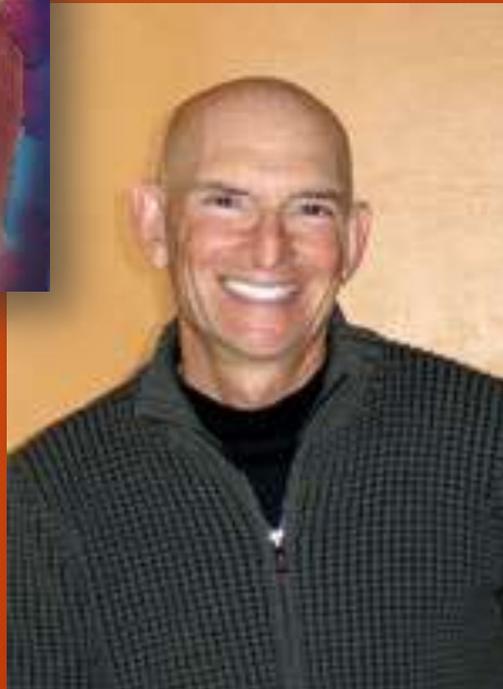
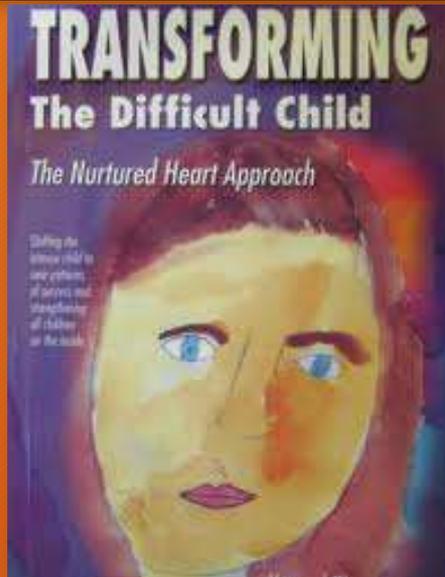


MÉTODO DEL CORAZÓN FORTALECIDO



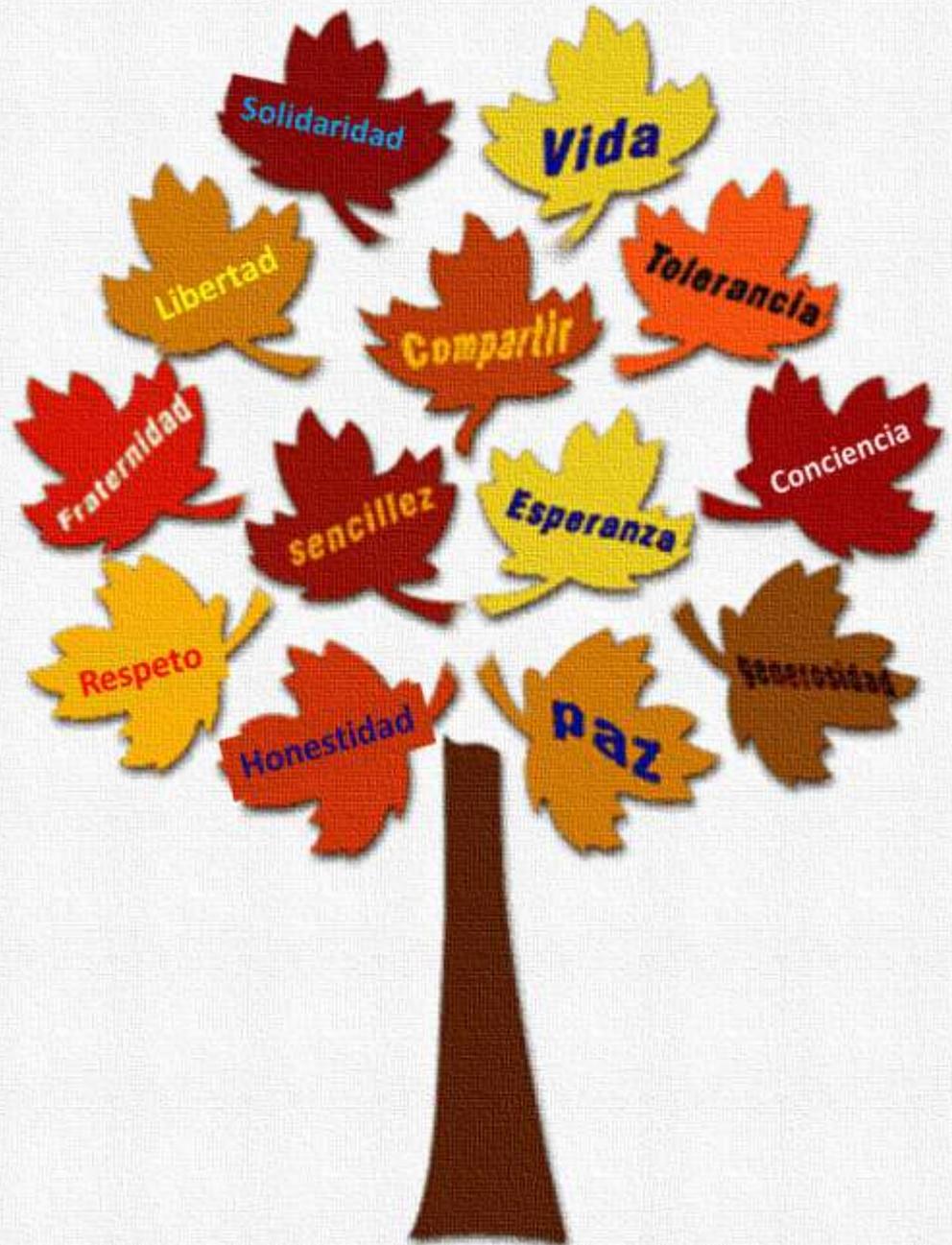
Por: Mayra Fumerton

Howard Glasser



Psicólogo familiar
creador de la
estrategia
emocional-social
llamada “Método
del Corazón
Fortalecido”
Como transformar
a un niño difícil.

Este método es descrito como una estrategia emocional-social la cual trata de inculcar confianza y auto estima del individuo, y transforma el comportamiento negativo en comportamiento positivo. Mejora las relaciones entre familiares, estudiantes y maestros construyendo la "riqueza interior" mejor conocida como virtudes del ser humano.



Es una práctica que promueve la comunicación pacífica y compasiva, le enseña a los participantes a “resetear” sus vidas liberándose de su energía negativa y enfocándose en la instalación de energía positiva a través de su “riqueza interior”



Glasser demostró que al enfrentar al niño con su comportamiento no deseado solo se desgasta energía, ya que al darle atención al comportamiento no deseado, este se está reforzando.

El niño cumplió su cometido: **llamar tu atención.**

Al ver que funciona, lo hará de nuevo.



FUNDAMENTOS Y BASES DEL MCF

Este método no fue creado como una teoría o una modalidad de práctica, sin embargo con el propósito de obtener mas información, este se ha llevado a la práctica con excelentes resultados y se basa en las siguientes teorías

- **Psicología Humanista**

MCF es una manera de utilizar un idioma que reconoce la grandeza y el potencial del ser humano.

- **Psicología Cognitiva del Comportamiento**

Conocida como psicología de “resetear” cambiando el comportamiento negativo a positivo.

• Practica de Psicología Positiva

- **Al construir la “riqueza interior” conocida como refuerzo de las virtudes (Peterson & Seligman), MCF trabaja con la apreciación radical de estas virtudes, cualidades y habilidades, en el intento de reconocer que el ser humano posee esta grandeza en su alma y que solo hay que reactivarla.**
- **Se basa en saturar con reconocimiento positivo en un una proporción de 3 a 1, en la creencia que 3 reconocimientos positivos tienen mas poder que 1 reconocimiento negativo.**

- **Psicología de Relaciones**

- **Se basa en que la conexión es la base de la naturaleza humana.**
- **Bajo esta premisa MCF busca guiar a las personas a encontrar una conexión positiva al relacionarse con sus semejantes.**

- **Psicología Espiritual**

- **MCF practica la centralización de la apreciación del corazón y la gratitud como reflexión a la grandeza de uno mismo y de lo demás.**

- **Comunicación Efectiva y Compasiva**

- **Al comunicarse el ser humano desde su corazón como un gesto de amor, crea una comunicación compasiva y llena de respeto, el individuo crea una recepción mas positiva y exitosa hacia su mensaje.**

- **Psicología Institucional**

- **Creando un ambiente de refuerzos positivos, sinceros y enfocados en tu salón, podrás lograr un ambiente satisfactorio tanto para ti como para tus alumnos.**

COMPONENTES DEL MCF



Reusarse a darle energía a la negatividad

- **El maestro al reusarse a darle atención al mal comportamiento del alumno, estará evitando crear una energía negativa.**
- **El maestro rechaza darle energía y caer accidentalmente en recompensar un mal comportamiento dándole atención a este.**
- **Siempre busca la manera cambiar ese comportamiento de una manera positiva.**
- **Finalmente el alumno se da cuenta que no hay nada que ganar con su comportamiento negativo, y mucho que ganar si decide tomar mejores decisiones y seguir las reglas.**



Energízalos con sus éxitos

- **El maestro celebra y hace honor al éxito del alumno y al comportamiento deseado.**
- **Este énfasis en el comportamiento deseado construirá progresivamente la “riqueza interior” del alumno.**
- **MCF funciona cuando el maestro crea o utiliza métodos creativos donde permite ver la belleza interior del alumno y le permite manifestar su éxito propio, celebrando y honrando las buenas decisiones.**



Establecer e implementar límites y consecuencias claras

- **Cuando hay reglas y consecuencias claras, y son implementadas consistentemente, el alumno sabe cuales son la expectativas.**
- **Es el trabajo del maestro crear el ambiente en donde los alumnos son apreciados por permanecer dentro de estas reglas.**
- **Aprenden que obtienen mas energía positiva de tu parte.**
- **El maestro “resetea” el comportamiento no deseado inmediatamente con la consecuencia sin ceremonia alguna.**
- **El maestro entonces energiza el éxito de lo bien que respondió el alumno a la consecuencia de su mal comportamiento.**



**TRES IDEAS MUY
SIMPLES**

Eres como un juguete

- **El maestro deberá entender que el alumno esta buscando su atención, ya sea negativa o positiva.**
- **Aprenden que al igual que un juguete funcionan cuando oprimen botones, la personas reaccionan cuando oprimen sus “botones”.**



- **Genera un ambiente donde opriman el botón que te hace reaccionar positivamente.**

Teoría del video juego

- **Si aplicamos la teoría del video juego a la vida, es muy similar: La mayor parte de tu energía la utilizas en seguir las reglas y ganar puntos haciéndolo.**
- **Al romper las regla el juego se detiene sin ceremonia alguna, donde la persona “resetea” el juego y vuelve a empezar.**



- **MCR es energéticamente paralelo a los video juegos.**

El punto de vista es del receptor

- **El alumno aprende que su punto de vista es opcional y que sus percepciones son individuales.**
- **Dos personas pueden estar en la misma situación, uno puede ver las circunstancias de una manera positiva y el otro de una manera negativa, por lo tanto crean su propio resultado de acuerdo a su punto de vista.**



- **MCR enseña a los alumnos a comprender que ellos son los autores, actores, directores y editores de sus momentos, y los finales dependen de su actitud y de sus decisiones.**

TIPOS DE RECONOCIMIENTOS

Reconocimientos chatarra



Los reconocimientos sin fundamentos y sin explicación son considerados chatarra, ya que no nutren la grandeza del alumno, pues el alumno se dará cuenta que son superficiales.

Reconocimientos Activos o Momentos Kodak

- **Las acciones y emociones son descritas a detalle públicamente, sin juzgar**
- **Ha sido demostrado que estos reconocimientos ayudan al alumno que los recibe a sentirse valorado**



Reconocimientos Experimentales Polaroids

- **Las acciones y emociones son descritas con un juicio positivo hacia el valor que el alumno haya empleado en dicha acción**
- **Este reconocimiento es utilizado como interpretación de un momento en que alumno emplea un valor o virtud, y lo debemos de ver como algo grandioso.**



Reconocimientos Proactivos Cánones

- **Estos se dan cuando el alumno sigue las reglas**



- **Energía, reconocimiento y atención son dados por la decisión de NO romper las reglas.**

Reconocimientos Creativos

- **Las opciones de falta de cumplimiento de las reglas son eliminadas a través de una llamada de atención directa.**
 - **Subsecuentemente se reconoce al alumno por haber seguido la indicación y cualquier atributo o valor que el alumno haya demostrado al obedecer deberá ser reconocido.**



Posturas

- **Reusarse a darle energía al comportamiento negativo. Este es un NO ABSOLUTO.**
- **Energiza estratégicamente el éxito de tus alumnos. Este es un SI ABSOLUTO**
- **Ten reglas y consecuencias claras. La consistencia es la clave del éxito.**

CONCLUSIÓN

- **Este método crea una mejor relación interpersonal alumno-maestro, ya que alumno se sentirá como un miembro que es valorado por sus virtudes, sabiendo que en el momento que se equivoca puede “resetear” su comportamiento.**
- **El maestro no tan solo nutre su mente sino también su corazón ayudando a reactivar su “riqueza interior”**
- **Estimula su autoconfianza creando alumnos felices y seguros de si mismos.**