

EDUCACIÓN RESPONSABLE

Desarrollo afectivo y emocional



Junta de
Castilla y León



JONATHAN HUELMO
CFIE DE BURGOS

NOS PRESENTAMOS



HABILIDADES DEL SIGLO XXI

Estas son las
10 habilidades
que necesitarás
en el lugar
de trabajo para
el año 2020



CONTENIDOS:

PROGRAMA EDUCACIÓN RESPONSABLE.

EL PERFIL DEL DOCENTE EN LA RED DE EDUCACIÓN RESPONSABLE.

La inteligencia emocional:

- Concepto y características.
- Breve revisión bibliográfica de los diferentes autores.
- Porqué es importante trabajarla y desarrollarla en el alumnado y en el profesor.

La competencia emocional del docente.

El estrés del docente:

- Definición y sus causas.
- Identificación de distorsiones cognitivas.
- Otras formas de afrontar el estrés.

DESARROLLO AFECTIVO Y EMOCIONAL EN EL PROFESORADO Y ALUMNADO.

Expresión emocional y autocontrol.

Empatía.

Autoestima.

El **área de educación** de la Fundación Botín apuesta por una educación que promueva el **crecimiento saludable** de niños y jóvenes potenciando su **talento y creatividad** para ayudarles a ser **autónomos, competentes, solidarios y felices.**

Una educación que **genere desarrollo** y contribuya al **progreso de la sociedad.**

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Contribuir al **desarrollo** físico, emocional, social y de la creatividad de niños y jóvenes
2. Mejorar la **calidad** educativa y el **clima** de convivencia en el centro
3. Promover una **comunicación positiva** entre docentes, alumnado y familias.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS



Desarrollo emocional

- Autoestima
- Empatía
- Identificación/expresión emocional

Desarrollo cognitivo

- Autocontrol
- Toma de decisiones
- Actitudes positivas hacia la salud

Desarrollo social

- Habilidades de interacción
- Habilidades de autoafirmación
- Habilidades de oposición asertiva

creatividad

Intervención

Educación Responsable

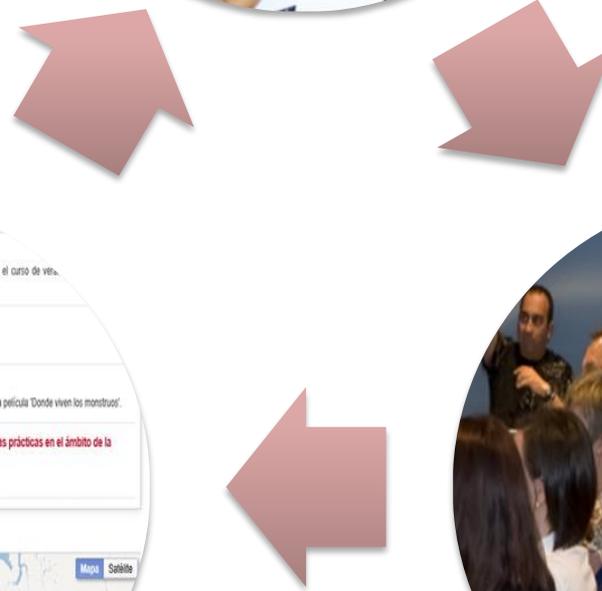


Formación

Máster

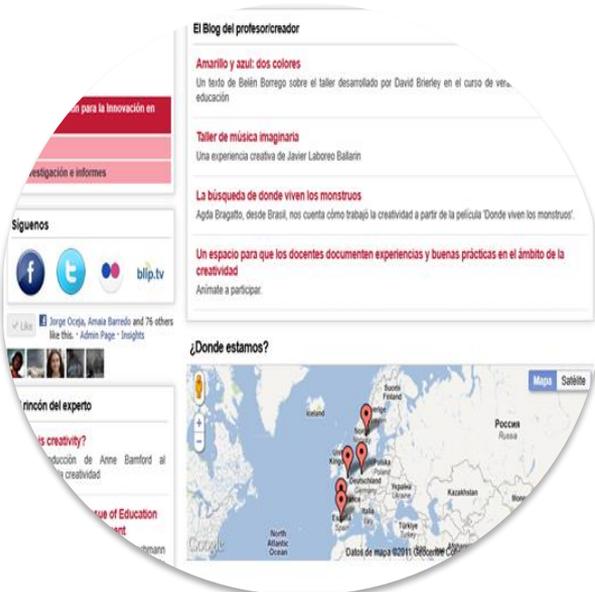
Cursos de verano

Becas



Investigación

Plataforma para la Innovación en Educación





1). ¿Qué resultados ha conseguido?

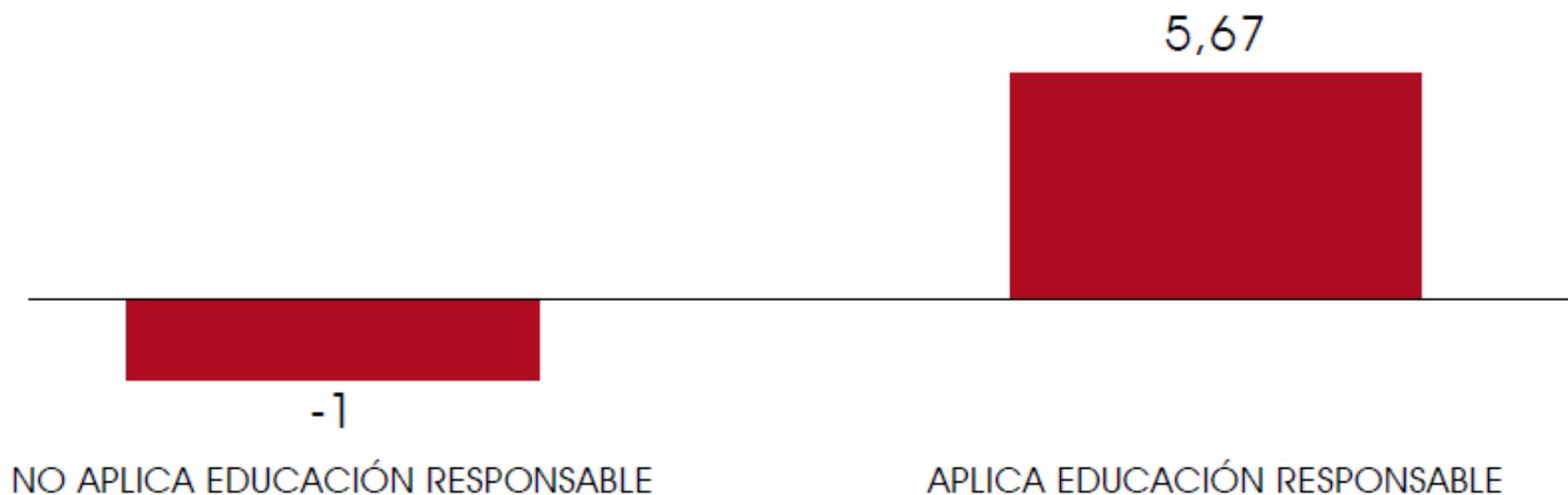




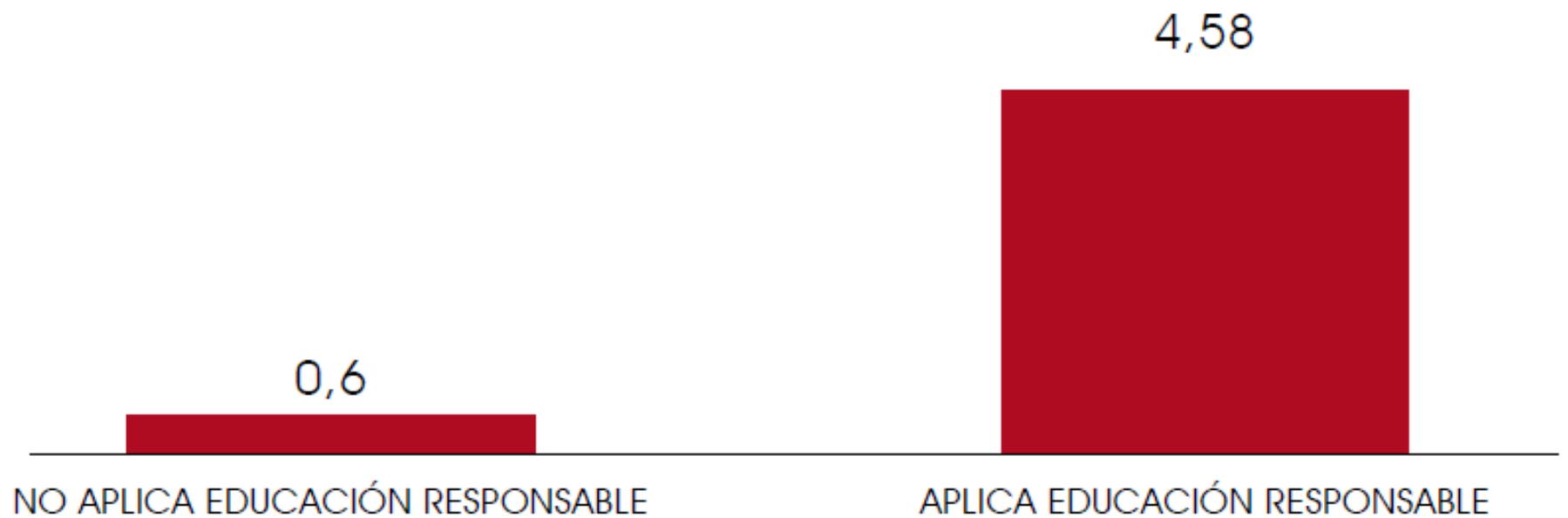
Estudio longitudinal a 3 años realizado por la Universidad de Cantabria (2011)

- Evaluación pedagógica
- Impacto psicológico

CLARIDAD, COMPRENSIÓN EMOCIONAL (%)



NIVELES DE ASERTIVIDAD (%)



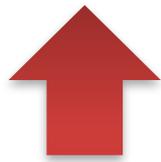
NIVELES DE ANSIEDAD (%)

NO APLICA EDUCACIÓN RESPONSABLE

APLICA EDUCACIÓN RESPONSABLE

-5,13

-13,14

 Clima
escolar =  Rendimiento
académico

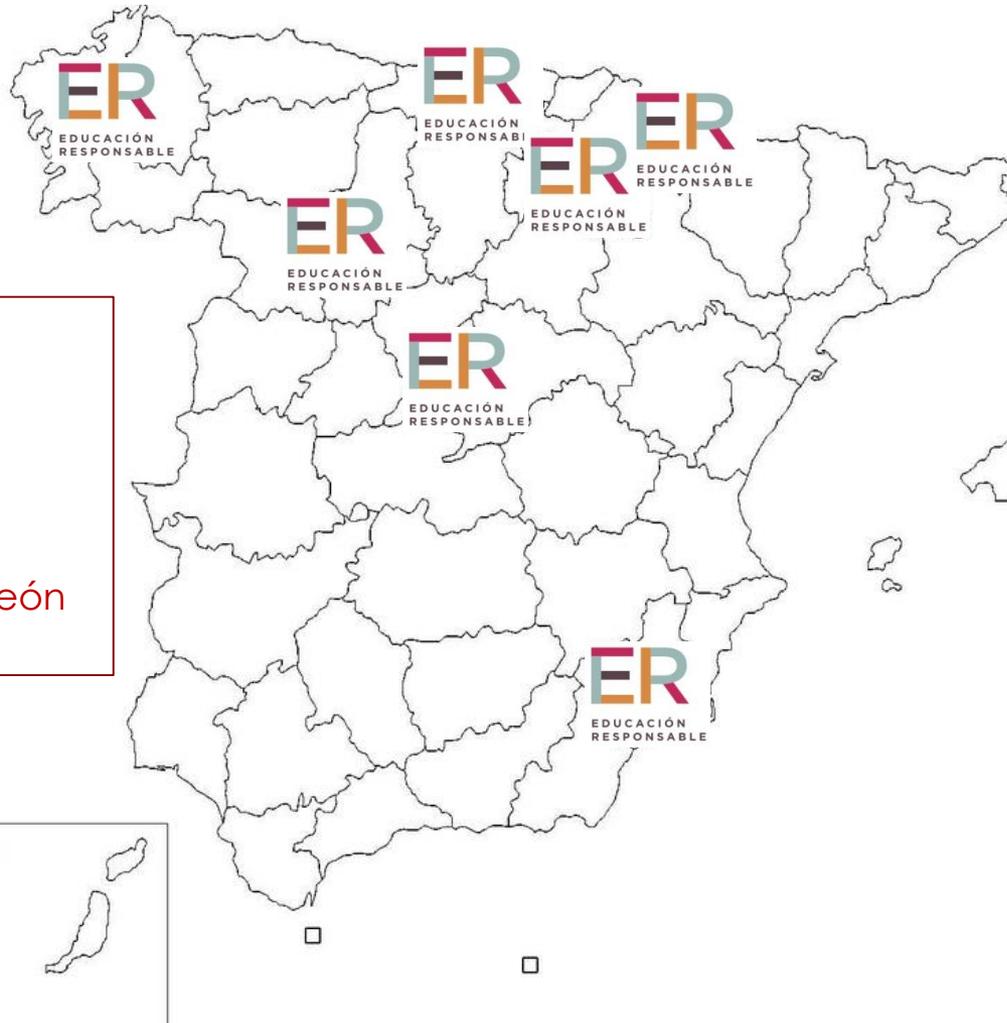


2. ¿Con quién?

Red de Centros Educación Responsable



226 centros de Cantabria, Madrid, La Rioja, Navarra, Galicia, Murcia, Castilla y León y Uruguay



71 Cantabria
68 Madrid
19 La Rioja
3 Navarra
25 Murcia
21 Galicia
15 Castilla y León
5 Uruguay

15 000 profesores



124 000 alumnos



Red de Centros *Educación Responsable* (16-17)



2. ¿Cómo?

Colaboración institucional

Participación voluntaria

Largo plazo

Evaluación

Atención





Recursos



Formación



Acompañamiento



Evaluación

LOS RECURSOS EDUCATIVOS



BANCO DE
HERRAMIENTAS



LEE



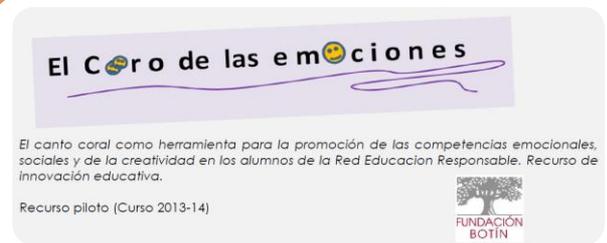
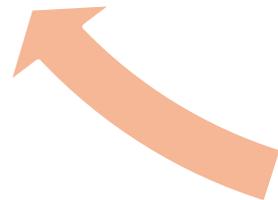
LITERATURA
EMOCIONES Y
CREATIVIDAD



REFLEJARTE



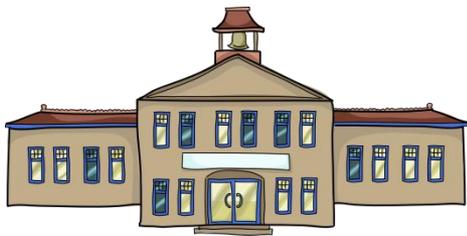
EL CORO DE LAS
EMOCIONES



El canto coral como herramienta para la promoción de las competencias emocionales, sociales y de la creatividad en los alumnos de la Red Educación Responsable. Recurso de innovación educativa.

Recurso piloto (Curso 2013-14)

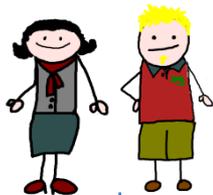




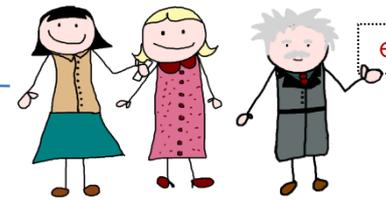
AÑO I

PASO 1

coordinadores ER



FORMACIÓN PRESENCIAL ER



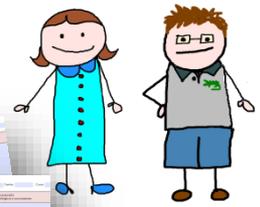
expertos ER

PASO 2

equipo de responsables ER



lee música Bdh literatura reflejarte



tutores ER

PASO 3



MODULOS DE FORMACIÓN afectivo I · social II · creatividad III



formadores ER

Acompañamiento a lo largo de la implantación del programa
VISITAS · SEGUIMIENTO TELÉFONICO · REUNIONES DE RED ER

Profesores responsables de recursos – estudiantes online (Año 1)

Primer trimestre

- Banco de herramientas - afectivo - (6 h)
- Reflejarte (6h)

Segundo trimestre

- Banco de herramientas - cognitivo- (6 h)
- Literatura (6h)
- LEE (6h)

Tercer trimestre

- Banco de herramientas - social- (6 h)
- El coro de las emociones (6 h + 1h)



6h al trimestre en aula + 4h en la plataforma

FORMACIÓN Y OBJETIVOS

1º año



Desarrollo emocional

- Autoestima
- Empatía
- Identificación/expresión emocional

Desarrollo cognitivo

- Autocontrol
- Toma de decisiones
- Actitudes positivas hacia la salud

Desarrollo social

- Habilidades de interacción
- Habilidades de autoafirmación
- Habilidades de oposición asertiva

creatividad

¿DE QUÉ TRATARÁN LAS SESIONES?





INTELIGENCIA EMOCIONAL

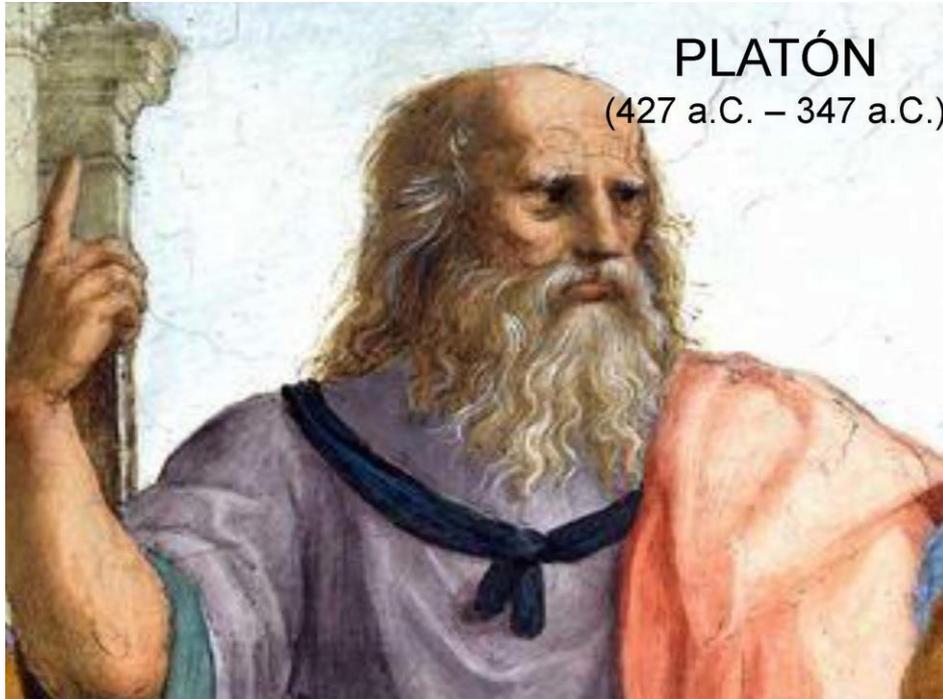
INTELIGENCIA EMOCIONAL

**¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA
EMOCIONAL?
¿PARA QUÉ SIRVE?**



TRABAJO EN EQUIPO

INTELIGENCIA EMOCIONAL

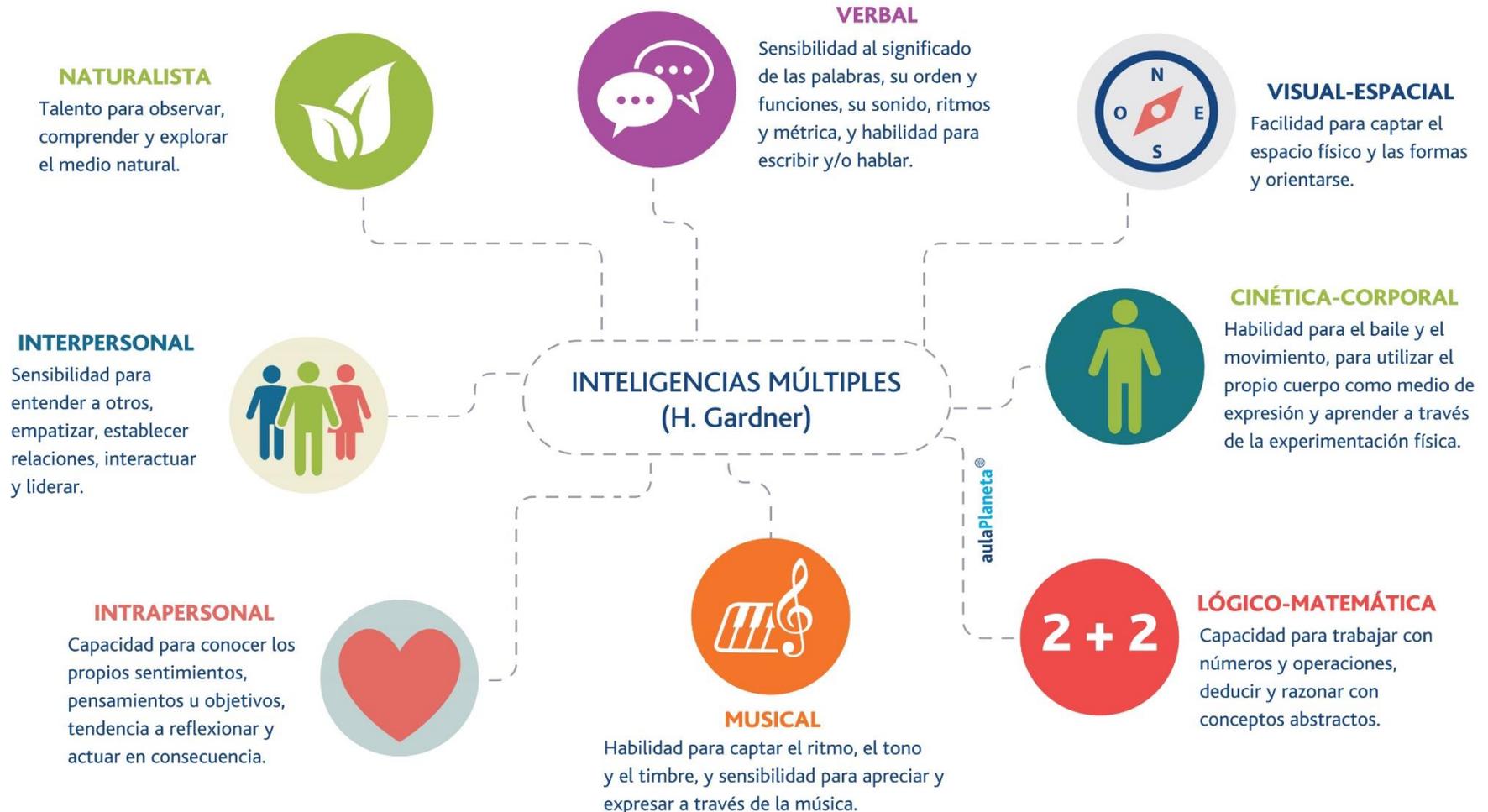


PLATÓN
(427 a.C. – 347 a.C.)

‘La disposición emocional de un alumno determina su habilidad para aprender’.

Platón

INTELIGENCIA EMOCIONAL



INTELIGENCIA EMOCIONAL

Educación para lo inesperado

Christopher Clouder

Como los educadores saben desde siempre, para el alumnado no es suficiente con dominar conocimientos y habilidades de razonamiento lógico en el sentido académico tradicional; deben además ser capaces de elegir y utilizar esas habilidades y conocimientos de forma útil fuera del contexto estructurado de la escuela y del laboratorio. Porque estas elecciones están basadas en la emoción y en el pensamiento emocional.... Cuando los educadores no valoramos la importancia de las emociones de los estudiantes, estamos olvidando una fuerza fundamental del aprendizaje. Se podría decir de hecho que nos olvidamos del factor más importante del aprendizaje.¹

(Immordino-Yang, M. H. y Damasio, A. We Feel, Therefore We Learn: The Relevance of Affective and Social Neuroscience to Education. 2007).

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Un buen educador es
un experto “señalizador”



INTELIGENCIA EMOCIONAL

NATURALISTA

Talento para observar, comprender y explorar el medio natural.



VERBAL

Sensibilidad al significado de las palabras, su orden y funciones, su sonido, ritmos y métrica, y habilidad para escribir y/o hablar.



VISUAL-ESPACIAL

Facilidad para captar el espacio físico y las formas y orientarse.

INTERPERSONAL

Sensibilidad para entender a otros, empatizar, establecer relaciones, interactuar y liderar.



INTELIGENCIAS MÚLTIPLES (H. Gardner)



CINÉTICA-CORPORAL

Habilidad para el baile y el movimiento, para utilizar el propio cuerpo como medio de expresión y aprender a través de la experimentación física.

IE

INTRAPERSONAL

Capacidad para conocer los propios sentimientos, pensamientos u objetivos, tendencia a reflexionar y actuar en consecuencia.



MUSICAL

Habilidad para captar el ritmo, el tono y el timbre, y sensibilidad para apreciar y expresar a través de la música.

2 + 2

LÓGICO-MATEMÁTICA

Capacidad para trabajar con números y operaciones, deducir y razonar con conceptos abstractos.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

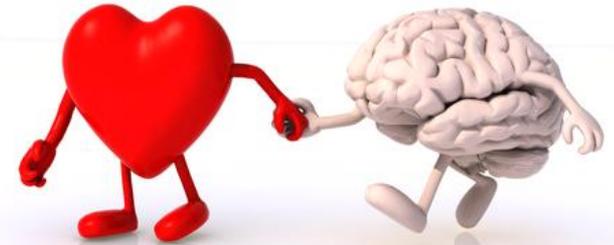
Interpersonal

- Habilidades de colaboración
- Aprendizaje cooperativo
- Prácticas de empatía
- Ofrecer feedback
- Proyectos de grupos
- Intuir los sentimientos del otro
- Comunicación persona-persona
- Recibir feedback de otro
- Motivación de los demás

Intrapersonal

- Estados alterados de la conciencia
- Procesamiento emocional
- Habilidades de concentración
- Razonamiento de orden superior
- Proyectos independientes
- Autoconocimiento
- Técnicas de metacognición
- Prácticas de conciencia
- Métodos de reflexión
- Estrategias de pensamiento

INTELIGENCIA EMOCIONAL



“Un subconjunto de la inteligencia social que comprende la capacidad de manejar los sentimientos y emociones, de discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones”

Salovey y Mayer, 1990

INTELIGENCIA EMOCIONAL

• 'El perfil emocional de tu cerebro.'

Richard Davidson (2012)

Estilo personal
de reaccionar ante
experiencias cotidianas.



INTELIGENCIA EMOCIONAL



Peter Salovey



John Mayer

¿Qué **cualidades emocionales** parecen ser importantes para tener **éxito en la vida**?



INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿Qué *cualidades emocionales* parecen ser importantes para tener *éxito en la vida*?

Empatía

Cordialidad

Capacidad de resolver los problemas

Independencia

Amabilidad

Capacidad de adaptación

Simpatía

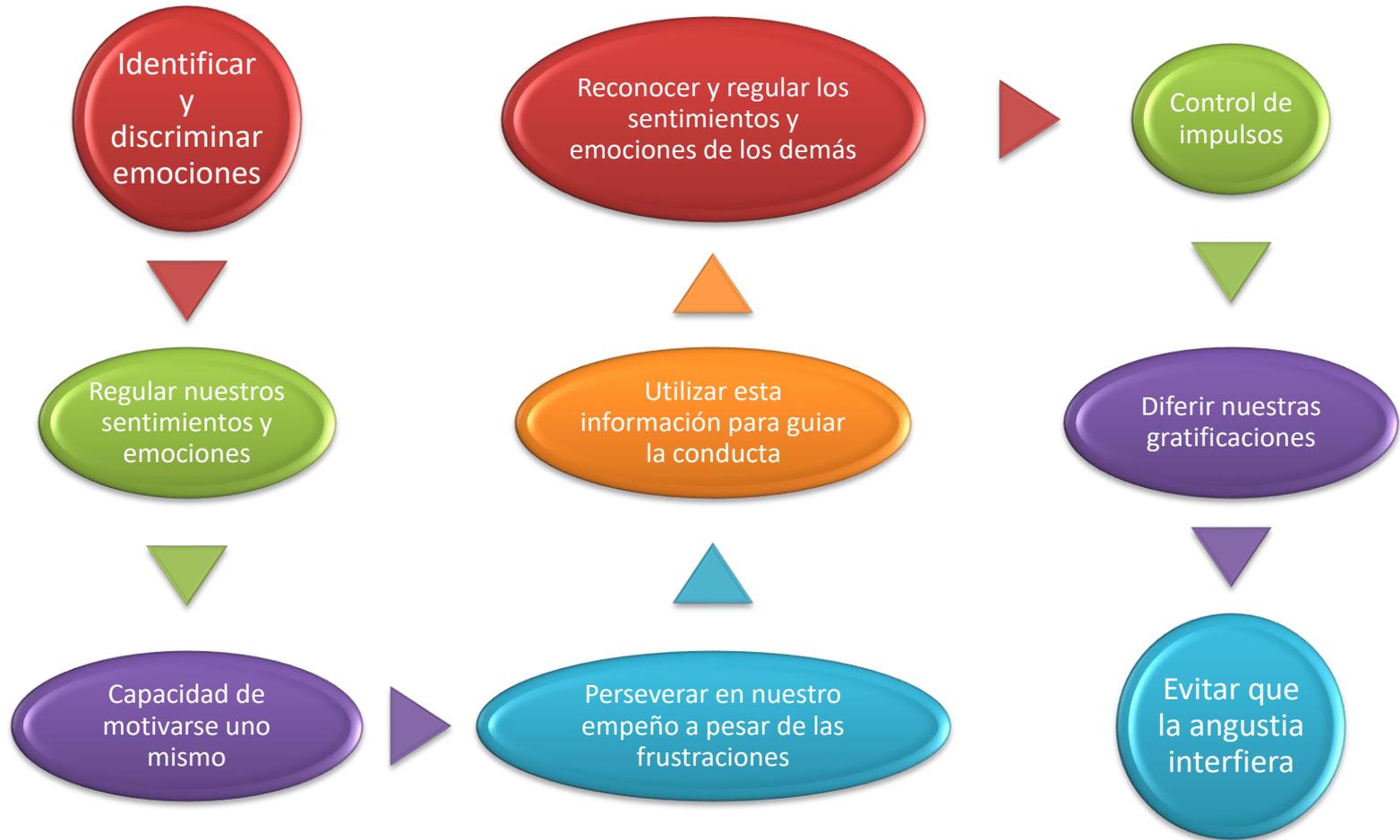
Respeto

Persistencia

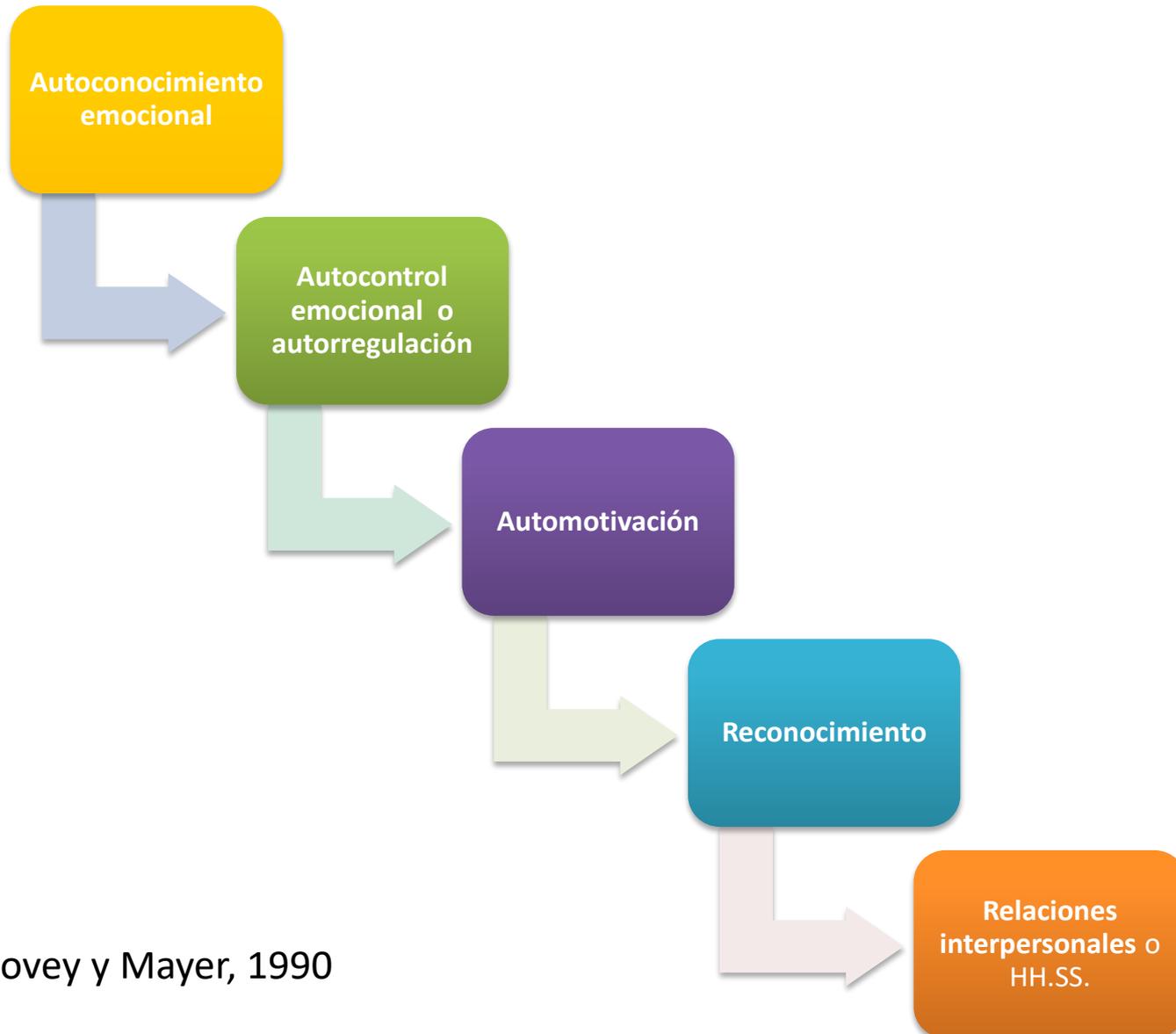
Expresión y comprensión sentimientos

El control de nuestro genio

INTELIGENCIA EMOCIONAL



INTELIGENCIA EMOCIONAL



Salovey y Mayer, 1990

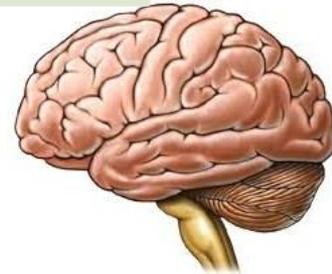
INTELIGENCIA EMOCIONAL

Cociente Intelectual

- Estable a partir de los 6 años
- Marcada carga genética

Inteligencia Emocional

- Se puede entrenar
- Baja carga genética



INTELIGENCIA EMOCIONAL

Cociente Intelectual

- Estable a partir de los 6 años
- Marcada carga genética

Inteligencia Emocional

- Se puede entrenar
- Baja carga genética

A través de entrenamiento,
terapia...



Cambia el funcionamiento
del cerebro



Un docente emocionalmente
inteligente

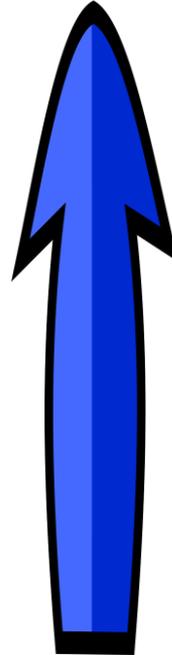


Percibe el momento afectivo
y dirige de forma provechosa
el aprendizaje

INTELIGENCIA EMOCIONAL



- **Efectos de la mejora de la IE en docentes:**



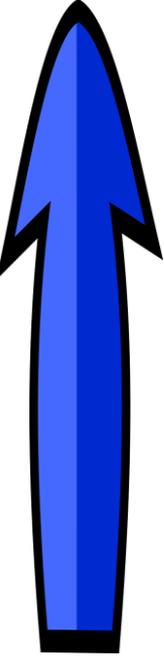
- ◆ Salud física y mental.
- ◆ Mejora el desempeño laboral.
- ◆ Nivel de realización personal y profesional.
- ◆ Habilidad de resolución de conflictos.



Niveles globales de estrés.

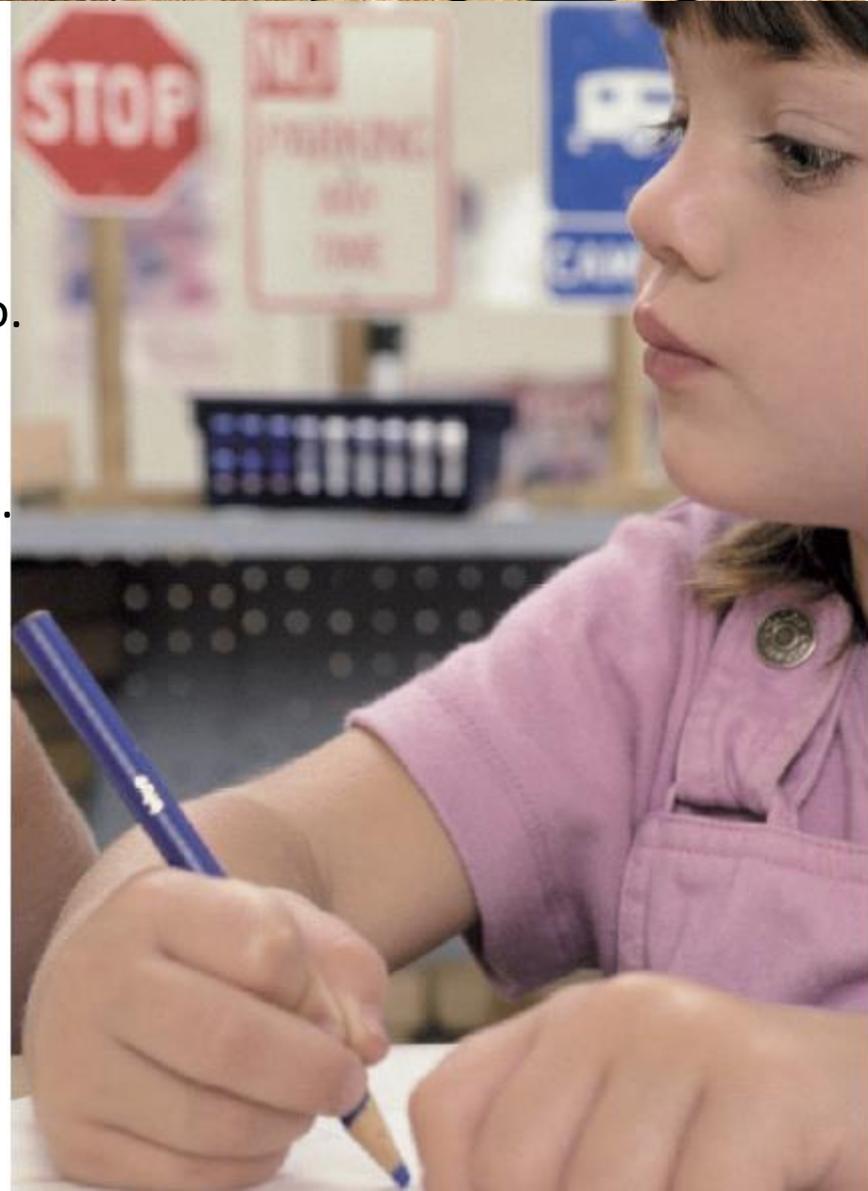
INTELIGENCIA EMOCIONAL

Efectos de la mejora de la IE en los niños y adolescentes:

- 
- ◆ Aprendizaje y rendimiento académico.
 - ◆ Salud física y mental.
 - ◆ Mejora las relaciones interpersonales.
 - ◆ Autoestima, autorregulación y automotivación.
 - ◆ Tolerancia a la frustración, la asertividad, la empatía y el optimismo.

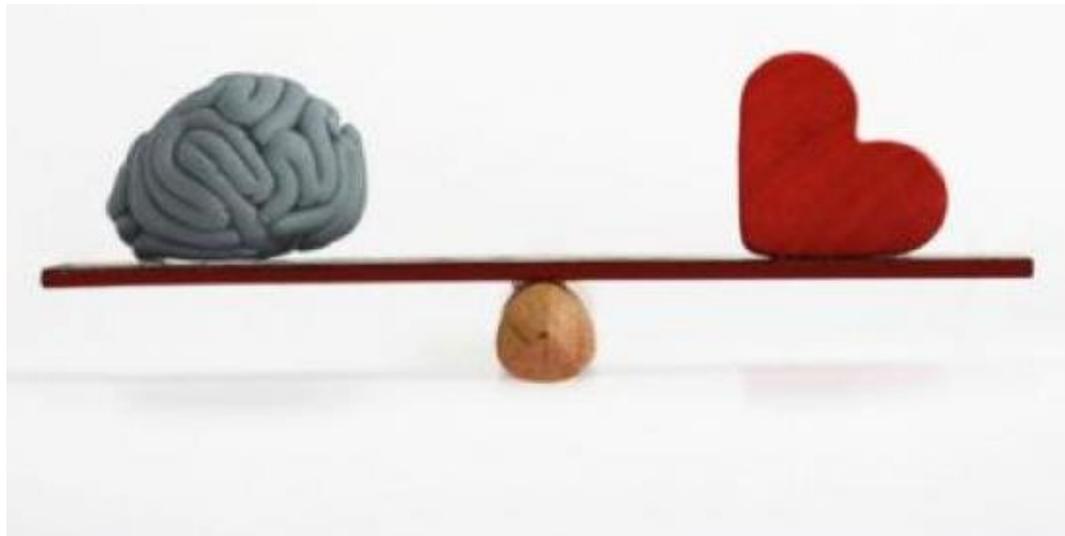


Índice de conductas violentas y de riesgo.



INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿Cómo sería una persona con elevado CI y bajo IE?





INTELIGENCIA EMOCIONAL

Inteligencias múltiples **no se trabajan** y hay niños que corren el riesgo de quedar fuera del sistema porque no se desarrollan sus talentos.

OCHO MANERAS DE APRENDER

Thomas Armstrong (2006)

FUNCIONES EMOCIONALES DEL PROFESOR-TUTOR

Mostrar comprensión emocional a los alumnos

- Reconocer y comprender sus emociones
- Fomentar que ellos hagan lo mismo con sus compañeros
- Interesarse por las dificultades en las tareas



FUNCIONES EMOCIONALES DEL PROFESOR-TUTOR

Promover el buen clima emocional en el aula

- Promover la cooperación y ayuda entre alumnos
- Favorecer las relaciones de amistad entre ellos
- Ayudar a resolver pacíficamente los conflictos
- Dialogar con los alumnos sobre las relaciones y problemas que surgen



FUNCIONES EMOCIONALES DEL PROFESOR-TUTOR

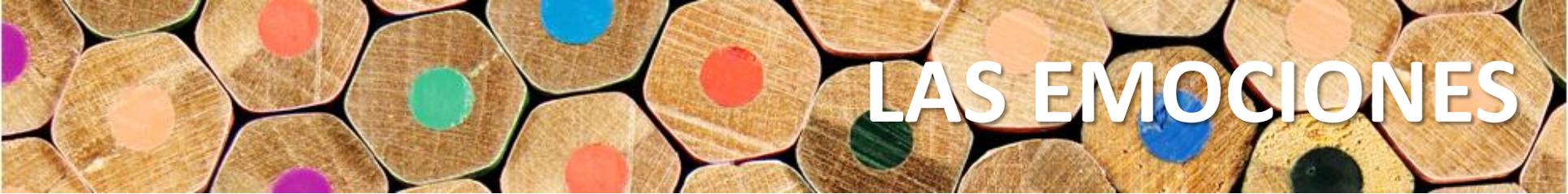
Fomentar la regulación emocional de los alumnos

- Ayudarles a tranquilizarse cuando estén nerviosos o enfadados
- Orientarles a que resuelvan sus problemas personales
- Trabajar la tolerancia a la frustración





LAS EMOCIONES

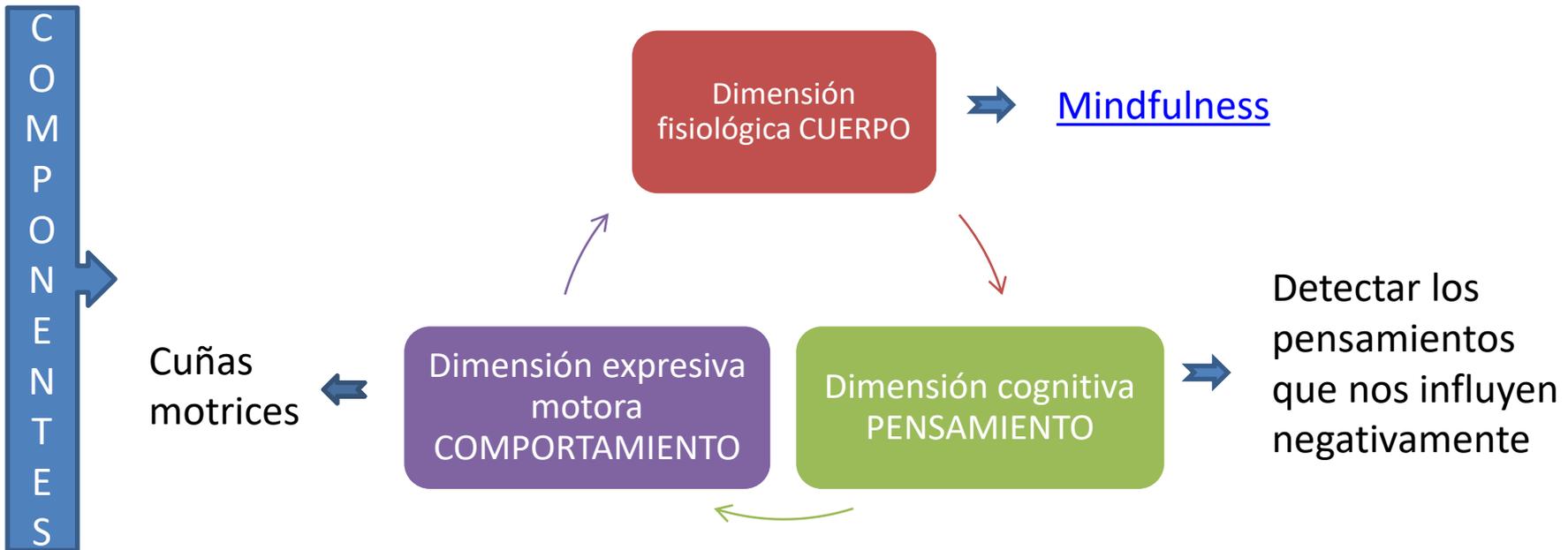


LAS EMOCIONES

- Un **estado complejo del organismo** caracterizado por una excitación que predispone a una respuesta organizada
- Procesos básicos que intervienen en todos los procesos evolutivos: información, comunicación, apego, desarrollo moral, toma de decisiones, conocimiento social...
- Intenso y breve. **Asociado a sensaciones corporales**

LAS EMOCIONES

- Un **estado complejo del organismo** caracterizado por una excitación que predispone a una respuesta organizada
- Procesos básicos que intervienen en todos los procesos evolutivos: información, comunicación, apego, desarrollo moral, toma de decisiones, conocimiento social...
- Intenso y breve. **Asociado a sensaciones corporales**



LAS EMOCIONES

¿Para qué sirven las emociones?

- Supervivencia
- Centrarnos y memorizar
- Comunicarnos
- Toma de decisiones
- Guían la conducta
- Emoción ≠ sentimiento

¿Por qué nos emocionamos?

- Por las cosas que suceden en el día a día
- Por los recuerdos
- Por lo que pensamos acerca de lo que nos ocurre (lo que interpretamos)
- Lo que hemos aprendido
- El temperamento
- La experiencia, la educación

La emoción da paso al sentimiento y para ello es necesario la elaboración cognitiva



¿QUÉ EMOCIONES DIFICULTAN MÁS A LOS DOCENTES EN SU LABOR PROFESIONAL?

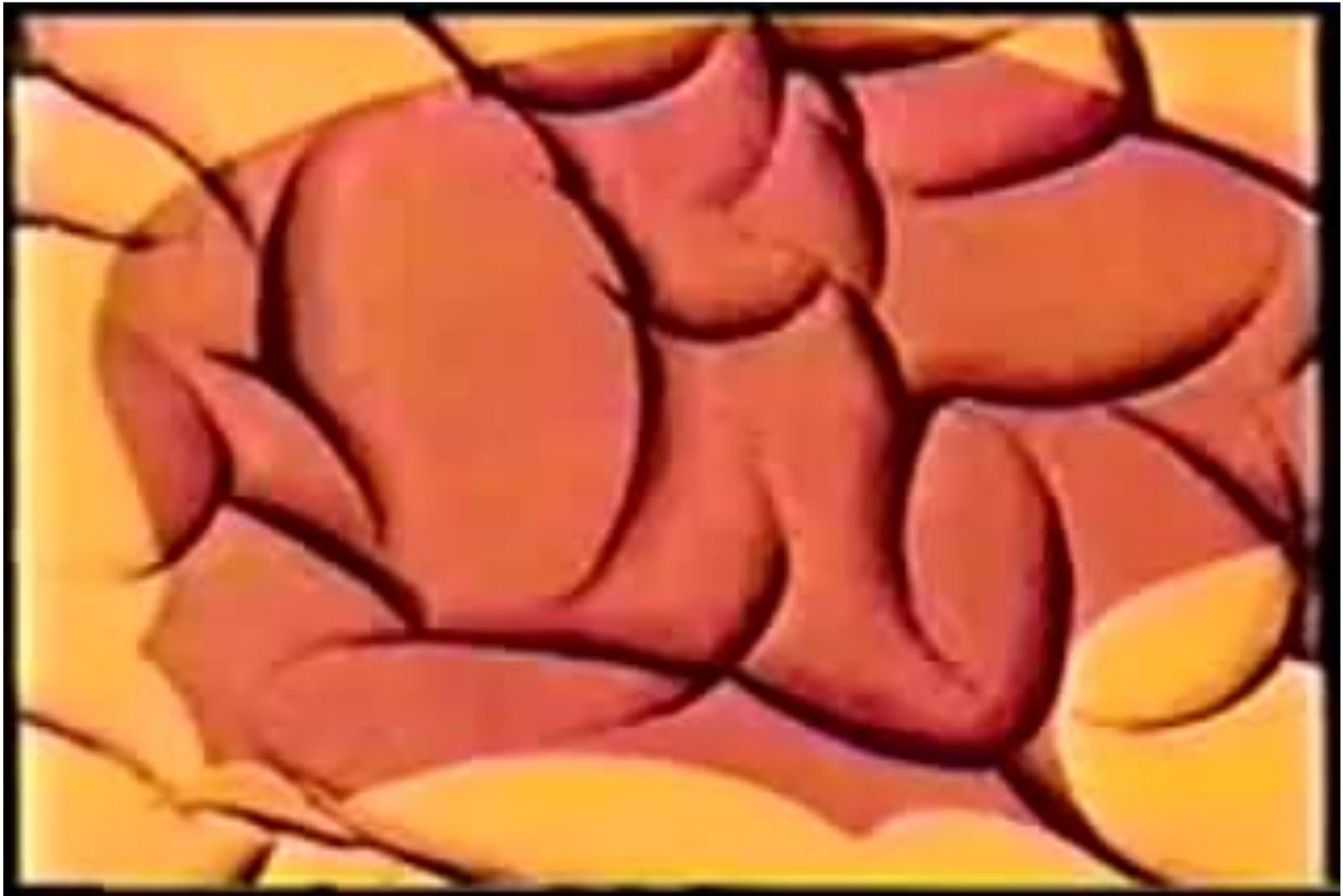
DINÁMICA- CONTROL DE EMOCIONES



¿QUÉ EMOCIONES DIFICULTAN MÁS A LOS DOCENTES EN SU LABOR PROFESIONAL?



MECANISMOS DEL ESTRÉS



MECANISMOS DEL ESTRÉS

- Respuesta adaptativa del cuerpo
- ¿Qué es?: desequilibrio sustancial entre la demanda y la capacidad de respuesta de la persona

Estrés negativo I

- Más demandas que capacidad de respuesta
- El más conocido

Estrés negativo II

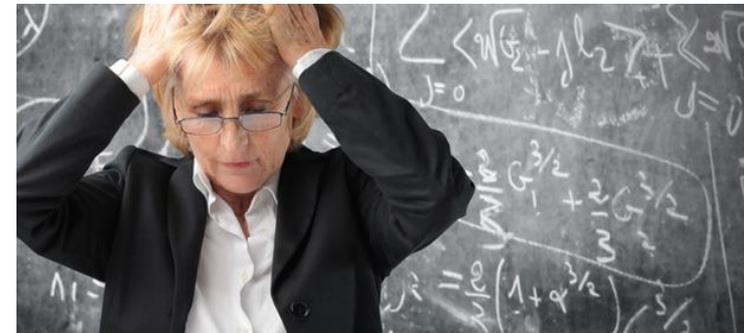
- Tengo muchas capacidades y el medio me exige muy poco

Estrés positivo

- Sensación de reto, genera activación y cansancio pero produce emociones positivas
- La percepción de la capacidad de afrontamiento es superior a la demanda percibida

CAUSAS DEL ESTRÉS DOCENTE...

- Sobrecarga de trabajo y presión de tiempo
- Relaciones con el claustro y equipo directivo
- Tener responsabilidades y conflicto de roles
- Burocracia
- Enseñar a alumnos desmotivados
- Mantener la disciplina
- Afrontar los cambios
- Ser evaluado por los demás: padres, evaluaciones...



RELACIÓN CON LOS PADRES



CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS

- Frustración, ansiedad
- Depresión, nerviosismo
- Alteraciones de la salud
- Socava la capacidad de transmitir confianza



¿Por qué a todas las personas no les afectan igual los mismos hechos?

CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS

¿Por qué a todas las personas no les afectan igual los mismos hechos?



Vídeo del programa redes, entrevista de Punset a Robert Sapolsky, Catedrático de Neurología de Ciencias de la Universidad de Standford, U.S.A. Recuperado de <http://www.youtube.com/watch?v=-nZubgVspr0&feature=related>)

CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS

- Frustración, ansiedad
- Depresión, nerviosismo
- Alteraciones de la salud
- Socava la capacidad de transmitir confianza



El estado
emocional del
profesor



Afecta al clima
emocional del aula

Beck y Ellis



- Estamos permanentemente interpretando la realidad y la mayoría de las veces no somos conscientes

- Tendemos a confundir los hechos con las interpretaciones: **DISTORSIONES COGNITIVAS**

PENSAMIENTOS IMPRODUCTIVOS

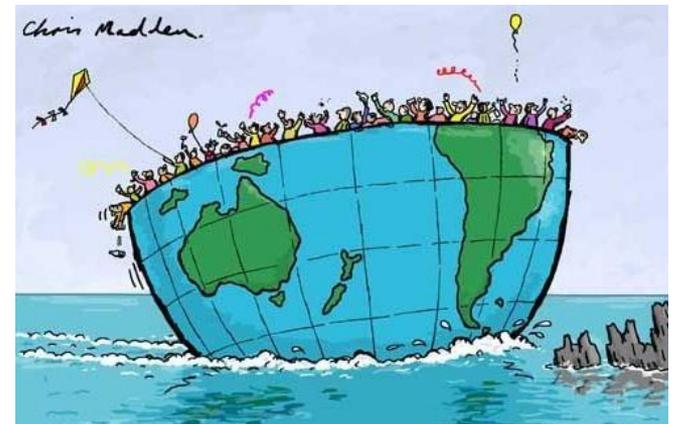
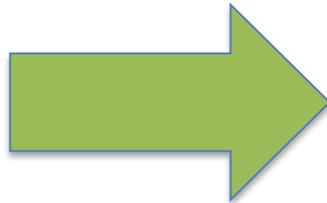
- Pensamientos sesgados e irracionales que aparecen de manera automática asociados a una situación
- No los cuestionamos
- Provocan alteración emocional
- Todos tenemos distorsiones pero no son un problema a no ser que sea extremo



PENSAMIENTOS IMPRODUCTIVOS

Es importante detectarlos y trabajarlos:

- Porque depende de cómo interpretemos la realidad seremos más o menos **eficaces** o nos **estresaremos** más o menos
- Porque es importante **saber guiarse para poder guiar** a los alumnos
- Porque nuestra forma de pensar construye el mundo





DISTORSIONES COGNITIVAS

Catastrofizar

Personalizar

Generalizar
Todo o nada

Deberías



CASO I

- Ana es una profesora novel, recién graduada, se ha incorporado a un centro educativo que lleva 50 años con una plantilla de profesores que tiene una larga trayectoria profesional y años de experiencia.
- “Todo el claustro está en contra de mí, cada vez que propongo algo me boicotean, tengo la sensación de que todos me miran como si fuera un bicho raro”

CASO II

- Profesor de 1º de la ESO al final de curso:
- “Ya me han venido dos parejas de padres a protestar por las notas de sus hijos...” no sé, a lo mejor estoy siendo muy duro con los alumnos... a este paso van a venir todos los padres a protestar, y no voy a saber manejarlo”.



CASO III

- Gloria es una profesora de 3º de la ESO, que lleva 20 años impartiendo matemáticas y es tutora de primero A:
- “Este año me ha tocado el peor grupo que he tenido nunca, son un desastre, es como si todos los casos difíciles se hubieran juntado en este grupo... no escuchan, no estudian, les importa todo un bledo, no paran de hablar, no les interesa nada... estoy desesperada, no sé qué hacer con ellos, estoy perdida, es como si todos mis años de experiencia no sirvieran para nada. No creo que pueda sacar nada provechoso de ellos”.



CASO IV

María es una profesora de segundo de infantil/ primaria. Está haciendo una sustitución por unos meses y se siente un poco desbordada con un niño que no para de llorar porque echa de menos a su profesora y no quiere hacer ninguna actividad.

“No puedo hacer nada más, lo he intentado todo. No voy a poder controlarlo, no debería haber cogido esta sustitución, todo esto me ha venido muy grande. Debería hablar con la directora del colegio para que busque una solución”.

ALGUNOS EJEMPLOS

- “Todo lo que hacen estos niños es para fastidiarme”
- “Nada me sale bien con estos niños, todos se portan fatal”
- “Estos padres lo que deberían hacer es ponerle normas a su hijo y no venir aquí a quejarse”
- “Van a salir fatal evaluados porque no he hecho todo lo que debería”
- “A todos los alumnos les caigo fatal”



EFFECTOS DE ESTAS DISTORSIONES

- Baja tolerancia a la frustración
- Generan un estrés innecesario porque la mayoría de las veces no ocurre nada parecido
- Nos hacen tomar decisiones basadas en el miedo y que no se ajustan a la realidad
- Desmotivan y nos colocan a la defensiva
- Disminuye el atractivo interpersonal
- Rabia, ira, culpa, malestar...





¿QUÉ HACER CON ELLOS?

- 1) Detectar los pensamientos que nos afectan y escucharlos
- 2) Sacarlos a la luz
- 3) Confrontarlos
 - ¿qué tipo de peligro estoy percibiendo?
 - ¿Tengo pruebas a favor de que sea cierto lo que temo?
 - ¿qué es lo peor que puede pasar?
 - ¿hasta donde está mi responsabilidad con lo que está ocurriendo?
 - ¿No estaré exagerando o generalizando?

UNA VEZ CORREGIDA LA DISTORSIÓN...



- Nos encontramos mejor



- Más dispuestos a probar otras estrategias



- Más eficaces y resolutivos



- Menos estresados y más positivos

¿QUÉ OTRAS FORMAS TENGO DE AFRONTAR EL ESTRÉS?



¿QUÉ OTRAS FORMAS TENGO DE AFRONTAR EL ESTRÉS?

Expectativas realistas

Focalizar los objetivos a corto y medio plazo





LO PONEMOS EN PRÁCTICA

¿Nos aliamos con el estrés? (inglés)

http://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend.html

Apps para practicar mindfulness, relajación...

<http://www.mindfulnets.co/> (español)

<http://www.calm.com/> (inglés)

¿DE QUÉ TRATARÁN LAS SESIONES?

Inteligencia
Emocional
Estrés docente



Expresión
emocional

Empatía

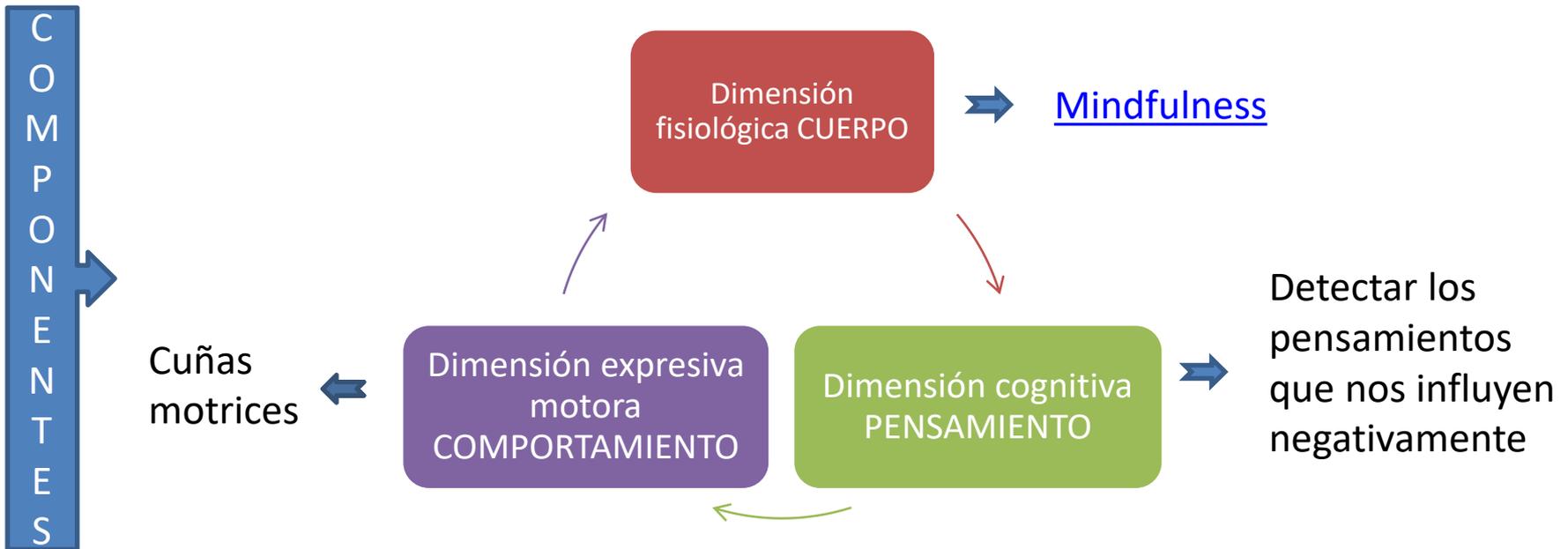
Autoestima



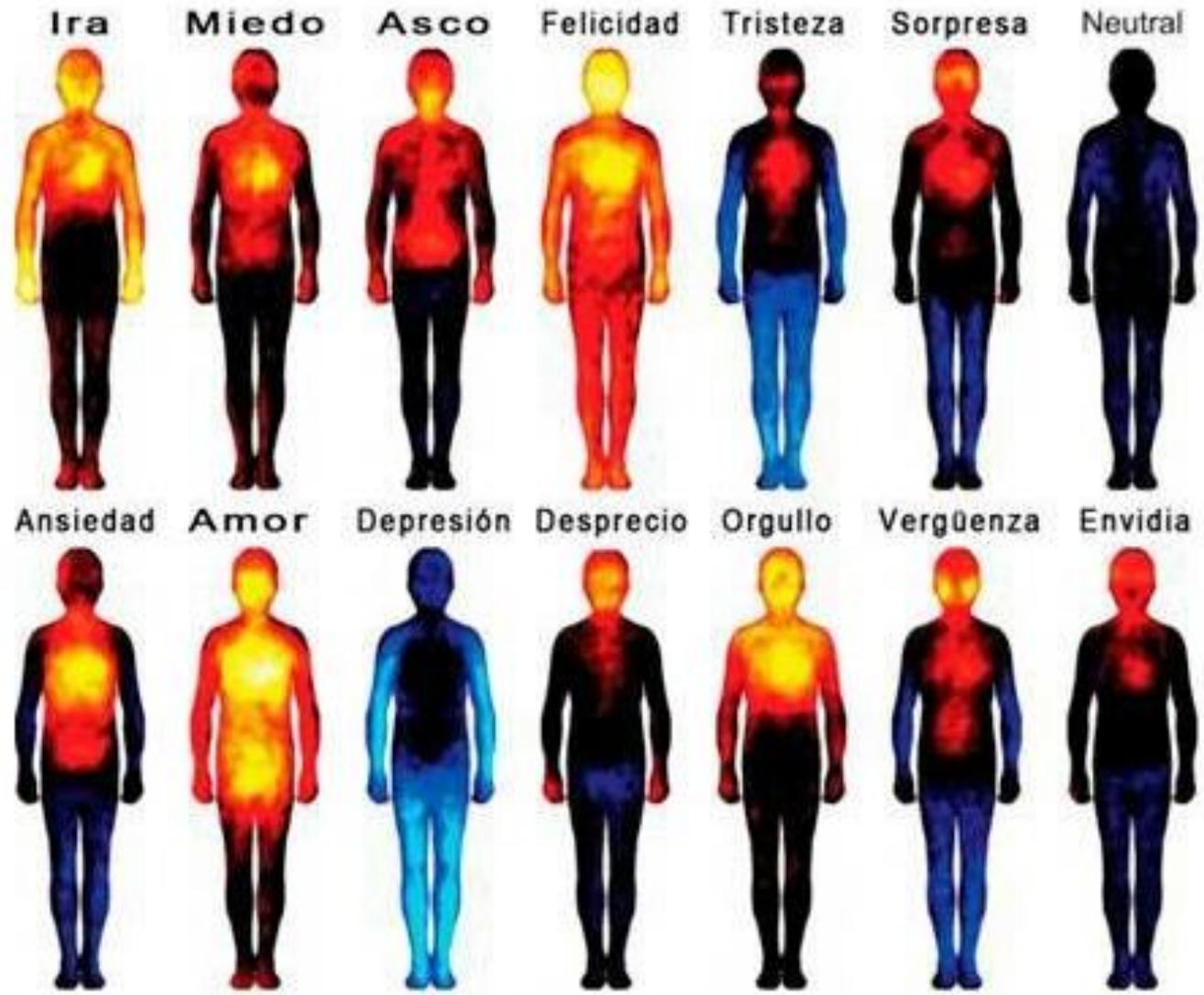
EXPRESIÓN EMOCIONAL

LAS EMOCIONES

- Un **estado complejo del organismo** caracterizado por una excitación que predispone a una respuesta organizada
- Procesos básicos que intervienen en todos los procesos evolutivos: información, comunicación, apego, desarrollo moral, toma de decisiones, conocimiento social...
- Intenso y breve. **Asociado a sensaciones corporales**

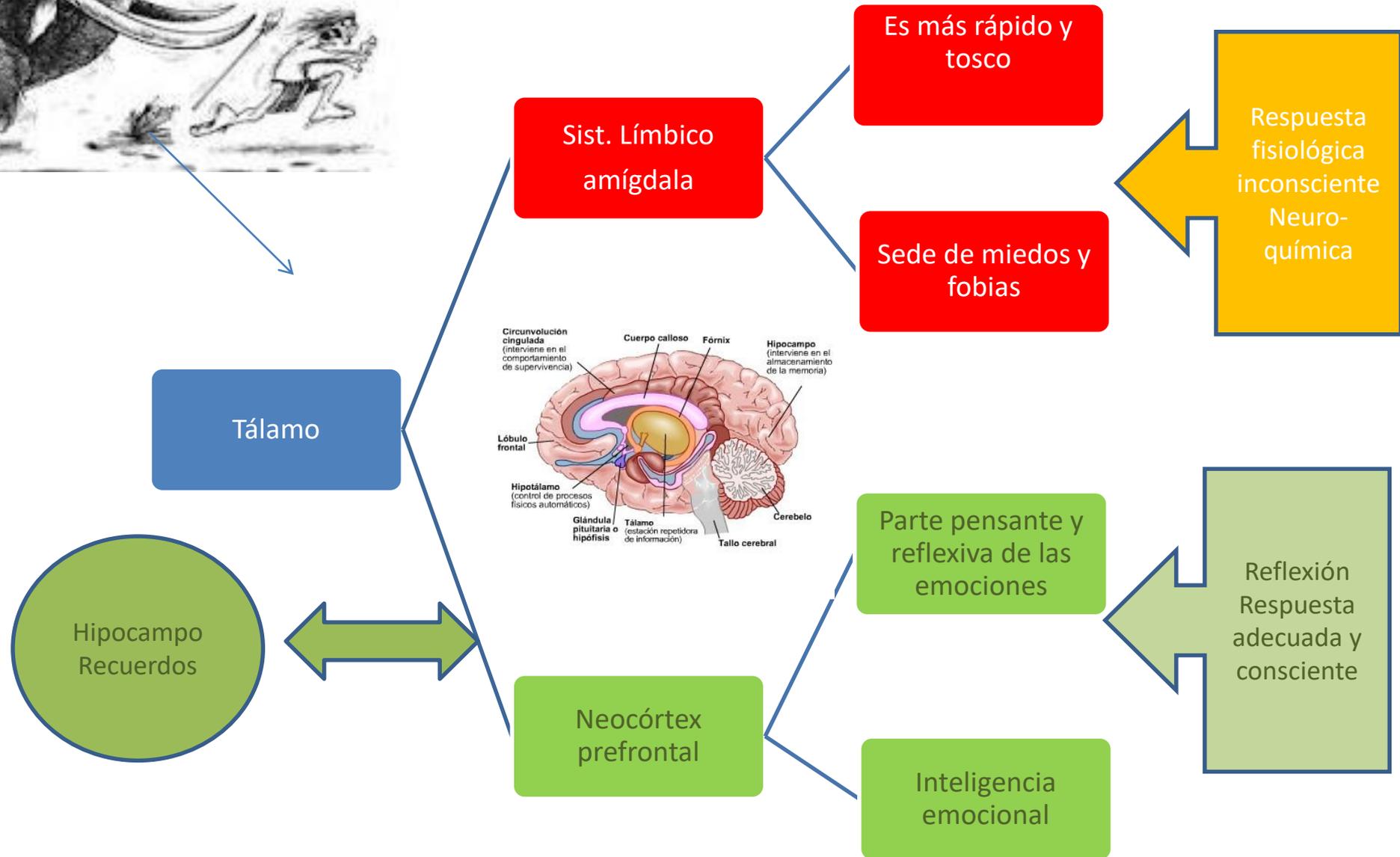


LAS EMOCIONES



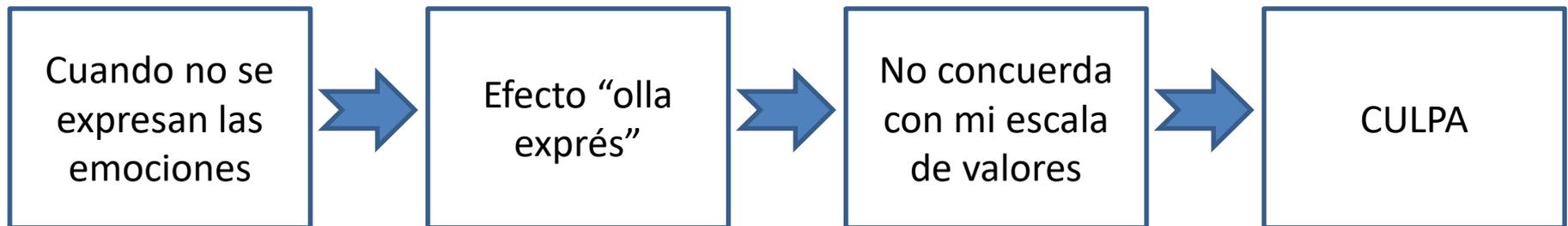


¿Cómo funciona nuestro cerebro?



Expresión emocional: primer factor de protección

- Capacidad para exteriorizar emociones
- Expresar y demandar afecto
- Solicitar o brindar apoyo
- Manifestar ternura y comprensión
- Expresión y canalización adecuada de las emociones negativas como el rechazo o la aversión
- Empatía



Expresión emocional: primer factor de protección



Cuando no se expresan las emociones

Efecto "olla exprés"

No concuerda con mi escala de valores

CULPA



Para una adecuada expresión emocional

Percibir

- Ser consciente de estar sintiendo una emoción

Evaluar

- Saber a qué se debe y su intensidad

Expresar

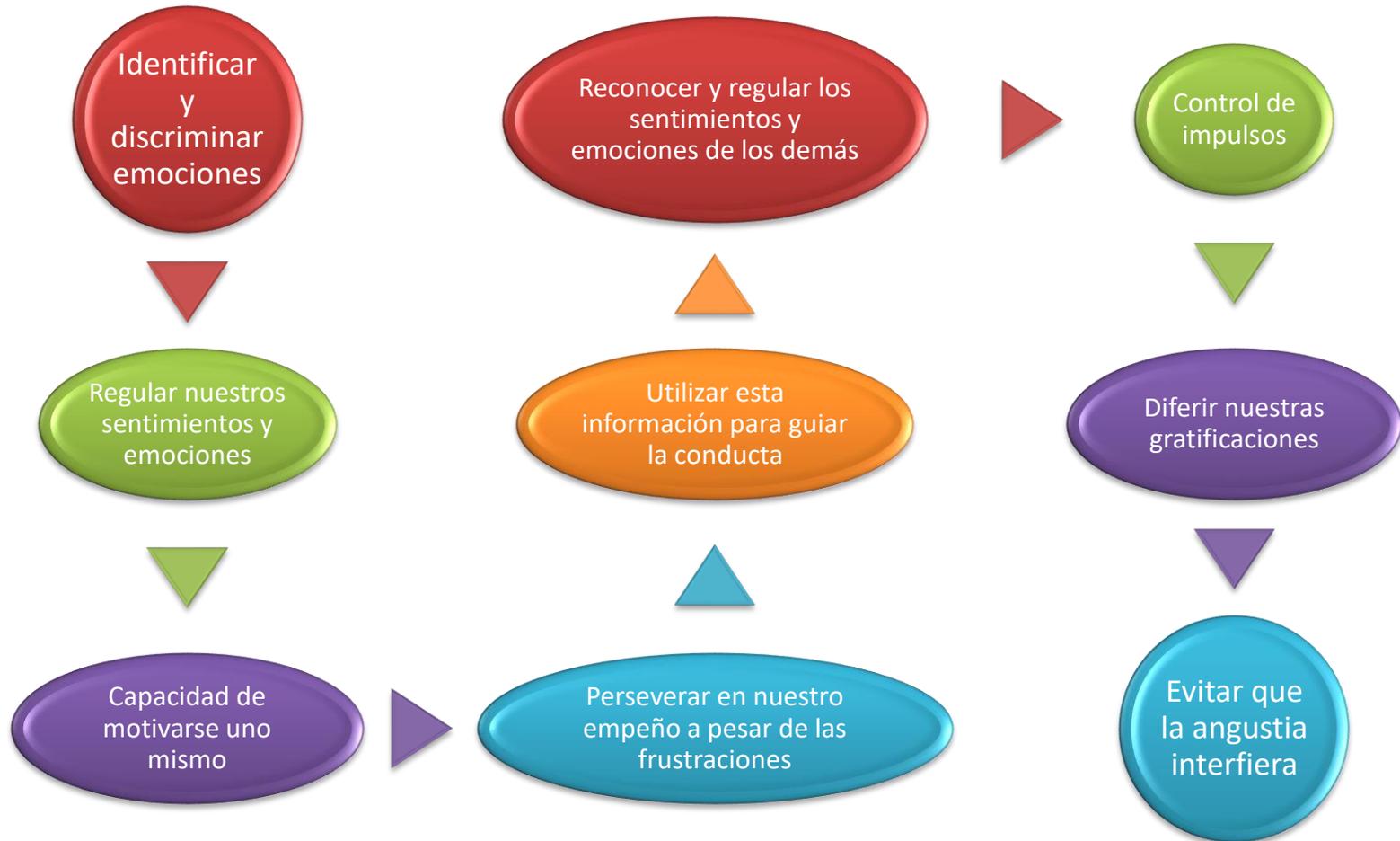
- Encontrar la manera adecuada



Conciencia emocional

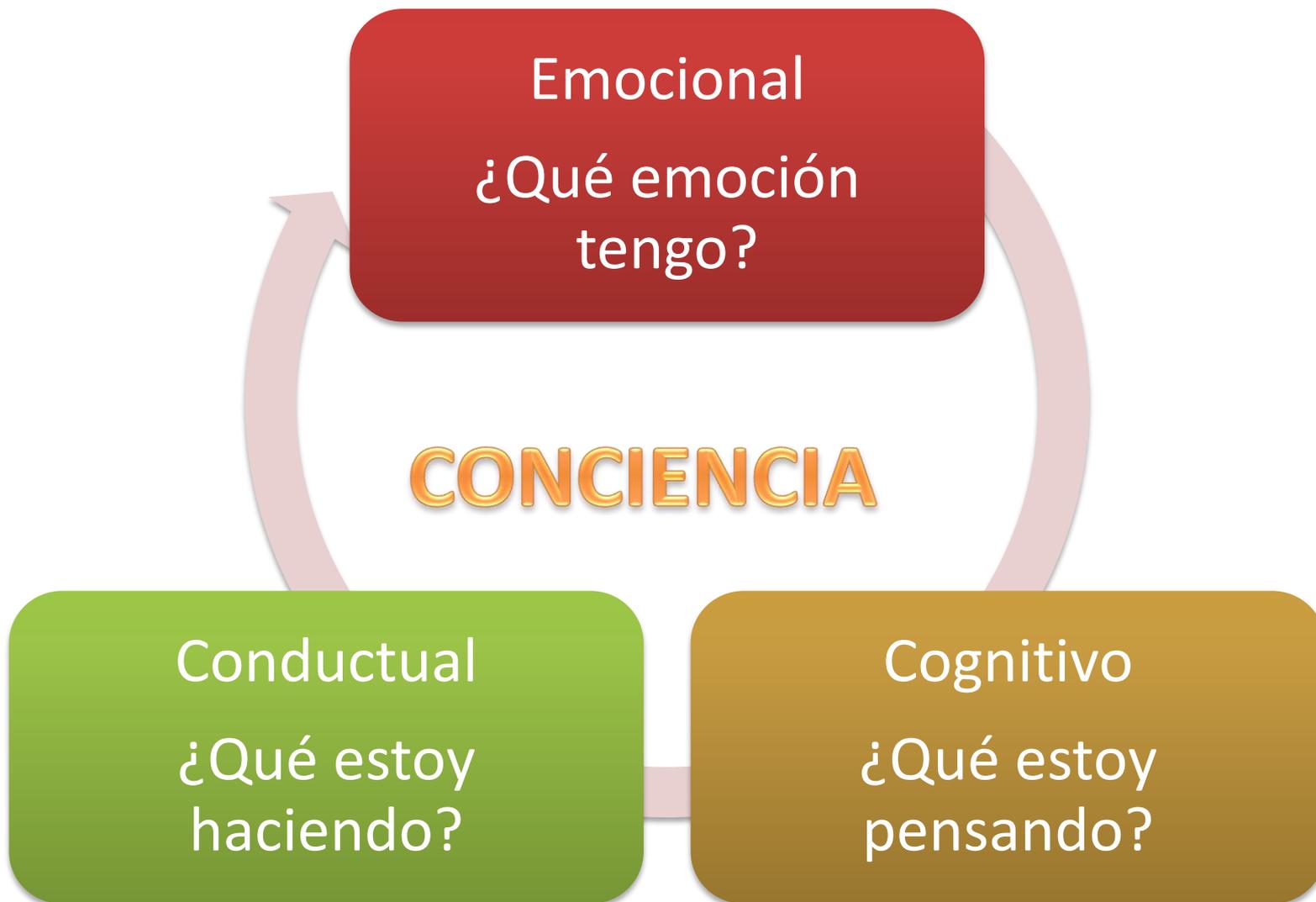
- 1) Comprender las causas por las que nos emocionamos**
- 2) Comprender las consecuencias de estar emocionado de este modo**
- 3) Valorar la intensidad de las emociones**
- 4) Conocer y emplear el vocabulario emocional en las relaciones sociales y en la expresión de nuestro estado de ánimo**
- 5) Conocer y emplear el lenguaje no verbal**

INTELIGENCIA EMOCIONAL





Llegar a ser conscientes de los 3 componentes



Tener en cuenta el desarrollo evolutivo

- a) Para que se desarrollen las emociones es necesario un componente social y cognitivo básico
- b) La capacidad para comprender que las emociones no se dan aisladamente se da a partir de los 7 u 8 años.
- c) La capacidad para reflexionar sobre las emociones se alcanza entre los 6 y los 10 años.



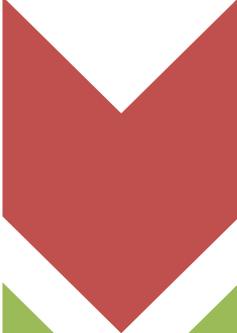
¿Por qué trabajarlo con los alumnos?

- Porque es la base de otras habilidades: autocontrol, empatía...
- Porque los niños con baja expresión emocional tienden al aislamiento
- Porque a menos expresión emocional mayores trastornos psicósomáticos
- Porque no es innato, se aprende





¿Expresión emocional en la adolescencia

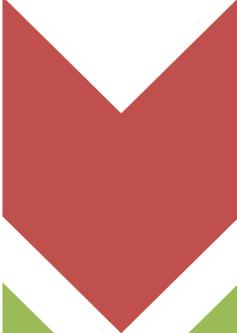
- 
- Hay una intensa vida afectiva: influida por cambios físicos y psicológicos

- 
- Desequilibrios en la maduración de sistemas cerebrales de placer y de la inhibición y control conductual

- 
- Reacciones emocionales primarias frecuentes: poco conscientes, superficiales y abruptas



¿Expresión emocional en la adolescencia

- 
- Estados emocionales no comunicados: abatimiento, inseguridad, soledad...

- 
- Descubrimiento consciente del yo: autoconsciencia, intimidad, introspección. Mayor capacidad de reflexión

- 
- Necesidad de afecto y apoyo incondicional



TRABAJO EN EQUIPO



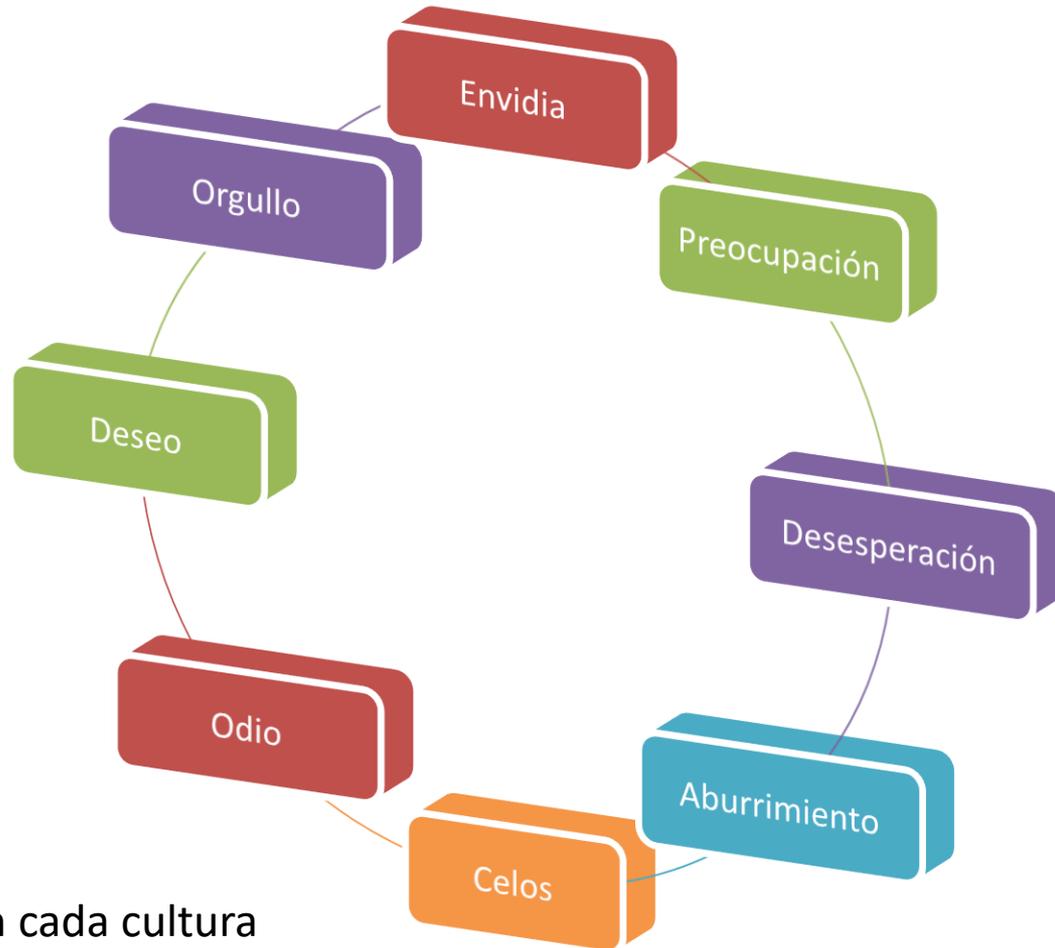
Emociones básicas



- ❑ Emociones: Enfado, miedo, asco (desprecio), sorpresa, alegría y tristeza
- ❑ Iguales en todas las culturas (P.Ekman, 1972)



Emociones secundarias o sociales



Diferentes en cada cultura



Emociones morales: la culpa y la vergüenza

Funciones de las emociones

Alegría

Producir una sensación de energía para realizar o repetir una actividad

Tristeza

Inhibición o parálisis de movimientos. Nos lleva a alejarnos de lo que hace daño

Miedo

Produce movimientos de huida o parálisis para protegernos

Asco

Alejarnos de ese objeto para protegernos

Sorpresa

Te preparas para la acción

Enfado

Defendernos de una agresión física o verbal
movimientos de ataque

Cómo trabajar la conciencia emocional en el aula

Identificar las emociones en rostros
Imágenes, películas, revistas

Enseñarles a averiguar la intensidad
¿Quién está más enfadado?

Juegos, simulaciones
¿adivinas la emoción?

Identificar sensaciones corporales
¿Cuándo estás enfadado, qué notas, y donde lo sientes?

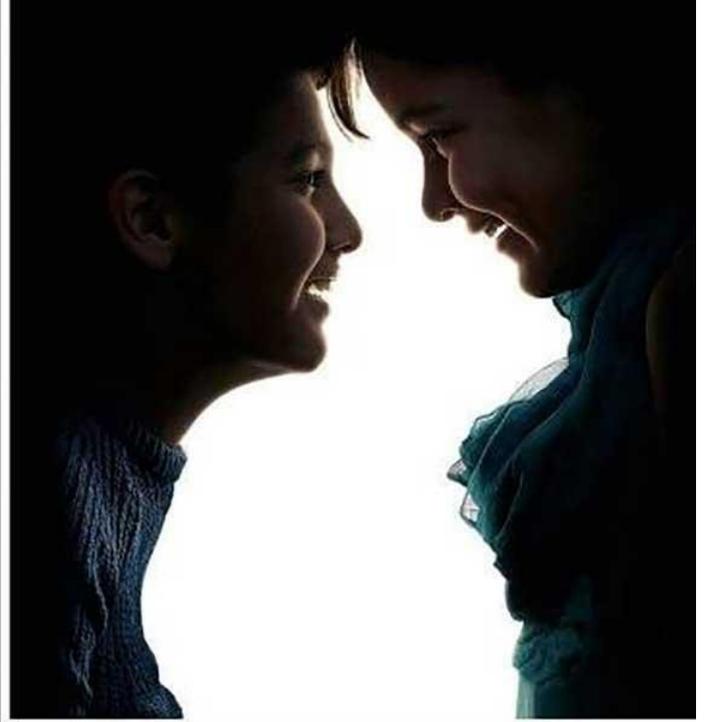
En las situaciones cotidianas del aula se dan episodios de alta carga emocional que los niños deben aprender a reconocer

Trabajamos la conciencia emocional

- Preguntando a los niños los motivos por los que se han enfadado
- Ayudándoles a ver las consecuencias de las fuertes reacciones emocionales
- Facilitar que puedan ver la perspectiva del otro









Ante experiencias
emocionales intensas,
contar lo sucedido ayuda a
la integración

Sensaciones
fisiológicas

Pensamiento

Conducta

SITUACIONES
CRÍTICAS



DINÁMICA EXPRESIÓN EMOCIONAL SECUNDARIA (12-14 AÑOS)

DIME LA VERDAD: BILLY ELIOT.

<http://vimeo.com/51595599>

LA IRA

Enfadarse es muy fácil, pero hacerlo con la persona adecuada, en el momento preciso, con la intensidad adecuada...



LA IRA



- Predispone a nuestro organismo para defenderse, atacar o luchar
- Provocando una activación fisiológica que nos energiza
- Es la emoción negativa de la que es más difícil desprenderse
- Da cierta sensación de poder
- La desencadena la injusticia, el sentirse atacado o amenazado física o psicológicamente (la amenaza puede ser real o imaginada)



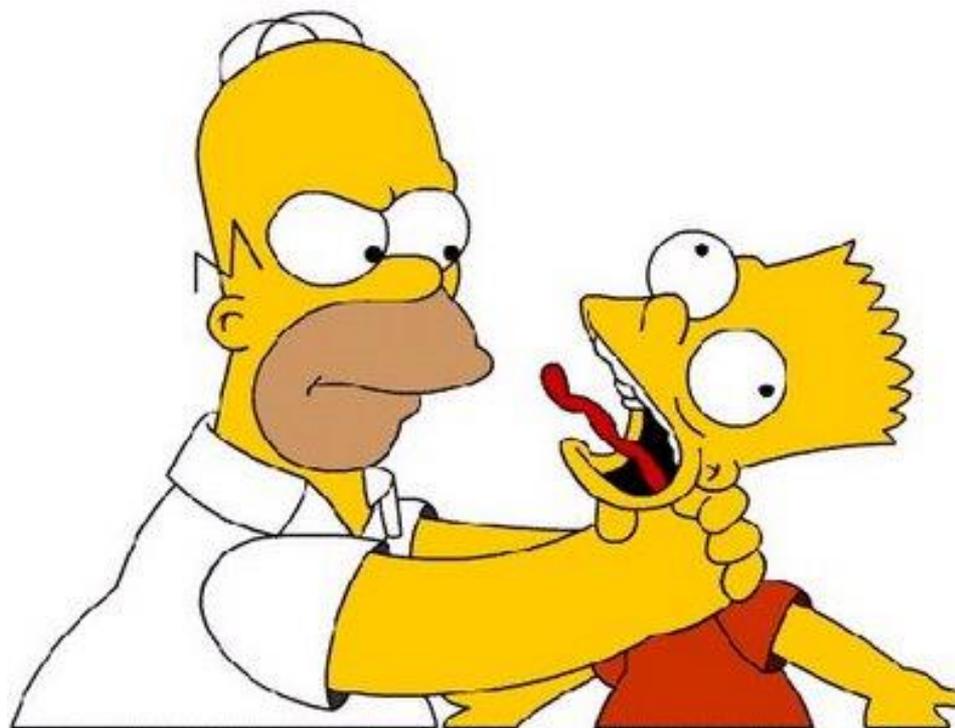
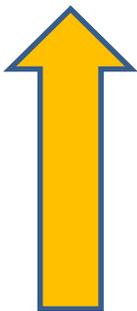
Identificar la aparición de la emoción fisiológicamente

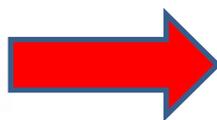
El autoconocimiento nos lleva a identificar la intensidad de la ira que tenemos:

Alta

Moderada

Leve





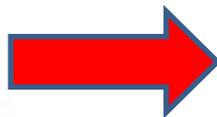
Intensidad emocional muy alta, muy difícil regular las emociones y emitir una respuesta adecuada



Intensidad emocional media, es posible “enfriarse” y reflexionar sobre la emoción y como actuar



Intensidad emocional baja, fácil manejo de emociones y conducta



SALIR DE LA SITUACIÓN, ESTAR SOLO, DAR UN PASEO, DISTRAERSE



IDENTIFICAR PENSAMIENTOS IMPRODUCTIVOS, GENERAR DIÁLOGO INTERNO POSITIVO



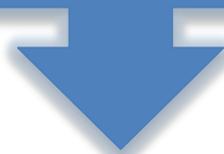
IDENTIFICAR SITUACIONES Y PENSAMIENTOS PARA QUE NO AUMENTEN Y BUSCAR SOLUCIONES A LA SITUACIÓN

Las personas con más autocontrol

Test de la golosina. Universidad de Stanford.

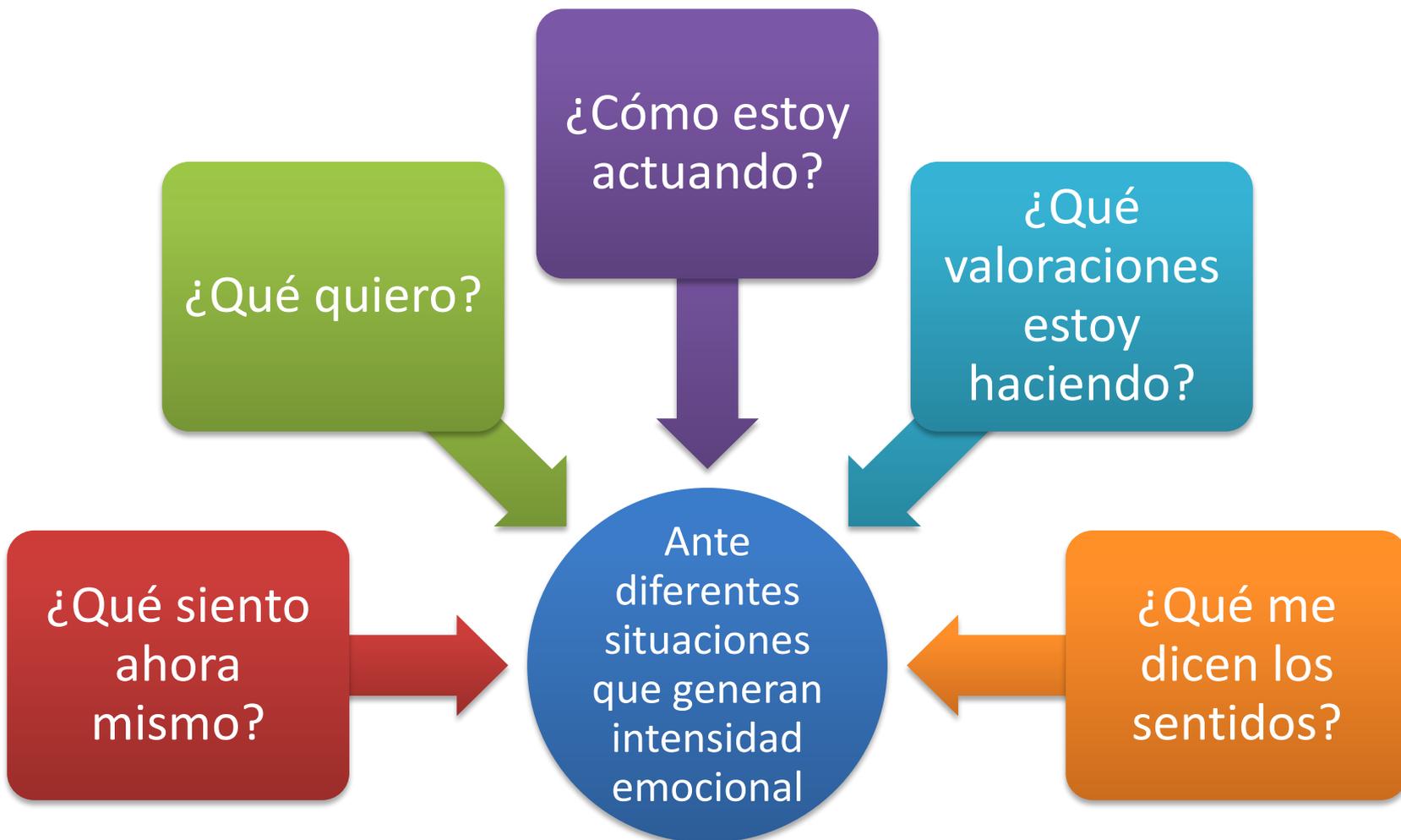
Walter Mischel. Años 60

<https://www.youtube.com/watch?v=hjbXuMpdrPg>

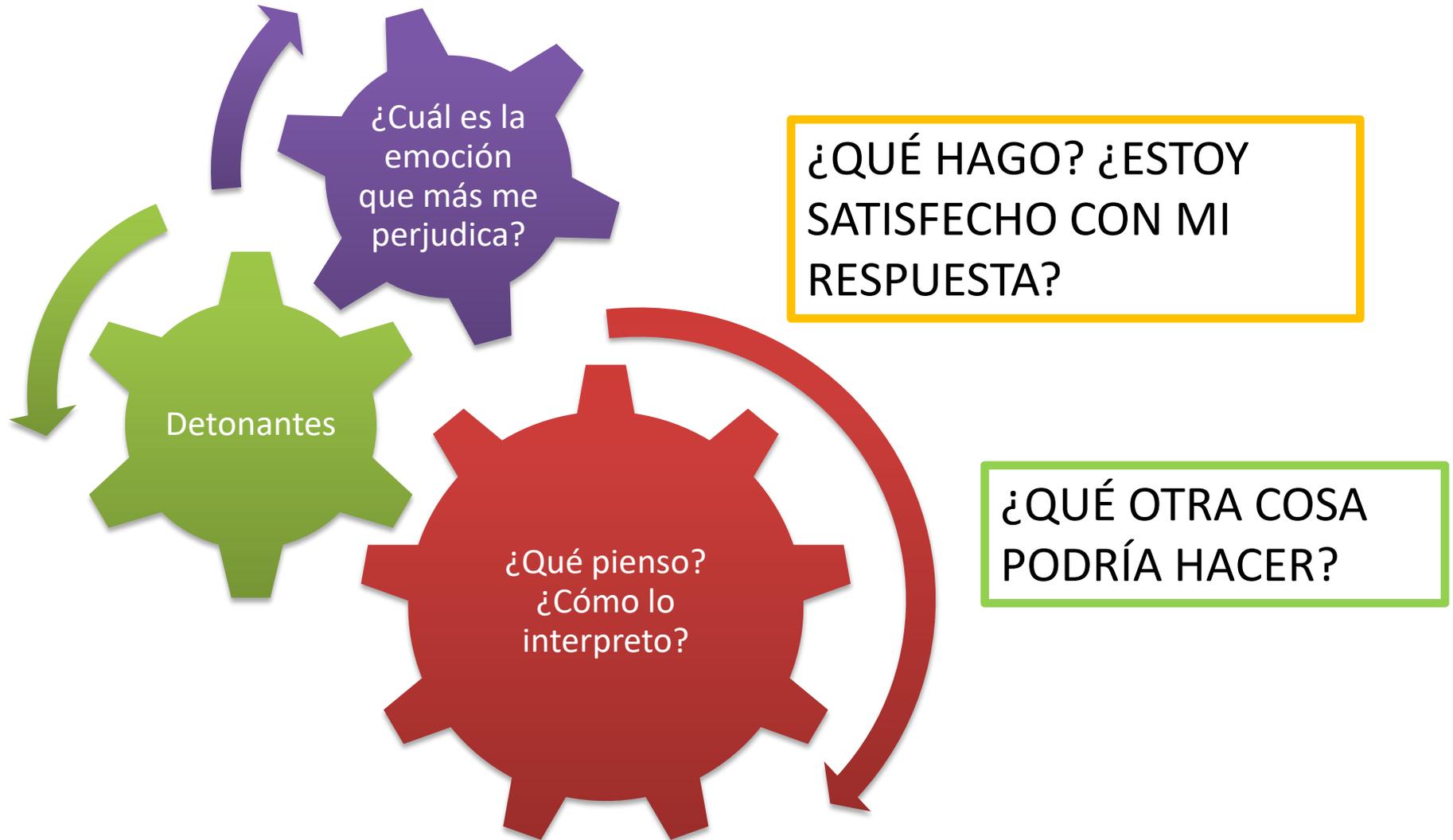


- Son más felices
- Más fieles a sus valores
- Disfrutan de mejores relaciones y más duraderas
- Cuidan mejor su salud
- Son más resilientes
- Más perseverantes a la hora de conseguir objetivos
- Más estabilidad económica

Tomar conciencia



Emociones problemáticas



TÉCNICAS PARA EL AUTOCONTROL



MEDITACIÓN

VISUALIZACIÓN

RELAJACIÓN

TÉCNICAS PARA AUTOCONTROL



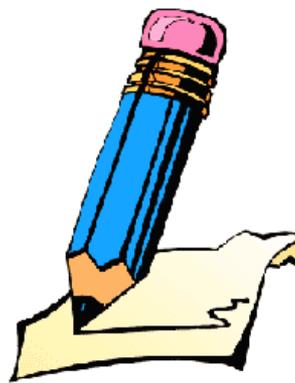
¿Cómo podría ir el día
mucho peor?

Respiración, relajación,
visualización

¿Cómo podemos
mejorar el día?

TÉCNICAS PARA AUTOCONTROL

Recursos artísticos Expresión-Regulación

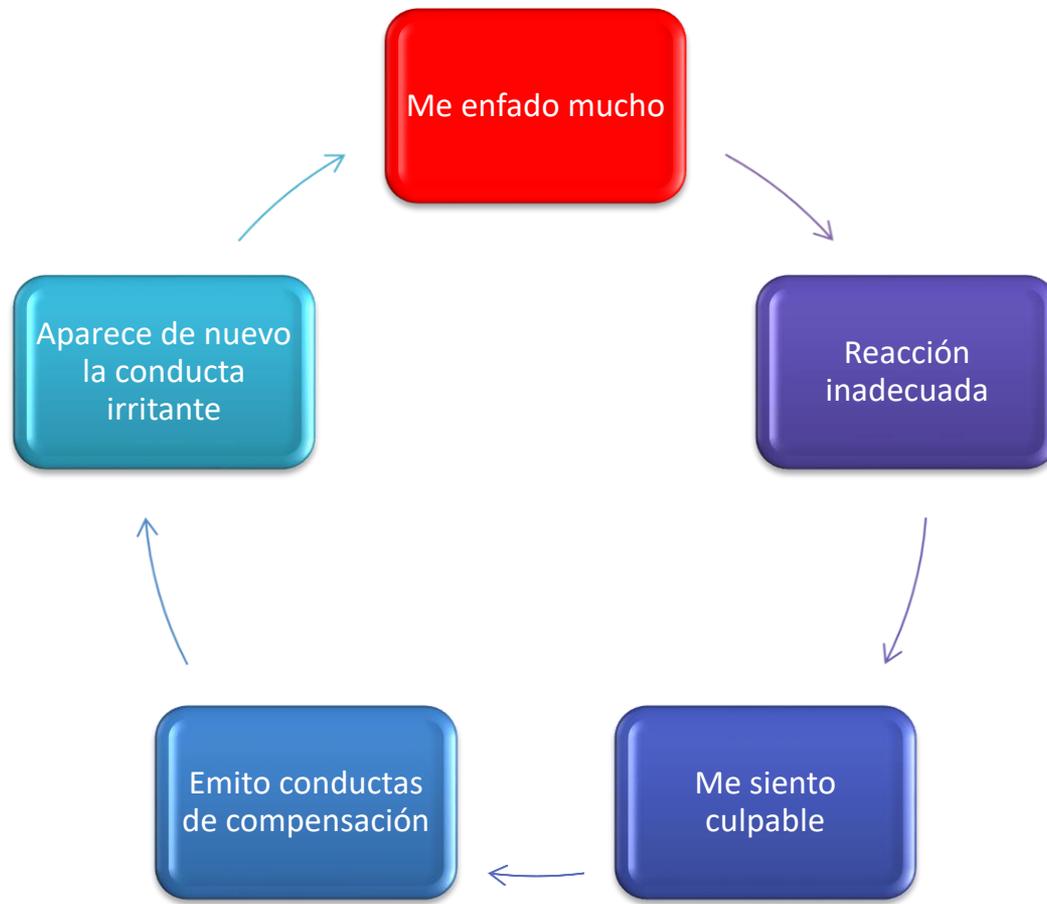




Si el niño o el adulto consigue con la empatía comprender las reacciones de los demás, el poder de la comprensión es muy potente para desactivar la IRA



Círculo de la incoherencia



PARA EMITIR UNA CONDUCTA ADECUADA ES NECESARIO CALMARSE



DESARROLLO MORAL

- ❑ Según Shapiro (2002) para que los niños se conviertan en personas morales, deben adquirir estas capacidades:
 - a) Adoptar y comprender lo que distingue una conducta buena de una mala.
 - b) Desarrollar interés, consideración y sentido de la responsabilidad por el bienestar y derechos de los demás.
 - c) Experimentar una reacción emocional negativa, incluyendo vergüenza, culpa, indignación y desprecio ante la violación de normas morales.

Etapas del desarrollo moral de Kohlberg 1982.

NIVEL I: MORAL PRECONVENCIONAL (4 A 10 Años)

ETAPA I: El castigo y la obediencia

Los individuos respetan las normas por miedo al castigo

ETAPA II: Favorecer los propios intereses

Se respetan las normas por interés propio como las normas de juego

NIVEL II CONVENCIONAL (10-13 Años)

ETAPA III: Expectativas interpersonales

Cumplir las expectativas del grupo para ser aceptado

ETAPA IV: Normas sociales establecidas

Se cumplen por ser normas establecidas socialmente con las que se desarrolla un compromiso

NIVEL III POST- CONVENCIONAL (13 Años-adultez)

ETAPA V: Derechos prioritarios y contrato social

Se asume que todas las personas tienen derechos y si algo va en contra aparece el deber moral de enfrentarse

ETAPA VI: Principios éticos universales

“Hacer al otro lo que quiero para mí”



LA CULPA

- Asociada a haber transgredido algún principio moral (que nos ponemos nosotros mismos).
- **Sentimientos asociados:** depresión, la ansiedad, el autorrechazo.

➤ **Función:**

- Enmendar o compensar lo dañado
- Guiar nuestra conducta hacia conductas socialmente adaptadas y beneficiosas para nosotros

❖ Se convierte en un problema cuando:

- ❖ Te sientes culpable por cosas que no dependen de ti
- ❖ Mucha autoexigencia que no permite perdonarse a uno mismo.
- ❖ Cuando llega a conductas de huida en vez de reparación

LA VERGÜENZA



- Asociada a **“ser pillado”** transgrediendo algún principio y a no cumplir las expectativas del yo ideal.
- **Sentimientos asociados:** arrepentimiento, timidez, inseguridad, bochorno.

➤ **Función:**

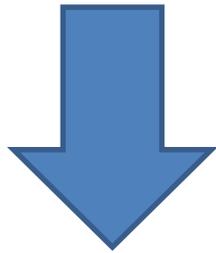
- Guiar nuestra conducta hacia conductas socialmente aceptadas.

❖ Se convierte en un problema cuando:

- ❖ Asumes como principios morales cuestiones de opinión o gusto.
- ❖ Cuando el yo ideal está tan alto que nunca te sientes suficientemente bueno para exponerte.
- ❖ Cuando produce conductas de huida

¿Cuándo usarlas para educar?

Cuando otras formas de enseñar fracasan se puede usar la vergüenza para corregir el fracaso



Favorecer la
rectificación

Para que los niños integren estas normas morales es necesario:

Enseñarles a distinguir lo que está “bien” de lo que está “mal” concretándolo y ayudarles a que lo pongan en práctica

Enseñarles el respeto por los derechos de las personas y concienciarles de su importancia

Potenciar y trabajar la empatía



CONCLUSIONES

Las emociones morales tienen su función importante para el ser humano

Como facilitadores nuestra labor será fomentar que esas emociones cumplan su función sana y vigilar que no pesen al extremo de llegar a ser destructivo

¿DE QUÉ TRATARÁN LAS SESIONES?

Inteligencia
Emocional
Estrés docente

Expresión
emocional

Empatía

Autoestima



LA EMPATÍA



¿Qué les diríais?
Lo escribimos en un
papel

CASO: MARÍA Y PEDRO

-La persona que cuidaba el patio te dice: *“estaban en una discusión y María ha comenzado a pegar patadas a Pedro y a tirarle del pelo. Pedro se ha puesto a llorar y no se ha defendido”*.

-Pedro se acerca a hablar contigo y te dice llorando: *“María me ha pegado en el patio, no sé por qué y además me ha dicho que ya no quiere ser mi amiga...”*

INFANTIL: TIENEN 5 AÑOS.



CASO:

Daniel/Julia está en 4º de la ESO y en una tutoría personalizada te comenta:

“Lo estoy pasando fatal y estoy hart@, mis padres se están separando, soy incapaz de concentrarme y estoy segur@ que voy a suspender este curso”. (hace una pausa)...

“Además no quiero decírselo porque no quiero preocuparles más. No sé como se lo van a tomar...”



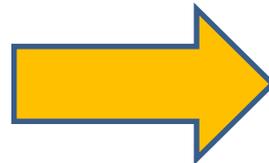
¿Qué le dirías a Daniel? Escríbelo en un papel

LA EMPATÍA



- Conjunto de capacidades que nos permiten reconocer y entender las reacciones de los demás, la vida emocional del otro (Vallés, 2008)
- Diferenciar los estados afectivos de los demás sin sentirnos desbordados
- Se entrena y se trabaja (víctima/agresor)

Saber
captarla



Saber
transmitirla

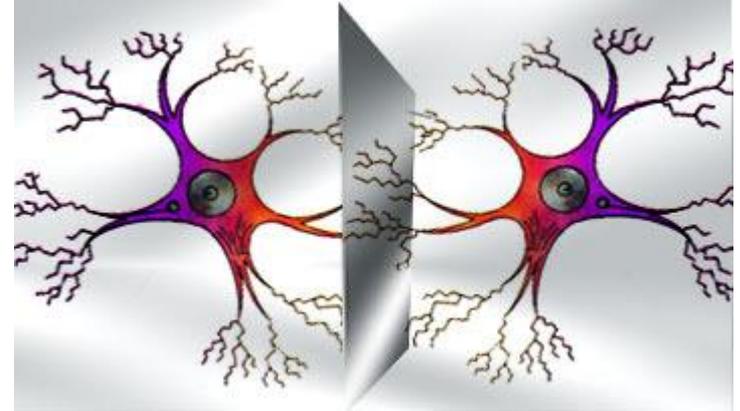


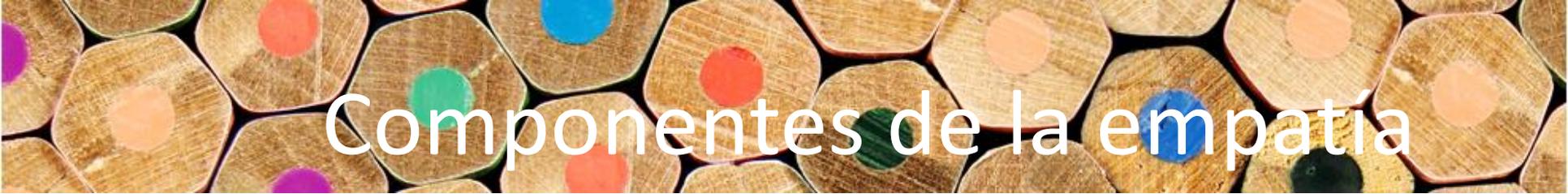
- [VIDEO sobre empatía vs. simpatía](#)

<http://www.youtube.com/watch?v=AyInqnHwE>

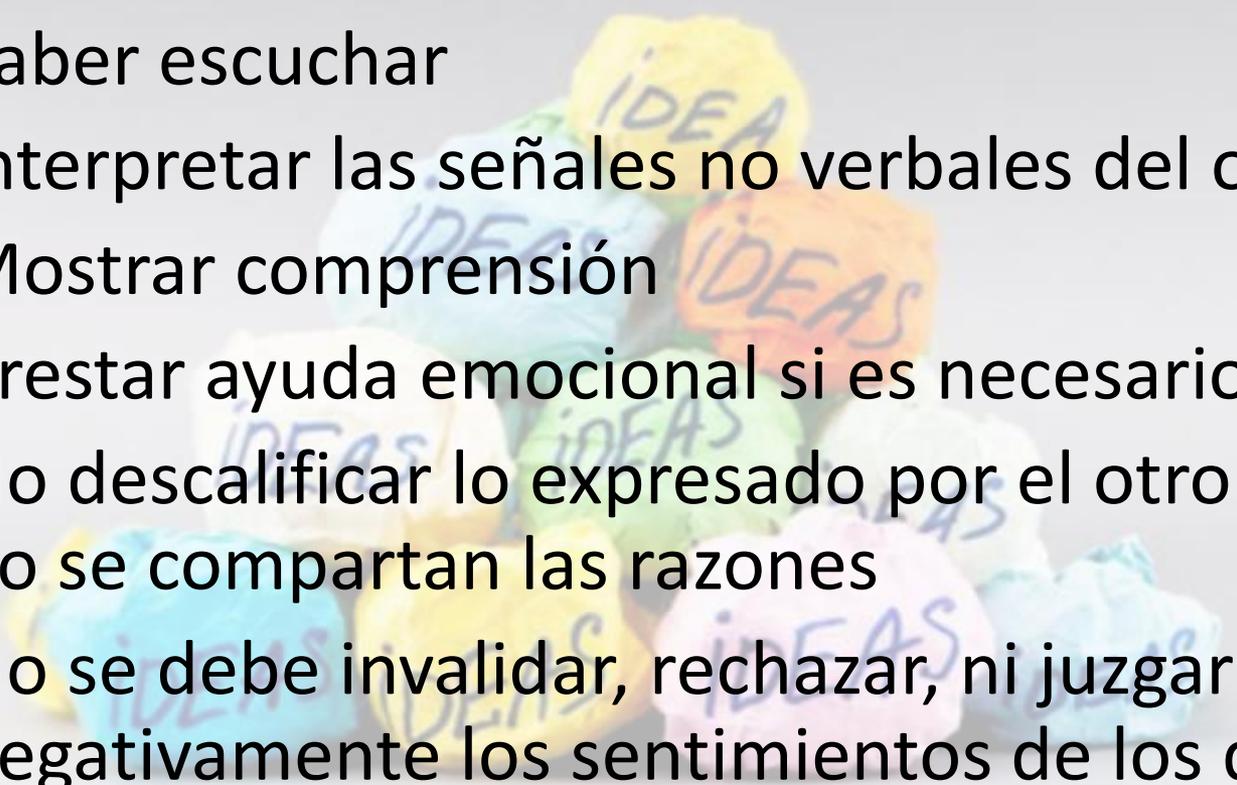
Las neuronas espejo

- Las neuronas espejo son las responsables de la empatía, cuando observamos u oímos a otra persona realizando acciones y experimentando sensaciones y emociones se nos activan los mismos circuitos neuronales que al sujeto observado





Componentes de la empatía

- 
- Saber escuchar
 - Interpretar las señales no verbales del otro
 - Mostrar comprensión
 - Prestar ayuda emocional si es necesario
 - No descalificar lo expresado por el otro aunque no se compartan las razones
 - No se debe invalidar, rechazar, ni juzgar negativamente los sentimientos de los demás



¿Para qué sirve la empatía?

- Como base de las conductas pro-sociales de las normas éticas y morales, del comportamiento altruista...
- Disfrutar más de las relaciones sociales
- Resolver conflictos
- Mayor tendencia a ayudar a los demás y compartir
- Ser mejor considerado por otros
- La empatía del profesor hacia el alumno es un elemento potente de motivación y modelado



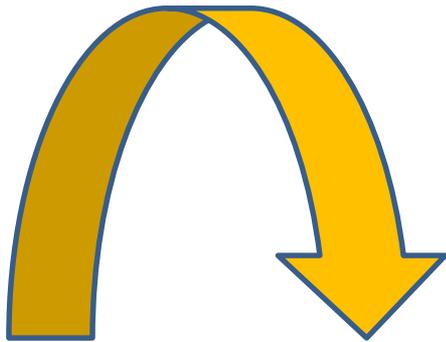
Niños/adolescentes empáticos

- Más imaginación y creatividad
- Factor de protección de conductas de riesgo como conductas violentas
- Niños más populares
- Conductas prosociales

Niños/adolescentes con escasa empatía

- Poco populares, aislados porque no respetan a los demás
- Tienen a interpretar erróneamente a los demás
- Conductas de riesgo y conductas violentas

¿Qué es empatía?



Retomamos las
respuestas del caso
y las clasificamos



¿Qué les diríais?
Lo escribimos en un
papel

CASO: MARÍA Y PEDRO

-La persona que cuidaba el patio te dice: *“estaban en una discusión y María ha comenzado a pegar patadas a Pedro y a tirarle del pelo. Pedro se ha puesto a llorar y no se ha defendido”*.

-Pedro se acerca a hablar contigo y te dice llorando: *“María me ha pegado en el patio, no sé por qué y además me ha dicho que ya no quiere ser mi amiga...”*

INFANTIL: TIENEN 5 AÑOS.



CASO:

Daniel/Julia está en 4º de la ESO y en una tutoría personalizada te comenta:

“Lo estoy pasando fatal y estoy hart@, mis padres se están separando, soy incapaz de concentrarme y estoy segur@ que voy a suspender este curso”. (hace una pausa)...

“Además no quiero decírselo porque no quiero preocuparles más. No sé como se lo van a tomar...”



¿Qué le dirías a Daniel? Escríbelo en un papel



TIPOS DE RESPUESTA



JUICIO

INTERPRETATIVAS

TRANQUILIZADORA

SOLUCIÓN AL
PROBLEMA

Respuestas de valoración o juicio moral.

A Pedro: “¿Pero no te da vergüenza dejarte pegar por una chica?”.



A Daniel o Julia: “Como mínimo deberías decírselo a tus padres”.

**Expresar la propia opinión
o un juicio de valor sobre lo que se
dice.**

De forma más o menos directiva se le indica al ayudado cómo debería comportarse.

Este tipo de respuesta **puede hacer sentirse al otro en, en inferioridad, y producir sentimientos de inhibición, culpa.**



Respuestas interpretativas.

Indica una explicación o interpretación de los hechos o de la situación emocional de la persona.

A Pedro: “No te preocupes que María si quiere ser tu amiga, ya verás como ahora mismo se le pasa...”

A Daniel o Julia: “Ahora estás preocupad@, pero seguro que si te pones ya a estudiar lo sacas sin problema”

Este tipo de respuesta produce la sensación de haber sido **mal entendido** y puede provocar **desinterés, irritación o resistencia** al ver que su experiencia es “leída” o interpretada, con criterios distintos a los propios.



Respuestas de consuelo o tranquilizadora.



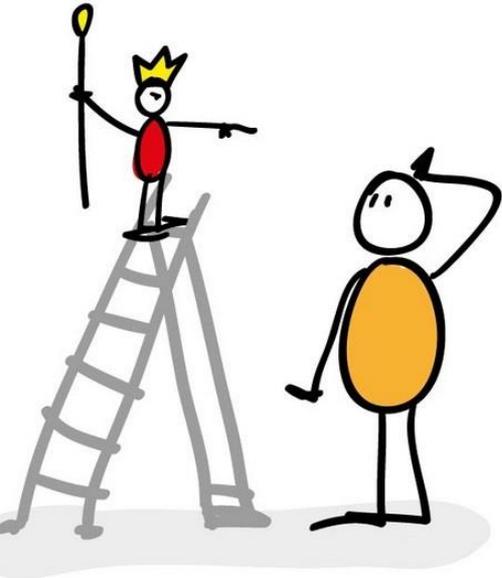
A Pedro: “Ánimo, no estés triste y no llores más, ahora mismo se va a arreglar”



A Daniel o Julia: “Ánimo, no te desesperes, ya verás cómo la semana que viene lo ves todo de manera distinta...”

- ◆ Respuesta que intenta animar minimizando la importancia de la situación, invitando a desdramatizar.
- ◆ Puede ser una actitud materna o paternalista que puede favorecer en el ayudado la regresión y la dependencia o bien el rechazo al ser tratado con compasión.

Respuesta: solución al problema



“Pedro, ve ahora mismo a hablar con María y arreglarlo inmediatamente”

“Tú, lo que tienes que hacer ahora es estudiar y darlo todo hasta junio”

Consiste en dar al otro una solución o consejo

- Lleva el mensaje implícito de:
“Tú no sabes lo que te conviene, en cambio yo sí”
- Puede crear una especie de obligación a adoptarla o dependencia de autoridades externas.



¿Qué no es empatía?

- No significa estar de acuerdo con el otro
- No es dar soluciones rápidas o consejos: “lo que tienes que hacer es...”
- No es juzgar “fatal, ya te dije...”
- No es quitar importancia: “no te preocupes, anímate que no pasa nada”
- No es interrogar (si preguntar pero no hacer un interrogatorio).

CASO:

Alfredo es un profesor de primero de la ESO y en una tutoría personalizada un alumno le comenta que está pasando por un mal momento, que sus padres se están separando, que es incapaz de concentrarse y que cree que va a suspender este curso.

Alfredo le dice: “creo que lo que deberías hacer es dejar de pensar en ello, que no te afecte y ponerte a estudiar para no perder el curso y pasar como todos tus compañeros... si no luego, será peor, se te va a juntar todo, la separación de tus padres y no sacar el curso” (el profesor piensa: qué tendrá que ver la separación de sus padres con los estudios...)



Niveles de la empatía

Nivel I

Aseveración

- “Te estoy escuchando” “devolver la comunicación con gestos de asentimiento...”

Nivel II

Mensaje al contenido, a la parte cognitiva

- Hacer un pequeño resumen de lo que me ha contado el otro
- “Discutiste con tu hijo, le gritaste y ahora no os habláis”

Nivel III

Incluye sentimiento y actuación

- “Te sentiste culpable por haber gritado a tu hijo y ahora...”



¿Cómo expresar la empatía?

1

- Ponte en su lugar (sin sentirnos invadidos)

2

- Identificar los sentimientos del otro
- Escuchar con atención lo que dice y lo que no dice, el lenguaje no verbal

3

- Comunicarle lo que has captado
- Hacerle saber que has percibido lo que siente

4

- Adapta tu comunicación

5

- No intentes dar siempre soluciones



Desde la empatía

SITUACIÓN	SENTIMIENTO	FRASE QUE REFLEJE EL SENTIMIENTO
“No quiero que mi madre se entere de que he suspendido”		
“Estoy harta de que cuchicheen a mis espaldas... no sé que les he hecho, no lo entiendo”		
“Cuando me preguntaron en clase hice el ridículo delante de todos”		

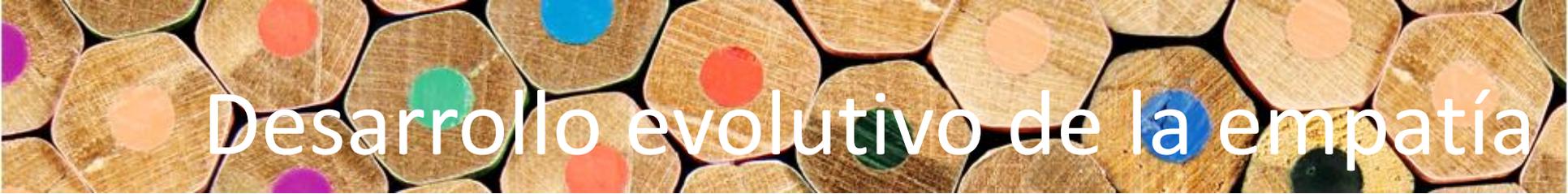


- VIDEO PEQUEÑA MISS SUN SHINE
- <http://vimeo.com/51595598>





COMO TRABAJAR LA EMPATÍA EN EL AULA



Desarrollo evolutivo de la empatía

1 y 2 años

Empatía diferenciada

- Ver lo que siente el otro no es lo propio

2 y 3 años

Individualización empática

- Puede adoptar perspectivas ajenas muy elementales

Entre 6 y 10 años

Empatía cognoscitiva

- Capacidad para actuar en consecuencia a las necesidades emocionales del otro

Entre 10 y 12 años

Empatía abstracta

- Capacidad de preocuparse por la gente desfavorecida

Mostrarles perspectivas sobre los sentimientos de los demás



Mostrarles perspectivas sobre los sentimientos de los demás

- ¿Cómo creéis que se siente Blanca cuando decís secretos o le criticáis?



Mostrarles perspectivas sobre los sentimientos de los demás

¿Cómo creéis que se siente Pablo cuando le insultáis?





**DINÁMICA:
BANCO DE
HERRAMIENTAS
EMPATÍA**



BANCO DE HERRAMIENTAS

OBJETIVO

ANTES-DURANTE-DESPUÉS

OPORTUNIDADES Y OBSTÁCULOS

MANEJO DEL GRUPO

LLEVARLO A SU DÍA A DÍA Y EXPERIENCIA



***EL COLOR DE LAS FLORES PRIMARIA
(6-8 años)***

AUDIOVISUAL:

<http://youtu.be/RGMRuNbe90Q>



Te cuento y no me escuchas

AUDIOVISUAL:

<http://youtu.be/Bh0EODehPIk>

¿Qué dificulta el desarrollo de la empatía?

❑ Maltrato y abuso infantil

- Rechazo de los padres
- Exposición a modelos negativos
- Que estén expuestos a violencia con frecuencia
- La baja capacidad del niño de regular las emociones





¿Escucha activa?

¿Escuchar o no escuchar?

- Imagina que tienes enfrente a un alumno (o un familiar o un profesor) que está muy enfadado (o desanimado, o asustado):
 - ¿Qué sucede si en primer lugar le escuchas?
 - ¿Qué sucede si antes de escucharle “le pones en su sitio”?



Cuándo escuchamos

- Conectamos con el otro y facilitamos que
 - Se calme
 - Se abra
 - Reflexione
 - Nos escuche

- En lugar de que
 - Se reafirme todavía más en sus ideas
 - Se enfade
 - No nos escuche
 - Malinterprete lo que le decimos
 - Sienta que nadie le entiende



Para a una buena escucha

- Lugar tranquilo, disponer de tiempo, mirar a los ojos, al rostro, mover la cabeza, tono de voz y actitud receptivas,...
- Estar interesado en la forma de ver de la otra persona
- Parafrasear (hacer pequeños resúmenes)
- Reflejar sentimientos
- Hacer preguntas que ayuden al otro a seguir expresarse, a hallar por sí mismo su punto de vista, sus propuestas



El desarrollo de la empatía es fundamental para el bienestar personal y para tener unas relaciones sociales buenas y satisfactorias

Es la base del altruismo, de la generosidad y del compartir. Todo lo necesario para construir un mundo mejor



EXPRESIÓN AFECTIVA

Expresión afectiva



Expresión afectiva

 **Juicio**



 **Observación**



¿Qué y para qué?

- **La expresión afectiva** busca indicar al otro cómo nos sentimos con lo que ha hecho
- Con la expresión afectiva:
 - Conectamos con nuestros sentimientos
 - Conectamos con el otro, buscando restaurar y fortalecer la relación
- También las podemos utilizar en actuaciones inmediatas, en clase, para felicitar y al mismo tiempo dar ejemplo y animar a repetir

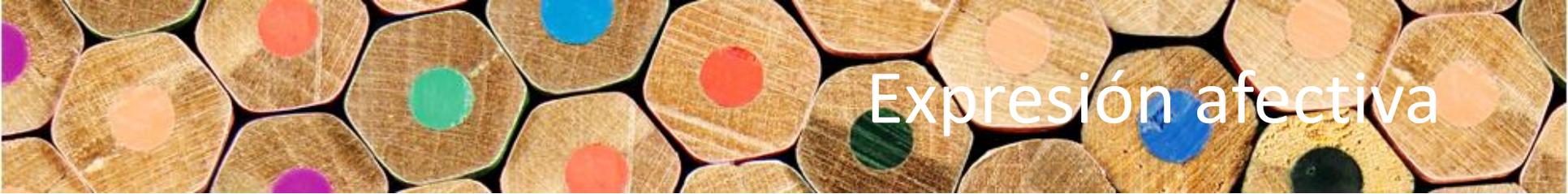
Expresión afectiva



- Mensaje en primera persona
- Expresión de sentimientos y de necesidades

“**Cuando** (veo, oigo) ...
Me **siento** ...
Porque **valoro** (necesito) ...
Puedes? (petición)”

~~JUICIO~~



Expresión afectiva

En lugar de: *“¡Pero qué día llevas!, ¡Estate quieto!, ¡A ver si te callas de un vez!”*

Podemos decir *"Cuando veo que levantas una y otra vez me distraigo y no puedo seguir la clase. Quédate en tu sitio o pide permiso para levantarte".* o *"Te estás moviendo y yo me distraigo."*

¿DE QUÉ TRATARÁN LAS SESIONES?

Inteligencia
Emocional
Estrés docente

Expresión
emocional

Empatía

Autoestima



Autoestima

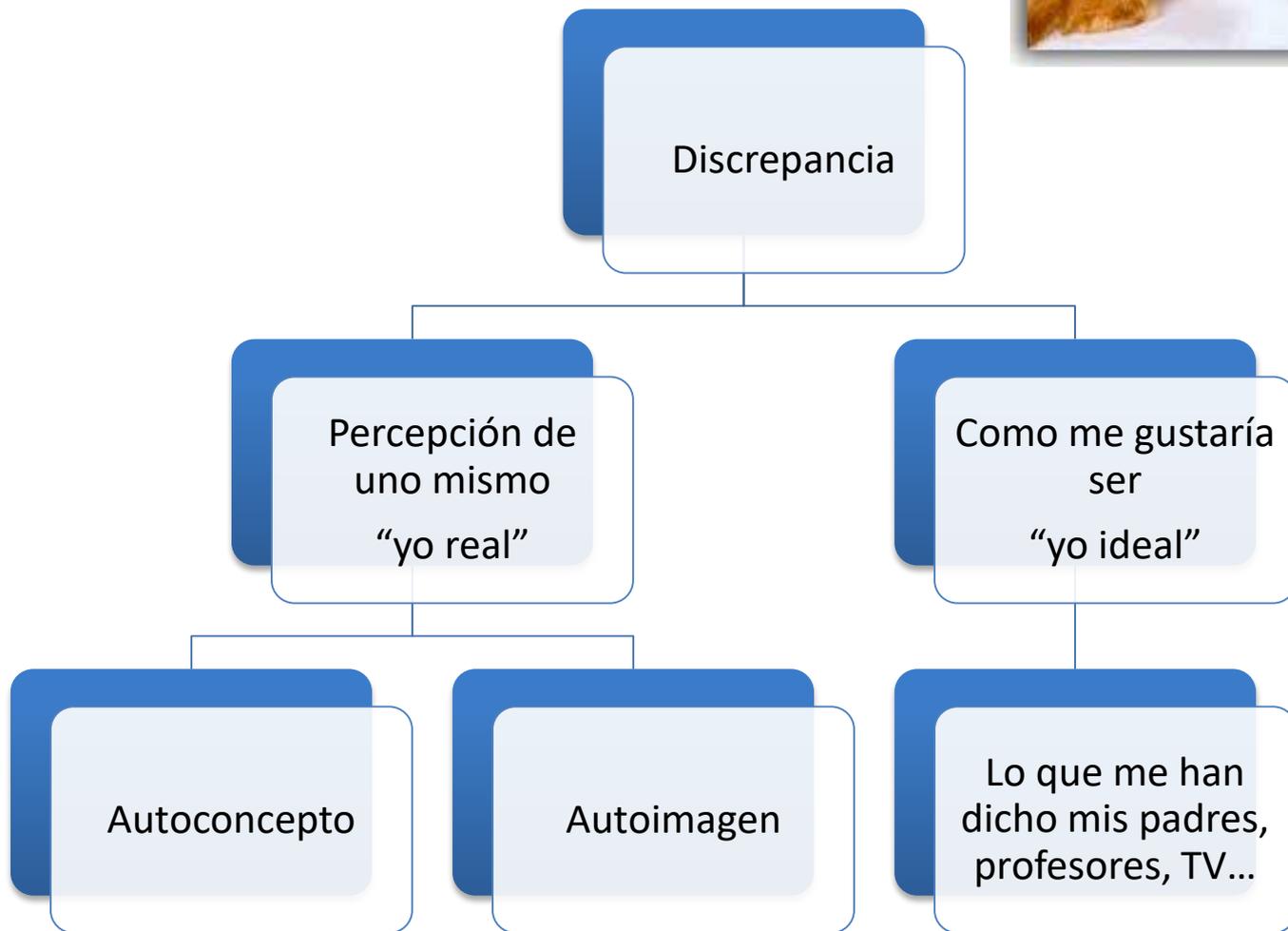
- 3 Cualidades positivas
- 3 logros conseguidos
- 1 “Necesita mejorar”

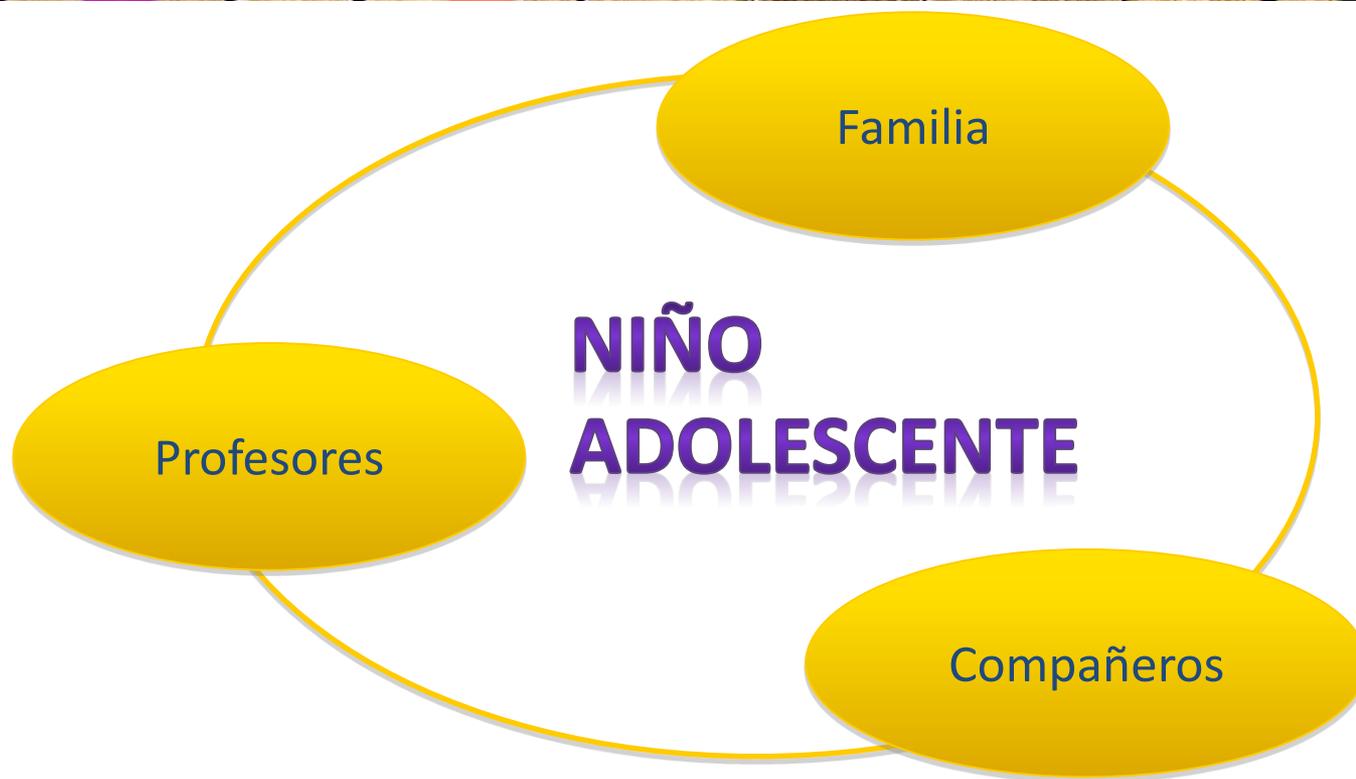




Concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en los pensamientos que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo en nuestra vida

La valoración positiva o negativa que hacemos de nuestro autoconcepto





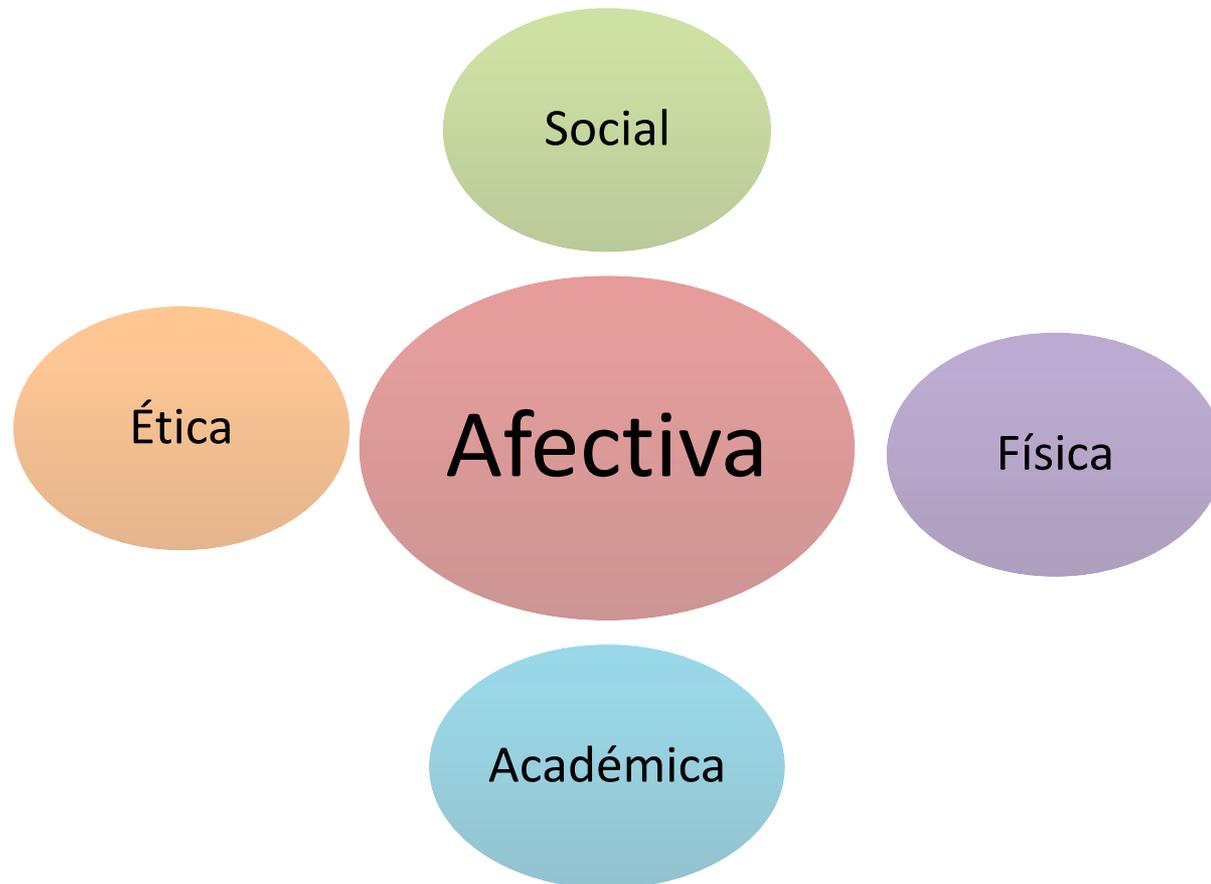
Los más pequeños

- Más peso de los padres

Mayores

- Más peso de los iguales

Dimensiones de la autoestima



Dimensiones de la autoestima

Sentirse aceptado por sus iguales y sentimiento de pertenencia.

Social

Sentirse simpático, estable, valiente, asertivo...

Ética

Sentirse una persona buena y confiable, responsable y trabajador.

Afectiva

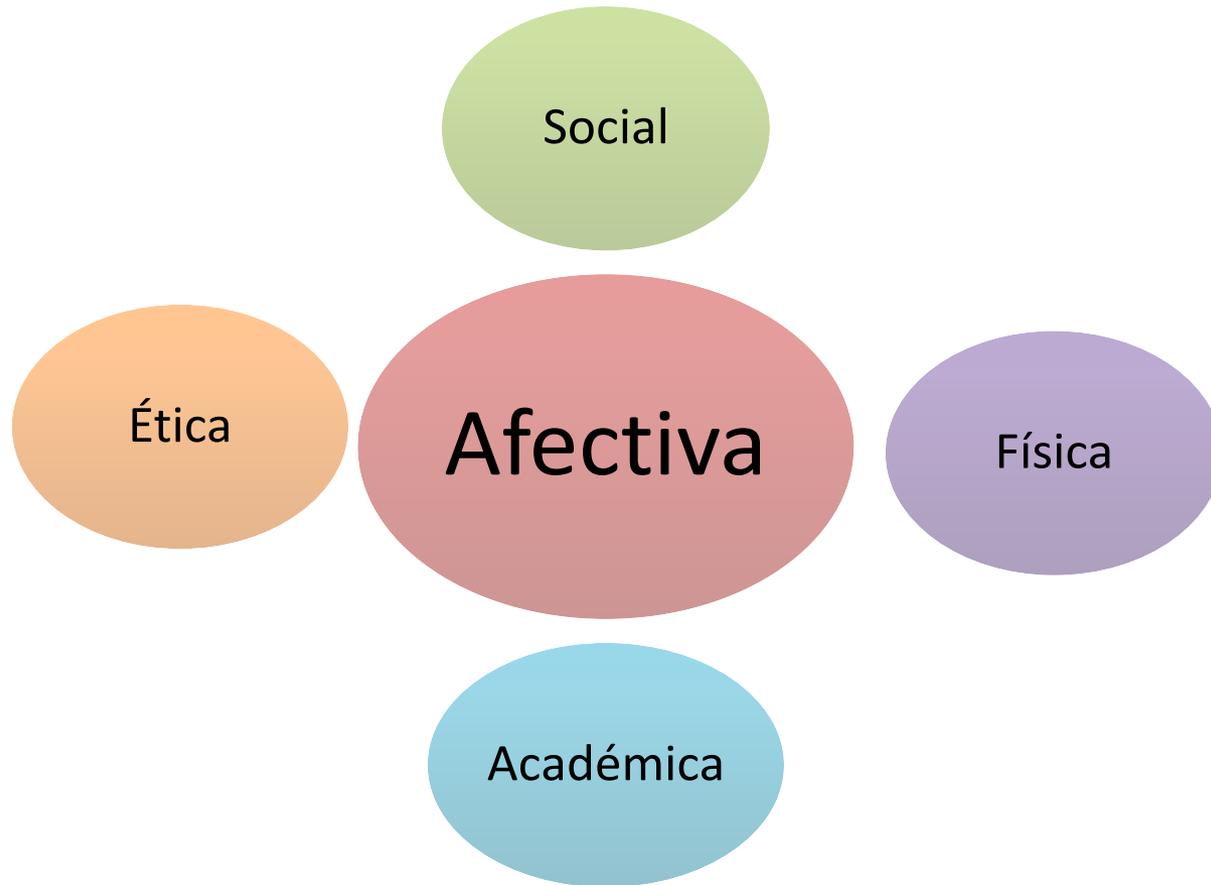
Física

Sentirse atractivo físicamente, fuerte, capaz de defenderse.

Académica

Sentirse inteligente, creativo y constante.

Dimensiones de la autoestima



- ¿De qué depende que tenga más peso una u otra?
- de la influencia del entorno
 - de la edad



La autoestima se puede modificar a cualquier edad

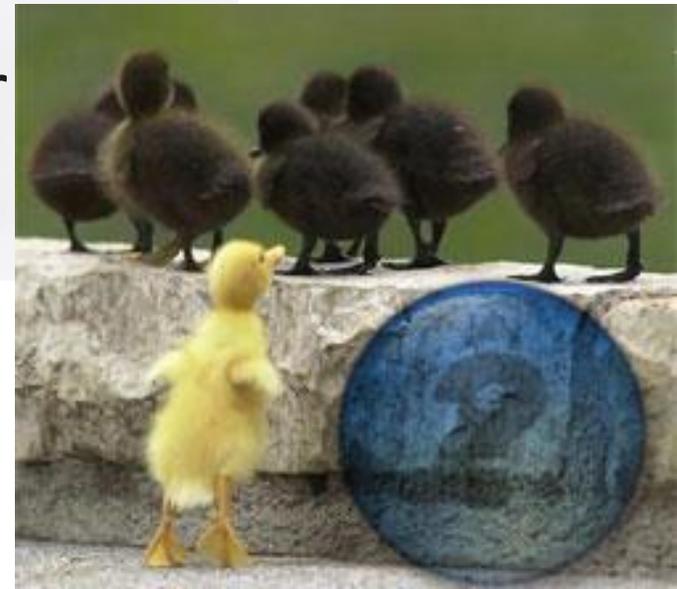


Una buena autoestima está muy relacionada con un buen rendimiento escolar



¿Qué factores influyen en nuestra autoestima?

- ① Factores del entorno “lo que te dicen y lo que se hace”
- ② Valoración que percibimos de personas significativas
- ③ Esa valoración llega a través del lenguaje verbal y el no verbal
- ④ Esos mensajes se interiorizan y se convierten en una voz interior
- ⑤ El éxito en conseguir los objetivos que nos proponemos
- ⑥ La autorregulación emocional: sensación de autodominio



Factores que contribuyen a una baja autoestima

- Maltrato o abuso



Sobreprotección



Negligencia

- Críticas constantes
- Comparaciones con los demás
- Cuando las personas significativas han sido muy exigentes



Cuando las personas significativas han sido críticas



Voz interior negativa que ataca y juzga

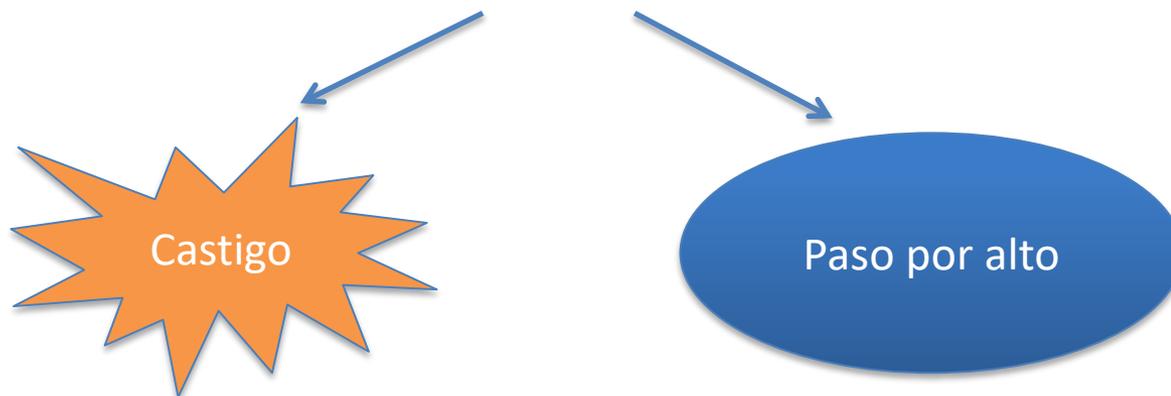
Autocrítica patológica

- Te acusa de las cosas que haces mal
- Te compara con los demás y siempre estás en desventaja
- Fija estándares muy altos y te frustras por no conseguir
- Mantiene una lista de fracasos y no de dones y logros



Factores que afectan a la intensidad de la crítica

- No diferenciar entre conducta e identidad
- Frecuencia de los gestos prohibitivos (castigos)
- La frecuencia con que los gestos prohibitivos están vinculados a la cólera
- La inconsistencia de la conducta castigada
 - Dependiendo de mi estado de ánimo



Características de una persona con buena autoestima

- Cree en ciertos valores y los defiende
- Confía en su criterio
- Reconoce y acepta sus emociones
- Se siente merecedor de felicidad
- Sensible a los sentimientos de los demás
- Respeta más las normas de convivencia
- Es competente para afrontar retos
- ...



Por qué trabajar la autoestima con los niños y adolescentes

MINIMIZAR

Miedo al fracaso

Miedo al rechazo

Autorrechazo

Prevenir psicopatología



Trabajar la autoestima

AUMENTAR



La motivación escolar

La creatividad

Establecimiento de relaciones sanas (incluidas las relaciones de pareja)





COMO TRABAJAR LA AUTOESTIMA EN EL AULA

¿Cómo se detecta la baja autoestima en el aula?

- Actitud excesivamente quejumbrosa y crítica
 - Su actitud es una forma de expresar su descontento
 - Tienen la sensación de no ser suficientemente valorado
- Necesidad compulsiva de llamar la atención
 - Suelen interrumpir con frecuencia inapropiadamente
- Necesidad imperiosa de ganar
 - Se frustran desproporcionadamente cuando pierden
 - Solo están satisfechos cuando logran ser los mejores



¿Cómo la detectáis la baja autoestima en el aula?

- Actitud inhibida y poco sociable
 - Temor a autoexponerse
 - Tienen mucha dificultad para hacer amigos
 - Sus compañeros tienden inconscientemente a ignorarlos
- Temor excesivo a equivocarse
 - Cometer una equivocación equivale a una catástrofe
 - Por eso, se arriesgan poco o nada
 - El temor a no tener éxito les paraliza
- Actitud insegura
 - Confían poco en sí mismos
 - Esta actitud frena su creatividad



¿Cómo la detectáis la baja autoestima en el aula?

- **Ánimo triste**
 - La actividades no les motivan
 - No se ilusionan
 - Como no molestan sus dificultades son percibidas tardíamente
 - Actitud resignada, no pelean por su espacio
 - Estos niños necesitan más que otros que se les de un espacio significativo y que se les reconozcan sus habilidades
- **Actitud perfeccionista**
 - Nunca están contentos con lo que hacen
 - Tienen resistencia a que los demás vean lo que han hecho
 - Son improductivos porque no discriminan entre lo que es importante y lo que no



¿Cómo la detectáis la baja autoestima en el aula?

- **Actitud desafiante y agresiva**
 - El temor a la falta de aprobación lo compensan transformando su inseguridad con comportamientos agresivos
 - Frente a su conducta desafiante el adulto reacciona negativamente sin ver que debajo puede haber tristeza, inseguridad...
 - Se genera un patrón de comportamiento defensivo-agresivo del niño frente al que el profesor reacciona con rechazo



¿Cómo la detectáis la baja autoestima en el aula?

- Actitud derrotista
 - Por su historia de fracasos piensan que sus resultados serán deficientes, por lo que muchas veces no inician
 - Con frecuencia presentan alguna dificultad específica de aprendizaje que ha contribuido a generar esta actitud derrotista
- Necesidad compulsiva de aprobación
 - Quieren ser aprobados por todos
 - Necesitan reconocimiento por cada logro
 - De la aprobación de los demás depende su valoración personal
 - Detrás de la necesidad de aprobación hay una gran inseguridad y falta de confianza en sus propias capacidades



¿Qué hacer para potenciar la autoestima de los alumnos?



A través de mensajes positivos



Situándoles continuamente frente a pequeños retos alcanzables



En la relación positiva con el profesor

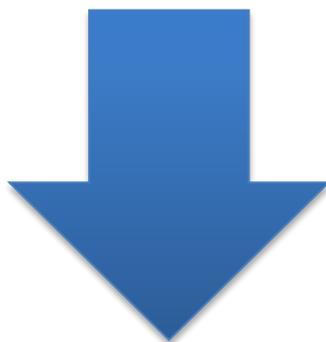
Trabajar la autoestima

- Es un trabajo lento
- Requiere paciencia y constancia
- Los cambios se observan en los pequeños detalles
- Requiere ignorar la crítica para centrarnos en los aspectos positivos
- Es importante no centrarse en “roles de víctima” e ir reforzando otros roles





**¿POR DONDE EMPEZARÍAIS A TRABAJAR LA
AUTOESTIMA?**



AUTOCONOCIMIENTO



BANCO DE HERRAMIENTAS



ENSEÑARLES	¿CÓMO?	PARA
LO QUE HACEN CORRECTAMENTE	REFORZÁNDOLES CUANDO LO HAGAN	PARA QUE PUEDAN REPETIRLO
COMPORTAMIENTOS INCORRECTOS	MOSTRANDO ALTERNATIVAS CUANDO SE EQUIVOCAN	PARA QUE PUEDAN SER REFORZADOS Y AUTO-REFORZARSE
RELATIVIZAR LOS ÉXITOS	GANAR NO ES LO MÁS IMPORTANTE. SEÑALAR LO QUE HAN APRENDIDO EN EL CAMINO	PARA QUE PUEDAN RELATIVIZAR LOS FRACASOS



Mostrarles personajes famosos que tienen sus dificultades y persisten en su empeño de lograr sus objetivos



STEVE JOBS: Después de tener problemas con la cúpula directiva de la empresa que el mismo fundó, renunció. Jobs vendió entonces todas sus acciones, salvo una.

Regresó en 1997 a la compañía, que se encontraba en graves dificultades financieras y fue su director ejecutivo hasta agosto de 2011. En ese verano, Apple sobrepasó a Exxon como la empresa con mayor capitalización del mundo.



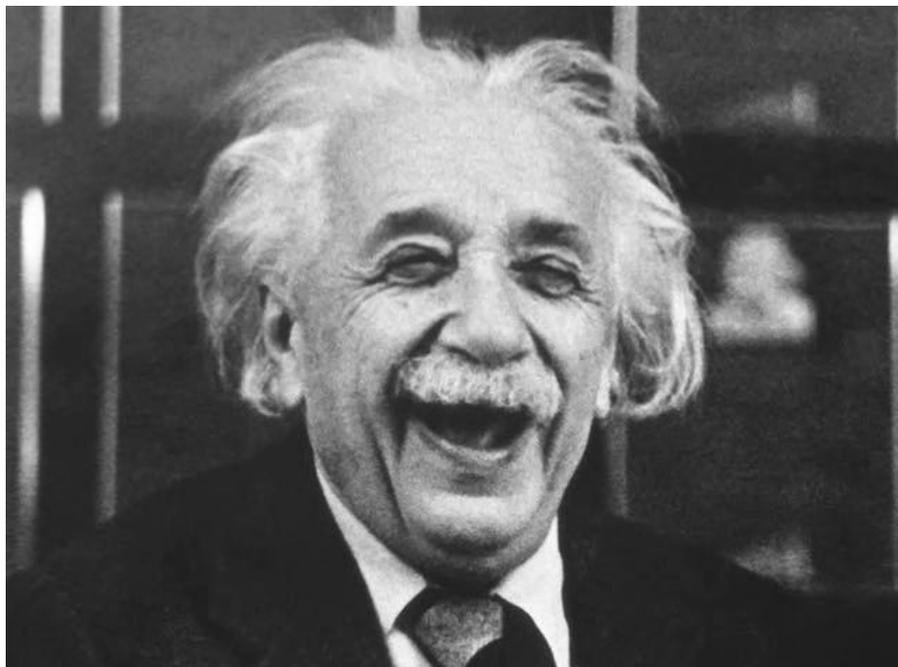
Ana María Matute tenía once años de edad cuando comenzó la Guerra Civil Española (36). La violencia, el odio, la muerte, la miseria, la angustia y la extrema pobreza marcaron su persona y su narrativa.

Es el caso de infancia robada por el trauma de la guerra y las consecuencias psicológicas del conflicto de la posguerra en la mentalidad de una niña una juventud marcada por la Guerra

Se casa, tiene un hijo, se separa, le dan la custodia a su ex marido y no le dejan ver a su hijo. Sufre problemas emocionales y una fuerte depresión.

Ana María Matute fue una novelista española miembro de la Real Academia Española, tercera mujer que recibió el premio Cervantes (2010).

Fue una de las voces más personales de la literatura española del siglo XX y es considerada por muchos como una de las mejores novelistas de la posguerra española.



ALBERT EINSTEIN

Suspendía en el colegio
y después se consagró
como uno de los físicos
más importantes de la
historia



BILL GATES
Creador de Microsoft

Inició un negocio de
computación de
contadores de
tráfico,
inmediatamente
quedó obsoleto.

“El éxito es un mal
maestro, seduce a la
gente inteligente a
creer que nunca
puede perder”.



Favorecer la verdadera autoestima



- Elogiar cuando esté justificado



- Señalar los aciertos y los errores



- Dejarle que se enfrente a dificultades



- Enseñarles a aceptar sus limitaciones



Ayudarles a tomar decisiones

Mostrarles posibles caminos

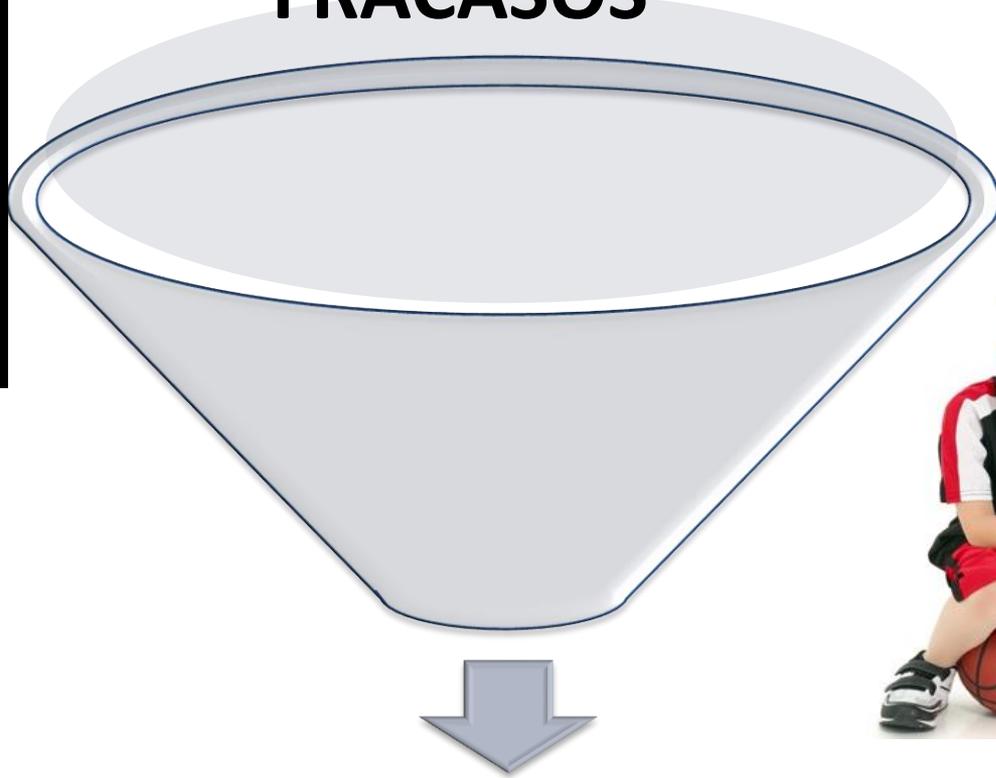
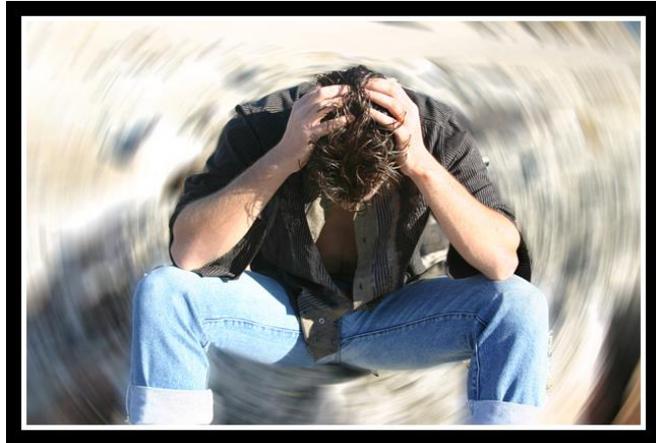
Toma de decisiones

Enfrentarse a las
consecuencias positivas y
negativas





FRACASOS



Ayudarles a redefinirlos

- Dificultades a resolver
- Retos a mejorar
- Experiencias de aprendizaje
- Enseñarle a analizar las causas y a buscar soluciones



CASO: ANDREA 11-14 AÑOS

- ❑ Andrea ha venido nueva al colegio, sus padres han estado 3 años destinados en el extranjero. Desde el inicio del curso te has dado cuenta que le cuesta la asignatura de lengua.
- ❑ Cuando llega el examen, compruebas que Andrea tiene grandes lagunas de otros años, ha suspendido el examen y tienes que entregar las notas.



¿Cómo podría intervenir el profesor?



Caso: En la revisión de un examen con un alumno/a que ha suspendido, el profesor le dice, mostrándole el examen lleno de correcciones:

“Este examen no hay por donde cogerlo. No has contestado bien ninguna de la preguntas. He tenido que hacer un esfuerzo para ve algo que este bien hecho. La próxima vez no te presentes si no has estudiado nada!”.



“Si yo les digo a mis
alumnos que lo están
haciendo bien, seguro que
se relajan demasiado”



- Metas personales



Que el niño o el adolescente se compare consigo mismo

- Metas graduales



- Metas recompensadas

- Que no se acomode



Comentario positivo o caricias psicológicas

- Que sea de persona a persona. De tú a tú
 - Que sea intencional: que genere una emoción positiva en el niño o en el adolescente, reforzar una característica positiva.
- Puede ser verbal, gestual, escrito o físico
 - Que sea un refuerzo concreto y no general
 - Que vaya a la conducta concreta para mostrar lo que está haciendo bien.



¿Cómo hacerlo?

- Descriptivo y en primera persona: “estoy contento contigo porque...”
- Que sea inmediato
- Sincero y realista
- Con énfasis ajustado a la edad
- En las conductas ya conseguidas, de vez en cuando y las conductas que están empezando a conseguir más continuado
- Utilizar diferentes formas: verbal, gestual...



¿Cuándo?

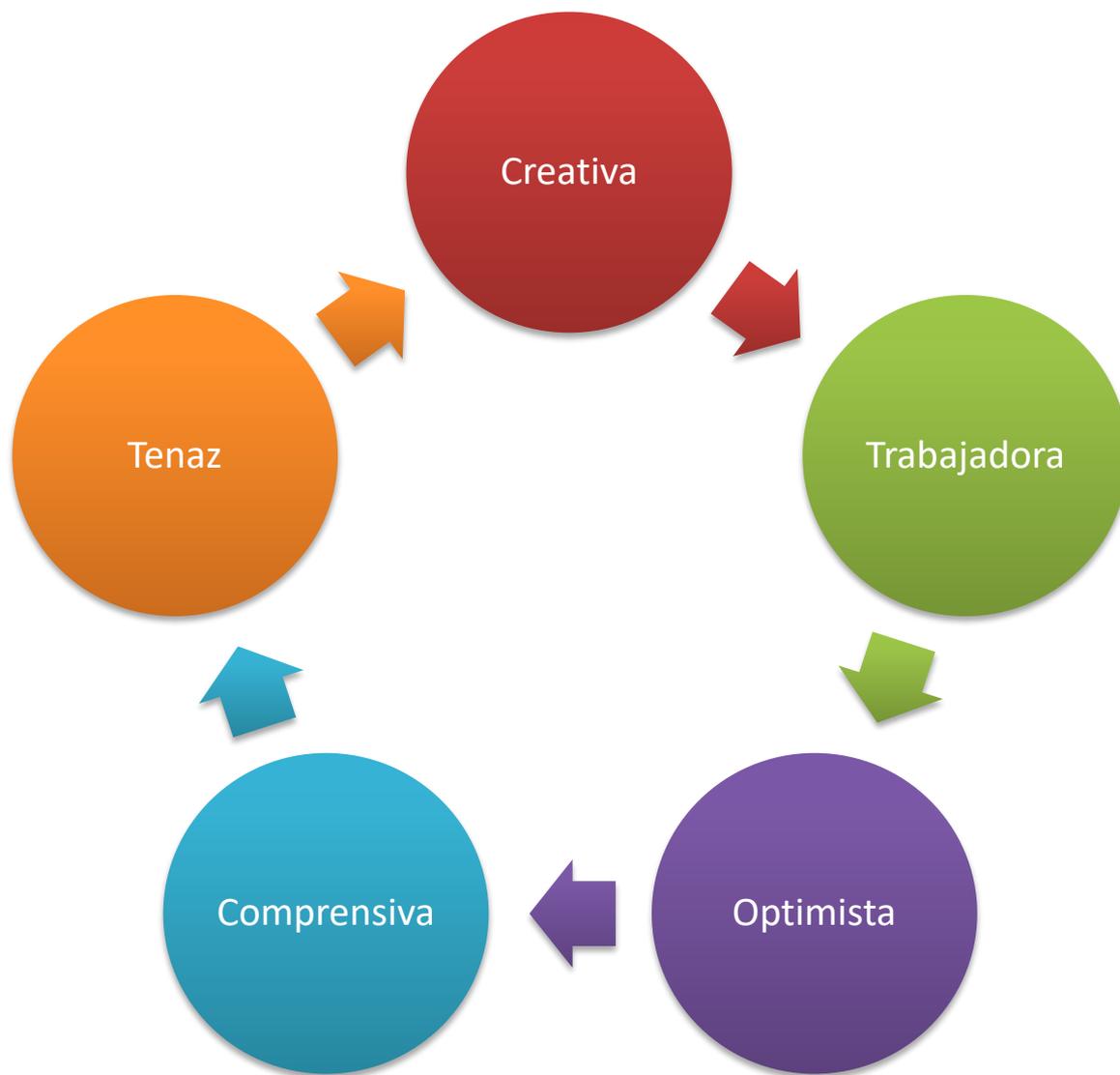
- Para que determinadas conductas aumenten
- Para reforzar las conductas ya conseguidas
- Como aproximación a una conducta objetivo
- Para valorar una cualidad personal
- De manera incondicional





¿Cómo recibirlo?

- Aceptando que los demás vean cosas positivas de mí
- Dando las gracias
- Evitando hacer comentarios que te resten valor





La comunicación interpersonal constituye uno de los pilares fundamentales de la existencia humana; es una dimensión a través de la que reafirmamos nuestra condición de seres humanos. La persona capaz de mantener una comunicación interpersonal adecuada, contribuye al bienestar y calidad de vida de sí misma y de las demás.

Dionisio F. Zaldívar Pérez

EDUCACIÓN RESPONSABLE