que puede influir, con y sin intención, en el comportamiento de las personas que están en la cobertura de dicha emisión". Se trata de un acto que hace y permite a los individuos comunicarse con otros.

La comunicación efectiva entre dos personas se da cuando el receptor interpreta claramente el mensaje en el sentido pretendido por el emisor, en este sentido la comunicación asertiva es un elemento clave que implica comunicar y expresar pensamientos, sentimientos y opiniones de forma que se entiendan claramente los puntos de vista y necesidades de los demás, sin menospreciar sus pensamientos, sentimientos u opiniones, ya que, en la comunicación asertiva, ambos individuos son considerados igualmente importantes.

Para lograr una comunicación asertiva es necesario desarrollar la inteligencia emocional, una depende de la otra, ya que la asertividad es un comportamiento derivado de un profundo respeto por uno mismo y por los demás, es un intercambio armonioso y constructivo basado en cualidades como la honestidad, la equidad y la reciprocidad.

A continuación se presentan las 5 subáreas específicas que se pueden utilizar para facilitar un proceso de comunicación eficaz, según J.A. Aguado (2004) basándose en la tipología de diferentes autores como J. Miller y D. McQuail, estas son las más importantes:

- 1. Comunicación Intrapersonal:** Se trata de la comunicación con uno mismo. Incluye ideas, pensamientos y todo lo que pasa por la mente.
- 2. Comunicación Interpersonal:** Es la comunicación con otra persona. Los pensamientos, sentimientos y mensajes se expresan entre dos personas que se convierten en el emisor que envía el mensaje y el receptor, que es el destinatario del mismo.
- 3. Comunicación entre grupos:** En este caso, la comunicación puede esperarse entre tres

o más personas. Es el proceso por el que se intercambian mensajes, conocimientos y pensamientos con un número mayor de participantes en el proceso de comunicación.

4. **Comunicación Organizativa:** la comunicación dentro de una empresa o institución. Aquí se pueden especificar dos opciones: la comunicación interna, entre los propios empleados, como las reuniones, el envío de correos electrónicos, o la externa, cuando hay una comunicación externa, como el envío de anuncios periódicos.
5. **Comunicación Intercultural:** entre diferentes culturas o grupos sociales. En este caso, es importante conocer diferentes costumbres, lenguas y formas de vida para establecer procesos de comunicación muy eficaces.

## **2. OBJETIVOS**

- Definir y aprender el concepto de comunicación.
- Comprender y diferenciar las 5 subáreas específicas.
- Proporcionar las estrategias conceptuales necesarias para que comprendan y transmitan su mensaje de forma eficaz utilizando la comunicación asertiva.
- Proporcionar recursos suficientes para identificar las emociones, y desarrollar habilidades como la confianza, la autoaceptación, el respeto y la empatía.

## **3. COMPETENCIAS**

- Competencias Generales:
  - Dominar la comunicación efectiva.
  - Fomento de las habilidades interpersonales e intrapersonales.
  - Desarrollo de la inteligencia emocional.
- Competencias Específicas:
  - Desarrollar una comunicación eficaz en diferentes situaciones o lugares.
  - Dominar los recursos de comunicación verbal y no verbal.
  - Utilizar la comunicación no verbal adecuada a los sentimientos a expresar en diferentes circunstancias y ante diferentes personas.
    - Conocer la importancia del constructo Inteligencia Emocional para la comunicación asertiva.
    - Generar un pensamiento crítico, siendo capaz de dejar de lado cualquier

suposición o juicio y limitarse a analizar la información que se recibe.

#### **4. CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, Y RESULTADOS DEL APRENDIZAJE**

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	RESULTADOS DE APRENDIZAJE
<b>1. Definición de comunicación</b>	Comprender la teoría y los principios de la comunicación.	Identificar el concepto de comunicación y ser capaz de presentar y discutir sus ideas al respecto.
<b>2. Sub-áreas de comunicación</b>	Describir y diferenciar las 5 subáreas específicas.	Identificación y desarrollo de las subáreas siguientes: 1. Comunicación intrapersonal 2. Comunicación interpersonal 3. La comunicación entre grupos. 4. Comunicación organizativa 5. Comunicación intercultural
<b>3. Tipos de comunicación</b>	Adquirir y diferenciar los distintos tipos de comunicación.	Demostrar la competencia para desarrollar estas habilidades: 1. Escucha activa. 2. Comunicación No-verbal. 3. Comunicación efectiva. 4. Negociación. 5. Mente abierta y aceptación. 6. Respeto.

<p><b>4. Estrategias efectivas</b></p>	<p>Entender y transmitir los mensajes utilizando comunicación asertiva.</p>	<p>Reconocer y utilizar variedad de instrumentos y técnicas para mejorar las habilidades comunicativas.</p>
<p><b>5. Recursos para la identificación de emociones</b></p>	<p>Conocer una variedad de herramientas para desarrollar habilidades socio-emocionales.</p>	<p>Identificar y utilizar herramientas para lograr resultados o hacer que el mensaje sea eficaz para lograr un objetivo.</p>

## 5. CONCLUSIONES

- Fomentar la capacidad de comunicación de los alumnos es esencial para crear un entorno de confianza y apoyo, ya que necesitan sentirse capaces de expresarse y cambiar sus opiniones. Si se les desafía con puntos de vista opuestos, esto se hace de una manera que los valida como individuos, mientras que se desafía sus puntos de vista. El desarrollo de estas habilidades dependerá de cómo se estructure el debate y del entorno del aula en el que se desarrolle.
- El buen desarrollo de las habilidades sociales suele ir ligado a una buena capacidad de comunicación y a un buen autocontrol emocional, lo que contribuye a mantener una buena autoestima. El desarrollo de las habilidades socioemocionales tendrá un impacto positivo en las relaciones de los jóvenes, en cómo son percibidos por los demás y en la percepción que tienen de sí mismos.
- Se pueden resumir numerosas habilidades relacionadas con la comunicación que pueden o deben manejarse en el aula. Por ejemplo:
  - *Escucha activa* consiste en saber escuchar y no sólo oír. Implica prestar atención a lo que dicen los demás y comprender los sentimientos, ideas o pensamientos que expresa la otra persona. Está relacionado con la buena gestión emocional y la capacidad de empatía, ya que favorece la confianza de la persona y hace que se sienta mejor comprendida.
  - Otra habilidad es la *verbal y no-verbal* o lenguaje corporal, ya que ambas partes son elementos clave para una buena transmisión del mensaje y del estado emocional.
  - *Respeto* por otra parte, es otra habilidad que permite a los adolescentes ganar confianza e implica otros aspectos, como el lenguaje no verbal, la empatía, etc

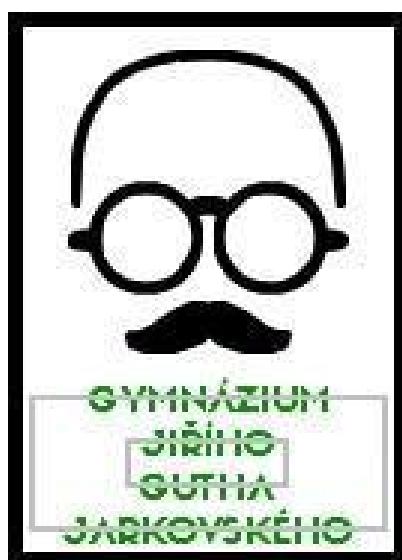


- Las habilidades comunicativas se desarrollan en esta etapa de la vida, por lo que los alumnos suelen necesitar ayuda para comprender la diferencia entre las distintas emociones, las peticiones, las críticas y la capacidad de rechazar sin perjudicar a la otra parte. A menudo los alumnos se encuentran en situaciones de conflicto, lo que da lugar a la necesidad de utilizar formas correctas de comunicación que ayuden a resolver los conflictos de forma adecuada. El desarrollo de estas habilidades con herramientas y estrategias favorecerá las relaciones sociales analizando adecuadamente la importancia de la comunicación y su impacto en el proceso de enseñanza y aprendizaje en el desarrollo del carácter del estudiante, se puede concluir que la comunicación permite la interacción entre los profesores, los estudiantes y la comunidad, creando un ambiente propicio por sus hábitos y desarrollando la personalidad de los participantes.

## 5. REFERENCIAS

- Hernández Mendo, A., y Garay, O. (2005). La comunicación en el contexto deportivo. En A. Hernández Mendo (Coord.) Psicología del deporte. Fundamentos Vol. I Fundamentos. (pp. 199-265). Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.
- Aguado, J.M. (2004). Introducción a las teorías de la comunicación y la información. Departamento de Información y Documentación Facultad de Comunicación y Documentación. Universidad de Murcia  
[https://www.um.es/tic/Txtguia/Introduccion%20a%20las%20Teorias%20de%20la%20Informa%20\(20\)/TIC%20texto%20guia%20completo.pdf](https://www.um.es/tic/Txtguia/Introduccion%20a%20las%20Teorias%20de%20la%20Informa%20(20)/TIC%20texto%20guia%20completo.pdf)
- Center for Integrated Healthcare. (2013). Assertive Communication.  
[https://www.mirecc.va.gov/cih-visn2/Documents/Patient\\_Education\\_Handouts/Assertive\\_Communication\\_Version\\_3.pdf](https://www.mirecc.va.gov/cih-visn2/Documents/Patient_Education_Handouts/Assertive_Communication_Version_3.pdf)
- Grupo de Orientación Universitaria UMA. Comunicación y escucha activa. Formación específica tutores 1.  
<http://www.webgou.uma.es/archivos/comunicacion.pdf>
- Portero Tresserra, M & Bueno Torrens, D. (2019). Cerebro social y competencias comunicativas durante la adolescencia. Didáctica de la Lengua y de la Literatura, núm. 84 (pp. 40-46). Universidad de Barcelona  
<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/150135/1/689922.pdf>

# ÁREA DE PENSAMIENTO CRÍTICO



# **PENSAMIENTO CRÍTICO**

## **1. DEFINICIÓN**

El pensamiento crítico es un término frecuentemente utilizado en la pedagogía moderna contemporánea. El pensamiento crítico puede verse desde muchos puntos de vista (por ejemplo, los filósofos ven el pensamiento crítico como la capacidad de pensar lógicamente y argumentar, mientras que los teóricos de la literatura lo consideran como la suma de habilidades relacionadas con la capacitación intelectual, la delineación, la evaluación y la toma de decisiones) (Picha, 2014, p. 7).

En psicología, pedagogía y andragogía, el punto de partida puede ser el concepto de pensamiento crítico, que acentúa el pensamiento crítico como un proceso basado en la actividad del pensamiento superior, en el que se produce un análisis deliberado y cuidadoso, la síntesis, el razonamiento lógico, la resolución de problemas, la toma de decisiones, la reflexión y la evaluación al considerar los hechos disponibles (Novotná, Jurčíková, 2012, p. 62).

La pedagogía y la psicología definen el concepto de la siguiente manera: "El pensamiento crítico significa captar una idea, examinarla a fondo, compararla con puntos de vista opuestos y con lo que sabemos sobre el tema. El pensamiento crítico tiene que ver con la curiosidad, con el uso de diversas estrategias para buscar información, con la formulación de preguntas y la búsqueda sistemática de respuestas, con el mantenimiento de una sana dosis de escepticismo, con la búsqueda de alternativas a los procedimientos habitualmente establecidos y con la duda de las opiniones ya elaboradas. No sólo se trata de cuestionar, sino también de tomar decisiones, de adoptar posturas y de la capacidad de defender racionalmente la propia opinión mientras se consideran cuidadosamente los argumentos de los demás y se examina la lógica de dichos argumentos" (Klooster In Grecmanová, Urbanovská, Novotný, 2000, p. 8).

De acuerdo con Klooster (2020), consideramos que la capacidad de asumir la responsabilidad del propio aprendizaje es una de las competencias más importantes. Es la meta óptima con una característica de valor. En otras palabras, es un estado en el que el profesor no es el único responsable de los resultados de los alumnos, sino que es un guía que ayuda y apoya a los alumnos en este proceso. La importancia de desarrollar el pensamiento crítico en las escuelas contemporáneas también se apoya en la afirmación de Stieglová (2019, p. 23) de que el pensamiento crítico es una competencia clave para la sociedad moderna.

Basadas en la literatura profesional, **5 sub-áreas de desarrollo del pensamiento crítico** fueron elegidas. Definidas a través de la lente del proceso pedagógico.

**1. Un entorno seguro y acogedor para los alumnos.** Para desarrollar el pensamiento crítico, es esencial trabajar en la escuela sin estrés, sin miedo y sin temor a equivocarse. Es esencial trabajar con las expectativas e ideas de los alumnos. Un profesor no es sólo un experto "dueño" de conocimientos y habilidades, sino un guía.

**2. Motivar a los alumnos a trabajar,** apoyar un enfoque de investigación para el aprendizaje. Aquí ya estamos en la fase de activación y evocación. Se trabaja mucho con las ideas preconcebidas de los alumnos, se apoya la puesta en común y el aprendizaje mutuo. La introducción al tema se realiza en contextos. Se utilizan debates y métodos interactivos de trabajo con individuos y grupos.

**3. Apoyo en la asimilación y acomodación de los conocimientos (según J. Piaget).** Mediante el trabajo posterior, el alumno integra la nueva información en su sistema de conocimientos o modifica su marco de pensamiento actual en función de la información encontrada. Estamos en la fase de análisis (en el sentido más amplio de la palabra). El profesor apoya al alumno en el trabajo activo con los materiales y le enseña a distinguir lo esencial de lo no esencial, a distinguir la relevancia de los hallazgos. Ayuda a aplicar el pensamiento de orden superior o a aplicar operaciones de pensamiento más complejas.

**4. Trabajar con una reflexión.** En la fase de aplicación de los conocimientos se adquieren formas de pensar para el trabajo posterior. Este subcampo se suele descuidar en la educación contemporánea, pero los expertos suelen señalar que es uno de los momentos más importantes del proceso pedagógico. El alumno utiliza de forma práctica las habilidades y conocimientos recién adquiridos y puede utilizarlos en contextos y a largo plazo.

**5. Responsabilidad del alumno en su propio aprendizaje.** Si el profesor aplica los principios del concepto de pensamiento crítico, el alumno se vuelve gradualmente independiente en el aprendizaje, puede elegir los métodos y principios de aprendizaje que le convienen, tomar sus propias decisiones y también asumir la responsabilidad social de sus propias decisiones vitales.

## **2. OBJETIVOS**

- Aprender el concepto de pensamiento crítico.
- Comprender y diferenciar cinco subáreas seleccionadas del desarrollo del pensamiento crítico.
- Dar a conocer a los alumnos los métodos de pensamiento crítico utilizados en la República Checa y en el mundo.
- Crear un entorno seguro para el trabajo en la escuela.
- Motivar a los alumnos hacia un enfoque de investigación en el aprendizaje y el trabajo.
- Apoyar el trabajo con materiales que desarrollen la actividad de pensamiento superior.
- Trabajar con métodos de reflexión en todas las asignaturas.
- Familiarizar a los alumnos con los principios y métodos de aprendizaje.
- Trabajar gradualmente la independencia en la responsabilidad del resultado del trabajo y el aprendizaje.

## **3. COMPETENCIAS**

- Aprender a definir el término pensamiento crítico.
- Distinguir cinco subáreas seleccionadas del desarrollo del pensamiento crítico.
- Conocer los métodos de pensamiento crítico y desarrollar gradualmente la habilidad de trabajar con los métodos seleccionados.
- Aprender a trabajar con errores como parte del proceso de aprendizaje.
- Aprender a establecer conexiones entre temas conocidos y desarrollar la capacidad de compartir información.
- Trabajar con diferentes tipos de materiales y aprender a evaluar la relevancia y veracidad de las fuentes.
- Aprender a reflexionar sobre los conocimientos adquiridos en forma de discusión, debate, etc.
- Aprender a responsabilizarse de los resultados de su aprendizaje y trabajo.

## 4. CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	RESULTADOS DEL APRENDIZAJE
<b>1. Definición de pensamiento crítico</b>	Verificar que los estudiantes comprenden el concepto de pensamiento crítico y cómo trabajamos con ello en la práctica.	Entender el concepto de pensamiento crítico y su utilidad evaluando la información.
<b>2. Áreas de desarrollo del pensamiento crítico</b>	Evaluar si los estudiantes comprenden las cinco subáreas seleccionadas del desarrollo del pensamiento crítico desde el punto de vista del proceso educativo.	Identificación y distinción de las 5 subáreas seleccionadas del desarrollo del pensamiento crítico: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un entorno seguro y acogedor</li> <li>- Motivación para trabajar y enfoque de investigación para el aprendizaje</li> <li>- Apoyo en la asimilación y en la acomodación del conocimiento</li> <li>- Trabajar con la reflexión</li> <li>- La responsabilidad del alumno en su propio aprendizaje</li> </ul>
<b>3. Métodos de pensamiento crítico</b>	Comprobar que los alumnos conocen los métodos de pensamiento crítico que se utilizan.	Seleccionar algunos métodos de pensamiento crítico y desarrollar la habilidad de trabajar con ellos.
<b>4. Entorno seguro para trabajar</b>	Descubrir cómo perciben los estudiantes los errores en el proceso educativo y trabajar para aceptarlos como parte normal de la educación.	El alumno trabaja con el error como parte normal del proceso de aprendizaje

<p><b>5. Un enfoque de investigación para el aprendizaje y el trabajo</b></p>	<p>Descubrir qué preconceptos tienen los alumnos. Verificar que los estudiantes son capaces y están dispuestos a compartir información.</p>	<p>Encontrar conexiones con un tema ya conocido expresar sentimientos, discutir valores y expresar opiniones.</p>
<p><b>7. Trabajar con la reflexión</b></p>	<p>Determinar si los estudiantes son capaces de nombrar y entender nuevos conocimientos y habilidades.</p>	<p>En forma de debate, resolución de problemas, o la negociación en grupo, etc. Pueden prácticamente utilizar el conocimiento y las habilidades adquiridas y experiencia, corrección de conocimientos o habilidades están en progreso. Obrar con los conocimientos recién adquiridos en contextos.</p>
<p><b>8. Responsabilidad de los estudiantes en su propio aprendizaje</b></p>	<p>Verificar que los estudiantes son capaces de elegir aprendizaje apropiado, métodos y principios que llevarán a la finalización del trabajo asignado.</p>	<p>El estudiante gradualmente asume la responsabilidad de los resultados de su aprendizaje y trabajo.</p>

## 5. CONCLUSIONES

- El desarrollo del pensamiento crítico en los estudiantes no sólo es un gran reto para la educación contemporánea, sino también para toda la sociedad. No ofrece un enfoque cuantitativo (enseñar mucho), sino un enfoque cualitativo de la educación. Sieglóvá (2019, p. 29) afirma que los estudiantes contemporáneos ya no son receptores pasivos de las normas tradicionales, sino que deben ser tratados como socios que asumen una mayor cuota de responsabilidad en su propio aprendizaje.
- En el entorno checo se ha adaptado el programa RWCT (Reading and Writing for Critical Thinking), que utiliza la estructura de un ciclo de aprendizaje de tres fases: activación (fase de motivación que prepara el contexto para el aprendizaje posterior); análisis (incluye todo el trabajo con las fuentes y la nueva información destinada a analizar el tema y la capacidad de evaluar los nuevos conocimientos y situarlos en el contexto pertinente); aplicación (reflexión de los resultados, que en forma hablada o escrita da a los alumnos espacio para

trabajar con los conocimientos y la experiencia adquiridos). Todas las fases son igualmente esenciales, están interconectadas y en cada una de ellas el alumno adquiere muchas habilidades útiles para su vida futura.

- Un requisito previo para el desarrollo del pensamiento crítico en las escuelas es el apoyo de un ambiente de aceptación y seguridad, la asociación de un profesor y un estudiante, el trabajo con la motivación de los estudiantes y el uso de métodos de educación activadores e interactivos que reflejen las necesidades de los estudiantes actuales.

## **6. REFERENCIAS**

- Grecmanová, H., Urbanovská, E., Novotný, P. (2000). Podporujeme aktivní myšlení a samostatné učení Žáků.
- Novotná, J., Jurčíková, J. (2012). Kritické a tvořivé myšlení v edukaci a výzkumu.
- Picha, M. (2014), Kritické myšlení a rekonstrukce argumentu.
- Siegllová, D. (2019). Konec školní nudy. Didaktické metody pro 21. století.
- Klooster, D. (2020) Kritické listy 1,2.  
[https://kritickemysleni.cz/wp-content/uploads/2020/05/KL01\\_2\\_web.pdf](https://kritickemysleni.cz/wp-content/uploads/2020/05/KL01_2_web.pdf)



# ÁREA DE AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL



# **AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL**

## **1. DEFINICIÓN**

Los psicólogos Shelley Duval y Robert Wicklund propusieron esta definición: "La autoconciencia es la capacidad de centrarse en uno mismo y en cómo sus acciones, pensamientos o emociones se alinean o no con sus normas internas. Si eres muy consciente de ti mismo, puedes evaluarte objetivamente, gestionar tus emociones, alinear tu comportamiento con tus valores y entender correctamente cómo te perciben los demás."

El conocimiento de uno mismo en el aula es un componente clave del aprendizaje socio-emocional. Sin la capacidad de reconocer tus sentimientos, no puedes controlarlos. Esto influye inevitablemente en tu disposición y en tu rendimiento escolar y personal. La capacidad de entender lo que puede desencadenar diferentes reacciones significa que puedes manejarlas para ser más productivo, feliz y saludable.

La autoconciencia emocional no es algo que se consigue una vez y luego se acaba. Más bien, cada momento es una oportunidad para ser consciente de uno mismo o no. Es un esfuerzo continuo, una elección de ser consciente de uno mismo. ¿Por qué es importante enseñar a los alumnos a reconocer estas cosas dentro de sí mismos? El aprendizaje socioemocional hace hincapié en las habilidades que ayudan a los alumnos a gestionar sus emociones y comportamientos y a conectar con los demás.

El autoconocimiento no es sólo para los alumnos, también es un área de gran crecimiento para los profesores. Los profesores que utilizan su autoconciencia pueden mejorar enormemente su experiencia en la enseñanza y en el aula. En resumen, el autoconocimiento es la base del crecimiento personal y del éxito. Daniel Goleman lo llama la "piedra angular" de la inteligencia emocional.

Teniendo en cuenta las investigaciones y las conclusiones de los expertos en inteligencia emocional, se pueden utilizar las siguientes **5 subáreas específicas** para demostrar el conocimiento de uno mismo:

- 1. Regular y controlar el impacto de las emociones** – La regulación de las emociones es la capacidad de ejercer control sobre el propio estado emocional. Puede implicar comportamientos como replantearse una situación desafiante para reducir la ira o la ansiedad, ocultar signos visibles de tristeza o miedo, o centrarse en razones para sentirse feliz o tranquilo.

2. **Evitar las suposiciones y los prejuicios** – Esta es la habilidad crucial que se requiere para diferenciar entre la suposición como algo que se acepta como verdadero o como algo seguro que va a suceder, sin pruebas; y el prejuicio como una inclinación o prejuicio a favor o en contra de una persona o grupo, especialmente de una manera que se considera injusta.
3. **Niveles de autoconciencia** – Una de las principales teorías sobre la autoconciencia, desarrollada por el doctor Philippe Rochat, sugiere que existen cinco niveles de autoconciencia.
  - ❖ Diferenciación
  - ❖ Situación
  - ❖ Identificación
  - ❖ Permanencia
  - ❖ Conciencia de sí mismo

El primer paso para enseñar la autoconciencia es hacer que los alumnos sean conscientes de lo que significa y de por qué les ayudará a tener éxito en el aula.

4. **Autogestión para lograr el rendimiento** - Ser capaz de "gestionarse a sí mismo" para lograr el rendimiento es un atributo para las personas que están bien organizadas, entienden su papel y siempre buscan aumentar sus habilidades.
5. **Mejorar la capacidad de respuesta al cambio** - Ser capaz de dar un paso atrás y observar el cambio/transición singular dentro de "la imagen más amplia" de su vida hasta ese momento ayuda a moderar la forma de pensar y sentir sobre un determinado acontecimiento. Para ser conscientes de sí mismos, hay que enseñarles a pensar en sus sentimientos, pensamientos y comportamientos.

## 2. OBJETIVOS

- Definir y asimilar las implicaciones de la autoconciencia emocional.
- Comprender las influencias de la autoconciencia sobre las suposiciones y los prejuicios.
- Mejorar el conocimiento de la regulación de las emociones y la auto-acción para lograr el rendimiento.
- Mejorar la capacidad de respuesta al cambio.
- Reconocer y comprender los niveles de autoconciencia.

### 3. COMPETENCIAS

- Competencias Generales:
  - Desarrollo de la autoconciencia emocional.
  - Buena comprensión de las influencias de la autoconciencia sobre las suposiciones y los prejuicios.
  - Practicar el autoconocimiento dentro y fuera del aula.
  
- Competencias Específicas:
  - Demostrar conciencia de sí mismo, regular y controlar el impacto de las emociones.
  - Reconocer y evitar las suposiciones y los prejuicios.
  - Mejorar la capacidad de respuesta al cambio.
  - Distinguir entre suposiciones y prejuicios.
  - Dominar la acción propia para lograr el rendimiento.

### 4. CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, Y RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	RESULTADOS DEL APRENDIZAJE
<b>1. Definición de la autoconciencia vinculada a la inteligencia emocional</b>	Asimilar y comprender la teoría y los principios de la conciencia emocional de uno mismo.	Reconocer los contextos específicos y demostrar la capacidad para aplicar distintas técnicas y estrategias eficaces de conciencia de uno mismo en el interior y fuera del aula
<b>2. Cinco subáreas para el autoconocimiento emocional</b>	Presentar y mejorar la capacidad de distinguir entre las 5 subáreas.	Identificación, desarrollo, y validación de las 5 subáreas identificadas: <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Regular y controlar el impacto de las emociones</li> <li>b) Evitar las suposiciones y los prejuicios</li> </ul>

		<p>c) Niveles de autoconciencia</p> <p>d) Acción propia para lograr el rendimiento</p> <p>e) Mejorar la capacidad de respuesta al cambio</p>
<p><b>3. Influencias de conciencia de uno mismo y regulación de las emociones</b></p>	<p>Asimilar y ser consciente de su experiencia sensorial (regularmente) para cambiar su comportamiento en consecuencia.</p>	<p>Mejorar y demostrar las competencias necesarias para desarrollar la autoconciencia emocional (escolar) en términos de</p> <p>a) Regulación emocional</p> <p>b) Capacidad de respuesta al cambio</p> <p>c) Acción propia para lograr el rendimiento</p> <p>d) Niveles de autoconciencia</p>
<p><b>4. Estrategias eficaces para la práctica validada</b></p>	<p>Reconocer, asimilar y aplicar buenas técnicas de autoconocimiento independientemente del contexto (escolar).</p>	<p>Reconocer, validar y utilizar una amplia gama de recursos bancarios, estrategias y espectro de herramientas para mejorar la capacidad de autoconciencia emocional.</p>
<p><b>5. Recursos y materiales de apoyo para la identificación y validación de la autoconciencia emocional.</b></p>	<p>Aprovechar y conocer un espectro de herramientas y materiales de apoyo para desarrollar/mejorar la autoconciencia emocional.</p>	<p>Identificar, seleccionar y utilizar diferentes herramientas y métodos para lograr los resultados deseados estimulando la autoconciencia.</p>

## 5. CONCLUSIONES

- La autoconciencia es una herramienta fundamental para el autocontrol dentro y fuera del aula. La habilidad de autoconciencia puede demostrarse a través de sencillas preguntas de reflexión que se plantean en clase, o a través de conversaciones 1:1. Pregunte cosas como ¿cómo me siento? ¿Qué estoy pensando? ¿Qué necesito?
- La autoconciencia es la capacidad de centrarse en uno mismo y en cómo tus

acciones, pensamientos o emociones se ajustan o no a sus normas internas. Si eres muy consciente de ti mismo, puedes evaluarte objetivamente, gestionar tus emociones, alinear tu comportamiento con tus valores y entender correctamente cómo te perciben los demás.

- El modelo de proceso de regulación de las emociones propuesto por el psicólogo James Gross hace hincapié en que las personas pueden actuar para controlar sus emociones en diferentes momentos: antes de enfatizar una emoción ("regulación de las emociones centrada en el antecedente") y después de haber empezado a reaccionar emocionalmente ("regulación de las emociones centrada en la respuesta").
- Principales beneficios de la autoconciencia emocional:
  - Mejorar las habilidades reconociendo lo que haces bien y lo que necesitas mejorar.
  - Aumenta los niveles de felicidad alineando tus ideales con tus acciones.
  - Disminuir el estrés identificando las emociones.

## 6. REFERENCIAS

- Forsey, C. (2018). The True Meaning of Self-Awareness (& How to Tell If You're Actually Self-Aware). [online] Hubspot.com. Available at: <https://blog.hubspot.com/marketing/self-awareness>.
- Psychology Today. (2019). Emotion Regulation | Psychology Today. [online] Available at: <https://www.psychologytoday.com/us/basics/emotion-regulation>.
- TheTestingMuse (2018). Assumptions vs Biases. [online] Medium. Available at: <https://medium.com/@TheTestingMuse/assumptions-vs-biases-e34d1b841f60> [Accessed 16 Sep. 2022].
- Ackerman, C. (2019). What is self-regulation? (+95 skills and strategies). [online] PositivePsychology.com. Available at: <https://positivepsychology.com/self-regulation/>.
- Betz, M. (2021). What is self-awareness, and why is it important? | BetterUp. [online] www.betterup.com. Available at: <https://www.betterup.com/blog/what-is-self-awareness>.
- Change Management Coach. (2019). Develop Self Awareness To Build Emotional Intelligence. [online] Available at: <https://www.change-management-coach.com/self-awareness.html>.
- RicHayden (2018). Developing Emotional Intelligence - Part 3 - Emotional Self Awareness. [online] Learning Cog. Available at: <https://www.learningcog.com/developing-emotional-intelligence-part-3-emotional-self-awareness/> [Accessed 8 Sep. 2022]

# ÁREA EMOCIONAL DEL AUTOCONTROL



# AUTOCONTROL EMOCIONAL

## 1. DEFINICIÓN

El autocontrol emocional es la capacidad de gestionar las emociones perturbadoras y seguir siendo eficaz, incluso en situaciones de estrés. En el marco de la inteligencia emocional de Daniel Goleman, el objetivo es "autorregularse" y mostrar "autocontrol emocional". Cuando trabajamos en la regulación de nuestras reacciones emocionales y en la construcción del Autocontrol Emocional, es importante recordar que nuestras reacciones no siempre están arraigadas en el presente.

El autocontrol emocional es la capacidad de regular las respuestas para evitar comportamientos indeseables, aumentar los deseables y alcanzar objetivos a largo plazo. La investigación ha descubierto que el autocontrol es un recurso limitado. A largo plazo, el ejercicio del autocontrol tiende a reforzarse. Practicar el autocontrol permite mejorarlo con el tiempo. Sin embargo, el autocontrol a corto plazo es limitado. Enseñar el autocontrol en el aula a los alumnos es, sin duda, una de nuestras mayores tareas como educadores. ¡El autocontrol está relacionado con todo!

Respondemos constantemente a los acontecimientos actuales basándonos en nuestras experiencias del pasado. Esto se debe a que los individuos responden a los factores de estrés de manera diferente. Demostrar autocontrol emocional no significa que reprimamos o evitemos nuestras emociones. Al contrario, esta competencia empieza por cultivar una mayor autoconciencia emocional.

En resumen, el autocontrol se refiere a la capacidad de gestionar el comportamiento para alcanzar objetivos, mejorar los resultados positivos y evitar las consecuencias negativas. Aunque no siempre sepamos cómo se siente un alumno, a menudo podemos ayudarle a aumentar su autoconciencia para que pueda identificar sus sentimientos, y podemos ayudarle a encontrar formas de afrontar esas emociones que le funcionen.

Daniel Goleman, Richard Boyatzis, Richard J. Davidson, Vanessa Druskat y George Kohlrieser explican el autocontrol emocional desde la perspectiva de la investigación, la psicología, la neurociencia, la dinámica de equipos y el desarrollo del liderazgo. En base a esto, se pueden utilizar las siguientes **5 subáreas específicas** para demostrar el autocontrol emocional:

1. **Fatiga de decisión en el autocontrol** - El autocontrol tiene importantes implicaciones para una buena toma de decisiones. La fatiga en la toma de decisiones perjudica esta capacidad. Si es posible, evita tomar decisiones importantes al final del día, cuando tu cerebro está agotado. Por ejemplo,



demasiados deberes pueden disminuir la motivación del estudiante para continuar el proceso de aprendizaje.

2. **Regulación emocional y estimulación aversiva** - La regulación emocional se refiere al proceso mediante el cual los individuos influyen en qué emociones tienen, cuándo las tienen y cómo experimentan y expresan sus sentimientos. La estimulación aversiva se utiliza como medio para aumentar o disminuir la probabilidad de la conducta objetivo.
3. **Autodisciplina emocional para la gestión del estrés** – es la capacidad de impulsarse, mantenerse motivado y pasar a la acción, independientemente de cómo se sienta uno, física o emocionalmente. Puede practicarse en la escuela y en las actividades extraescolares.
4. **Factores de estrés internos y externos que influyen en el autocontrol** - El sistema escolar conlleva una serie de factores de estrés internos y externos para profesores y alumnos. El autocontrol desempeña un papel importante a la hora de aprender a gestionar el estrés. El autocontrol ayuda a manejar los factores de estrés internos y externos adaptados a los sentimientos y emociones personales en situaciones difíciles.
5. **Crear un "kit de calma"** - Crear un "kit de calma" con artículos que los alumnos disfruten. Estos kits pueden personalizarse en función de los alumnos y de lo que funcione en el entorno del aula. El objetivo es simplemente proporcionar a los alumnos opciones que les ayuden a calmarse, autocontrolarse y regularse a medida que se hacen más conscientes de sus respuestas emocionales durante la jornada escolar.

## **2. OBJETIVOS**

- Definir y asimilar las implicaciones del autocontrol emocional.
- Comprender la influencia del autocontrol en la fatiga de las decisiones.
- Mejorar el conocimiento de la regulación emocional y la estimulación aversiva.
- Demostrar un equilibrio entre la autodisciplina y la gestión del estrés.
- Reconocer y comprender los factores de estrés internos y externos que afectan al autocontrol.

## **3. COMPETENCIAS**

- Competencias Generales:
  - Desarrollo del autocontrol emocional dentro y fuera del aula.
  - Buena gestión de los factores de estrés internos y externos que afectan al autocontrol.

- Practicar la autodisciplina.
- Competencias específicas:
  - Demostrar autocontrol y autodisciplina en situaciones de estrés.
  - Reconocer los factores de estrés internos y externos que afectan al autocontrol.
  - Asimilar las condiciones emocionales y actuar en consecuencia.
  - Distinguir entre la resistencia a la tentación y las situaciones de estrés.
  - Dominar el autocontrol en debates significativos y productivos.

#### **4. CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y RESULTADOS DEL APRENDIZAJE**

CONTENIDO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	LEARNING OUTCOMES
<b>1. Definición de autocontrol vinculado a la inteligencia emocional</b>	Asimilar y comprender la teoría y los principios del autocontrol emocional	Reconocer las situaciones de tensión y demostrar la capacidad de aplicar técnicas y estrategias eficaces de autocontrol y autodisciplina.
<b>2. Subáreas para el control emocional</b>	Presentar y mejorar la capacidad de distinguir entre las 5 subáreas	Identificación, Desarrollo y validación de las 5 subáreas identificadas: <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Fatiga de decisión en el autocontrol</li> <li>b) Regulación emocional y estimulación aversiva</li> <li>c) Autodisciplina emocional para la gestión del estrés</li> <li>d) Factores de estrés internos y externos que afectan al autocontrol</li> <li>e) Crear un “kit de calma”</li> </ol>

<b>3. Influencias de condiciones emocionales de autocontrol</b>	Asimilar y ser consciente de sus sentimientos y emociones en diferentes situaciones para poder practicar un buen autocontrol	Potenciar y demostrar las competencias necesarias para desarrollar el autocontrol emocional en cuanto a: <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Regulación emocional</li> <li>❖ Condiciones emocionales</li> <li>❖ Factores de estrés internos y externos</li> <li>❖ Comportamiento y factores de influencia</li> </ul>
<b>4. Estrategias eficaces para la práctica validada</b>	Reconocer, asimilar y aplicar buenas técnicas de autocontrol independientemente del contexto	Reconocer, validar y utilizar una amplia gama de recursos bancarios, estrategias y espectro de herramientas para mejorar la capacidad de autocontrol emocional
<b>5. Recursos y materiales de apoyo para la identificación y validación del autocontrol emocional</b>	Aprovechar y conocer un espectro de herramientas y materiales de apoyo para desarrollar/mejorar el autocontrol emocional	Identificar, seleccionar y utilizar diferentes herramientas y métodos para lograr los resultados deseados estimulando el autocontrol

## 5. CONCLUSIONES

- El autocontrol es la capacidad de resistir la tentación y controlar los impulsos. Es una importante habilidad para la vida que puede ayudarte a alcanzar tus objetivos, mantenerte en el camino y tomar mejores decisiones. Los profesores pueden promover comportamientos de autocontrol en sus alumnos adaptando sus entornos de clase para que sean más estructurados y de apoyo, y estableciendo relaciones de buena calidad con sus alumnos.
- El autocontrol emocional, o el control de los impulsos, empieza por comprender la inteligencia emocional. Conocerse a uno mismo puede ayudar a gestionar las emociones e impulsos. Si no puedes controlar tus impulsos, será más probable que tomes malas decisiones que podrían tener consecuencias negativas. El autocontrol es un buen predictor de resultados positivos, no una causa directa.

- Autorregula tus emociones: Si puedes gestionar tus emociones, será menos probable que te dejes llevar por ellas y tomes decisiones impulsivas.
- Tener un buen autocontrol puede suponer una serie de beneficios, como un mayor éxito académico, una mejor salud y un mayor éxito en la vida. Evitar las tentaciones, elaborar un plan, centrarse en objetivos concretos y recordar las consecuencias de tus actos puede ayudarte a regular tu comportamiento de forma más eficaz.
- Cuando tenemos autocontrol emocional, podemos:
  - Mantener la concentración y la agilidad en situaciones de estrés
  - Participar en el debate significativo y productivo
  - Expresar más interacciones positivas que negativas

## 6. REFERENCIAS

- Cuncic, A. (2022). How to develop and use self-regulation in your life. [online] Verywell Mind. Available at: <https://www.verywellmind.com/how-you-can-practice-self-regulation-4163536>.
- Chowdhury, M.R. (2019). What is Emotion Regulation? + 6 Emotional Skills and Strategies. [online] PositivePsychology.com. Available at: <https://positivepsychology.com/emotion-regulation/>.
- Cherry, K. (2019). How to Improve Your Self-Control. [online] Verywell Mind. Available at: <https://www.verywellmind.com/psychology-of-self-control-4177125>.
- Wikipedia. (2020). Self-control. [online] Available at: <https://en.wikipedia.org/wiki/Self-control>.
- Tracking Happiness (2018). Examples Of Emotional Self Awareness (Real Examples, Tips & Hacks). [online] Tracking Happiness. Available at: <https://www.trackinghappiness.com/examples-emotional-self-awareness/>.
- www.mindtools.com. (n.d.). Self-Discipline: Persisting Until You Reach Your Goals. [online] Available at: <https://www.mindtools.com/pages/article/self-discipline.htm>.
- Martinuzzi, B. (2013). 8 Easy Ways To Increase Your Self-Control. [online] Business Trends and Insights. Available at: <https://www.americanexpress.com/en-us/business/trends-and-insights/articles/8-easy-ways-to-increase-your-self-control/>.

# ÁREA DE EMPATÍA



# EMPATÍA

## 1. DEFINICIÓN

La **empatía** es un estado mental o sensación de que uno puede sentir lo mismo que otras personas en términos de opinión, emoción, pensamiento o argumento (Donnerstein et al., 1975). Las habilidades de empatía permiten tener una mentalidad de respeto por los sentimientos de los demás y ser considerado con ellos. La empatía suprime el comportamiento amenazante, induce el comportamiento altruista y desempeña un papel decisivo en el fomento de los vínculos emocionales entre los miembros del grupo (Singer, 2006). Por lo tanto, podría considerarse un factor esencial para convivir con los demás.

En otras palabras, la empatía está relacionada con la toma de perspectiva, la simpatía y el malestar personal. La toma de perspectiva se refiere a la tendencia a adoptar el punto de vista cognitivo del otro; la simpatía a la tendencia a preocuparse por el otro; y, por último, el malestar personal a la tendencia a sentirse inquieto o incómodo en espacios interpersonales tensos que implican a otros y sus necesidades (Eisenberg et al., 1995; Eisenberg, 2000a; Hoffman, 1987; Underwood y Moore, 1982).

Las **5 subáreas específicas**, que se incluirán en la asignatura de inteligencia emocional, relacionadas con la empatía son:

- 1. Empatía cognitiva.** Gallagher y Frith (2003) la definen como la capacidad de explicar y predecir el comportamiento de uno mismo y de los demás atribuyéndoles estados mentales independientes, como creencias, deseos o intenciones.
- 2. Empatía emocional.** El componente afectivo de la empatía es un sentimiento vicario o compartido por la experiencia emocional de otra persona; esto puede conducir a sentimientos y comportamientos positivos como la compasión y el altruismo, o a experiencias emocionales negativas como la angustia y la aversión (Davis, 1980, 1983; Eisenberg y Strayer, 1987).
- 3. Simpatía o preocupación empática.** La simpatía es una preocupación por la experiencia de los demás, que surge de poder identificarla y sentirla en la propia piel, y que a menudo se traduce en un comportamiento de ayuda (prosocial). Es, por tanto, un paso más en el proceso empático.
- 4. Ecpatía.** Es un nuevo término complementario de la empatía, que permite manejar adecuadamente el contagio emocional y los sentimientos inducidos.

Mientras que la empatía es "ponerse en el lugar del otro", la eempatía es "ponerse en el lugar de uno mismo", ambas cualidades son necesarias.

5. **Empathy for animals.** Este tipo de empatía está relacionado con la biofilia. La biofilia es la conexión emocional innata que sentimos por otros seres vivos. La empatía por los animales es la capacidad de identificar las emociones básicas de los animales y aprender a respetarlos y cuidarlos.

## 2. OBJETIVOS

- Aprender el concepto de empatía.
- Comprender y diferenciar los 5 tipos de empatía seleccionados (cognitiva, emocional, simpatía, eempatía y empatía por los animales).
- Identificar las emociones básicas.
- Conocer herramientas para desarrollar la empatía en el contexto personal y educativo.
- Promover la escucha activa.
- Trabajar en la eliminación de prejuicios y estereotipos.
- Practicar el respeto y la cooperación.
- Poner límites a la empatía y practicar la eempatía.
- Fomentar el respeto y el cuidado de los animales.

## 3. COMPETENCIAS

- Aprender a ser empático con los compañeros de clase, los profesores y los familiares.
- Conocer las características que definen a las personas empáticas y los tipos de empatía para trabajar la empatía con otras personas.
- Aprender a reconocer y comprender las opiniones, comportamientos y sentimientos de uno mismo y de los demás.
- Aprender a poner en práctica las herramientas para mejorar la empatía.
- Aprender a escuchar activamente, con la mente abierta y sin prejuicios, a prestar atención y a mostrar interés por lo que nos cuentan.
- Aprender a eliminar prejuicios y estereotipos, es decir, sobre los demás.
- Aprender a cooperar con tus compañeros y a respetarlos.
- Aprender a no dejarnos influir o arrastrar por las emociones de los demás.

- Aprender a ser responsable con las mascotas y a respetar y cuidar a los animales.

## **4. CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y RESULTADOS DEL APRENDIZAJE**

<b>CONTENIDOS</b>	<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>RESULTADOS DEL APRENDIZAJE</b>
<b>1. Definición y concepto de empatía</b>	Comprobar que los alumnos reconocen lo que significa la empatía y la influencia que tiene el desarrollo de la misma en su contexto personal y educativo.	Comprender el concepto de empatía y su influencia en el desarrollo educativo y personal.
<b>2. Tipos de empatía</b>	Este criterio propone verificar y diferenciar e identificar los 5 tipos de empatía que existen y lo que supone la promoción de estos tipos de empatía en su contexto personal y educativo.	Identificación y diferenciación de los cinco tipos de empatía conceptualizados en esta guía didáctica.
<b>3. Las emociones básicas</b>	Comprobar que los estudiantes reconocer, valoran y expresan sus emociones. Comprobar también si los alumnos son capaces de comunicar lo que les ocurre y cómo les afectan los acontecimientos en sus relaciones y con el entorno, reconociendo las emociones en otras personas.	Reconocimiento de las propias emociones y de las de los demás como medio para desarrollar la capacidad de autodescubrimiento personal, así como sus intenciones e impresiones.
<b>4. Herramientas para practicar la empatía</b>	Con estos criterios se pretende comprobar si los alumnos han aprendido y han utilizado las herramientas trabajadas para mejorar su capacidad empática.	Utilizar las principales herramientas para mejorar la capacidad de empatizar con otras personas.



<p><b>5. Escucha activa</b></p>	<p>Comprobar si los alumnos utilizan herramientas como la escucha activa, los mensajes en primera persona y el tiempo presente (mensajes yo)... para responder en lugar de reaccionar y posibilitar un diálogo reflexivo, en el que muestren interés y respeto en su comunicación con los demás.</p>	<p>Utilizar mensajes en primera persona, mantener un diálogo reflexivo y utilizar la escucha activa en la comunicación con los demás.</p>
<p><b>6. Prejuicios y estereotipos</b></p>	<p>Este criterio propone verificar la capacidad de reconocer y rechazar los estereotipos y prejuicios que discriminan a las personas.</p>	<p>Rechazar los estereotipos y prejuicios que discriminan a los demás.</p>
<p><b>7. Respeto y cooperación</b></p>	<p>Este criterio propone verificar la capacidad de los estudiantes para establecer relaciones respetuosas y positivas, y también para verificar la capacidad de cooperación entre los estudiantes.</p>	<p>Relacionarse con los demás de forma respetuosa y positiva, cooperar y colaborar con los compañeros.</p>
<p><b>8. Empatía</b></p>	<p>Comprobar si los alumnos son capaces de mostrar interés por los sentimientos de los demás poniendo límites para que su propio bienestar no se vea afectado.</p>	<p>Gestionar las emociones que surgen en una situación en la que participan otras personas para que no afecten. De este modo, el grupo objetivo comprenderá lo que sienten los demás, sin sentirse arrastrado o atrapado por los sentimientos de los demás.</p>

<p><b>9. Respeto y cuidado de los animales</b></p>	<p>Con este criterio se pretende determinar si los alumnos actúan y asumen su responsabilidad de forma adecuada ante las demandas de sus mascotas. Además, si son capaces de mostrar empatía hacia otros animales.</p>	<p>Actuar de forma responsable y adecuada a las exigencias de los animales de compañía. Mostrar empatía por todos los animales.</p>
--	--	---

## 5. CONCLUSIONES

- La empatía es un constructo multidimensional que implica la comprensión de las emociones personales y ajenas, así como sentir lo que esas mismas personas deben estar sintiendo en una situación determinada.
- La empatía tiene una función adaptativa a nivel social, ya que nos permite conectar con los demás al entender el mundo interior de otras personas. Se puede deducir que comprender al otro facilita la mejora y el mantenimiento de los vínculos en las diferentes relaciones sociales. La empatía es un factor clave para establecer y mantener los vínculos con los demás.
- Las personas empáticas se interesan más por el bienestar de los demás, lo que se refleja en aspectos que van desde la escucha activa hasta la comprensión de los estados emocionales. Las personas empáticas son más respetuosas, mentalmente flexibles y solidarias, por lo que los demás se sienten aceptados al mostrarse tal y como son. A su vez, confían en los demás y tienen una gran capacidad de cooperación, lo que les hace conciliar mejor su vida personal y social.
- Según una investigación de la Universidad de Córdoba, existe una relación indirecta entre la empatía y el desarrollo de prejuicios. Una persona que tiene poca empatía es más propensa a desarrollar prejuicios y comportamientos discriminatorios. Por lo tanto, una persona empática desarrollará menos este tipo de comportamientos.
- Por último, los adolescentes que tienen la capacidad de mostrar empatía por las personas y los animales tienen un mayor nivel de competencia social y emocional que se traduce en compasión, cuidado de los demás, regulación de la agresividad y otros comportamientos antisociales, mayor conciencia de sí mismos, mejores habilidades de comunicación y mayor cohesión entre los aspectos cognitivos, afectivos y conductuales.

## 6.REFERENCIAS

- Abad, A. (2022). Dialnet LaObservacionUnMetodoParaElEstudioDeLaRealidad. Academia.edu. Retrieved 11 July 2022, from [https://www.academia.edu/43620580/Dialnet\\_LaObservacionUnMetodoParaElEstudioDeLaRealidad](https://www.academia.edu/43620580/Dialnet_LaObservacionUnMetodoParaElEstudioDeLaRealidad)
- 'Emociones con patas', la empatía hacia los animales llega a las aulas. www.20minutos.es - Últimas Noticias. (2022). Retrieved 12 July 2022, from <https://www.20minutos.es/noticia/4971924/0/emociones-con-patas-la-empatia-hacia-los-animales-llega-a-las-aulas-de-infantil-primaria-y-secundaria/>
- *Empatía: ¿Por qué es importante?* - Consulta de psicología Epsiba. Consulta de psicología Epsiba. (2022). Retrieved 13 July 2022, from <https://epsibapsicologia.es/por-que-es-importante-la-empatia/>
- *Empatía | Terapeuta Gestalt Luis Salinas*. Luissalinasterapeuta.com. (2022). Retrieved 11 August 2022, from <https://luissalinasterapeuta.com/tag/empatia/>
- González-Larrea, B. (2022). ¿Cómo educar en empatía?. NeuroClass. Retrieved 12 July 2022, from <https://neuro-class.com/como-educar-en-empatia/>
- Kwon, S. (2022). A relationship between personality and empathy in teenagers' school sports club participation. Retrieved 15 July 2022, from <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/32668/Empat%C3%ADa%20y%20conducta%20prosocial%20preprint.pdf?sequence=1>
- *Los 5 tipos de empatía: ¿con cuáles te identificas?*. La Mente es Maravillosa. (2022). Retrieved 11 July 2022, from <https://lamenteesmaravillosa.com/tipos-empatia/>
- Mateu-Mollá, J., & Mateu-Mollá, J. (2022). *Los 4 tipos de empatía (y sus características)*. Psicologiymente.com. Retrieved 11 July 2022, from <https://psicologiymente.com/social/tipos-de-empatia>
- *¿Qué es la empatía y por qué deberías desarrollarla?*. La Mente es Maravillosa. (2022). Retrieved 12 July 2022, from <https://lamenteesmaravillosa.com/que-es-la-empatia/>
- Unicef.org. (2022). Retrieved 13 July 2022, from [https://www.unicef.org/ecuador/media/3886/file/Ecuador\\_guia\\_inclusion\\_empatia.pdf.pdf](https://www.unicef.org/ecuador/media/3886/file/Ecuador_guia_inclusion_empatia.pdf.pdf)
- Retrieved 15 July 2022, from <https://humanymal.es/empatia-hacia-los-animales-en-los-as-ninos-realmente-es-tan-importante-aportaciones-desde-las-intervenciones-asistidas-con-animales/>

# ÁREA DE MOTIVACIÓN



# MOTIVACIÓN

## 1. DEFINICIÓN

Existen múltiples definiciones de motivación y diferentes autores que la definen según el ámbito al que se refiera la motivación, ya sea laboral, educativo, personal... En los siguientes párrafos se define la motivación de forma general con una mención al ámbito educativo.

Trechera (2005) explicó que el término **motivación** proviene del latín "motus" y se relaciona con todos los aspectos internos y externos que llevan a un sujeto a realizar una acción.

Según Santrock (2002), la motivación es "el conjunto de razones por las que las personas se comportan como lo hacen. El comportamiento motivado es vigoroso, dirigido y sostenido" (p. 432).

Ajello (2003) señala que la motivación debe entenderse como el tejido que sostiene el desarrollo de aquellas actividades que son significativas para la persona y en las que participa. En el plano educativo, la motivación debe considerarse como la disposición positiva a aprender y a seguir haciéndolo de forma autónoma.

Las **5 subáreas** seleccionadas son:

- 1. Objetivos relacionados con la tarea.** Esta categoría incluye dos tipos de objetivos: 1) El deseo de aumentar la propia competencia. Se supone que cuando el sujeto aprende algo -nuevos conocimientos, nuevas habilidades- se produce una respuesta emocional gratificante ligada a la percepción de competencia. 2) Sentirse absorbido por la naturaleza de la tarea, superando el aburrimiento y la ansiedad, por lo que tiene de nuevo y revelador.
- 2. Objetivos relacionados con la posibilidad de elección.** Es decir, la experiencia de que la tarea es "mi tarea". La experiencia emocional de elegir una tarea es gratificante, al igual que la experiencia de ser obligado a hacer algo es aversiva.
- 3. Objetivos relacionados con la autoestima.** En ocasiones, los alumnos tienen que realizar sus tareas de forma que alcancen un nivel de calidad preestablecido socialmente. Esta situación hace que los sujetos busquen una de estas dos metas: a) Experimentar que son mejores que los demás. b) No experimentar que son peores que los demás. Se trata de metas cuyo logro o no logro tiene importantes repercusiones en la autoestima y el autoconcepto.

4. **Metas sociales.** Las metas relacionadas con esta categoría tienen que ver con la experiencia emocional que se deriva de la respuesta social a los propios logros o fracasos.
5. **Metas externas.** Metas relacionadas con la consecución de recompensas externas. En este tipo de metas -ganar dinero, obtener premios, etc. - el sujeto realiza un esfuerzo selectivo para conseguir diferentes logros.

## **2. OBJETIVOS**

- Aprender el concepto de motivación.
- Comprender y diferenciar las 5 subáreas seleccionadas de la motivación (objetivos relacionados con la tarea, objetivos relacionados con la elección, objetivos relacionados con la autoestima, objetivos sociales y objetivos externos).
- Aplicar un conjunto de pautas de actuación para motivar a los adolescentes hacia el aprendizaje escolar.
- Promover un equilibrio entre las diferentes metas para fomentar el interés y el esfuerzo de los adolescentes necesarios para facilitar el aprendizaje y otros logros escolares.
- Despertar el interés de los adolescentes conociendo sus preferencias e inquietudes.
- Establecer una serie de objetivos a alcanzar, crear y emprender pequeños proyectos personales.
- Orientar el esfuerzo de los adolescentes apoyándolos y guiando sus pasos en caso de que lo necesiten.
- Conseguir que los adolescentes se motiven y se esfuercen por alcanzar los objetivos y logros fijados.

## **3. COMPETENCIAS**

- Aprender el concepto de motivación.
- Aprender a diferenciar los 5 tipos de objetivos que se trabajan en este módulo.
- Aprender a conocer los propios intereses, preferencias e inquietudes.
- Aprender a establecer diferentes tipos de metas.
- Aprender a motivarse a través de diferentes fuentes de motivación (motivación intrínseca y

extrínseca).

- Aprender a mostrar interés y esfuerzo por los objetivos a conseguir.
- Aprender a ser responsable para obtener los resultados que se pretenden conseguir.
- Aprender a dejarse guiar cuando sea necesario.

#### **4. CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE.**

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	RESULTADOS DE APRENDIZAJE
<b>1. Definición y concepto de motivación</b>	Comprobar que los alumnos reconocen lo que significa la motivación y la influencia que tiene el desarrollo de la motivación en su contexto personal y educativo.	Comprender el concepto de motivación y su influencia en el desarrollo personal y educativo
<b>2. Tipos de objetivos</b>	Este criterio propone verificar la capacidad de diferenciar e identificar los 5 tipos de objetivos seleccionados y lo que implica la promoción de estos objetivos en el contexto personal y educativo de los estudiantes.	Identificación y diferenciación de los cinco tipos de objetivos conceptualizados en esta guía didáctica.
<b>3. Intereses, preferencias y preocupaciones</b>	Comprobar que los adolescentes son capaces de reconocer sus propios intereses, preferencias y preocupaciones, y que algunos de ellos se establecen como parte de sus objetivos.	Reconocimiento y establecimiento de intereses, preferencias y preocupaciones.
<b>4. Fuentes de motivación</b>	El objetivo de este criterio es comprobar si los alumnos han comprendido las diferentes fuentes de motivación y saben utilizar	Utilizar las principales herramientas para mejorar las habilidades de motivación y el conocimiento de las diferentes fuentes de

	las herramientas que fomentan su capacidad de motivación.	motivación.
<b>5. Competencia personal y social</b>	Comprueba si los alumnos establecen sus objetivos mediante una sana competencia con sus compañeros y mediante su propia competencia personal.	Establecimiento de una sana competencia con los compañeros y competencia personal.
<b>6. Logros y fracasos</b>	Este criterio pretende comprobar la capacidad de reconocer los propios logros y fracasos, y comprobar que los alumnos perciben los fracasos como oportunidades de aprendizaje.	Reconocimiento de los propios logros y fracasos. Comprender que los fracasos son oportunidades de aprendizaje.
<b>7. Responsabilidad</b>	Este criterio tiene como objetivo verificar la capacidad de los estudiantes para que sean responsables de los objetivos que se proponen.	Responsabilidad de las tareas y objetivos propuestos.
<b>8. Apoyo y recompensas</b>	Comprueba si los alumnos buscan apoyo para alcanzar sus objetivos y comprueba si saben motivarse a sí mismos, no sólo por las recompensas que obtienen.	Buscar apoyo para alcanzar los objetivos y equilibrar la motivación intrínseca con la motivación de recompensa.



## 5. CONCLUSIONES

- La motivación se considera un factor fundamental en la vida humana, ya que nos permite alcanzar nuestros objetivos y, por tanto, sobrevivir.
- En el ámbito académico, la motivación es un elemento diferenciador entre un desarrollo académico adecuado o inadecuado. La motivación es esencial para que los estudiantes muestren interés por su educación y voluntad de aprender. Cuanto más motivado esté un alumno, más implicado estará en sus estudios, más dedicación y atención prestará a sus tareas y, en consecuencia, más fácil le resultará alcanzar sus objetivos académicos.
- En la motivación de los alumnos, los profesores y sus modelos de conducta juegan un papel fundamental a través de la atención y el refuerzo social que les prestan. Por lo tanto, es fundamental apoyarlos y guiarlos en su proceso de aprendizaje.
- Trabajar para conseguir un objetivo ayuda a los adolescentes a conocerse a sí mismos. Los objetivos requieren que los adolescentes piensen en lo que quieren conseguir y que identifiquen los pasos que deben dar para alcanzarlos. Esto les permitirá desarrollar gradualmente metas más amplias y aprender a esforzarse por lo que quieren conseguir.
- Sin embargo, tanto si los adolescentes consiguen alcanzar la meta como si no, pueden aprender valiosas lecciones por el camino. Los errores, los fracasos y los contratiempos son fuentes de aprendizaje y hay que enseñarles a ver estos fracasos como oportunidades.

## 6. REFERENCIAS

- *Ayuda a tu hijo adolescente a alcanzar sus metas*. Bekiapadres.com. (2022). Retrieved 17 August 2022, from <https://www.bekiapadres.com/articulos/adolescente-alcanzar-metas/>.
- *Cómo y por qué es importante la motivación estudiantil | Aulaplaneta*. Aulaplaneta.com. (2022). Retrieved 17 August 2022, from <https://www.aulaplaneta.com/2020/07/06/en-familia/como-y-porque-es-importante-la-motivacion-estudiantil>.
- *La importancia de la motivación en el aprendizaje*. Aranzazu5.blogspot.com. (2022). Retrieved 16 August 2022, from

<https://aranzazu5.blogspot.com/2012/08/la-importancia-de-la-motivacion-en-el.html>.

- Redalyc.org. [pdf]. (2022). Retrieved 17 August 2022, from <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058010.pdf>.
- *Teoría de la motivación por competencias: Todo lo que necesita saber - Historiadelaempresa.com*. Historiadelaempresa.com. (2022). Retrieved 16 August 2022, from <https://historiadelaempresa.com/teoria-de-la-motivacion-por-competencias>.
- (2022). [pdf]. Retrieved 17 August 2022, from <http://sohs.pbs.uam.es/webjesus/publicaciones/castellano/cap1.pdf>.
- (2022). Retrieved from [http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/186493/TFG\\_2019\\_del\\_Rio\\_Garces\\_Nicolas.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/186493/TFG_2019_del_Rio_Garces_Nicolas.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- (2022). Retrieved 17 August 2022, from <https://www.flup.es/importancia-motivacion-estudiantes/>.

# ÁREA DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS



# RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

## 1. DEFINICIÓN

La resolución de problemas es la capacidad de encontrar soluciones a los problemas en situaciones en las que intervienen las emociones, y de comprender cómo éstas influyen en la toma de decisiones. La resolución de problemas se asocia con ser concienzudo, disciplinado, metódico y sistemático a la hora de perseverar y abordar los problemas. Esta habilidad también está relacionada con el deseo de dar lo mejor de sí mismo y de enfrentarse a los problemas, en lugar de evitarlos.

Las habilidades de resolución de problemas ayudan a determinar por qué se produce un problema y cómo resolverlo. En el mundo real (escolar), los alumnos se encuentran con problemas que son complejos, no están bien definidos y carecen de una solución y un enfoque claros. Tienen que ser capaces de identificar y aplicar diferentes estrategias para resolver estos problemas. Es importante crear un ambiente en el aula en el que los alumnos sean solucionadores de problemas. Esto ayuda a encontrar estrategias para que los estudiantes no sólo vean el valor de trabajar más duro, sino de trabajar más inteligentemente probando nuevas y diferentes estrategias y revisando su proceso. Al hacerlo, tendrán más éxito la próxima vez.

La resolución de problemas no consiste únicamente en responder (y arreglar) el entorno actual. También consiste en innovar, crear cosas nuevas y cambiar el entorno para que sea más deseable. Los alumnos se enfrentan casi a diario a problemas relacionados con otros compañeros, los deberes, los exámenes, las notas o incluso la comunicación en clase con el profesor. La resolución de problemas les permite identificar y aprovechar las oportunidades del entorno y practicar (cierto nivel de) control sobre el futuro.

En resumen, la resolución de problemas comienza con la identificación del problema, la elaboración de soluciones, la aplicación de esas soluciones y la evaluación de su eficacia.

Teniendo en cuenta las investigaciones y las conclusiones de los expertos en inteligencia emocional, se pueden utilizar **las siguientes 5 subáreas específicas** para demostrar las habilidades de resolución de problemas:

1. **Proceso de resolución de problemas en cuatro pasos** - Es vital para encontrar la solución, aplicarla y obtener los resultados deseados. Desarrollar un plan de ejecución paso a paso y actuar con eficacia y decisión es el toque final del proceso de

resolución de problemas.

- ❖ Definir el problema
  - ❖ Generar soluciones alternativas
  - ❖ Evaluar y seleccionar una alternativa
  - ❖ Implementar y hacer un seguimiento de la solución
2. **Resolución de problemas y gestión de riesgos** - La resolución de un problema implica un cierto riesgo, que debe sopesarse en relación con la no resolución del problema.
  3. **Toma de decisiones sobre la resolución del problema** - La resolución de problemas y la toma de decisiones son habilidades estrechamente relacionadas, y tomar una decisión es una parte importante del proceso de resolución de problemas, ya que a menudo se enfrentará a varias opciones y alternativas.
  4. **Habilidades de identificación de problemas y búsqueda de hechos** - Esta etapa implica: detectar y reconocer que hay un problema; identificar la naturaleza del problema; definir el problema.
  5. **Resolución de problemas entre los factores contribuyentes y el pensamiento creativo** – Para resolver un problema, hay que averiguar cuál es su causa. Para ello hay que recopilar y evaluar los datos, aislar las posibles circunstancias que contribuyen al problema y determinar lo que hay que hacer para resolverlo.

## **2. OBJETIVOS**

- Definir y asimilar las influencias de la resolución de problemas
- Comprender las habilidades de búsqueda de hechos en la resolución de problemas
- Mejorar los conocimientos sobre la resolución de problemas mediante el perfeccionamiento del enfoque en cuatro pasos
- Demostrar un equilibrio entre la gestión de riesgos y la toma de decisiones
- Reconocer los factores que contribuyen a la resolución de problemas y utilizar el pensamiento creativo

### 3. COMPETENCIAS

- Competencias genéricas:
  - Desarrollo de la capacidad de resolución de problemas
  - Buena gestión de los riesgos y enfoque de la toma de decisiones
  - Practicar las habilidades de resolución de problemas dentro y fuera del aula
  
- Competencias específicas:
  - Demostrar la capacidad de resolución de problemas en diferentes contextos
  - Reconocer los problemas e identificar soluciones eficaces
  - Analizar los datos y los factores contribuyentes
  - Aislar las posibles circunstancias que contribuyen a los problemas y determinar lo que hay que hacer para resolverlos
  - Dominar el pensamiento creativo para la resolución de problemas

### 4. CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, Y RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	RESULTADOS DEL APRENDIZAJE
<b>1. Definición de resolución de problemas vinculada a la inteligencia emocional</b>	Asimilar y comprender la teoría y los principios de la resolución de problemas	Reconocer y determinar la causa, hacer una lluvia de ideas sobre posibles soluciones y aplicar técnicas y estrategias eficaces de resolución de problemas

<p><b>2.Subáreas para la resolución de problemas</b></p>	<p>Presentar y mejorar la capacidad de reconocer y distinguir entre las 5 subáreas</p>	<p>Identificación, desarrollo y validación de las 5 subáreas identificadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Proceso de resolución de problemas en cuatro pasos</li> <li>b) Resolución de problemas y gestión de riesgo</li> <li>c) Toma de decisiones para resolver el problema</li> <li>d) Habilidades de identificación de problemas y búsqueda de hechos</li> <li>e) Resolución de problemas entre los factores que contribuyen y el pensamiento creativo.</li> </ul>
<p><b>3. Identificación de los factores de estrés</b></p>	<p>Comprobar que los alumnos son capaces de identificar los factores de estrés individuales que pueden estar afectando a sus vidas.</p>	<p>Reconocer los factores de estrés en la vida personal, laboral y cotidiana.</p>

<p><b>4. Herramientas para afrontar situaciones de estrés</b></p>	<p>Comprobar que los alumnos han conocido y aprendido a utilizar las herramientas de gestión de estrés.</p>	<p>Utiliza las herramientas que has aprendido para gestionar el estrés en situaciones difíciles.</p>
<p><b>5. Entorno de trabajo</b></p>	<p>Comprobar que los alumnos son capaces de adaptarse al entorno de trabajo de forma adecuada.</p>	<p>Adapta el entorno de trabajo para que se sienta cómodo en él.</p>
<p><b>6. Relaciones interpersonales</b></p>	<p>Comprobar que los alumnos dominan las técnicas de prevención de conflictos interpersonales.</p>	<p>Aprenden a prevenir algunos conflictos en las relaciones interpersonales, por ejemplo, a decir no, a establecer límites, a tener un comportamiento asertivo, etc.</p>
<p><b>7. Construir el bienestar mental</b></p>	<p>El objetivo de este criterio es comprobar si los alumnos dominan los métodos de autocuidado = tener tiempo sólo para sí mismos. Si buscan sus propias fuentes de sintonía mental positiva con la ayuda de procedimientos comunes (deportes, escuchar música, etc.</p>	<p>Evita el propio estrés, las frustraciones y las cargas mentales mediante técnicas de relajación y otros procedimientos. Esfuérzate por tener una mentalidad positiva.</p>



<p><b>8. Gestión del tiempo</b></p>	<p>Determinar si los alumnos dominan las técnicas para trabajar eficazmente con el tiempo.</p>	<p>Organiza bien su propio trabajo/tareas, trabaja con prioridades</p>
<p><b>9. Situación vital difícil</b></p>	<p>Averigua si los estudiantes saben a quién dirigirse en situaciones difíciles de la vida, dónde encontrar contactos para obtener ayuda profesional.</p>	<p>Describe a dónde (a quién) acudirá en busca de ayuda si no es suficiente para la situación por sí mismo.</p>
<p><b>10. Estilo de vida saludable</b></p>	<p>Comprobar que los alumnos conocen los principios de un estilo de vida saludable.</p>	<p>Aplica los principios de un estilo de vida saludable en su vida.</p>

## 5. CONCLUSIONES

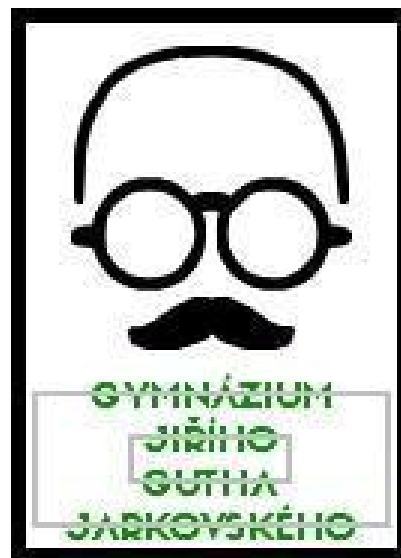
- La planificación y la estructuración ayudarán a que el proceso de resolución de problemas tenga más probabilidades de éxito, el buen juicio y un elemento de buena suerte determinarán en última instancia si la resolución de problemas fue un éxito. Las habilidades de resolución de problemas proporcionan a los estudiantes la oportunidad de utilizar sus conocimientos recién adquiridos en actividades significativas de la vida real y les ayuda a trabajar a niveles superiores de pensamiento.
- Independientemente de cómo se despliegue la solución, deben incorporarse canales de retroalimentación en la implementación. Esto permite un seguimiento continuo y la comprobación de los acontecimientos reales frente a las expectativas. La resolución de problemas y las técnicas utilizadas para obtener claridad son más eficaces si la solución se mantiene y se actualiza para responder a futuros cambios.

- Los problemas suelen resolverse de forma intuitiva o sistemática. La intuición se utiliza cuando no se necesitan nuevos conocimientos: se sabe lo suficiente para poder tomar una decisión rápida y resolver el problema, o se utiliza el sentido común o la experiencia para resolverlo. Los problemas más complejos o los que no se han experimentado antes requerirán probablemente un enfoque más sistemático y lógico para resolverlos, y para ellos será necesario utilizar el pensamiento creativo.
- Las personas expertas en la resolución de problemas (tanto profesores como alumnos) utilizan una serie de consideraciones a la hora de seleccionar la mejor alternativa. Consideran hasta qué punto:
  - Una alternativa concreta resolverá el problema sin causar otros problemas imprevistos
  - Todas las personas implicadas aceptarán la alternativa
  - La implementación de la alternativa es probable
  - La alternativa se ajusta a las limitaciones de la organización.

## 6. REFERENCIAS

- Abazov, R. (2016). How to Improve Your Problem-Solving Skills. [online] Top Universities. Available at: <https://www.topuniversities.com/blog/how-improve-your-problem-solving-skills>.
- Copyright skillsyouneed.com 2011-2019 (2011). Problem Solving Skills | SkillsYouNeed. [online] Skillsyouneed.com. Available at: <https://www.skillsyouneed.com/ips/problem-solving.html>.
- Cherry, K. (2019). How to Improve Your Self-Control. [online] Verywell Mind. Available at: <https://www.verywellmind.com/psychology-of-self-control-4177125>.
- Stottler, W. (n.d.). What is problem solving and why is it important. [online] Kepner Tregoe. Available at: <https://kepner-tregoe.com/blogs/what-is-problem-solving-and-why-is-it-important/>.
- ASQ (2019). What is Problem Solving? Steps, Process & Techniques | ASQ. [online] Asq.org. Available at: <https://asq.org/quality-resources/problem-solving>.
- The Balance. (n.d.). What Are Problem-Solving Skills? [online] Available at: <https://www.thebalancemoney.com/problem-solving-skills-with-examples-2063764> [Accessed 2 Sep. 2022].

# ÁREA DE HABILIDADES SOCIALES



## **HABILIDADES SOCIALES**

### **1. DEFINICIÓN**

En la literatura académica se pueden encontrar diferentes definiciones del término habilidades sociales. Una de ellas describe una habilidad social como "la destreza y la madurez adecuadas a la edad de un individuo para desenvolverse con calma y creatividad en el entorno social" (Gillernová et Krejčová, 2012, p. 117).

Las habilidades sociales de un individuo son evaluadas por su entorno, es decir, padres, profesores, compañeros y otras personas, y no existe un criterio de evaluación claro. La evaluación depende del uso de formas adecuadas de comportamiento social y de la norma vigente del grupo social, la sociedad o la cultura. Esto define el rango de formas aceptables de comportamiento social y la influencia de este comportamiento en otras interacciones, por ejemplo, la cantidad y calidad de las relaciones amistosas, la popularidad entre los compañeros de clase, etc. (Krejčová, 2011).

La calidad de las relaciones depende del trabajo con las capacidades y habilidades de un individuo, que están influenciadas por el "ego", así como de la forma de comunicarse con otras personas. Estas competencias para establecer y mantener relaciones se desarrollan desde una edad temprana y continúan en la edad adulta (Valenta, 2014).

Basándose en los estudios sobre las habilidades sociales de los niños y adolescentes, por ejemplo de Caldarella y Merrell (Krejčová, 2011), se seleccionaron **5 subáreas específicas** en las que se puede controlar el nivel de desarrollo de las habilidades sociales de un individuo:

**1. Relaciones con los compañeros:** Se trata de la interacción con los compañeros. Los individuos son capaces de entablar amistades duraderas y de resistir las influencias negativas del grupo y poner fin a las relaciones que puedan ponerles en peligro. Toleran y aceptan las diferencias de otras personas. Según Gillernová (2005a), también han desarrollado capacidades de percepción social y de reconocimiento de otras personas.

**2. Mecanismos de autorregulación:** Gracias a ellos, el individuo puede controlar su experiencia y actuar de acuerdo con las normas establecidas, aceptando críticas y compromisos. Se centra en la búsqueda de una solución aceptable en situaciones de conflicto, desarrolla la capacidad de autorreflexión y comprueba la idoneidad de los mensajes verbales y no verbales en relación con la situación.

**3. Habilidades sociales relacionadas con la autoeducación:** Son habilidades relacionadas con la autorregulación en el proceso educativo. Incluyen la interacción con los profesores, la realización de tareas de forma independiente, la planificación y el trabajo con el tiempo, la creación de un entorno de trabajo eficaz, así como la capacidad de reconocer la necesidad de apoyo social que pueden ofrecer los profesores o los compañeros de clase.

**4. Cooperación:** Un individuo que domine esta área puede adaptarse a las normas y requisitos sociales de un grupo o sociedad determinada, y puede trabajar en grupo, incluyendo las habilidades de verbalizar opiniones y su posible aclaración, formulando requisitos.

Puede centrarse en soluciones comunes y en el objetivo común de las actividades.

**5. Comunicación asertiva y eficaz:** Se trata de iniciar y mantener conversaciones con los demás, invitar a otros a la conversación y aceptar elogios y reconocimiento por utilizar expresiones verbales y no verbales adecuadas. Además, puede consistir en hacer valer la propia opinión, tomar decisiones en situaciones concretas (en algunos casos también para el grupo) y planificar actividades para el futuro.

## **2. OBJETIVOS**

- Definir y comprender el concepto de habilidades sociales.
- Distinguir 5 subáreas específicas de las habilidades sociales.
- Promover el cuidado de las relaciones buenas/amistosas.
- Desarrollar la empatía y ver el mundo a través de los ojos del otro.
- Practicar el respeto a los demás.
- Potenciar la capacidad de autoevaluación adecuada.
- Ser capaz de pedir ayuda a los compañeros o a otras personas.
- Desarrollar la habilidad de cooperación.
- Adquirir técnicas de comunicación asertiva y eficaz.

## **3. COMPETENCIAS**

- Aprender las áreas individuales de las habilidades sociales para desarrollarlas.
- Aprender a establecer y mantener relaciones amistosas.
- Aprender a poner fin a las relaciones que le resulten perjudiciales.
- Aprende a ser empático con tu entorno.
- Aprender a respetar las diferencias de los demás y a considerar las posibilidades de utilizar la diversidad de los miembros del grupo.
- Reconocer tus puntos fuertes y débiles.

- Ser capaz de pedir ayuda a otras personas.
- Aprender a reconocer, desarrollar y utilizar sus habilidades de trabajo en equipo.
- Aprender a utilizar y desarrollar diferentes métodos y estrategias de comunicación.

#### **4. CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, Y RESULTADOS DEL APRENDIZAJE**

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	RESULTADOS DEL APRENDIZAJE
<b>1. Definición y concepto de habilidades sociales</b>	Comprender la definición de habilidades sociales y evaluar cómo afectan a nuestra vida las habilidades sociales desarrolladas o subdesarrolladas.	Entender que el desarrollo de las habilidades sociales puede ser útil no sólo en la educación sino también en la vida profesional y personal.
<b>2. Tipos de habilidades sociales</b>	Verificar la capacidad de distinguir 5 subáreas seleccionadas de habilidades sociales.	Identificación de las subáreas seleccionadas en las que se refleja el nivel de desarrollo social: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relaciones con los compañeros</li> <li>- Mecanismos de autorregulación</li> <li>- Habilidades sociales relacionadas con la autoeducación, cooperación comunicación asertiva y eficaz</li> </ul>
<b>3. Cuidar las buenas relaciones</b>	Compruebe si los alumnos pueden distinguir entre buenas y malas relaciones interpersonales. Si pueden utilizar los métodos y procedimientos mediante	Reflexionan sobre las relaciones en su vida y en su propia aula, ayudando a mejorar o mantener su calidad.

<p><b>4. Empatía</b></p>	<p>los cuales pueden mejorar o mantener relaciones de calidad en el grupo.</p> <p>Comprobar si los alumnos utilizan herramientas para desarrollar la empatía. Trabajar en el desarrollo de la empatía en el entorno escolar y fuera de él.</p>	<p>Reflejan su propia empatía, intentan mirar el mundo a través de los ojos de otra persona.</p>
<p><b>5. Respeto por los demás</b></p>	<p>El objetivo es comprobar si los alumnos pueden reconocer las expresiones de respeto y desconsideración hacia otras personas.</p>	<p>Respetan a los demás por tener personalidades únicas. Aprenden a utilizar la diversidad de las personas como una ventaja para el grupo</p>
<p><b>6. Autorreflexión</b></p>	<p>Averiguar si los estudiantes tienen una visión adecuada de sus capacidades y habilidades.</p>	<p>Pueden determinar sus puntos fuertes y débiles y actualizar continuamente sus conclusiones.</p>
<p><b>7. Habilidades sociales relacionadas con la autoeducación</b></p>	<p>Averiguar si los estudiantes saben a quién dirigirse en caso de emergencia.</p>	<p>Saben pedir ayuda en los estudios y en las situaciones difíciles de la vida.</p>
<p><b>8. Cooperación</b></p>	<p>Comprueba si los alumnos son capaces de cooperar entre sí.</p>	<p>Adquieran una actitud positiva hacia la cooperación en grupo. Sean capaces de desarrollar y utilizar habilidades de trabajo en equipo.</p>
<p><b>9. Comunicación asertiva</b></p>	<p>El objetivo es comprobar que los alumnos conocen las herramientas de la comunicación eficaz y asertiva y saben cómo utilizarlas.</p>	<p>Utilizan diferentes técnicas para mejorar la comunicación con otras personas.</p>

## 5. CONCLUSIONES

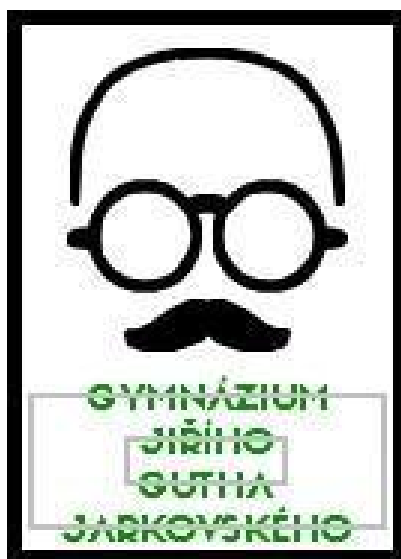
- El entorno escolar es un ambiente muy adecuado para el desarrollo de diversas habilidades sociales. La didáctica moderna se preocupa cada vez más por el desarrollo de la personalidad de los alumnos y su salud mental como indicadores de la eficacia del proceso educativo. Por lo tanto, ya no se trata principalmente de la extensión y la calidad de los conocimientos adquiridos.
- Para el desarrollo de las habilidades sociales, es necesaria la presencia de personas adicionales. Los alumnos son guiados y apoyados por su profesor o cuidador, y el contacto con los compañeros les permite poner a prueba, perfeccionar o mejorar las habilidades aprendidas.
- Las habilidades sociales están muy entrelazadas con otras áreas de la inteligencia emocional, por lo que es imposible separarlas completamente. Con la ayuda de la pedagogía experiencial, podemos desarrollar varias áreas a la vez. De gran importancia es la reflexión de la actividad.
- Las fuentes adecuadas para el aprendizaje no son sólo las experiencias personales, sino también la mediación de historias humanas, por ejemplo, a través de un documental u otros medios de comunicación.
- Los resultados pueden adoptar formas diferentes para cada alumno. También entran en juego otros factores como las experiencias pasadas del alumno, su temperamento, etc. La diversidad de situaciones cotidianas -por ejemplo, el hecho de que un comportamiento pueda ser apropiado en una situación y no en otra- tampoco se tiene en cuenta.

## 6. REFERENCIAS

- Gillernová, I. (2005a). Charakteristika výchovných interakcí dospělých a dětí.
- Gillernová, I., Krejčová, L. a kol. (2012). Sociální dovednosti ve škole.
- Kolektiv autorů VÚP (2011). Doporučené očekávané výstupy: Osobnostní a sociální výchova v základním vzdělávání.
- Krejčová, L. (2011). Psychologické aspekty vzdělávání dospívajících.
- Valenta, J. (2014). Didaktika osobnostní a sociální výchovy.



# ÁREA DE GESTIÓN DEL ESTRÉS



# GESTIÓN DEL ESTRÉS

## 1. DEFINICIÓN

La definición del término "estrés" es ambigua. La mayoría de las veces, el estrés se refiere a un acontecimiento que provoca una reacción en forma de "angustia", que significa estrés que contiene sentimientos negativos, o "eustrés", que se asocia a una experiencia agradable, como el nacimiento de un hijo. Este término también se utiliza para referirse a un acontecimiento que actúa como estresor o en el sentido de una respuesta a estos acontecimientos, por lo que se trata de una respuesta de estrés (Vinay, 2007).

La activación frecuente de los mecanismos de estrés puede conducir a la sobrecarga del organismo y, en algunos individuos, contribuir al desarrollo de enfermedades de afluencia (Atkinson et al., 2003). Por lo tanto, conviene ocuparse de la prevención y la gestión de estas afecciones más que de sus consecuencias.

La gestión del estrés es una serie de técnicas y procedimientos que nos ayudan a trabajar con situaciones vitales desagradables con el objetivo de lograr un cambio positivo. (Machová, Kubátová a kol., 2015).

De lo anterior se desprende la importancia de cuidar la salud mental y la estabilidad psicológica. Los alumnos pueden desarrollar habilidades de gestión del estrés durante su escolarización temprana y mejorar estas estrategias de gestión del estrés en la edad adulta para mantener y mejorar su calidad de vida. El objetivo de adquirir y desarrollar estas habilidades debe ser que las dificultades de la vida y las consecuencias de los distintos problemas recaigan lo menos posible en el individuo (VÚP, 2011).

En las siguientes **5 subáreas específicas** seleccionadas se manifiestan factores de estrés a los que debemos adaptarnos y trabajar dentro de nuestra vida profesional, académica y cotidiana:

- 1. Factores de estrés físico-químicos:** Son, por ejemplo, la luz fuerte, el ruido excesivo, la temperatura baja o alta. Además, la exposición del cuerpo a pesticidas, metales pesados, productos químicos domésticos e industriales, etc.
- 2. Estresores sociales:** Son estresores derivados de situaciones sociales, por ejemplo, conflictos interpersonales, comunicación con otras personas, relaciones con otras personas, infidelidad, etc.

3. **Estresores psicológicos:** Son sentimientos de responsabilidad, ansiedad, miedo, ira, frustración, expectativas no cumplidas. Esta área se relaciona con el pensamiento y las emociones.
4. **Estresores físicos:** Son causados, por ejemplo, por la presión arterial alta, una enfermedad o lesión, una actividad física extenuante, el hambre, un estilo de vida inadecuado o la falta de sueño.
5. **Factores estresantes de la tarea y el rendimiento:** Relacionados con el rendimiento en el trabajo o la escuela, la entrega de tareas asignadas en los plazos establecidos, los exámenes, pero también con la presión del tiempo en la vida cotidiana, por ejemplo, quedarse atascado en el tráfico y no poder llegar a tiempo a una reunión concertada, la gestión fallida del tiempo.

## 2. OBJETIVOS

- Adoptar y comprender el concepto de gestión del estrés.
- Conocer cinco subáreas seleccionadas en las que se manifiestan los factores de estrés.
- Desarrollar la habilidad de identificar los factores de estrés.
- Aprender técnicas de gestión del estrés.
- Ajustar adecuadamente el entorno para aumentar la eficacia del propio trabajo.
- Adoptar y desarrollar técnicas de prevención de conflictos en las relaciones interpersonales.
- Reforzar la capacidad de autoaceptación y el pensamiento positivo.
- Trabajar eficazmente con el tiempo.
- Ser capaz de pedir ayuda en situaciones difíciles.
- Adoptar y desarrollar los principios de un estilo de vida saludable.

## 3. COMPETENCIAS

- Aprender las áreas individuales de la gestión del estrés para poder trabajar con ellas.
- Aprende a identificar los factores de estrés que pueden afectar negativamente a tu estudio, trabajo y vida personal.
- Conoce las herramientas que te ayudarán a prevenir y gestionar las situaciones de

estrés.

- Aprenda a trabajar con su entorno laboral y a mejorar las condiciones de su propio trabajo.
- Aprenderán a prevenir algunas situaciones de conflicto con la ayuda de diferentes técnicas.
- Trabajarán con una mentalidad positiva y construya una buena relación consigo mismo.
- Aprenderá a trabajar con técnicas de gestión del tiempo y a aplicarlas gradualmente en todos los ámbitos de su vida.
- Aprende a pedir ayuda en situaciones que te resulten estresantes.
- Aprende a trabajar con las reglas del buen vivir e incorpóralas a tu vida.

Durante una "lección" es necesario tener en cuenta varios factores que influyen en las estrategias de afrontamiento (estrategias de gestión del estrés) (Kryl, 2004):

- Los factores son de naturaleza individual,
- Se basan en el supuesto de la sensibilidad/resistencia al estrés = ésta es en parte innata y en parte adquirida a través del aprendizaje a lo largo de la vida,
- La importancia de la motivación personal de un individuo,
- La motivación colectiva (relaciones en el grupo),
- El apoyo social (familia y amigos),
- El estado de salud de un individuo,
- Perspectiva de la vida de la persona (tipo racional/irracional; pesimista/optimista).

#### **4. CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE**

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	RESULTADOS DE APRENDIZAJE
<b>1. Definición de gestión del estrés y conceptos relacionados</b>	Compruebe si los alumnos comprenden la definición de gestión del estrés y los términos relacionados.	Comprender los efectos del estrés en la vida cotidiana y cómo puede afectar a nuestra salud.

<b>2. Tipos de factores de estrés</b>	Comprueba que los alumnos diferencian e identifican los distintos tipos de situaciones de estrés.	Identificación de cinco áreas seleccionadas en las que se describen los tipos de estresores - físico-químico - social - psíquico - físico - tarea y rendimiento.
<b>3. Identificación de los factores de estrés</b>	Comprobar que los alumnos son capaces de identificar los factores de estrés individuales que pueden estar afectando a sus vidas.	Reconocer los factores de estrés en la vida personal, laboral y cotidiana.
<b>4. Herramientas para afrontar situaciones de estrés</b>	Comprobar que los alumnos han conocido y aprendido a utilizar las herramientas de gestión del estrés.	Utiliza las herramientas que has aprendido para gestionar el estrés en situaciones difíciles.
<b>5. Entorno de trabajo</b>	Comprobar que los alumnos son capaces de adaptarse al entorno de trabajo de forma adecuada.	Adapta el entorno de trabajo para que se sienta cómodo en él.

<p><b>6. Relaciones interpersonales</b></p>	<p>Comprobar que los alumnos dominan las técnicas de prevención de conflictos interpersonales</p>	<p>Aprenden a prevenir algunos conflictos en las relaciones interpersonales, por ejemplo, a decir no, a establecer límites, a tener un comportamiento asertivo, etc.</p>
<p><b>7. Construir el bienestar mental</b></p>	<p>El objetivo de este criterio es comprobar si los alumnos dominan los métodos de autocuidado = tener tiempo sólo para sí mismos. Si buscan sus propias fuentes de sintonía mental positiva con la ayuda de procedimientos comunes (deportes, escuchar música, etc.</p>	<p>Evita el propio estrés, las frustraciones y las cargas mentales mediante técnicas de relajación y otros procedimientos. Esfuérzate por tener una mentalidad positiva.</p>
<p><b>8. Gestión del tiempo</b></p>	<p>Determinar si los alumnos dominan las técnicas para trabajar eficazmente con el tiempo.</p>	<p>Organiza bien su propio trabajo/tareas, trabaja con prioridades</p>
<p><b>9. Situación vital difícil</b></p>	<p>Averigua si los estudiantes saben a quién dirigirse en situaciones difíciles de la vida, dónde encontrar contactos para obtener ayuda profesional</p>	<p>Describe a dónde (a quién) acudirá en busca de ayuda si no es suficiente para la situación por sí mismo.</p>
<p><b>10. Estilo de vida saludable</b></p>	<p>Comprobar que los alumnos conocen los principios de un estilo de vida saludable.</p>	<p>Aplica los principios de un estilo de vida saludable en su vida.</p>


## 5. CONCLUSIONES

- La activación frecuente del organismo por parte de los factores de estrés provoca daños. Por lo tanto, es necesario familiarizar a los alumnos con opciones de estrategias que ayuden a afrontar las situaciones de estrés en el marco de las actividades de prevención.
- Es aconsejable ofrecer a los alumnos y estudiantes opciones sobre cómo afrontar una situación estresante. Los profesores y los empleados del centro de asesoramiento escolar pueden utilizar, por ejemplo, diversos ejercicios de relajación. Estos son bastante útiles, especialmente para el entorno escolar. Ejemplos de métodos de relajación: la relajación del yoga, la relajación progresiva de Jacobson, el entrenamiento autógeno de Schultz, el trabajo con la propia respiración, el trabajo de visualización, la meditación, la autosugestión, etc. (Grofová y Černý, 2015). Otras incluyen técnicas para aumentar la resiliencia al estrés y la reestructuración cognitiva (cambiar la forma de pensar) (Terap.io).
- La elección y el dominio de las técnicas de alivio del estrés pueden afectar significativamente a la calidad de vida del individuo.
- Es necesario tener en cuenta las diferencias individuales de cada persona, así como otros factores. Lo que puede ayudar a una persona puede no ayudar a otra. También es necesario trabajar con la variabilidad de las circunstancias.
- Hay que enseñar a los alumnos a buscar ayuda en situaciones que no son capaces de manejar por sí mismos. Es necesario trabajar con el hecho de que pedir ayuda es normal y no hay que avergonzarse de ello.

## 6. REFERENCIAS

- Atkinson, R. L., a kol. (2003). Psychologie.
- Grofová, K., Černý, V. (2015) Relaxační techniky pro tělo, dech a mysl.
- Kolektiv autorů VÚP (2011). Doporučené očekávané výstupy: Osobnostní a sociální výchova v základním vzdělávání.
- Kryl, M. (2004). Psychiatrie pro praxi č. 1: Poruchy vyvolané stresem.
- Machová, J., Kubátová, D. a kol. (2015) Výchova ke zdraví, 2. aktualiz. Vydání
- Sasínek, E. Terap.io: Jak se zbavit stresu? Naučte se 5 účinných technik. <https://terap.io/blog/prakticke-tipy/stres-management>
- Vinay, J. (2007). Stres a zdraví.

# ÁREA DE TRABAJO EN EQUIPO

 Colegio  
Seneca S.C.A.



## **TRABAJO EN EQUIPO**

### **1. DEFINICIÓN**

La capacidad de trabajar en equipo se reconoce como una competencia transversal y social y se prioriza entre las competencias básicas que deben adquirir los estudiantes en su proceso de aprendizaje. El trabajo en equipo se refiere a un grupo de personas que comparten objetivos, metas y responsabilidades para realizar actividades de forma coordinada (Pacio. A & Bueno. G, 2013).

Al trabajar en equipo se fomentan valores como la comunicación, la motivación, el liderazgo, la delegación, la asertividad y la resolución de problemas (Ballenato, 2005). Un equipo funciona y alcanza los objetivos de forma eficaz cuando se fomenta el trabajo individual y grupal, es decir, los resultados del trabajo en grupo surgen de las aportaciones de cada uno de los miembros.

La cooperación entre los miembros de un mismo equipo es un elemento fundamental para su adecuada integración y la correcta función o desarrollo del rol que cada miembro desempeña dentro del equipo.

Existe una estrecha relación entre el trabajo en equipo y el liderazgo. En esta cooperación, la relación entre los miembros está estrechamente vinculada, lo que puede transformarse en impedimentos u obstáculos, o todo lo contrario. El espíritu de cooperación es un requisito previo para los equipos productivos.

A continuación se presentan **las 5 subáreas específicas** que pueden utilizarse para facilitar las habilidades de trabajo en equipo:

- 1. Comunicación:** El trabajo en equipo requiere una comunicación abierta entre todos los miembros del equipo, y es esencial para poder coordinar las acciones individuales. En cualquier proceso de comunicación, hay que tener en cuenta la importancia de quién da la información y quién la recibe. Es responsabilidad del emisor dirigir el mensaje adecuadamente para garantizar su éxito.
- 2. Coordinación:** el grupo de profesionales tiene un líder que debe actuar de forma organizada para favorecer el desarrollo y la viabilidad del proyecto.
- 3. Confianza:** es necesario que cada miembro del equipo confíe en sus capacidades y en las de sus compañeros para apoyarse mutuamente.
- 4. Complementariedad:** cada miembro aporta cualidades al proyecto. Todas las habilidades son necesarias para desarrollar el trabajo.

**5. Compromiso:** es necesario tener espíritu de equipo y compromiso para alcanzar los objetivos no sólo para la satisfacción personal, sino también para el beneficio de todos.

## **2. OBJETIVOS**

- Definir y comprender el concepto de trabajo en equipo.
- Comprender y diferenciar las 5 subáreas específicas.
- Proporcionar las herramientas conceptuales para comprender y transmitir los valores del trabajo en equipo.
- Proporcionar estrategias para aprender y trabajar eficazmente, como la planificación del trabajo, la cooperación, la coordinación y la puesta en común.
- Adquirir y practicar recursos para desarrollar habilidades socioemocionales.

## **3. COMPETENCIAS**

- Fomentar las relaciones de trabajo en colaboración entre los alumnos para aclarar el compromiso mutuo, lograr el consenso en las tareas, asumir los roles y demostrar los valores del aprendizaje en colaboración.
- Participar y concienciar a los alumnos invitándoles a formar parte de él.
- Promover la autoconciencia, adaptando técnicas para motivar la participación.
- Desarrollar la creatividad enfocada a la resolución de problemas y centrarse en necesidades específicas.
- Desarrollo de nuevas habilidades creativas para crear materiales, adaptabilidad y gestión del tiempo.
- Fomentar la comunicación real, efectiva y concreta a todos los niveles entre todos los participantes

## 4. CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE.

CONTENIDOS	CRITERIO DE EVALUACIÓN	RESULTADOS DEL APRENDIZAJE
<b>1. Definición de trabajo en equipo</b>	Identificar y comprender el concepto de trabajo en equipo y los principios de creación de equipos.	Demostrar conocimientos para trabajar en equipo y principios.
<b>2. Subáreas de trabajo en equipo</b>	Describir y diferenciar las 5 subáreas específicas.	Identificación y desarrollo de las subáreas de trabajo en equipo: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comunicación</li> <li>2. Coordinación</li> <li>3. Confianza.</li> <li>4. Complementariedad.</li> <li>5. Compromiso.</li> </ol>
<b>3. Habilidades de trabajo en equipo</b>	Adquirir y diferenciar una serie de habilidades de trabajo en equipo	Demostrar la competencia para desarrollar estas habilidades: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Liderazgo y trabajo en equipo.</li> <li>2. Comunicación.</li> <li>3. Gestión de conflictos.</li> <li>4. Comentarios constructivos.</li> <li>5. Gestión del estrés.</li> <li>6. Fijación de objetivos.</li> <li>7. Cooperación.</li> </ol>
<b>4. Estrategias eficaces</b>	Aprender y colaborar eficazmente en un equipo.	Participar activamente en los procesos del equipo utilizando la lluvia de ideas, una serie de herramientas y técnicas para encontrar las mejores soluciones.

<p><b>5. Recursos para la identificación de las emociones</b></p>	<p>Conozca una variedad de herramientas para desarrollar las habilidades socioemocionales.</p>	<p>Identificar y utilizar las herramientas para conseguir resultados y hacer que el trabajo sea eficaz y positivo.</p>
---	--	--

## **5. CONCLUSIONES**

- Para que los alumnos aprendan a trabajar eficazmente en equipo es necesario que adquieran una serie de habilidades y destrezas blandas mencionadas anteriormente, que son necesarias para su autodesarrollo y el desempeño del del trabajo en equipo.
- Los alumnos deben expresar sus ideas y debatirlas como miembros de un equipo, gestionar su tiempo para coordinar las tareas relacionadas con la responsabilidad y participar en actividades de equipo, como la toma de decisiones, la resolución de problemas y la comprensión del proceso de toma de decisiones. Todo ello, en un ambiente de confianza y respeto.
- Antes de utilizar cualquier ejercicio o actividad de creación de equipos, es necesario establecer esta base de compromiso compartido, aclarando los objetivos del equipo y fomentando el sentido de compromiso con esos objetivos en todo el equipo.
- Se propone diseñar estrategias para fortalecer el trabajo en equipo en el ámbito de la educación y orientarlo hacia un trabajo verdaderamente colaborativo, teniendo en cuenta aspectos como la interacción con los demás, la ayuda entre ellos, las habilidades y destrezas para el enriquecimiento del otro para un propósito común.
- Es necesario destacar la importancia del aspecto socio-emocional, para manejar las emociones o la forma de actuar o el lenguaje utilizado, ya que son elementos clave en la comunicación con los compañeros. En el área de trabajo en equipo surge la posibilidad de buscar una variedad de habilidades para generar un impacto positivo para el alumno.

## **6. REFERENCIAS**

- PACIO, Ana R.; BUENO, Gema. (2013). Trabajo en equipo y liderazgo en un entorno de aprendizaje virtual [artículo en línea]. Revista de Universidad y Sociedad del Conocimiento (RUSC). Vol. 10, n.º 2. Págs. 112-129. UOC. <http://rusc.uoc.edu/ojs/index.php/rusc/article/view/v10n2-pacios-bueno/v10n>

## [2-pacios-buenoes](#)

- BALLEMATO, G. (2005). Trabajo en equipo. Dinámica y participación en los grupos. Madrid: Pirámide.
- Edutedis formación. Comunicación efectiva y trabajo en equipo (?)  
[https://talentosreunidos.files.wordpress.com/2015/09/2-12\\_comunicacion\\_efectiva-y-equipos-de-trabajo.pdf](https://talentosreunidos.files.wordpress.com/2015/09/2-12_comunicacion_efectiva-y-equipos-de-trabajo.pdf)
- Rodríguez, I. (2008). El modelo de trabajo en equipo. Revista española de drogodependencias. Vol. 33, no. 4. Págs. 241-255  
[https://www.aesed.com/descargas/revistas/v33n4\\_1.pdf](https://www.aesed.com/descargas/revistas/v33n4_1.pdf)

### 3. CONCLUSIÓN

---

Se puede concluir que es necesario un currículo educativo más comprometido con la enseñanza y el aprendizaje de la inteligencia emocional, para reforzar las bases. El acceso a determinados recursos no siempre es posible, ni siquiera fácil, y a menudo requiere un gran esfuerzo por parte de los profesores. Por esta razón, el consorcio europeo del proyecto EIFNEG Erasmus + ha trabajado duro para seleccionar las 10 áreas consideradas clave y esenciales para fortalecer la comunidad educativa.

Como se ha mencionado al principio, este documento es el punto de partida para el establecimiento de una estructura curricular para la asignatura EIFNEG, adaptada a los estudiantes y futuros trabajadores con inteligencia emocional desarrollada, ya que serán la próxima generación de la mano de obra de la UE y los pilares de la sociedad europea en un mundo cambiante.

La educación se ha centrado sobre todo en el rendimiento académico, como la importancia de las notas de los exámenes, los horarios de asistencia a clase, los cursos de formación y los deberes. Sin embargo, hay que tener en cuenta que las emociones influyen en cómo y qué aprendemos. Ser más consciente de los sentimientos y de cómo reaccionar ante ellos ayudará sin duda a gestionar mejor el estrés y a aprender a entender las emociones y a comunicarse mejor.

Esta información recopilada requiere la implicación de los sistemas educativos en cuanto a estrategias metodológicas que promuevan el autoconocimiento, la autoevaluación, la autoconfianza, el control de la conducta, el autocontrol, la gestión de la ansiedad, el interés por los demás, la capacidad de escucha, el liderazgo y la resolución de conflictos, entre otros indicadores que conforman la inteligencia emocional. Deben ser considerados en el ámbito educativo, tanto para la formación de profesores como de alumnos.

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente la opinión del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.



# 10 ÁREAS CLAVE

## DOCUMENTO COMÚN

