



La empatía forma
parte de tu forma
de ser

Sabes cómo
y cuándo
decir que no

Te tomas
seriamente los
cuidados contigo
mismo/a

¿ERES UNA PERSONA EMOCIONALMENTE INTELIGENTE?

Prefieres alejarte
de las relaciones
tóxicas

Te responsabilizas
de tus actos y sabes
rectificar cuando es
necesario

Usas un
vocabulario
respetuoso

ACOMPANYAMENT EN PROCESOS DE DUELO



Tengamos una mirada
y escucha sensible



Reservamos un espacio de
calma para explicar el
dolor



Contemplamos rituales
de despedida pactados



Respetamos los diversos
ritmos de recuperación
emocional

El dolor por una pérdida es universal



**Conselleria d'Educació
i Universitats**

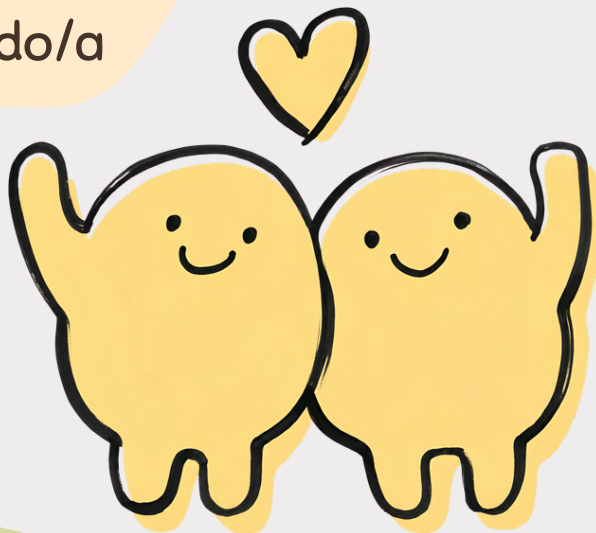
Institut per a la Convivència
i l'Èxit Escolar

Encuentra y rodeáte de personas vitamina

Aquellas que te reducen el estrés y te proporcionan...

Palabras de ánimo cuando te sientes aislado/a o decaído/a

Abrazos que nos dibujan una sonrisa



Bienestar cuando estás cerca de ellas

Miradas de confianza en momentos difíciles

Entusiasmo y optimismo, estimulando tus niveles de oxitocina



Conselleria d'Educació
i Universitats

Institut per a la Convivència
i l'Èxit Escolar

SI EMPIEZAS A SENTIR ANSIEDAD...

Identifica el problema y pon en marcha
algunos de estos consejos



Ve a pasear



Escucha música que te guste



Respira profundamente



Bebe agua



Pide ayuda



Conecta con el presente



Escribe cómo te sientes



Practica tu hobby



Habla con amistades



Haz pausas



Cuida las rutinas de sueño



Reduce toxinas



**Conselleria d'Educació
i Universitats**

Institut per a la Convivència
i l'Èxit Escolar

NUESTROS ESTADOS EMOCIONALES PUEDEN CONECTARSE

Aquí tienes un ejemplo

COMPRENSIÓN



Cuando aprendemos a entender a quien tenemos al lado, es más fácil mostrar **tolerancia**.

TOLERANCIA



Cuando las cosas no salen como esperábamos y, aun así, intentamos entender cómo se sienten los otros, activamos nuestra **empatía**.

RESPECTO



Cuando el respeto es mutuo, crea un buen ambiente y favorece nuestro **bienestar emocional**.

EMPATÍA



Cuando nos ponemos en la piel del otro y entendemos lo que siente, descubrimos el verdadero **respeto**.



**Conselleria d'Educació
i Universitats**

Institut per a la Convivència
i l'Èxit Escolar

TODAS LAS EMOCIONES SON NECESARIAS Y ÚTILES



Nos ayudan a evaluar las situaciones

Tienen un papel importante en la toma de decisiones



Actúan como una señal

Vigilan el estado de nuestras relaciones

Comunican nuestros estados internos a los demás



Incrementan el aprendizaje y la memoria de aquello que no hace falta olvidar

Nos informan cuando algo es importante para nuestro bienestar



**Conselleria d'Educació
i Universitats**

Institut per a la Convivència
i l'Èxit Escolar

DIFERENTES ACTITUDES AL AFRONTAR UNA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA



Padecerla



Analizar opciones de resolución



Arrastrarla



Transformarla



Aprender de ella



**Conselleria d'Educació
i Universitats**

Institut per a la Convivència
i l'Èxit Escolar

LAS HERIDAS EMOCIONALES EN LA INFANCIA, REPERCUTEN EN LA EDAD ADULTA

RECHAZO

De pequeños, les tenemos que aceptar tal como son para que de grandes toleren el rechazo y tengan sentimiento de pertenencia.

ABANDONO

Familias emocionalmente y físicamente ausentes, generan sentimientos de miedo a la soledad.

TRAICIÓN

Si no cumplimos nuestras promesas con los niños, provocaremos perfiles de hipervigilancia para evitar peligros.

HUMILLACIÓN

Si avergonzamos o nos burlamos de los niños, fomentamos sentimientos de infravaloración y baja autoestima.

INJUSTICIA

Familias con poco vínculo y emocionalmente frías generan perfiles exigentes, poco expresivos y sin sentido del compromiso.



**Conselleria d'Educació
i Universitats**

Institut per a la Convivència
i l'Èxit Escolar

FOMENTEMOS HÁBITOS SALUDABLES Y EVITEMOS SUFRIMIENTOS SILENCIOSOS POR AUTOEXIGENCIAS



No dejes que tu
mente intimide tu
cuerpo

Trata tu cuerpo
con respeto y
amabilidad, no
lo maltrates

El cuerpo
ideal es
el tuyo

Acepta tu
belleza, rompe
los estereotipos



No te compares,
cada persona es
diferente

Relaciónate con
personas que te
respeten



**Conselleria d'Educació
i Universitats**

Institut per a la Convivència
i l'Èxit Escolar

APRENDE A DESCONNECTAR...



PARA APRENDER A CONECTAR



**Conselleria d'Educació
i Universitats**

Institut per a la Convivència
i l'Èxit Escolar



MOSTRAR LOS SENTIMIENTOS NO NOS HACE MENOS HOMBRES, NOS HACE MÁS HUMANOS

NECESITAMOS NUEVAS
MASCULINIDADES, POSITIVAS,
DIVERSAS, IGUALITARIAS,
ALTERNATIVAS...

CAMBIAR LOS
ESQUEMAS NO ES
UNA AMENAZA



TERMÓMETRO EMOCIONAL

¿Cómo te sientes? Te proponemos registrar tu estado emocional cada día del mes. ¡Al final de mes, un mapa de colores mostrará tu situación anímica!

1	2	3	4	5		
6	7	8	9	10		
11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	
30	31					



TRISTEZA

CALMA

ALEGRÍA

ESTRÉS

MOTIVACIÓN