



HABILIDADES **VICA**  
DEL EDUCADOR

**Ana Isabel San José**

@anasanjo

@learning2flow

@asanjosegarrote



**LearningFlow**

pasos 1

Creamos grupos base



**FORMAL**



**INFORMAL**



**BASE**



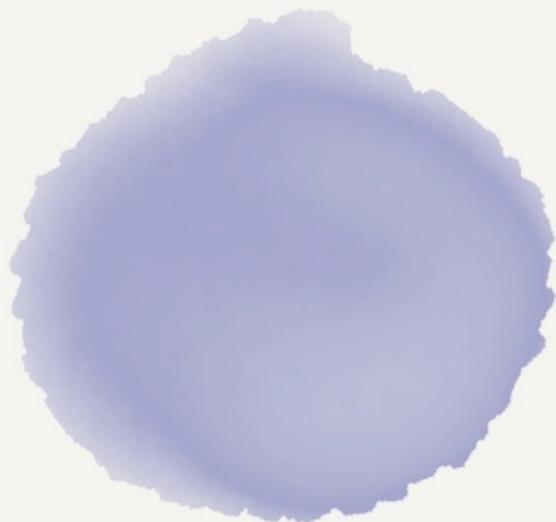
hacemos equipos de 3

pasos 2

diario de grupo base



diario de  
grupo base



**MUNDO VICA**

**Volátil-Incierto-Complejo-Ambiguo**

## HABILIDADES EMPÁTICAS

1º INF · 1º,4º PRI · 1º,4º ESO



01 Gestión emocional



02 Atención VICA

## HABILIDADES EXPRESIVAS

2º INF · 2º,4º PRI · 2ºESO



03 Asertividad



04 Escucha

## HABILIDADES EXISTENCIALES

3º INF · 3º,6º PRI · 3ºESO · 2ºBACH



05 Mindset



06 Optimismo



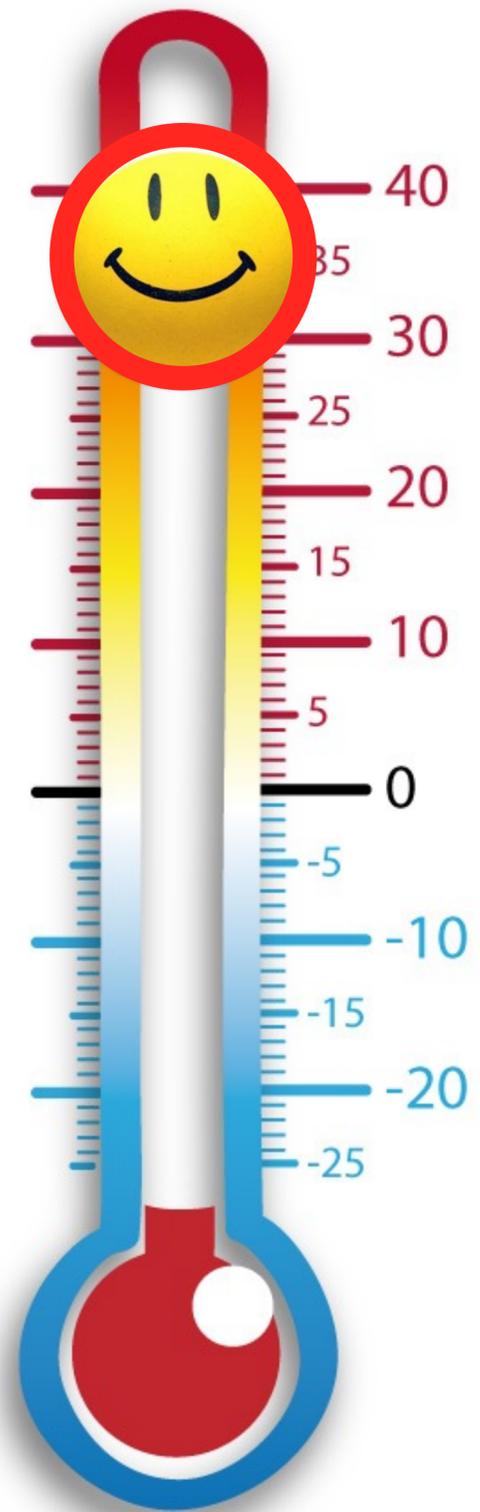
## Gestión emocional

Alfabeto de sentimientos  
Intuición social

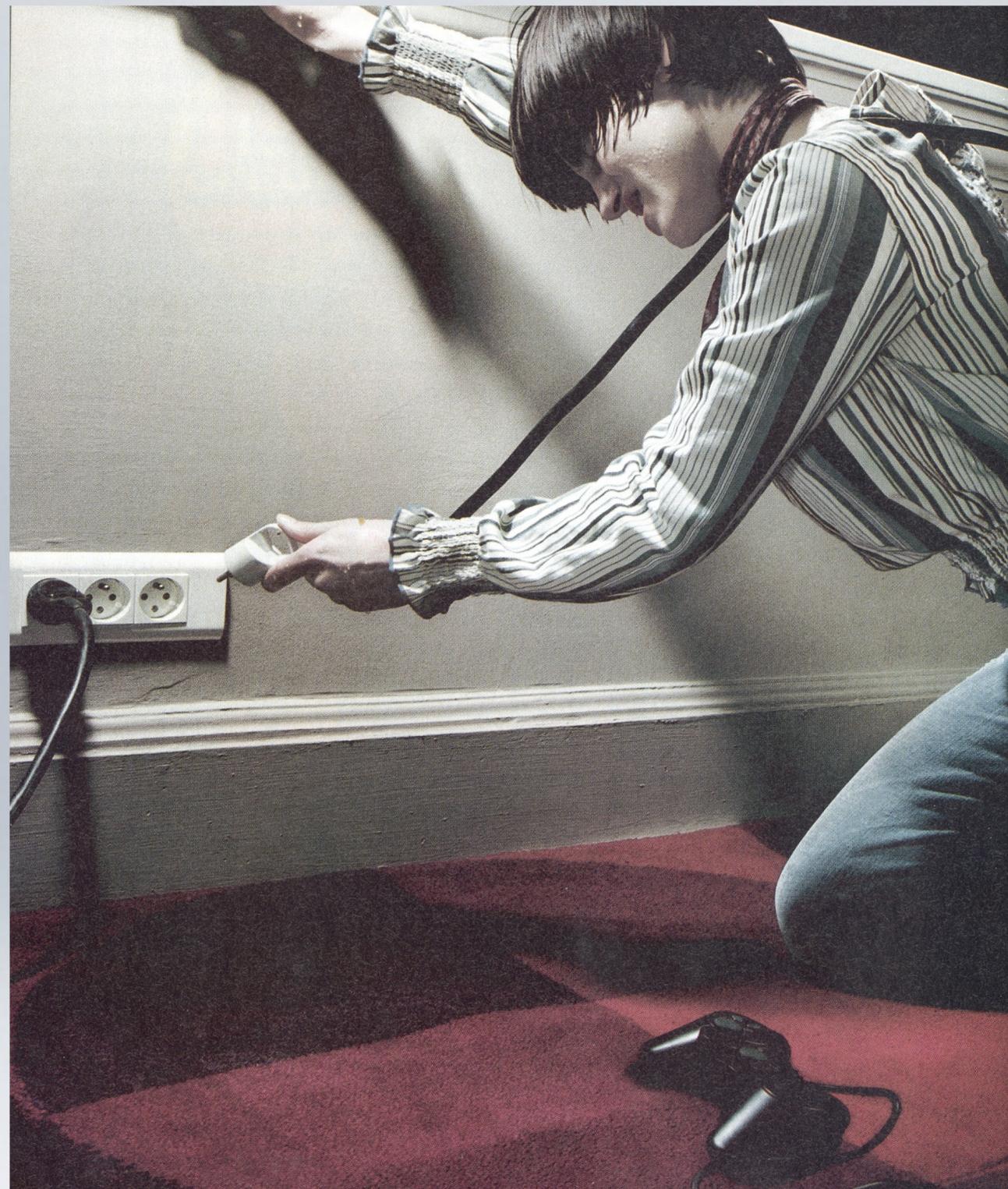


# RETO 1

Mide tu alfabeto emocional



ALFABETO DE SENTIMIENTOS



TEST DE SENTIMIENTOS

# RETO 2

Empatiza

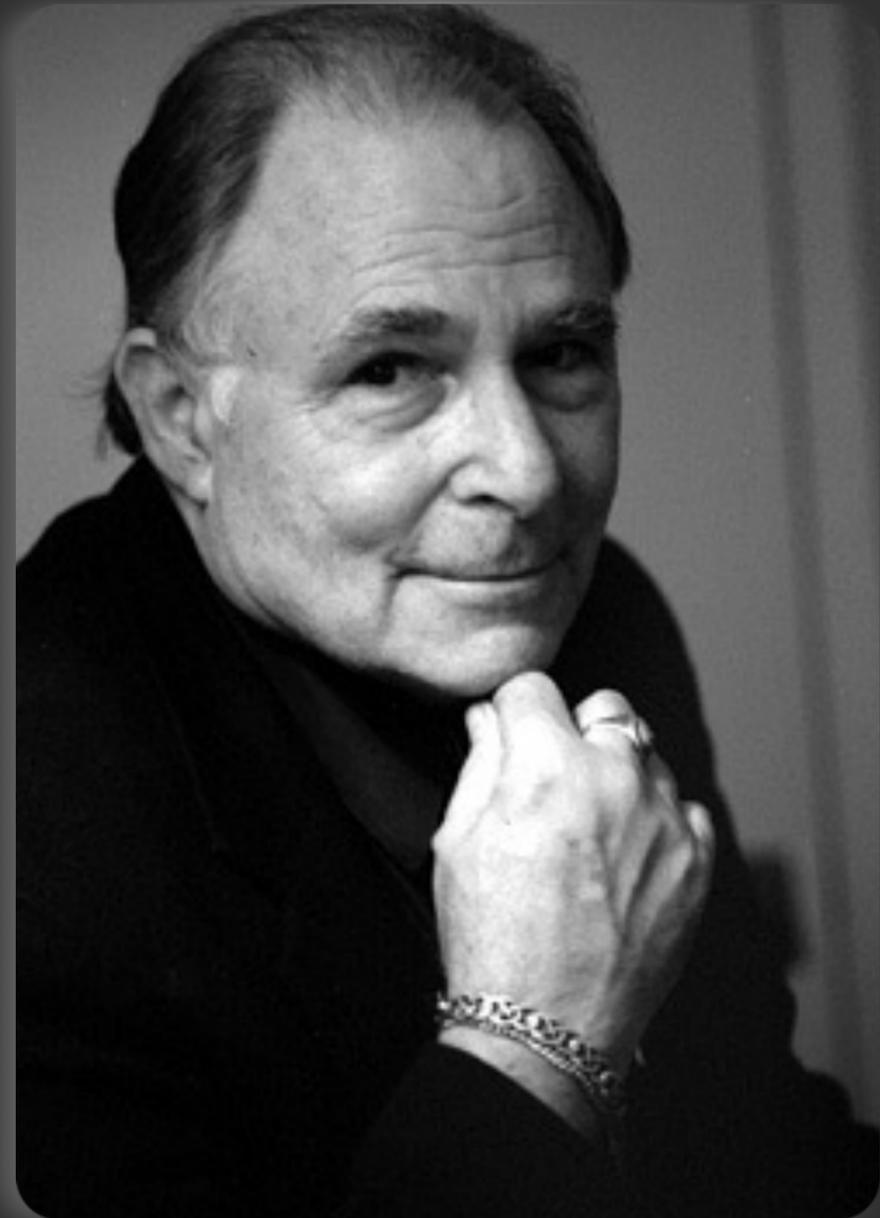


2:01

el día \_\_\_\_\_ me sentí \_\_\_\_\_  
porque...

RETO 3

Paul Ekman

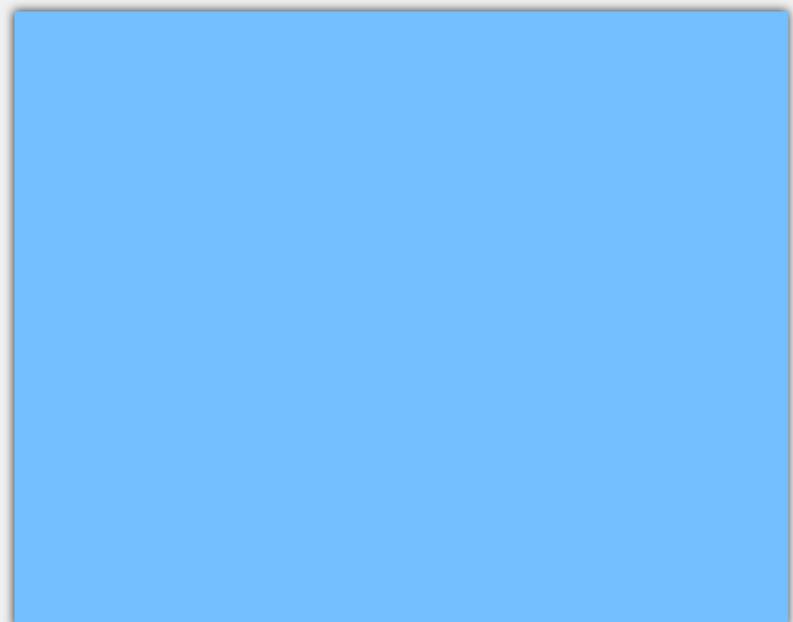
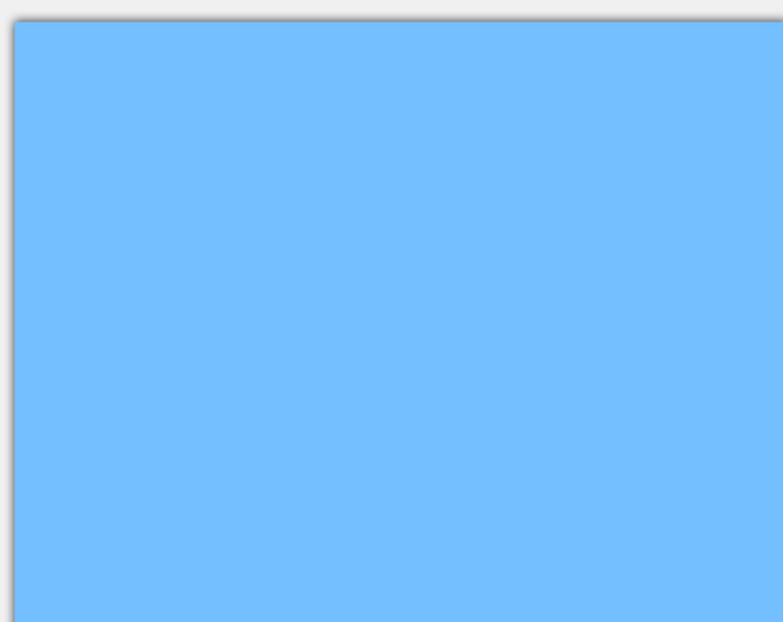
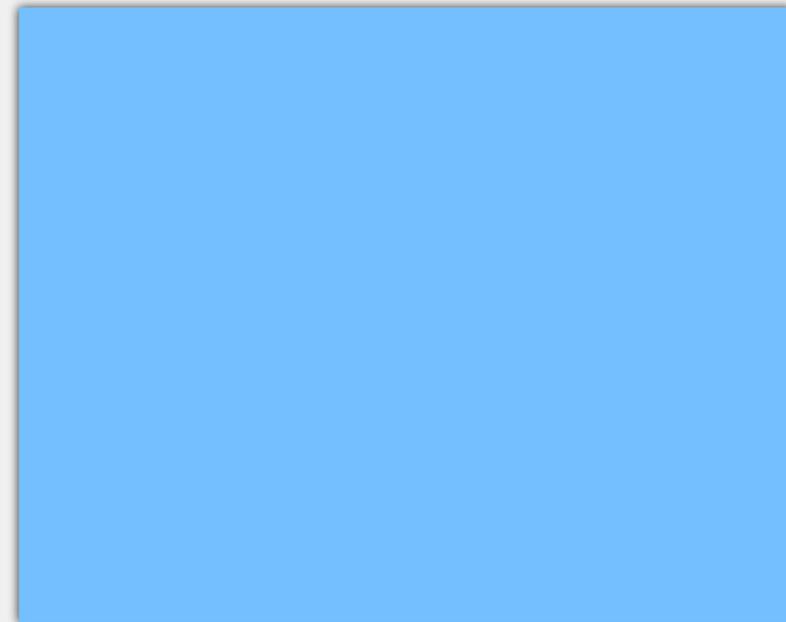


# PAUL EKMAN

Seis emociones básicas

# PAUL EKMAN

Seis emociones básicas









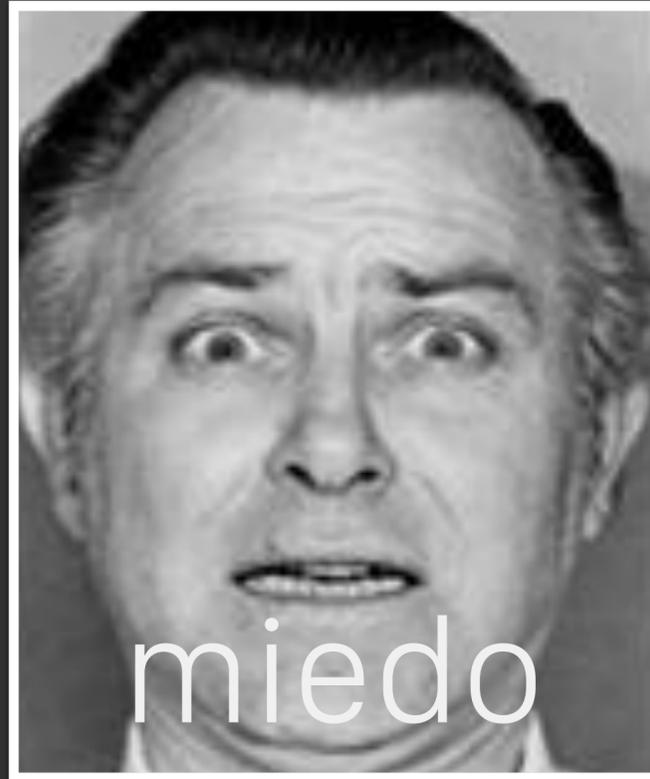








ira



miedo



asco



sorpresa



alegría



tristeza

# RETO 4

**El arcoiris emocional**

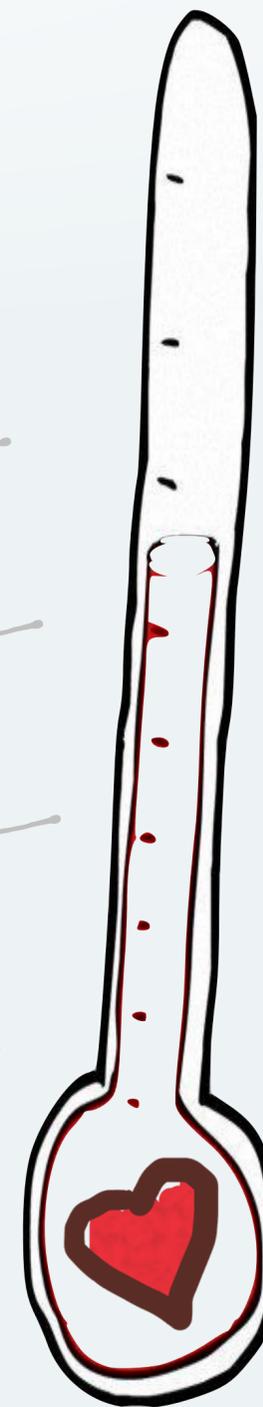
PAUL EKMAN  
6 EMOCIONES





escribe cómo te sientes en tu vida  
durante 2 minutos, sin parar  
hasta llegar al final de la página

Five horizontal, slightly curved lines intended for writing.



mi termómetro de sentimientos





vamos al grupo base

# RETO 5

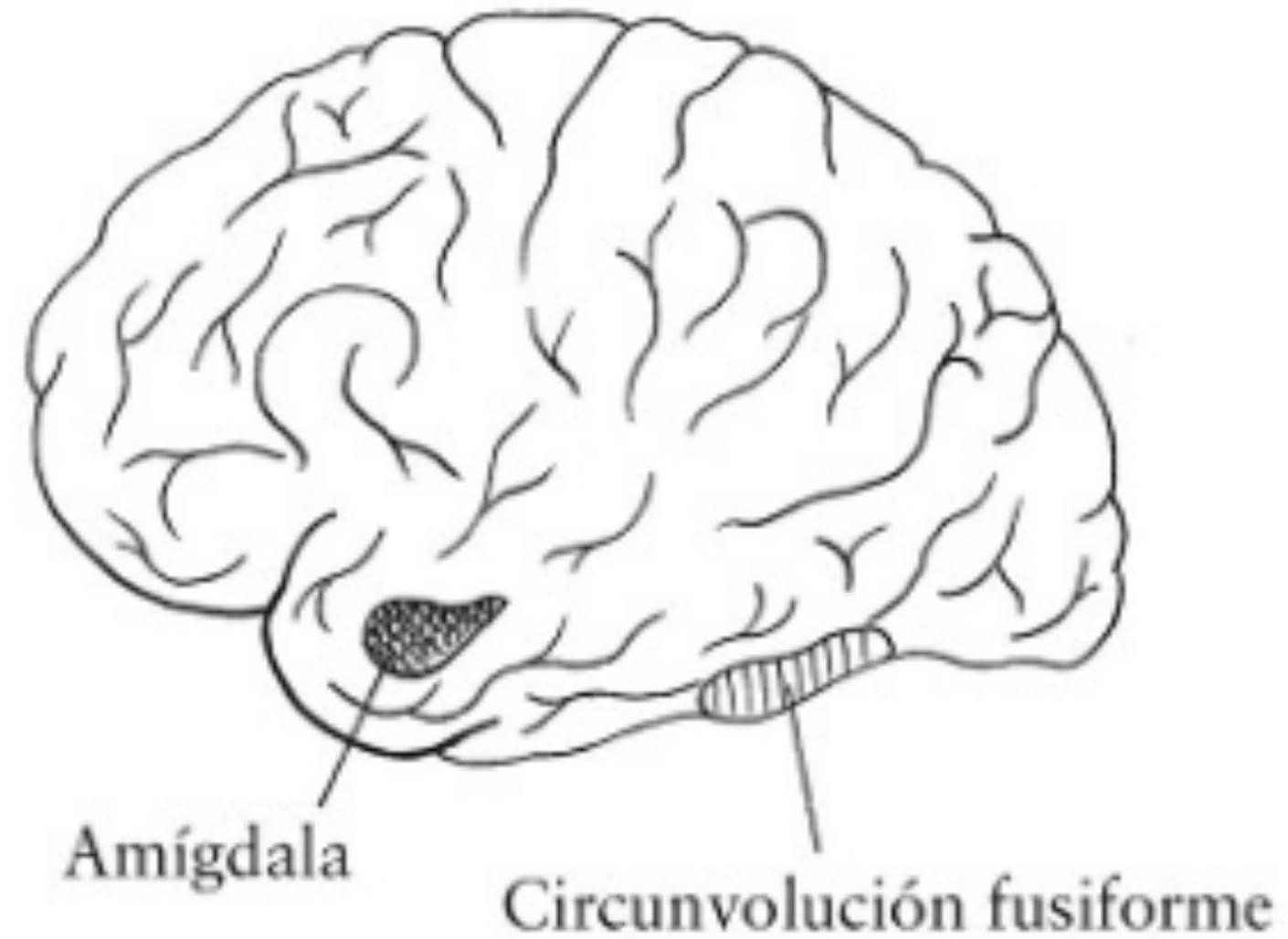
*¿Tienes intuición social?*











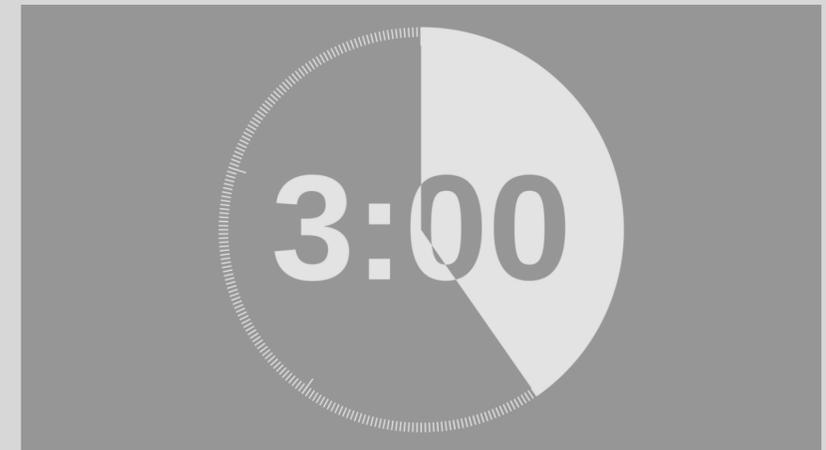
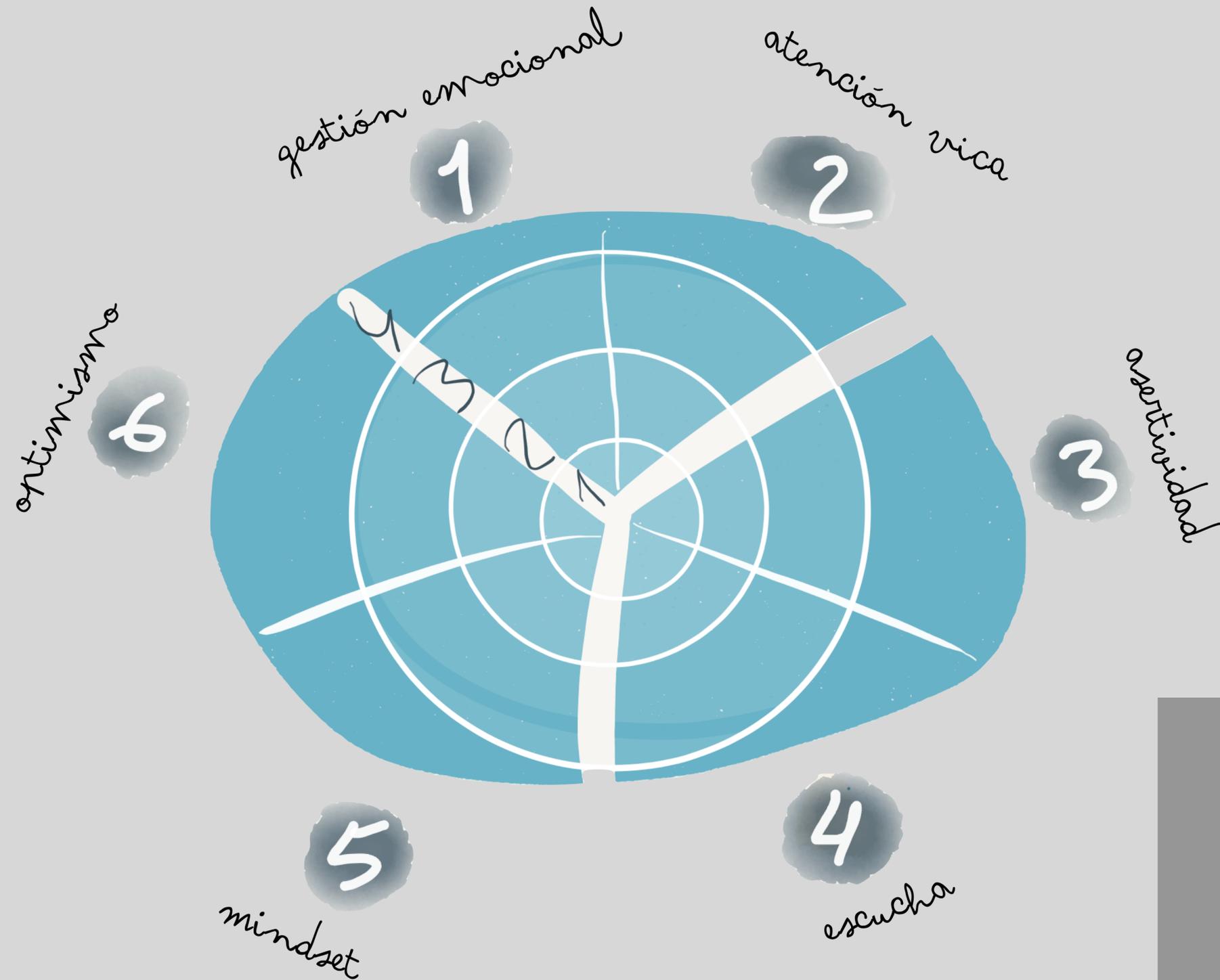
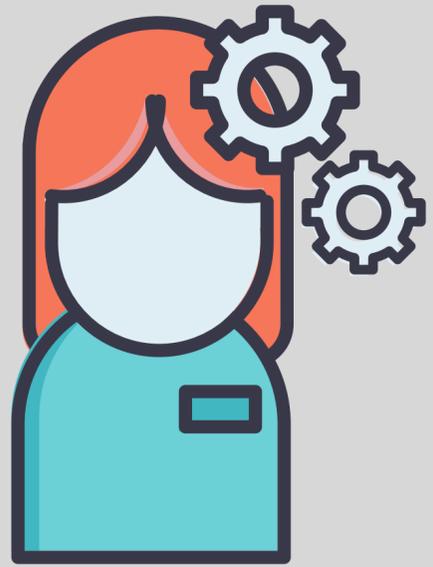
# El cerebro intuitivo

## Intuición social

# RETO 6

**Mi diana emocional**

# DIANA DE MIS HABILIDADES



## HABILIDADES EMPÁTICAS

1º INF · 1º,4º PRI · 1º,4º ESO



01 Gestión emocional



02 Atención VICA

## HABILIDADES EXPRESIVAS

2º INF · 2º,4º PRI · 2ºESO



03 Asertividad



04 Escucha

## HABILIDADES EXISTENCIALES

3º INF · 3º,6º PRI · 3ºESO · 2ºBACH



05 Mindset



06 Optimismo



**Atención VICA**



**LearningFlow**

RETO 1

Atención VICA

**Define atención**



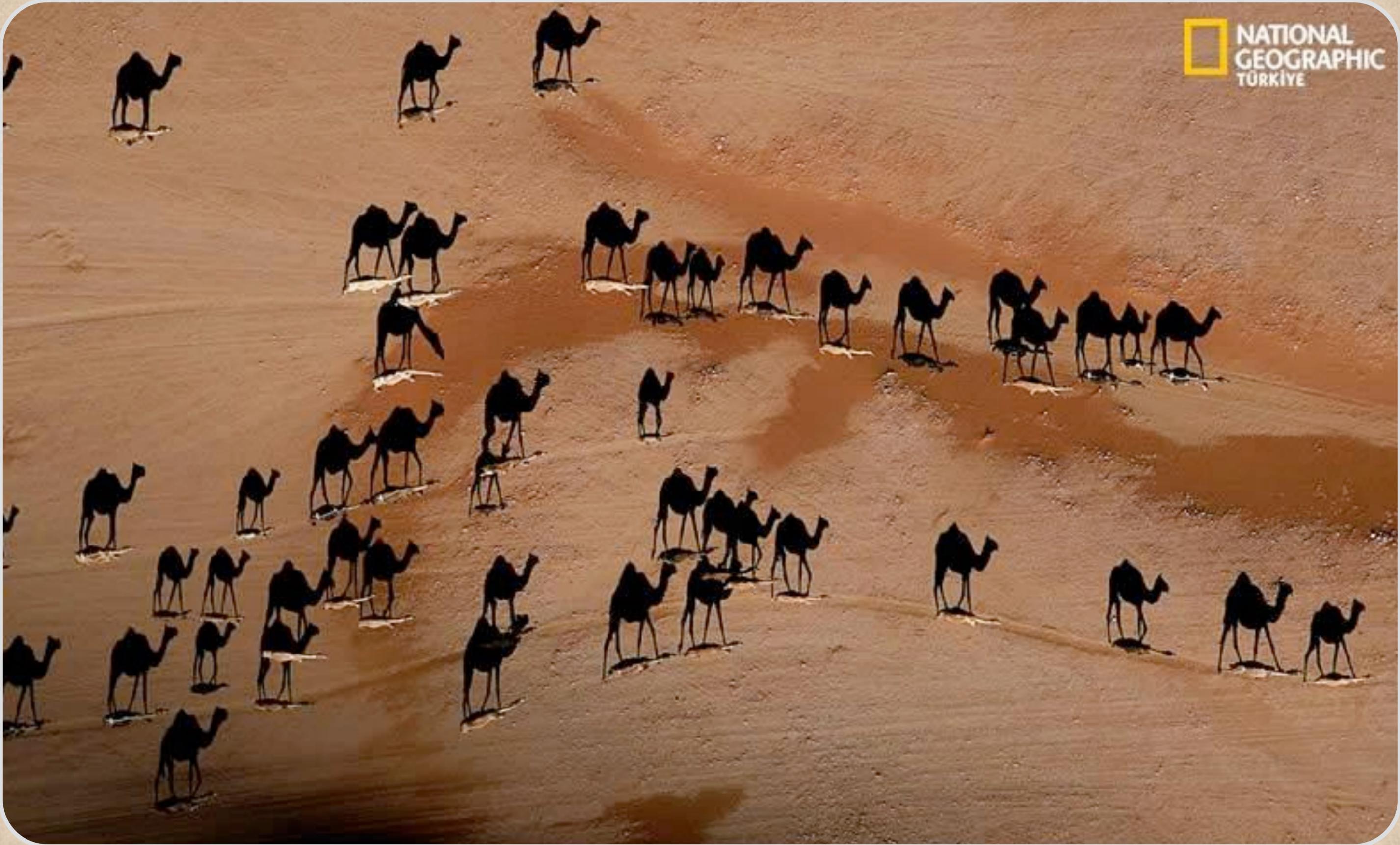
Mientras damos una vuelta por el zoo o por el parque podemos ver **SONONOSONES** ocultos en todas partes. ¿Cuándo has visto un arenero en forma de PANDERETA, o que una lente de aumento parezca una bicicleta?

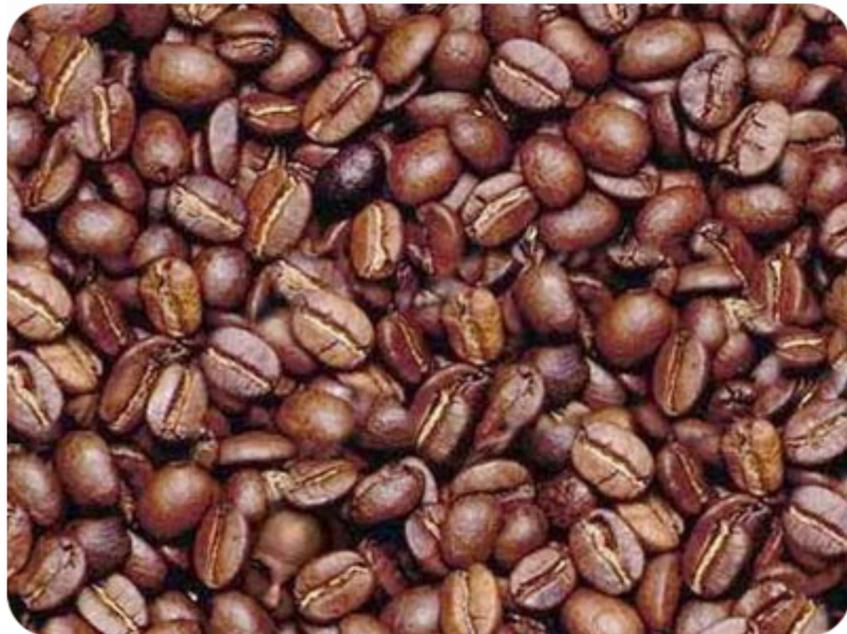
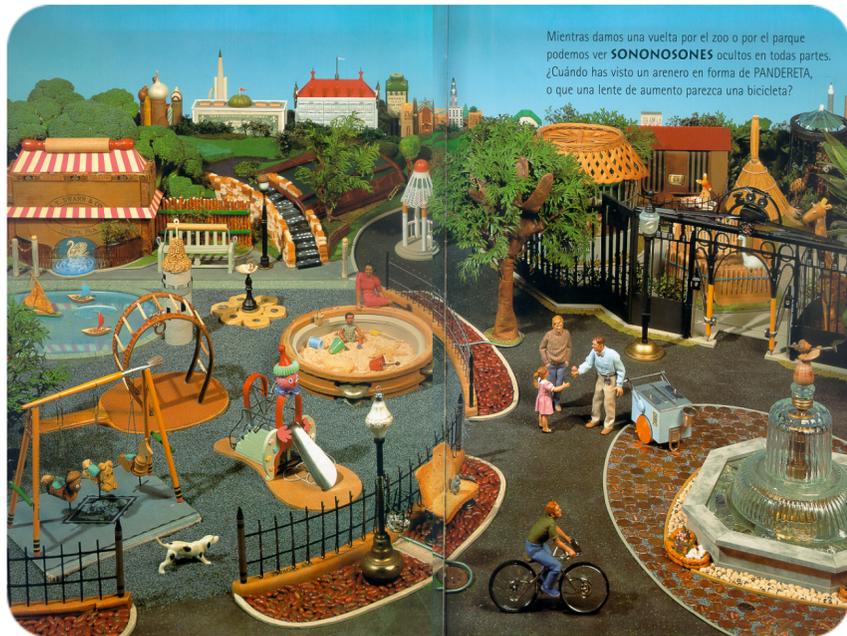
**Define atención VICA**











**V:** Visión  
**I:** Intuición  
**C:** Comprensión  
**A:** Agilidad

RETO 2

Mundo VICA



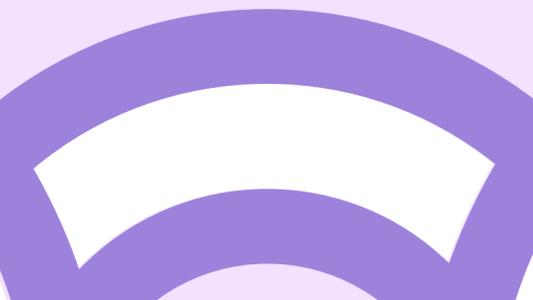
**EL MUNDO  
CASETE**



**EL MUNDO  
SPOTIFY**

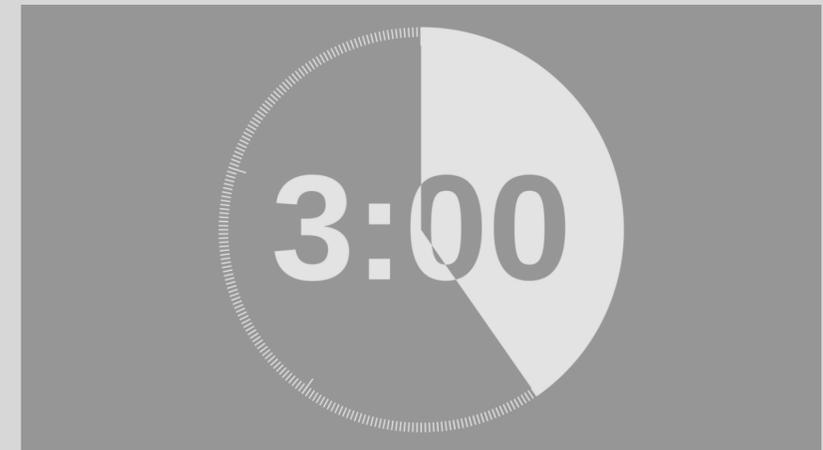
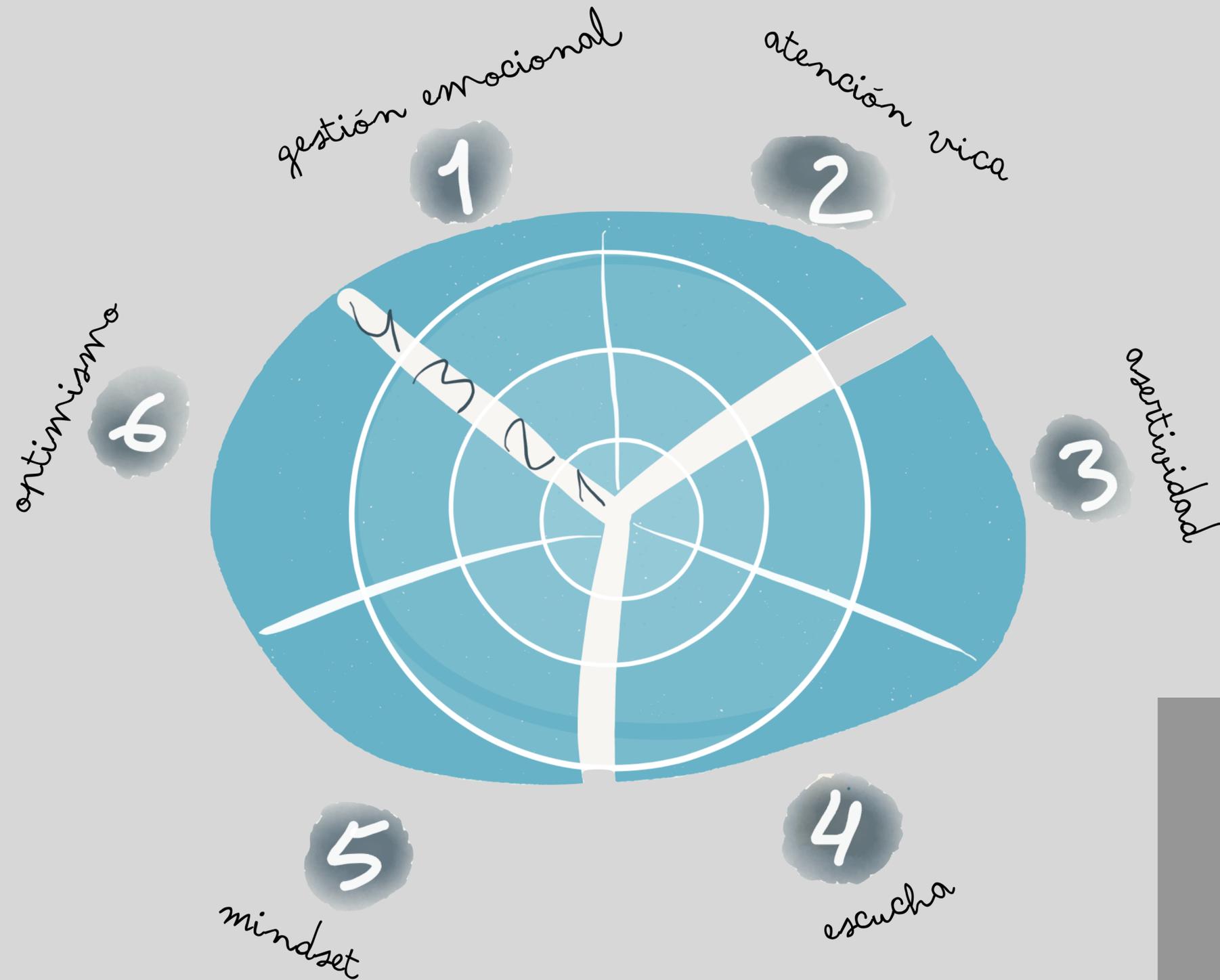


**AULA  
PREVICA**



**AULA  
VICA**

# DIANA DE MIS HABILIDADES



## HABILIDADES EMPÁTICAS

1º INF · 1º,4º PRI · 1º,4º ESO



01 Gestión emocional



02 Atención VICA

## HABILIDADES EXPRESIVAS

2º INF · 2º,4º PRI · 2ºESO



03 Asertividad



04 Escucha

## HABILIDADES EXISTENCIALES

3º INF · 3º,6º PRI · 3ºESO · 2ºBACH



05 Mindset



06 Optimismo



**Asertividad**  
**Técnicas de comunicación**

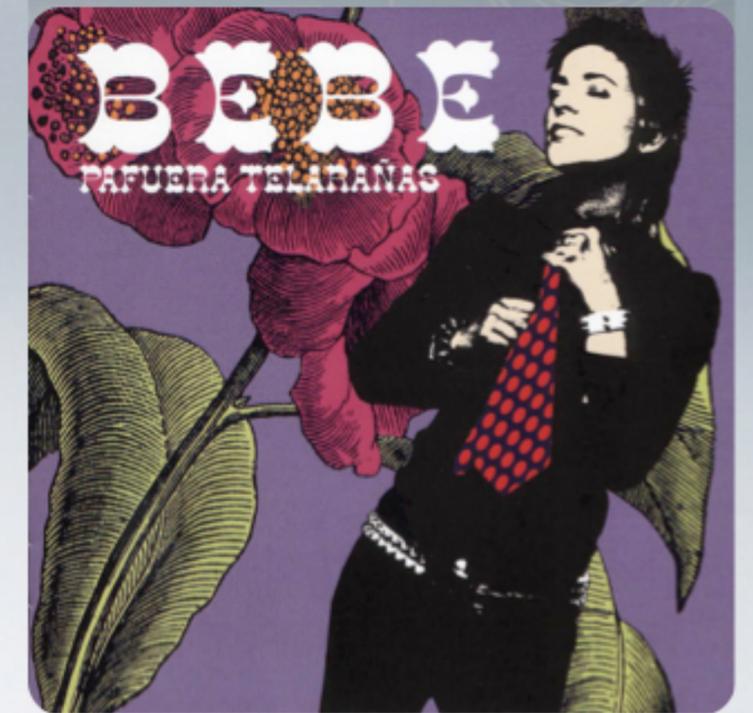
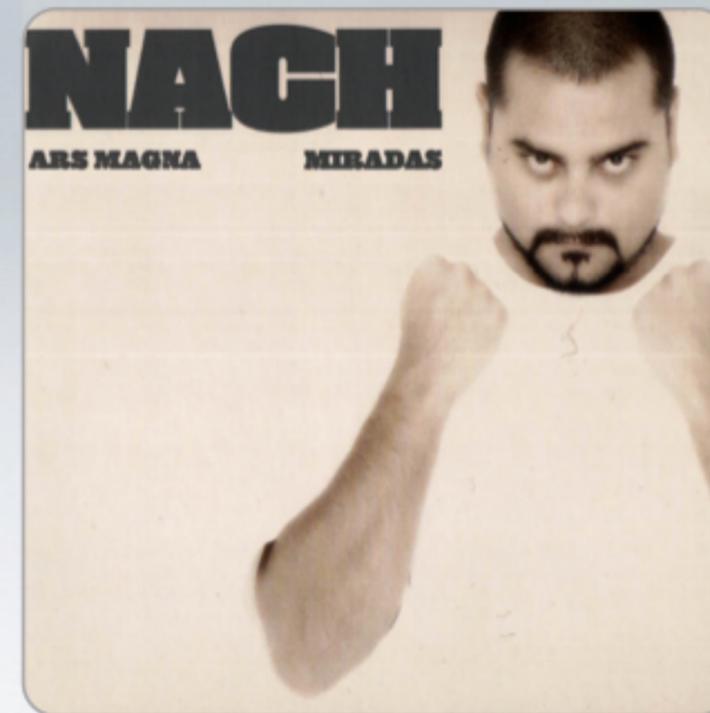
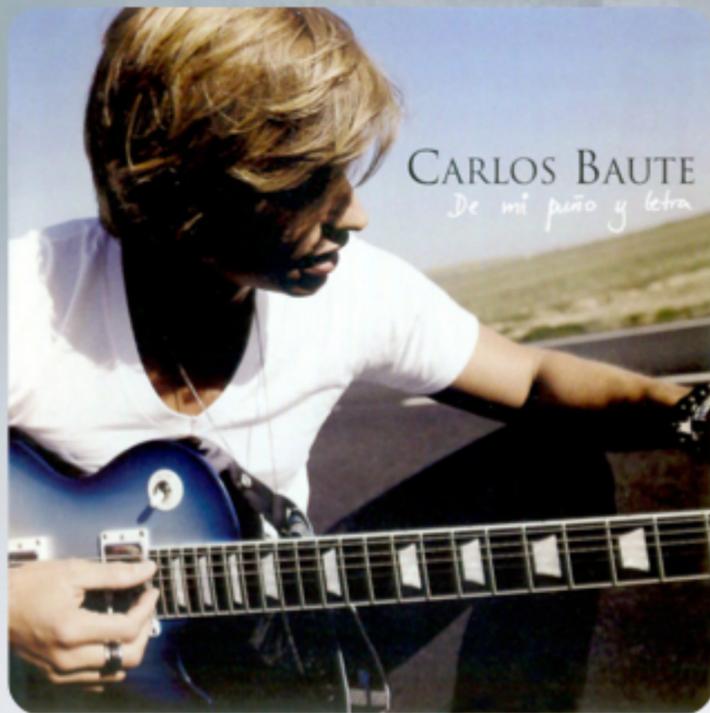




diario de  
grupo base

RETO 1

Concurso de canciones



RETO 2

Estilos de comunicación

# Competencias asertivas

## Tres estilos de comunicación

Comunicador Ratón/Sumiso	Comunicador Asertivo	Comunicador León/Agresivo
<h3>Verbales</h3>		
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Vale, perdona.</li><li>▪ Lo que tú digas.</li><li>▪ No me tienen en cuenta</li><li>▪ ¿Te importaría si...?</li><li>▪ Como quieras, da igual.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Yo creo...</li><li>▪ Prefiero... Me gusta...</li><li>▪ Lo tengo claro, prefiero...</li><li>▪ Yo quiero... ¿Y tú?</li><li>▪ Podemos participar todos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Lo digo yo, y punto.</li><li>▪ Tienes que hacer esto...</li><li>▪ Si lo digo por tu bien.</li><li>▪ Tú cállate.</li><li>▪ Ganar como sea.</li></ul>

# Competencias asertivas

## Tres estilos de comunicación

Comunicador Ratón/Sumiso

Comunicador Asertivo

Comunicador León/Agresivo

### No verbales

- Cara triste, tímida, asustada
- Voz baja, temblorosa, silencio
- Mirada cabizbaja, evita las miradas de los demás
- Postura encorvada, hombros caídos
- Risa nerviosa

- Cara firme y relajada
- Voz clara, segura y ritmo fluido, sin vacilaciones
- Mirada directa
- Postura derecha, sin retroceder, ni avasallar
- Gesto seguro, manos sueltas

- Cara enfadada
- Voz muy alta y gritos
- Mirada desafiante
- Postura corporal tensa
- Gestos exagerados y aspavientos y ritmo acelerado.

RETO 3

¡Acción!



**01**

**Necesito salir  
antes, encárgate de  
mis alumnos**



**02**

**No quiero que  
estudies esa carrera  
tan bohemia**



**03**

**Eres una  
mogigata si no  
te atreves a...**



**04**

**Tienes la  
habitación hecha  
una leonera**

RETO 4

Técnicas asertivas

# Competencias asertivas

## ¡Hay cosas no negociables!

- **Di no, sin sentirte culpable**
- **Disco rayado**
- **Banco de niebla**
- **Propón alternativas**
- **Autorrevelación**

RETO 5

Derechos asertivos

# Competencias asertivas

## Derechos Asertivos Fundamentales

**Derecho a actuar de modo diferente**

**Derecho a pensar de forma diferente**

**Derecho a hacer cosas imperfectas**

**Derecho a discrepar**

**Derecho a no saber algo**

**Derecho a pedir información**

**Derecho a pedir un favor**

**Derecho a detenerse a pensar**

**Derecho a expresar sentimientos**

**Derecho a elogiar**

**Derecho a recibir elogios**

**Derecho a aceptar o rechazar críticas**

**Derecho a decir no**

**Derecho a decidir la importancia de las cosas**

RETO 6

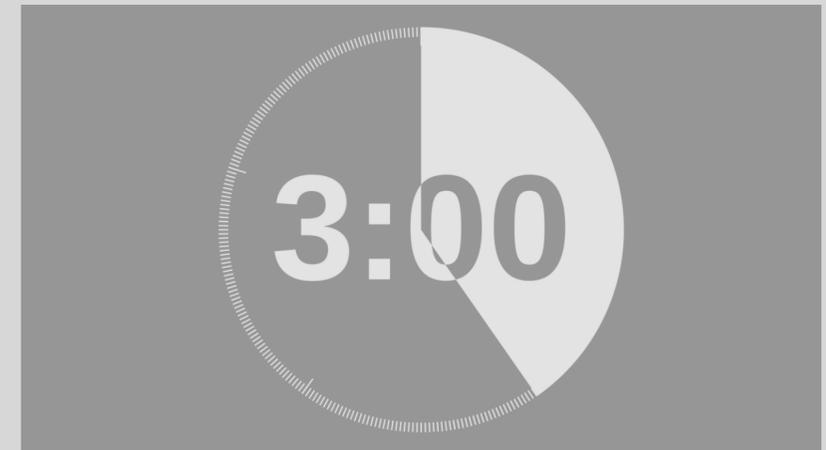
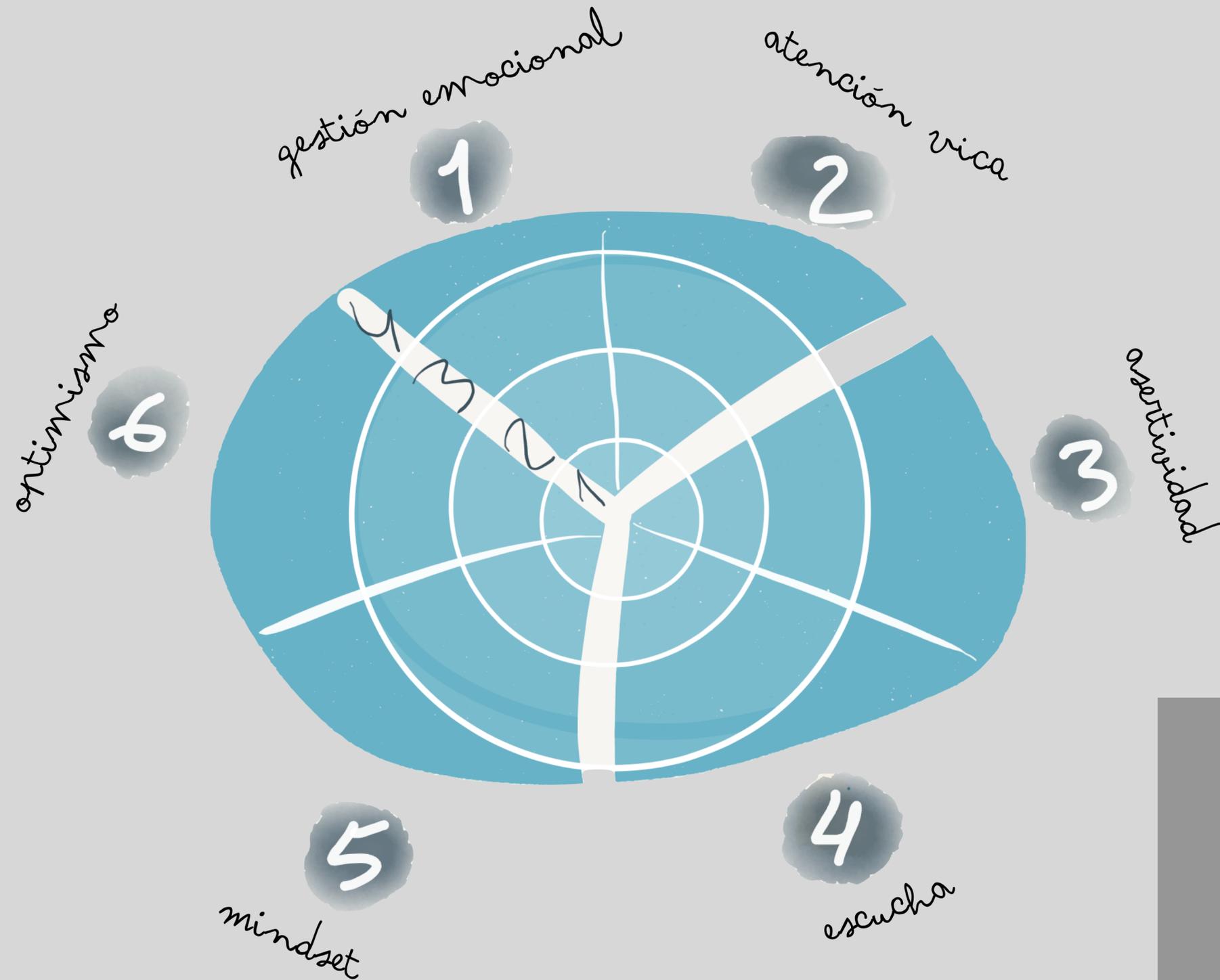
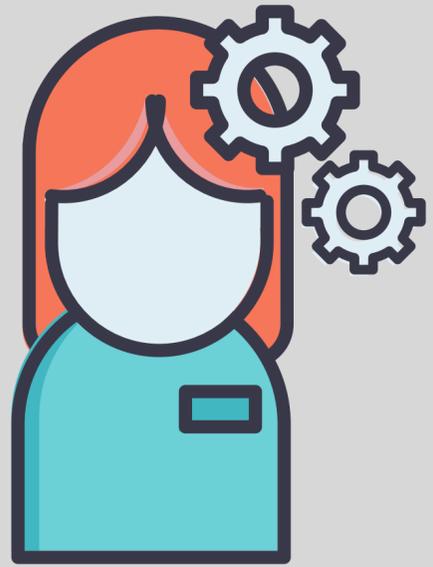
Necesito quejarme



# 1. HABILIDADES PARA QUEJARSE

**"Tu habitación está hecha un zoo"**

# DIANA DE MIS HABILIDADES



## HABILIDADES EMPÁTICAS

1º INF · 1º,4º PRI · 1º,4º ESO



01 Gestión emocional



02 Atención VICA

## HABILIDADES EXPRESIVAS

2º INF · 2º,4º PRI · 2ºESO



03 Asertividad



04 Escucha

## HABILIDADES EXISTENCIALES

3º INF · 3º,6º PRI · 3ºESO · 2ºBACH



05 Mindset

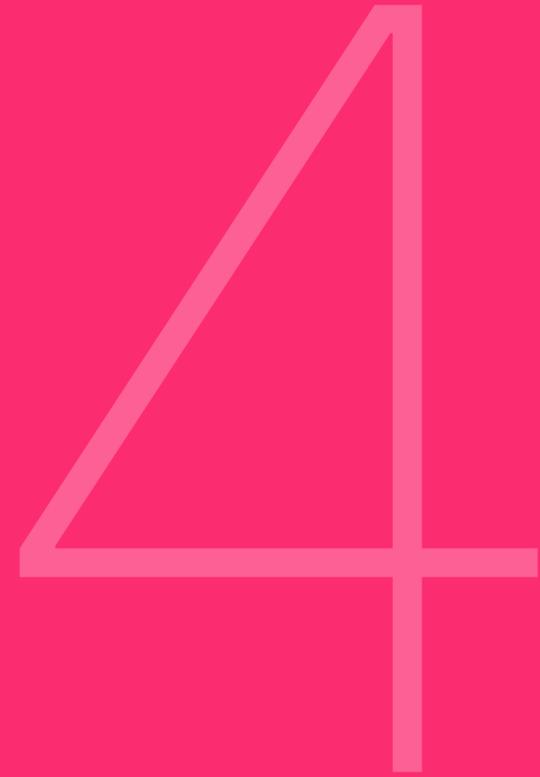


06 Optimismo

# HABILIDADES EXPRESIVAS



**Escucha**  
**Preguntas poderosas**



**LearningFlow**

RETO 1

Define escucha

**Define ESCUCHA**

RETO 2

¡Nos escuchamos!

**¡¡NOS ESCUCHAMOS?!**

## Los 6 errores del patoso emocional

1.

2.

3.

4.

5.

6.



### 6 ERRORES DEL PATOSO EMOCIONAL

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.



### 6 HABILIDADES DE LA ESCUCHA INTELIGENTE

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.



## 6 ERRORES DEL PATOSO EMOCIONAL

1. **Juzgar:** criticar, estar en desacuerdo, interpretar, analizar, dar un diagnóstico.
2. **Sermonear:** moralizar, hablar de deberes, echar culpas.
3. **Aconsejar:** solucionar, sugerir, argumentar, poner ejemplos de otros, contar experiencias.
4. **Ordenar:** dirigir, mandar, amenazar, advertir, buscar argumentos lógicos.
5. **Distraer:** desviar la atención, evitar situaciones comprometidas, evitar que sufra.
6. **Consolar:** tranquilizar, compadecer, apoyar, adular, estar de acuerdo.



## 6 ERRORES DEL PATOSO EMOCIONAL

1. **Juzgar:** criticar, estar en desacuerdo, interpretar, analizar, dar un diagnóstico.
2. **Sermonear:** moralizar, hablar de deberes, echar culpas.
3. **Aconsejar:** solucionar, sugerir, argumentar, poner ejemplos de otros, contar experiencias.
4. **Ordenar:** dirigir, mandar, amenazar, advertir, buscar argumentos lógicos.
5. **Distraer:** desviar la atención, evitar situaciones comprometidas, evitar que sufra.
6. **Consolar:** tranquilizar, compadecer, apoyar, adular, estar de acuerdo.

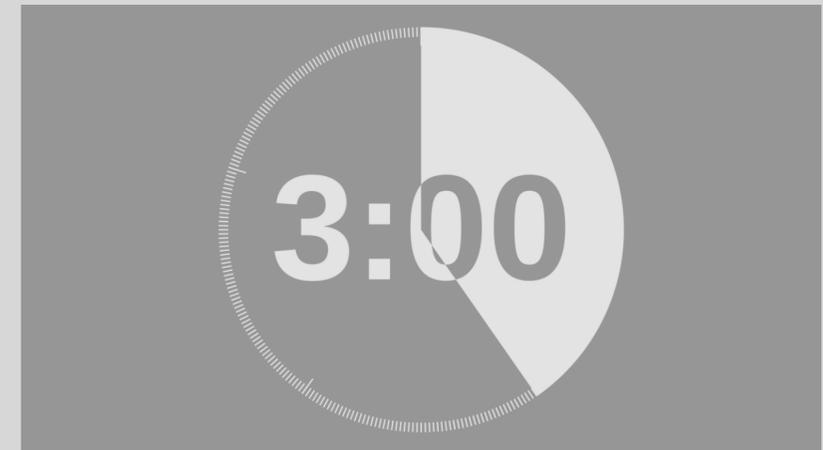
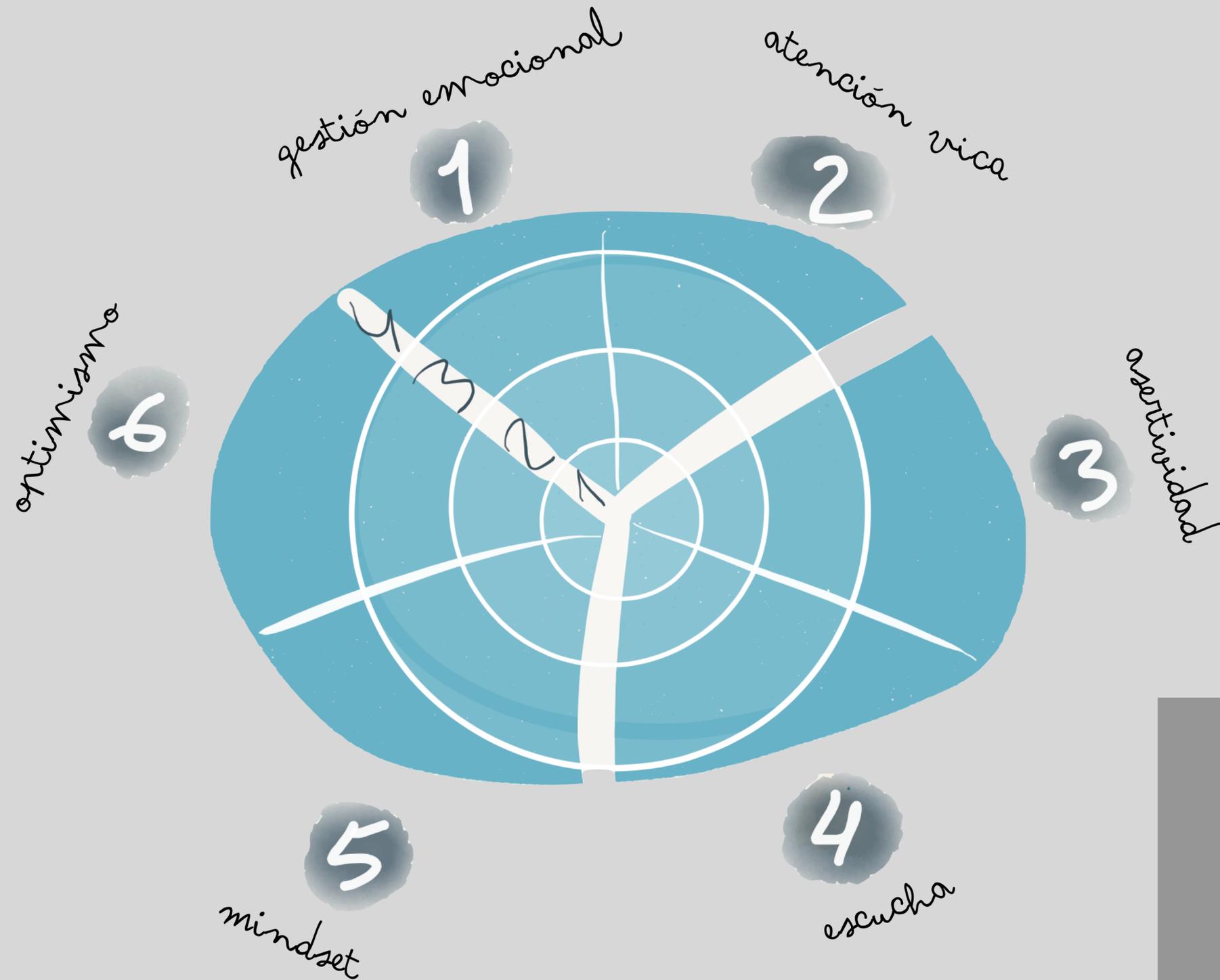


## 6 HABILIDADES DE LA ESCUCHA INTELIGENTE

1. **Silencio:** no decir nada, que hable la otra persona, expresarse con gestos no verbales.
2. **Aceptarlo:** aceptar sus sentimientos y valores, sin cuestionarlos.
3. **Retroalimentar:** expresar nuestra versión de lo que estamos entendiendo, sin juzgar.
4. **Leer sus sentimientos:** distinguir entre la máscara que muestra y el sentimiento oculto.
5. **Articular sus ideas:** inducir a que la otra persona estructure sus ideas al contarlas.
6. **Emplear mensajes-yo:** para expresar mis ideas y sentimientos sin juzgar



# DIANA DE MIS HABILIDADES



## HABILIDADES EMPÁTICAS

1º INF · 1º,4º PRI · 1º,4º ESO



01 Gestión emocional



02 Atención VICA

## HABILIDADES EXPRESIVAS

2º INF · 2º,4º PRI · 2ºESO



03 Asertividad



04 Escucha

## HABILIDADES EXISTENCIALES

3º INF · 3º,6º PRI · 3ºESO · 2ºBACH



05 Mindset



06 Optimismo

HABILIDADES EXISTENCIALES



Mindset



LearningFlow

RETO 1

Mi alumno ideal



**el alumno disruptivo**

Three empty rounded rectangular boxes stacked vertically, intended for writing notes about a disruptive student.

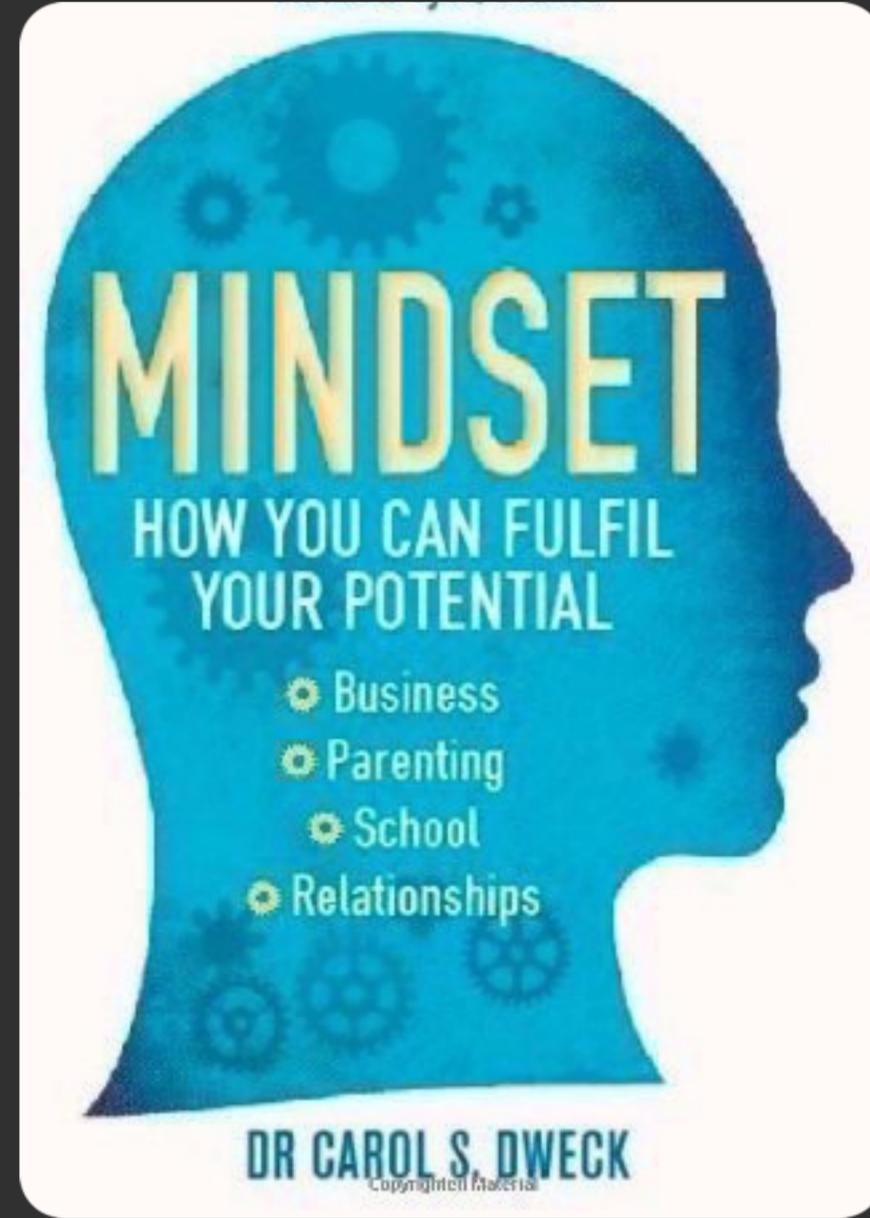


**el alumno ideal**

Three empty rounded rectangular boxes stacked vertically, intended for writing notes about an ideal student.

RETO 2

Carol Dweck



# CAROL DWECK

Mindset

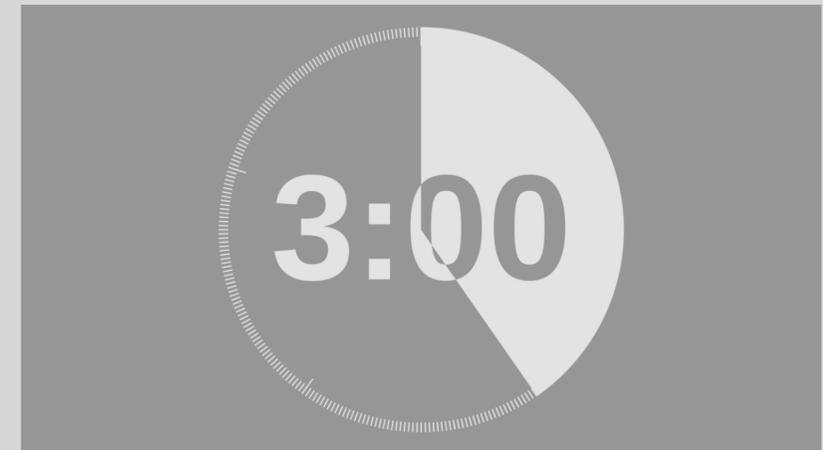
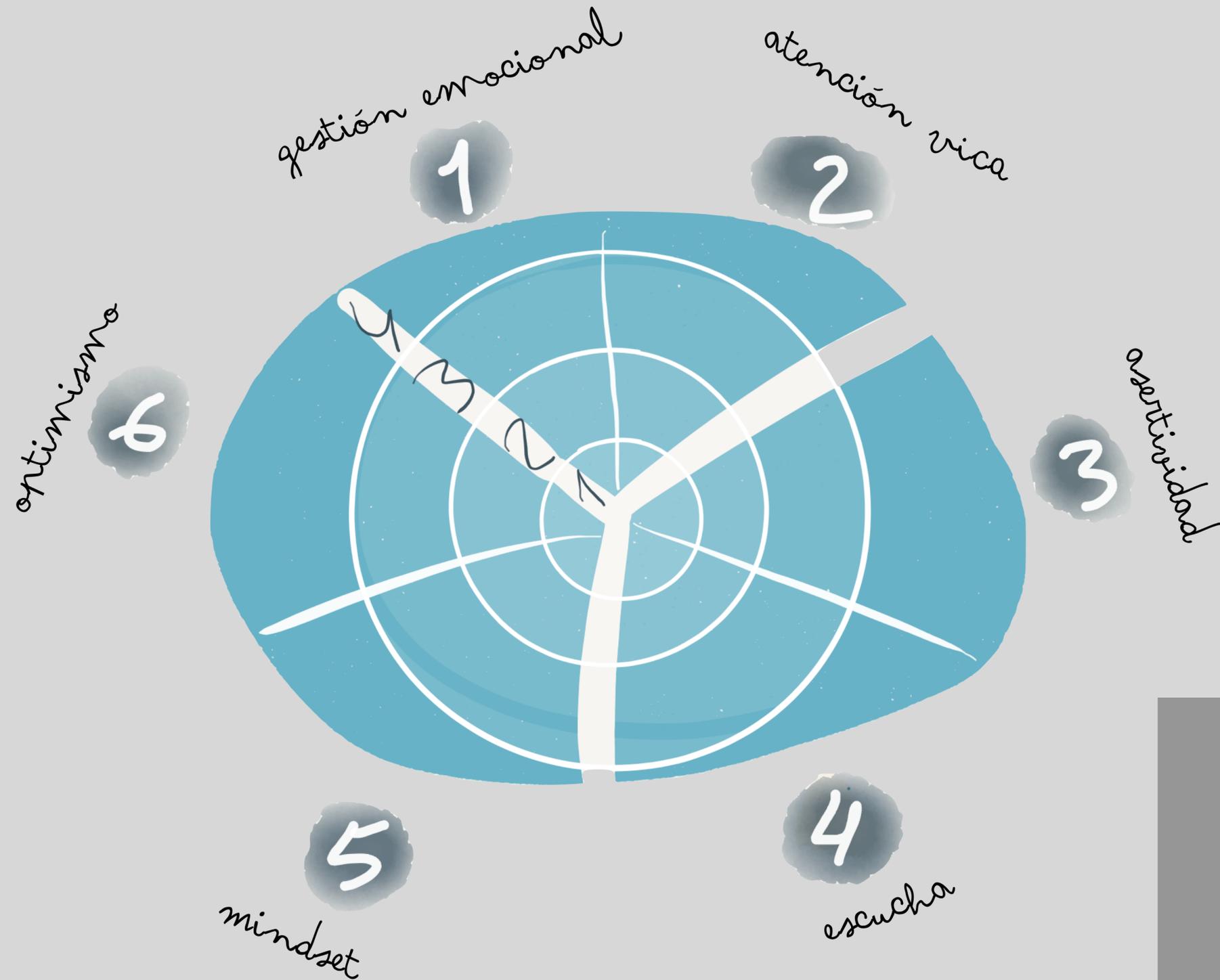
**MENTALIDAD FIJA =  
Fixed Minset**

- 1. Buscan lo conocido, sentirse seguros**
- 2. Quieren resultados rápidos**
- 3. El fracaso les deprime**
- 4. Se creen superiores, buscan culpables**
- 5. Son soñadores, pero no actúan**
- 6. Les paralizan las opiniones**
- 7. Se desaniman enseguida**
- 8. No trabajan en equipo**
- 9. Rumian juicios**
- 10. Tienen miedo al conflicto**

**MENTALIDAD DE CRECIMIENTO =  
Growth mindset**

- 1. Buscan retos nuevos que superar**
- 2. Tienen paciencia**
- 3. El fracaso les estimula**
- 4. Tienen humildad**
- 5. Tienen sueños y etapas intermedias**
- 6. Superan creencias limitantes**
- 7. Invierten horas en iterar**
- 8. Valoran la inteligencia colectiva**
- 9. Piensan: ¿qué puedo aprender?**
- 10. Hablan claro**

# DIANA DE MIS HABILIDADES



## HABILIDADES EMPÁTICAS

1º INF · 1º,4º PRI · 1º,4º ESO



01 Gestión emocional



02 Atención VICA

## HABILIDADES EXPRESIVAS

2º INF · 2º,4º PRI · 2ºESO



03 Asertividad



04 Escucha

## HABILIDADES EXISTENCIALES

3º INF · 3º,6º PRI · 3ºESO · 2ºBACH



05 Mindset

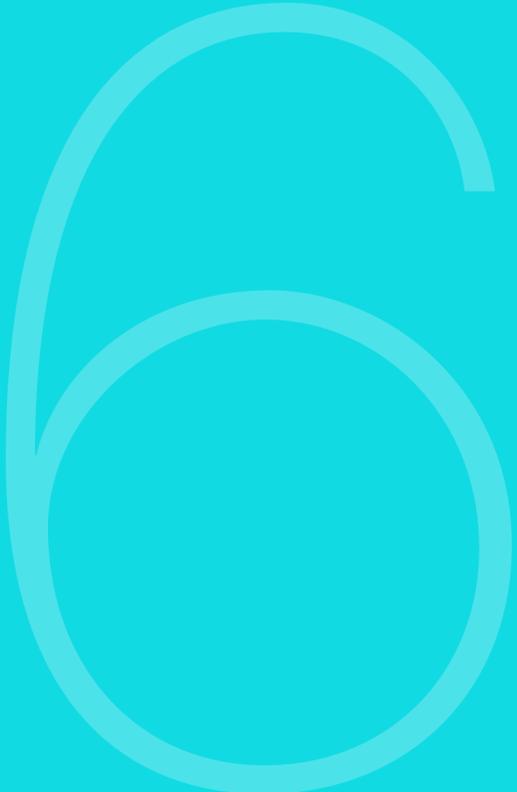


06 Optimismo

HABILIDADES EXISTENCIALES



**Optimismo  
Talentos**



**LearningFlow**

# RETO 1

*¿Cómo ver lo que no vemos?*



**I** ❤️ MIS DESTREZAS

# RETO 2

Tratamiento anticortisol

# ELOGIO DEL MINUTO

Elógiate algo concreto y positivo



C

¿Qué sentimientos te produce?



S

¿Qué efectos y expectativas?



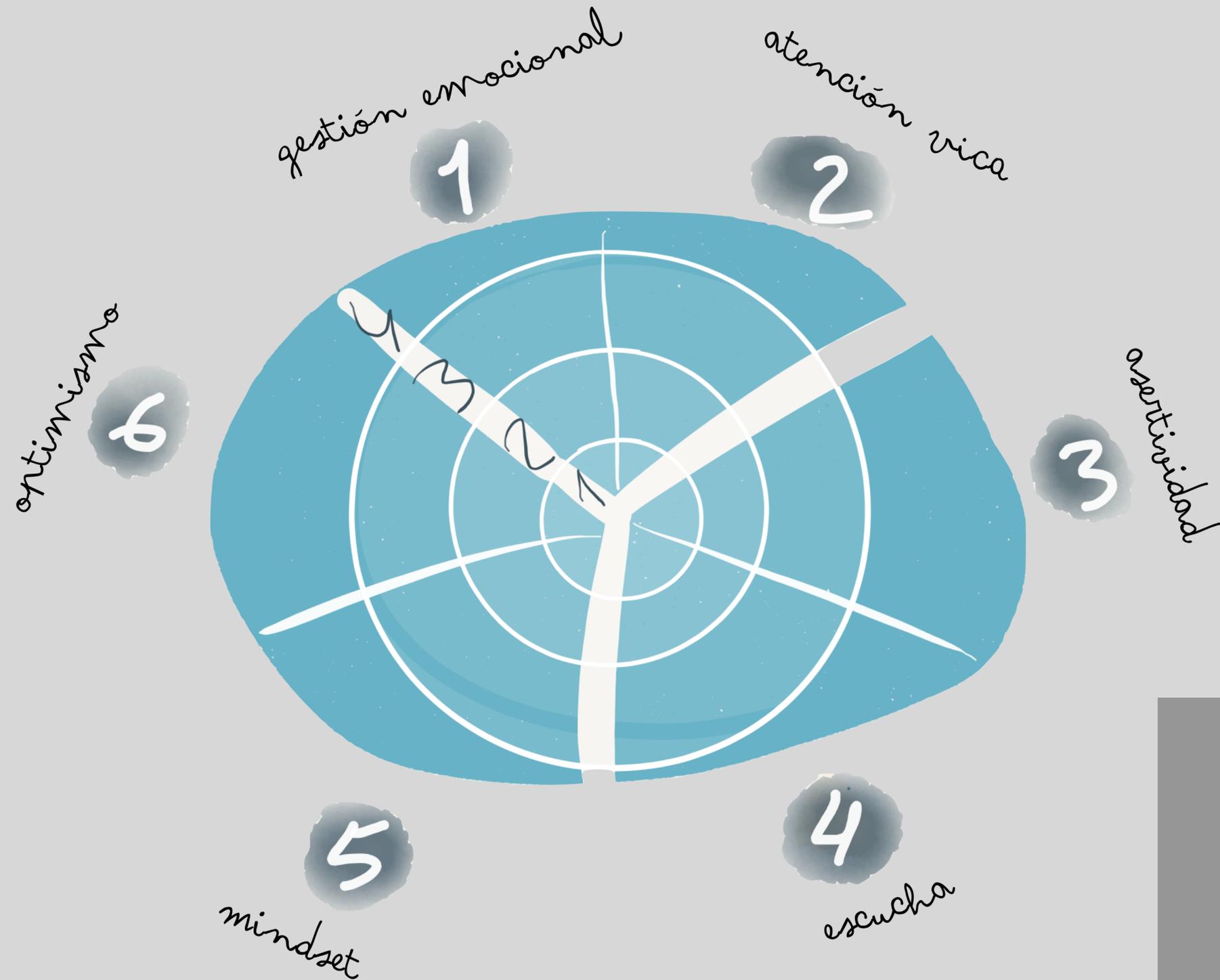
E

# RETO 3

La silla



# DIANA DE MIS HABILIDADES



## HABILIDADES EMPÁTICAS

1º INF · 1º,4º PRI · 1º,4º ESO



01 Gestión emocional



02 Atención VICA

## HABILIDADES EXPRESIVAS

2º INF · 2º,4º PRI · 2ºESO



03 Asertividad



04 Escucha

## HABILIDADES EXISTENCIALES

3º INF · 3º,6º PRI · 3ºESO · 2ºBACH



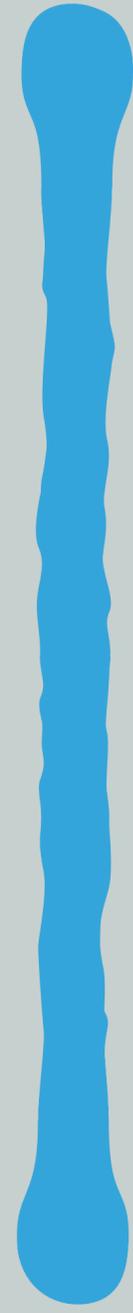
05 Mindset



06 Optimismo

Antes pensaba. . .

Ahora pienso . . .



**gracias.**



[anasanjose@learningflow.es](mailto:anasanjose@learningflow.es)