

**Programa escolar NAHIKO 2010-12**

**Educación Primaria**

Bilbao, 24 de Enero 2014

## **Los Sentimientos y la inteligencia emocional desde la Igualdad**

---

M<sup>a</sup> Ángeles Rebollo  
Universidad de Sevilla

## **Mitos en torno a los sentimientos**

¿Las emociones son irracionales?

**NO !!**

Las emociones expresan que ha ocurrido algo de importancia personal (creencias, valores, etc.)

¿Las emociones obstaculizan la relación con el entorno social?

**NO !!**

Son herramientas y mecanismos para relacionarnos con el entorno y con nosotros mismos

Los sentimientos son indicadores de la relación de la persona con los contextos (especialmente con los valores culturales que los definen)

# ¿Qué sabemos hoy sobre los sentimientos?

## Relaciones interpersonales

- La inteligencia emocional permite establecer relaciones interpersonales de calidad.
- La inteligencia emocional mejora el control de la impulsividad y reduce conductas disruptivas, antisociales y de riesgo.
- Diferencias de género desde edades tempranas que se hacen más grandes en la adolescencia

## Rendimiento Académico

- La inteligencia emocional actúa como moderadora sobre las habilidades cognitivas implicadas en el rendimiento.
- Niveles bajos en habilidades de inteligencia emocional como capacidad para superar obstáculos, demorar recompensas, petición de ayuda, etc. se asocia a bajo rendimiento y a abandono.

## Bienestar Psicológico

- La inteligencia emocional mejora el bienestar del alumnado porque alienta el sentido de autocompetencia, favorece la satisfacción vital y facilita la sintonía con las demás personas.
- El alumnado con mayor nivel de inteligencia emocional regula mejor sus emociones en situaciones de estrés y utiliza más estrategias de afrontamiento activo en la resolución de problemas

## Repertorio de emociones

### Emociones Básicas

- Cólera
- Alegría
- Miedo
- Tristeza
- Sorpresa
- Aversión

Innatas y universales

### Emociones Complejas

- Culpa
- Vergüenza
- Orgullo
- Envidia
- Celos

Variabilidad cultural

## Desarrollo emocional en la primera infancia

- Creciente sentido de autoconciencia, que se manifiesta en la expresión de emociones negativas (ira, enfado), conductas desafiantes, conductas que reflejan frustración, etc.
- Incremento en la habilidad para comprender a los demás, que se manifiesta en conductas de empatía y de comprensión de estados mentales ajenos (creencias, deseos, emociones).
- Creciente sensibilidad hacia las normas sociales y morales, comprensión de lo que es socialmente aceptado a través de los modelos familiares.
- Aparición de formas rudimentarias de emociones autoevaluativas como la culpa, la vergüenza, el orgullo, etc.

## Claves sobre el aprendizaje emocional

Educarse emocionalmente significa desarrollar capacidades para manejar las emociones de tal forma que podamos llegar a mejorar nuestro desarrollo personal y nuestra calidad de vida

La educación emocional implica tres habilidades básicas:

- 1) Reconocer y comprender las emociones propias y ajenas.
- 2) Expresarlas de manera productiva.
- 3) Escuchar a los demás y sentir empatía respecto a sus emociones.



# El patriarcado como modelo social

Sistema de organización social y política basado en la autoridad y el poder del hombre. Orden social que establece el sexo como marca para asignar roles, actividades, relaciones y poderes.

## IMPERATIVOS SOCIALES

### MUJER

Inferior, frágil,  
emocional y  
vulnerable

- Cuidadora del bienestar ajeno
- Predispuesta al amor, la entrega y la renuncia.
- La belleza como imperativo social
- La maternidad como sinónimo de madurez y felicidad.

### HOMBRE

Racional,  
autosuficiente,  
controlador y  
proveedor

- Tener poder y éxito
- Audaz y resolutivo
- Seguro y confiado en sí mismo
- No cuestionarse a sí mismo, las normas y los ideales grupales

# Mandatos de género

## HOMBRE

- ❑ Ser importante. Significa tener éxito, ser respetado y ganar mucho dinero.
- ❑ Ser fuerte. Implica estar dispuesto a competir con otros hombres para demostrar sus capacidades físicas e intentar derrotarles y ganarles.
- ❑ Ser autosuficiente y valiente. Implica no tener miedo y si lo siente, ocultarlo a los demás. No expresar sus emociones, salvo confianza y seguridad en sí mismo.
- ❑ Ser agresivo y audaz. Implica mostrar coraje, enfrentarse a riesgos y situación difíciles y usar la violencia para resolver conflictos.
- ❑ Respetar la jerarquía y la norma. No cuestionar las normas, apego a jerarquías y apelar al poder como base de las relaciones.

## MUJER

- ❑ Ser para otros. Su valía está en su capacidad de entrega y servicio a los demás. Es responsable del bienestar ajeno (físico y psicológico).
- ❑ Ser incompleta. Necesita de un hombre para completar su identidad y el amor es un motivo nuclear de su vida.
- ❑ Ser vulnerable. Debe mostrar su fragilidad y necesidad de apoyo. El éxito y la fortaleza son incompatibles con ser mujer.
- ❑ Ser obediente. Implica ser sosegada, tranquila y dispuesta a cumplir las normas.
- ❑ Ser madre. La maternidad es sinónimo de madurez y felicidad.
- ❑ Ser bella y atractiva. Ser agradables para los demás es necesario para ser aceptadas socialmente.
- ❑ Ser respetable. La sexualidad y el cuerpo femenino es un santuario y debe ser protegido y cuidado.

# Aprendizaje emocional de los varones

- ❑ Falta de empatía (no reconocimiento y comprensión de emociones ajenas).
- ❑ Bloqueo de expresiones de vulnerabilidad (miedo, tristeza)  
La prohibición de expresar emociones produce alexitimia.
- ❑ Temeridad excesiva. Asumir riesgos -conducción temeraria, consumo de alcohol, etc.- “Yo controlo”, “yo puedo”.
- ❑ Conductas violentas como forma de relación. La IRA como única emoción permitida. Abusos de poder, violencia entre iguales, etc.
- ❑ Distancia afectiva, falta de contacto físico entre amigos. Las relaciones se establecen por medio de normas y jerarquías
- ❑ Incapacidad para establecer lazos afectivos duraderos. El amor es un signo de debilidad y mostrarlo en público más

## Ejemplos ilustrativos

(E): (.) ¿Lo invitarías a jugar?

(H): Yo le invitaría, pero que me molesta (...) ¿claro? (...) PORQUE SI YO ESTOY AQUÍ, PROFE y ahora empieza aquí « (hace sonidos con la voz) (...) profe pues: me:: entra ganas de:: >morirme profe <

(E): Pero:: ¿por qué te molesta tanto? Sobre todo si se pone cerca!!

(H): profe (.) uf >qué asco de niña<

[...]

(E): ¿Sí? (.) no vaya a ser que los demás piensen algo que no eres ¿no?

(H): eso no. Eso qué lo van a pensar (...) no sé, ya me entra rabia de tener ahí a un niño

(E): = tan pegado

(H): claro

(H): en el fútbol vale porque me están cubriendo pero, jo señorita, (...) todo el día ahí, parecemos chicles, ¿que asco? (casi imperceptible)

(E): David eh: y los demás. ¿Qué crees que:: que está sintiendo David?

[...]

(A): Pues se siente como:: (.) mal ¿no?

(E): Eh: está enfadado

(A): Sí

(E): Y::: está molesto ¿Y los demás?

(A): Puede que alguno en verdad se sienta culpable por dentro pero para que no se rían sus amigos de él sigue el rollo (bajando la cabeza)

Yo quería ser un niño respetado del barrio, un niño famoso. Era antipático, mentiroso, egoísta, hacía daño a la gente, me metía mucho con la gente, pasaba de la gente, insultaba, escupía, yo qué sé. Yo creía que así me iban a respetar y te respetan pero los demás que son como tú, pero cuando abres los ojos, te das cuenta que esa no es la gente que te gustaría que te respetara ...

SABUCO, Assumpta et al. (2013). Discursos de niños varones sobre la masculinidad en contextos escolares. Profesorado, 17(1), 141-157.

REBOLLO, M<sup>a</sup> Ángeles y HORNILLO, Inmaculada (2010). Perspectiva emocional y de género en la construcción de la identidad en contextos escolares. Revista de Educación, 353, 235-263.

## Aprendizaje emocional de las mujeres

- ❑ Olvido de sí mismas. Mujeres que dedican excesivo tiempo y esfuerzos al bienestar de otros. Abandono de proyectos personales.
- ❑ Si no cumplen el mandato de ser para otros, CULPA.
- ❑ Baja autoestima, si no tienen pareja
- ❑ Miedo a estar solas. Llenar el tiempo y el espacio.
- ❑ Hacer propios los deseos y miedos ajenos. Excesiva responsabilidad que paraliza y bloquea.
- ❑ Miedo al éxito por el rechazo social. El síndrome de la impostora.
- ❑ Si no cumplen el mandato de ser vulnerables, VERGÜENZA
- ❑ Se valora a la mujer no por sus logros personales, sino familiares (pareja, familia, padres, etc.).
- ❑ Las chicas de éxito ocultan su identidad para ser aceptadas y queridas

## Ejemplos ilustrativos

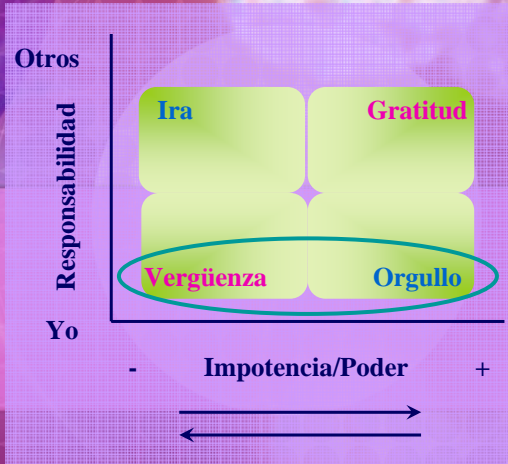
Cuando Ana empezó a ir al jardín de infancia tenía miedo de bajar por el tobogán. Antes del jardín de infancia, su madre la llevaba al parque donde ella subía la escalerilla, decidida a bajar por el tobogán como los otros niños. Miraba a su madre para pedirle ánimos y veía una cara asustada y tensa. Mamá le daba palabras de ánimo con una voz tan tensa que negaba el apoyo que quería dar. Ana se bajaba del tobogán para mitigar la ansiedad de su madre.

En la escuela, la profesora del jardín de infancia se dio cuenta de que Ana intentaba bajar por el tobogán. Se puso cerca de ella y la tranquilizó diciéndole que el tobogán era seguro. Más importante aún, Ana sintió la tranquilidad de su profesora. Supo que podía bajar por el tobogán sin asustar a su profesora al hacerlo. Se había quitado un peso de encima: Ana sólo tenía que enfrentarse a su propio miedo. Bajó por el tobogán y la niña dominó rápidamente su miedo (Weyand, 1991, 151)





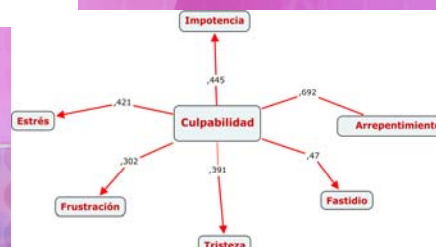
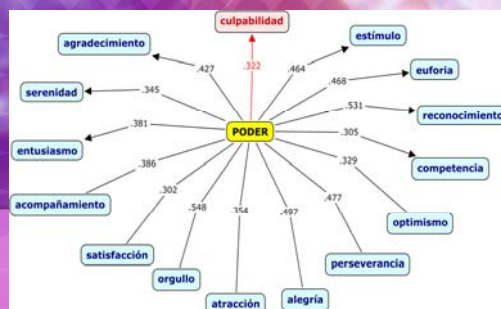
## LÓGICA EMOCIONAL DEL PODER: LOS CONTEXTOS TÓXICOS



- Los sentimientos se aprenden socialmente en situaciones típicas de comunicación
- Revelan un orden social y unos valores que te definen como persona (Hargreaves, 2003)

Extraído de Rebollo et al. (2008)

## Emociones en el aprendizaje universitario



Extraído de Rebollo et al. (2008)



# Educación emocional para la igualdad

Sistema de organización social y política basado en la igualdad y el respeto entre hombres y mujeres. Orden social definido por igual acceso y reparto de recursos y poderes sin distinción de sexo, nacionalidad, etc.

## NUEVOS MANDATOS E IMPERATIVOS SOCIALES

### MUJER

Protagonismo y participación pública

- Autonomía de la mujer. Espacios propios y compartidos.
- Protagonismo social y público.
- Aprender a estar solas y ociosas
- Disfrute del ocio y tiempo libre

### HOMBRE

Protagonismo y participación privada

- Corresponsabilidad en las tareas domésticas.
- Educación de los afectos. Empatía.
- Asumir responsabilidades familiares.
- Aprender formas no violentas de relación.

## PROPUESTAS DE INTERVENCIÓN

### Actividades

**Metáforas emocionales.** Edwards (1999) define las metáforas emocionales como un recurso para la acción. Mostrar situaciones prototípicas (de pareja, entre compañeros, profesores-alumnos, padres-hijos) y verbalizar sentimientos y emociones.

**Los dilemas emocionales:** es una idea basada en investigaciones de Kohlberg y Gilligan como técnica proyectiva para el estudio del desarrollo moral. Casos prácticos en forma de dilema y debate-discusión en clase

**Diálogos emocionales.** Teatralización de las emociones en situaciones y relaciones de género. Basada en el sociodrama, permite observar los recursos personales para el afrontamiento de conflictos de género (micromachismos)

### Recursos

#### Cine:

- Las mujeres de verdad tienen curvas
- Frágil
- Mi vida en rosa
- Ser y Tener
- Normal.
- Pisando Fuerte

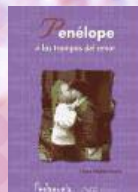
#### Prensa:

- Escalera interior. Por Almudena Grandes en El País Semanal. 2006
- Palabras.net. Por Jorge Bucay. El País. 2004

## Recursos para educar las emociones



**MI VIDA EN ROSA  
DE ALAIN BERLINER**



**PENÉLOPE O LAS  
TRAMPAS DEL AMOR**



**SER Y TENER DE  
NICHOLAS PHILIBERT**



**RESOLUCIÓN DE  
CONFLICTOS Y  
APRENDIZAJE  
EMOCIONAL**



**FRÁGIL  
DE JUANMA BAJO  
ULLOA**



**CLAVES FEMINISTAS  
PARA LA  
AUTOESTIMA DE LAS  
MUJERES**

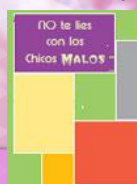
## Recursos para la igualdad

**Infancia**

**Adolescencia**



**NI UN BESITO A LA  
FUERZA**



**NO TE LIES CON LOS  
CHICOS MALOS. GUÍA  
NO SEXISTA PARA  
CHICAS**



**NOS GUSTAMOS**



**EL DIARIZO AZUL DE  
CARLOTA**



**DON CABALLITO DE  
MAR**



**NI OGRS NI  
PRINCESAS. GUÍA  
PARA LA EDUCACIÓN  
AFECTIVO-SEXUAL  
EN LA ESO.**

## Algunas pautas para el profesorado

- Mostrar interés por los estados emocionales del alumnado.
- Reconocer y expresar los propios sentimientos.
- Atender los conflictos emocionales del alumnado de manera explícita. Los conflictos son una oportunidad para intervenir!!
- Aprender y aplicar estrategias de control y regulación emocional (andamiar las emociones).
- No reproducir automática e irreflexivamente la cultura patriarcal. Creamos contextos emocionalmente tóxicos. Estar alerta sobre creencias implícitas y estar dispuestos a revisarlas!!

## BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

- ALTABLE, Charo (1991). *Penélope o las trampas del amor. Por una coeducación sentimental*. Madrid: Mare Nostrum
- CORIA, Clara (1991). *El amor no es como nos contaron...ni como lo inventamos*. Buenos Aires: Paidós
- GÓMEZ MAYORGA, Cristóbal (2004). *Atando sentimientos con palabras. Reflexiones y práctica educativa sobre los sentimientos*. Sevilla: Kikiriki.
- LOMAS, Carlos (2003). *¿Todos los hombres son iguales? Identidades masculinas y cambios sociales*. Barcelona: Paidós.
- REBOLLO, M<sup>a</sup> Ángeles (2004). La educación emocional con perspectiva de género. En M.A. Rebollo e I. Mercado (Coords.). *Mujer y Desarrollo en el siglo XXI: voces para la igualdad* (pp. 303-314). Madrid: McGraw-Hill.
- REBOLLO, M<sup>a</sup> Ángeles (2006). Emociones, género e identidad: la educación sentimental. En M.A. Rebollo (Coord.). *Género e interculturalidad: educar para la igualdad* (pp. 217-244). Madrid: La Muralla.
- RENOM, A. (2003). *Educación emocional. Programa para la educación primaria*. Barcelona: Praxis.
- RESTREPO, L. CARLOS (1997). *El derecho a la ternura*. Barcelona: Ediciones Península
- SASTRE, Genoveva y MORENO, Montserrat (2005). *Aprendizaje emocional de género y resolución de conflictos. Una perspectiva de género*. Barcelona: Gedisa



