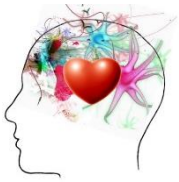
El lado positivo de las personas.

La clave está en tu trabajo interior, en el autoconocimiento y la autogestión emocional. Resulta fundamental conocer cuáles son tus valores, tus recursos personales, tus fortalezas y debilidades (autoconocimiento) para que puedas afrontar con éxito la autogestión (saber reconocer tus estados emocionales y saber actuar para contrarrestarlos cuando son negativos o potenciarlos cuando te ayudan a afrontar nuestros retos).

De esta forma, también estarás dispuesto a ver siempre lo mejor que hay en los demás (y eso te incluye a ti), por lo que mejora la percepción que tienes de ti mismo y de aquellos que te rodean. Si tratas a los demás de manera positiva, en lugar de negativa, ellos te tratarán a ti de la misma forma.



DESARROLLO: Se pone el nombre de cada participante en un folio y se meten todos los nombres en una caja. Cada participante coge un papel y piensa una cualidad positiva del compañero que le ha tocado

A continuación, se ponen todos los papeles en el corcho de clase y por turnos van pasando el resto de compañeros y van añadiendo una cualidad positiva a la escrita en cada uno. Si no encuentra una nueva, deberá subrayar alguna que ya esté escrita.

¿Somos propensos a ver el lado bueno de las personas?

Hay un momento en el que realmente, estamos más cerca de observar la belleza de cada ser humano: cuando conocemos su historia. Entonces, es cuando nos damos cuenta, de que cualquier prejuicio previo no tiene nada que ver con la realidad personal de ese ser humano. Cuando somos capaces de tener empatía con alguien y no le prejuzgamos, es cuando nos podemos poner en su lugar.

Observa con más frecuencia los signos de expresión humanos, por ejemplo, la mirada y la sonrisa. Cuando discutas con un compañero busca en el baúl de los recuerdos, situaciones y momentos en los que te ha ayudado, cuando observes un defecto que te molesta en una persona de tu entorno, haz una lista de las virtudes que observas. Los detalles más sencillos cuentan si te han hecho sentir bien.

DESARROLLO: Se forman grupos de 4 personas y cada grupo debe pensar cinco actitudes que unan y cinco que desunan a un equipo de trabajo**. Después se r**ealizará una reflexión entre todos en voz alta.

Rueda de las Emociones

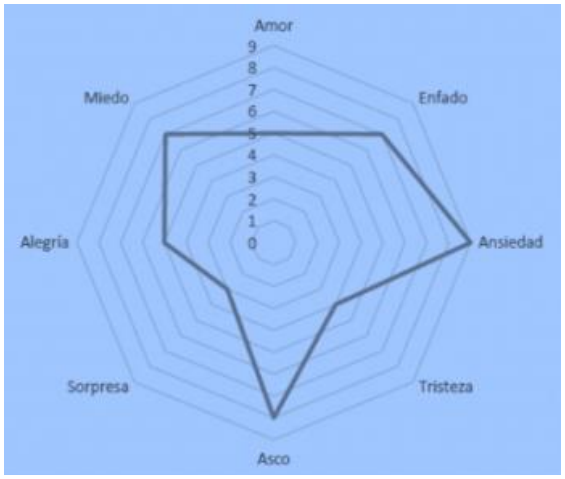
La **rueda de las emociones** es una técnica básica en coaching, Dentro de esta herramienta vamos a ver las 8 emociones básicas con las que nos encontramos a diario: amor, enfado, ansiedad, tristeza, asco, sorpresa, alegría y miedo.

Es útil para analizar, poner en perspectiva y dar una imagen global de cuáles son tus emociones, las que más te marcan en tu día a día. Posteriormente, al tener una visión y haber creado consciencia de cómo es tu vida con respecto a las emociones, marcaremos un camino a trabajar con ellas y obtendremos una comunicación más asertiva.

DESARROLLO: Puntúa del 0 al 10 las emociones más representativas en tu forma de ser. De esta manera obtendrás una imagen de cómo te sientes ante la vida. 0 (cero) si no te sitúas para nada con esa emoción y 10 si es la emoción que más identifica tu personalidad.

Una vez que tienes las puntuaciones de las 8 emociones básicas elegidas por ti, crea un gráfico con la imagen de una rueda más o menos simétrica dependiendo de los resultados (realizar en el Excel).

Emociones	Puntuación
Amor	5
Enfado	7
Ansiedad	9
Tristeza	4
Asco	8
Sorpresa	3
Alegría	5
Miedo	7



Si no estás seguro al identificarlas o de cómo expresarte, echa un vistazo a las siguientes…							
AMOR	**ENFADO**	**ANSIEDAD**	**TRISTEZA**	**ASCO**	**SORPRESA**	**ALEGRÍA**	**MIEDO**
Adoración. Atracción. Sentimentalismo. Añoranza. Afecto. Cuidado. Deseo. Amor. Ternura. Pasión. Cariño. Compasión. Capricho. Simpatía.	Enojo. Malhumor. Indignación. Venganza. Irritación. Exasperación. Furia. Hostilidad. Envidia. Inquietud. Cólera. Resentimiento. Celos. Fastidio. Ira. Menosprecio. Odio. Aspereza. Violencia. Rencor. Enfado	Desasosiego, Intranquilidad, Zozobra. Angustia. Ansia. Congoja. Desazón. Inquietud. Preocupación Agitación.	Tormento. Pesimismo. Pesar. Decepción. Remordimiento. Rechazo. Bochorno. Sufrimiento. Angustia. Disgusto. Añoranza. Humillación. Depresión. Suplicio. Culpa. Aislamiento. Derrota. Insulto. Melancolía. Abandono. Desánimo. Lástima. Desesperación. Infelicidad. Dolor. Desaliento. Arrepentimiento. Soledad. Condolencia.	Aversión. Repugnancia. Desagrado. Desprecio.	Asombro. Pasmo. Impresión. Impacto. Admiración. Desconcierto. Estupor. Estupefacción. Sobresalto. Conmoción. Perplejidad.	Emoción. Jovialidad. Felicidad. Euforia. Contento. Triunfo. Fascinación. Dicha. Alegría. Júbilo. Entusiasmo. Estímulo. Impaciencia. Agradecimiento. Alborozo. Deleite. Jolgorio. Satisfacción. Esperanza. Regocijo. Buen humor. Gozo. Brío. Alivio. Éxtasis. Excitación. Orgullo. Embeleso.	Alarma. Terror. Nerviosismo. Aflicción. Shock. Pánico. Inseguridad. Tensión. Pavor. Histerismo. Desasosiego. Susto. Alienación. Humillación. Temor. Preocupación. Horror. Ansiedad. Vergüenza.

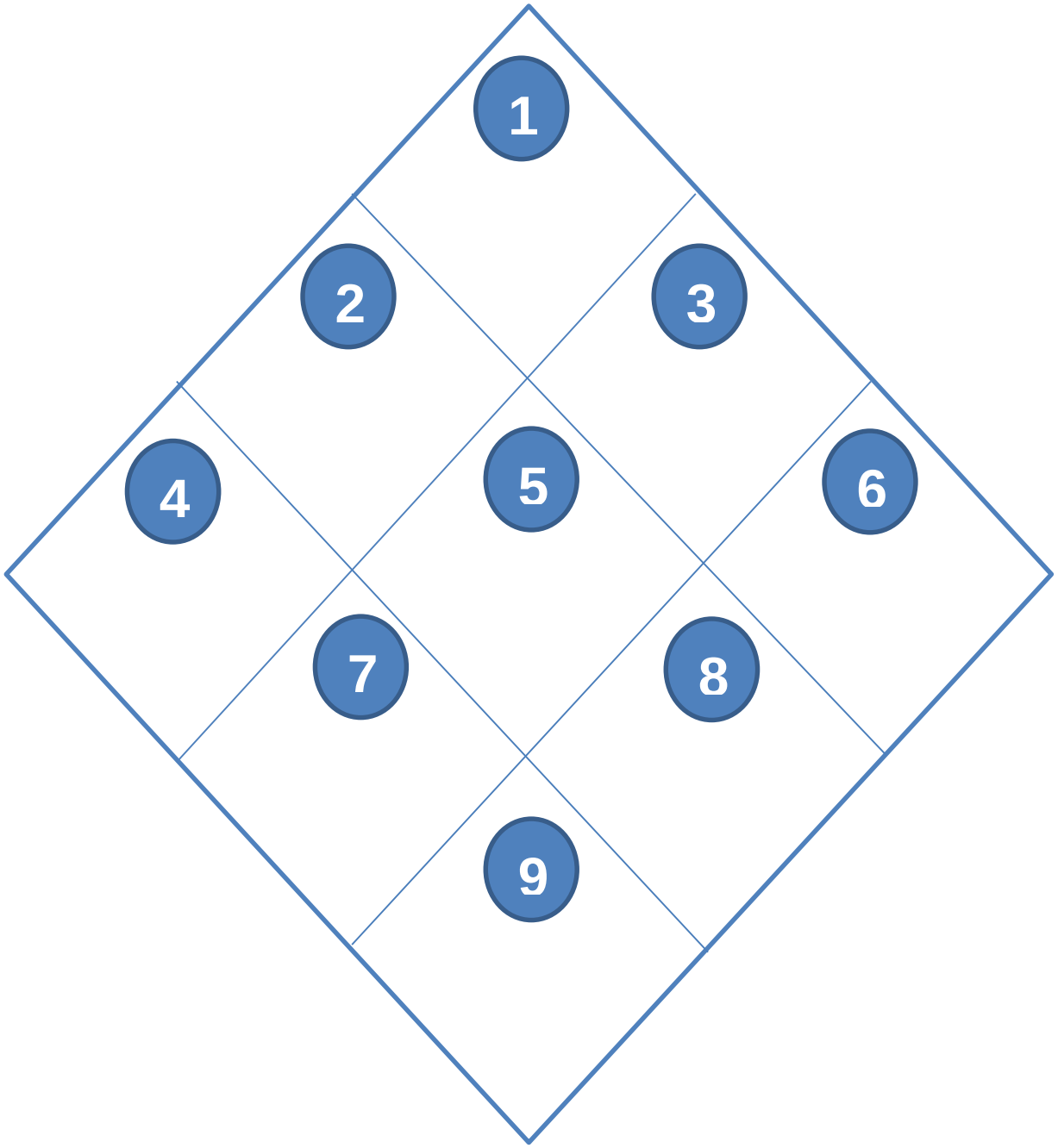
Emociones y valores

Una de las actividades humanas con mayor trascendencia e impacto en la sociedad es, sin lugar a dudas, la labor docente. Por esto, es importante considerar que toda persona con las funciones de un profesor, tiene una responsabilidad que va más allá de transmitir únicamente conocimientos, ya que se encuentra en un escaparate donde su auditorio está atento al más mínimo detalle de su personalidad, de su escala de valores.

"Las emociones están en el corazón de la enseñanza" afirma Andy Hargreaves. El trabajo en la enseñanza está basado principalmente en las relaciones interpersonales con los alumnos y con otros compañeros, por lo que las **experiencias emocionales** son permanentes. Enfado, alegría, ansiedad, afecto, preocupación, tristeza, frustración… son algunos de los sentimientos que día a día vive el profesor con mayor o menor intensidad y amplitud. Algunos, tienen la fortuna y el buen hacer para conseguir que primen las emociones positivas; en otros, por el contrario, predomina el infortunio y unas habilidades limitadas, lo que conduce a que las experiencias negativas tengan un mayor peso.

DESARROLLO Se facilita a cada participante una hoja en la que aparece dibujado un rombo dividido en varias áreas enumeradas. En cada espacio, cada compañero, deberá identificar un principio o valor sobre el que se sustenta el día a día de la convivencia en su aula.

En una segunda fase, trabajarán en pequeños grupos de cinco o seis personas, con el fin de que aporten, intercambien y contrasten vivencias acerca de lo que les funciona a cada uno y consensuen una nueva escala de valores en cada grupo. Dependiendo qué valor priorice cada docente en el aula (sinceridad, implicación, respeto, alegría, autoridad, lealtad, tolerancia, puntualidad…), exigirá unas u otras cosas y reaccionara ante determinadas conductas o actitudes del alumno con más o menos benevolencia. Estas diferencias en el aula, entre unos y otros profesores, a veces ocasionan confusión en el alumnado.


1
2
3
4
5
6
7
8
9

¿Cómo te sientes?

La **regulación emocional** es la capacidad para manejar tus emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas… etc.

Las micro-competencias que la configuran son:

- ☞ *Expresión emocional apropiada:* expresar las emociones de forma apropiada. Implica la habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa.
- ☞ *Regulación de emociones y sentimientos:* aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados: impulsividad (ira, violencia…); tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (estrés, ansiedad, depresión…)
- ☞ *Habilidades de afrontamiento de retos y situaciones de conflicto*, con las emociones que generan. Esto implica estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.
- ☞ *Competencia para autogenerar emociones positivas* y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida.

DESARROLLO: Se plantean diferentes situaciones que pueden darse en el día a día de nuestro centro o en la vida del aula:

- He pillado a un alumno fumando entre clase y clase
- Tengo que poner un parte, pero sé que el alumno no va a estar de acuerdo
- He hablado con un compañero de trabajo sobre un problema pero no estoy de acuerdo con su opinión
- Tengo que decirle al equipo directivo una información comprometida
- Un alumno cuestiona tus conocimientos en relación a un tema.

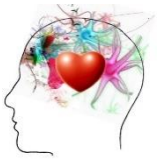
- No estoy de acuerdo con lo que dicen mis compañeros en la reunión de departamento
- Un alumno cree que le he corregido mal su examen
- Hay muchos alumnos hablando mientras yo explico en clase
- Un alumno o un compañero me felicita por mi trabajo
- Los alumnos están enfados porque has cambio la entrega de un trabajo
- Un alumno llega tarde reiteradamente

Los profesores (en grupos de cuatro o cinco personas) tienen que representar esa situación mediante mímica. Tras cada "actuación" compartiremos y debatiremos cómo resolveríamos cada uno de nosotros esa misma situación.

Control de emociones en el aula

Cuando comienza a asociarse el bienestar con los estados de ánimo se expande la exploración de prácticas que puedan traer relajación y alivio. La práctica del **Mindfulness** permite desarrollar cierta capacidad de observarnos, así nos damos cuenta de que no somos eso que sentimos, más bien quien lo observa.

Podemos observar lo que pensamos o sentimos sin identificarnos con ello, esto nos abre a un sin fin de posibilidades, aceptando lo que hay sin resistirlo nos desidentificamos de condiciones y patrones que nos limitan. Se comienza una nueva forma de relacionarnos con lo que somos y nos ocurre, nos convertimos en observadores de lo que nos ocurre.



DESARROLLO Al inicio de la sesión invitamos a los compañeros a que se acomoden y se sienten en un círculo amplio (descalzos), y vayan guardando silencio y relajándose. De fondo suena una música acorde al ambiente que queremos generar…

- ☞ **CAJA "ME DESPRENDO"** de mis pensamientos negativos… INCIENSO, MÚSICA… 5 min.

  https://www.youtube.com/watch?v=lifANBWEIGU: PRÁCTICA 5 min. (PROFESORES)

- ☞ Explicación **MINDFULNESS** y qué podemos hacer con nuestros alumnos**…**

ES LA APTITUD DE LA MENTE PARA PRESTAR ATENCIÓN EN EL AQUÍ Y EN EL AHORA, A LO QUE HAY, ESTANDO PLENAMENTE CONSCIENTE DE CADA

- BOLA DE ENERGIA O ESPONJA
- SENTADOS PENSANDO COLOR.
- RESPIRACIONES
- CENTRARSE EN UN OBJETO O EN UNA PARTE DEL CUERPO
- ENLACES VIDEOS:

- Vídeo de Mindfulness para adolescentes, que fomenta el pensamiento positivo y la meditación de las emociones.
  youtube.com/watch?v=fDHygKMKJLs

- Vídeo de Mindfulness, que brinda herramientas a los/as adolescentes, para tener la capacidad de concentrarse y estar atentos de lo que hacen, sin perderse detalles de los momentos que viven.
  youtube.com/watch?v=Icok3IkB3s0

- Ejercicio de relajación excelente para incrementar la imaginación, la concentración, la memoria, entre otras cosas. También resulta ideal para inducir el sueño.
  youtube.com/watch?v=Q4ODsJ7ryUA

- "Juego de las esponjas", que incluye técnicas de relajación, visualización e inicio en la meditación. Es una actividad dinámica, cercana y sencilla y a la vez divertida, para nos acostumbremos a desarrollar nuestra atención plena o Mindfulness, que influirá en todos los aspectos de nuestra vida.
  youtube.com/watch?v=OMZt5aB-mb8

- Sesión de Mindfulness para adolescentes con vídeos de paisajes, arquitecturas interesantes y pintura japonesa (Japanese Calligraphy for New Year - Shodo Creativo).
  youtube.com/watch?v=8OnWz8Cb3Js

- Charla para profesores acerca de Mindfulness para la gestión emocional con adolescentes impartida por Carme Crespo, psicóloga, responsable del Área de Psicología Infantil y Juvenil en el Institut Maricel, Máster en Psicoterapia del Bienestar Emocional y Máster en Terapias de Tercera Generación por ISEP.
  youtube.com/watch?v=WSNArdWc04o:

☞ Qué situaciones me generan más **ANSIEDAD** y cómo lo **GESTIONO**

- Qué puedo hacer… cómo me siento… cómo responden…
- Discusión alumnado, frenar… esperar a que estén relajados… tutorías individuales.

- Responder a críticas… qué mejorar…
- Desconexión… relajación… presión en puntos corporales…

☞ Actividades de **DISTENSIÓN…** descargar...

- ESPIGA… REIMOS... JA JO. ..
- SALUDOS… IDIOMAS...
  - Sólo con la mirada
  - En Inglés (Good Mornig), estrechando la mano derecha.
  - En Alemán (Guten Morgen), estrechando la mano derecha aún más fuerte.
  - En Francés (Bon Jour), dando cuatro besos en las mejillas.
  - Como en la India (Namasté), juntando manos delante del pecho.
  - En Chino, (Ni hau), haciendo un pequeño movimiento circular en el aire con la mano derecha.
  - En Japonés (Kony Chiwa), poniendo las palmas sobre las piernas e inclinándose frente al otro.
  - En Árabe (el que saluda: Sala male kum / el que responde: Male kum salam), haciendo un gesto con la mano derecha que va desde el corazón hasta la frente y hacia el otro para el que saluda, y desde fuera hacia la frente y hasta el corazón para el que responde.
  - En Indio (Jau), levantando la mano derecha.
  - Como los Teletubis (una abrazadaaaa), empujando la barriga hacia adelante y corriendo hacia alguien para abrazarle.

☞ Confianza en el grupo. **ESTRELLA…** levantarnos…

Esta dinámica es sencilla. Si se realiza en el aula, simplemente hay que hacer un círculo con el grupo de estudiantes. Los miembros del círculo deben abrir un poco las piernas y darse las manos, y el grupo se separa de manera que los brazos quedan estirados. Se enumera a los participantes con los números uno y dos. Las personas con el número uno irán hacia adelante y las personas con el número dos hacia atrás.

Es importante que los participantes vayan hacia adelante o hacia atrás despacio hasta lograr un punto de equilibrio. Además, también es posible cambiar los del número uno a los del número dos, e incluso hacerlo de manera ininterrumpida. Tras acabar la dinámica, se realizan una serie de preguntas a los participantes para que compartan su experiencia y asimilen

mejor lo aprendido. Por ejemplo, ¿Has notado dificultades? ¿Cómo representarías lo aprendido en la vida real a la hora de confiar en un grupo?

☞ **DAR LA VUELTA A LA SÁBANA...** trabajo cooperativo…

Colocamos una sábana (o trozo de papel grande) en el suelo y se suben encima varias personas de manera que ocupan la mitad del espacio. A continuación se les pide que den la vuelta a la sábana. Habrán de ponerla boca abajo sin salirse de ella.

- Si lograron el objetivo: ¿Qué obstáculos detectaron, cómo los resolvieron? ¿Se pudo haber hecho de una manera más rápida y práctica? ¿Qué mejorarían?
- Si no lo lograron: ¿Por qué creen que no pudieron cumplir con el objetivo? ¿Cómo se puede mejorar?
- En ambos casos: ¿Se pudieron comunicar de manera efectiva? ¿Todos acordaban la misma estrategia? ¿Alguno creía poseer la solución pero no se animaba a decirlo o no lo dejaban participar? ¿Qué mejora identificó cada uno para hacer?

☞ **RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN**

Relajación Guiada para relajar cuerpo y mente en 5 minutos. Para eliminar el estrés es necesario realizar pequeños descansos para relajar el cuerpo y la mente.
https://www.youtube.com/watch?v=VZrUfADraX8

Vive el día a día de forma positiva.

Sé feliz un instante. Este instante es tu vida