CREANDO CLIMAS POSITIVOS Y DE RESPETO

IES JUAN DEL ENZINA

CFIE LEÓN

4 , 25 NOVIEMBRE 2019 Y 13 DE ENERO 2020

8HORAS



Elaborado por:

Vanessa Ramajo-Psicóloga
vanessaramajo@hotmail.com

CONTENIDOS

- Dinámicas y actividades para el entrenamiento de las habilidades sociales (escucha activa, asertividad, empatía, etc) y emocionales (aceptación de las emociones, expresión del malestar) del alumnado.

- Habilidades en la entrevista con las familias. Estrategias a tener en consideración. Procedimientos defensivos ante emociones de malestar.

Dinámicas y actividades para el entrenamiento de las habilidades sociales y emocionales del alumnado

AUTOESTIMA






TEXTO AUTOESTIMA

LA VASIJA AGRIETADA

5.- LA VASIJA AGRIETADA

Un cargador de agua en la India tenía dos grandes vasijas que llevaba encima de sus hombros colgadas a los extremos de un palo. Una de las vasijas era perfecta y entregaba el agua completa al final del largo camino desde el arroyo hasta la casa del patrón.

La otra vasija tenía una grieta por donde se iba derramando el agua a lo largo del camino. Cuando llegaban, sólo podía entregar la mitad de su caudal.

Durante dos años se repitió día a día esta situación. La vasija perfecta se sentía orgullosa de sí misma, mientras que la vasija agrietada vivía avergonzada de su propia imperfección y se sentía miserable por no poder cumplir a cabalidad la misión para la que había sido creada.

Un día, decidió exponerle su dolor y su vergüenza al aguador y le dijo:

-Estoy muy avergonzada de mí misma y quiero pedirte disculpas.

-¿Por qué? —le preguntó el aguador.

-Tú sabes bien por qué. Debido a mis grietas, sólo puedes entregar la mitad del agua y por ello sólo recibes la mitad del dinero que deberías recibir.

El aguador sonrió mansamente y le dijo a la vasija agrietada:

-Cuando mañana vayamos una vez más a la casa del patrón, quiero que observes las bellísimas flores que crecen a lo largo del camino.

Así lo hizo y, en efecto, vio que las orillas del camino estaban adornadas de bellísimas flores. Esta visión, sin embargo, no le borró la congoja que le crecía en su alma de vasija por no poder realizar su misión a plenitud. Al volver a la casa, le dijo el aguador:

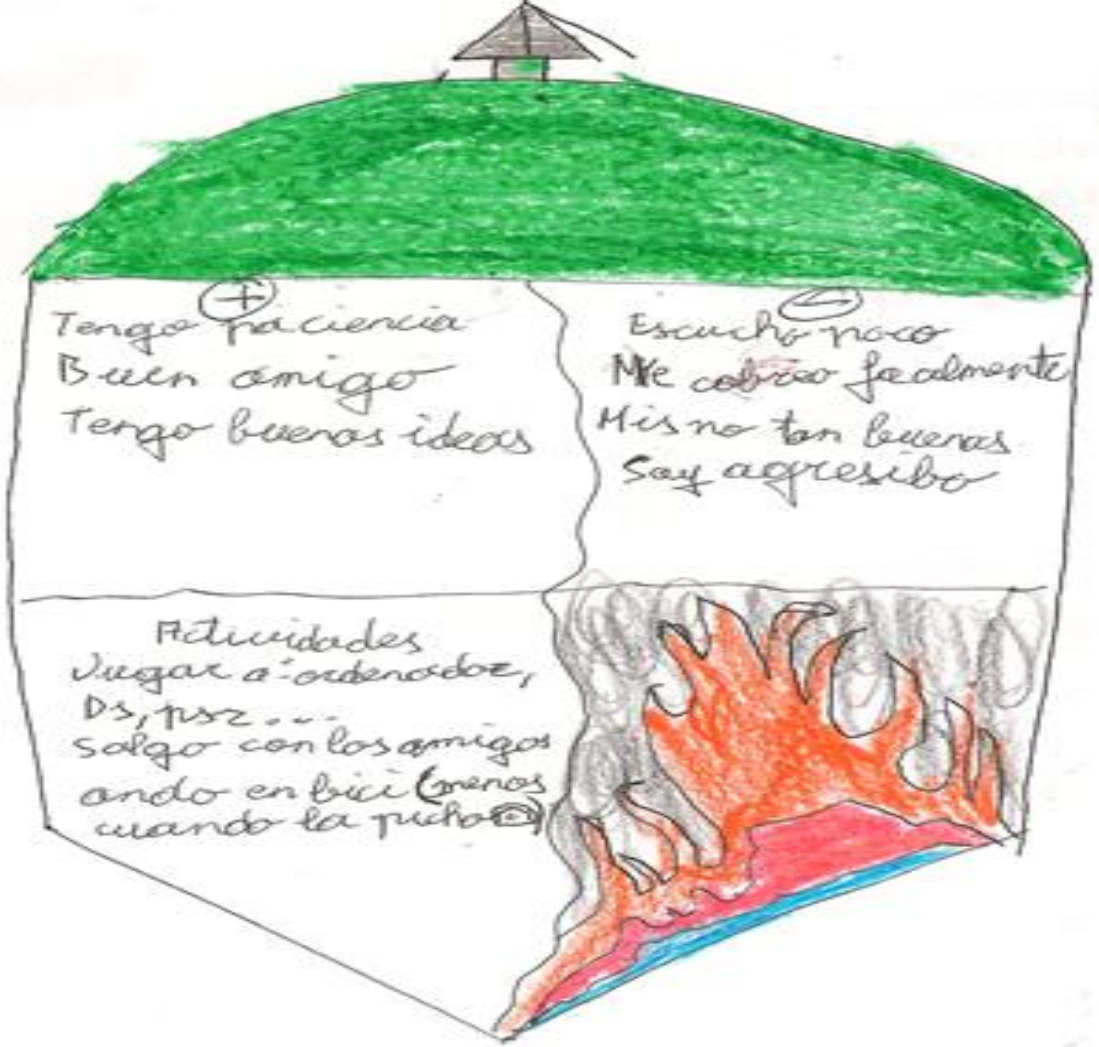
-¿Te diste cuenta de que las flores sólo crecen en tu lado del camino? Siempre supe de tus grietas y quise aprovecharlas. Sembré flores por donde tú ibas a pasar y todos los días, sin tener que esforzarme para ello, tú las has ido regando. Durante estos dos años, yo he podido recoger esas flores para adornar el altar de mi maestro. Si tú no fueras como eres, él no habría podido disfrutar de su belleza.

Todos tenemos grietas y limitaciones, y aun así, todos valemos. Con frecuencia, nuestras debilidades son nuestras fortalezas. El ser conscientes de ellas nos vuelve humildes, comprensivos. No hay nada más insoportable que una

DINÁMICA AUTOESTIMA

ESCUDO DE TI MISMO

RUBÉN


+
Tengo paciencia
Buen amigo
Tengo buenas ideas
Escucho poco
Me cabreo fácilmente
Mis no tan buenas
Soy agresivo
Actividades
Jugar a ordenador,
DS, PSP...
Salgo con los amigos
ando en bici (menos
cuando la pincho)



DINÁMICA AUTOESTIMA

ABANICO DE LA AUTOESTIMA

VANESSA.

Me gusta que siempre
este muy relajada y
que riña poco

Divertida

PACIENTE / BUENA

Que No se enfada y es muy buena.

Que nunca grita.

Es muy simpatico. Es alegre.

Que no se enfada ~~fácil~~ fácilmente.

Se esplica bien

Se le puede entender muy bien

Se esfuerza mucho en ayudar a los demás

Se explica muy bien y ayuda a todo el mundo

Explica bien las clases y las hace con juegos

Es buena profesora

Me ha ayudado a aprender mucho

C/ Mantería, 11 . 47004 Valladolid

www.asociacionmreg.org

EMPATÍA








CUENTO

CAPERUCITA ROJA

C A P E R U C I T A R O S A.

Para siete años.



Hola, me llamo Caperucita Rosa. Vivo en la ladera de un gran bosque con mi mamá. Ayer ella me pidió que le llevara a mi abuelita, que vive al otro lado del bosque, unas galletas que ella hizo. Bueno, pues yo estaba viendo uno de mis programas de televisión favoritos y le dije a mi mamá que iría más tarde. Ya se imaginarán lo que dijo ella. Cuando quiere que alguien le haga un favor, tiene que ser al instante, sin importarle lo que esté haciendo esa persona.

Entonces tomé las tontas galletas y me fui. En el camino me encontré al Gran Lobo Malo. La verdad, no pasé a su lado, él saltó hacia mí. Les quiero contar que es horrible, pero él piensa que es chévere. Yo iba de mal genio, así que no me interesó saber nada de él, por eso le dije que se quitara del camino y me dejara llevar las galletas a mi abuela. Creo que él pudo ver mis intenciones porque salió corriendo.

Pues bien, al llegar donde mi abuelita la encontré en la cama. Creí que estaba enferma o algo así. ¡Oh, abuelita, tu peluda cara me asusta! Tus ojos están aguados y tu nariz empapada. ¡Te ves feísima! Ella me dijo que se sentiría mejor después de que se comiera el postre. Repentinamente, me di cuenta de que el postre era yo. Fue la forma como lo dijo lo que me hizo entender. Supe que tenía razón cuando saltó de la cama directo hacia mí, y vi que no era mi abuelita.

El Gran Lobo Malo había tomado un atajo hacia la casa de ella. A pesar de que no tuve una gran cantidad de tiempo para pensar acerca de eso, me pregunté qué estaría pasando con mi abuelita. Después de todo, aunque no quería hacerle el favor a mi mamá en mitad de mi programa de televisión, la abuelita es uno de mis personajes favoritos.

Repentinamente, ella apareció y se veía muy chistosa. Había estado pisando uvas para hacer el vino de Navidad. Creo que ella se debió haber caído encima de las uvas, porque estaba púrpura de la cabeza a los pies. Creo que el Gran Lobo Malo debió haber pensado que ella era un monstruo, lanzó un alarido y desapareció. Yo corrí y la abracé fuertemente. ¡Mi abuelita es una nota!



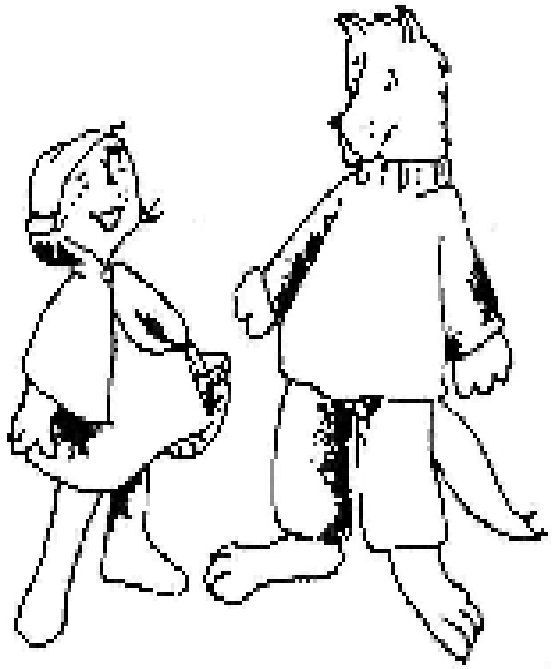
EL LOBO CALUMNIADO.

El bosque era mi hogar. Yo vivia allí y me gustaba mucho. Siempre trataba de mantenerlo limpio y ordenado. Cuando...

Un día soleado mientras yo estaba recogiendo la basura dejada por unos excursionistas, sentí pasos. Me escondí detrás de un árbol y vi venir a una niña vestida en forma muy divertida, toda de rosa y con su cabeza cubierta, como si no quisiera que la vieran.

Naturalmente, me puse a investigar. Le pregunté quien era, a dónde iba, de dónde venía, etc. Ella me dijo, cantando y bailando, que iba a casa de su abuelita con una canasta para el almuerzo. Me pareció una persona honesta, pero estaba en mi bosque y ciertamente parecía sospechosa con esa ropa tan extraña.

Así que decidí darle una lección y enseñarle lo serio que es meterse en el bosque sin anunciarse antes y vestida en forma tan



extraña. Le dejé seguir su camino, pero corrí a la casa de su abuelita. Cuando llegué, vi a una simpática viejita y le expliqué el problema y ella estuvo de acuerdo en que su nieta merecía una lección. La viejita estuvo de acuerdo en permanecer oculta hasta que yo la llamara. Y se escondió debajo de la cama.

Cuando llegó la niña, la invité a entrar al dormitorio donde estaba acostado, vestido con la ropa de la abuelita. La niña llegó sonrojada y me dijo algo desagradable acerca de mis grandes orejas. He sido insultado antes, así que traté de ser amable y le dije que mis grandes orejas eran para oírla mejor. Me gustaba la niña y trataba de prestarle atención, pero ella hizo otra observación insultante acerca de mis ojos salidos. Ustedes comprenderán que empecé a sentirme mal; la niña tenía una bonita apariencia, pero era muy antipática. Sin embargo, seguí la política de poner la otra mejilla, y le dije que mis ojos me ayudaban a verla mejor.

Su siguiente insulto sí que me encolerizó. Siempre he tenido problemas con mis dientes tan grandes, pero esa niña hizo un comentario muy desagradable. Sé que debía haberme controlado, pero salté de la cama y le gruñí enseñándole mis dientes y le dije que eran grandes para comerla mejor.

Ahora seamos serios; ningún lobo puede comerse a una niña. Todo el mundo lo sabe, pero esa niña loca empezó a correr alrededor de la habitación gritando, y yo también corría detrás de ella tratando de calmarla. Como tenía puesta la ropa de la abuelita, me la saqué, pero fue peor.

De repente la puerta se abrió y apareció un leñador con un hacha enorme. Yo le miré y comprendí que corría peligro, así que salté por la ventana y escapé.



Me gustaría deciros que éste es el final de la historia, pero, desgraciadamente no es así, pues la abuelita jamás contó mi parte de la historia. Y no pasó mucho tiempo sin que se corriera la voz de que yo era un lobo malo. Y todo el mundo empezó a evitarme.

No he vuelto a saber nada de esa pequeña niña antipática y vestida en forma tan rara, pero yo nunca más pude ser contar mi historia . . .

a) ¿Qué te parece esta historia? ¿Qué sensaciones has tenido? ¿Cómo crees que se sentía el lobo? ¿Cómo crees que se sentía Caperucita?

b) ¿Quién tiene miedo al lobo feroz? ¿Pensáis que el lobo es más agresivo que otros animales? ¿Tenéis miedo a alguna otra cosa? ¿A qué cosas tenéis miedo?

c) ¿Os gusta obedecer? ¿Cómo obedecéis? ¿Pensáis que hay que obedecer siempre? ¿En algún momento os habéis sentido con la necesidad de desobedecer?

d) ¿Cuáles eran tus sentimientos hacia el Lobo en la Caperucita Roja, antes de haber oído este cuento?

e) Ahora que escuchaste la historia del Lobo, ¿cómo te sientes respecto a él?

f) ¿Cuáles eran tus sentimientos respecto a Caperucita Roja antes de oír este cuento?

g) ¿Qué piensas ahora de Caperucita Roja?

h) ¿Ha existido en tu vida una situación en que has pensado de una manera y has cambiado de opinión al escuchar el punto de vista de la otra persona?

i) ¿Qué has aprendido de esta historia y de su discusión?

FUENTE: Variaciones sobre *The Maligned Wolf* de Leif Fearn, San Diego. 1974

CUENTO CAPERUCITA ROJA

VERSIÓN 3..4..

INVENTAD DESDE PDV DEL LEÑADOR, ABUELA..

ASERTIVIDAD








DINÁMICA

ABRIR EL PUÑO

ESTILOS DE COMUNICACIÓN: IMPULSIVO-ASERTIVO-PASIVO

ESTILOS DE ENFRENTAMIENTO AL CONFLICTO.

AGRESIVO "…y tú más"	PASIVO "vale, lo que tú digas"	ASERTIVO "Respeto tu opinión, pero YO pienso que…"
Creencias "La gente debería ser como yo" "No cometo errores" "Yo tengo derechos, pero tú no"	**Creencias** No expresa su opinión. "Los demás tienen más derechos que yo".	**Creencias** Se cree igual de valioso que los demás. Tiene derechos al igual que los demás, pero sabe que uno no siempre gana.
Estilo de comunicación Cerrado, no escucha. Nunca se pone en el lugar de los demás; no los respeta. Interrumpe. No deja hablar.	**Estilo de comunicación** Siempre de acuerdo. No habla. Se disculpa constantemente. No confía en sí mismo.	**Estilo de comunicación** Sabe escuchar. Se expresa de manera directa sobre sus sentimientos y sobre lo que quiere. Considera y respeta los sentimientos de los demás.
Conducta no verbal Cara y gestos amenazadores. Se mueve o se inclina muy cerca, incluso tocando. Voz muy alta e interrupciones frecuentes.	**Conducta no verbal** Poco contacto visual. Cabizbajo. Encoge el cuerpo, da pasos hacia atrás. Voz débil o muy débil.	**Conducta no verbal** Postura relajada y firme. Voz fuerte, firme y que se oiga. Mirada directa a los ojos.
Conducta verbal Palabrotas y lenguaje abusivo. Términos sexistas o racistas. Realiza amenazas directas.	**Conducta verbal** Pide disculpas, da excusas o se calla. Palabras de relleno:"vale", "bueno", "sí, sí, lo que tú digas…" Quita importancia: "en realidad no es tan importante", "no estoy seguro".	**Conducta verbal** Lenguaje directo. Respeta al otro, pero usando la palabra "yo" y "nosotros". Propone alternativas. Expresa sus deseos y lo que piensa.
¿Cómo soluciona los problemas? Con amenazas y ataques. Yo siempre gano y tú pierdes.	**¿Cómo soluciona los problemas?** Los evita, los ignora o los deja para otro momento. Tú siempre ganas y yo me aguanto.	**¿Cómo soluciona los problemas?** Afronta el problema cuando sucede. Negocia para llegar a una solución en la que las dos partes ganen.

Basado en Laura Trinidad Olivero: "Estilos de Comunicación"



DINÁMICA ASERTIVIDAD

LOS BURROS Y LOS AMOS

ESCUCHA ACTIVA








DINÁMICA ESCUCHA

EL AUTOBÚS

GESTIÓN EMOCIONAL






EMOCIÓN	INFORMACIÓN	REACCIÓN FISIOLÓGICA	CONSECUENCIAS
ALEGRIA	Estamos viviendo una situación agradable y deseada	Aumento de actividad en una parte del cerebro que inhibe los sentimientos negativos y favorece la energía	Nos hace sentirnos capaz de iniciar cualquier tarea y esforzarnos por el logro de objetivos. TENDENCIA A REPETIR, INTENSIFICAR
TRISTEZA	Hemos perdido algo o estamos perdiendo algo que queremos o necesitamos.	Disminuye energía por la reducción en la actividad de nuestro metabolismo.	Provoca un aislamiento para reflexionar sobre esa perdida y comprender las consecuencias, mientras se recupera nuevamente la energía. TENDENCIA A LA REFLEXION.
RABIA	Lo que nos sucede no es deseable para nosotros. Amenaza psicológica (autoestima, dignidad, situación injusta	La sangre fluye a las manos, ritmo cardiaco se eleva, aumento de energía (adrenalina) para emprender un acto vigoroso.	Ilusión de poder y de invulnerabilidad. NOS INDUCE A LA DESTRUCCIÓN
MIEDO	Nos advierte de un peligro, un riesgo, un fracaso, una pérdida o un dolor.	La sangre se dirige hacia los músculos de las piernas para prepararse para huir. El rostro se vuelve pálido por la falta de flujo sanguíneo.	Se segregan hormonas que hacen permanecer en alerta general preparándole para la acción y atender al objeto de miedo para responder. TENDENCIA A LA PROTECCION
SORPRESA	Suceso novedoso, diferente.	Arqueo cejas que aumenta el flujo de luz que entra en la retina.	Aproximación para conocer qué ocurre. ORIENTARNOS FRENTE A SITUACION NOVEDOSA. Se aporta más información sobre el acontecimiento inesperado, acelerando su análisis y la elaboración de una respuesta adecuada.
ASCO	Respuesta de desagrado hacia una situación o sustancia.	Moviliza energía necesaria para alejamiento del estímulo desencadenante.	RECHAZO, Alejamiento o o evitación de la situación potencialmente dañina funcional. Potenciar los hábitos saludables, higiénicos y, en última instancia, adaptativos.

EMOCIONES DE MALESTAR






“Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, el grado exacto, en el momento oportuno, eso, ciertamente , no resulta tan sencillo”

(Aristóteles, Ética a Nicómaco)



TEXTO GESTIÓN MALESTAR

CLAVOS

Había una vez un joven que tenía muy mal carácter y se la pasaba siempre bravo. Un día, su padre le regaló una bolsa de clavos y le dijo que, cada vez que perdiera la paciencia, clavara uno de ellos detrás de la puerta.

El primer día, el muchacho clavó 37 clavos y un número parecido los días siguientes. Poco a poco, a medida que pasaban las semanas, el joven fue aprendiendo a controlar su carácer, pues se convenció que era más fácil dominar su mal genio que seguir clavando clavos detrás de la puerta.

Llegó por fin el día en que no se puso bravo ni una sola vez con lo que ese día no tuvo que clavar ningún clavo detrás de la puerta. Cuando se lo contó feliz a su padre, este le sugirió que, en adelante, cada día que lograra controlarse por completo, arrancara uno de los clavos que había colocado en los días anteriores detrás de la puerta.

Fueron pasando los días y el joven pudo finalmente anunciarle a su padre que ya no quedaban clavos por retirar de la puerta.

Su padre lo tomó de la mano, lo llevó hasta la puerta y le dijo:

-Te has esforzado muy duro, hijo mío, por controlar tu carácter. Te felicito. Pero mira todos esos huecos en la puerta. Ya nunca más será la misma. Cada vez que pierdes la paciencia y tratas a alguien con enojo, dejas cicatrices en su alma, exactamente como las que ves en la puerta. Es verdad que puedes ofender a alguien y luego retirar lo dicho y hasta pedirle disculpas, pero la cicatriz queda en el alma.

TEXTO GESTIÓN MALESTAR

NEVERA DE LAS EMOCIONES

DINÁMICA CONVIVENCIA

PIEDRAS Y ALGODONES



DINÁMICA GESTIÓN MALESTAR

LA ESTRATEGIA DE LAS 3R

1º Listado 10 personas con las que estés en contacto íntimo diariamente: familia, pareja, amistades, profesorado

2º RESENTIMIENTO: Escribe 1 ó 2 enunciados que expresen un resentimiento hacia alguna de esas personas «Estoy resentida con María porque no me ha pasado los apuntes»

3º REQUERIMIENTO: Escribe lo que deseas que hagan esas personas. «Estoy resentido con María, porque no me hace caso y quiero que me escuche pues he discutido con mis padres»

4º RECONOCIMIENTO: Intentad ver los aspectos positivos de la persona y expresa un reconocimiento, una explicación a la situación. «..pero reconozco que tiene mucho que estudiar y no puede atenderme como antes»



DINÁMICA HHEE

DOMINÓ DE LOS SENTIMIENTOS

Te dan la nota de un examen difícil y estás aprobado	**Desprecio**
Confiabas mucho en una persona y de pronto te das cuenta de que te ha engañado	**Miedo**
Te dicen que a tu perro lo ha matado un camión	**Vergüenza**
Jugando golpeo sin querer a un compañero y éste me insulta con la palabra que más hiere	**Envidia**

Tienes que operarte y te dicen que hay riesgos graves	**Alegría**
Veo a la chica con la que salgo bailando cariñosamente con otro	**Desengaño**
Alguien te demuestra en público que dijiste una mentira muy grande por presumir	**Celos**
Tengo un examen mañana y todavía me queda por estudiar la mitad de la materia	**Ira**








DINÁMICA HHEE

ABECEDARIO DE LAS EMOCIONES

Inteligencia Emocional

Inteligencias MÚLTIPLES

Sugerencia. Es recomendable imprimir esta página de Word para trabajarla mejor en clase.

A	B	C	D	E	F	G
H	I	J	K	L	M	N
Ñ	O	P	Q	R	S	T
U	V	W	X	Y	Z	



DINÁMICA GESTIÓN EMOCIONES

DON JUAN TENORIO HA MUERTO

-TRISTEZA
-RABIA
-ALEGRIA
-ENFADO
-TRANQUILIDAD
-ANSIEDAD
-SORPRESA
-PREOCUPACION



DINÁMICA GESTIÓN EMOCIONES

LAS GAFAS DE...

- TRISTEZA
- ENFADO
- MIEDO
- PREOCUPACIÓN
- IMPOTENCIA
- ODIO
- DESCONFIANZA
- DEBERÍAS/TENGO QUE



DINÁMICA GESTIÓN EMOCIONES

CAJA DE LOS SENTIMIENTOS



Habilidades en la entrevista

ANTES

PREPARACIÓN PREVIA :¿Motivo de la entrevista?

1.INICIAL: Recopilación de información

2.VALORACIÓN: cuestionarios, test, etc

3.INTERVENCIÓN: modificación de conducta + compromisos adquiridos,

4.ETC

CONTEXTO/ENTREVISTADOR/A: "La cercanía, confianza..se crean desde el lugar y persona elegida para la entrevista".

CONTEXTO:

-Colocación de las sillas

-existencia de una mesa en el medio o no,

-mesa redonda,

-lugar de intimidad, etc.

ENTREVISTADOR/A: La persona que te entrevista (autoridad, jerarquía, responsabilidad) ya indica la gravedad o no del asunto que se va a tratar.

IMPORTANTE: Según el motivo de la entrevista este espacio debería ser diferente.

DECISIÓN DE 1 Ó 2 ENTREVISTADORES:

OBJETIVO: *APORTAR SEGURIDAD, AUTORIDAD, OBJETIVIDAD, ETC.*

- Cuando se considera que la entrevista va a ocasionar tensión/conflicto/malestar
- Cuando existen antecedentes de explosiones/no colaboración familiar/cuestionan centro educativo, etc.
- Cuando se sospecha que se va a cuestionar la credibilidad del/la entrevistador/a y se necesitan testigos
- Cuando se necesita reforzar la importancia y/o gravedad del asunto a tratar:
  - –para tomar notas sin crear desconfianza
  - –Para puntualizar algún aspecto que se haya pasado por alto
  - –Para mantener contacto visual con el/la entrevistador/a principal
  - –Para recabar la comunicación no verbal, etc que una sola persona no puede gestionar/observar.
  - –Para reforzar la importancia y gravedad el asunto a tratar.

PROCEDIMIENTOS DEFENSIVOS ANTE EMOCIONES DE MALESTAR






+DISCO RAYADO: Repetir una y otra vez lo que queremos expresar.

+RECORTE (ante ataque): Contestar SI o No permitiendo que el otro aclare más información.

+IGNORAR SELECTIVAMENTE: No se contesta a la ira, comentarios destructivos o inadecuados, así frenaremos su descontrol por extinción







+DESARMAR LA IRA: centrar atención en emoción o conducta del otro. *Decir que no se continuará con conversación mientras no se calme.*

+PREGUNTAS: Ayudarle a reconocer que se está alterando. *Parece que te molesta lo que estamos hablando..*

+EL BANCO DE NIEBLA: Parafrasear lo que te ha dicho el otro añadiendo: *"Si , si puede ser posible..pero..."*. No le das ni le quitas la razón, manteniendo tu postura.

+LA INTERROGACIÓN NEGATIVA: Solicitar más aspectos negativos que observe la persona en tu conducta. Nos aporta información. Extinción por saturación. *¿Qué aspectos te parece que no se están haciendo bien desde el centro educativo?*

DURANTE

- HABILIDADES COMUNICACIÓN: ESCUCHA ACTIVA, ESTILOS DE COMUNICACIÓN, ETC
- EMPATIA
- PROCEDIMIENTOS DEFENSIVOS
- PREGUNTAS PRESUPOSICIONALES, GENERAR EXCEPCIONES AL PROBLEMA.
- GENERAR COMPROMISOS/ACUERDOS.

ESCUCHA






Mostrar interés

- Establecer relación de cordialidad a través de intervenciones.
- *Os agradecemos que hayáis acudido a la entrevista..*
- *¿Cómo te encuentras en esta situación?*
- *¿Quieres contar algo más?*
- Asentir, ajá, ¿algo más?

Clarificar

.Permite precisar qué se dijo o sucedió, cómo ocurrió (hechos, datos, etc.)

- Intervenciones para solicitar a aclaraciones. ¿Qué quieres decir con …?
- Obtener mayor información ¿Me puedes explicar exactamente qué le dices o qué haces en estos casos?
- Ayudar a ver otros puntos de vista

Parafrasear

Repetir con tus propias palabras las ideas/pensamientos principales expresados por la persona que habla. *«Entonces…tú crees que …»*

Sus funciones:

- Que la parte que está hablando se sienta escuchada y comprendida.

INTERRUPCIÓN DE LA OTRA PERSONA=MALESTAR

- Que la OTRA parte reciba el mensaje reformulado sin connotaciones acusatorias.
- Reordenar adecuadamente el suceso.
- Facilitar la comunicación asertiva.






Resumir

agrupar, ordenar y sintetizar la información que da el que habla tanto en relación a sentimientos como a hechos. *«Entonces me comentas que el pasado lunes cuando estabas en ...sucedió...y después..»*

"Para ambos entonces es importante trabajar este tema con vuestro hijo/a porque os está preocupando que.."






Reflejar (procedim. defensivo)

Contarle o indagar sobre los sentimientos

que han afectado a la persona que estamos escuchando. «*Parece que esto te molesta*»

"Te está sorprendiendo que te comente .."

"Te está molestando ..."

Estructurar

Consiste en realizar intervenciones para recuperar el orden y estructura de la entrevista.

"Cada uno tenéis un espacio/momento para explicar..", "Ahora vamos a recopilar información para que después..".

EMPATÍA

- BANCO DE NIEBLA y RETOMAR :
- *Si, ..puede ser que ...para ti...pero*
- *Entiendo que puede suponerte una dificultad...*
- *Imagino que debe ser difícil para ti...*



EXPRESIÓN DE CRITICAS/CAMBIO DE CONDUCTA

1. **DESCRIBE LA SITUACIÓN:** Da información de lo que ocurre y lo que nos molesta **sin emitir juicios** sobre la otra persona y sin evaluarlo, de forma concreta (cuando/ cada vez que…). "Después al finalizar la clase quiero hablar contigo".

2. **ANUNCIO DE LA IMPOSIBILIDAD DE SEGUIR TOLERANDO LA CONDUCTA + RAZONES + RECORDATORIO DE NORMAS DEL CENTRO** "No puedo permitir que sigas….porque ……para tus compañeros….y por las condiciones necesarias en un aula…..sabes que esta conducta no está permitida por las normas del centro….

3. **EXPRESA TU EMOCIÓN CON UN TONO CALMADO** *: «Eso hace que me sienta».*

4. **DESCRIPCIÓN DE LA CONDUCTA:** Dile lo que quieres que haga, sugiere o pide cambios. *«Me gustaría que…».* Haz notar que tú también te vas a esforzar para que todo vaya bien (por mi parte, me comprometo…)

5. PETICIÓN DE COMPROMISO : ¿Qué vas a hacer para evitar que se repita esta situación? No vale un gesto ni si o no, debe decir compromiso que adquiere.

6. EXPRESA TU AGRADECIMIENTO POR ESCUCHARTE (TE AGRADEZCO…)

+*«Cuando continuas leyendo el periódico mientras yo te estoy hablando, eso hace que me sienta ignorada y menospreciada, me gustaría que me prestaras atención y me mirases cuando te digo algo, por mi parte me comprometo a esperar si no es el momento adecuado. Muchas gracias».*

7. **PREVISIÓN DE LAS CONSECUENCIAS DEL INCUMPLIMIENTO** ¿Y si no lo cumples? Que podemos hacer? **Y DEL CUMPLIMIENTO** (te lo reconoceré que has sido capaz)

DESPUÉS

REGISTRO DE LA ENTREVISTA:

+OBJETIVOS CONSEGUIDOS

+EXPLICACIÓN DE LA FAMILIA: Argumentos utilizados

+COMPROMISOS adquiridos

+INFORMACIÓN RECOPILADA

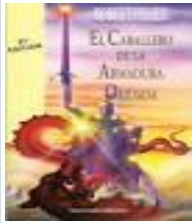
+PRÓXIMA SESIÓN ¿?

+Etc









+“El Caballero preguntó:¿qué es la bebida que me has ofrecido? El mago sonriendo le dijo: es vida ¿vida? Sí, dijo el mago ¿No te pareció amarga al principio y, luego, a medida que la degustabas, ¿no la encontrabas cada vez mas apetecible? El caballero asintió, y los últimos sorbos resultaron deliciosos. Eso fue cuando empezaste a aceptar lo que estabas bebiendo. La vida es buena cuando uno la acepta. Las cosas hay que aceptarlas tal como son, simplemente porque son así”.

“Cuando aprendas a aceptar en lugar de esperar, tendrás menos decepciones”.

“Todos estamos atrapados en una armadura”.

«El caballero de la armadura oxidada»

¡GRACIAS!

¿Alguna pregunta?



Podéis contactar conmigo en:

+ vanessaramajo@hotmail.com