

Regulación y autonomía emocional

Dr. Pablo Luna
UCLM / UNIR

ADOLESCENCIA

etapa de transición y cambios

**El alumnado adolescente:
vivencia un período madurativo
y de adaptación sensible, en el
que se producen significativos
cambios físicos/biológicos;
psicológicos /cognitivos;
sociales/emocionales
(Gómez-Ortiz et al., 2017; 2019)**



ANÁLISIS ECONOMÉTRICO *Sostenibilidad y Educación Emocional*

En los últimos años, diversos entornos internacionales han puesto de relieve el papel clave de la dimensión socioemocional, promoviendo la Inteligencia Emocional como un factor clave para el desarrollo positivo, personal y social del mundo



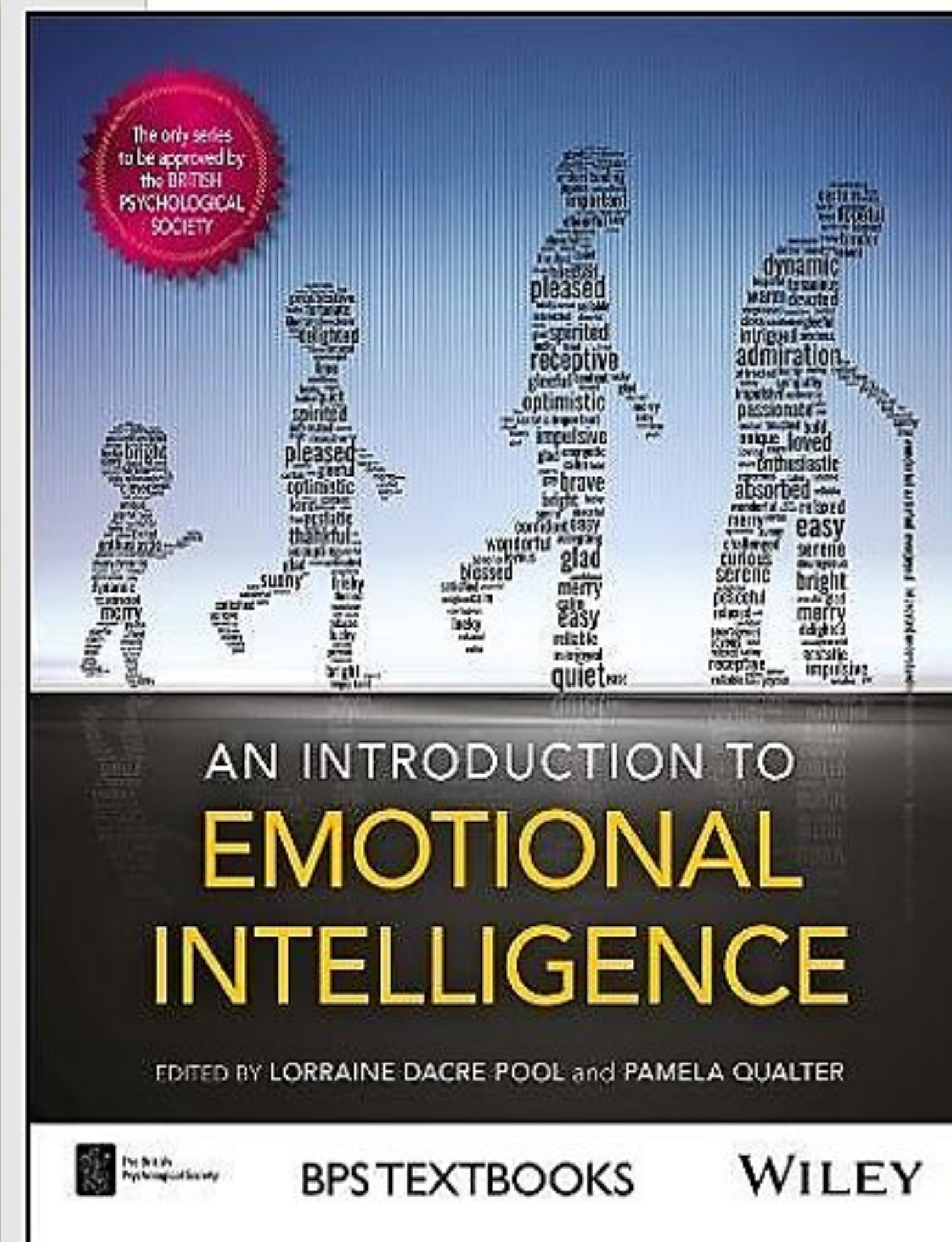
Figura 1. Ranking internacional "The World Economic Forum". Fuente web: <https://www.weforum.org/>



SOPORTE EMPÍRICO

*Evidencias en
regulación emocional*

Autores como Pérez-González & Qualter (2018) exponen una significativa revisión, donde evidencian las bondades y beneficios de la IE. En general, confirman que mayor IE se asocia positivamente con variables, tales como: salud mental, bienestar, liderazgo y rendimiento académico.



(Pérez-González & Qualter, 2018)

Pérez-González & Qualter, 2018

Impact area (associated outcomes)	Ability EI	Trait EI	Meta-analysis' Authors
HEALTH			Martins et al. (2010)
Mental	.17	.36	
		.53 (TEIQue)	
Physical		.27	
		.52 (TEIQue)	
Psychosomatic		.33	
		.50 (TEIQue)	
WELL-BEING	.22	.35	Sánchez-Alvarez et al. (2015)
		.55 (TEIQue)	
LEADERSHIP	.20	.59	Harms & Credé (2010)
JOB PERFORMANCE	.16	.32	Joseph & Newman (2010)
	.24	.28	O'Boyle et al. (2010)
JOB SATISFACTION	.08	.39	Miao et al. (2017)
ACADEMIC PERFORMANCE	.31	.40	Pérez-González & Betella (2012)
		.20	Pereira & DiGiacomo (2014)



SUCESOS

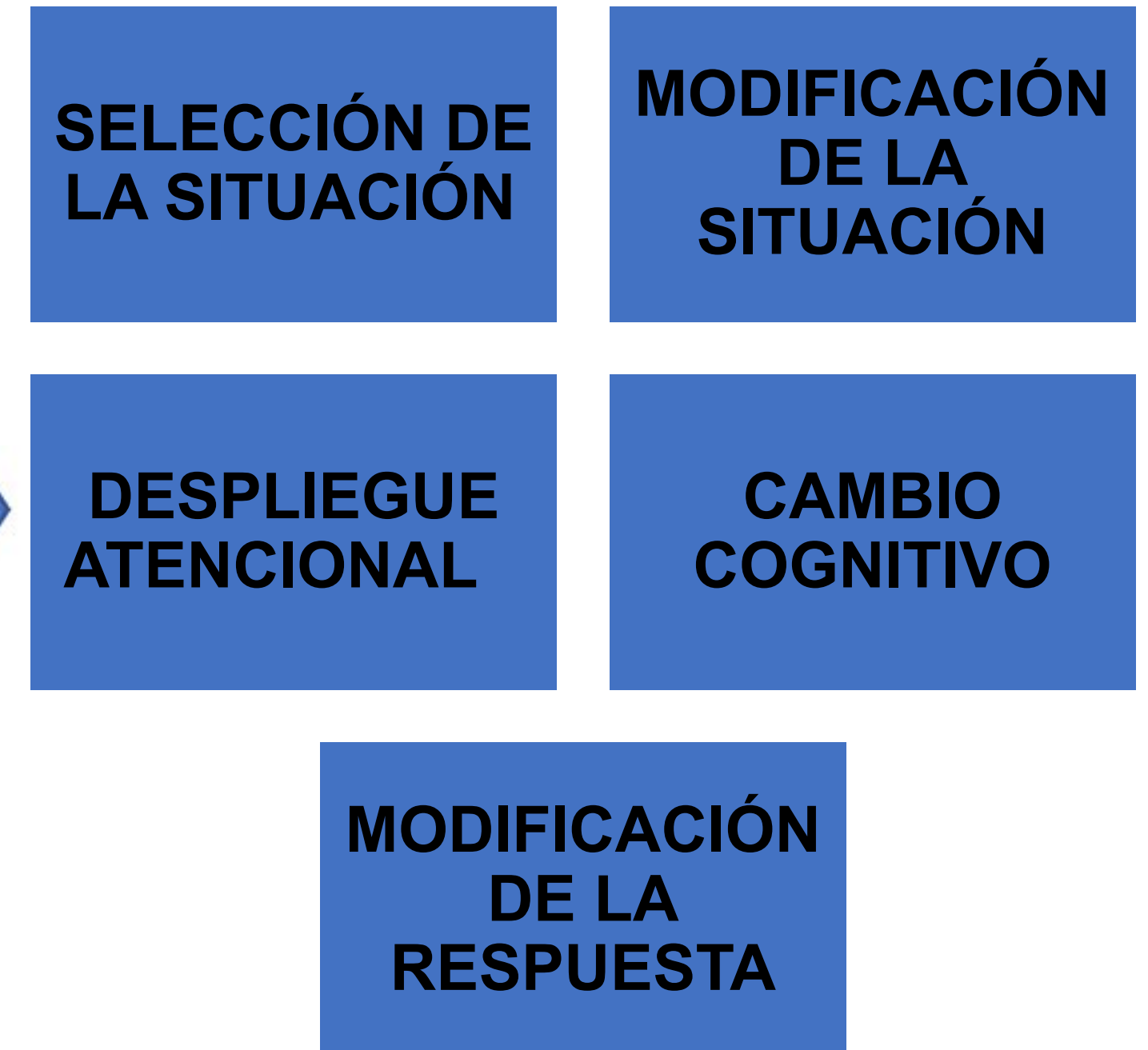
Un niño de 13 años apuñala por la espalda a un profesor en un colegio de Murcia cuando estaba dando la clase

El alumno se ha levantado en mitad del aula y ha herido al docente en el costado

OLGA R. SANMARTÍN
Madrid

Actualizado Miércoles,
16 febrero 2022 - 14:54

Ver 195 comentarios



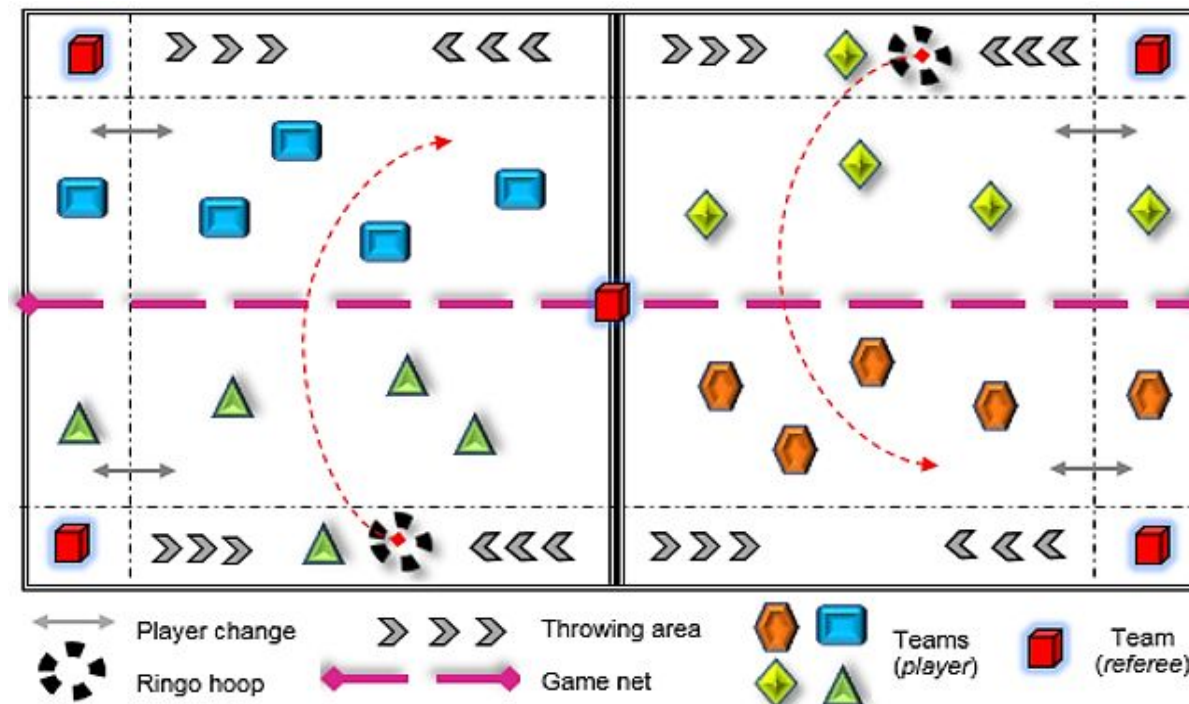
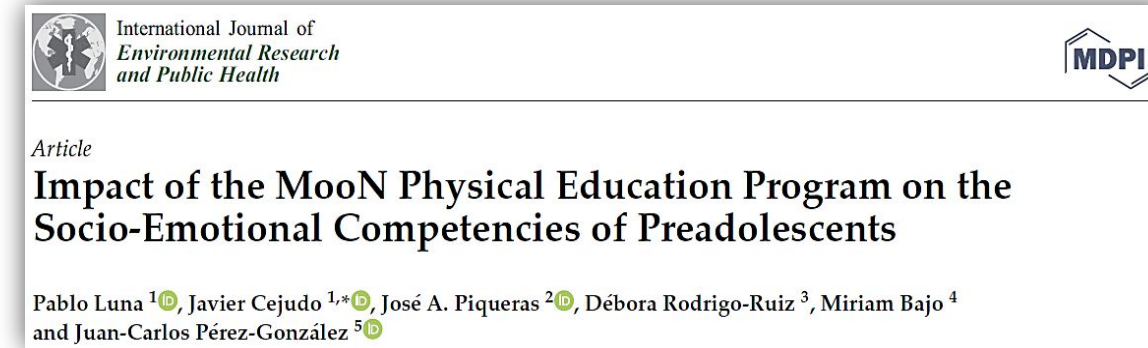
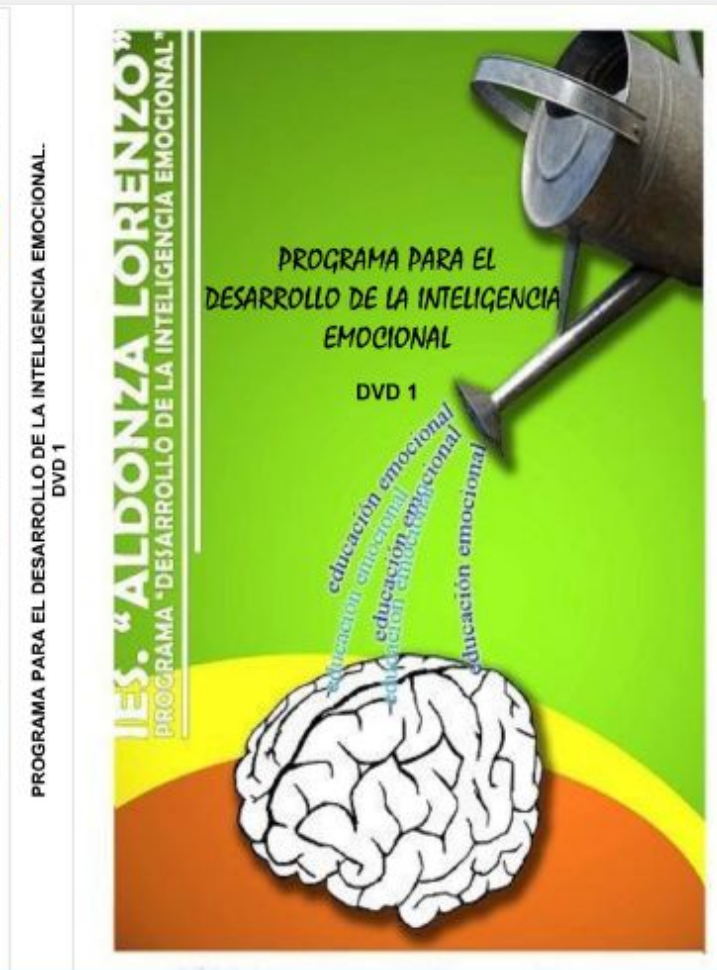


Figure 2. Sesión práctica del deporte ringo (polaco) (source from Luna, P.) (Luna et al., 2019;2021)

ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN Y AUTONOMÍA EMOCIONAL

Programa RULER

Recognizing emotions in self and others
Understanding the causes and consequences of emotions
Labeling emotions accurately
Expressing emotions appropriately
Regulating emotions effectively

El Soc de Montevideo adoptó el programa RULER, desarrollado por el Dr. Marc Brackett, Director del Yale Center of Emotional Intelligence, Yale Center for Emotional Intelligence el año 2005 Yale University.

SCARF

Status (¿Cómo va a afectar lo status en la futura proyección?)
Conductura.
Autonomía.
Relación.
Firmitación.

LA CLÍNICA DEL RUMOR

- DISPOSICIÓN COMUNICATIVA
- ORGANIZACIÓN DE LOS CONOCIMIENTOS
- RESOLUCIÓN CONFLICTOS

TÉCNICAS ASERTIVAS

- Mensajes YO.
- Disco rayado.
- Banco de niebla.
- Aplazamiento asertivo.
- Ignorar.
- Pregunta asertiva.



RECURSO VIRTUAL Y TECNOLÓGICO (Gañán Durán et al., 2015).
 Asociación SIAD
<http://www.aislados.es/zona-educadores/>