

MÓDULO DE APLICACIÓN.

Listado y desarrollo de 5 pautas concretas para la gestión emocional. Aplicarlo al contexto educativo.

1- CAOS -> INTEGRACIÓN: MENTALIZACIÓN:

La mentalización consiste en ponerle mente a los afectos.

Si una persona está sintiendo una emoción debemos heteroregularle, aceptar que está viviendo esa emoción y después podemos darle una narrativa, una explicación a lo que ha ocurrido. Y así pasamos del caos a la integración.

Si lo aplicamos al contexto educativo: Un niño puede estar sintiendo miedo y debemos aceptar esa emoción, que tome conciencia, que se ponga en contacto con la necesidad y desde ahí llegar a un estado de reposo para finalmente poder llegar a expresarlo.

2- INTEGRACIÓN VERTICAL+ INTEGRACIÓN HORIZONTAL= AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL:

Como profesores debemos ayudar a nuestros alumnos a que unan el sistema caliente con el sistema frío, que “firmen la paz”. Pegamento cerebral: ayudar a nuestros hijos o alumnos a unir estas zonas cerebrales.

Debemos ayudar a los niños a regular sus cerebros para que el día de mañana sepa autocontrolarse.

¿Cómo se hace esto? Mecanismo de los buenos tratos a la infancia: proteger a los niños, fomentar su autonomía, atender sus necesidades, establecer límites de una forma segura y directa, fomentar su identidad, estimularles, ayudarles a que sean vistos...

En este punto también añadiría las CARACTERÍSTICAS DE UN PROFESOR TRANSFORMADOR:

- Aceptación incondicional: aceptar a nuestros alumnos de manera incondicional a pesar de tener conductas disruptivas. Debemos distinguir entre los sentimientos (la emoción) y la conducta.
- Debemos identificar los que necesitan (sintonización emocional).
- Conectar, ser responsivo.
- Poner límites de forma sensible.
- Predecibles y coherentes (anticipación).
- Empatía (sintonización). Entender cómo se siente para buscar alternativas para encontrar el equilibrio.
- Mirada incondicional.

Si lo aplicamos al contexto educativo: Debemos dejar que los niños vivan sus emociones en el aula porque todas ellas tienen sus funciones y nosotros debemos ayudarles desde el acompañamiento para intentar identificarlas y etiquetarlas.

3- VÍNCULO.

Para que el aprendizaje sea significativo debemos establecer un vínculo. “Lo que cura es el vínculo”.

Cuando tenemos en el aula algún niño con alguna preocupación debemos atenderla porque sino no va a poder aprender matemáticas, sociales...

El mal vínculo trastorna. Si ponemos a un niño en un contexto sano y atendemos a sus necesidades emocionales, vamos por el buen camino.

Nacemos inmaduros y necesitamos para sobrevivir a un cuidador que satisfaga nuestras necesidades, sino el bebé muere: “la ausencia de vínculo implica muerte”.

Por lo que el vínculo y la figura de apego son necesarias para poder tener una adecuada gestión emocional y su influencia es esencial para el desarrollo de la personalidad y del futuro de la persona.

Si lo aplicamos al contexto educativo: Como profesores debemos atender a las necesidades emocionales de nuestros alumnos e ir creando un vínculo que le permita desarrollar su futura personalidad y no sufra un trastorno.

4- TEORÍA DEL APEGO

Teoría del apego: el ser humano desde que nace necesita desarrollar una relación con una persona de apego, que puede ser padre, madre, un cuidador principal, con la finalidad de que se desarrolle social y emocionalmente de una manera favorable.

Si lo trasladamos al contexto educativo la persona de apego a la que nos referimos sería el profesor, pero ahora me gustaría analizar la figura de la madre:

Mary Ainsworth, psicóloga estadounidense, estudió conductas de apego entre la mamá y el bebé y diseñó un procedimiento que se llamó “la situación extraña” para poder analizar la conducta del bebé cuando la madre se separaba de él.

Escogió a varias madres y a sus bebés y ellas salían durante 3 minutos. La psicóloga observaba la respuesta de los bebés a esta situación. Así clasificó diferentes tipos de apego, que tenía que ver con el estilo educativo de las madres.

- Apego seguro.
- Apego inseguro o evitativo.
- Apego inseguro ambivalente.
- Apego desorganizado.

Experimento “still face” <https://www.youtube.com/watch?v=NVLm9LRDipk>.

En el experimento del «Rostro quieto» la madre se sienta con su niño de aproximadamente un año de edad. Y se comunican, haciéndose cariños mutuamente, El niño señala diferentes cosas en el mundo cuando la madre interacciona con él. Se les ve trabajando en coordinar sus emociones y las intenciones (...). El bebé está acostumbrado a ello.

Y entonces pedimos a la madre que no responda. El bebé enseguida se da cuenta. Y utiliza todas sus habilidades para hacer volver a la madre. Le sonrío y le señala cosas, mirando hacia ellas. El bebé pone ambas manos delante de ella, y se pregunta, qué pasa. Hace un sonido estridente a la madre. Como diciendo, ¡Vamos!

Incluso en los dos minutos en los que no está teniendo la reacción normal, reacciona negativamente, se gira, siente el estrés de la situación. Pierde el control debido a lo que está experimentando.

En la vida diaria, pasan cosas y la madre vuelve a interaccionar. Lo difícil sucede cuando no damos oportunidad al niño de volver a lo bueno, no hay reparación y se quedan clavados en lo negativo».

Me parece muy interesante lo que se está contando. No sólo la presencia física es importante durante los primeros años de vida del bebé, sino también la calidad de las interacciones.

Y lo mismo podríamos aplicarlo al contexto educativo y la presencia del profesor. Parece ser que la formación de las partes del cerebro relacionadas con el desarrollo emocional está en juego durante esos importantísimos primeros años.

5- LA EMPATÍA.

“La empatía es una respuesta afectiva más acorde con la situación del otro que con la de uno mismo (Martín Hoffman)”.

Somos seres sociales y necesitamos al otro, la empatía no existiría sin el otro.

Si mis padres no me han educado con cariño siempre va a quedar un vacío.

Cuando soy adulto mi vacío se lo suelo trasladar a otros: a las drogas, a la comida, a los dispositivos tecnológicos, a mi pareja... porque como yo no fui un niño “visto” necesito que mi mujer cubra esa necesidad de ser “visto”.

Los niños de 18 meses ya conectan con las emociones de los demás. No hay respuesta sensible sin empatía. Sin conexión emocional no es posible que unos padres cubran las necesidades emocionales de los hijos.

Por lo que podemos concluir diciendo que ser empático es necesario para una correcta gestión emocional y por lo tanto los profesores debemos conectar emocionalmente con nuestros alumnos para poder cubrir sus necesidades.

Breve resumen de la relación existente entre la gestión de las emociones y la neurociencia.

Todos necesitamos regular las emociones. En nuestra sociedad tendemos a cubrir muy bien las necesidades de contenido material, pero nos cuesta más detectar más las necesidades emocionales.

Debemos ayudar a los niños a regular sus cerebros para que el día de mañana sepan autocontrolarse.

Por otro lado, para que el aprendizaje sea significativo debemos establecer un vínculo. Cuando tenemos en el aula algún niño con alguna preocupación debemos atender a esa preocupación porque sino no va a poder aprender matemáticas, sociales...
Nacemos inmaduros y necesitamos para sobrevivir a un cuidador que satisfaga nuestras necesidades.

Comenzamos hablando de LAS TRES DIRECCIONES DEL DESARROLLO CEREBRAL:

El cerebro (ENCÉFALO) se desarrolla en tres direcciones:

- a- Posteriores- Anteriores.
Percepción-motricidad.
- b- Abajo- Arriba.
 - Primero se desarrolla el subcortex (impulsos, necesidades fisiológicas/ sistema caliente) y luego el córtex (pensamiento, lenguaje, autocontrol/sistema frio)
- c- Derecha- Izquierda.
 - Primero se desarrolla el hemisferio izquierdo (lo artístico, lo no lingüístico) y luego el hemisferio derecho (el lenguaje, lo matemático, el autocontrol).

Continuamos haciendo referencia al MODELO PEDAGÓGICO DE LOS 4 CEREBROS.

- Integración vertical+ Integración horizontal = Autorregulación emocional.
Como profesores debemos ayudar a nuestros alumnos a que unan el sistema caliente con el sistema frio, que “firmen la paz”. Pegamento cerebral: ayudar a nuestros hijos a unir estas zonas cerebrales.
¿Cómo se hace esto?
Mecanismo de los buenos tratos a la infancia: proteger a los niños, fomentar su autonomía, atender sus necesidades, establecer límites de una forma segura y directa, fomentar su identidad, estimularles, ayudarles a que sean vistos...
- CEREBRO ROJO: Cerebro reptiliano.
- CEREBRO VERDE: Cerebro emocional, cerebro de los mamíferos.
- CEREBRO AZUL: Cerebro racional, cerebro del primate.
- CEREBRO AMARILLO: Cerebro ejecutivo, cerebro del homo sapiens.

CURSO NEUROCIENCIA, VÍNCULO Y EMOCIONES.
CARLA PASCUAL VITORES.

- ROJO: CEREBRO QUE ACTÚA
- VERDE: CEREBRO QUE SIENTE
- AZUL: CEREBRO QUE PIENSA
- AMARILLO: CEREBRO QUE EJECUTA

*Podemos ser un poco reptiles de vez en cuando, pero el amarillo debe regularlo.

TODOS LOS CEREBROS SON IMPORTANTES, TODOS SON NECESARIOS. Por ejemplo:
El director de orquesta necesita: la sección de cuerda, la de viento y la percusión.
El cerebro amarillo (director de orquesta) es muy importante, pero los otros 3 son necesarios también.

En este momento pasaré a hablar de la TEORÍA DE LA MENTE:

*La teoría de la mente y la empatía son diferentes: la empatía emocional tiene que ver con el mundo emocional, con el cerebro verde, mientras que la empatía cognitiva tiene que ver con la teoría de la mente que son cerebros azules y amarillos, cerebro pensante y ejecutivo.

CAOS -> INTEGRACIÓN: MENTALIZACIÓN: darle una mente al otro. La mentalización consiste en ponerle mente a los afectos.

Si una persona está sintiendo una emoción debemos heteroregularle, aceptar que está viviendo esa emoción y después podemos darle una narrativa, una explicación a lo que ha ocurrido. Y así pasamos del caos a la integración.

Por otro lado, cuando hablamos de sentimientos como: miedo, rabia, ansiedad...debemos recalcar que lo que se etiqueta es la emoción, pero no se etiqueta a la persona.)("Este niño siente miedo"- versus- "es una persona miedosa")

Si queremos convertirnos en un profesor transformador debemos tener las siguientes características:

- Aceptación incondicional: aceptar a nuestros alumnos de manera incondicional a pesar de tener conductas disruptivas. Debemos distinguir entre los sentimientos(la emoción) y la conducta. Es muy importante nuestra presencia para la personalidad de nuestros hijos/alumnos.
- Debemos identificar los que necesitan (sintonización emocional).
- Conectar, ser responsivo.
- Poner límites de forma sensible.
- Predecibles y coherentes (anticipación).
- Empatía (sintonización). Entender cómo se siente para buscar alternativas para encontrar el equilibrio.
- Mirada incondicional.

Por último hablamos de gestión emocional: ¿Cómo aprenden los niños a autorregularse emocionalmente?

3 pasos:

CURSO NEUROCIENCIA, VÍNCULO Y EMOCIONES.
CARLA PASCUAL VITORES.

- Que yo sea consciente de regular mis emociones (que sea competente en gestión emocional)
- Ejercer de maestro para que sepan regular las emociones.
- Los dos partes somos autónomas a la hora de saber regular nuestras emociones.

Algunas pautas para conseguirlo son las siguientes:

- Ponernos a la altura de nuestros alumnos y mirarles a los ojos. (de esta manera los niños sienten que no le vamos a juzgar y aumenta el nivel de oxitocina en el niño y el profesor).
- Todas las emociones son legítimas por lo que hay que legitimar sus emociones, siempre.
- Sintonizar con sus emociones.
- Hacerse cargo de su mundo emocional.
- Llamarles por su nombre.