

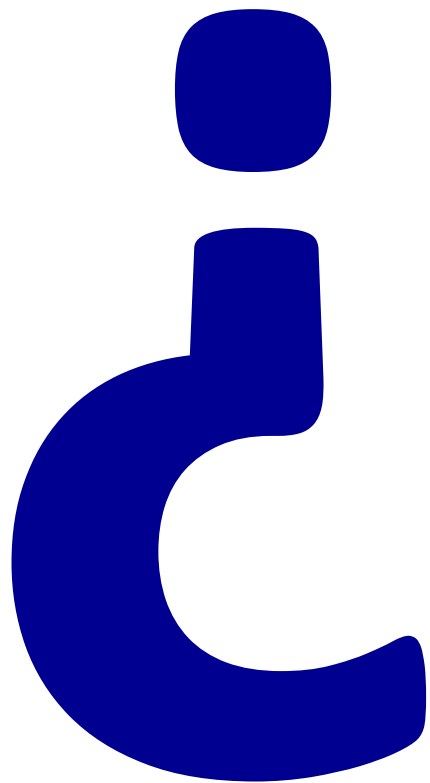
Mejora del clima y la convivencia en el aula

CEIP José Calderón

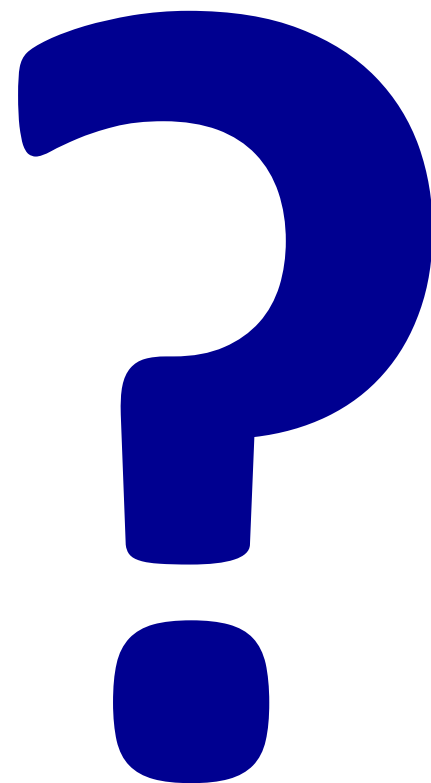
Málaga, 19 febrero de 2018

Sesión 1

Iñaki Cuevas Alzuguren



**Qué
vamos a
hacer**



1. Una **invitación** al profesorado del CEIP José Calderón, a vivir una **experiencia** formativa, para favorecer la **prevención**, la **resolución de conflictos en el aula**, desde el trabajo en equipo y el compromiso grupal con el centro.

2. **Experimentar** en 1ª persona, los **contenidos**, a través de distintas prácticas, para **incorporar** algunas **herramientas**, que os ayuden a **prevenir y resolver los conflictos** en el aula con alumnos de forma efectiva, desde el **coaching** y la **educación emocional**.

Objetivos

- 1.** Mejorar el **clima del aula** para prevenir las incidencias y las conductas disruptivas que acontezcan.
- 2.** Adquirir **conocimientos, actitudes y destrezas (habilidades)** para enfrenta los conflictos.
- 3.** Aprender las **destrezas técnicas** adecuadas para poder corregir actitudes contrarias a las normas de convivencia de forma pedagógica.

Pirámide del aprendizaje de Edgar Dale

A las dos semanas...



¿Cómo vamos a trabajar?

Acuerdos

1. ¿Quieres sentirte seguro en este espacio?

Guarda la confidencialidad:

No divulgues las experiencias de otr@s compañer@s.

2. ¿Quieres cuidar a otros?

Cuídate a ti primero.

3. ¿Quieres aprovechar el tiempo?

Sé puntual.

Participa tanto como quieras, pero hazlo «yendo al grano».

4. ¿Quieres tener distintas perspectivas?

Cambia de silla y de compañer@, para cada trabajo, cada vez que te levantes y cada vez que vengas a esta sala.

5. ¿Quieres mantener el centramiento?

Apaga o pon en silencio tu teléfono móvil.

Enciende tu atención y **conéctate** a lo que pasa dentro de ti.

6. ¿Qué acuerdos queremos añadir?

Poder **participar en la sesión**, que la **formación sea útil y aplicable** de forma práctica al aula.

Acuerdos

Que las **NORMAS de AULA** sean propuestas por los alumnos y consensuadas por ellos, suele ser un interesante punto de partida para la prevención y gestión de los conflictos.

Cuando el grupo **pacta las reglas del juego** les resulta más fácil permanecer fieles a las mismas.

Se les puede plantear que también propongan qué medidas o consecuencias puede haber si no se respetan las reglas del juego.

Las normas de aula deben estar **abiertas a continuas actualizaciones y modificaciones** en función de la dinámica y desarrollo del grupo de alumnos.

El horizonte de las normas de aula es que contribuyan a alcanzar los objetivos que son respuesta a la pregunta **¿Para que venimos al centro?** Y siempre han de ser los alumnos los que respondan a esa pregunta.

¿Qué esperamos?



**¿Dónde te apetece estar ahora?
¿Qué esperas de esta formación?**

Vamos a crear

Una Comunidad de Aprendizaje

Poner en común lo que cada uno de nosotros traiga,
no sólo de **conceptos**, sino de **vivencias**.

No importa la mucha o poca **formación que**
tengamos.

Vamos a **mirar hacia adentro**.

Cada uno es **responsable del proceso de aprendizaje de**
todos (no sólo de uno mismo sino también del otro).

darse

cuenta

Cuando entres a este lugar para trabajar, elige por favor, la **ACTITUD** de hacer que hoy sea un gran día. Los compañeros, los clientes (y tú mismo/a) lo agradecerán.

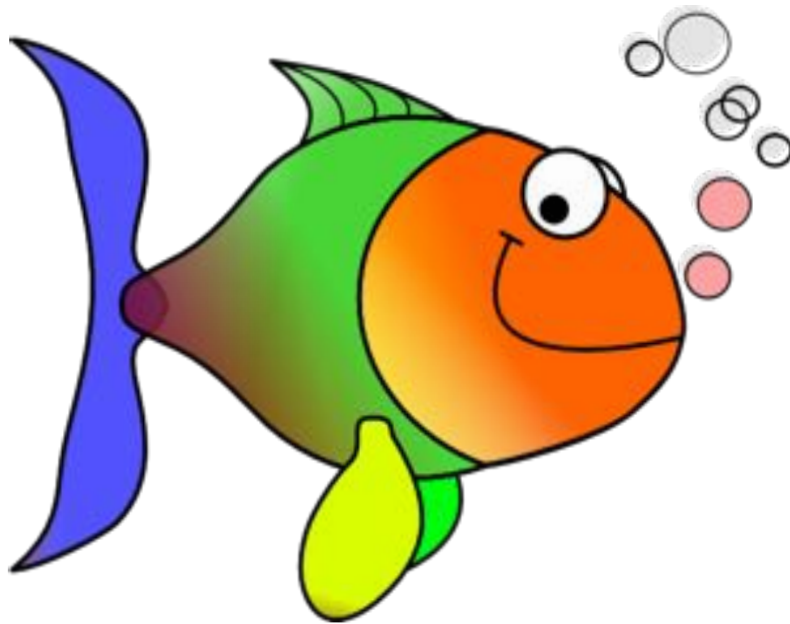
Encuentra maneras de **DISFRUTAR**. Podemos tomarnos el trabajo en serio sin estar demasiado serios.

Procura **ESTAR PRESENTE** en todo momento para poder darte cuenta de lo que necesitan los que te rodean.

Y si te sientes desganado/a, prueba a buscar a alguien que necesite ayuda o una palabra de ánimo o sentirse escuchado y **ALÉGRALE EL DÍA**.

(Texto de un cartel de la puerta de acceso del personal de una pescadería en Pike Place, Seattle)

Eres TÚ
quien elige
tu ACTITUD



Yo elijo AQUÍ y AHORA

**doble enfoque
para
trabajar con los conflictos**



**educación
emocional**



coaching

Educación emocional

Cuando estamos en el mundo de las emociones, a través de ellas, se nos manifiestan **NECESIDADES**

CLAVES

1º La consciencia: Darme cuenta de qué está pasando y cómo lo estoy viviendo.

2º ¿Hay margen de maniobra?

Y si lo hay, ¿qué puedo hacer?

Coaching

Es una **metodología de trabajo**, por medio de una serie de **herramientas**, que nos va a permitir conseguir nuestros **objetivos** personales o grupales.

es Ayudar a Pensar

Gestión Emocional Express

(en 4 pasos) Fuente: Elanvital

1

De lo que

PASA

a lo que

SIENTO

2

De lo que

SIENTO

a la

**EMOCIÓN
PRIMARIA**

(la de fondo)

3

De la

**EMOCIÓN
PRIMARIA**

(la de fondo)

a lo que

NECESITO

4

De lo que

NECESITO

a la

ACCIÓN

para resolver

(QUÉ voy a

hacer, CÓMO,

CUÁNDO)

Proceso de coaching (5 pasos)

Objetivo	¿De qué quieres hablar? Descríbeme el asunto ¿Qué más? ¿Cómo te puedo ayudar yo a conseguirlo?
Presente	¿Qué diferencias hay entre tu objetivo y tu situación actual? ¿Qué más?
Opciones	¿Qué necesitas hacer? ¿Si no tuvieras límites...? ¿Qué más?
Barreras	¿Qué hay que te frena? ¿Cómo vas a minimizar o eliminar los obstáculos? ¿Qué más?
Compromiso	¿Qué has sacado de esta conversación? ¿Qué harás? ¿Cómo? ¿Cuándo?

Si de algo **estamos seguros** los profesores es
que **no tenemos dos alumnos iguales.**

Son distintos
en la forma de ser,
de relacionarse,
en sus capacidades,
en su nivel de vida,
su cultura, sus creencias...



Pero en algo son **TODOS IGUALES,**
en sus **EMOCIONES**



Todos en algún momento sienten
Miedo, Alegría, Tristeza, Enfado, Vergüenza...

Un niño o una niña que **conoce** y sabe **gestionar** sus **emociones** no sólo tendrá **mejores resultados** académicos, sino que estará más **preparado para vivir** y **resolver sus conflictos**.

Ya sabemos que es posible **educar las emociones**. Es posible desarrollar **habilidades para la vida**, es decir, una serie de destrezas, que complementan y optimizan las habilidades intelectuales.



René Diekstra

propuesta

Si YO

gestiono BIEN mis emociones

ayudaré a los demás a **gestionar BIEN** sus emociones



propuesta

Si NOSOTROS

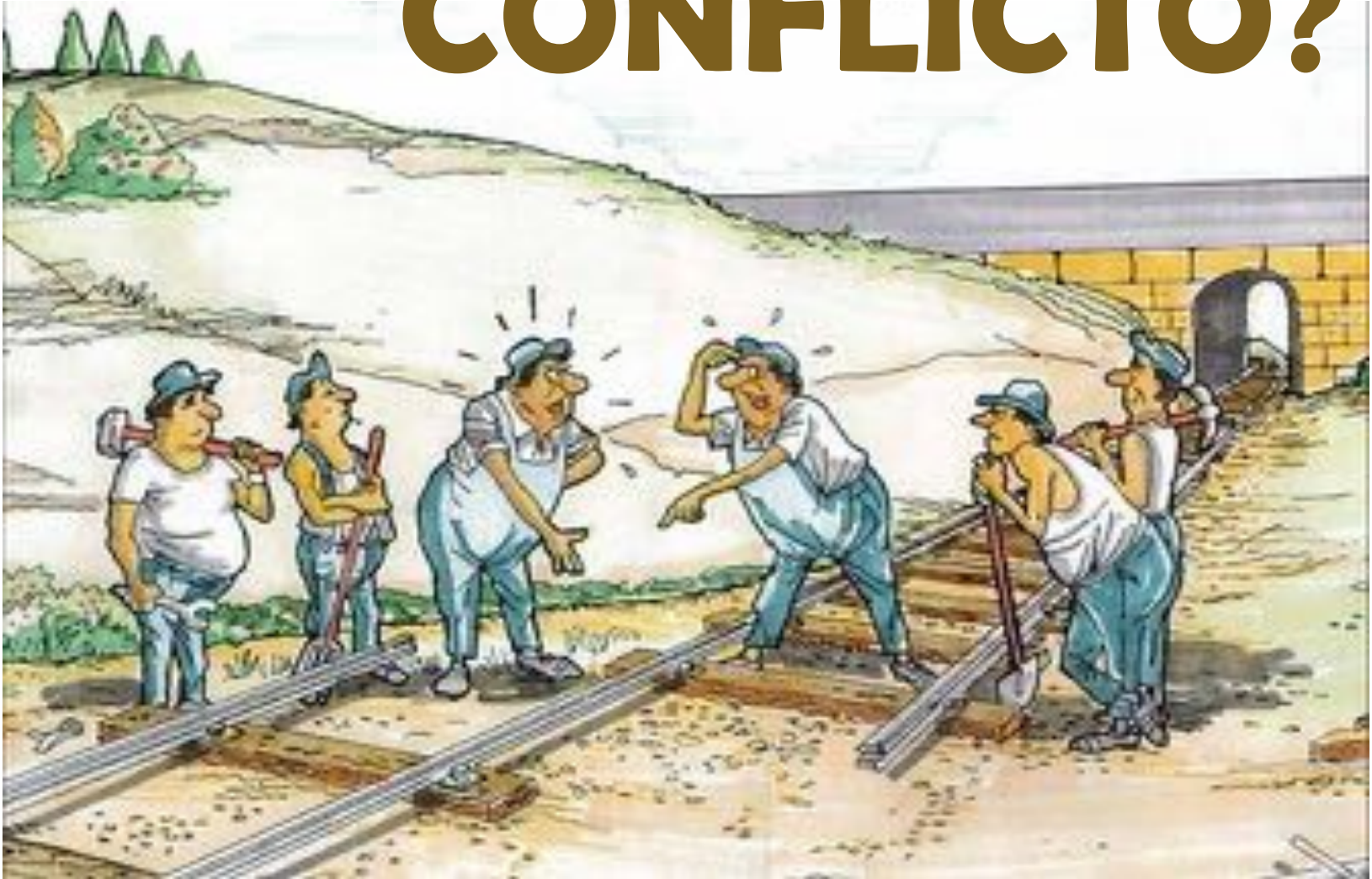
como equipo, gestionamos BIEN

nuestras emociones, seremos ejemplo para nuestros ALUMNOS

The image features two white handprints, one on the left and one on the right, set against a solid black background. The handprints are stylized and appear to be made of a textured material. In the center, between the two handprints, the text "A Dos Manos" is written in a bold, white, sans-serif font. The word "A" is on the top line, "Dos" is on the middle line, and "Manos" is on the bottom line.

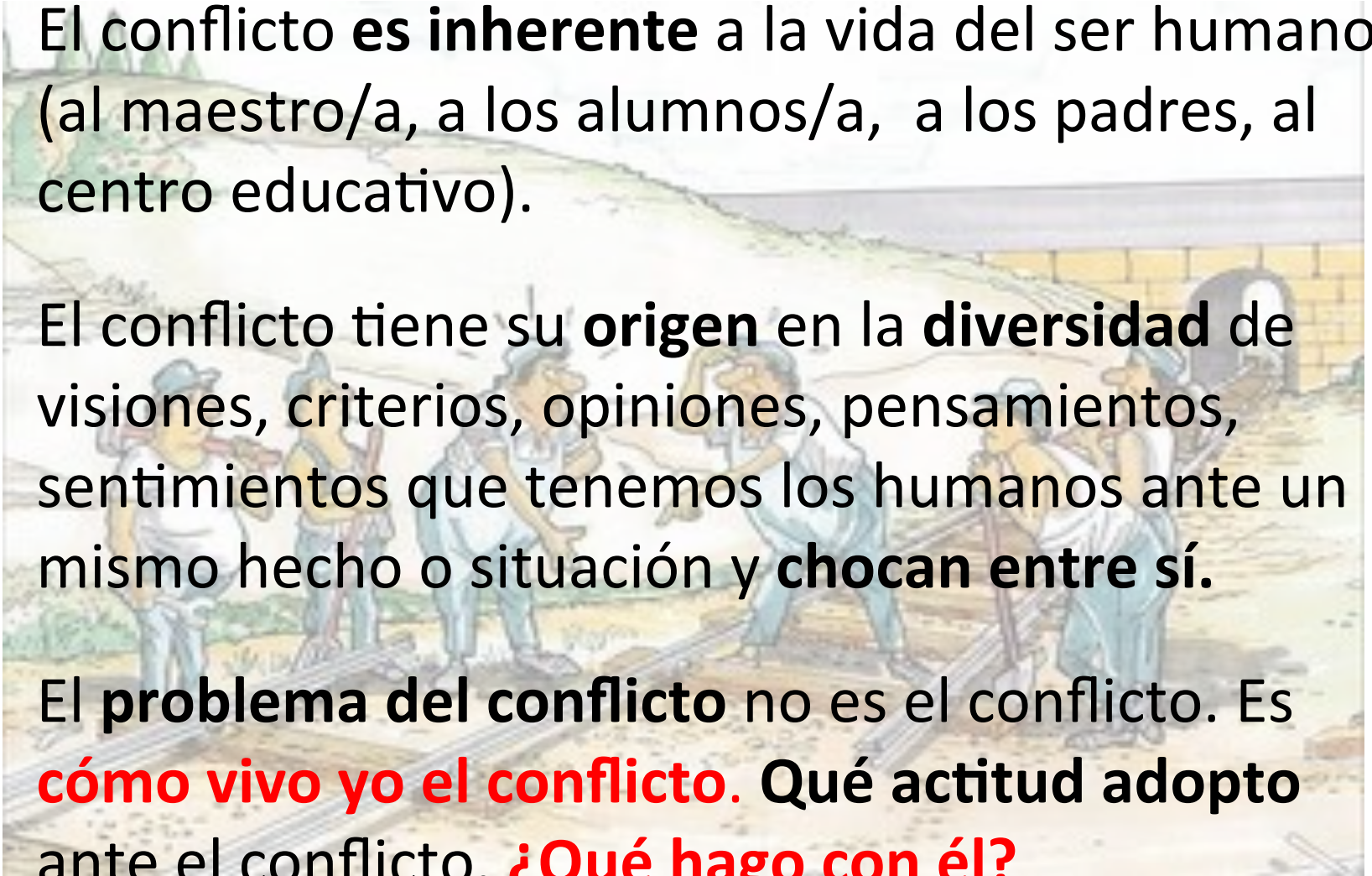
**A
Dos
Manos**

¿Qué es para ti un **CONFLICTO?**



¿Qué es un **CONFLICTO**?

- El conflicto **es inherente** a la vida del ser humano (al maestro/a, a los alumnos/a, a los padres, al centro educativo).
- El conflicto tiene su **origen** en la **diversidad** de visiones, criterios, opiniones, pensamientos, sentimientos que tenemos los humanos ante un mismo hecho o situación y **chocan entre sí**.
- El **problema del conflicto** no es el conflicto. Es **cómo vivo yo el conflicto**. Qué actitud adopto ante el conflicto. **¿Qué hago con él?**



Definición de **CONFLICTO**



Según el diccionario:

Combate, lucha, pelea. Problema, materia de discusión.

Según los Expertos:



Las diferencias que percibimos en los intereses o la creencia de que mis necesidades actuales y las de los demás no pueden satisfacerse a la vez.

A newborn baby is shown crying intensely, held in someone's arms. The baby's mouth is wide open, and its face is red. The baby is wearing a white diaper and a white identification band on its right wrist. The person holding the baby is wearing light blue scrubs. The background is a blurred hospital room with green walls and medical equipment.

EI CONFLICTO

Es inevitable

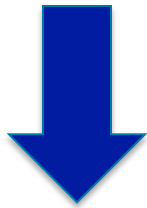


Origen del **CONFLICTO**

Problemas de Comunicación.

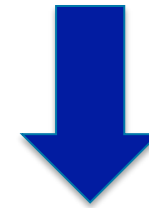
**Diferencias de Expectativas.
(Necesidades y Valores)**

**NECESIDADES
PSICOLÓGICAS
FUNDAMENTALES**
(según la Gestalt)

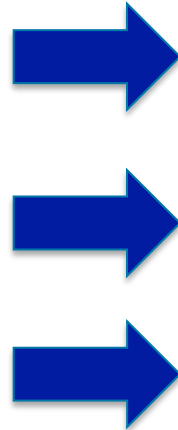


SEGURIDAD
AMOR
LIBERTAD

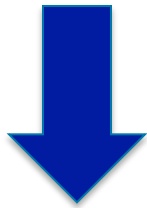
**SI NO ME DOY LO
QUE NECESITO,
DA LUGAR A...**



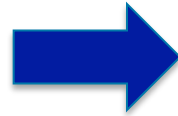
MIEDO
TRISTEZA
IRA-ENFADO



**SI NO ME DOY LO
QUE NECESITO,
DA LUGAR A...**



**MIEDO
TRISTEZA
IRA-ENFADO**



GENERA



**MALESTAR
Insatisfacción
CONFLICTO**

CONFLICTOS

PREVENCIÓN

INTERVENCIÓN

CONOCIMIENTOS (me formo)

Es lo que conozco y sé sobre un tema determinado.

ACTITUDES (lo elijo yo y me formo)

Es la manera de estar. Alguien dispuesto a comportarse u obrar de una modo determinado.

DESTREZAS (entrenamiento)

Habilidad y experiencia en la realización de una actividad determinada (generalmente automática o inconsciente).

CONFLICTOS

PREVENCIÓN de CONFLICTOS

CONOCIMIENTOS

- Estructura emocional.
- Información emocional.
- Tipos de emociones.
- El conflicto y la emoción.

ACTITUDES

- Empatía.
- Autenticidad.
- Aceptación incondicional.

DESTREZAS

- Escucha activa.
- Respuestas empáticas.
- Crear y cuidar el vínculo-relación (tejido emocional)
Contagio +
- Asertividad.

CONFLICTOS

INTERVENCIÓN de CONFLICTOS

CONOCIMIENTOS

- Estructura emocional.
- Información emocional.
- Tipos de emociones.
- El conflicto y la emoción.

ACTITUDES

- Empatía.
- Autenticidad.
- Aceptación incondicional.

DESTREZAS

- Escucha activa.
- Respuestas empáticas.
- Crear y cuidar el vínculo-relación (tejido emocional) contagio +
- Asertividad.
- **Gestión emocional.**



Estructura Emocional

(Leslie Greenberg)

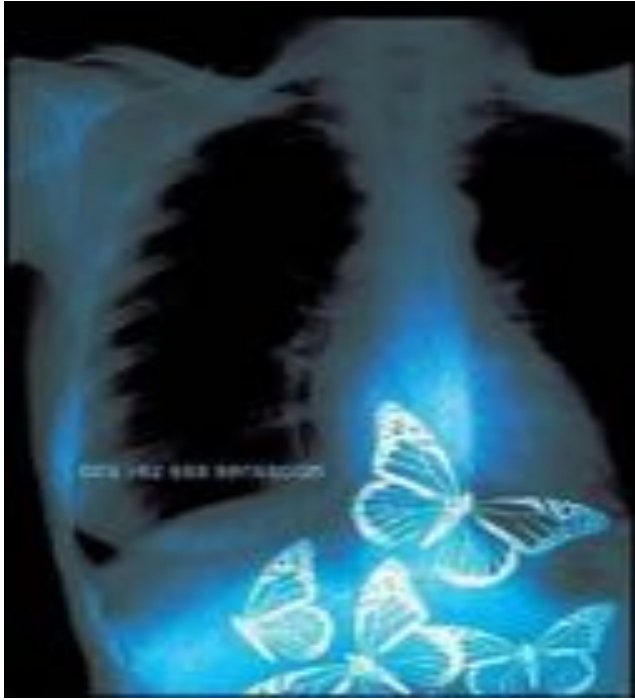
Nuestro Sistema Emocional está
constituido por diferentes
niveles.

Conocerlos nos ayuda a
entender mejor lo que “nos
pasa por dentro”:

- 1. Sensaciones**
- 2. Emociones**
- 3. Sentimientos**
- 4. Patrones emocionales**

Sensación

Los **sentidos** envían una señal al cerebro informando de un cambio en el ambiente o en nuestro interior.



palpitaciones

cansancio

tranquilidad

activación

frío/calor

dolor

nudo

Sensaciones:

excitación

molestia/agrado

mariposas

sudor

relajación

vacío

energía

ahogo

placer

Emoción



viene del latín, de *ex-movere*:

"mover hacia el exterior"

Emoción



Es una **función fisiológica (químico-biológica)** **rápida e impulsiva** que dispara respuestas en el organismo desde el cerebro límbico.



**cuánto
tiempo
creéis que
puede
durar una
emoción**



90 segundos

Este es el tiempo que dura una emoción en nosotros, todo lo que sobrepase este tiempo es porque de alguna forma está siendo “alimentado” por nosotros y lo hacemos perdurar pudiendo llegar a convertirlo en un sentimiento.

Todo empieza en la amígdala



Ella es la encargada de activar una serie de glándulas que vierten sustancias en el torrente sanguíneo y provocan cambios físicos según la interpretación de la amígdala.

Si la amígdala interpreta una **amenaza** o una situación desagradable activa el **modo defensivo**. Y nos predispone a consumir energía para superar la amenaza.

La emoción dura lo que el organismo tarda en reabsorber las sustancias que se vertieron en la sangre.

La buena noticia es:

Que **la amígdala no distingue** entre los estímulos **reales o virtuales**, ni entre los estímulos del **presente** del **pasado** y del **futuro**.

Además está claro que esto de las **emociones** y de cómo nos tomamos las cosas no es genético, sino **aprendido**.



Sentimiento

Elaborado con la experiencia, puede ser cultural.

Un sentimiento denota una experiencia teñida emocionalmente, junto con su **significado personal**.

Informa de cómo **estamos viviendo** la situación.

Patrones emocionales



- Son nuestros **programas de comportamiento internos** que emiten **respuestas automáticas** ante ciertos estímulos que los desencadenan.
- Se fueron creando durante las primeras etapas o experiencias de la vida sirviendo de organizadores y **proporcionando una valoración de las experiencias y un significado global**, todo ello en función de nuestro bienestar.

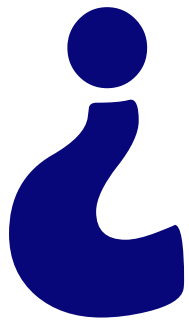
Patrones Emocionales



Están constituidos por un continuo de:
**Sensaciones – Emociones – Sentimientos –
Significado – Conducta.**

IMPORTANTE:

Pueden ser modificados si se accede a ellos.



Qué hay detrás de las conductas disruptivas de los alumno/as



Hay **EMOCIONES** mal gestionadas
y **NECESIDADES** no satisfechas.



¿para qué sirven las emociones?

Según **LESLIE GREENBERG**, Univ.York, Toronto

Cuando las emociones se integran con la razón, nos hacen más sabios

- **Adaptación rápida al medio.** Las emociones son mensajes relacionados con nuestro **bienestar** e incluso nuestra **supervivencia** y siempre orientados hacia nuestra **salud**.
- Nacen de ti y son para ti. Las emociones **exponen las necesidades o problemas** para que la razón los resuelva.
- Nos conectan con nuestros intereses-**necesidades**-valores.
- Nos indican el **estado de las relaciones**.
- **Colorean** la experiencia.
- Son fundamentales en la **toma de decisiones**.



MIEDO

Detrás de cada **EMOCIÓN** hay una **NECESIDAD**

La **emoción** (si es insatisfactoria) tiene una **necesidad** sin cubrir.

- He de saber **qué está pasando** (qué **sensaciones** tengo en mi cuerpo).
- Saber **qué emoción siento**.
- Saber **qué información me da** esa emoción. (De qué me informa el miedo, el enfado, la tristeza,...)
- Saber lo **que me pide la emoción** (Qué necesito).
- Saber **qué voy a hacer**.

MIEDO

Te informa:

- De que **estoy en peligro** o hay inseguridad.

Te pide:

- Huir o luchar/afrontar/superar.
- Recuperar la seguridad.
- **Buscar maneras de afrontarlo.**
- **Calibrar si el peligro es real.**

Miedo:

Alarma

Terror

Angustia

Shock

Histerismo

Ansiedad

Tensión

Pavor

Nerviosismo

Preocupación

Pánico

Angustia

Susto

Temor

Horror

Aflicción

Desasosiego



Algunas Pistas

MIEDO

Aceptarlo.
RESPIRARLO.
Concretarlo.
Afrontamiento
progresivo o radical.
Decirles cómo avanzan.



ENFADO

ENFADO

Te informa:

- De que han sobrepasado tus límites.
- Te sientes herido o sientes **injusticia**.
- Tienes obstáculos para alcanzar tu meta
- No libertad.

Te pide:

- **Aceptar la situación.** Expresarte. **Poner límites.**
- Búsqueda de justicia. **Defender los propios derechos.**
- Huir o Luchar. Petición de perdón. Libertad.

Enfado:

Enojo

Venganza

Exasperación

Hostilidad

Inquietud

Aspereza

Resentimiento

Animadversión

Picado

Contrariedad

Desagrado

Malhumor

Desprecio

Fastidio

Envidia

Odio

Aversión

Violencia

Furia

Indispuesto

Arrebato

Disgusto

Indignación

Irritación

Desagrado

Menosprecio

Cólera

Ira

Rencor

Cabreo

Enfrentado

Molesto

Agresividad

Algunas Pistas

ENFADO

Respirarlo.

Tener un espacio
para **EXPRESARLO.**

Procurar la

Verbalización progresiva
que **sienten** y **QUIEREN.**

REPARAR. Pedir perdón.



Técnica de Escucha: El cubo



1. Escuchar sin interrumpir:

Vaciado. Hacemos una contención emocional. Somos continente de su contenido emocional.

2. Definir los sapos y culebras:

Traducción Emocional de nuestra parte.

- De lo que pasa, a lo que te pasa.
- De lo que te pasa, a lo que sientes.
- De lo que sientes, al sentimiento central, primario.
- Del sentimiento central a lo que **NECESITAS.**

Técnica de Escucha: El cubo



3. Validar lo que siente:

Aceptando y expresando el **sentido** que tiene para él/ella lo que se siente (no la lógica).

4. Concretar qué necesita:

Con “emociones espejo”.

Si un **padre/madre** viene **enfadado/a** a ti, **deja que se exprese y “desinfle el globo”**... date cuenta o pregunta **QUÉ NECESITA...** luego habrá que decidir si puedes dárselo o no o en qué puedes ayudarle.



Las Varillas





Cuidando de mi... cuidaré de ti

**Es fundamental CREAR y
CUIDAR el VÍNCULO**



Propuesta de tareas

- Practicar el “**darse cuenta**” momento a momento.
 - Elegir la actitud “**aquí y ahora**”.
- Cuidar “la **relación**” y “el **vínculo**” con mis compañeros/as y alumnos/as

¿Qué te llevas esta tarde en tu mochila?



Una **frase**. Y esa frase significa que **lo voy a incorporar**, que lo voy a **poner en marcha**.

Gracias por todo...



...y hasta la próxima

ignaziokuebas@hotmail.com