

**ADIMEN EMOZIONAL APLIKATUAREN MAPA
EUSKADIKO HIRUGARREN SEKTOREARI ZUZENDUA**

**MAPA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA
DIRIGIDA AL TERCER SECTOR EN EUSKADI**

ELKARIZAN



Adimen emozional aplikatuaren mapa
Euskadiko hirugarren sektoreari zuzendua
mapa de la inteligencia emocional aplicada
dirigida al Tercer Sector en Euskadi

TRESNA KUTXA-CAJA DE HERRAMIENTAS ELKARIZAN

MUNDULAB

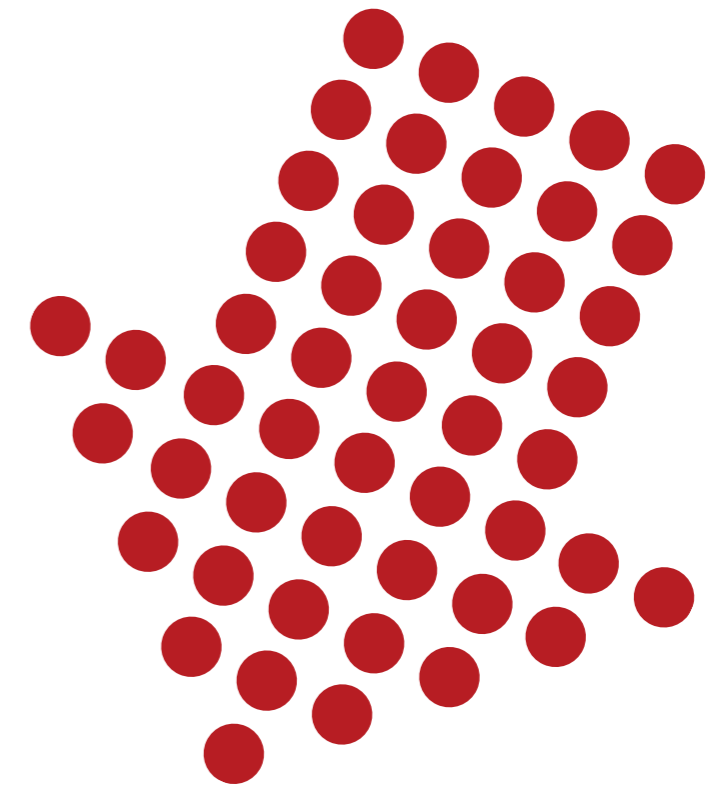
LABORATORIO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

BERDINTASUN, JUSTIZIA
ETA GIZARTE POLITIKETAKO SAILA

DEPARTAMENTO DE IGUALDAD,
JUSTICIA Y POLÍTICAS SOCIALES



Mujeres de colores

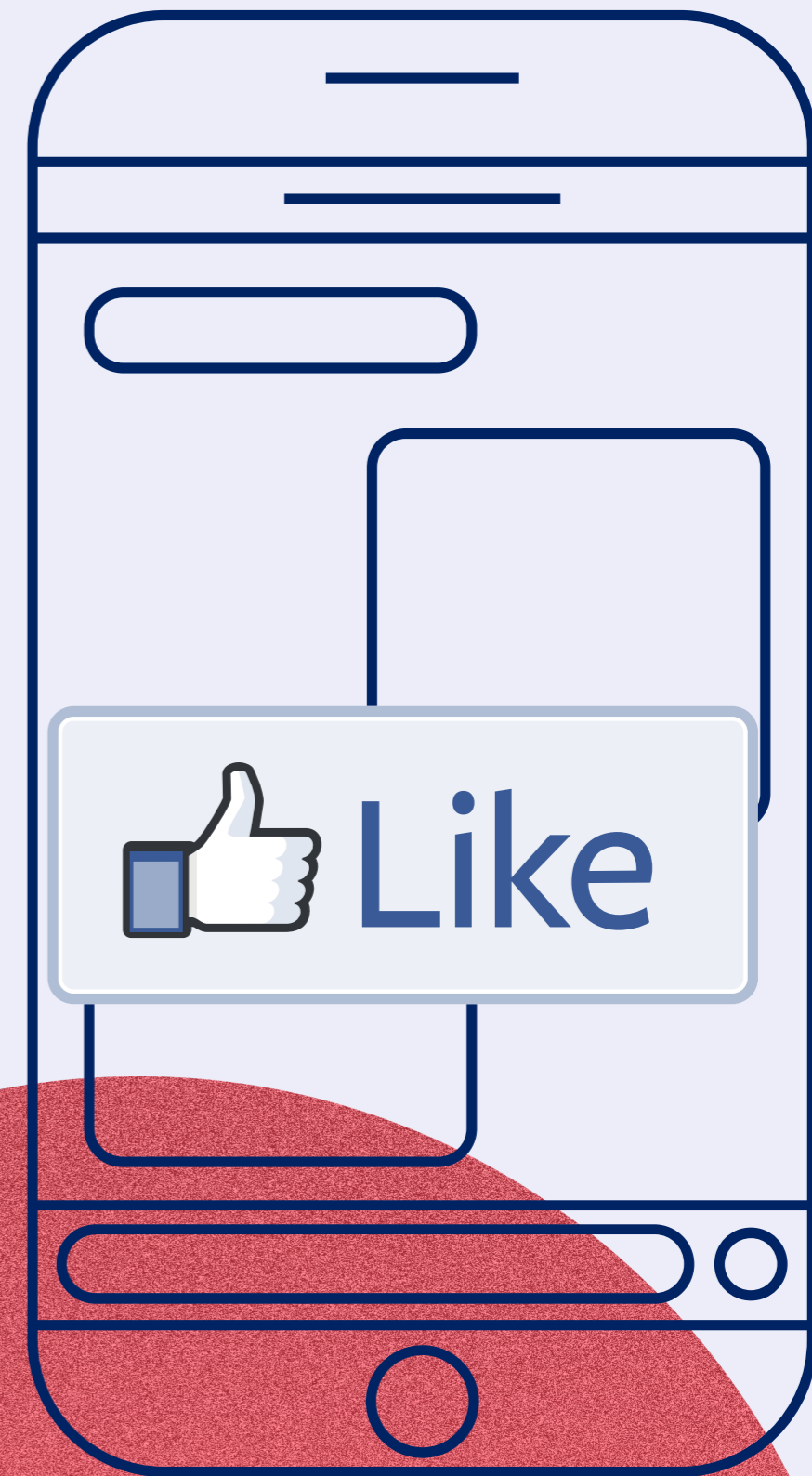


**ADIMEN EMOZIONAL APLIKATUAREN MAPA
EUSKADIKO HIRUGARREN SEKTOREARI ZUZENDUA
MAPA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA
DIRIGIDA AL TERCER SECTOR EN EUSKADI**

ELKARIZAN

Enpatia/ Empatía
Errukia /Compasión
Mindfulnessa/Mindfulness
Asertibitatea /Asertividad
Erresilientzia/ Resiliencia
Ongi bizi/ Buen vivir
Balioak/konpromisoa-valores/ compomiso
**Sormena/sozioplastikotasuna/creatividad-
socioplasticidad**

Komunikazioen globalizazioan bizi gara vivimos en la globalización de las comunicaciones





Existe gran cantidad de conflictos, de problemas socioeconómicos

Gatazka eta arazo sozioekonomiko ugari daude

INDARKERIAK
VIOLENCIAS:
Matxismoa, Sexismoa...



...kolonialismoa/Klasismoa,
LGTB+fobia...



...Arrazakeria, Gordofobia,
Bullying...



Garrantzitsua da giza eskubideen
ikuspegitik lan egitea





Giza eskubideak praktikan
aplikatzeko gure estrategia

nuestra estrategia de
aplicación práctica de los
Derechos Humanos:

enpatia
eta errukia



ELKARIZAN

HELBURUA

FORTALECER LA CONVIVENCIA ENTRE LAS PERSONAS Y COLECTIVOS EMPLEANDO LA PEDAGOGÍA DE LA EMPATÍA Y LA COMPASIÓN

Actualmente existe gran cantidad de literatura científica e investigaciones sociales que señalan la importancia del desarrollo de estas dos cualidades humanas en pro de una mejora de las relaciones sociales.



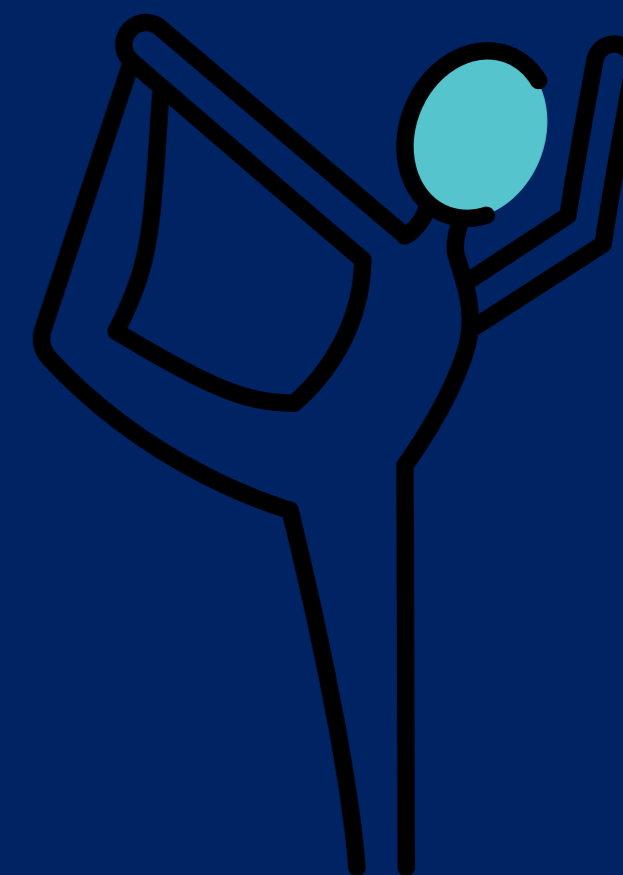
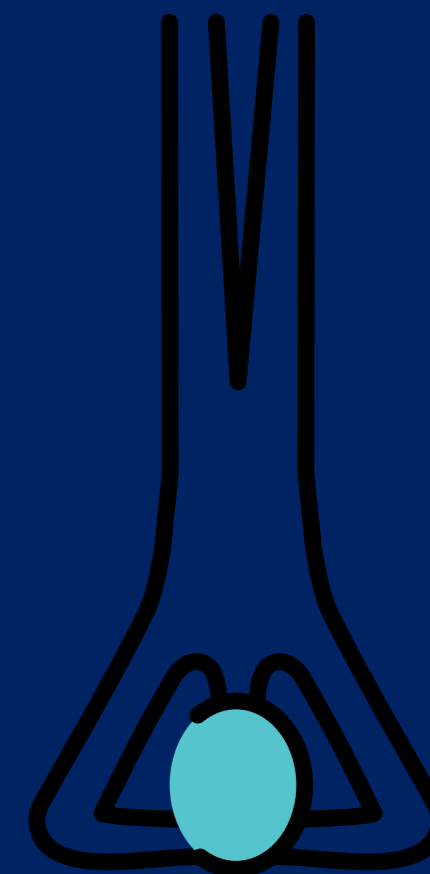
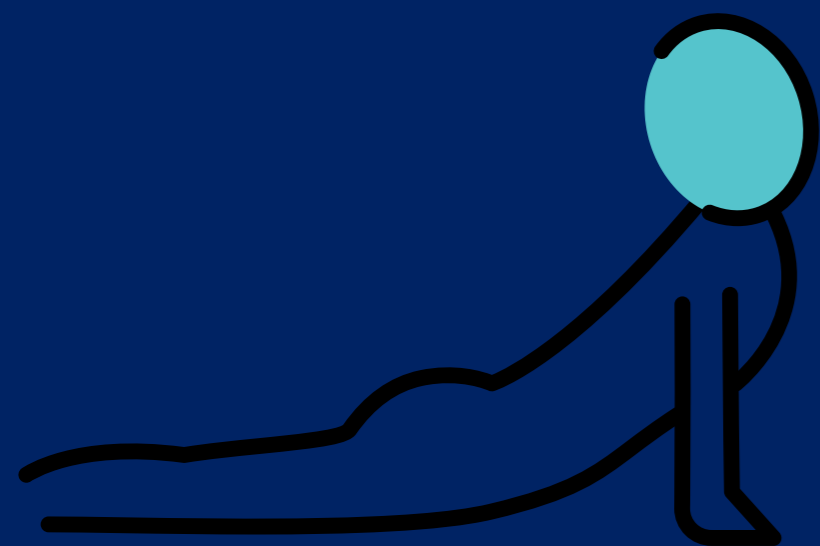


ALDAKETAREN PARADIGMA



Aldaketak emozioetatik,
pentsamenduetatik eta
jokabideetatik igaro behar
du

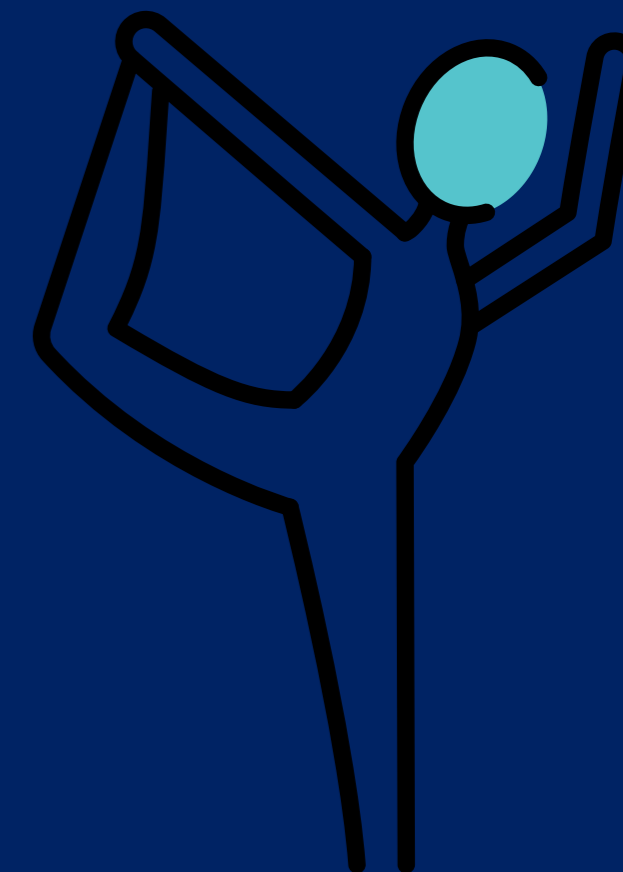
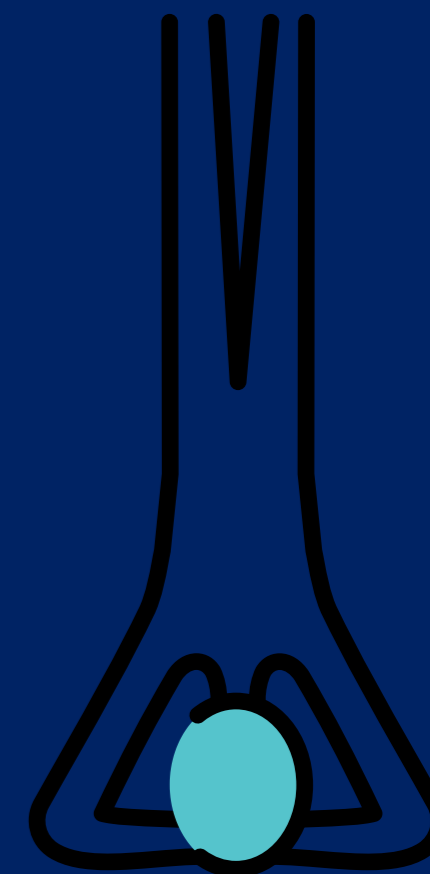
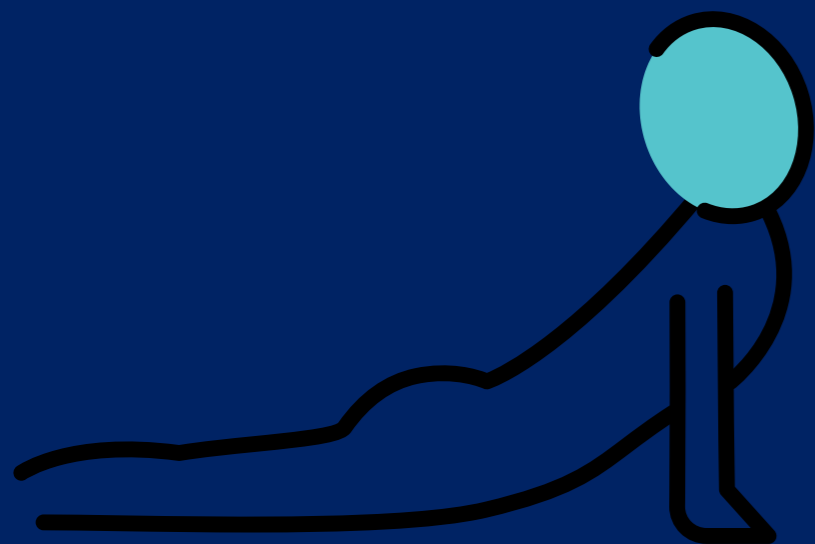
el cambio ha de pasar por
las emociones, los
pensamiento y las
conductas

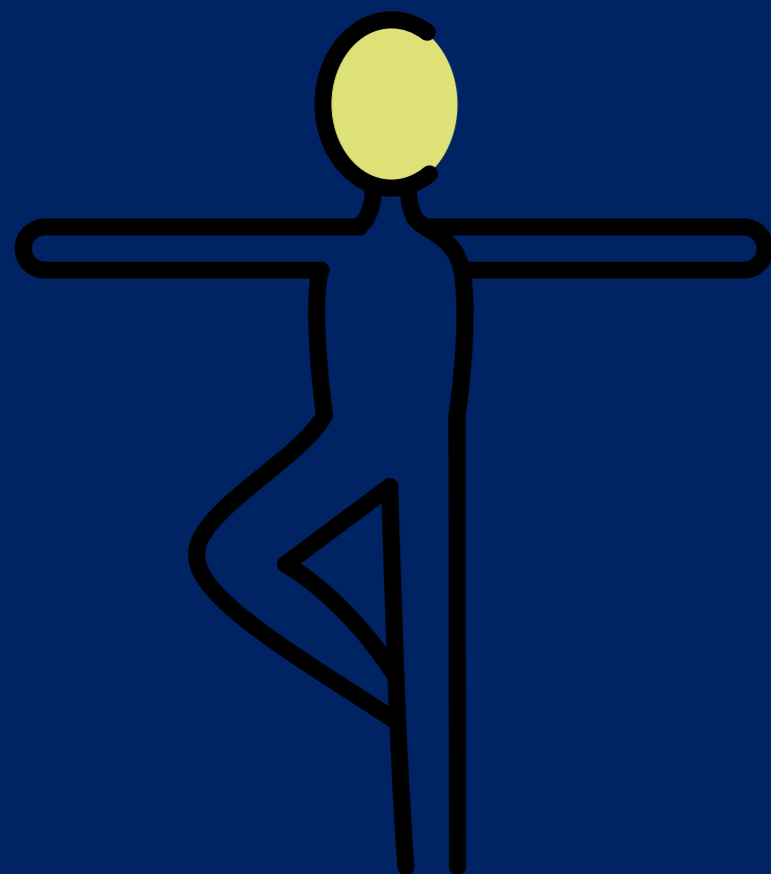




Norberaren zaintzan eta
harremanean oinarritutako
harremanak ezartzen
ikastea

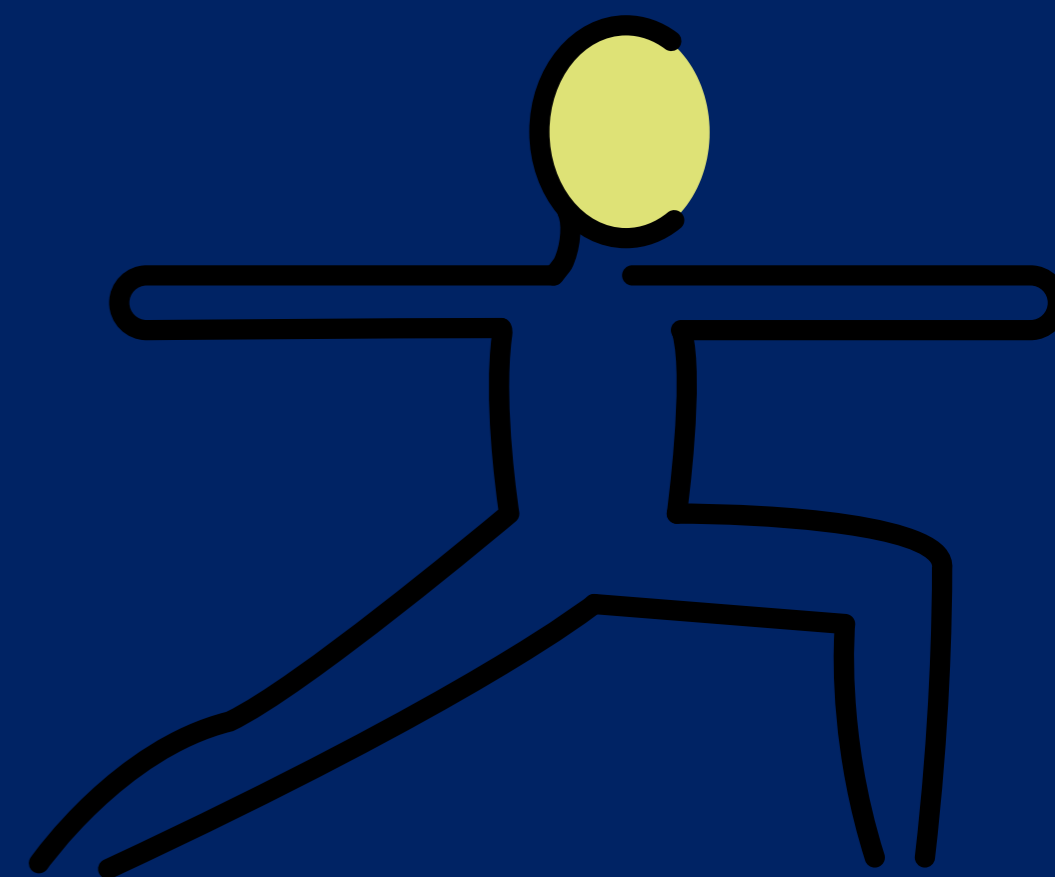
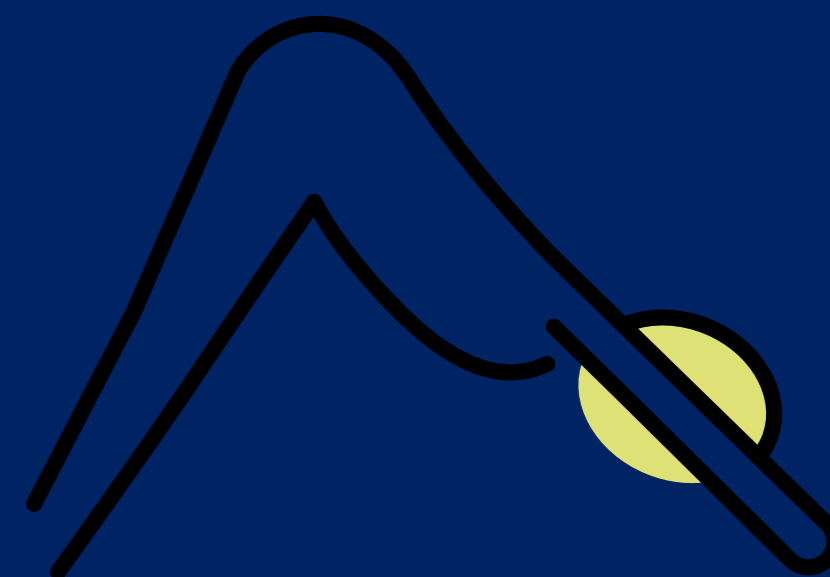
De aprender a establecer
relaciones desde el cuidado
propio y en relación.

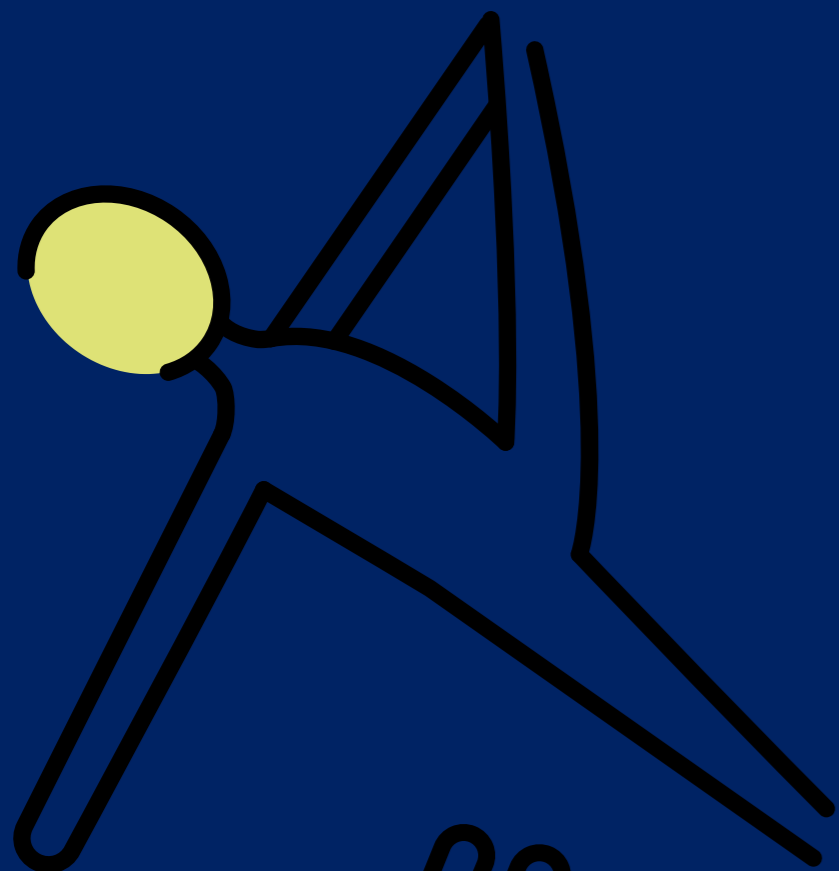




Besteak" sortzen duen
mehatxuaren pertzepzioa
gutxituz.

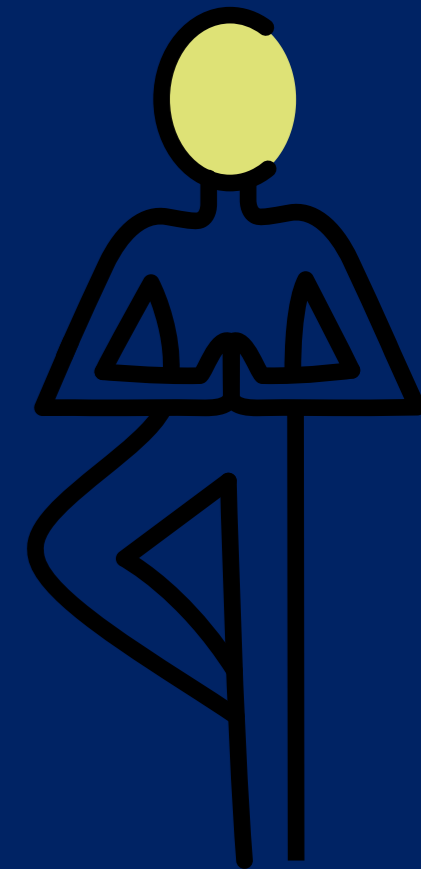
Disminuyendo la
percepción de amenaza
que genera el "Otro"





Horrela, ongizate pertsonala eta kolektiboa hobetzea lortuko da

De esta forma se conseguirá mejorar el bienestar personal y colectivo



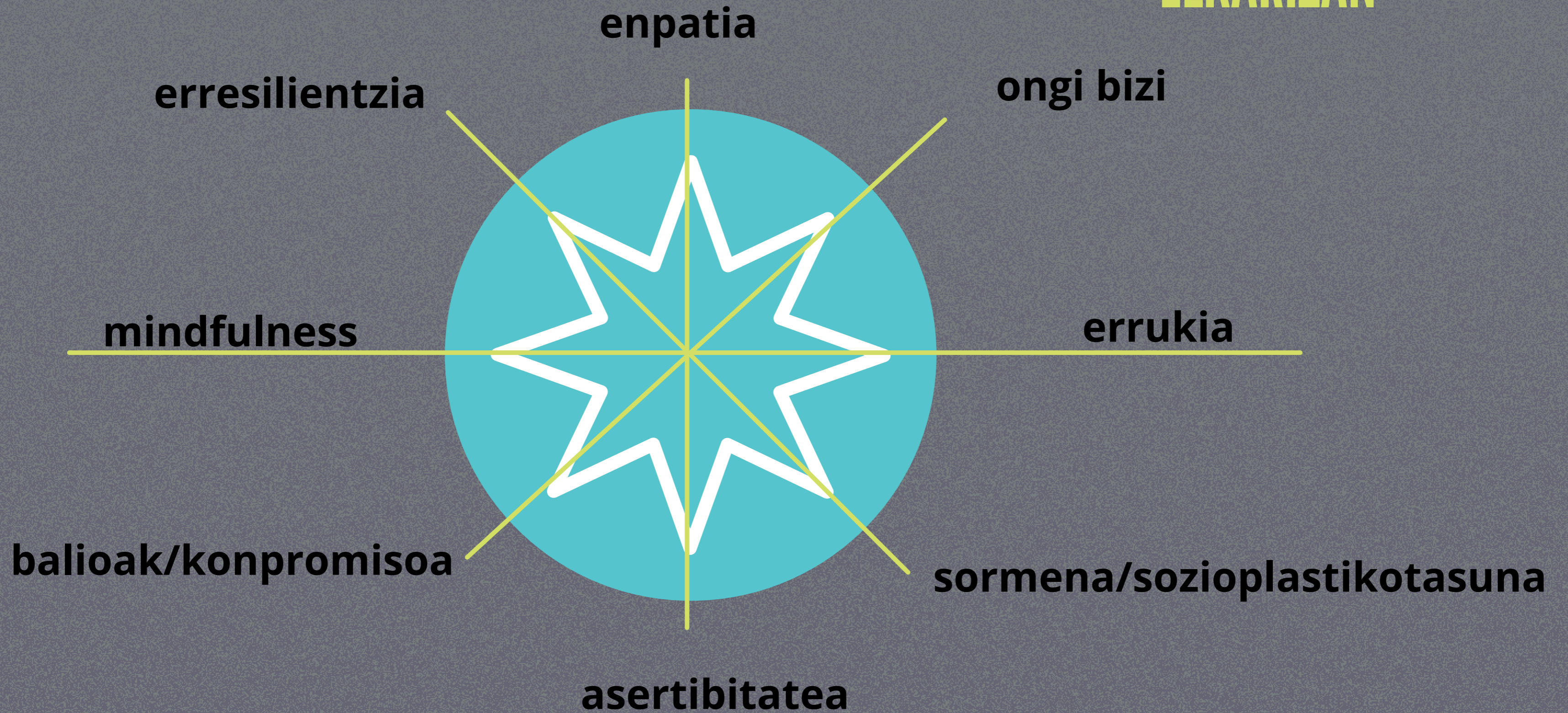


ALDAKETARAKO

TRESNA

ELKARIZAN

ELKARIZAN



KONTZEPTUALIZATZEN 1/2

Enpatia:

Beste pertsona/kolektiboari gertatzen zaionaren pertzepzioa eta erresonantzia. Emozionala, kognitiboa edo portaerazkoa izan.

EMPATÍA:

La percepción y resonancia de lo que le ocurre a la otra persona/colectivo. Bien sea emocional, cognitivo o comportamental.

MINDFULNESS:

Erabateko arretaren bidez kontzientzia eta presentzia areagotzea ahalbidetzen duen tresna da.

MINDFULNESS:

Es la herramienta que posibilita el aumento de la consciencia y de la presencia a través de la atención plena.

Asertibitatea:

Komunikaziorako estrategiarik eraginkorrena da. Izan ere, ez manipulatzeko eta ez epaitzeko premisatik abiatzen da.

ASERTIVIDAD:

Es la estrategia más eficaz en la comunicación. Ya que parte de la premisa de no manipular, ni juzgar.

Ongi bizitzea:
Kosmobisio bat eta

Pertsonen arteko harremanak berrasmatzera eta Gizateriaren eta bere ingurune biziaren artean, norberaren kosmozioak erabiliz, Pertsonen ezagutzak eta esperientziak bizibaldintzak hobetzeko, Gizarte-harremanak elkarrekotasunaren eta Elkartasuna, desberdintasunarekiko errespetua eta Bizitzaren duintasuna.

BUEN VIVIR:

es una cosmovisión y una práctica de vida que invita a reinventar las relaciones entre las personas y entre la humanidad y su entorno vivo, utilizando las propias cosmovisiones, saberes y experiencias de las personas para mejorar las condiciones de vida, armonizando las relaciones sociales con los principios de la reciprocidad y la solidaridad, el respeto a la diferencia y la dignificación de la vida.

KONTZEPTUALIZATZEN 2/2

Errukia:

Aldaketaren ikuspegia da, eta norberaren eta besteen sufrimendurekin modu eraginkorrean ulertu eta jokatu nahi da

COMPASIÓN:

Es el enfoque del cambio, en el que se pretende comprender y actuar de forma eficaz con el sufrimiento propio y ajeno.

Erresilientzia:

Bizitzako gertakari estresagarrien aurrean erantzuteko eta eraldatzeko gaitasuna da.

RESILIENCIA:

Es la capacidad de resistir y transformarse ante acontecimientos vitales estresantes.

Konpromisoa/balioak:

Norberarekin eta munduarekin erantzukizunez erlazionatzeko modua zehazten duten bizitarrak dira

COMPROMISO/VALORES:

Son las directrices vitales que determinan la manera de relacionarse con uno mismo y con el mundo, con responsabilidad.

Sormena/SOCIOPLASTICIDAD:

Ikuspegiak eta ziurtasunak aldatuz lor daitekeen malgutasun psikologikoaz arit da. Konfort-eremutik ikaskuntza-eremurantz. Ezagutza horiek kultura eta gizarte berri baten eraikuntzara eramanez, ez hain erreaktibo eta gogoetatsuagoa.

CREATIVIDAD/SOCIOPLASTICIDAD:

Se refiere a la flexibilidad psicológica que se puede obtener modificando perspectivas, certezas. Saliendo de la zona de confort hacia la zona de aprendizaje. Transfiriendo dichos conocimientos a la construcción de una nueva cultura y sociedad menos reactiva y más reflexiva.



LASTER GURE APP-WEB

WWW.ELKARIZAN.COM