



@trilemaedu

CFIE VALLADOLID
SOFTSKILLS &
INTELIGENCIA EJECUTIVA



www.fundaciontrilema.org

SOFTSKILLS

Habilidades blandas



HARD SKILLS



Las habilidades técnicas o *hard skills* te conseguirán entrevistas.



Las habilidades blandas o *soft skills* las que te conseguirán y **te mantendrán** en un trabajo.

SOFT SKILLS

FORMAS DE **MEDIR** LAS



Se medirían por le cociente intelectual **CI** (propuesta desfasada) o acumulación de documentos



Habría que medir la inteligencia emocional, si es "espabilado/a", ágil, hábil...

FORMAS DE **ADQUIRIRLAS**



Se aprenden en **escuelas, universidades** y academias.
Durante la formación establecida



Se aprenden en **talleres** específicos pero sobre todo a través de **práctica deliberada.**

Dependen de la cultura de la empresa

PREPONDERANCIA PROFESIONAL



- Investigación teórica
- No se trabaja en equipo
- No se interactúa con clientes o partners
- Trabajos muy mecánicos
- **EQUILIBRIO** como abogados, admin. empresas, psicología clínica



- Relacionadas con atención al cliente
- Se trabaja esencialmente en equipo
- Se espera que aporten soluciones
- Se espera que enriquezcan cultura de empresa



10 habilidades claves para prosperar en la cuarta revolución industrial

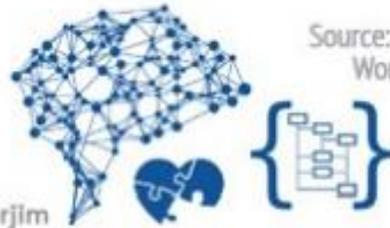
En el 2015

1. Solucionar Problemas Complejos
2. Coordinación Con Otros
3. Gerencia de Personas
4. Pensamiento Crítico
5. Negociación
6. Control de Calidad
7. Orientación al Servicio
8. Juicio y Toma de Decisiones
9. Escucha Activa
10. Creatividad

En el 2020

1. Solucionar Problemas Complejos
2. Pensamiento Crítico
3. Creatividad
4. Gerencia de Personas
5. Coordinación Con Otros
6. Inteligencia Emocional
7. Juicio y Toma de Decisiones
8. Orientación al Servicio
9. Negociación
10. Flexibilidad Cognitiva

Source: "Future of Jobs Report"
World Economic Forum



@jucarjim

@cograf

Fundación
TRILEMA

LEARNABILITY · LIQUIDITY · MOBILITY

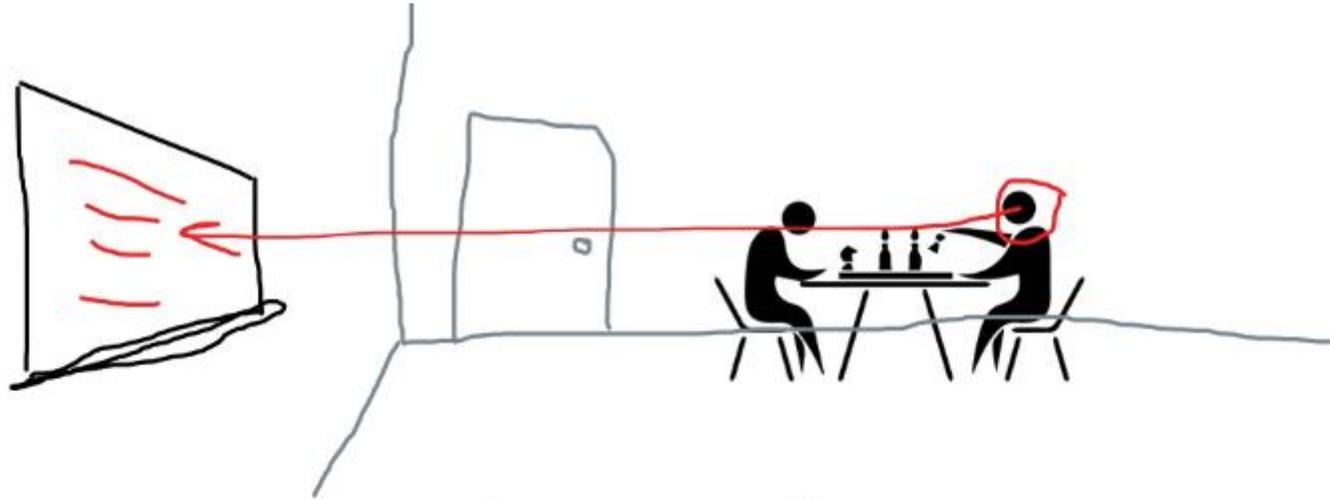


Life
skills

- Capacidad de aprendizaje (*learnability*): la capacidad de aprender y de poner en práctica lo aprendido en cualquier entorno de trabajo.

- Capacidad de adaptación (*liquidity*): la capacidad de adaptarse con fluidez a una organización o de adaptarse rápidamente a un nuevo entorno de trabajo.

- Movilidad (*mobility*): la capacidad de expresar los puntos fuertes de uno mismo y de aprender más allá de las fronteras geográficas.

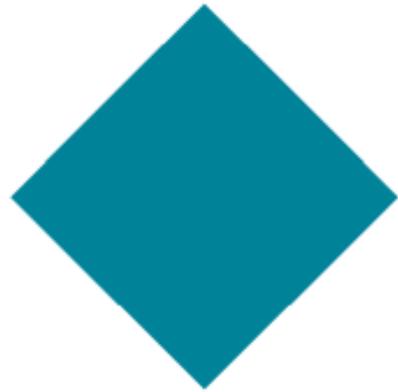


Una pareja se sienta uno frente a otro

Uno mira a la pizarra y el otro está de espaldas a dicha pizarra

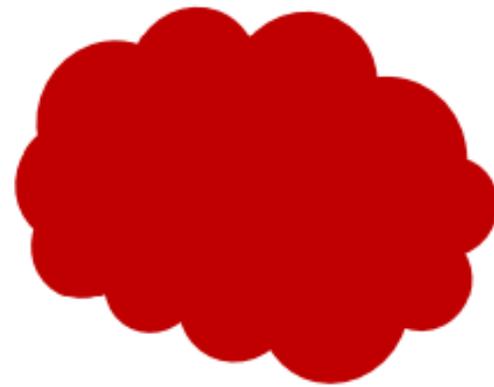
El alumno que ve la pizarra 1º lee para si mismo el texto, toma nota y 2º el texto desaparece y cuenta al compañero lo que ponía el texto con sus palabras

HARD SKILLS



Habilidades técnicas

SOFT SKILLS



Habilidades "blandas"

¿CUÁLES SON LAS **SOFT SKILLS**?

SOFT SKILLS

- COMUNICACIÓN
- CORTESÍA
- FLEXIBILIDAD
- INTEGRIDAD
- HABILIDADES PERSONALES
- ACTITUD POSITIVA
- PROFESIONALIDAD
- RESPONSABILIDAD
- EQUIPO
- ÉTICA
- PENS. CRÍTICO
- MOTIVACIÓN
- CREATIVIDAD
- ADAPTABILIDAD
- SABER ESCUCHAR
- EMPATÍA



¿Pero cómo **entreno** a mis alumnos en algo tan poco estandarizado como las *softskills*?

HABILIDADES DURAS



Hard skills

Destrezas técnicas que se adquieren a través de los estudios académicos y son las que permiten desarrollar de manera adecuada, las tareas profesionales.

Manejo de las estructuras y sistemas de trabajo en empresas.

Uso y manejo de herramientas, procedimientos, etc...

HABILIDADES BLANDAS



Softs skills

Se asocian a la inteligencia emocional y la capacidad de interacción efectiva tanto a nivel profesional como personal.

Las habilidades blandas las hemos aprendido e incorporado en nuestra personalidad durante el transcurso de nuestra vida



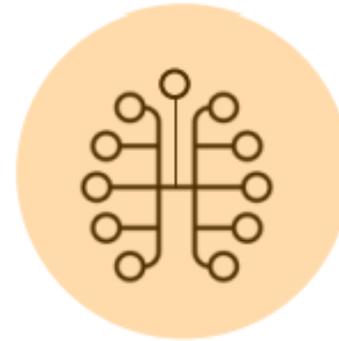
SOFT SKILLS

De la empresa

Apenas. estandarizadas

Se pueden identificar
con habilidades y
competencias

Ligadas a la
adaptación laboral



FUNCIONES EJECUTIVAS

De neurología y psiquiatría

Muy definidas para la
escuela

No son competencias pero
también garantizan éxito
vital

Base del éxito social >
emocional > escolar > vital

EDU

Caso y nombre ficticio

- Olvida la mayoría de instrucciones
- Olvida dónde deja su portfolio
- Pierde los nervios antes de acabar el trabajo



EDU

Caso y nombre ficticio

Edu no actúa de otra
manera porque:

NO QUIERE

NO SABE

NO PUEDE



EDU

Caso y nombre ficticio

No actúa de otra
manera porque:

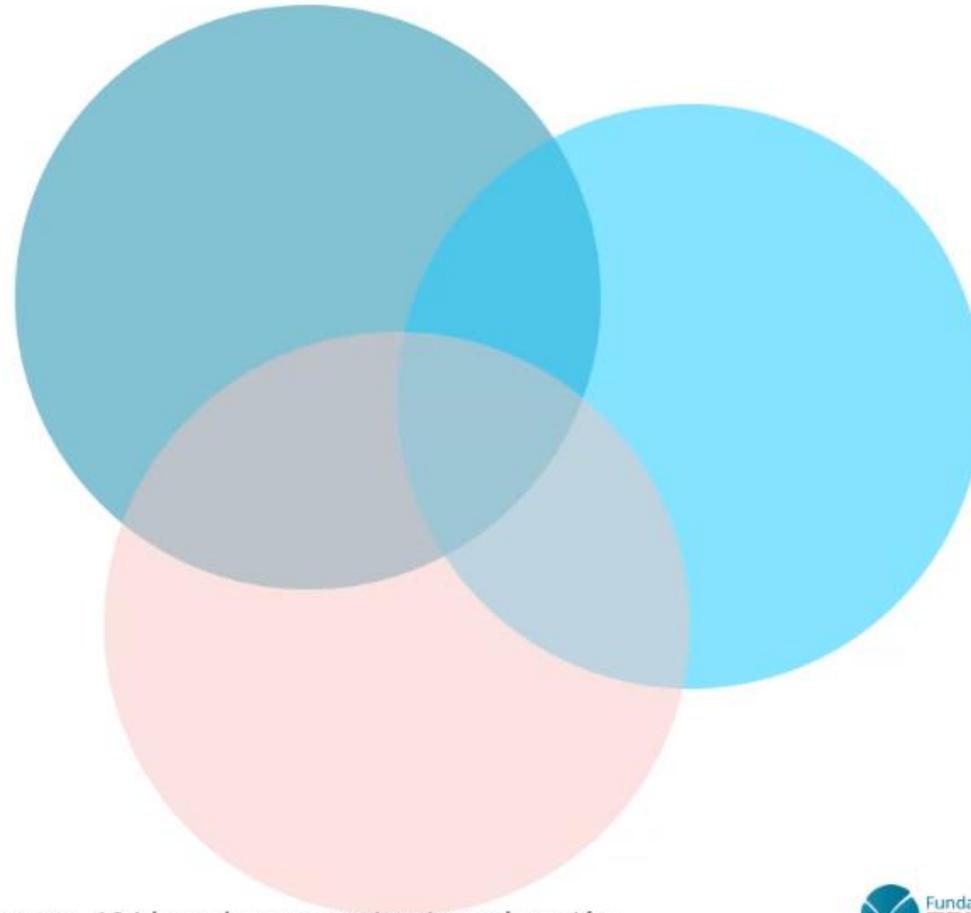
NO QUIERE

NO SABE

NO PUEDE

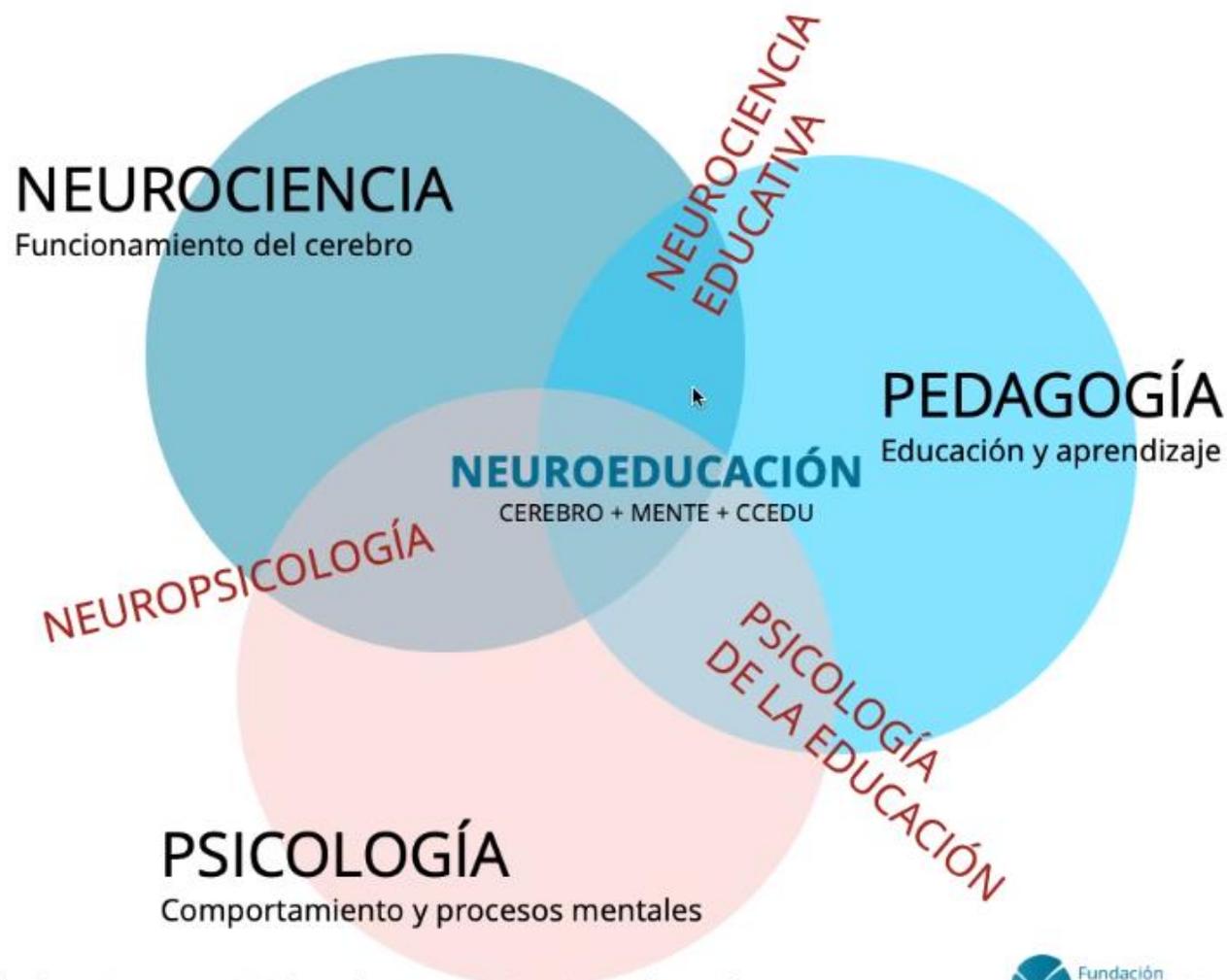


¿QUÉ ES LA NEUROCIENCIA EDUCATIVA?



FUENTE: Carballo y Portero. *10 ideas clave neurociencia y educación.*

¿QUÉ ES LA NEUROCIENCIA EDUCATIVA?

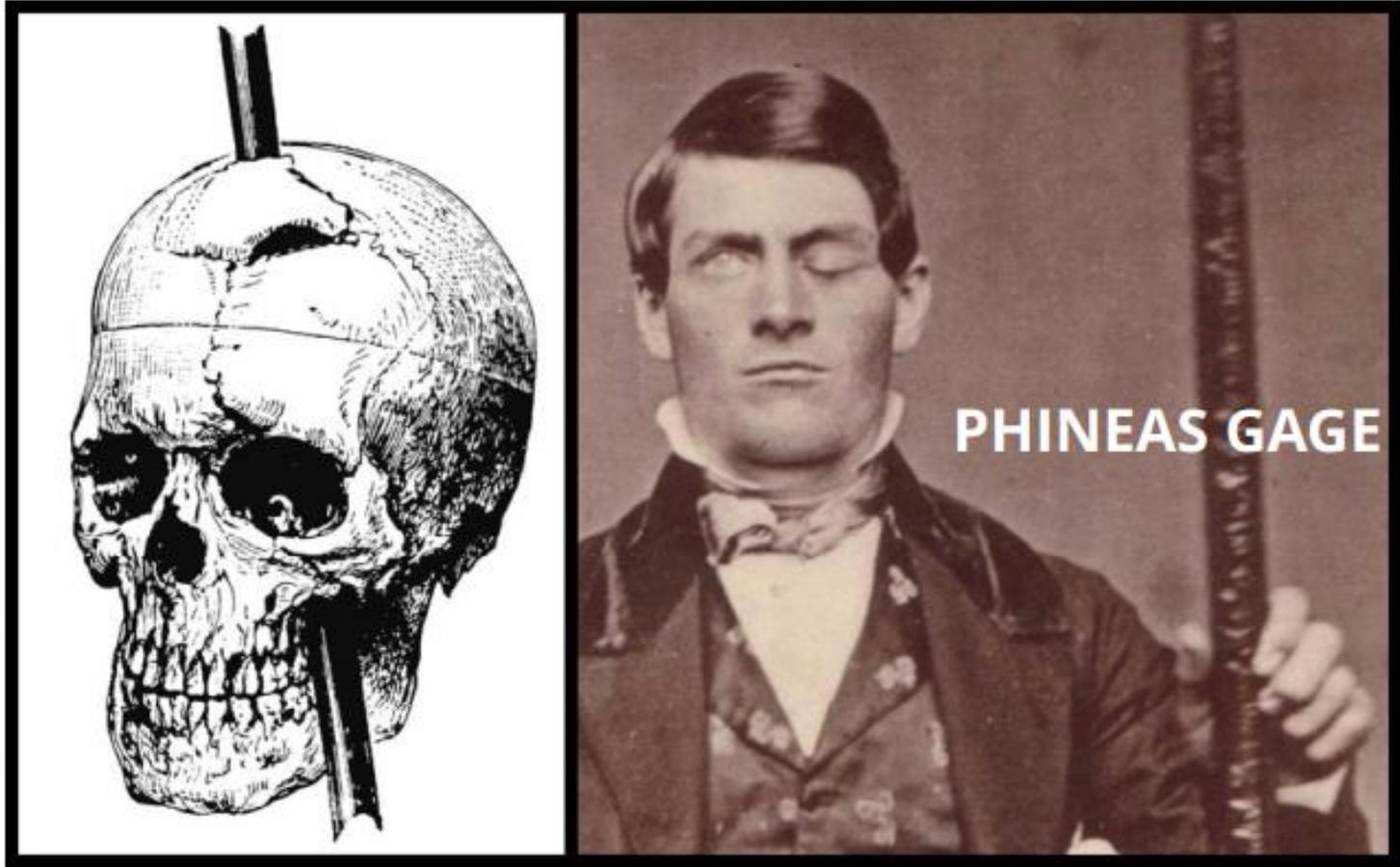


FUENTE: Carballo y Portero. *10 ideas clave neurociencia y educación.*

¿QUÉ ES LA NEUROCIENCIA EDUCATIVA?



FUENTE: Carballo y Portero. *10 ideas clave neurociencia y educación.*



FUNCIONES EJECUTIVAS

Conjunto de capacidades, procesos y habilidades cognitivas de alto nivel esenciales para regular nuestros procesos vitales.

Cuando falla seriamente alguna de ellas tenemos problemas vitales.



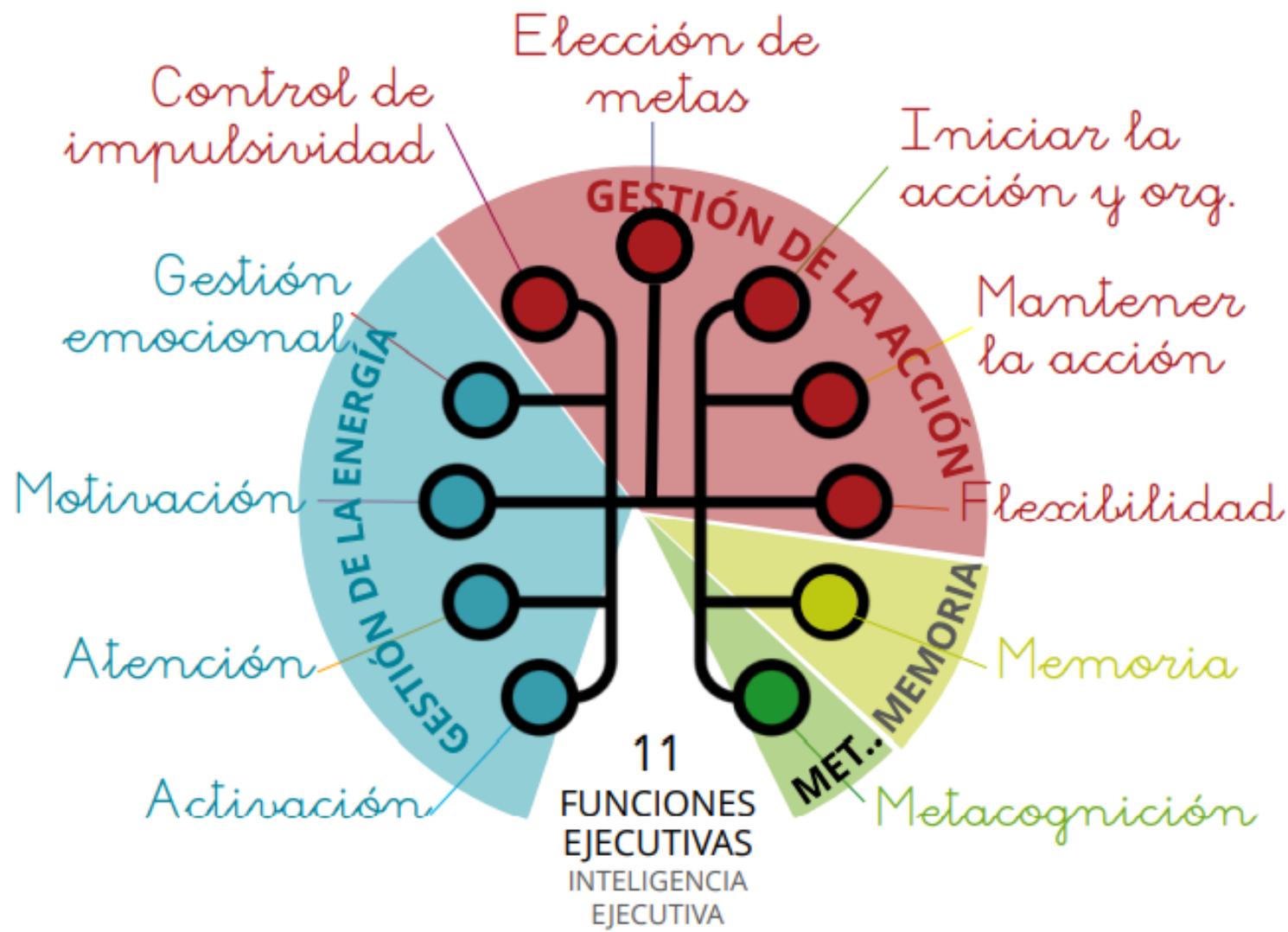
**GESTIÓN DE
LA ACCIÓN**

MEMORIA

11
FUNCIONES
EJECUTIVAS
INTELIGENCIA
EJECUTIVA

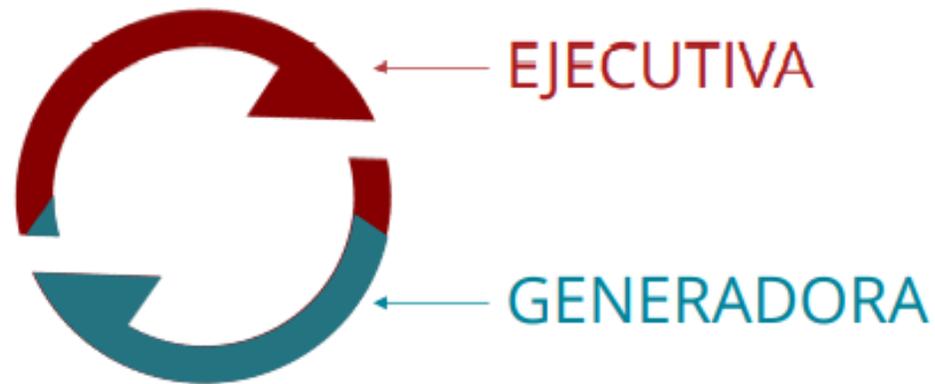
**GESTIÓN DE
LA ENERGÍA**

METACOGNICIÓN



TEORÍA EJECUTIVA DE LA INTELIGENCIA

La Inteligencia Ejecutiva
es un **MODELO DUAL**

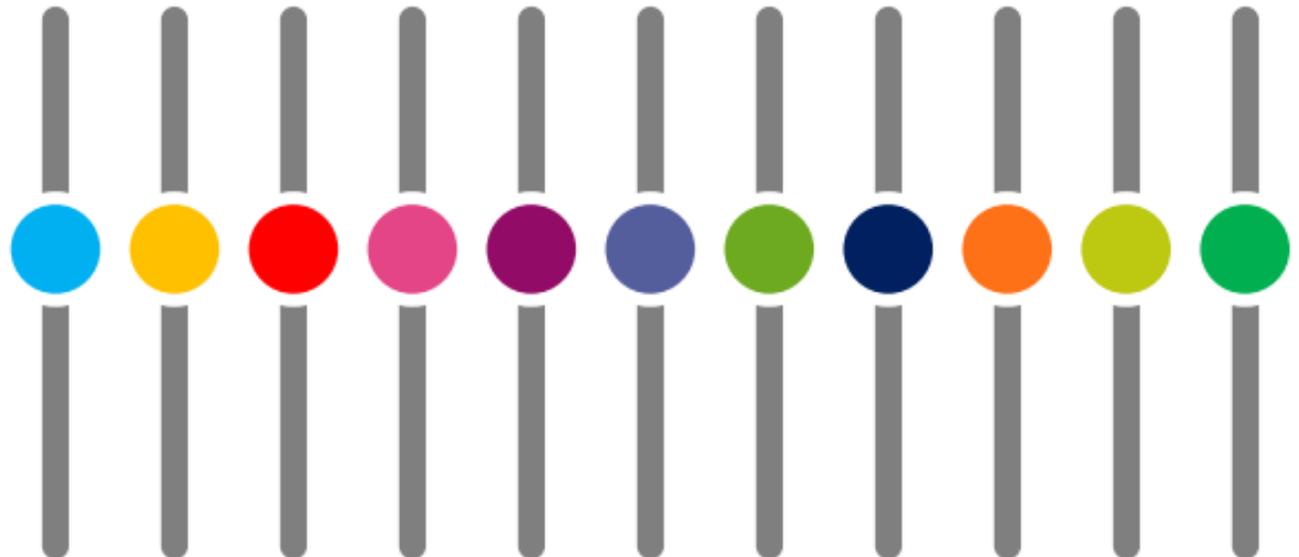


HISTORIA
VISUAL DE LA
INTELIGENCIA



marcus

ALUMNO IRRDEAL



Gestión de la energía

Gestión de la acción

Memoria Metacog.

Activación

Atención

G. emociones

Motivación

Impulsividad

E. de metas

Iniciar acción

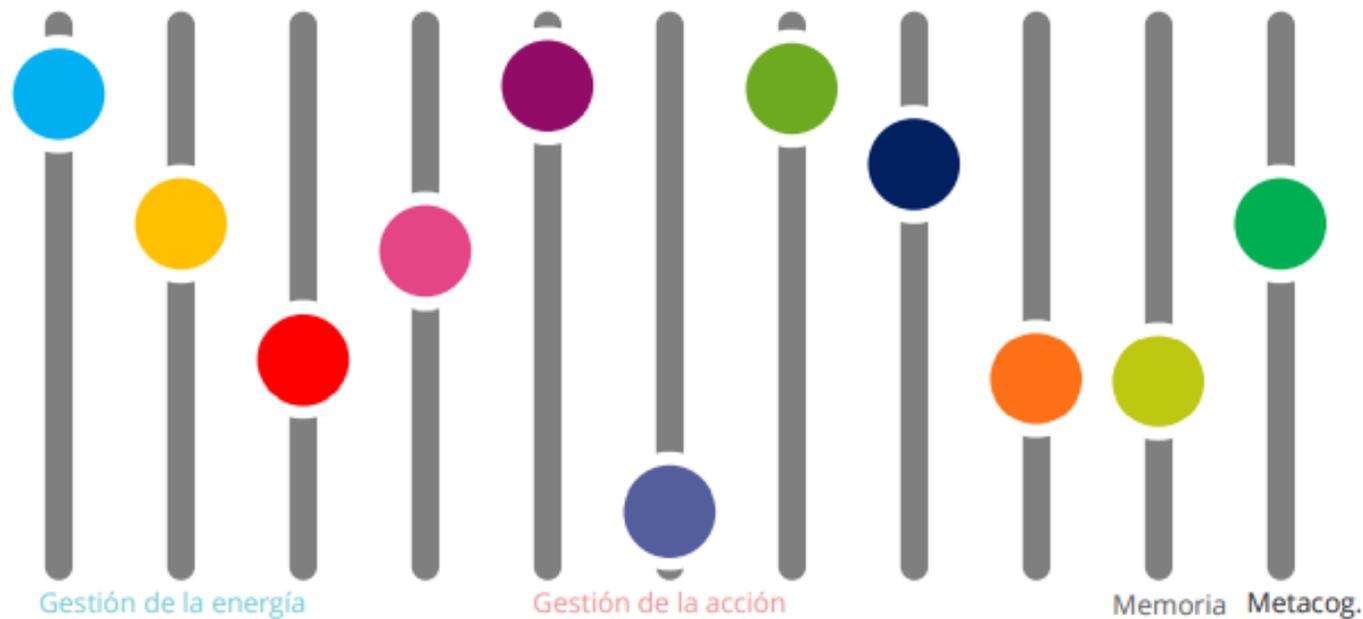
Mantener acc.

Flexibilidad

Memoria

Metacognición

ALUMNO 1



Activación

Atención

G. emociones

Motivación

Impulsividad

E. de metas

Iniciar acción

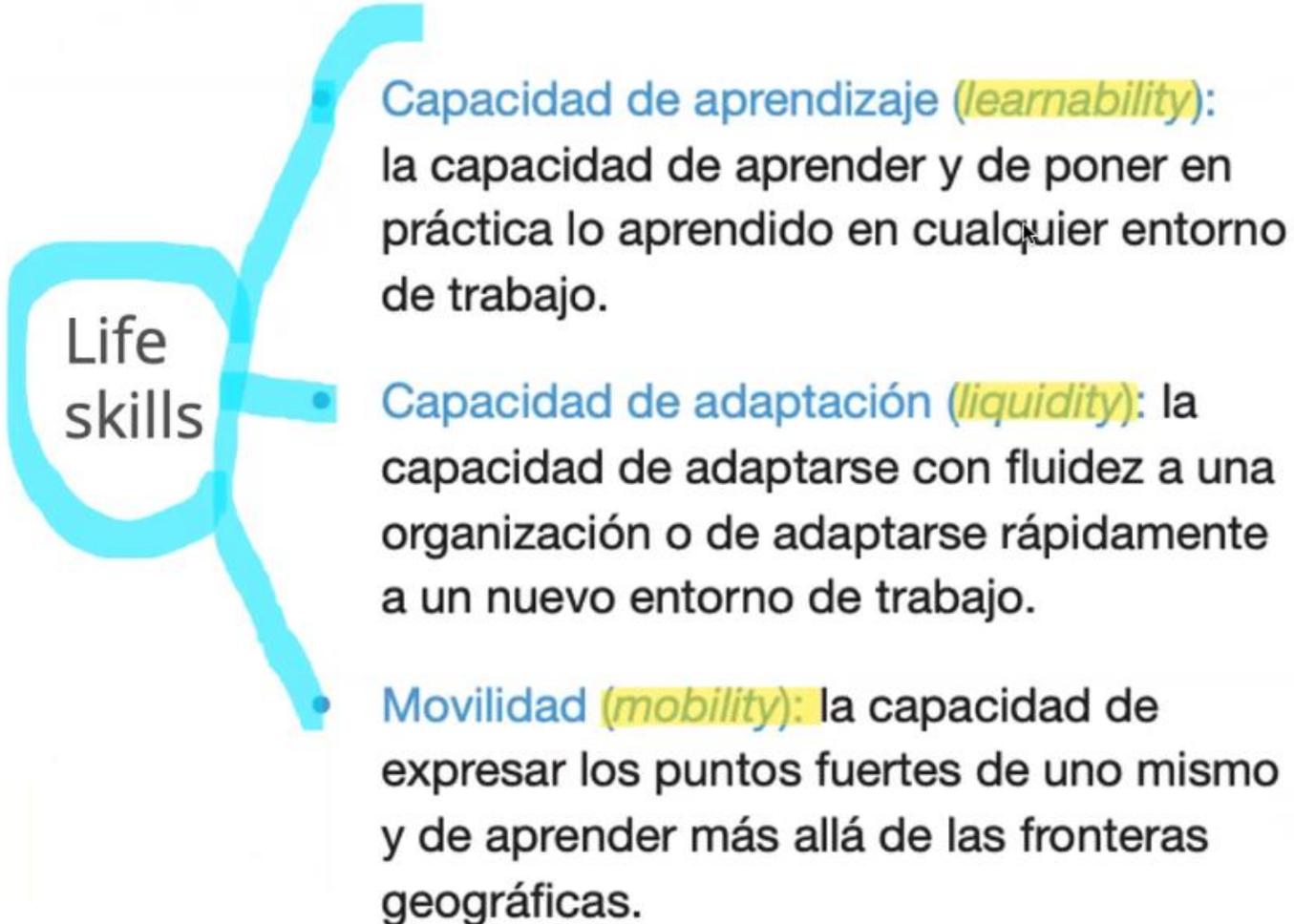
Mantener acc.

Flexibilidad

Memoria

Metacognición

LEARNABILITY · LIQUIDITY · MOBILITY



Life skills

• Capacidad de aprendizaje (*learnability*): la capacidad de aprender y de poner en práctica lo aprendido en cualquier entorno de trabajo.

• Capacidad de adaptación (*liquidity*): la capacidad de adaptarse con fluidez a una organización o de adaptarse rápidamente a un nuevo entorno de trabajo.

• Movilidad (*mobility*): la capacidad de expresar los puntos fuertes de uno mismo y de aprender más allá de las fronteras geográficas.



fluye
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

CÓMO ENTRENAR LAS COMPETENCIAS PERSONALES PARA LA VIDA 'LIFECOMP'

Programa integral de intervención para escuelas de Infantil y Primaria

APRENDIZAJE Y AUTORREGULACIÓN

Conocerse a un@ mism@ en todas las dimensiones del desarrollo

EDUCACIÓN EMOCIONAL

Aprender a gestionar las emociones respetando la diversidad y valorando cómo afectan mis acciones a los demás

APRENDER A CUIDARTE



BIENESTAR Y HÁBITOS SALUDABLES

Comprender y adquirir los hábitos para llevar una vida saludable y plena

SOSTENIBILIDAD Y ECOLOGÍA

Relacionarse con el entorno adaptándose a los cambios con flexibilidad

Para el profesorado

- Material exclusivo
- Recursos interactivos
- Licencia digital
- Plan de formación
- Guías y tutoriales
- (online y presencial)

Para el alumnado (por curso)

- Material exclusivo
- Juegos interactivos
- Licencia digital
- Recursos audiovisuales
- Libros de texto

Para las familias

- Escuela virtual sobre hábitos saludables

LifeComp



El marco del LifeComp se refiere a las competencias «personal, social y aprender a aprender» como un conjunto de competencias aplicables a todos los ámbitos de la vida que pueden adquirirse mediante la educación formal, informal y no formal y que pueden ayudar a los ciudadanos a progresar en el siglo XXI.

Más información sobre el programa educativo en proyectofluye.com

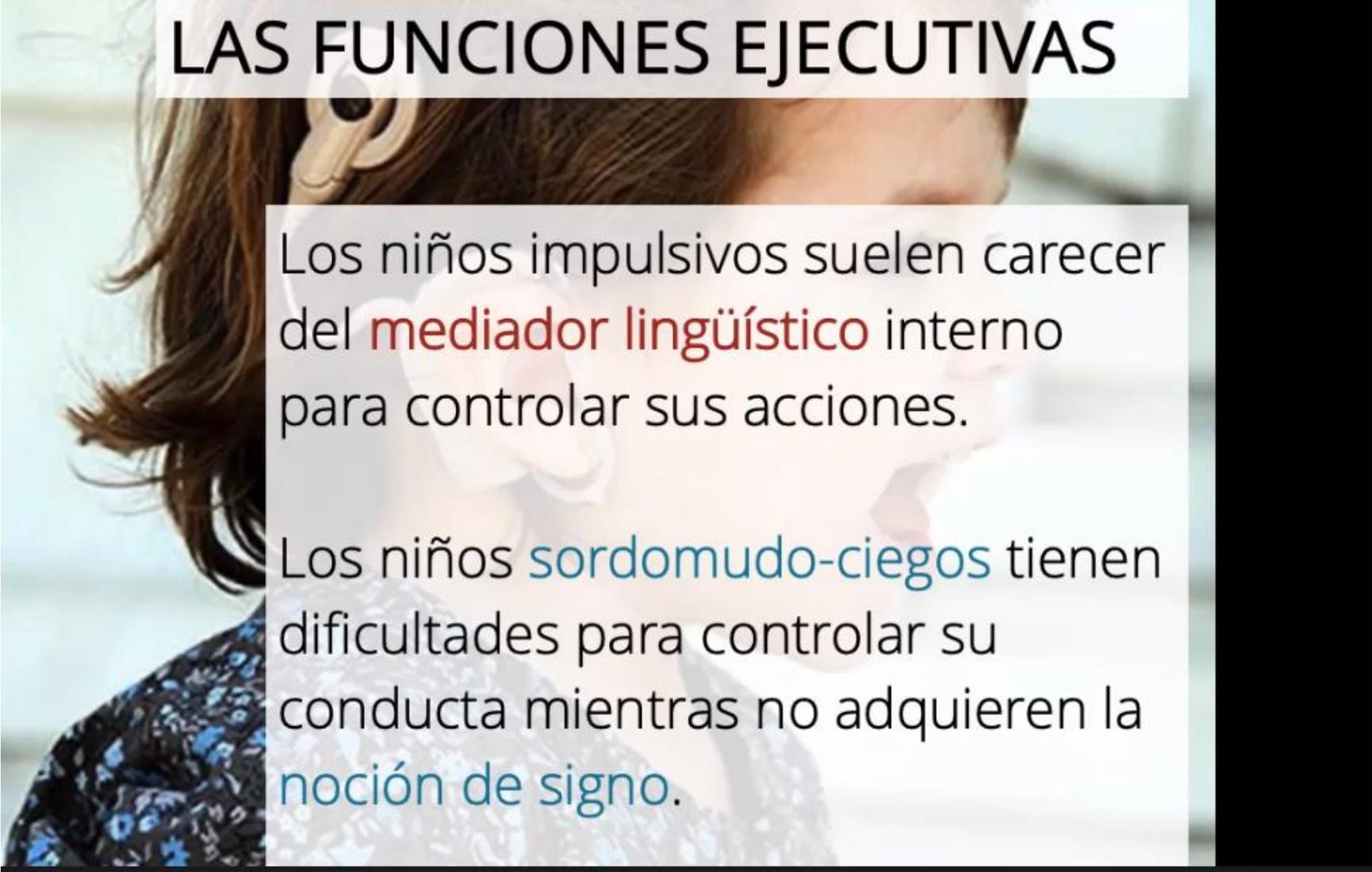
✉ campus@trilema.es

☎ 673 959 702



Control de impulsividad





LAS FUNCIONES EJECUTIVAS

Los niños impulsivos suelen carecer del **mediador lingüístico** interno para controlar sus acciones.

Los niños **sordomudo-ciegos** tienen dificultades para controlar su conducta mientras no adquieren la **noción de signo**.

1. DESCRIPCIÓN

Un comportamiento impulsivo es:

- a) Tendencia a **actuar demasiado rápidamente**, de manera irreflexiva y desordenada
- b) Tendencia a buscar **gratificación inmediata**

1. DESCRIPCIÓN

Un comportamiento impulsivo es:

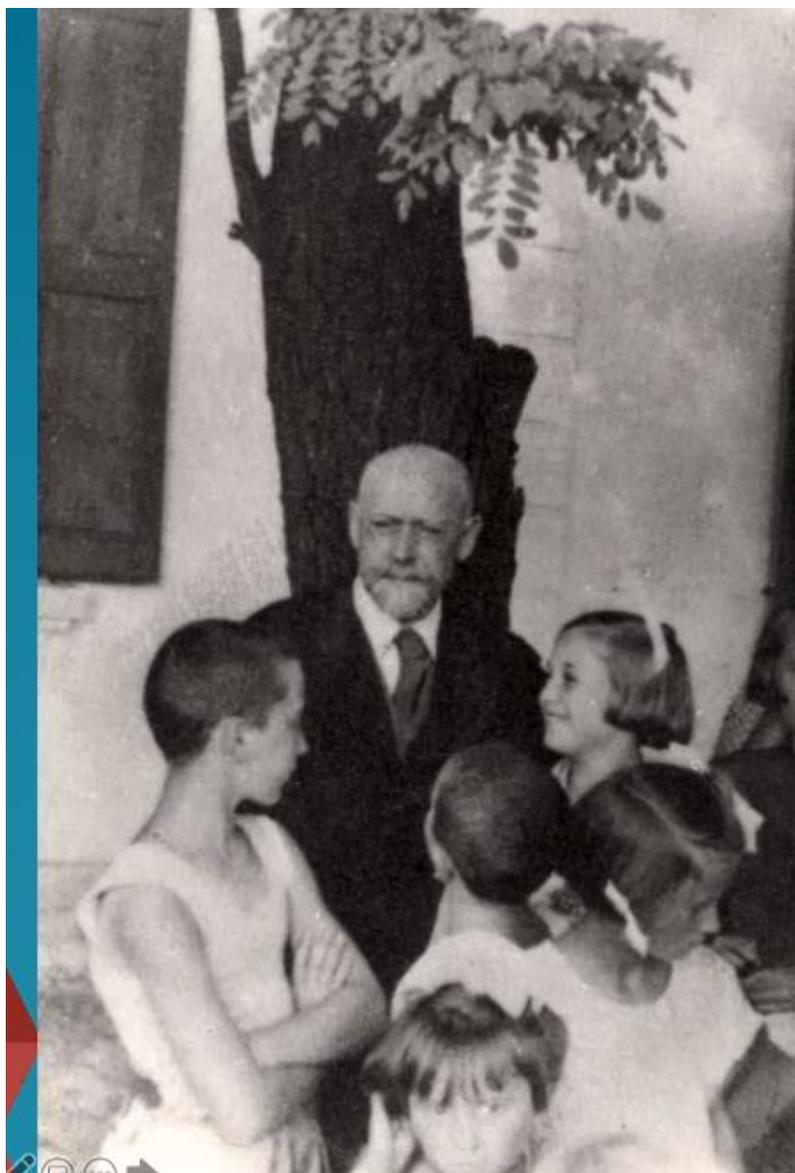
- c) Dificultad para ponerse **metas** a largo plazo y demorar la recompensa
- d) No poder inhibir acciones ya iniciadas

1. DESCRIPCIÓN

Todos los bebés son impulsivos. Los niños nacen con pulsiones que piden satisfacción inmediata “y la educación debe enseñarles a esperar”



¿Conoces el buzón de Korczak?



La caja de peleas de Korczak



Quisiera partir de anécdota, que por su potencia la entiendo como una metáfora pedagógica. Se trata de “La caja de las peleas” y fue Janusz Korczak quien la inventó. Una escena tan singular como potente que protagonizó este genial maestro con sus alumnos/as como director de una institución y nos ayuda a pensarnos como educadores. Se produjo en la década del 40 en el contexto de mayor vulnerabilidad que uno pueda imaginar, dentro de **un orfanato, en el Gueto de Varsovia**, en donde estos chicos y chicas, además de su condición de **huérfanos estaban condenados al encierro, violaciones a todo derecho y libertad y condenados al exterminio** en el campo de concentración de Treblinka por el Nazismo.



Korczak cuenta que en este orfanato se producían muchas situaciones de violencia entre los chicos, y fue probando diversas maneras de contrarrestarla, con más y menos intervención, con mayor flexibilidad, de un modo más punitivo, y los resultados no se modificaban. Entonces **un día Korczak citó a todos los niños que iban desde los 5 a los 12 años y les dijo: "A partir de mañana cualquiera puede pegarle una trompada a cualquiera"**. Los niños se quedaron atónitos. Korczak sacó una caja de cartón, le realizó una ranura convirtiéndola en un buzón; colocó unas hojas con lápices a su lado y les planteó una sola condición: "El que quiera pegarle a alguien tiene que escribir 24 horas antes el motivo por el cual le quiere pegar".

1. DESCRIPCIÓN

La inhibición de la respuestas es la **llave** para el resto de las otras FE.

El poder de la voluntad es decir NO.

La esencia de la voluntad es **NOLUNTAD**, poder decir no.

1. DESCRIPCIÓN

La autonomía se aprende obedeciendo.

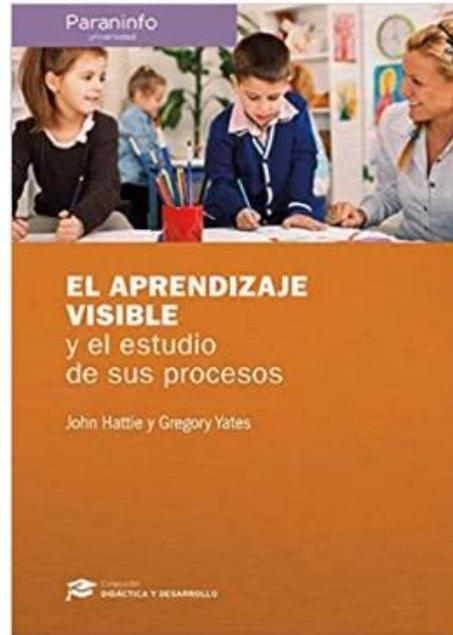
- 1º. El niño aprende a obedecer siguiendo instrucciones
- 2º. El niño debe aprender a obedecerse a sí mismo





Prueba del *mashmallow* / test de la golosina

TEST DE LA GOLOSINA



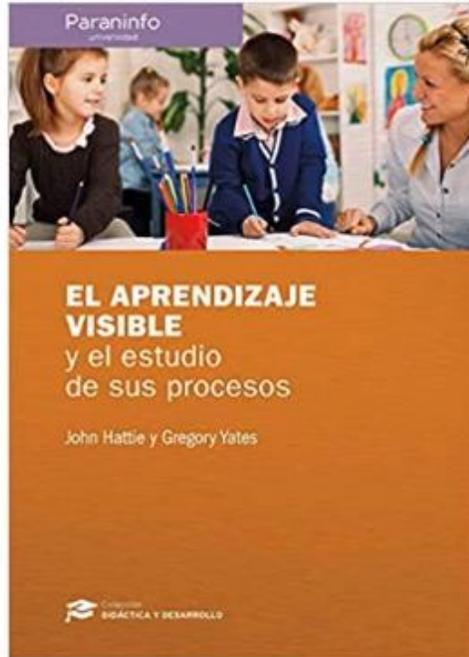
John Hattie

EXPERIENCIA A



Walter Mischel, Univ. Stanford
12 experimentos distintos
15min de espera
500 alumnos de 4 años, Ohio

TEST DE LA GOLOSINA

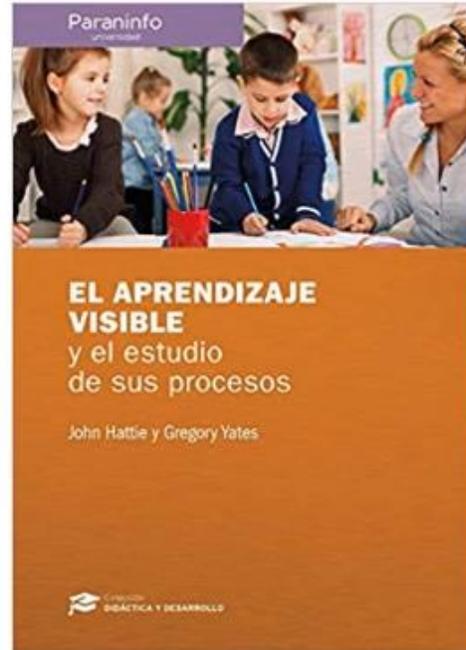


EXPERIENCIA A

Aquellos menos capaces de gestionar la espera de la recompensa, **de jóvenes** tenían:

- Más problemas de conducta
- Más dificultad en afrontar estrés
- Más dificultad en prestar atención
- Más dificultad en mantener amigos
- Peor rendimiento académico
- Dependencia de otros para resolver sus dificultades

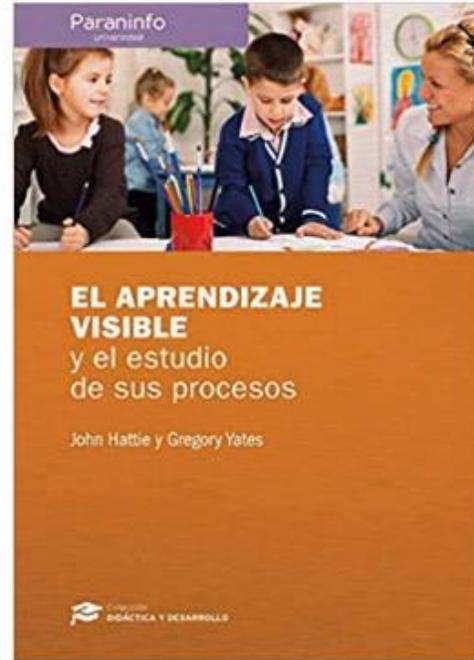
TEST DE LA GOLOSINA



EXPERIENCIA A

Cumplidos 40 años, se verificó que seguían con notables dificultades vitales

TEST DE LA GOLOSINA



EXPERIENCIA B

Dunedin, Nueva Zelanda, 1972

1000 personas participando

Alumno/as que con 3 años ya demostraban poco autocontrol hoy en día tienen más problemas de ludopatía , tabaquismo, divorcios.

2. CÓMO SE MANIFIESTA

...la falta de control de la impulsividad?:

- a) Se precipitan en sus tareas pero no terminan
- b) Se sienten desorganizados, perdidos, tontos
- c) Pobre memoria a corto plazo
- d) Preguntan a otro persona lo que se acaba de decir
- e) Debilidad en el seguimiento de instrucciones

2. CÓMO SE MANIFIESTA

...la falta de control de la impulsividad?:

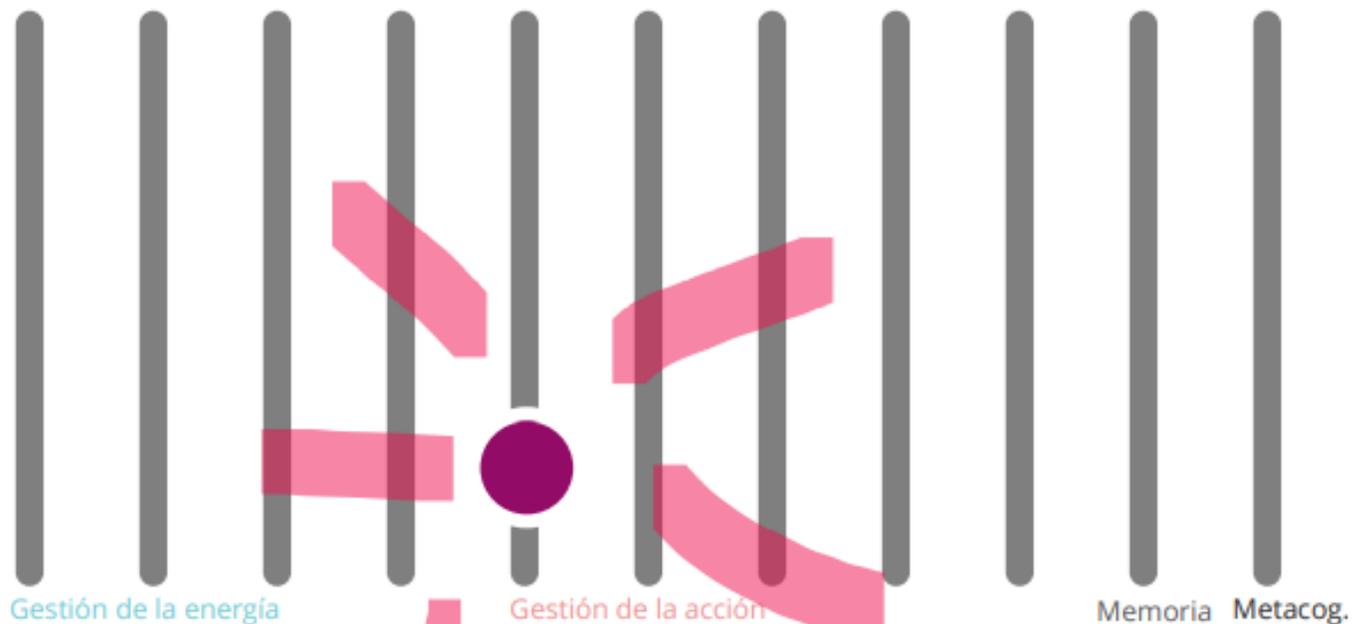
- f) Sabe el qué/cómo pero no el cuándo/dónde
- g) Inhabilidad para planear
- h) Actúan antes de pensar
- i) Escasa paciencia
- j) Se mueven mucho
- k) No focalizan

2. CÓMO SE MANIFIESTA

Ante estos comportamientos
solemos culpabilizar y atribuir falta
de interés/voluntad....

...y lo empeora 😞

ALUMNO 1



Activación

Atención

G. emociones

Motivación

Impulsividad

E. de metas

Iniciar acción

Mantener acc.

Fleacibilidad

Memoria

Metacognición

3. DIDÁCTICA



INDICADORES DE LOGRO



FACTORES QUE AYUDAN



OBSTÁCULOS A ELIMINAR



ESTRATEGIAS

3. DIDÁCTICA

Las dificultades de atención o de control de impulsos ¿son TDAH?

Los trastornos necesitan tratamiento clínico.

Los problemas necesitan tratamiento educativo porque son funciones ejecutivas que no se han aprendido bien.

3. DIDÁCTICA



INDICADORES DE LOGRO



Refrena la respuesta natural predominante



Revisa consecuencias, busca alternativas



Selecciona comportamiento óptimo



Actúa consistentemente respecto a la opción elegida



Convierte en hábito el patrón de respuesta correcta

3. DIDÁCTICA



FACTORES QUE AYUDAN

-  Límites explícitos, visibles y claros
-  Eliminar tentaciones
-  Pautas claras para la tarea con los pasos a seguir
-  Posibilidad de optar por diferentes tareas
-  Recompensa al final de la clase
-  Repetir situaciones de activación

3. DIDÁCTICA



OBSTÁCULOS A ELIMINAR

-  Ambigüedad en conductas permitidas o no
-  Órdenes ambiguas
-  Recompensas arbitrarias
-  Tiempos muertos sin pautas
-  Indiferencia ante los logros pequeños

MODELO DIDÁCTICO

FASES



1

Describimos **los desempeños del estado óptimo** de la función ejecutiva.



2

Identificamos los **factores que influyen de forma positiva**.



3

Identificamos los **obstáculos** que inciden negativamente.



4

Visualizamos con los alumnos nuestras expectativas concretas **personalizando** diferentes variables.

5

Diseñamos la intervención educativa para entrenar hábitos inteligentes.



3. DIDÁCTICA



ESTRATEGIAS



CONTEXTO



MODELADO



DESAFÍO

3. DIDÁCTICA



ESTRATEGIAS

DE CONTEXTO

- ✘ Exponer claramente la **recompensa** antes de iniciar la actividad
- ✘ Exponer diferentes **opciones** y darle a elegir
- ✘ Explicitar claramente y con **ejemplo** la conducta deseada
- ✘ Variar la tarea
- ✘ **Grupos** con compañeros que faciliten el control
- ✘ Crear **rituales** de trabajo durante cada sesión que se repitan con asiduidad y den seguridad sobre qué hacer
- ✘ Establecer **roles** con expectativas claras y bien marcadas: encargados de material, gestor de tiempo, recolector de evidencias...

HACEMOS GRUPO:

MI NOMBRE	NOMBRE COMPAÑERO 1	NOMBRE COMPAÑERO 2	NOMBRE COMPAÑERO 3
VIVIANA	FELIPE	HELEN	

MIS CUALIDADES	CUALIDADES COMPAÑERO 1	CUALIDADES COMPAÑERO 2	CUALIDADES COMPAÑERO 3
Ordenada	Organizado	IMAGINATIVO	
Lista	Gracioso	CUIDADOSA en la	
RESPONSABLE	Creativo	Ordenado	

MI ROL	ROL COMPAÑERO 1	ROL COMPAÑERO 2	ROL COMPAÑERO 3
MENSAJERO	ESCRIBA	VIGIA	

TRABAJO COOPERATIVO:
 REPARTO DE ROLES Y FUNCIONES

VIVI ROL: MENSAJERO TAREAS:

- Preguntar las dudas del grupo al profesor.
- Responde a las preguntas del profesor
- Presenta al resto de compañeros las tareas realizadas.

FELIPE ROL: ESCRIBA TAREAS:

- Anota las conclusiones del EQUIPO.
- Recuerda las tareas y compromisos al GRUPO. Comprueba que todas terminen la tarea.

HELEN ROL: VIGIA TAREAS:

- Vigila que todo quede limpio y recogido.
- Controla el tiempo. Custodia los materiales.
- SUPERVISA el NIVEL de RUIDO y el turno DE palabra.

COMPONENTES DEL GRUPO DE TRABAJO

TU NOMBRE: Rubén Moreno

CUALIDAD PRINCIPAL: Dibujar

¿QUÉ PUEDES APORTAR AL GRUPO: Dibujos chulos



NOMBRE	CUALIDAD	ROLES	PRINCIPAL APORTACIÓN
PAULA	Escribir	Escritora	Ideas nuevas
NOMBRE	CUALIDAD	ROLES	PRINCIPAL APORTACIÓN
ALVARO	Pensar	Pensador	Alegria
NOMBRE	CUALIDAD	ROLES	PRINCIPAL APORTACIÓN
ALVARO	Pintar	Pin e ar	Esfuerzo

3. DIDÁCTICA



ESTRATEGIAS



CONTEXTO



MODELADO



DESAFÍO



3. DIDÁCTICA



ESTRATEGIAS

DE MODELADO

- Elogiar inmediatamente cada logro propuesto y dar **feedback**
- Reforzar conductas con **sistema de fichas** (2 meses)
- Generar **secuencias** que deriven en **autoinstrucciones**
- “**Romper**” los objetivos **en metas** a corto plazo
- **Anticipar las consecuencias** de cada decisión/comportamiento
- Marcar con claridad los momentos de **movilidad**
- **Recordar** sistemáticamente, al inicio de cada sesión, las **rutinas** que se esperan de ellos



Recordar sistemáticamente, al inicio de cada sesión, las **rutinas** que se esperan de ellos

En la tarea de hoy tendréis que:

1. Mostrar un ejemplo
2. Tendréis que entregar...
3. Antes de ...
4. Y conseguiréis
5. Antes de entregar tened en cuenta..



Generar **secuencias** que deriven en **autoinstrucciones**

PASOS DE LA TÉCNICA DE LA TORTUGA:



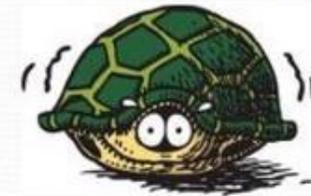
1. Reconoce tus emociones



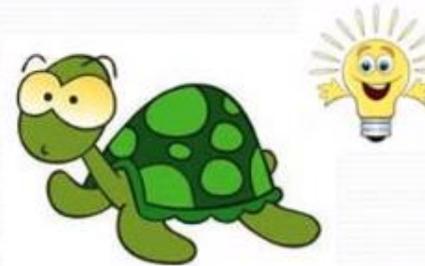
2. Piensa y para.



3. Métete en tu caparazón y respira.

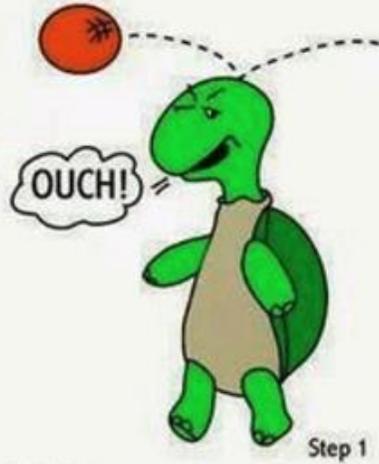


4. Sal de tu caparazón y piensa una solución.

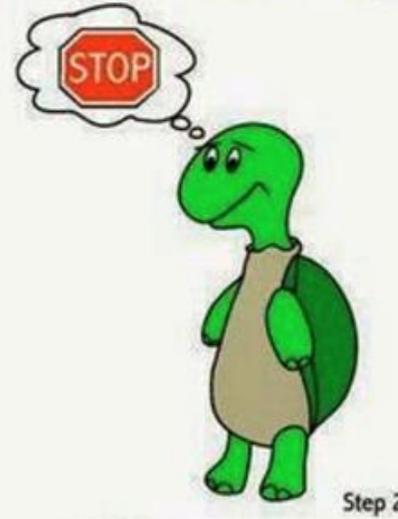


La Técnica de la Tortuga

Paso 1.
Reconocer
que te
sientes
enojado



Paso 2.
Pensar
"Alto".



Paso 3. Retirarte a tu
coraza. Respirar
profundamente 3
veces. Pensar en
cosas para
tranquilizarte y
hacer frente a la
situación.



Paso 4. Salir de
tu coraza
cuando estás
tranquilo y
pensar en una
solución.



PASOS A SEGUIR

TÉCNICA DE LA TORTUGA

1 RECONOCE TUS EMOCIONES



2 PIENSA Y PARA



3 MÉTETE EN TU CAPARAZÓN Y RESPIRA



4 SAL DE TU CAPARAZÓN Y PIENSA UNA SOLUCIÓN



3. DIDÁCTICA



ESTRATEGIAS

DE MODELADO

- Elogiar inmediatamente cada logro propuesto y dar **feedback**
- Reforzar conductas con **sistema de fichas** (2 meses)
- Generar **secuencias** que deriven en **autoinstrucciones**
- "Romper" los objetivos **en metas** a corto plazo
- **Anticipar las consecuencias** de cada decisión/comportamiento
- Marcar con claridad los momentos de **movilidad**
- **Recordar** sistemáticamente, al inicio de cada sesión, las **rutinas** que se esperan de ellos

FICHA DEL/LA ALUMNO/A:

DÍAS	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
GANANCIA DE FICHAS					
PÉRDIDA DE FICHAS					
FICHAS CANJEADAS					



LISTA DE COTEJO

Recojo
juguetes

Hago la fila

Voy sola al WC

Puedo repetir las
instrucciones de Lola

Limpio mi espacio

Trinidad	Tatiana	Dulio	Sory	Clara
Alexis	Jacob	Julio	Oliver	Everardo
Genry	Gomaliel	Henri	Ervin	Susana
Fabiola	Fulvia	Lucero	Zaila	Andy
Rurik	Elisana	Nary	Arely	Abraham
Janis	Wilber	Alejandro	Isidra	



CHULETAS DE AUTORREGULACIÓN

Cuando me pongo nervioso:

- 1- Pedir al profesor/a salir de clase
- 2- Me siento en los palets
- 3- Contar hasta diez
- 4- Respirar hondo

Cuando me distraigo:

- 1.- Muevo la pma con el pie
- 2.- Veo lo que estoy haciendo
- 3.- Continuo con mi trabajo
- 4.- Pido ayuda al profe o a mis compañeros
(cuando me he olvidado de lo que estaba haciendo)

Cuando me distraigo:

1º Miro a la profe

2º Trato de centrarme en lo que estaba haciendo

3º Pido ayuda a la profesora o a mis compañeros

3. DIDÁCTICA



ESTRATEGIAS



CONTEXTO



MODELADO



DESAFÍO



3. DIDÁCTICA



ESTRATEGIAS

↑ DE DESAFÍO



Posponer la **recompensa** en el tiempo explicitando su entrenamiento



Quitar el sistema de **fichas**



Pedir pequeños favores que le hagan cómplice



...



Dar a **elegir** tipos de **recompensas**, especialmente las no materiales



Generar tareas que permitan **movilidad sin control**



Trabajos en grupo donde tomar decisiones y organizar la tarea



Presión de **tiempos**



Generar tareas que permitan **movilidad sin control**

conTalent

Fundación TRILEMA

SORIA

UN GRAN EQUIPO

CONVIVENCIA

DIAS

Presión de **tiempos**

EVITAR LOS TIEMPOS MUERTOS:
PROGRAMAR INTENSIDAD



RESPONSABLES DE TAREAS



Nos dice el tiempo...

SOFIA



Nos dice quién no ha venido a clase...

IVÁN



Mira el calendario...

MIGUEL



Nos dice el día y el menú ...

ROSA



Limpian las mesas...

PABLO



Abre el buzón...

DARÍO



Limpian las mesas...

PABLO



Abre el buzón...

DARÍO



Da de comer a Conchita...

GONZALO



Tira los papeles al contenedor azul...

NEREA



Ordena biblioteca y arregla cuentos...

PABLO



Barre la clase...

SILVIA



Va a buscar el teléfono....

AARÓN



Ordena y cuida el baúl del arte...

RAQUEL

Establecer **roles** con expectativas claras y bien marcadas:

OTORGAR RESPONSABILIDADES DE AULA Y COEVALUARLAS

- BIBLIOTECA DE AULA
- RECICLAJE
- PERSIANAS
- BARREDORES
- POLVO
- ORDENADORES
- LIMPIAPIZARRAS
- PONEFECHAS
- RIEGAPLANTAS
- ASISTENCIAS
- MENSAJERO
- ARMARIOS
- SUPERVISOR DE RESPONSABILIDADES



GESTIÓN EMOCIONAL

GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

ESTRATEGIAS DE CONTEXTO

- Crear espacios seguros donde se expresen sin miedo al ridículo ni amenazas.
- Propiciar experiencias de alta intensidad emocional positiva en el aula.
- Evitar situaciones de conflicto.
- Utilizar el sentido del humor, el entusiasmo al proponer tareas y el clima distendido.
- Buscar tiempos para la atención personal y la comunicación de uno en uno.
- Reforzar positivamente/premiar las expresiones emocionales adecuadas.
- Combinar tiempos de concentración académica con tiempos de distensión emocional.
- Cambiar la cultura de evaluación, celebrando los aciertos, recompensándolos y generando ayuda mutua.
- Hacer visible, mostrar el trabajo bien hecho de los alumnos, utilizando alabanzas objetivamente merecidas.

ENTRENAMIENTO EXPLÍCITO

- Reconocer el propio temperamento e identificar explícitamente las tendencias a las reacciones emocionales.
- Trabajar vocabulario relativo a las emociones.
- Verbalizar los sentimientos ante situaciones críticas.
- Expresar emociones mediante los lenguajes artísticos
- Establecer rituales positivos (darse la mano, saludar al entrar, aplaudir...)
- Trabajar a partir de textos, cuentos, historias en los que tengamos que ponernos en la piel de otro para identificar y analizar las reacciones
- Hacer talleres de entrenamiento de expresión de emociones.
- Crear herramientas de coevaluación y autoevaluación con estándares de evolución positiva de los aprendizajes.

DESAFÍO

- Generar situaciones de aprendizaje que incluyan reconocimiento de emociones.
- Extrapolar lo trabajado a situaciones cotidianas de aula.
- Discusiones en grupos de trabajo con roles sobre posturas encontradas.
- Rol play, simulaciones y debates que simulen situaciones reales.
- Interacción directa con miembros de la comunidad.
- 'Entrar' en la vida de los otros mediante historias, biografías, reportajes, testimonios...
- Participar en procesos democráticos y decisorios.
- Proyectos intergeneracionales.
- Emparejamientos de iguales.
- Técnicas del 'círculo' y asambleas.
- Experiencias en el mundo adulto: 'Un día con...'
- Producciones musicales, artísticas, celebraciones de días y acontecimientos especiales.
- Seleccionar símbolos de pertenencia y rituales, himnos, canciones, despedidas...

1. DESCRIPCIÓN

Emociones y sentimientos emergen de la **inteligencia generadora**, por eso parecen que nos invaden. **La inteligencia ejecutiva intenta gestionar** este mundo afectivo que parece tan incontrolable



1. DESCRIPCIÓN

emoción

sentimiento

acción

MIEDO

>

PELIGRO

>

HUIR

FURIA

>

OBSTÁCULO

>

ATAQUE

1. DESCRIPCIÓN

2 OBJETIVOS:

PRIMERO: educar las emociones en origen facilitando la adquisición de esquemas emocionales

SEGUNDO: controlar la respuesta a una emoción

1. DESCRIPCIÓN

¿CÓMO AUTOGESTIONAR EMOCIONES? CAMBIANDO ESQUEMAS

- a) Estructura neuronales
- b) Experiencias
- c) Deseos y proyectos
- d) Las creencias sobre el mundo
- e) Las creencias sobre nosotros mismos

Nacemos con un temperamento, pero nuestros padres nos lo modifican
Agradables o desagradables configuran un sistema similar al de premios y castigos

+/- optimistas según como creamos que es el mundo

No es tanto la realidad sino la idea que tenemos acerca de nosotros mismos. Creencias que se cumplen como profecías. Las creencias son hábitos mentales muy profundos que pueden cambiarse

2. CÓMO SE MANIFIESTA

Para Goleman, un alumno emocionalmente admirable:

- a) Sabe relacionar los sentimientos con creencias básicas
- b) Saber relacionar acción con sentimientos
- c) Sabe preveer sentimientos perturbadores para evitarlos
- d) Sabe modular los sentimientos (autorregulación)

2. CÓMO SE MANIFIESTA

La otra cara de la moneda tiene que ver con:

- a) Falta de control exacerbada
- b) Incapacidad de reconocer lo que les pasa o de verbalizar sus emociones con claridad
- c) Falta de empatía > comprensión > compasión > consolidar estereotipos



¿Cuántas fichas
necesita un alumno
para aprender a
gestionar sus
emociones?

3. DIDÁCTICA



INDICADORES DE LOGRO



FACTORES QUE AYUDAN



OBSTÁCULOS A ELIMINAR



ESTRATEGIAS



3. DIDÁCTICA



INDICADORES DE LOGRO



Identifica signos corporales asociados a cada emoción



Controla las propias respuestas a las emociones



Relaciona el sentimiento con aquello que lo provoca



Reconoce y comprende las emociones de otros



Interactúa adecuadamente con los sentimientos de los demás

3. DIDÁCTICA



FACTORES QUE AYUDAN

-  Confianza en sí mismos y sus capacidades a partir de logros personales
-  Clima de aula positivo y seguro, tolerancia cero hacía la burla y discriminación
-  Bienestar en el contexto familiar
-  Verbalización positiva de los acontecimientos
-  Tener opciones de desarrollo personal dentro del centro

3. DIDÁCTICA



OBSTÁCULOS A ELIMINAR

-  Falta de descanso físico
-  *Bulling*, rechazo
-  Estrés excesivo
-  Excesiva competencia por ser valorado
-  Conversaciones negativas o insustanciales

3. DIDÁCTICA



ESTRATEGIAS



CONTEXTO



MODELADO



DESAFÍO

EMOCIONES BÁSICAS

ASCO

MIEDO

IRA

**TRIS-
TEZA**

**SOR-
PRESA**

ALEGRÍA

3. DIDÁCTICA



ESTRATEGIAS

DE MODELADO

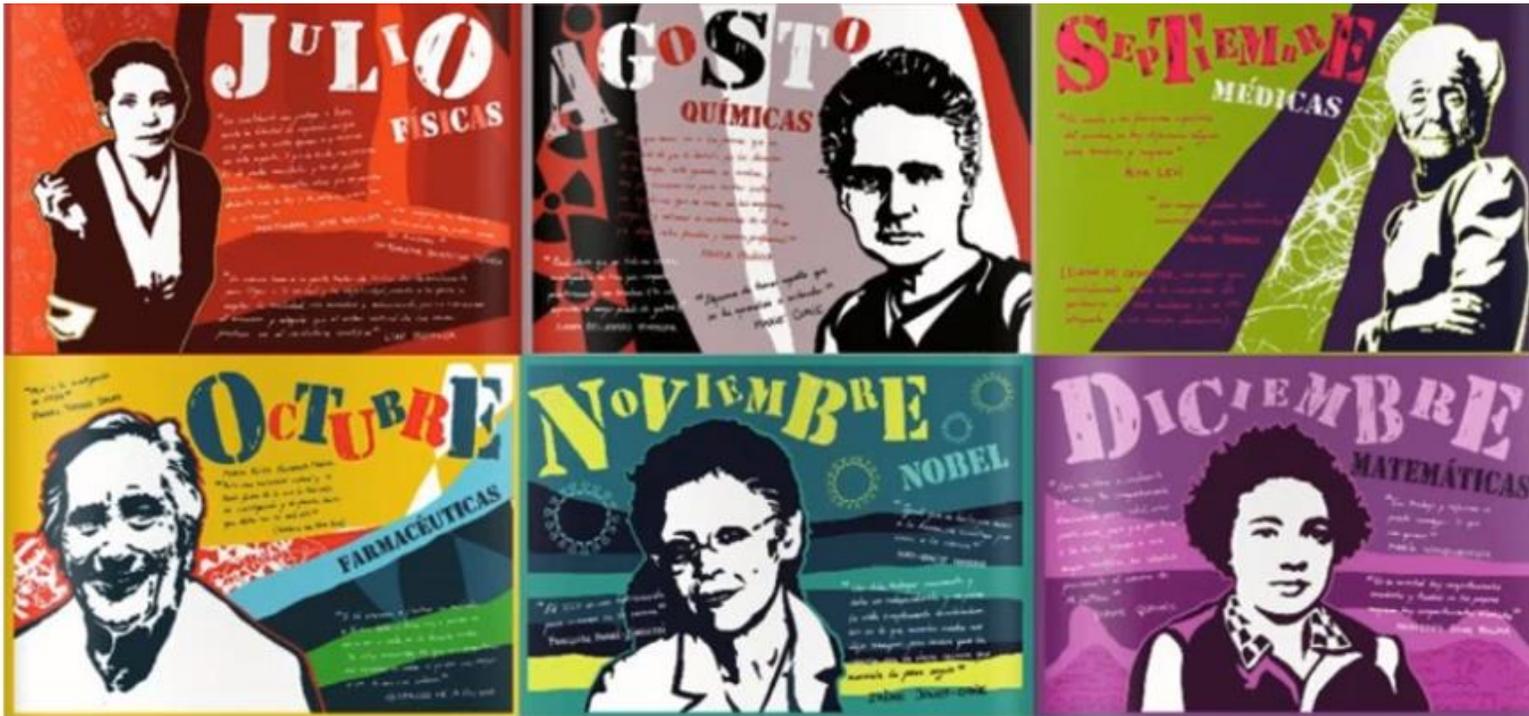
- Trabajar vocabulario relativo a las emociones
- Trabajar la empatía en textos, cuentos, historias...
- Verbalizar sentimientos positivos y negativos
- Talleres de entrenamiento de expresión de emociones
- Expresar emociones mediante lenguajes artísticos
- Herramientas de auto y coeval. con estándares de evolución positiva
- Establecer rituales positivos
-

3. DIDÁCTICA



ESTRATEGIAS
↑ DE DESAFÍO

- ↑ Discusiones, debates, *rolplay* con roles de posturas encontradas
- ↑ Interacción con miembros de la comunidad
- ↑ Elaborar proyectos intergeneracionales
- ↑ "Entrar" en la vida de los otros mediante entrevistas, testimonios, biografías, historias...
- ↑ Emparejamiento de iguales
- ↑ Círculos y asambleas
- ↑ Participar en procesos democráticos y decisorios
- ↑



Calendario mujeres científicas

https://issuu.com/confederacion_intersindical/docs/calendario_tiempo_de_mujeres_2016

40 ESTADOS EMOCIONALES



- | | | | | | |
|---|--------------|----|---------------|----|---------------|
| 1 | ABURRIMIENTO | 15 | ENTUSIASMO | 28 | MIEDO |
| 2 | ACEPTACIÓN | 16 | ENVIDIA | 29 | NOSTALGIA |
| 3 | ADMIRACIÓN | 17 | EUFORIA | 30 | ODIO |
| 4 | ALEGRÍA | 18 | FELICIDAD | 31 | ORGULLO |
| 5 | ALIVIO | 19 | FRUSTRACIÓN | 32 | PLACER |
| 6 | AMOR | 20 | GRATITUD | 33 | REMORDIMIENTO |
| 7 | ASCO | 21 | HOSTILIDAD | 34 | SATISFACCIÓN |
| 8 | ASOMBRO | 22 | ILUSIÓN | 35 | SERENIDAD |
| 9 | COMPASIÓN | 23 | INCOMPRENSIÓN | 36 | SOLEDAD |



- | | | | | | |
|----|------------|----|---------------|----|---------------|
| 5 | ALIVIO | 19 | FRUSTRACIÓN | 32 | PLACER |
| 6 | AMOR | 20 | GRATITUD | 33 | REMORDIMIENTO |
| 7 | ASCO | 21 | HOSTILIDAD | 34 | SATISFACCIÓN |
| 8 | ASOMBRO | 22 | ILUSIÓN | 35 | SERENIDAD |
| 9 | COMPASIÓN | 23 | INCOMPRENSIÓN | 36 | SOLEDAD |
| 10 | CONFUSIÓN | 24 | INSEGURIDAD | 37 | TENSIÓN |
| 11 | CULPA | 25 | IRA | 38 | TERNURA |
| 12 | DECEPCIÓN | 26 | IRRITACIÓN | 39 | TRISTEZA |
| 13 | DESALIENTO | 27 | MELANCOLÍA | 40 | VERGÜENZA |
| 14 | DESEO | | | | |

- Te acabas de comprar un coche es el segundo día que lo utilizas y al ponerlo en marcha no arranca. Te brota la emoción *enfado (ira)*.
- Acabas de enterarte que te han concedido una beca para estudiar, la emoción que sale es *alegría*.
- Te cuentan que han robado en tu edificio, lo 1º que te provoca *miedo*.

- Te acabas de comprar un coche es el segundo día que lo utilizas y al ponerlo en marcha no arranca. Te brota la emoción **enfado (ira)**.

En pleno **enfado** empiezas a "comerte la cabeza" y sientes:

- ✓ Confusión
- ✓ Culpa
- ✓ Hostilidad
- ✓ Odio
- ✓ Vergüenza



EMOCIÓN

Se sienten EN EL CUERPO. Son reacciones fisiológicas.

Son transitorias

Son inconscientes y muy rápidas

SENTIMIENTO Es una emoción pasada por
LA MENTE.

Emoción + pensamiento

Duran más que las
emociones

No hay sentimiento sin
emoción



EMOCIONES

NO SE CAMBIA LO
QUE NO SE CONOCE



EMOCIONES

NO SE CAMBIA
CUANDO EL DOLOR
NOS EMBARGA.



EMOCIONES

UNA EMOCIÓN LA
CAMBIA OTRA
EMOCIÓN
PROVOCADA
CONSCIENTEMENTE

¿CUÁLES SON LOS ENTRESIJOS
DE LA GESTIÓN EMOCIONAL
EN LA ESCUELA?

¿TRANSVERSALIDAD
O
CURRÍCULUM?

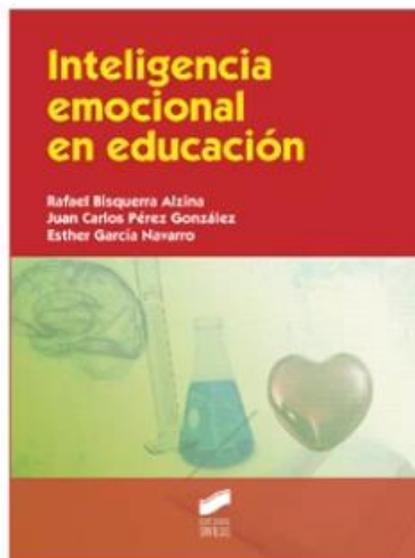
4. CAJA DE HERRAMIENTAS



fuera
del currículum

COMPETENCIAS EMOCIONALES

Rafael Bisquerra



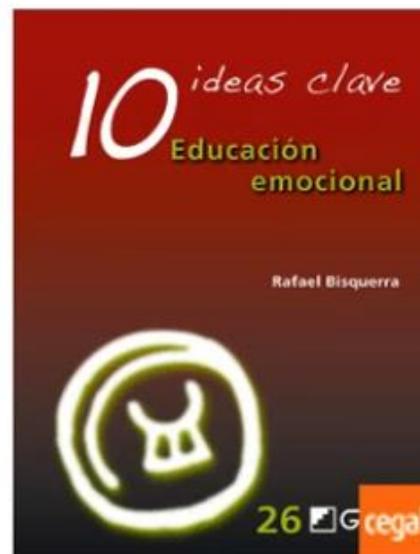
www.farcoheji.net

¿Cómo educar las emociones?
La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia.



Clasificación: F000

6



26 Gegala

4. CAJA DE HERRAMIENTAS

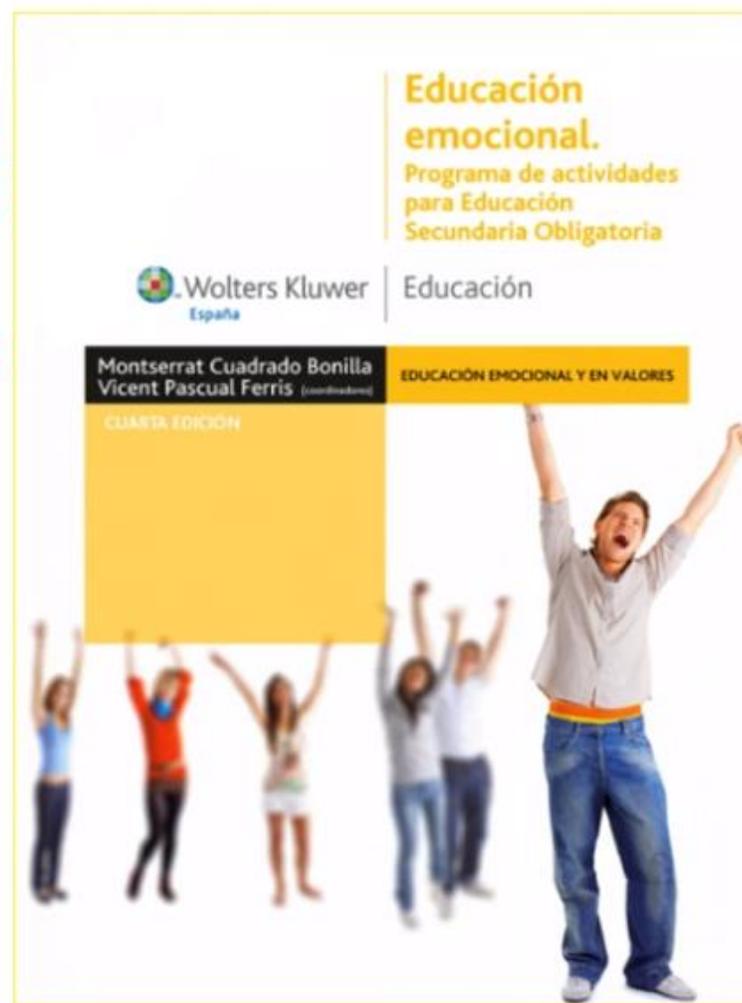


fuera
del currículum

INTERVENCIÓN
POR PROGRAMAS

COUNSELING

Diputación Guipúzcoa



4. CAJA DE HERRAMIENTAS



fuera
del currículum

TALLERES/PROGRAMAS EMOCIONALES



¿TRANSVERSALIDAD O CURRÍCULUM?

CURRÍCULUM

Apenas hay referencias en la ley

Pero habría que empapar todo desde un modelo desglosado de COMPETENCIA EMOCIONAL

EXTRACURRICULAR

- Planes
- Acciones
- Programas transversales *FpN*
- Pautas y rutinas marcadas en horario *Ronda Emocional*, *Asamblea*
- Jornadas

ANTONIO RODRÍGUEZ

EducaEMoción

LA ESCUELA
DEL CORAZÓN

INCLuye CD
CON MATERIAL
CURRICULAR
Y FICHAS DE
ACTIVIDADES



SANTILLANA ACTIVA

ASIGNATURA DE CANARIAS
1º-4º EP

MÓDULOS	COMPETENCIAS DE CADA MÓDULO
CONCIENCIA EMOCIONAL	<ol style="list-style-type: none">1. Identificar, expresar y respetar emociones propias y ajenas en situaciones de comunicación real.<ol style="list-style-type: none">1.1. Reconocimiento e identificación de las propias emociones.1.2. Reconocimiento e identificación de las emociones de los demás.
REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES	<ol style="list-style-type: none">2. Diferenciar las respuestas emocionales que nos hacen sentir bien o mal para poner en marcha estrategias de autorregulación emocional.<ol style="list-style-type: none">2.1. Identificación de respuestas emocionales.2.2. Estrategias y procedimientos de regulación.
AUTOESTIMA	<ol style="list-style-type: none">3. Definir y valorar las cualidades positivas de uno mismo, así como las que son susceptibles de mejorar, para conseguir una autoestima ajustada.<ol style="list-style-type: none">3.1. Imagen ajustada de uno mismo.3.2. Sentirnos competentes y valiosos.
EMPATÍA	<ol style="list-style-type: none">4. Reconocer, comprender y apreciar puntos de vista, necesidades, emociones y sentimientos de los demás.<ol style="list-style-type: none">4.1. Aceptación y valoración de los demás.4.2. Valores para la convivencia.
HABILIDADES SOCIALES Y DE COMUNICACIÓN	<ol style="list-style-type: none">5. Defender y expresar derechos, opiniones y sentimientos propios respetando los de los demás.<ol style="list-style-type: none">5.1. Relaciones sociales.5.2. Comunicación afectiva/asertiva.

MÓDULOS	COMPETENCIAS DE CADA MÓDULO
CONCIENCIA EMOCIONAL	1. Identificar, expresar y respetar emociones propias y ajenas en situaciones de comunicación real. 1.1. Reconocimiento e identificación de las propias emociones. 1.2. Reconocimiento e identificación de las emociones de los demás.

- Hacer rondas emocionales a primera hora todos los días



REGULACIÓN DE
LAS EMOCIONES

2. Diferenciar las respuestas emocionales que nos hacen sentir bien o mal para poner en marcha estrategias de autorregulación emocional.
 - 2.1. Identificación de respuestas emocionales.
 - 2.2. Estrategias y procedimientos de regulación.

- Practicar con los niños técnicas de regulación
- Habilitar espacios y objetos que ayuden a los niños a regularse
- Trabajar la respiración...



AUTOESTIMA

3. Definir y valorar las cualidades positivas de uno mismo, así como las que son susceptibles de mejorar, para conseguir una autoestima ajustada.
 - 3.1. Imagen ajustada de uno mismo.
 - 3.2. Sentirnos competentes y valiosos.

- Hacer mucha autoevaluación y metacognición, enfocada en sus potencias y en lo que hacen bien. Que RESALTE y que aprendan en qué son buenos.
- Diseñar experiencias de éxito merecido
- Diseñar experiencias con reto adaptado

EMPATÍA

4. Reconocer, comprender y apreciar puntos de vista, necesidades, emociones y sentimientos de los demás.
 - 4.1. Aceptación y valoración de los demás.
 - 4.2. Valores para la convivencia.

- Establecer debates con pautas de escucha activa. "Si no he entendido mal, has dicho... Y ante esa afirmación mi opinión es..."



HABILIDADES
SOCIALES Y DE
COMUNICA-
CIÓN

5. Defender y expresar derechos, opiniones y sentimientos propios respetando los de los demás.
5.1. Relaciones sociales.
5.2. Comunicación afectiva/asertiva.

- Trabajar en estructuras de Aprendizaje Cooperativo (no trabajo en un grupo)
- Asambleas de aula
- Retos o PBL con repercusión en la comunidad/barrio/entorno

SOLUCIÓN DE
PROBLEMAS Y
CONFLICTOS

6. Identificar situaciones de conflicto y problemas para afrontarlos de forma positiva, aportando soluciones a los mismos.
- 6.1. Los problemas y conflictos como parte de la vida.
 - 6.2. Estrategias para la resolución de conflictos.

- ❑ Desarrollar un plan de mediación, con adultos y alumnos mediadores
- ❑ Desarrollar un plan de acompañamiento y orientación enfocado a trabajar las carencias detectadas en diferentes habilidades

¡AL GRUPO!



ACTIVIDAD 4min

MI CENTRO, para ayudar al alumnado a gestionar emociones, debería:

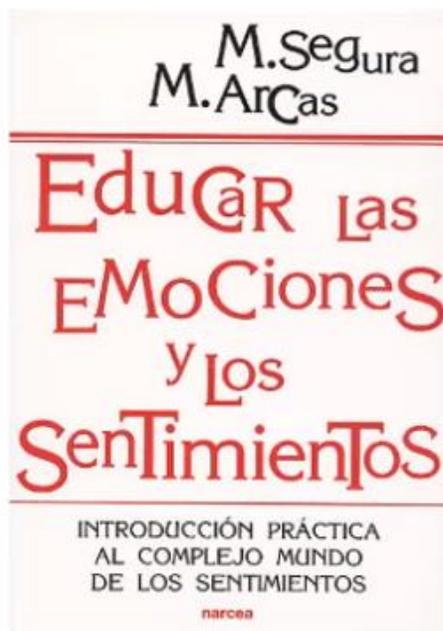
- **Dejar** de hacer
- **Seguir** haciendo
- **Empezar** a hacer

4. CAJA DE HERRAMIENTAS



fuera
del currículum

USAR HERRAMIENTAS DE AUTOEVALUACIÓN SOBRE ESTADOS EMOCIONALES



Estado Emocional	1	2	3	4	5
1. Presto mucha atención a los sentimientos.				X	
2. Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.			X		
3. Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.			X		
4. Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.			X		
5. Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.			X		
6. Pienso en mi estado de ánimo constantemente.			X		
7. A menudo pienso en mis sentimientos.			X		
8. Presto mucha atención a cómo me siento.			X		
9. Tengo claros mis sentimientos.			X		
10. Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.		X			
11. Casi siempre sé cómo me siento.		X			
12. Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.		X			
13. A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes.		X			
14. Siempre puedo decir cómo me siento.		X			
15. A veces puedo decir cuáles son mis emociones.		X			
16. Puedo llegar a comprender mis sentimientos.		X			
17. Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión.			X		
18. Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.					X
19. Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.			X		
20. Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.				X	
21. Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.			X		
22. Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.			X		
23. Tengo mucha energía cuando me siento feliz.					X
24. Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.				X	

1. Presto mucha atención a los sentimientos.				X
2. Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.			X	
3. Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.			X	
4. Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.			X	
5. Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.			X	
6. Pienso en mi estado de ánimo constantemente.			X	
7. A menudo pienso en mis sentimientos.			X	
8. Presto mucha atención a cómo me siento.			X	
9. Tengo claros mis sentimientos.			X	
10. Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.		X		
11. Casi siempre sé cómo me siento.		X		
12. Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.		X		
13. A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes		X		
14. Siempre puedo decir cómo me siento.		X		
15. A veces puedo decir cuáles son mis emociones.		X		
16. Puedo llegar a comprender mis sentimientos.		X		
17. Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión			X	
18. Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.				X
19. Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.			X	

4. CAJA DE HERRAMIENTAS



fuera
del currículum

CONTRATOS DE APRENDIZAJE (con registro de emociones y protocolo de reacción)

Los **contratos de aprendizaje** pueden elaborarse **entre el alumno y el tutor**, aunque parece interesante contar con la complicidad del **orientador/a** del centro.

Una herramienta a adjuntar puede ser un **registro de observación** en el que el alumno apunte el número de veces que siente cierta emoción para sí poder reducirla y **prever una reacción**.

REGISTRO DE AUTOGESTION EMOCIONAL

Previamente se habrán podido diseñar un protocolo de pasos a seguir e interiorizar para que el alumno pueda darse autoinstrucciones. También es interesante trabajar la visualización para allanar la acción.

DÍA	HORA	SENTIMIENTO	CAUSA	MI REACCIÓN

TOTAL /SEMANA	SEMANA ANTERIOR

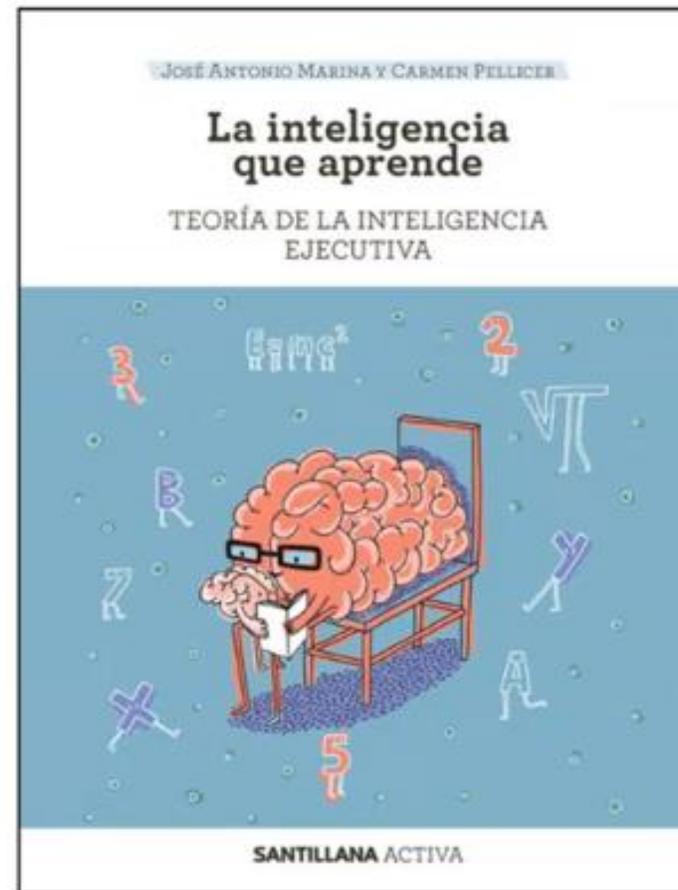
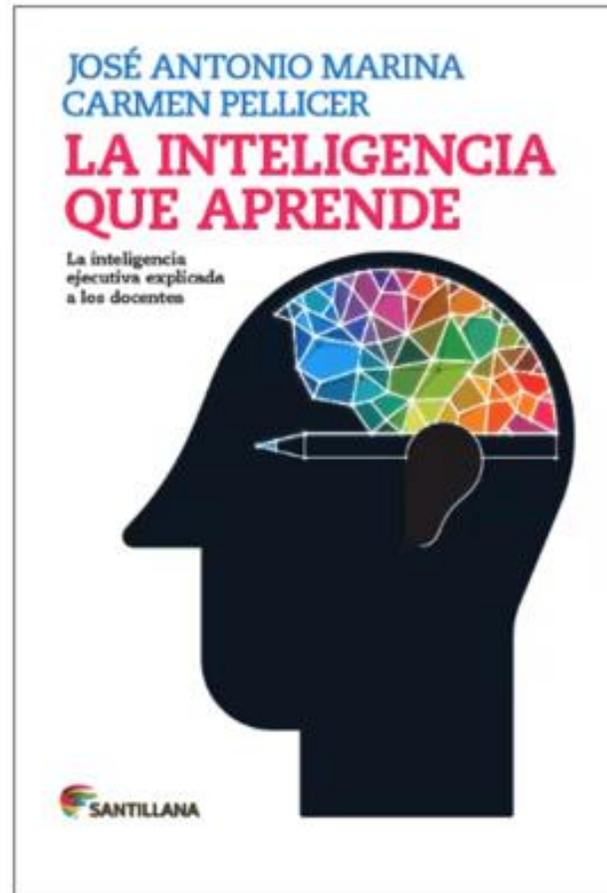
¿En qué he mejorado respecto a la semana anterior?¿y respecto al mes anterior? ¿Qué es lo que mas me cuesta gestionar?¿Cómo puedo gestionarme mejor?¿Qué estrategia aplicaré esta semana?

FUNCIONES EJECUTIVAS

Conjunto de capacidades, procesos y habilidades cognitivas de alto nivel esenciales para regular nuestros procesos vitales.

Cuando falla seriamente alguna de ellas tenemos problemas vitales.

LA INTELIGENCIA QUE APRENDE



CONCLUSIÓN

Para que nuestros alumnos **sean más hábiles** en algo *softskills/competencias* necesitamos enfrentarles a actividades que habremos creado tras seleccionar *indicadores* y *desempeños*.

La reflexión (autoevaluación) de los alumnos **potencia la adquisición de la habilidad** si los alumnos lo hacen a partir de **evidencias: portfolio, diarios, metagocnición**