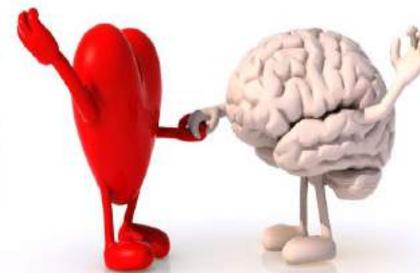
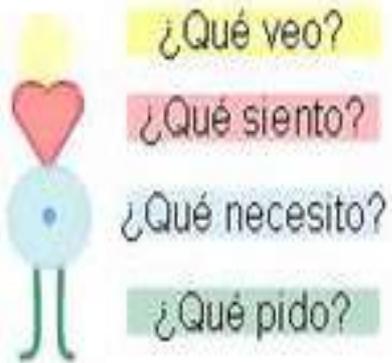


GESTIÓN EMOCIONAL Y ESTRATEGIAS PARA LA MODIFICACIÓN DE CONDUCTAS Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

CEIP "EL TROCADERO"

La LUNA en MARTE

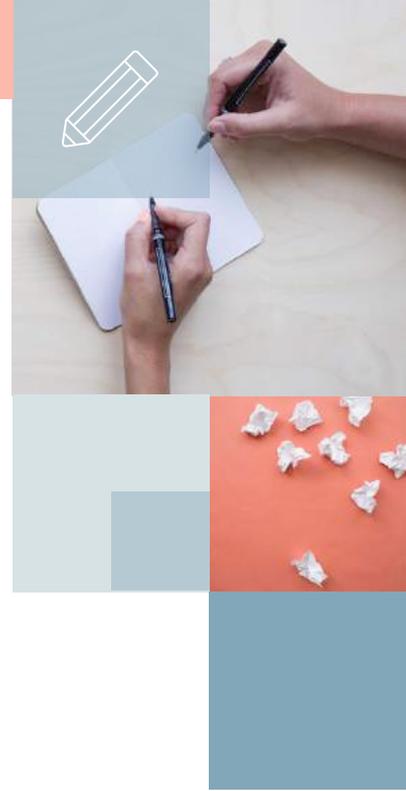


PERMITIDME QUE ME PRESENTE

Mi nombre es Rosario Ruso Rodríguez y profesionalmente estoy formada y tengo experiencia como:

- Técnica Superior en Educación Especial.
- Experta en Coaching y Resiliencia. Acreditada por el Instituto para la Resiliencia y el Desarrollo Emocional (IRYDE) y Certificada en Calidad por EKADE.
- Especialista en Coaching Grupal y Liderazgo. Acreditada por D arte, Coaching y Formación artesanal.
- Instructora Certificada en Firewalkig y Técnicas de Alto Impacto por el Firewalking Institute of Research and Education de Dallas, Texas.
- Formación en Coaching Sistémico, Constelaciones Sistémicas y Emociones, con DS Humano (Consultoría Sistémica y Formaciones)
- Formación para profesionales de Intervención en Prevención de violencia y Gestión Emocional con Técnicas de Innovación Social. Impartida por la Excm. Diputación de Cádiz.
- Agente de igualdad. Delegación de la Mujer, Ayto. de Chiclana de la Fra.
- Extensa formación en temas relacionados con la Igualdad de Género, como Lenguaje no Sexista, Género y Religiones, Nuevas Masculinidades, Conciliación, Mainstreaming de Género, etc.
- Formadora Ocupacional.

Como profesional de la educación y la formación, mi objetivo es impulsar la transformación personal y social , promoviendo estados y espacios de empoderamiento, contribuyendo a diluir las barreras que limitan las posibilidades de ser de las personas, proporcionando procesos de mentorización y/o formación a personas, profesionales o entidades que quieran incorporar las herramientas del Coaching, la PNL, la Inteligencia Emocional y el enfoque de Género vivencial a su vida o actividad, para favorecer la creación de liderazgos emocionales positivos y potenciadores dentro de los equipos y/o grupos humanos.





Vamos a comenzar haciendo un repaso de nuestra primera sesión y

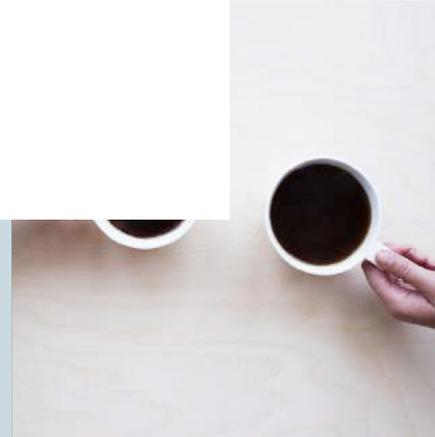
¡RECUERDA!

Puedes ponerte en contacto conmigo cuando lo necesites a través de estas
vías:

Tlfn: 669088067

Email: rosario1ruso@gmail.com

Estaré encantada de atender tus dudas o aportaciones



ASEGURATE DE TENERLO TODO LISTO ANTES DE EMPEZAR

PONERNOS EN ESTADO

■ En nuestro trabajo como docentes, así como en la vida en general, sabemos lo importante que es **sentirnos en “sintonía”** con la actividad que necesitamos desempeñar en un momento determinado.

Con “sintonía” nos referimos al “estado” mental y emocional adecuado para tener éxito en la tarea o actividad requerida.

Ni que decir tiene que nuestros “estados” habituales son cambiantes y pocas veces nos paramos a revisar si estamos en el estado adecuado o no.

Ponernos en estado es como preparar una tierra antes de sembrar. Lo primero que tengo que hacer es preguntarme ¿Qué necesito a nivel mental y emocional para desempeñar esta tarea? ¿Cuál sería mi estado deseable? ¿Y el de mi alumnado?

¿Cómo puedo propiciar/me, fomentar/me ese estado?

Estoy convencida de que realizáis muchas actividades que tienen como objetivo fomentar los estados positivos en vuestro alumnado.

Algunos ejemplos de actividades para “poner en estado”:

Meditación guiada.

Mindfulness.

Ejercicios de respiración.

Movimiento corporal controlado (Baile, Posturas de Yoga...etc...)

Historias, cuentos, metáforas

Y todo aquello que se os ocurra que pueda servir para que vuestro alumnado suba la energía, baje la energía y/o concentre la energía en un punto (Atención o poner foco)





VÍDEO “PASTILLA DE JABÓN”

Aquí te recomiendo que veas el video “La Pastilla de jabón” que adjunto junto con este material.

El objetivo del mismo es:

- Por un lado haceros **reflexionar, desde un punto de vista realista, positivo y motivante**, de las infinitas posibilidades que nos ofrece nuestra profesión de docentes para ser co-creadores/as de proyectos, tanto a nivel individual (con un alumno/a en concreto o en mi aula) como a nivel de Centro, Comunidad, etc...muy positivos, desde el enfoque del Desarrollo Integral del Alumnado. A pesar o, mejor dicho, contando, con el esfuerzo que eso nos supone y los obstáculos que nos encontramos día a día.
- Por otro, **poneros el foco** en la importancia de tener y fomentar **creencias positivas hacia nuestro alumnado, hacia nuestro entorno educativo**.
- Y por último, **recordaros que nuestra labor** no suma sino que más bien tiene un **efecto “MULTIPLICADOR”** debido a la cantidad de agentes que se “salpican” y “contagian” en el desempeño de nuestras funciones, que a su vez “salpican” y “contagian”....



REQUISITOS PREVIOS

LAS REGLAS BÁSICAS DEL JUEGO DEL APRENDIZAJE



1ª CONDICIÓN
DISPONTE A APRENDER Y/O A ENSEÑAR
JUGANDO, DIVIRTIÉNDOSE,
ATREVIÉNDOSE, DISFRUTANDO....¡A
IMPLICARTE EMOCIONALMENTE!



Clima **Confianza**
Curiosidad
Superación **Comunicación**
Alegría Autoconocimiento **Vínculo**
Acción **Creatividad**
Empatía **Satisfacción**



“EN NUESTRO TRABAJO NOS DEBERÍAMOS DE TOMAR EL JUEGO
Y LA DIVERSIÓN
COMO UNA COSA MUY SERIA”

¿Por qué será?.....





18 de abril de 2018
¿dónde estabas?



¿Dónde estabas?

11 de Septiembre de 2001

D
R
I
V
E
P
A
S
S
I
O
N
D
E



DRIVE
PASSION
DIVE



¿Dónde estabas?



EL IMPACTO DE LAS EMOCIONES EN EL APRENDIZAJE

No hay aprendizaje sin emoción. Todo aprendizaje implica una experiencia afectiva porque los centros nerviosos y los neurotransmisores que regulan la motivación y la emoción están involucrados en los procesos de aprendizaje.

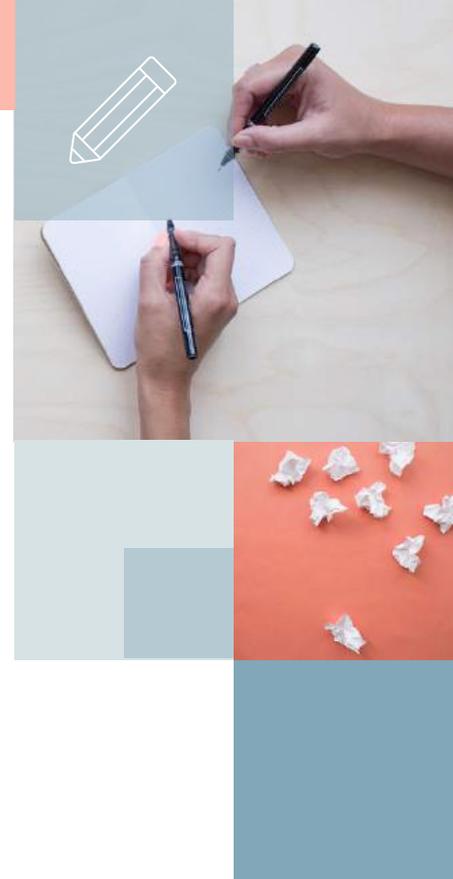
S
I
N
E
M
O
C
I
O
N
N
O
A
P
R
E
N
D
E
S



DISPONTE A APRENDER Y/O ENSEÑAR JUGANDO, DIVIRTIÉNDOTE, ATREVIÉNDOTE, DISFRUTANDO....¡A IMPLICARTE EMOCIONALMENTE!.....EL POR QUÉ

Hubo un tiempo en nuestras vidas en el que el juego y la diversión fueron nuestra forma natural de aprender. Con el paso de los años y debido en gran parte a las normas sociales y los preceptos educativos tradicionales, fuimos alejándonos de esta condición natural, convirtiendo el proceso de aprender en algo estático, serio, duro, complicado, alejado, muy alejado de la idea de disfrutar y cerca, muy cerca de la del sacrificio. Olvidamos que cuando jugamos y nos divertimos ponemos al servicio del aprendizaje valiosos elementos que influyen directamente en nuestras posibilidades de aprender.

- En primer lugar implicamos todos nuestros sentidos con lo que tenemos más canales abiertos por los que recibir información.
- En segundo lugar, al divertirnos, nuestro organismo libera sustancias como la dopamina que ayuda a memorizar, a aprender, y sobre todo a apreciar realmente la materia de la que estamos hablando.
- Resulta muy interesante constatar como personas que antes aborrecían una materia como por ejemplo las matemáticas, muestran actitudes positivas hacia la misma después de la experiencia del juego aplicada al aprendizaje.



2ª CONDICIÓN

PREPÁRATE PARA DARLO TODO Y ESTAR AL 120%



DRIVE
PASSION
D



¿CÓMO ESTOY?
MI ACTITUD ANTE
EL APRENDIZAJE

¡NI FÚ NI FÁ!



INTERESADILLO/A



¿¿¿???

ESTO YO YA
LO SE

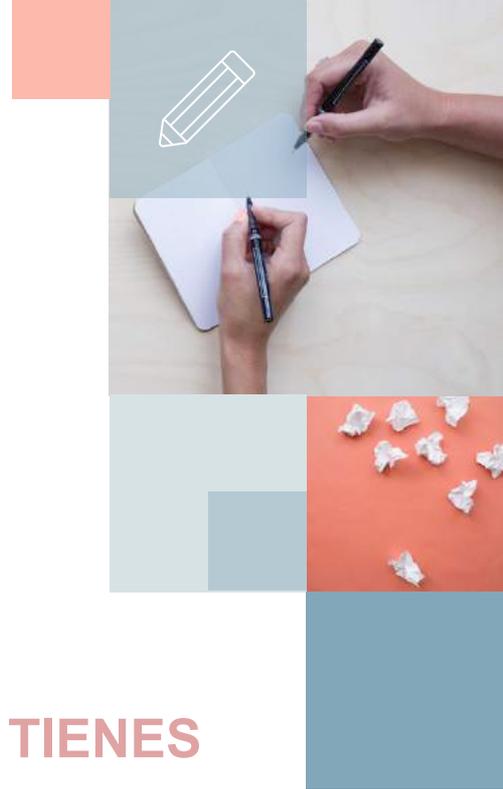


¡¡¡AL 120%!!!



VAMOS A ESTIRARNOS





**NO ERES RESPONSABLE DE LA CARA QUE TIENES
PERO SÍ DE LA CARA QUE PONES**



**ES NUESTRA ACTITUD Y NO NUESTRAS HABILIDADES LA QUE DETERMINAN
LOS RESULTADOS**



LA ACTITUD ES ALGO QUE PODEMOS ELEGIR....



Actitud y Motivación van de la mano.

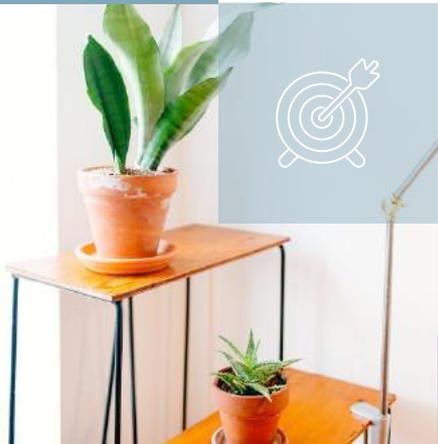
Así que, si estamos de acuerdo en que la actitud la podemos elegir y entrenar, y que, además, parte de la motivación (energía que nos mueve hacia una actitud correcta con respecto al aprendizaje para tener éxito en el mismo) responde a la pregunta **¿para qué** voy a realizar esta tarea, aprendizaje, “esfuerzo”?

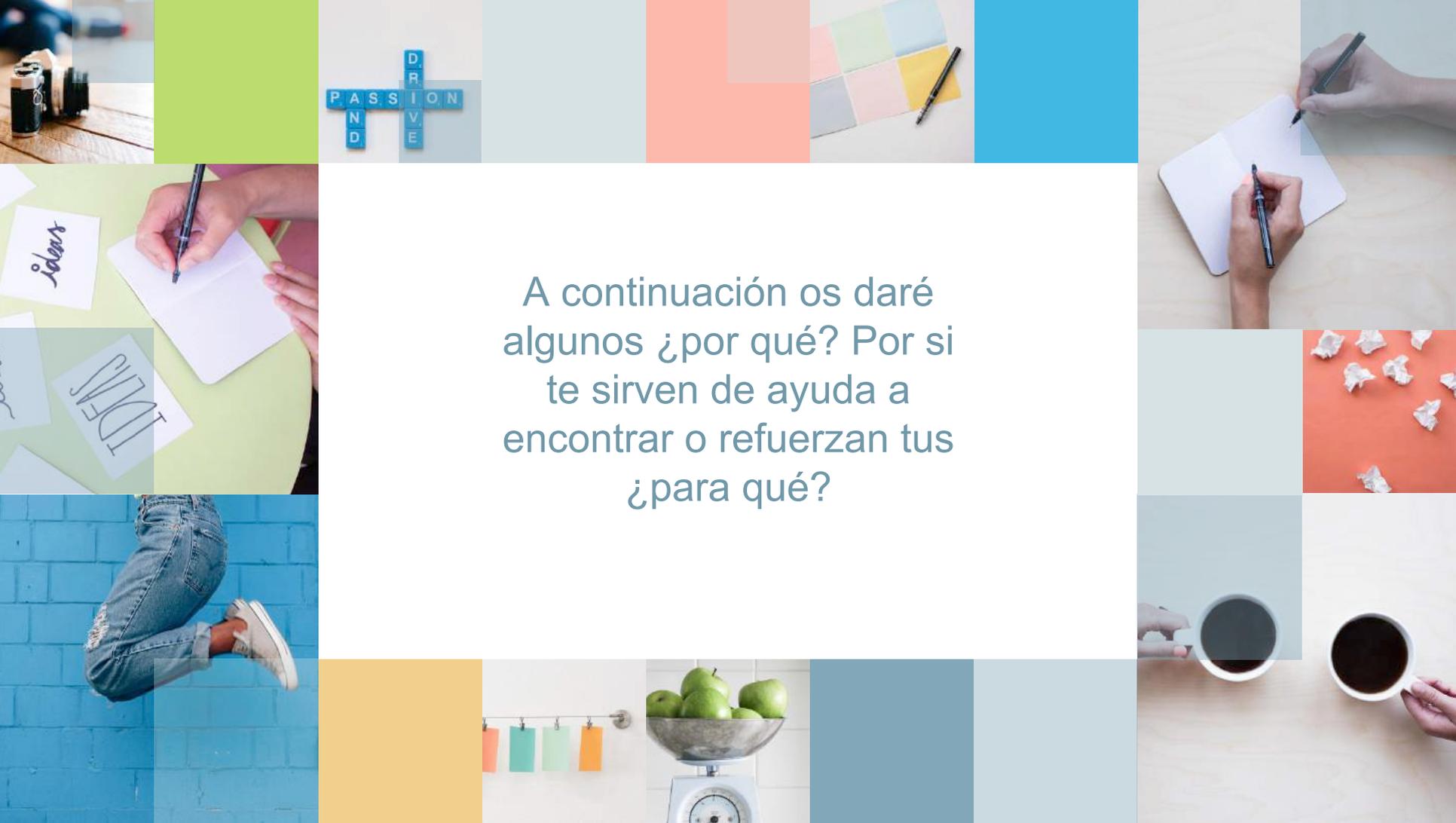
Sería conveniente y llegando a este punto que nos hiciésemos la siguiente pregunta:





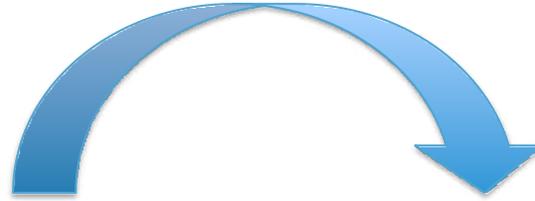
■ ¿**PARA QUÉ** VOY A HACER ESTE CURSO?





A continuación os daré algunos ¿por qué? Por si te sirven de ayuda a encontrar o refuerzan tus ¿para qué?

LA SITUACIÓN O REALIDAD ACTUAL



CAMBIOS SOCIALES CONTINUOS

CRISIS DE VALORES

**AUMENTO DE LAS CONDUCTAS
VIOLENTAS**

**DISMINUCIÓN DE LA DISCIPLINA Y LA
MOTIVACIÓN EN LOS/AS ESTUDIANTES**

**AUMENTO DE LAS ACTITUDES
INTOLERANTES**

**REPLANTEAMIENTO DE LA FUNCIÓN DEL
PROFESORADO**

**REPLANTEAMIENTO DE LOS OBJETIVOS
GLOBALES DEL SISTEMA EDUCATIVO**



LA SITUACIÓN O REALIDAD ACTUAL

ANTES

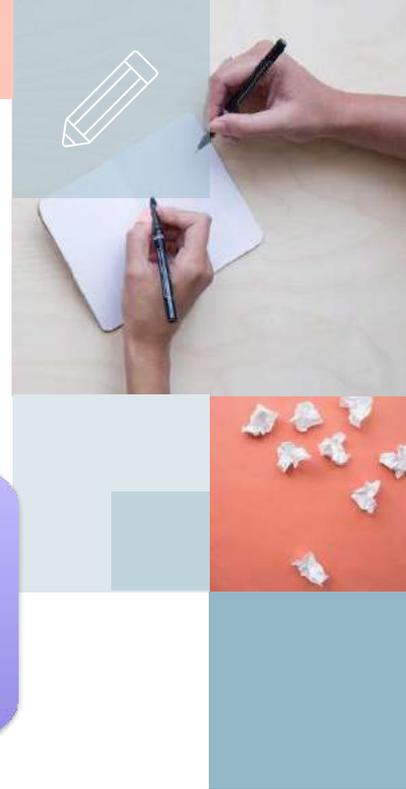
Profesorado como transmisor de conocimientos culturales y académicos

AHORA

Profesorado como potenciador del desarrollo humano en su globalidad

NECESIDAD

**DESARROLLAR,
APRENDER, POTENCIAR
Y/O ADQUIRIR NUEVAS
HABILIDADES**



DIFERENCIAS ENTRE EL MODELO CLÁSICO Y EL MODELO TENDENCIA

CLASICO

- Profesor/a aislado/a.
- Profesor/a como instructor/a.
- Énfasis en la enseñanza.
- Metodología didáctica unidireccional.
- Error como fracaso.
- Restringe la autonomía del alumnado.
- Solo competencias curriculares.
- Sin TIC's
- Centro escolar

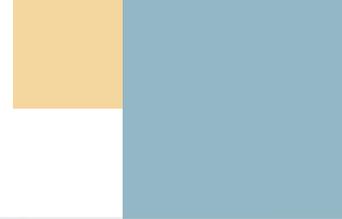
MODELO TENDENCIA

- Equipo docente.
- Profesor/a como facilitador/a, mediador/a.
- Énfasis en el aprendizaje.
- Metodología asociativa/colaborativa.
- Error como oportunidad de aprendizaje
- Enfatiza y promueve la autonomía y la responsabilidad en el alumnado.
- **Competencias curriculares + intelectuales+ relacionales + emocionales.**
- Integra las TIC's en los aprendizajes.
- Entorno escolar (centro + familias + instituciones + barrio)

MIS EXPECTATIVAS



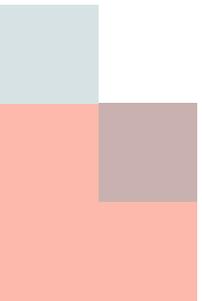
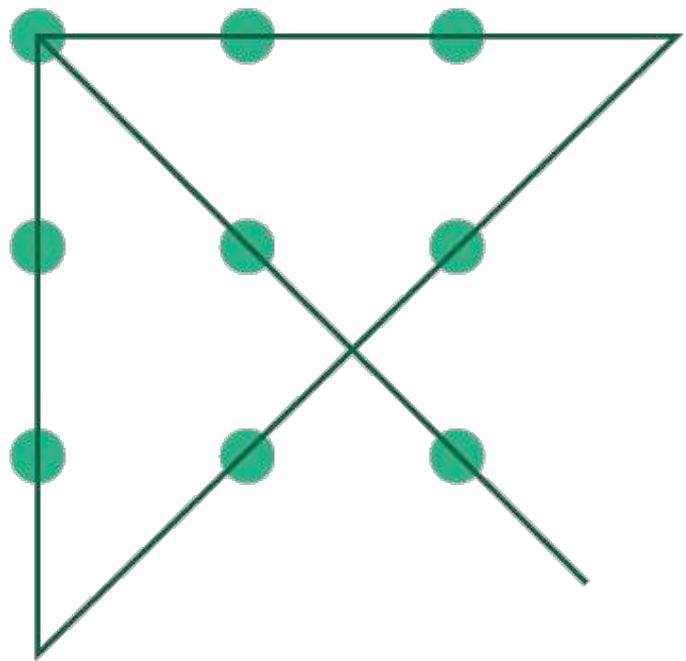
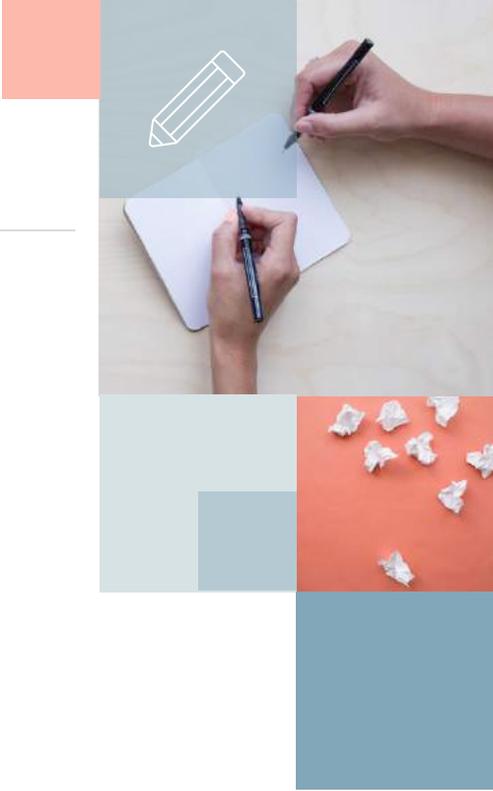
EL TAPÓN DE CORCHO



3ª CONDICIÓN

¡¡¡ABRE TU MENTE!!!





4ª CONDICIÓN

PERMITIROS ACOMPAÑAR Y SER ACOMPAÑADOS/AS
EN EL PROCESO DE DESCUBRIR

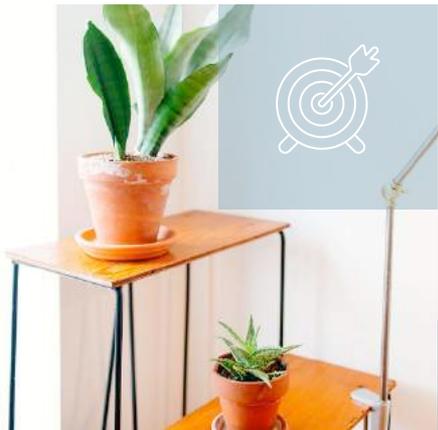


D
R
I
V
E
P
A
S
S
I
V
E
N
D





**¿Cuál es tu nivel de compromiso
con estas condiciones?
1..2..3..4.....¡¡10!!**



¿QUES SON LAS CREENCIAS?

ES UN PRINCIPIO QUE ACEPTAMOS
COMO VERDAD O MENTIRA SIN NINGUNA
PRUEBA



Nos permite tener una sensación de seguridad y certidumbre y eso nos ayuda a operar en el día a día. La sensación de seguridad que nos da las creencias es tan agradable o desagradable que a veces olvidamos algo tan importante como:

!!! NUESTRAS CREENCIAS NO SON SIEMPRE VERDAD !!!

LAS CREENCIAS NOS AYUDAN A OBTENER UN SENTIDO DE ESTABILIDAD EN UN ENTORNO CAÓTICO



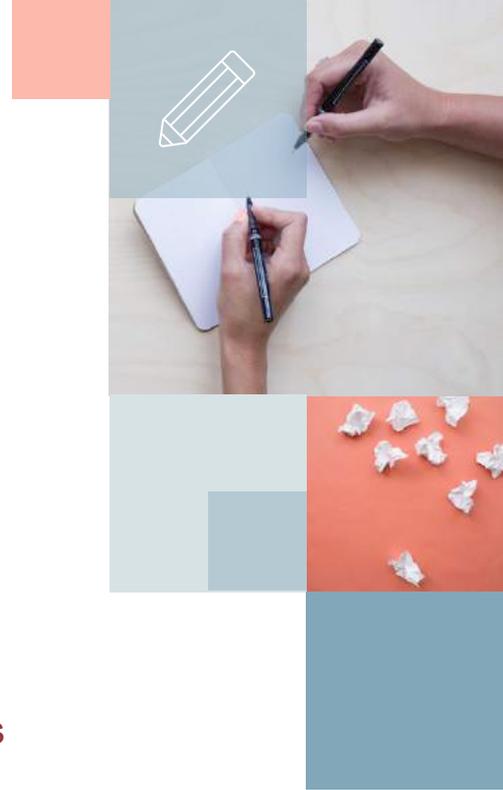
SON LAS VERDADES Y MENTIRAS QUE TE HAS Y TE HAN ESTADO DICIENDO TODA LA VIDA

Nuestras creencias crean parte de nuestro mapa sobre quienes somos, como son los demás y cómo es el mundo en que vivimos. No desafiamos ni cuestionamos estas creencias, son automáticas, así pues ¿Qué sucedería si desafiamos aquellas que no nos sirven?

La imagen propia es una colección de una vida entera de actitudes y opiniones de otras personas hacia nosotras... y esto genera una creencia de quienes somos.

La mente subconsciente no juzga ni evalúa, todo se filtra a través de tus percepciones... ves lo que esperas ver, e ignoras el resto

La opinión mas importante sobre nosotras es la que tenemos cada sobre una nosotras mismas; esta opinión se suele forjar sobre los 12 años...



CREENCIAS LIMITANTES
Vs
CREENCIAS POTENCIADORAS





CREENCIAS LIMITANTES

Creencias limitantes...

Yo no puedo...

valgo y soy lo que tengo.

Yo no valgo para esto.

La gente/las cosas no cambian.

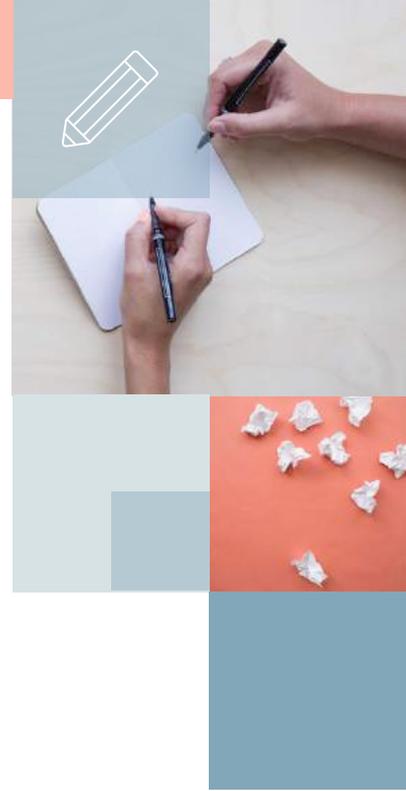
No te puedes fiar de nadie.

Esto es imposible.

Esta vida es un valle de lágrimas.

Más vale lo malo conocido....

... que condicionan nuestra vida.



AQUÍ TE RECOMIENDO QUE VEAS EL VÍDEO DE “NIÑA MOTIVADA” (se adjunta)

¿QUÉ HAY DETRÁS DE ESTA ACTITUD TAN ANIMADA Y/O MOTIVADA?





EL EFECTO DE LAS CREENCIAS

LA IMPORTANCIA DE LAS CREENCIAS
Te recomiendo que veas ambos vídeos

LA INDEFENSIÓN APRENDIDA



EFEECTO PIGMALIÓN



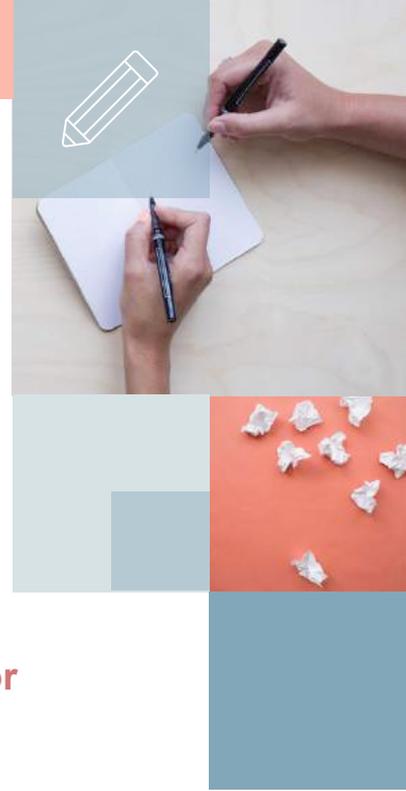
EJERCICIO REFLEXIVO

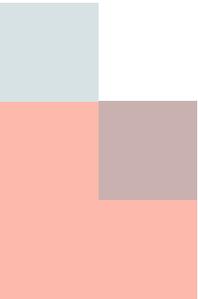
¿Cuales son las creencias positivas que tienes y que te han ayudado a conseguir lo que quieres, tus objetivos, en tu labor docente?

Encuentra un ejemplo de un momento de tu vida docente en la que has sido la mejor versión de ti.
¿Qué creencias te acompañaban en ese momento?

¿Cuales son tus creencias limitantes que te impiden llegar a tu máximo potencial en tu labor docente y que debieran ser eliminadas?

¿Cual sería el coste definitivo de no eliminar/
cambiar esas creencias limitantes?





TE RECOMIENDO VER EL VÍDEO “EI PUNTO”

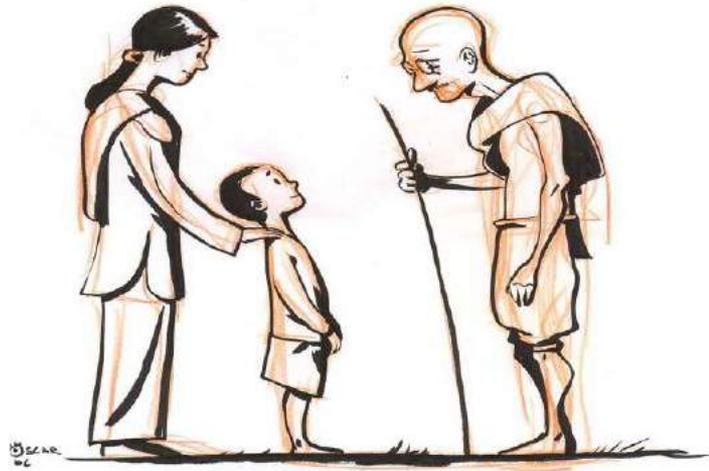




VAMOS A ATERRIZAR.....

Anota, al menos, tres cosas que hasta el momento hayas aprendido, dado cuenta o recordado.

¿En que contexto puedes aplicar lo anterior? O ¿**Para qué** te pueden servir?



LA HISTORIA DE GHANDI Y EL AZUCAR





Ninguna persona puede dar aquello que no tiene...

- **Nadie transmite lo que no posee verdaderamente interiorizado....**

La Inteligencia Emocional

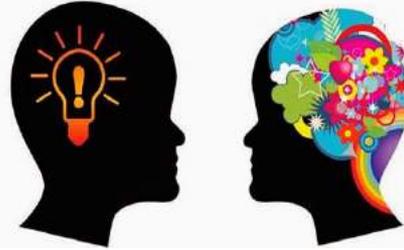


¿Un concepto de “moda”?

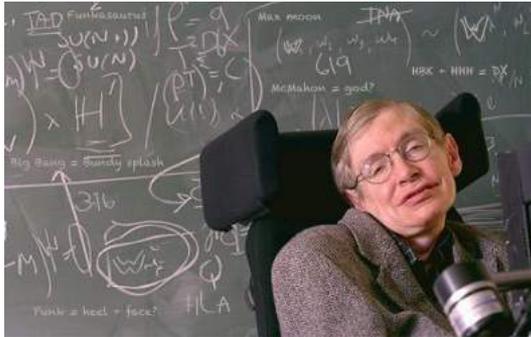
Vamos a sentar una base común



Coeficiente INTELECTUAL vs. Inteligencia EMOCIONAL ¿Quién gana?



¿Quién es más inteligente?



Stephen Hawking



Cristiano Ronaldo



ANTECEDENTES DE LA IE

HOWARD GARDNER (INTELIGENCIAS MÚLTIPLES 1983)

PREMIO PRÍNCIPE DE ASTURIAS 2011



■ Psicólogo, Investigador y profesor de la Universidad de Harvard



ANTECEDENTES DE LA IE

- Tipo de inteligencia social que incluye la habilidad para supervisar y entender las emociones propias y de los demás, discriminar entre ellas y usar dicha información para guiar nuestros pensamientos y comportamientos

(Primera definición formal de IE)



Peter Salovey

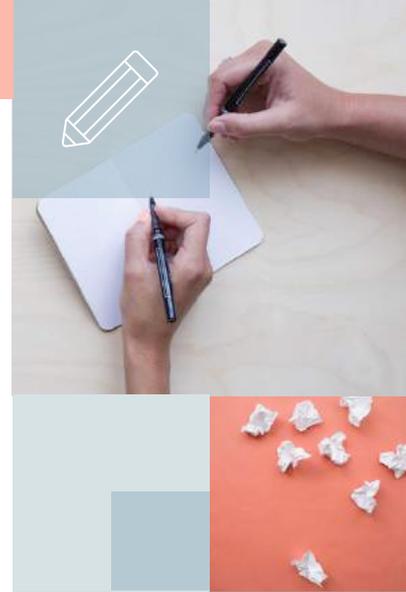
Psicólogo social.
Presidente y
Decano
de la Universidad de Yale

1990

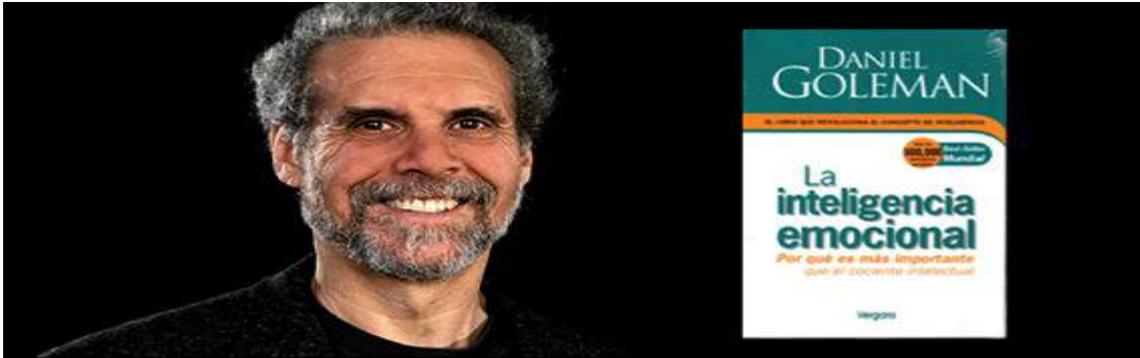


John Mayer

Psicólogo de la Personalidad.
Universidad de New Hampshire



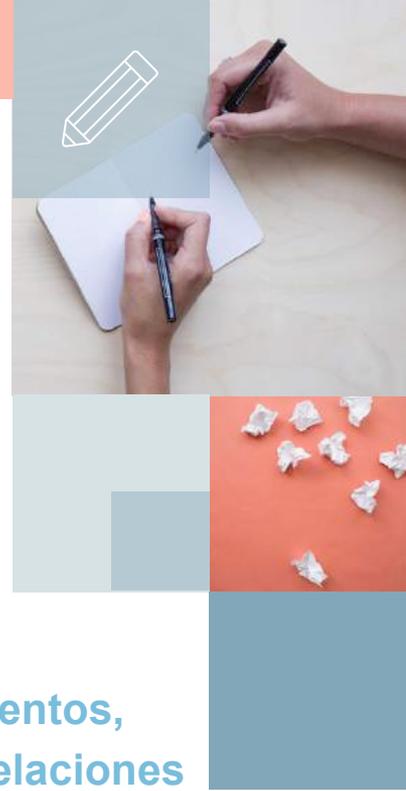
ANTECEDENTES DE LA IE

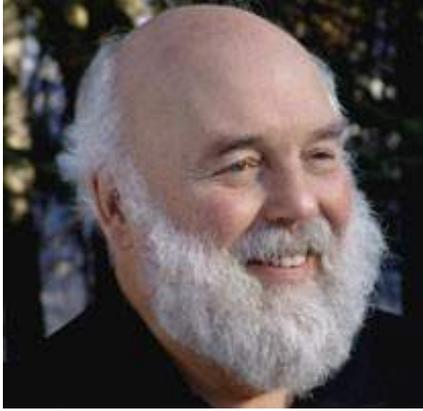


1995

“Capacidad de reconocer y aceptar nuestros propios sentimientos, y los de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos”

Del desarrollo de estas habilidades y capacidades depende el éxito y la felicidad en la vida





Leslie Greenberg

PROCESO EMOCIONAL BÁSICO

- Reconocer conscientemente mis emociones.
- Reconocer las emociones expresadas por otras personas.
- Expresar nuestras emociones correctamente.

PERCEPCIÓN Y
EXPRESIÓN
EMOCIONAL

- Interpretar el mensaje de las emociones.
- Comprender la transición entre emociones.
- Comprender el componente cognitivo, emocional y conductual

COMPRENSIÓN
EMOCIONAL

GESTIÓN
EMOCIONAL

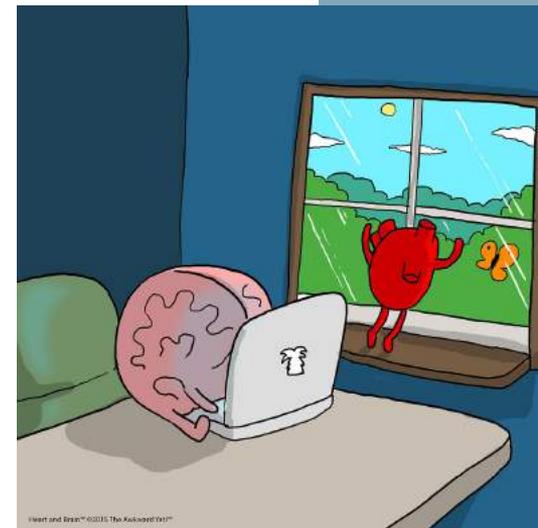
- Aceptar y estar receptiva/o a tus emociones
- Comprender y diferenciar entre sentir, expresar y actuar una emoción.

FACILITACIÓN
EMOCIONAL

- Ser capaz de utilizar las emociones para generar estados mentales positivos.

Y ENTONCES....¿QUÉ SON LAS EMOCIONES? LAS EMOCIONES

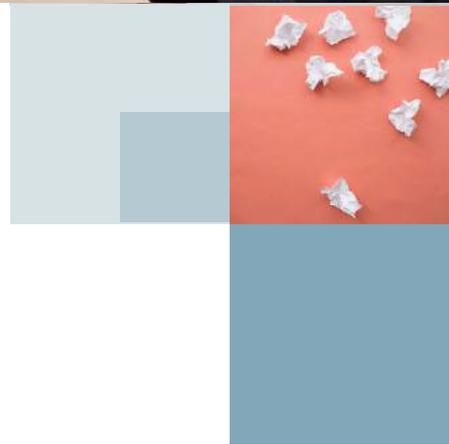
- Del latín **“motere”**= Estar en movimiento o moverse
- Una **alteración** del ánimo, intensa y pasajera, agradable o penosa que va acompañada de una cierta conmoción somática” (RAE)
- Respuesta **Adaptativa** breve, intensa y asociada a un estímulo externo ó interno.



Warr and Bray™ ©2015 The Kubo™/911™

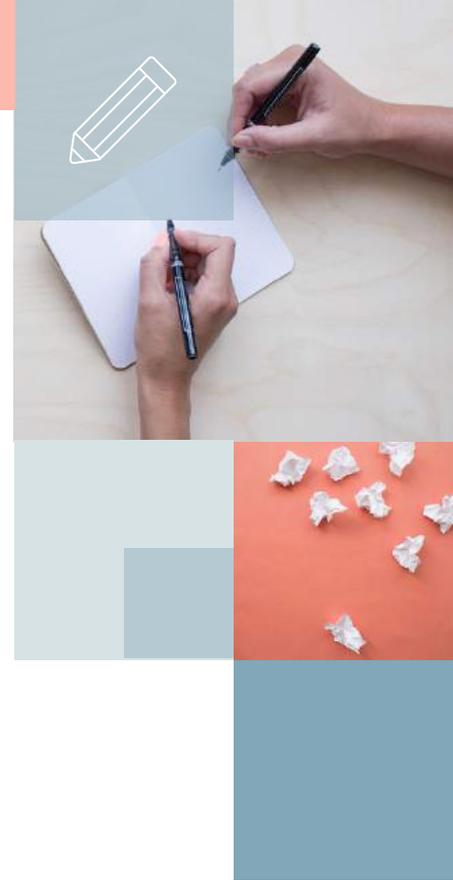
LAS EMOCIONES

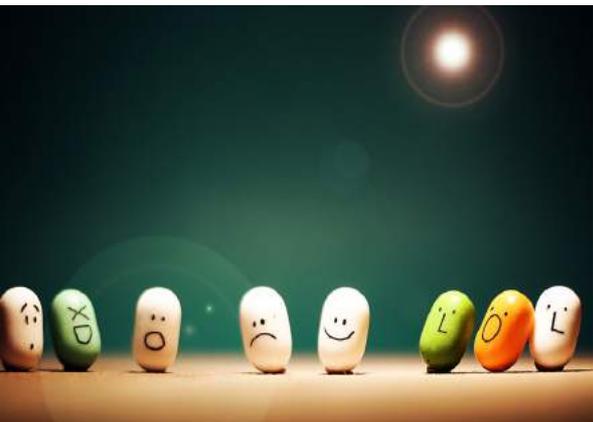
- Un indicador, una señal, que nos sirve para anunciarnos que **algo** en nosotras/os se ha satisfecho o que requiere nuestra atención. Un sistema de guía que nos empuja a acercarnos o a alejarnos de un estímulo.
- Este “**algo**” es lo que denominamos en **Comunicación No Violenta** una necesidad.
- Por lo que **emociones y necesidades** van de la mano.



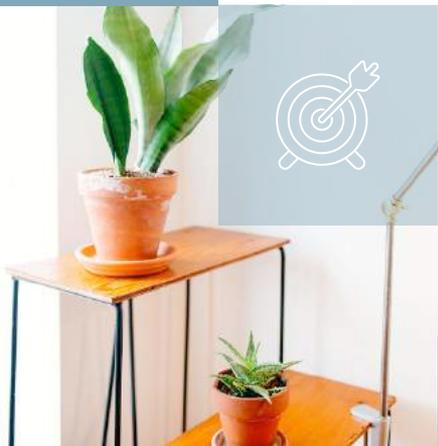
IMPORTANTE

- La emoción es una **energía** codificada en ciertos circuitos neuronales, localizados en zonas profundas de nuestro cerebro (sistema límbico) que nos mueve y nos empuja “a vivir”, a querer estar en interacción constante con el mundo y con nosotros/as mismas/os





■ ALGUNAS APRECIACIONES IMPORTANTES SOBRE LAS EMOCIONES



NI BUENAS NI MALAS, TODAS ADECUADAS

- La tristeza, el miedo y el enfado no son emociones negativas en si.
- Se convierten en negativas cuando son llevadas a los extremos o no se les permite su expresión natural (condicionamiento social)
- Es el bloqueo de la **energía** que tiene la emoción la que resulta negativa.
- **Toda emoción requiere de una acción.**

Alegría

Sorpresa

Miedo

Ira

Asco

Tristeza



NI BUENAS NI MALAS
EL PENSAMIENTO REVERSIBLE
CADA EMOCIÓN CONTIENE UN TALENTO

■ ENFADO



■ VALOR

■ MIEDO



■ PRECAUCIÓN

■ TRISTEZA



■ ACEPTACIÓN

■ ALEGRÍA



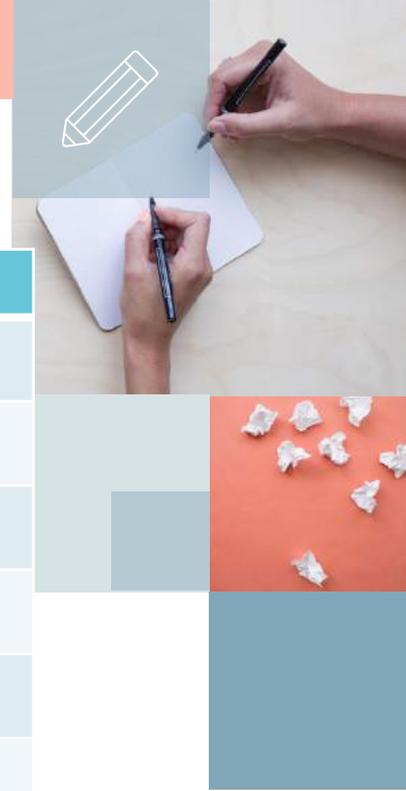
■ DESPREOCUPACIÓN

D
R
I
O
N
P
A
S
S
I
O
N
N
D
V
E



LAS EMOCIONES LLEVADAS A EXTREMOS

EMOCIÓN BÁSICA	SOBRECARGA EMOCIONAL
ALEGRIA	EUFORIA
TRISTEZA	DEPRESIÓN
MIEDO	PÁNICO/FOBIA
SORPRESA	ASOMBRO/ESPANTO
ENFADO	IRA O RABIA
ASCO	REPUGNANCIA



EMOCIONES BÁSICAS

Tristeza

Alegría

Miedo

Ira

Sorpresa

Asco

Pérdida

Ganancia

Amenaza

Transgresión de libertad

Curiosidad

Rechazo



¿QUÉ NOS PIDEN LAS EMOCIONES?



CELEBRAR
COMPARTIR
CON OTR@S



PONER
LÍMITES
DECIR "NO"
RECLAMAR
JUSTICIA



VIVIR EL
DUELO
AISLARNOS
PARA ACEPTAR
Y ADAPTARNOS
A LA NUEVA
SITUACIÓN



HUIR, ATACAR
QUEDARNOS
QUIET@S

IMPORTANTE

■ LAS EMOCIONES TIENEN GÉNERO (CONDICIONAMIENTO SOCIAL)



■ LAS EMOCIONES SON CONTAGIOSAS (NEURONAS ESPEJO)



D
R
I
O
N
P
A
S
S
I
O
N
N
D
V
E
E



VÍDEO “NEURONAS ESPEJO”





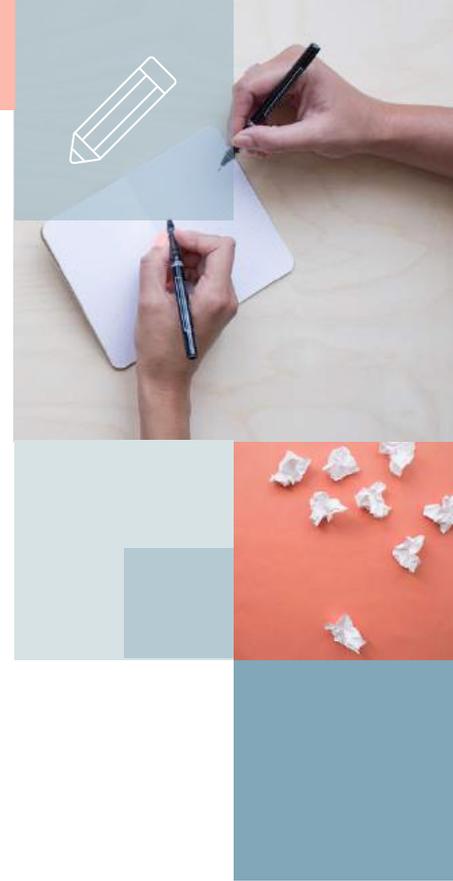
VAMOS A ATERRIZAR.....

Anota, al menos, tres cosas que hasta el momento hayas aprendido, dado cuenta o recordado.

¿En que contexto puedes aplicar lo anterior? O ¿**Para qué** te pueden servir?

LO QUE NOS PERMITE LA GESTIÓN EMOCIONAL

- Comprender, adaptar y modificar sentimientos y emociones propias pero también, nos permite comprender mejor cómo se siente otra persona.
- Una correcta gestión de las emociones aporta calidad de vida porque ello implica que una persona es capaz de regular la ira que siente en un enfado, la frustración, el dolor, etc. Y adaptar sus respuestas de forma favorable para su entorno y consecución de objetivos.





EL PRIMER PASO PARA GESTIONAR NUESTRAS EMOCIONES

APRENDER A NOMBRAR LAS EMOCIONES
DESARROLLAR VOCABULARIO EMOCIONAL



Dar nombre a las emociones

IRA	TRISTEZA	MIEDO	ALEGRÍA
Rabia	Autocompasión	Angustia	Gozo
Enojo	Soledad	Aprensión	Contento
Resentimiento	Desaliento	Fobia	Deleite
Furia	Melancolía	Temor	Diversión
Exasperación	Depresión	Pánico	Placer
Indignación	Aflicción	Preocupación	Gratificación
Animosidad	Pena	Desasosiego	Satisfacción
Irritabilidad	Desconsuelo	Incertidumbre	Euforia
Hostilidad	Pesimismo	Ansiedad	Éxtasis
Odio	Desesperación	Inquietud	Felicidad
Violencia		Terror	



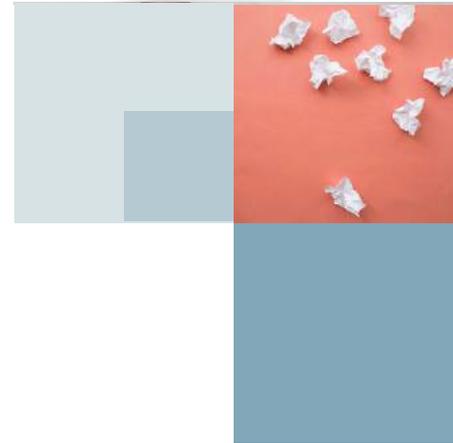


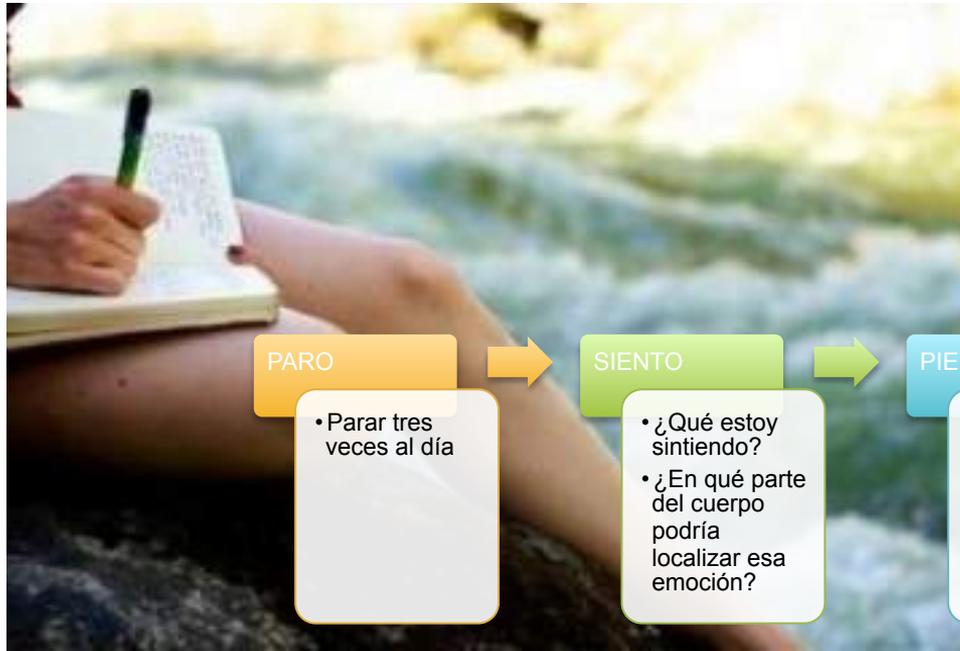
EL SEGUNDO PASO PARAGESTIONAR NUESTRAS EMOCIONES

“LA CONCIENCIA EMOCIONAL”

CONCIENCIA EMOCIONAL

- Es poner atención a nuestras emociones y al por qué las experimentamos y no esperar a atenderlas solo cuando nos desbordan.
- Es tener oído emocional para escuchar los mensajes que nuestro cuerpo nos envía.
- Es atender a nuestra propia salud.





DIARIO DE EMOCIONES

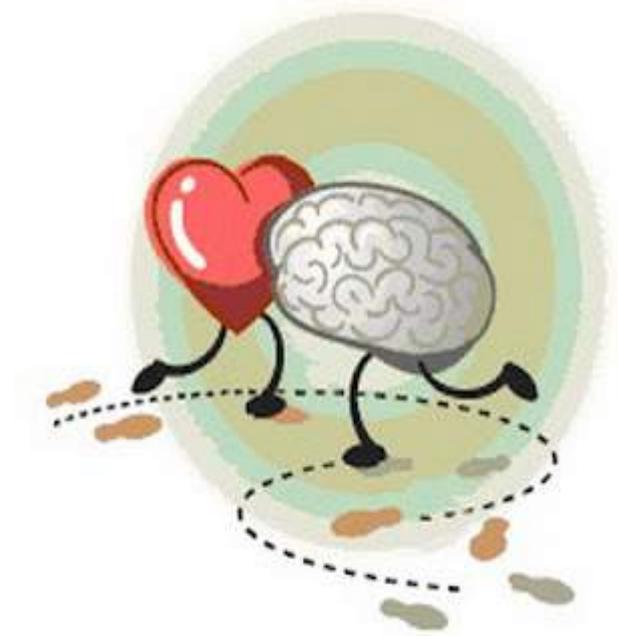


EL TERCER PASO PARA DESARROLLAR NUESTRA IE

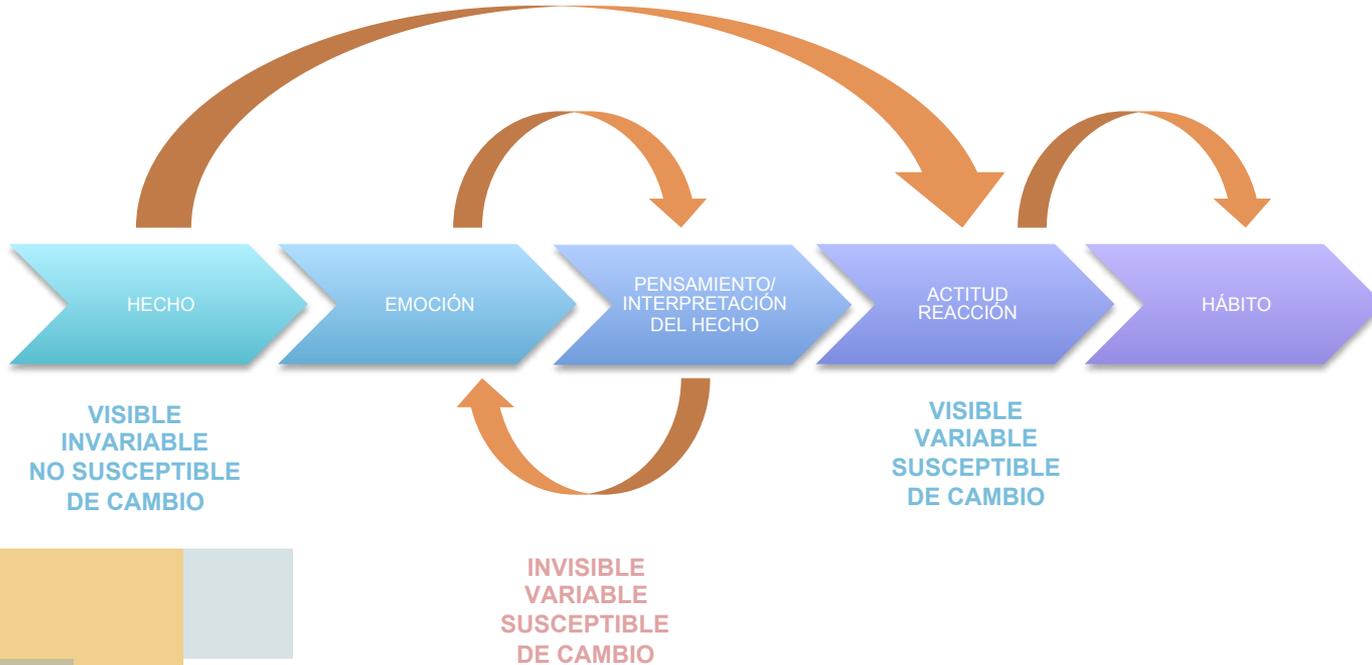
LA GESTIÓN EMOCIONAL

LA GESTIÓN EMOCIONAL

- Es la capacidad de la persona para vivir sus emociones de una forma sana para ella y para su entorno.



EL PROCESO PARA LA GESTIÓN



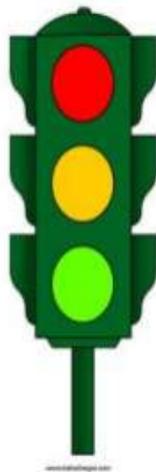
ALGUNAS PRÁCTICAS EFICACES

- **DIARIO DE MOMENTOS SUBLIMES. DIARIO DE SUPER PODERES EMOCIONALES.** Haremos una lista con aquellos estados deseables: alegría, satisfacción, paciencia, con energía, ganadores/as, relajación, autocontrol, etc.... (Reconocimiento y Conciencia emocional, Vocabulario emocional, Autopercepción positiva, Entrenamiento del pensamiento positivo, Desarrollo de la Actitud Resiliente)
- **VISUALIZACIONES: Cuentos, Historias, Metáfora...** (Entrenamiento del pensamiento positivo y la atención, Conciencia emocional, Gestión Emocional)
- **MEDITACIÓN** (Conciencia Corporal y Emocional, Gestión Emocional, entrenamiento del estado de Atención y la Concentración)
- **MOBILIZACIÓN ENERGÍA CORPORAL, RESPIRACIONES CONTROLADAS, EJERCICIO FÍSICO, BAILE CONTROLADO, YOGA, ETC...** (Reconocimiento, Expresión, y Gestión emocional, Crear Sinergias, Entrenamiento para la atención y la concentración)
- **DIARIO DE GRATITUD. APRENDER A GRADECER** (Autopercepción positiva, Entrenamiento del pensamiento positivo, Reconocimiento y Expresión Emocional, Desarrollo de la Empatía y la Actitud Resiliente)
- **¿QUÉ TIENE DE BUENO HOY? HOY VA A SER UN GRAN DÍA ¿POR...? LO MEJOR DE HOY ¿HA SIDO? LO QUE MEJOR NOS HA SALIDO HOY..... ¿Y NOS HEMOS SENTIDO ?LO QUE PODRÍA HACER MEJOR MAÑANA ¿PARA SENTIRME....? ETC...**(Autopercepción positiva, Entrenamiento del pensamiento positivo, Reconocimiento, Expresión y Gestión Emocional, Desarrollo de la Empatía y la Actitud Resiliente)
- **REGALAMOS EL DÍA. DISTINTAS VARIANTES Y ADAPTACIONES DEL AMIGO/A INVISIBLE** (Autopercepción positiva, Entrenamiento del pensamiento positivo, Reconocimiento, Expresión y Gestión Emocional, Desarrollo de la Empatía)



TÉCNICA DEL SEMÁFORO

LA TÉCNICA DEL SEMÁFORO



LUZ ROJA

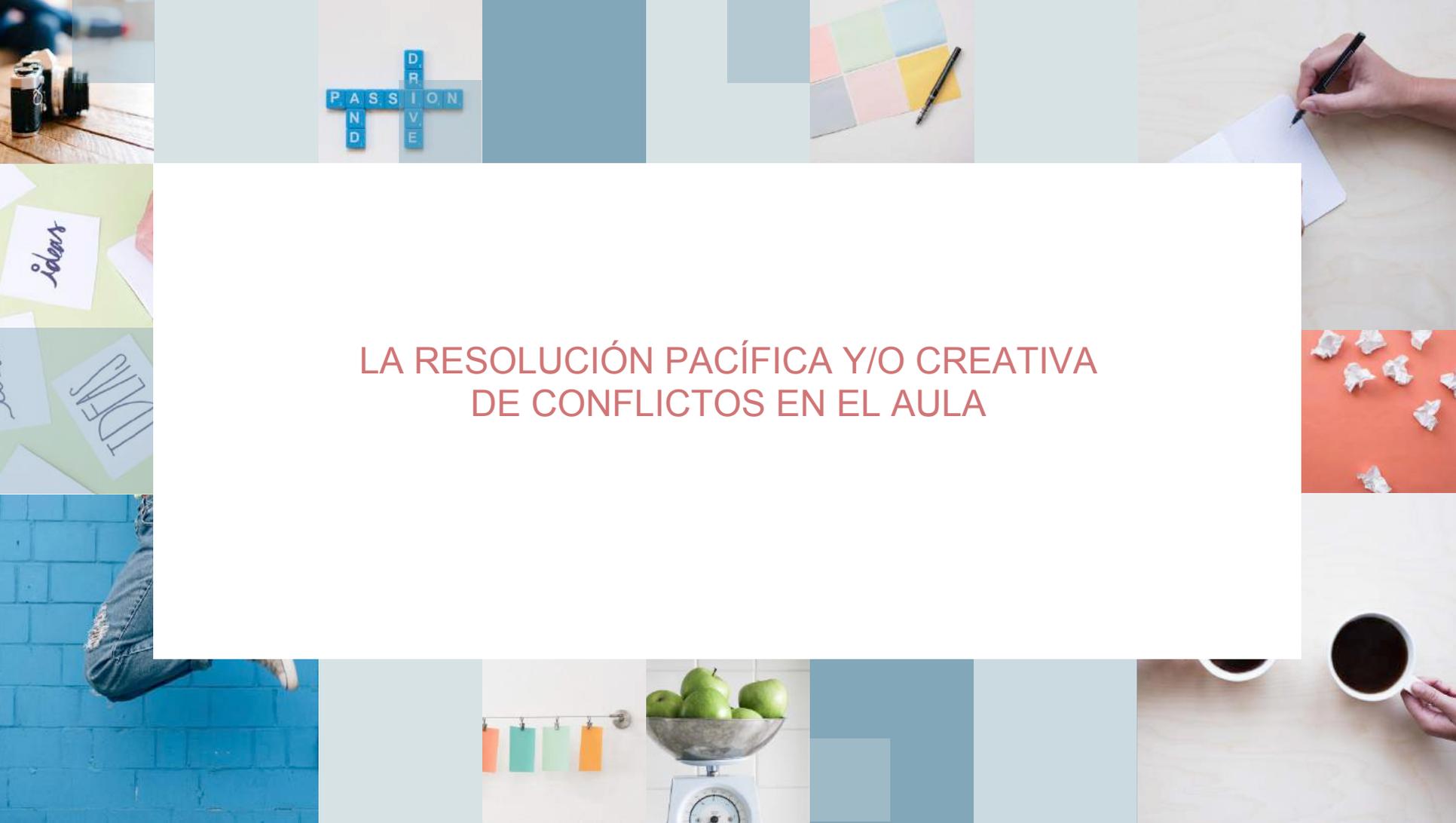
1.- Detente, cálmate, y piensa antes de actuar

LUZ AMARILLA

**2.- Cuenta el problema, y evalúa cómo te sientes.
3.- Identifica un objetivo positivo
4.- Piensa en varias soluciones.
5.- Piensa en las consecuencias posteriores**

LUZ VERDE

6.- Adelante, y pon en práctica el mejor plan



LA RESOLUCIÓN PACÍFICA Y/O CREATIVA DE CONFLICTOS EN EL AULA



Con lo visto hasta el momento podríamos decir que:
A mayor nivel de desarrollo de habilidades emocionales, mejor manejo de los conflictos y viceversa, con lo que trabajar el desarrollo de la IE en las aulas se hace indispensable en todos los ciclos si queremos crear espacios educativos pacíficos, en los que las emociones, que forman parte de nuestras vidas y, a menudo, dirigen nuestros actos de maneras poco saludables para nosotras/os y nuestros entornos, puedan ser acogidas, respetadas, reflexionadas y gestionadas en un entorno seguro que proporcione aprendizajes significativos y vivenciales.



VAMOS A ATERRIZAR.....

Anota, al menos, tres cosas que hasta el momento hayas aprendido, dado cuenta o recordado.

¿En que contexto puedes aplicar lo anterior? O ¿**Para qué** te pueden servir?



EL PAPEL PACIFICADOR DEL PROFESORADO

Los conflictos ocurren en nuestras aulas y se espera que respondamos ante ellos y restauremos la paz, o por lo menos, el orden.

Esto nos hace **pacificadores/as**

UNO DE NUESTROS RETOS

LA AGRESIVIDAD es uno de los problemas que afecta a más niños y niñas durante la infancia, y una de las cuestiones que más **preocupa** a familias y profesorado.

La **agresividad se aprende** cuando es reforzada, cuando con ella se consiguen metas deseables. Según la teoría del aprendizaje social, este aprendizaje puede ser **directo** (a través del reforzamiento), o **vicario** (a través de la imitación de modelos).

La **agresión física** en los niños/as es **muy frecuente y normal**, en especial entre los **quince meses y los dos años y medio**. En estas edades suele utilizarse en las disputas sobre **posesiones** o para **conseguir imponerse** a los otros/as. **A partir de los 3 años** estas agresiones empezarán a aparecer **como venganza**, en respuesta a un ataque o frustración.



El dominio del lenguaje supone para el niño/a una nueva herramienta para expresar su frustración sin las consecuencias de la agresión física; en general, cuanto más haya desarrollado un niño/a sus habilidades lingüísticas, menos propenso será a utilizar la agresión.

La función que cumple la agresión también evoluciona. A este respecto podemos distinguir entre **agresividad hostil** cuya meta es causar daño o perjudicar a la víctima, y la **agresividad instrumental**, en la que el daño al otro es un medio para conseguir un fin no agresivo (quitar un juguete).

Al principio, predomina la de carácter instrumental, y a medida que avanzamos en edad, aumenta progresivamente la agresividad hostil (agresión física, burla, hacer rabiar, etc.), tendencia que continuará a lo largo de toda la etapa primaria.

Como consecuencia, también variará la forma de esa agresión, a medida que los niños y niñas crecen la agresión física directa también será menos frecuente, pero la verbal (burlarse, importunar, insultar, poner mote) y la de venganza se irá haciendo más común.

D
R
I
V
E
P
A
S
S
I
O
N
D





En cuanto a la frecuencia, parece ser que este tipo de conductas agresivas decrece con la edad. Este declive se relaciona con una diversidad de factores:

Por un lado, el progresivo desarrollo del lenguaje que puede ayudar a inhibir las conductas agresivas de tipo físico a favor de la expresión verbal de necesidades y deseos.

Por otro, la creciente capacidad para demorar las gratificaciones, la empatía y la mayor autorregulación.

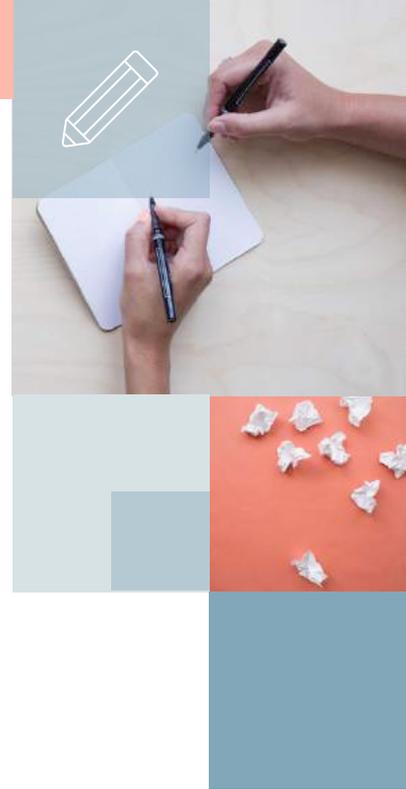


Cabe destacar que es en las edades entre los 3 y los 8 años, cuando se asientan los rudimentos de la inteligencia emocional siendo por tanto una etapa esencial para la estructuración de la personalidad.

Este momento evolutivo es el ideal para construir en común vínculos interpersonales gratificantes y experiencias positivas de convivencia en grupo como base del propio crecimiento personal.

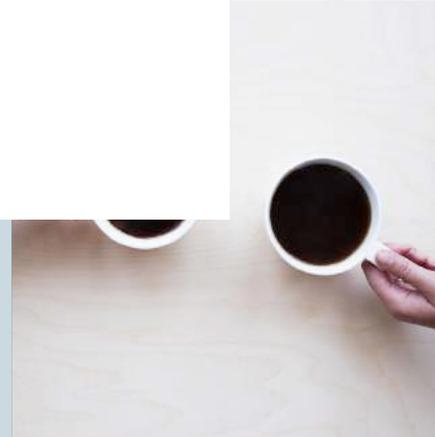
Por otra parte, es también a esta edad cuando la escolarización se generaliza a todos los niños y niñas y los interrogantes que genera el hecho de convivir juntos necesitan respuesta.

No obstante, el aprendizaje personal y social continúa a lo largo de toda la vida y la enseñanza de las habilidades emocionales deberá hacerse extensiva tanto a toda la etapa Primaria como a la Secundaria.





No obstante, es probable que los niños/as que recurren con frecuencia a la agresión, porque les da resultados y no reciben “consecuencias negativas” y sí refuerzos ante la misma. O bien, no han aprendido otras formas más saludables de gestionar y/o responder a emociones incómodas como: el enfado, la tristeza, la frustración, etc... por ello continuarán usándola.





LA PROPUESTA DEL AULA PACÍFICA

Se refiere a un aula que es una comunidad cálida y acogedora, donde hay presentes cinco cualidades

CUALIDADES DE UN AULA PACÍFICA

LA COOPERACIÓN

- El alumnado aprende a trabajar en equipo y conjuntamente, a confiar, a ayudar y a compartir entre sí.

LA COMUNICACIÓN

- El alumnado aprende a observar cuidadosamente, a comunicarse con precisión y a escuchar de manera sensible.

CUALIDADES DE UN AULA PACÍFICA

LA TOLERANCIA

- El alumnado aprende a respetar y a apreciar las diferencias de las personas y a entender los prejuicios y cómo funcionan (poner en valor la diferencia)

LA EXPRESIÓN EMOCIONAL POSITIVA

- El alumnado aprende a expresar sus sentimientos, particularmente el enojo y la frustración, de maneras que no son agresivas o destructivas y aprenden autocontrol.

CUALIDADES DE UN AULA PACÍFICA

LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

- El alumnado aprende habilidades para responder creativamente ante los conflictos en el contexto de una comunidad que brinda apoyo y afecto.
- La Resolución Creativa de Conflictos **no intenta eliminar los conflictos del aula. Eso no es posible ni deseable.** En cambio, apunta a reducir los conflictos y nos ayuda a enfrentarnos más eficaz y constructivamente con las diferencias que ocurran.

CAUSAS DE LOS CONFLICTOS EN EL AULA

Una atmósfera competitiva

Cuando hay una atmósfera muy competitiva en el aula, el alumnado aprenden a trabajar compitiendo contra los/las demás, en lugar de trabajar con los/as demás.

Los conflictos frecuentemente surgen por:

- Una actitud egoísta de todo el grupo.
- Falta de habilidades para trabajar en equipo.
- Que el alumnado se sienta obligado a ganar en sus interacciones porque perder tiene como efecto lesiones a la autoestima.
- Falta de confianza en el profesorado o en los compañeros y compañeras de clase.
- Competencia en momentos inadecuados.

Un ambiente intolerante

■ Un aula intolerante es un aula hostil, en la cual hay desconfianza. Frecuentemente está fraccionada y simplemente es molesta, llena de alumnos y alumnas que no saben colaborar, ser tolerantes o siquiera amables. Los conflictos pueden surgir por:

- La formación de pandillas y la búsqueda de chivos expiatorios.
- La intolerancia ante las diferencias raciales o culturales.
- La falta de apoyo entre los compañeros/as de clase que llevan a la soledad y el aislamiento.
- El resentimiento ante los logros, las posesiones o las cualidades de los otros/as.

CAUSAS DE LOS CONFLICTOS EN EL AULA

Comunicación precaria

- La comunicación precaria crea un terreno especialmente fértil para el conflicto. Muchos conflictos pueden atribuirse a malos entendidos o percepciones erróneas de las intenciones, los sentimientos, las necesidades o las acciones de los otros/as. La comunicación precaria también puede contribuir a los conflictos cuando el alumnado:
 - No saben expresar sus necesidades y deseos eficazmente.
 - No encuentran espacio para expresar sus emociones y necesidades o se sienten temerosos de hacerlo.
 - No pueden/ saben escucharse entre sí.
 - No observan cuidadosamente.

La expresión inadecuada de los sentimientos

- Todos los conflictos tienen un componente afectivo y la forma en que los niños y niñas expresan sus emociones tiene un papel importante en cómo se desarrollan los conflictos. Los conflictos pueden crecerse (escalarsen) cuando nuestro alumnado:
 - No están en contacto con sus propios sentimientos.
 - No conocen maneras no agresivas de expresar su enojo y frustración.
 - Reprimen sus emociones.
 - Les falta autocontrol (adecuada Gestión Emocional)

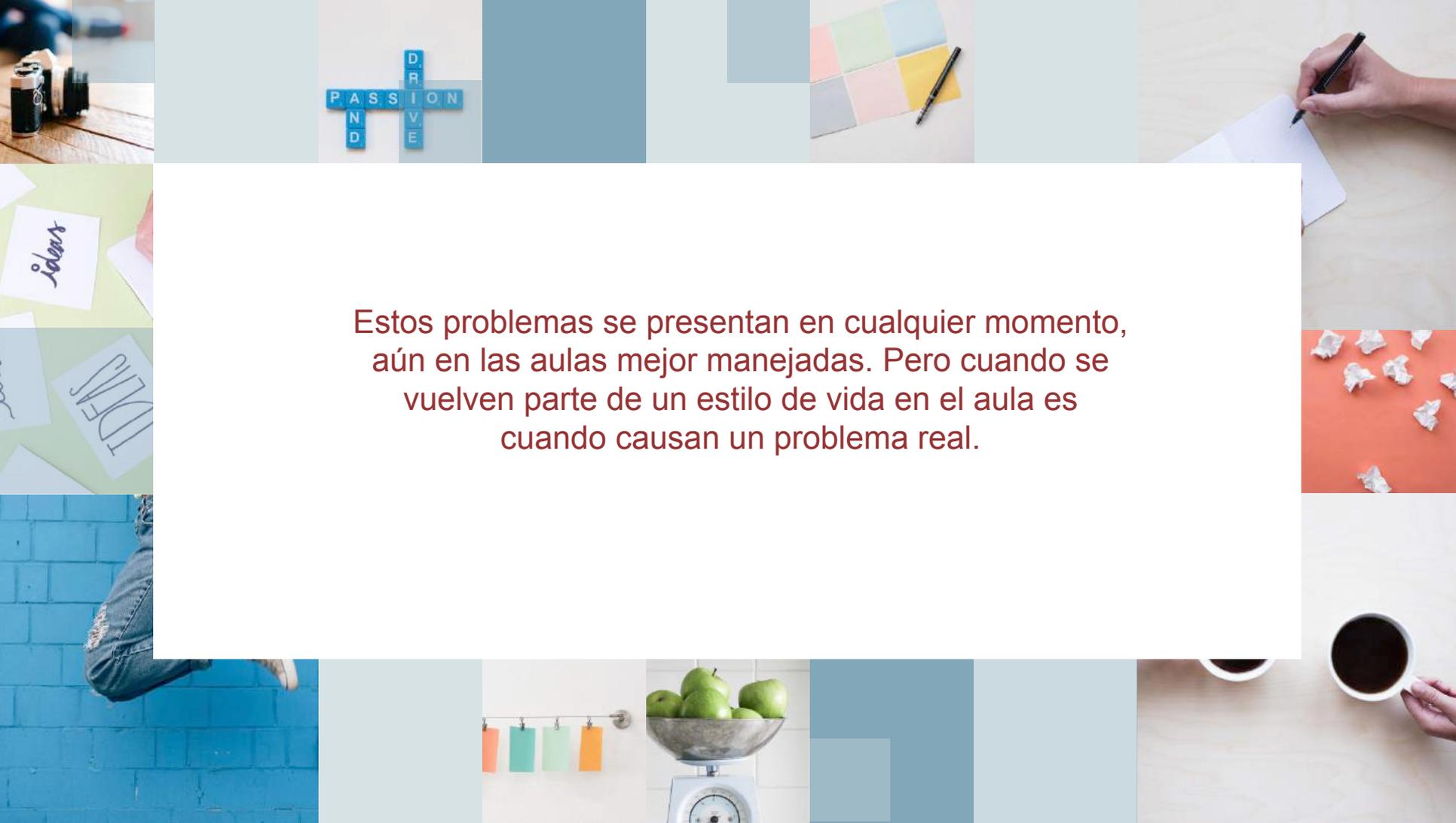
CAUSAS DE LOS CONFLICTOS EN EL AULA

La carencia de habilidades para la resolución de conflictos

- Los conflictos del aula pueden escalar cuando el alumnado y el profesorado no saben responder de manera creativa ante los conflictos.
- Tanto las familias como los grupos de iguales a menudo recompensan los enfoques violentos o muy agresivos ante los conflictos, e indudablemente hay modelos sociales para este tipo de conductas, como los de la televisión, los videojuegos, las redes sociales, etc...
- Hay otros factores que pueden afectar la adquisición de habilidades para la resolución de conflictos, como la madurez general de la niña o el niño y su nivel de desarrollo moral.

Abuso de poder de parte del profesorado

- Puede ser desconcertante pensar que al emplear mal nuestro poder en el aula, podemos crear una gran cantidad de conflictos, pero es verdad.
- En primer lugar, porque como docentes, tenemos una influencia muy fuerte en los factores nombrados anteriormente y, en segundo lugar, podemos contribuir a los conflictos en el aula siempre que:
 - Produzcamos frustración en un alumno/a, al fijarle expectativas irracionales o increíblemente altas.
 - Manejemos una clase con muchas reglas inflexibles.
 - Continuamente acudamos al uso autoritario del poder.
 - Establezcamos una atmósfera de temor y de desconfianza.



Estos problemas se presentan en cualquier momento, aún en las aulas mejor manejadas. Pero cuando se vuelven parte de un estilo de vida en el aula es cuando causan un problema real.

ESCOGER UNA TÉCNICA DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS.

Para escoger una técnica de resolución de conflictos, consideraremos cuatro cosas:

1. ¿Quién/es están involucrado/as? ¿Cuántos/as son, cuántos años tienen, qué nivel de madurez y enfado tienen? ¿Cuáles son sus necesidades?
2. ¿Es el momento adecuado? ¿Tenemos suficiente tiempo para manejar las cosas ahora o debemos esperar? ¿Necesitan los participantes calmarse primero? ¿Es demasiado pronto para hablar las cosas?
3. ¿Qué tan apropiada es una técnica de resolución particular? ¿Es esta una disputa simple sobre los recursos, o es un conflicto complejo sobre los valores? ¿Cuál es el problema? ¿Resolverá esta técnica el problema? ¿Es la técnica tan sofisticada que el alumnado primero necesita entrenarse en ella?
4. ¿La resolución debe ser pública o privada? ¿Se avergonzarían los/as participantes por una resolución pública? ¿Beneficiaría a la clase el ver cómo se resuelve este conflicto? ¿Podrían ayudar los compañeros y compañeras en la resolución? ¿Tenemos tiempo para resolverlo públicamente?



MUY IMPORTANTE

Debemos de saber que, las **técnicas de resolución de conflictos** proporcionan simplemente **maneras seguras y estructuradas** de ventilar los agravios, los sentimientos y las diferencias de opinión, de modo que el conflicto pueda servir para un **propósito útil**.

Las técnicas **no son estáticas ni inmutables**, no constituyen un “corsé” ni son un “tapón de corcho”

Cada docente conoce su clase y a su alumnado y si debes **adaptar** la técnica... ¡¡¡hazlo!!!

¡El mundo necesita todas las técnicas de resolución de conflictos creativas que se le puedan brindar!

LAS PELEAS



SEPARAR

- Parar una pelea no siempre es fácil.
- No hay fórmulas mágicas, solo algunas sugerencias:
 1. Nos aseguramos que podemos hacerlo (parece tonto pero no lo es)
 2. Tenemos que pensar en la pelea como una concentración de energía física y emocional. Cualquier cosa que utilicemos para **desviar** esta energía ayudará a serenar la situación.
 3. Nada de espectadores/as.....Si no podemos conseguir que se retiren, al menos que **colaboren** en el proceso de parar la pelea.
 - Sentarse en el suelo mirando en silencio.
 - Hacer una rueda alrededor de la pelea y cantar.



CALMAR Y AFRONTAR EL CONFLICTO

- Las técnicas para calmarse y manejar los conflictos nos colocan en el papel de mediador/a.
- Esto no implica que nuestro alumnado deba depender de nosotras/os para resolver sus conflictos.
- Una de las metas de la “Resolución Creativa de Conflictos” es lograr que los niños y niñas eventualmente resuelvan sus propios conflictos de manera no violenta.
- Esto requiere un programa de entrenamiento completo.
- Usaremos las técnicas hasta que nuestro alumnado sea más independiente en la resolución pacífica y creativa de conflictos.

TÉCNICAS

Cuando un conflicto ha escalado tanto que estalla la violencia, las y los participantes probablemente no son capaces de manejar las cosas de manera no violenta hasta que parte de la emoción expuesta en el conflicto se haya disipado. Hay varias maneras de calmar a los /las rivales:

CALMAR

- **Establezca esquinas para calmarse.** Éstas son áreas a las que se envía a las criaturas , no para castigarlas sino para que se tranquilicen.
- Obviamente, hay que separar las esquinas de cada niño o niña.
- Haga que ensayen el respirar profundamente. Hágales tomar respiraciones lentas y profundas mientras usted cuenta hasta diez, y luego de diez a uno (aquí es muy útil el Rapport) Que rompan un papel en trocitos diminutos durante unos minutos, etc...
- Cuando ellos se sientan con más calma, pueden retirarse de las esquinas.
- Haga que se sienten en silencio durante unos minutos

CALMAR

- **Serenarse** disminuye automáticamente el conflicto, pero no lo resuelve.
- El término técnico para esto **es posponer**. Sin embargo, a veces cuando se calman y se dan cuenta que podrían simplemente haberse evitado todo el asunto.
- En este caso, debemos **verificar** que no queden resentimientos y luego permitirles irse.
- De no ser así, pasaremos a la resolución.



En la mayoría de prácticas de **resolución de conflictos** nuestra misión será la **mediación o arbitraje**.

Es una **manera de ayudar a las personas a manejar sus diferencias** en presencia de otra que **observa con imparcialidad**, que mantiene la **calma** y es **justa**.

La **justicia** es muy importante para los niños y niñas; Por eso debemos de intentar ser tan imparciales como sea posible.

La mediación **requiere un tiempo** y debemos darle el tiempo que requiera.



LAS EMOCIONES Y LAS NECESIDADES AL SERVICIO DEL PROCESO COMUNICATIVO

EL PROCESO DE LA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA
(CNV)

UN LENGUAJE DE VIDA
(Marshall Rosenberg)

■ *“La violencia es la expresión trágica de necesidades no satisfechas. Es la manifestación de la impotencia y/o de la desesperación de alguien que se encuentra tan desprotegido que piensa que sus palabras no bastan para hacerse entender. Entonces ataca, grita, agrede.....”*

Marshall Rosenberg



¿QUÉ ES LA CNV?

CNV

- Una forma de pensar y hablar que aspira a fomentar la comprensión y el respeto mutuo en las relaciones.
- NO es una simple serie de reglas.
- Lo importante es la intención de comprender a otras personas y comprenderse, de ser una persona auténtica y empática

CNV

- Se fundamenta en la idea de que no ganamos CONTRA el otro/a sino CON el otro/a. Nunca ganamos si lo hacemos en detrimento de otras personas.
- La CNV se ha de experimentar en dos planos: La intención de ser tolerantes y la búsqueda de la conexión con los/as demás y con uno/a mismo/a.

¿QUÉ ES LA CNV?

UN MODO DE COMUNICAR COMPUESTO POR CUATRO ETAPAS

- OBSERVACIÓN DE LOS HECHOS
- EXPRESIÓN DE LOS SENTIMIENTOS
- EXPRESIÓN DE NECESIDADES
- FORMULACIÓN DE UNA PETICIÓN

DOS CARAS

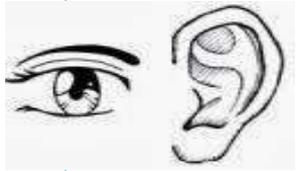
- EXPRESIÓN HONESTA DE UNO/A MISMO/A: **ASERTIVIDAD**
- ESCUCHA RESPETUOSA: **EMPATÍA**



Para terminar esta parte y hasta que nos volvamos a encontrar, lo que os propongo es que pongáis en práctica la siguiente “fórmula” comunicativa, que, aunque NO es una simple serie de reglas, podéis empezar a experimentar. Basándonos en una premisa del Coaching que es:

“Si quieres comprender....ACTÚA”

PROCESO DE COMUNICACIÓN NO VIOLENTA



**EL HECHO
VEO, ESCUCHO**
(expresa lo ocurrido
con objetividad, sin juicios
ni opiniones o pide que te
lo cuentes así)



PIENSO
Di lo que piensas
de esa situación,
de lo ocurrido o
pide que expresen
lo que piensan.



SIENTO
Expresa como te
has sentido. Pregunta
como se ha sentido.



NECESITO
Pon atención a
aquello que
necesitarías
para encontrarte
mejor. Pregunta
que es lo que
necesitaría.



PIDO
Acciones realistas y
concretas, justas...
¿Con qué acción por
parte de la otra persona me
sentiría mejor y se podría
evitar esta situación en un
futuro (aquí debo estar con
apertura a dar algo a
cambio)

Gracias



POR VUESTRA PARTICIPACIÓN

- Rosario Ruso Rodríguez
- [correo: rosario1ruso@gmail.com](mailto:rosario1ruso@gmail.com)
- Teléfono: 669088067



La LUNA
en MARTE