



HABILIDADES **VICA**
DEL EDUCADOR

Ana Isabel San José

@anasanjo

@learning2flow

@asanjosegarrote



LearningFlow

pasos 1

Creamos grupos base



FORMAL



INFORMAL



BASE



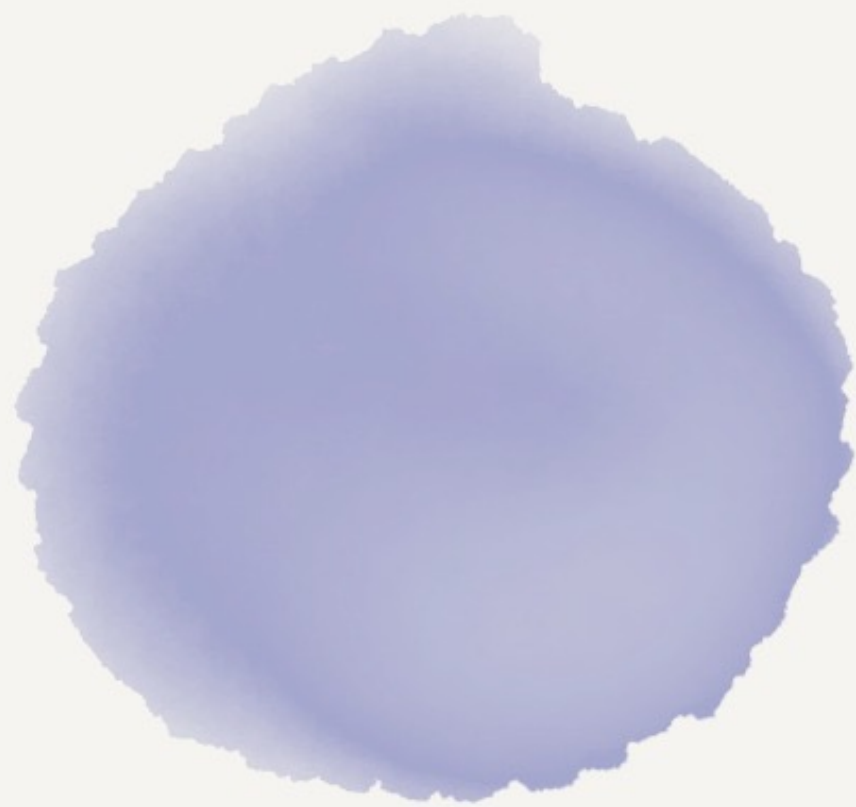
hacemos equipos de 3

pasos 2

diario de grupo base



diario de
grupo base

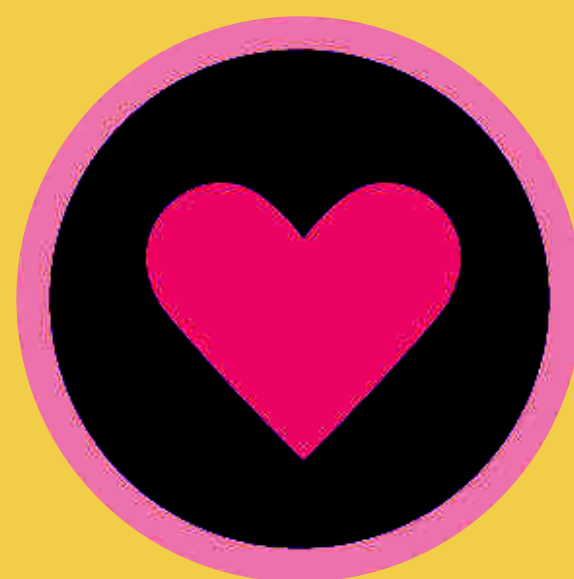


MUNDO VICA

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



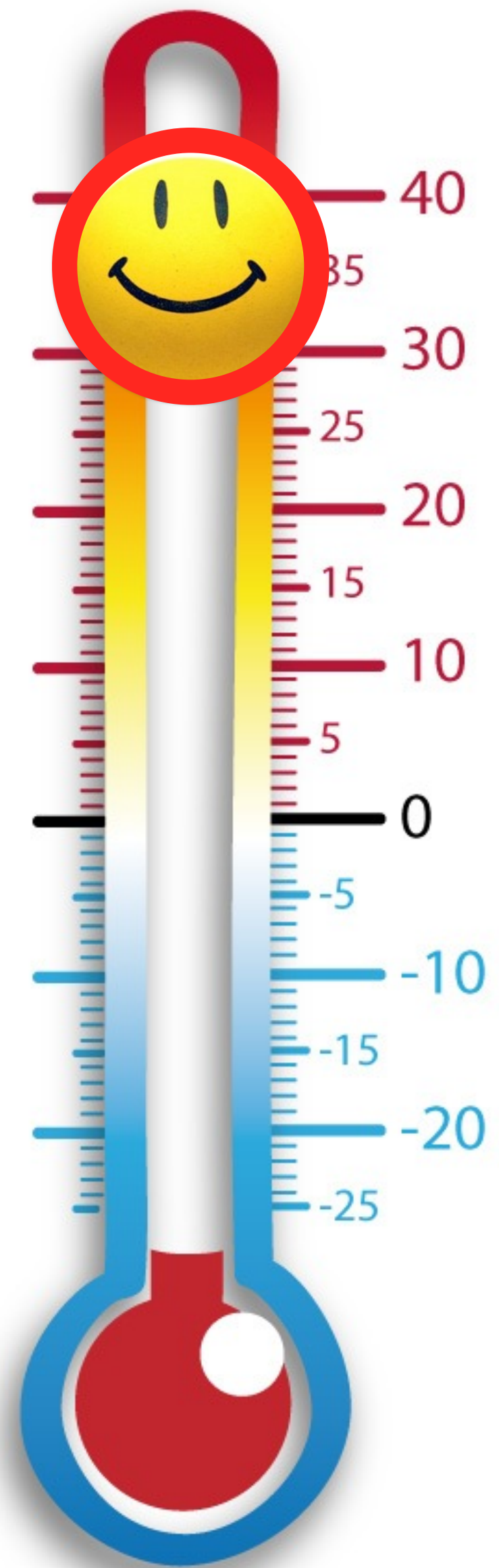
Gestión emocional

Alfabeto de sentimientos
Intuición social

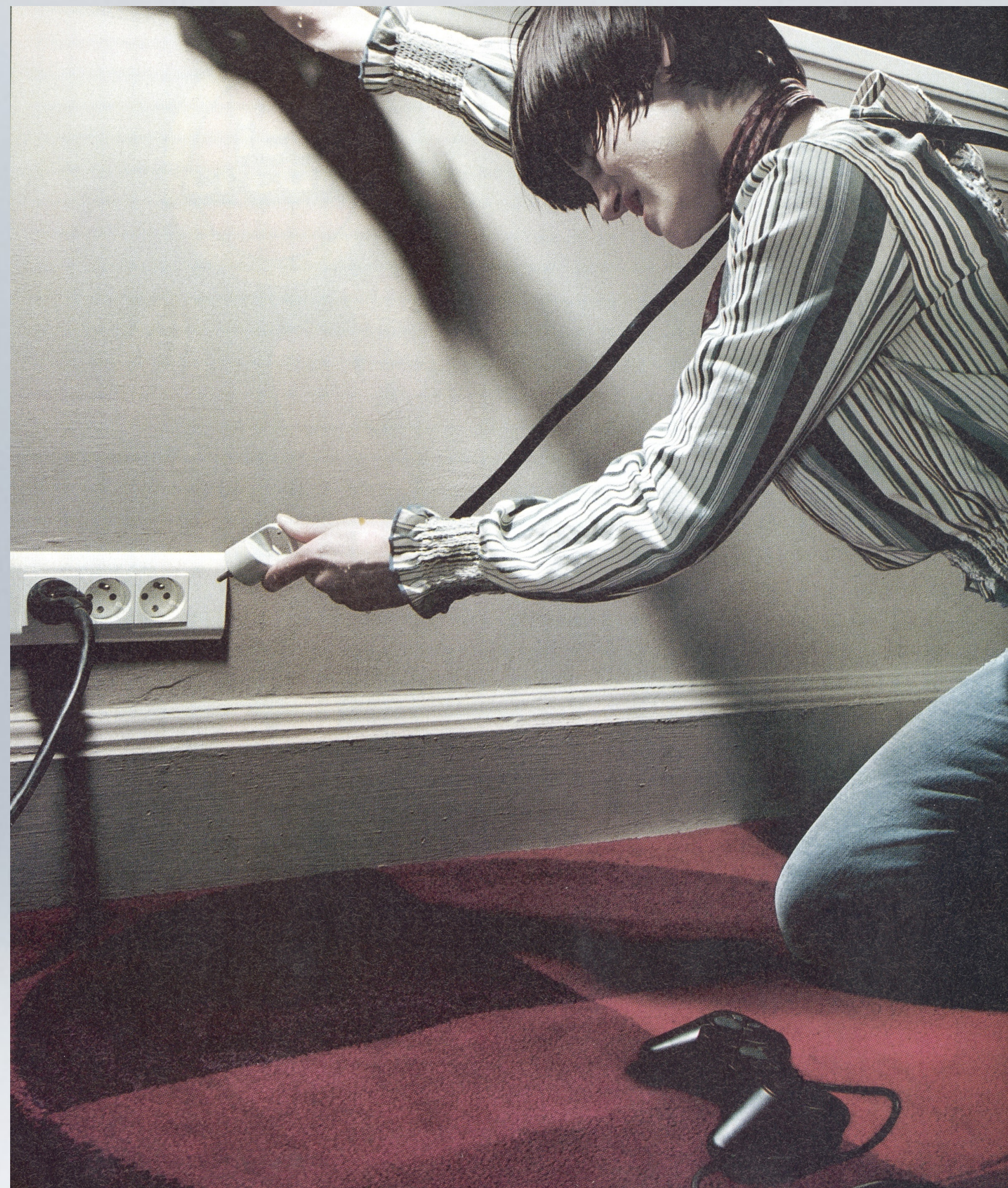


RETO 1

Mide tu alfabeto emocional




ALFABETO DE SENTIMIENTOS



TEST DE SENTIMIENTOS

RETO 2

Empatiza

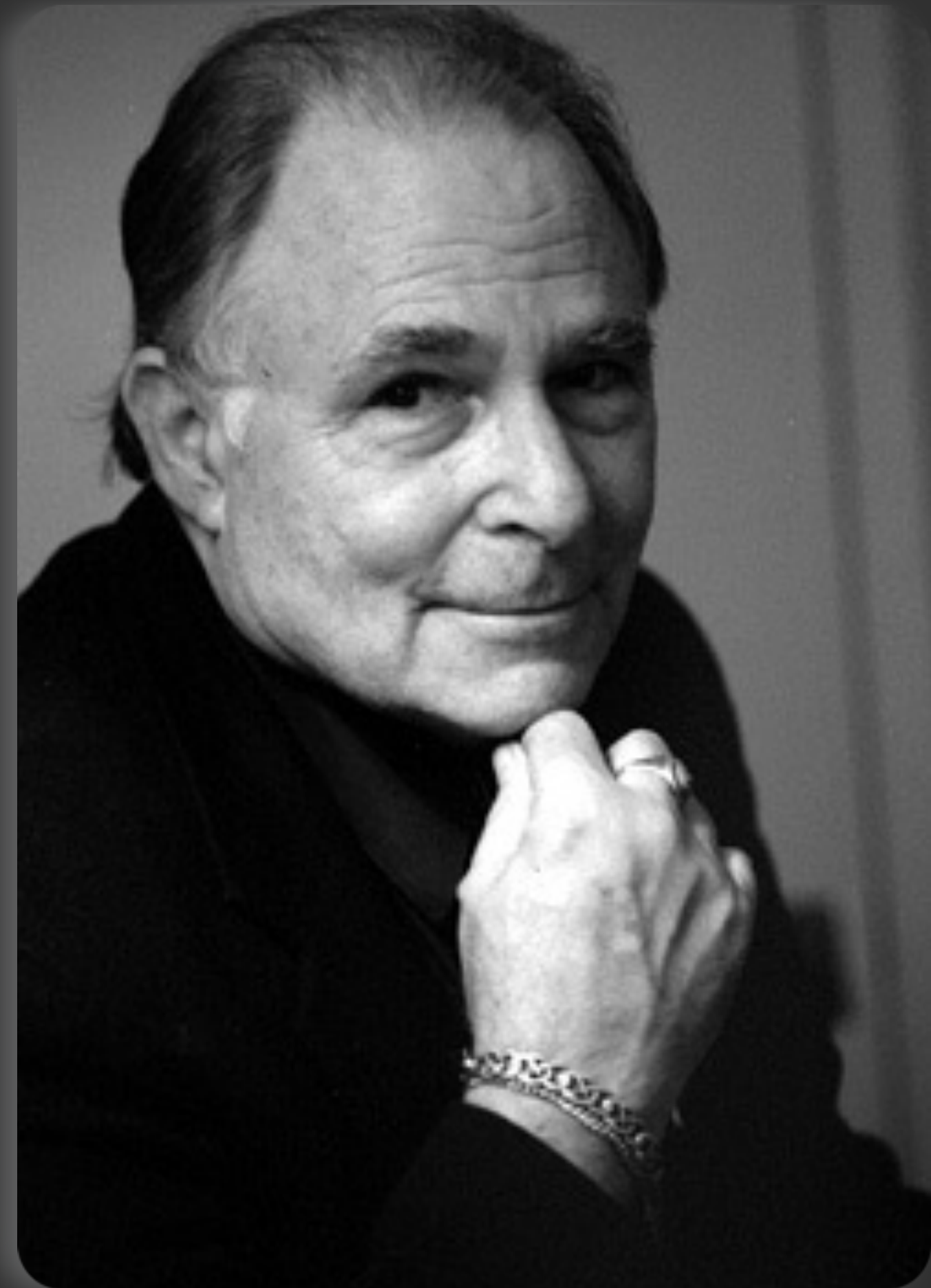


2:01

el día _____ me sentí _____
porque...

RETO 3

Paul Ekman

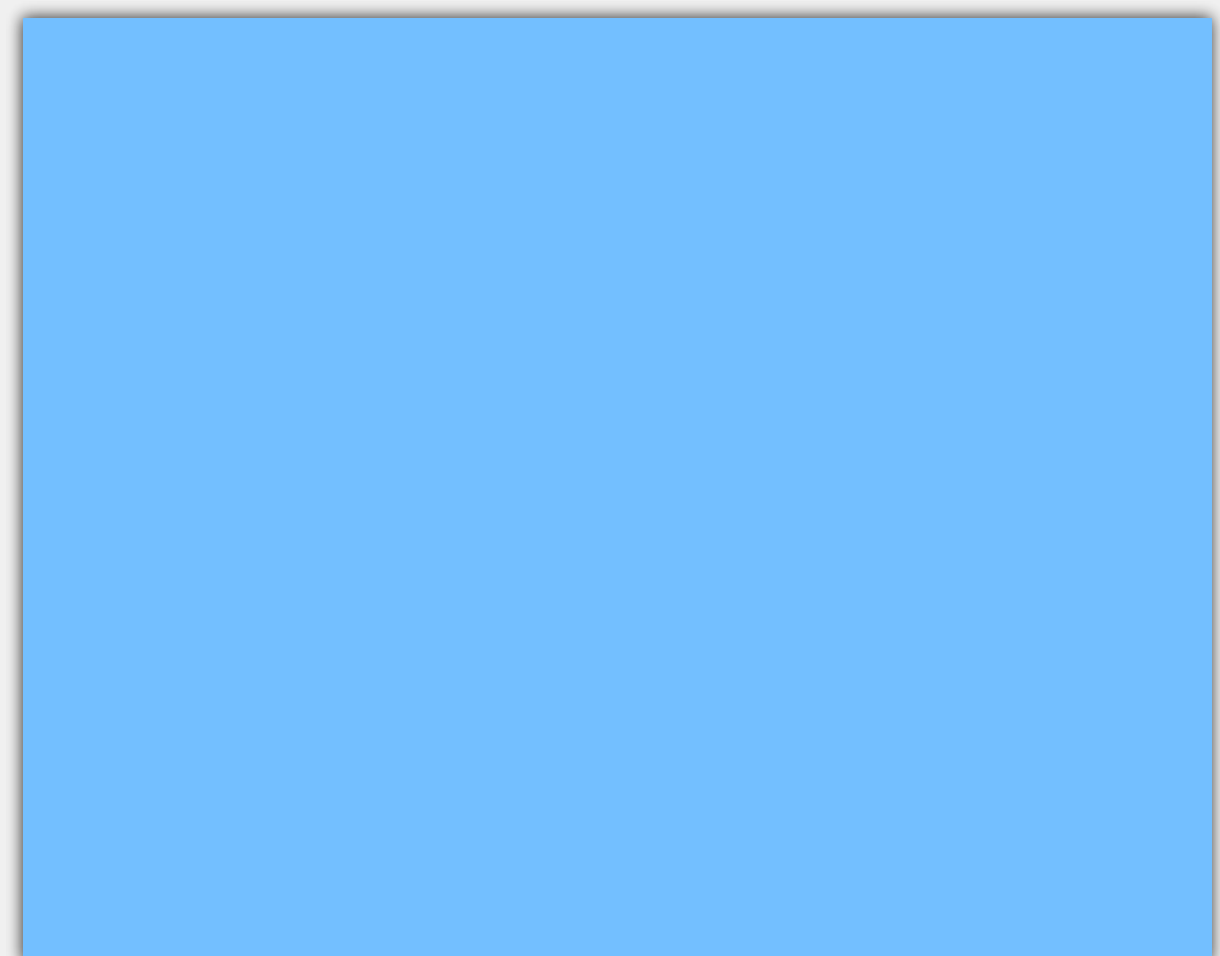
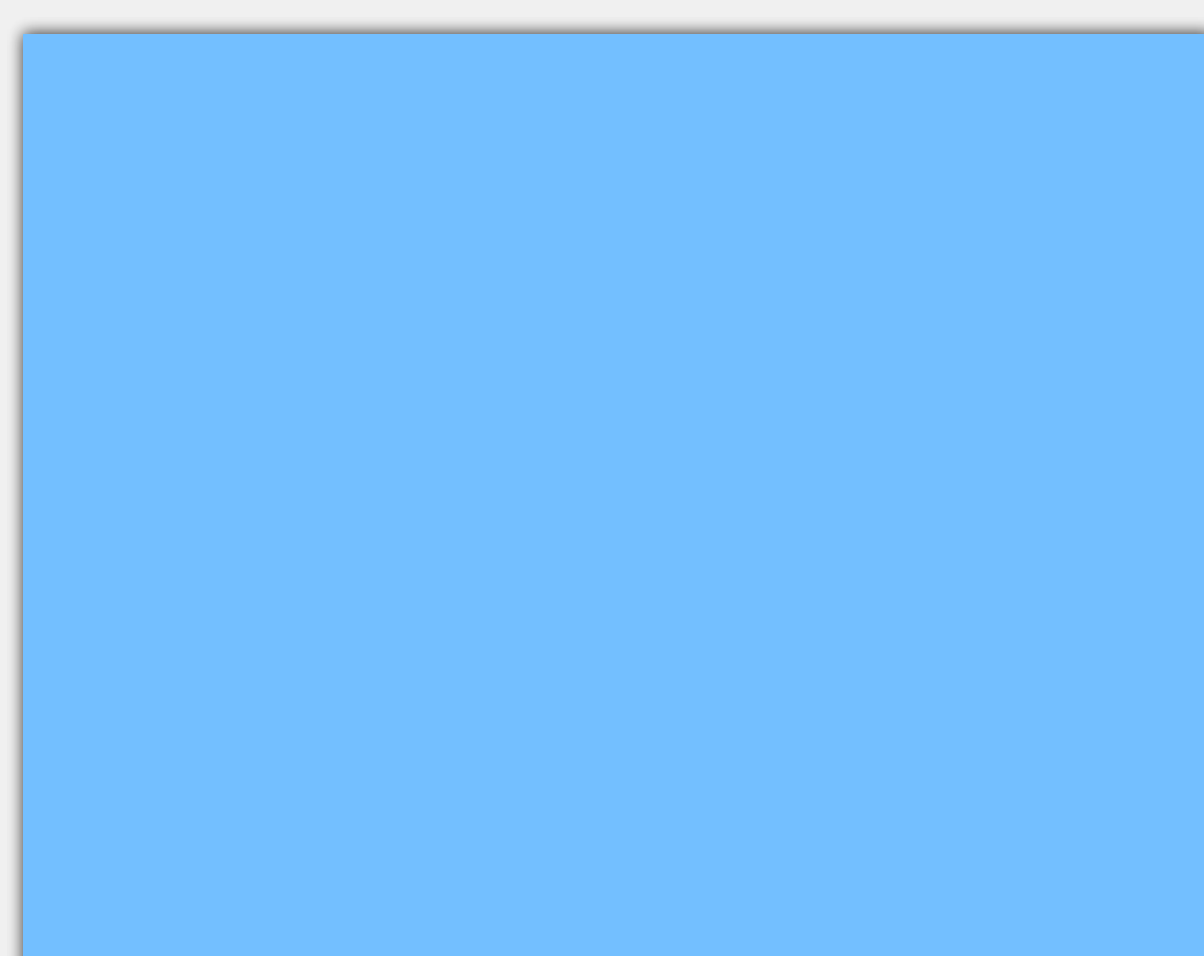
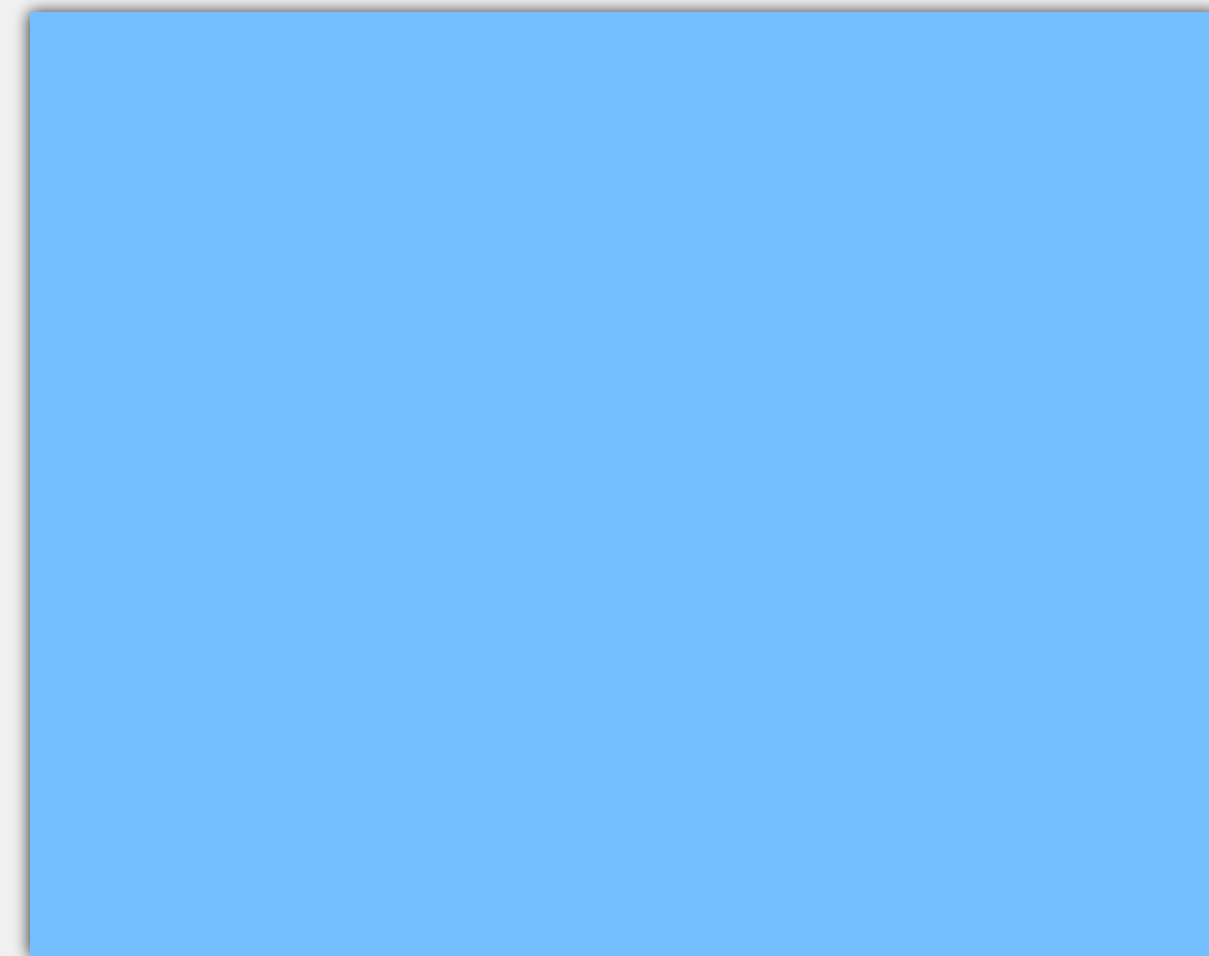
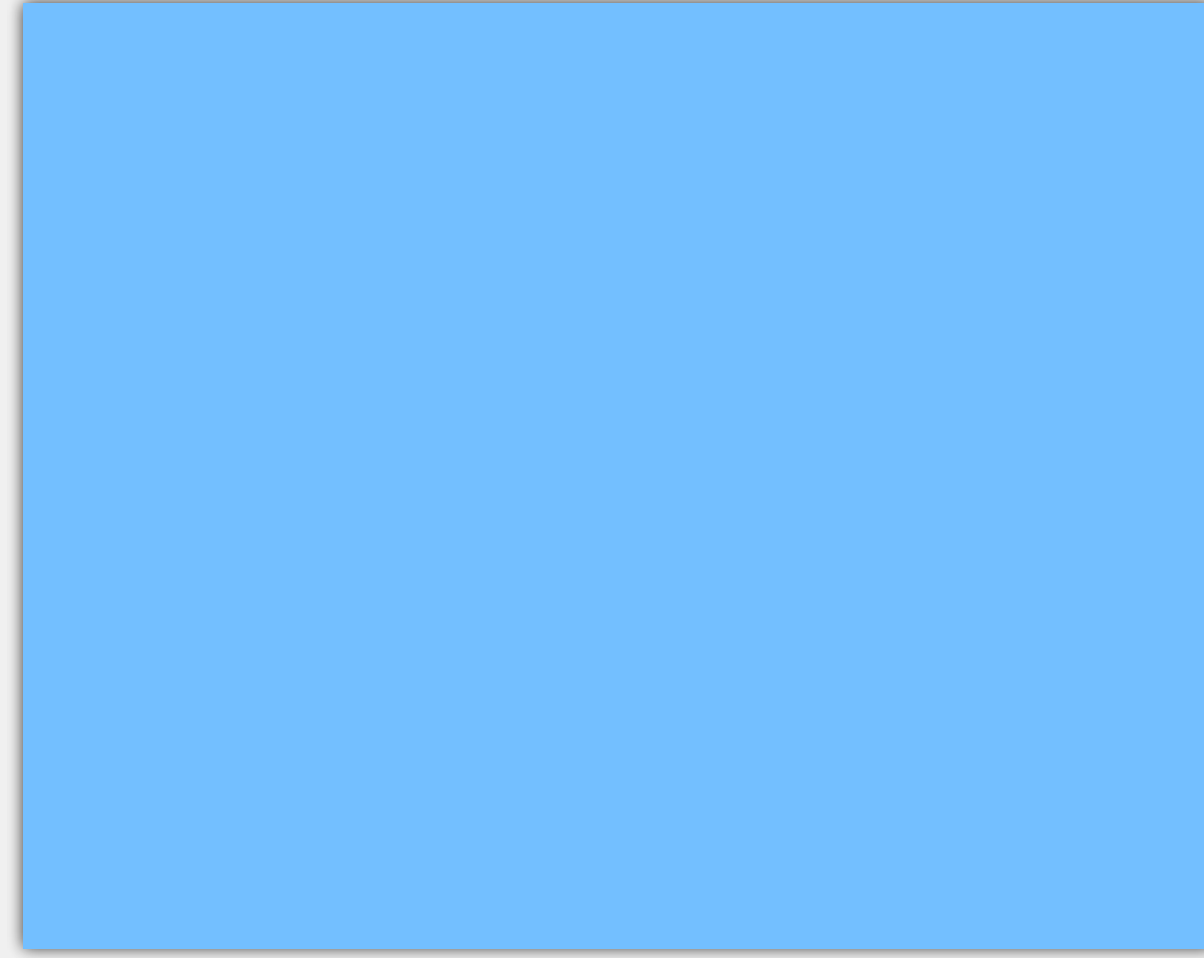


PAUL EKMAN

Seis emociones básicas

PAUL EKMAN

Seis emociones básicas

















ira



miedo



asco



sorpresa



alegría



tristeza

RETO 4

El arcoiris emocional

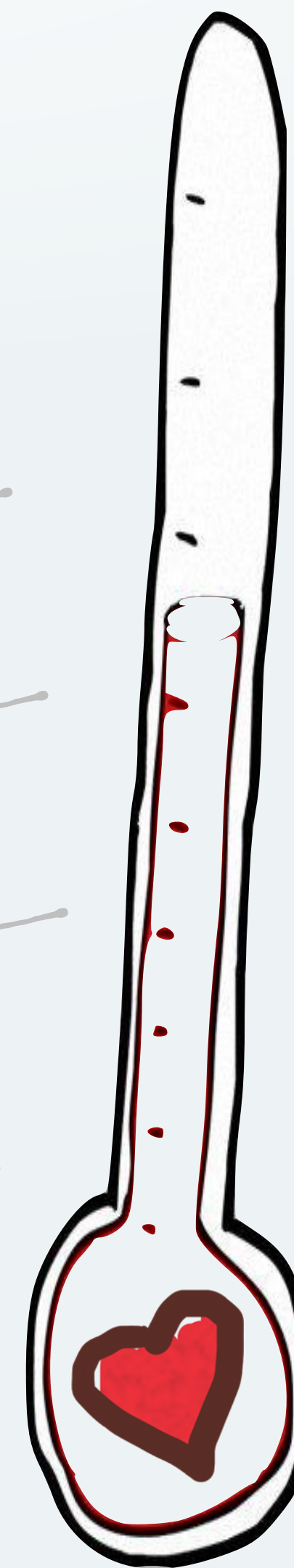
PAUL EKMAN
6 EMOCIONES



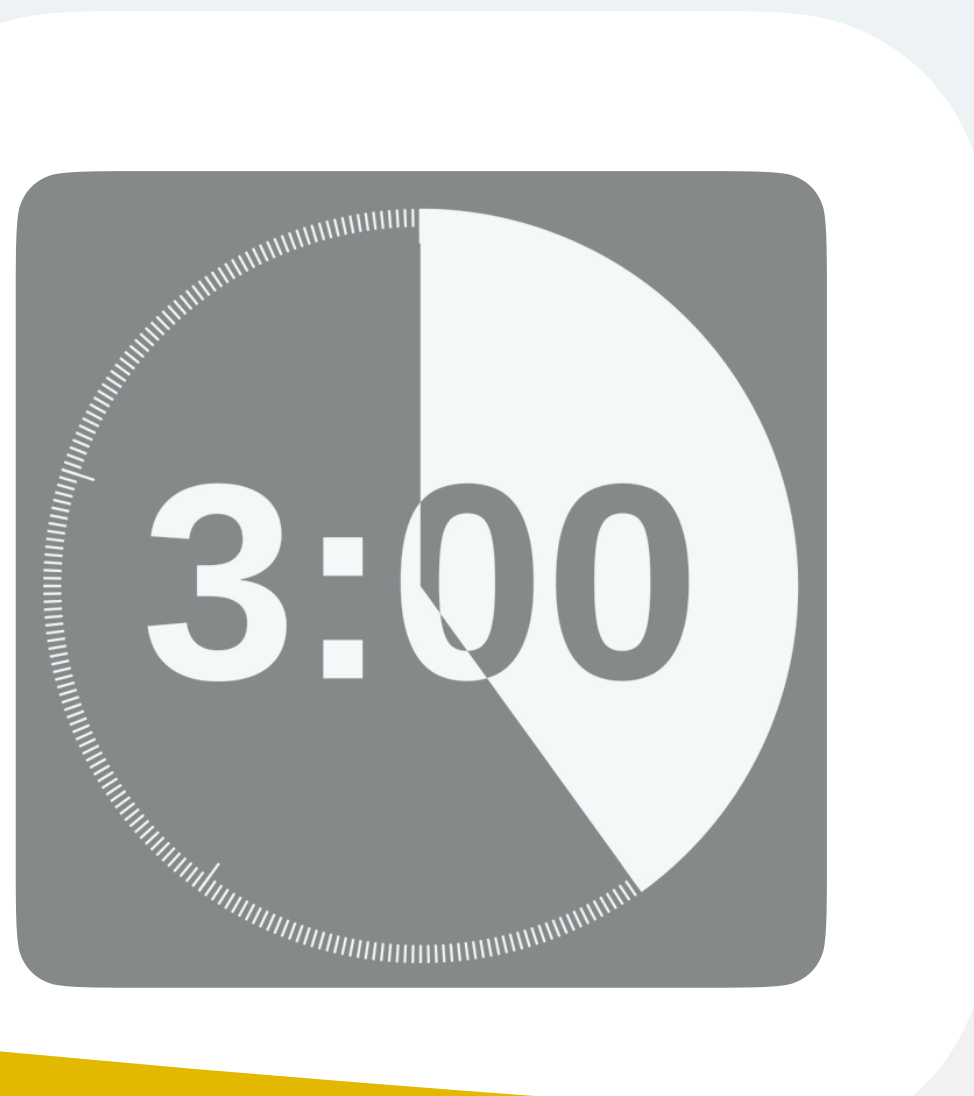


escribe cómo te sientes en tu vida
durante 2 minutos, sin parar
hasta llegar al final de la página

Five horizontal, slightly curved lines intended for writing.



mi termómetro de sentimientos





vamos al grupo base

RETO 5

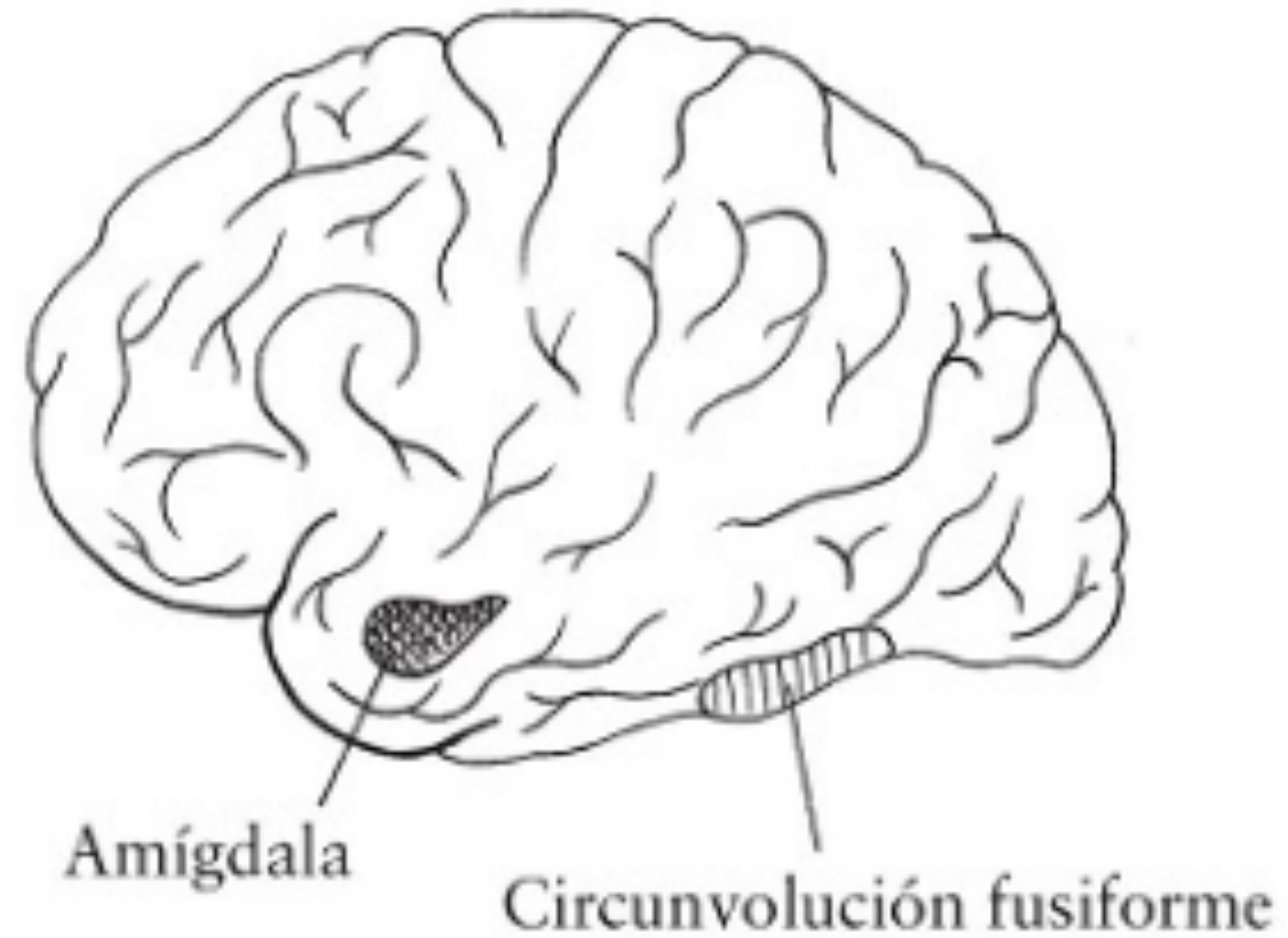
¿Tienes intuición social?











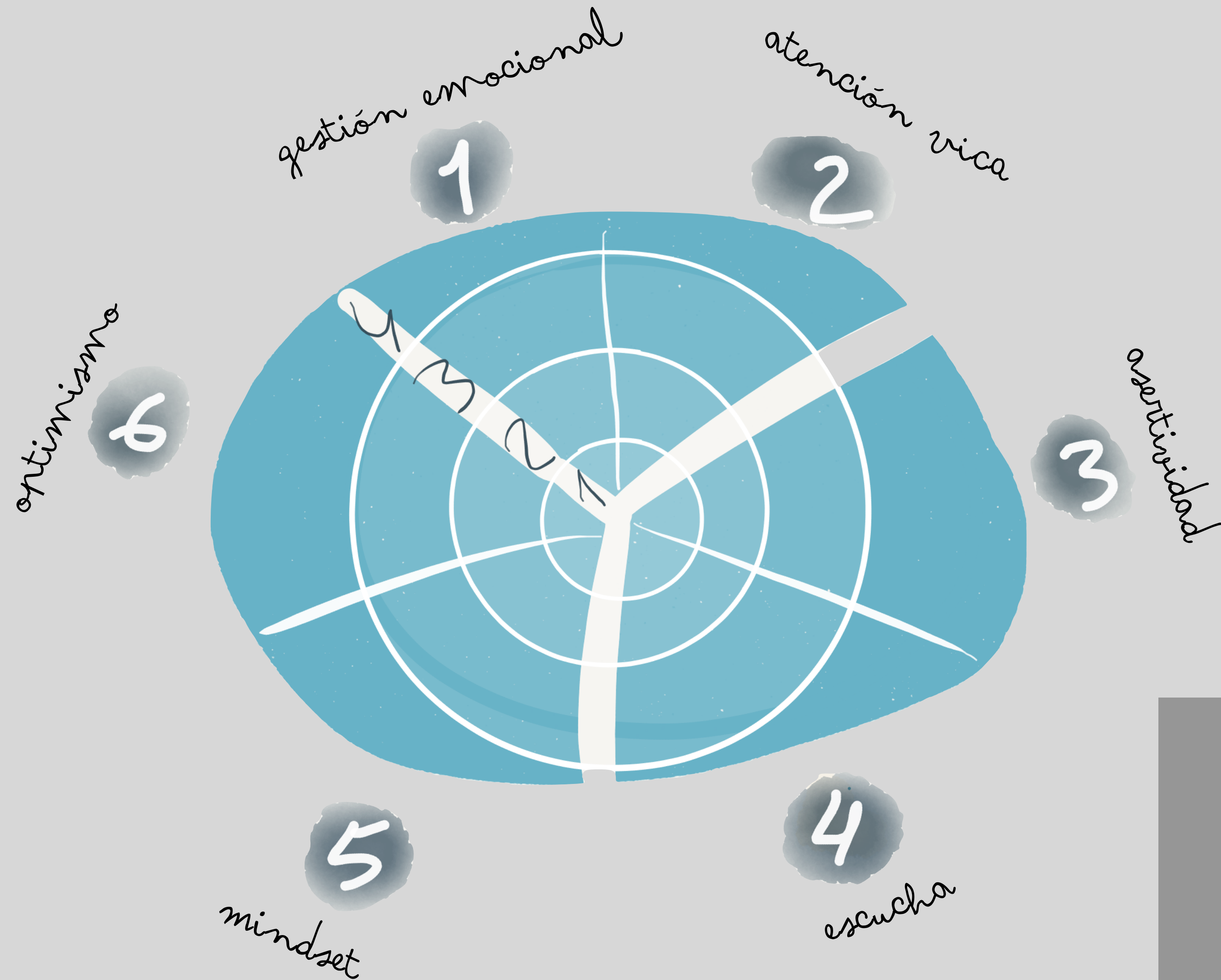
El cerebro intuitivo

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

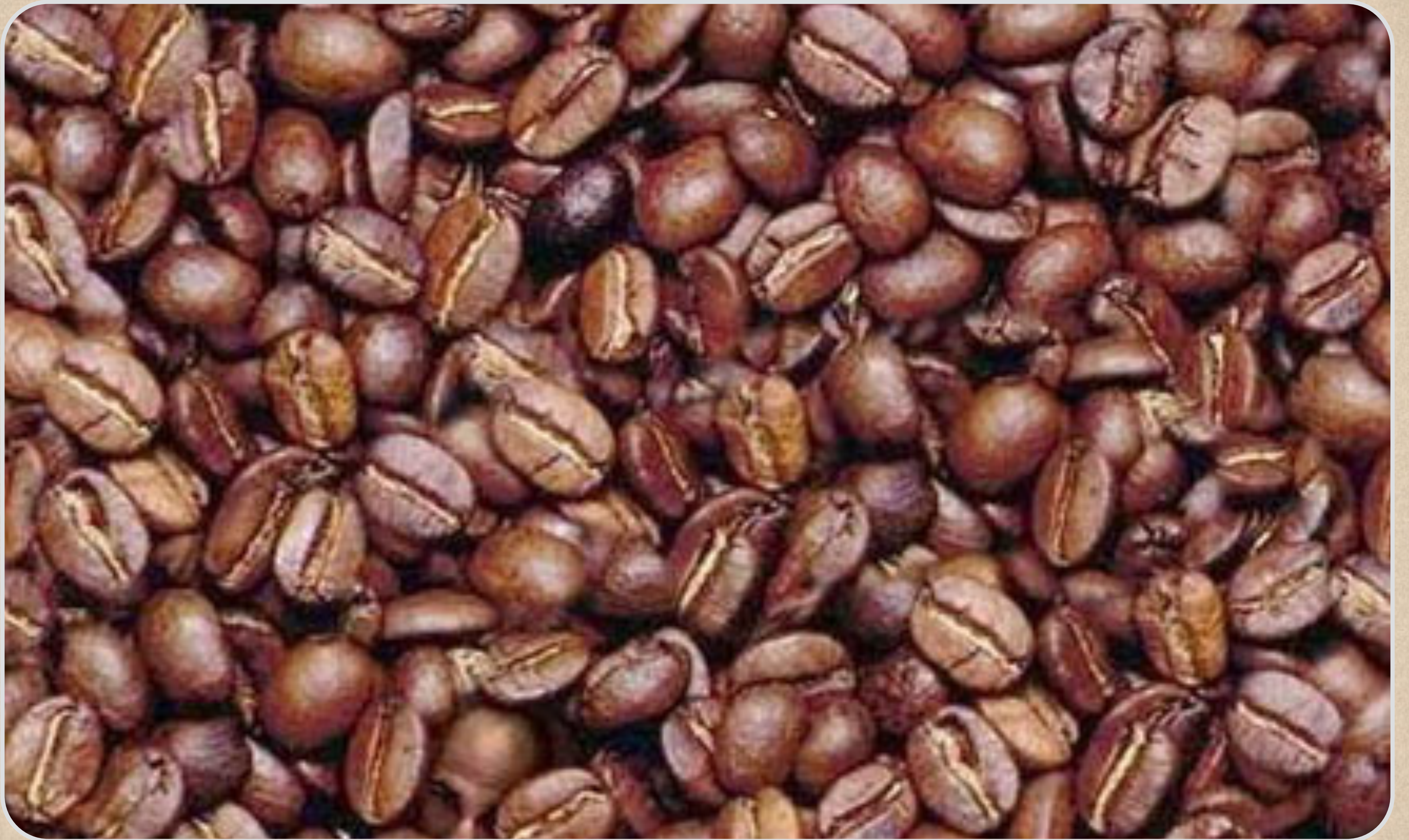


Mientras damos una vuelta por el zoo o por el parque podemos ver **SONONOSONES** ocultos en todas partes. ¿Cuándo has visto un arenero en forma de PANDERETA, o que una lente de aumento parezca una bicicleta?

Define atención VICA











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

RETO 2

Mundo VICA



**EL MUNDO
CASETE**



**EL MUNDO
SPOTIFY**

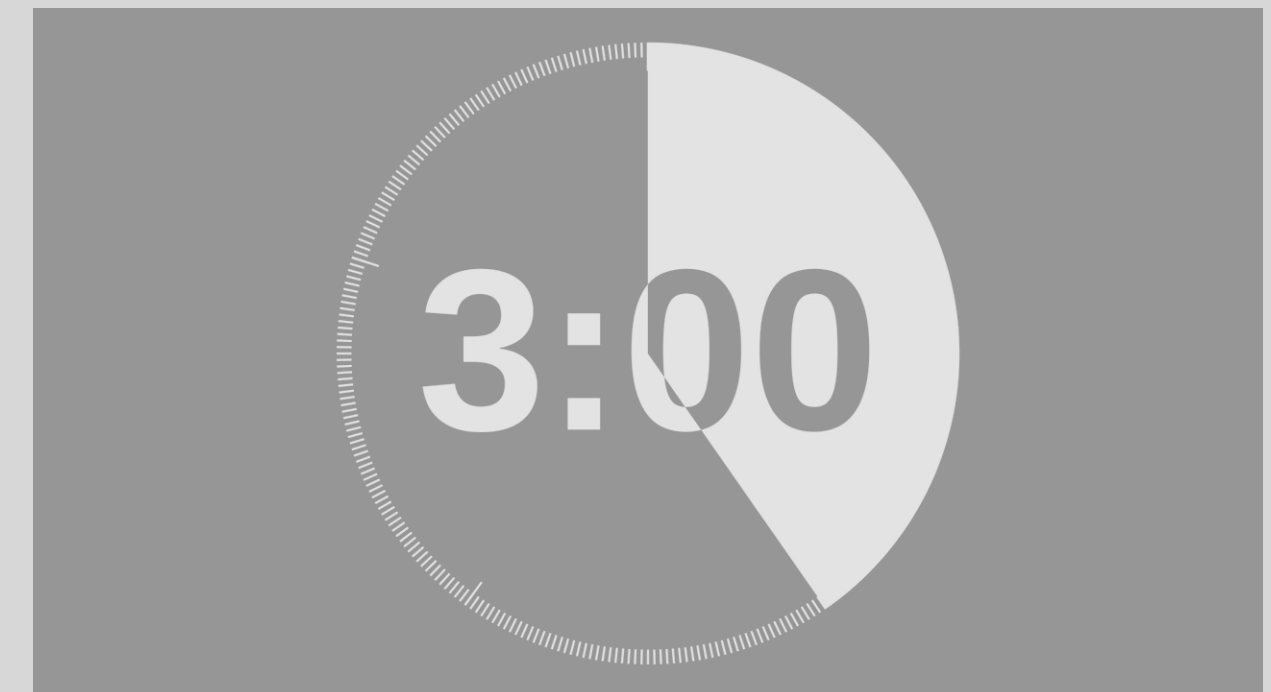
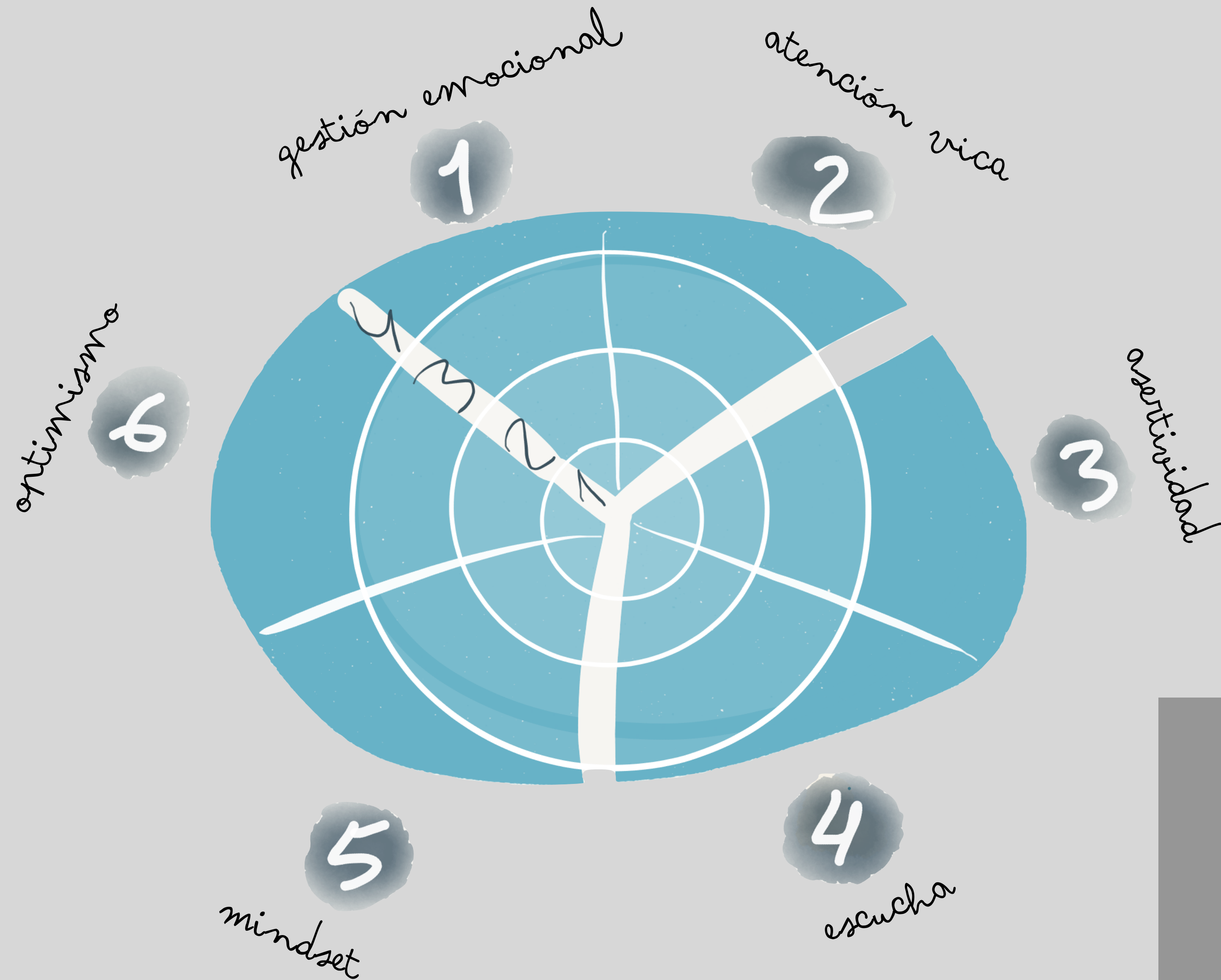
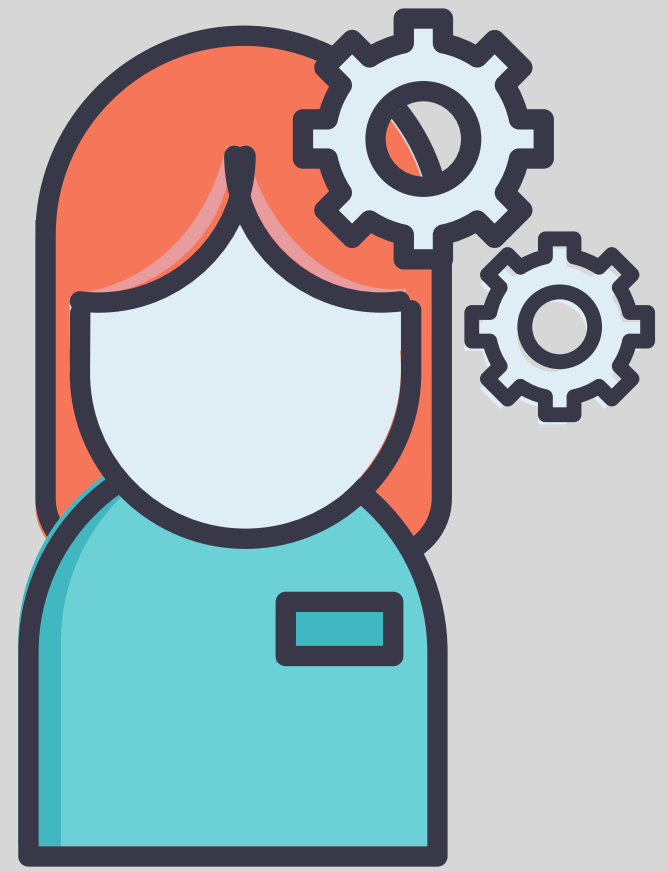


**AULA
PREVICA**



**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

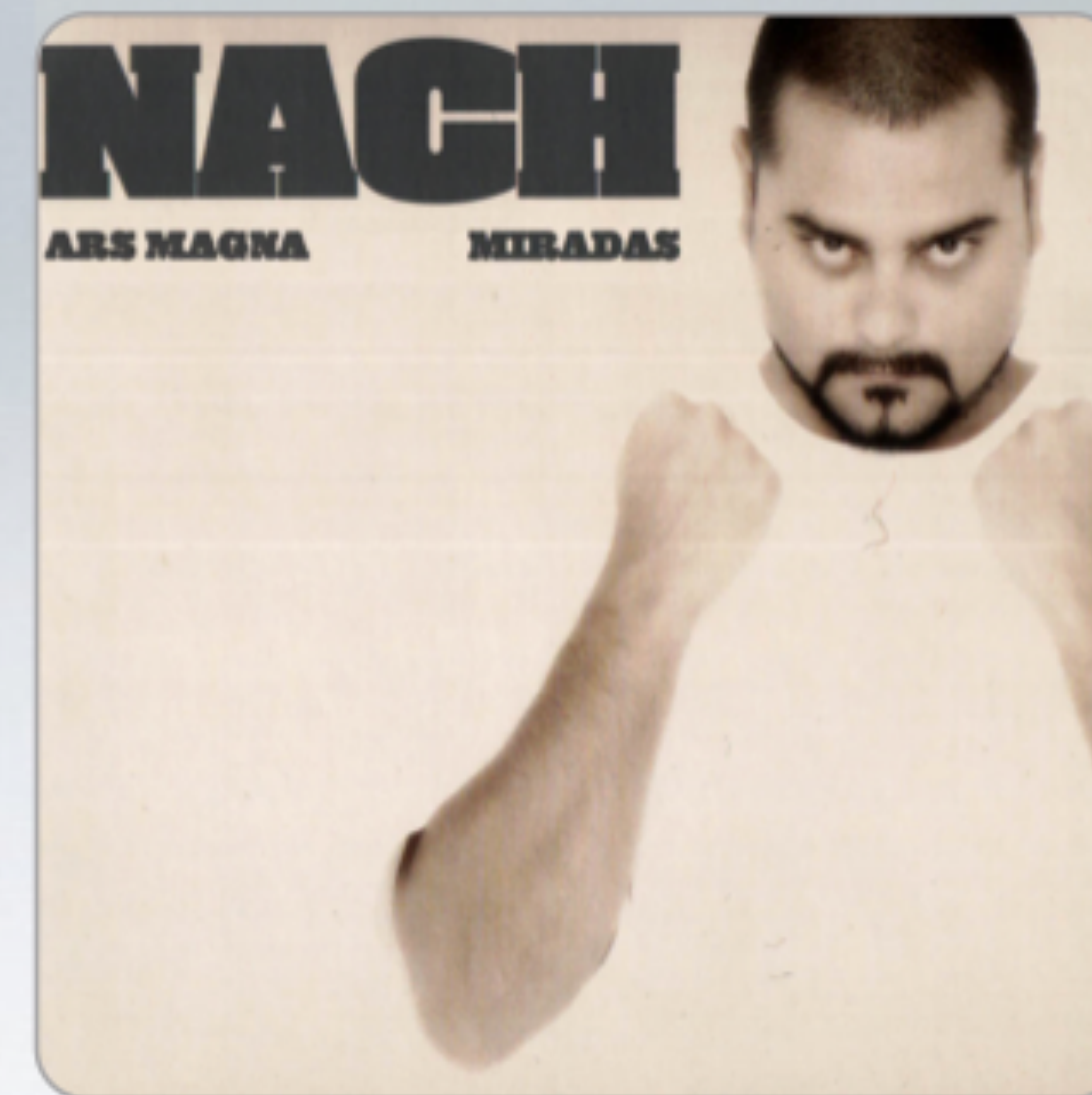




diario de
grupo base

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

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

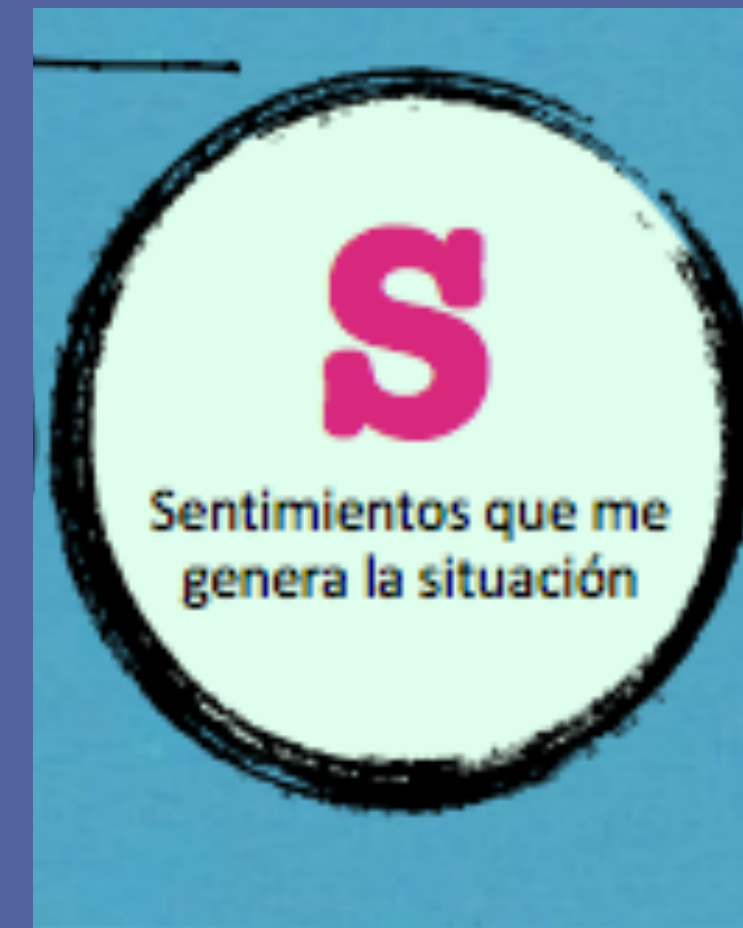
Derecho a aceptar o rechazar críticas

Derecho a decir no

Derecho a decidir la importancia de las cosas

RETO 6

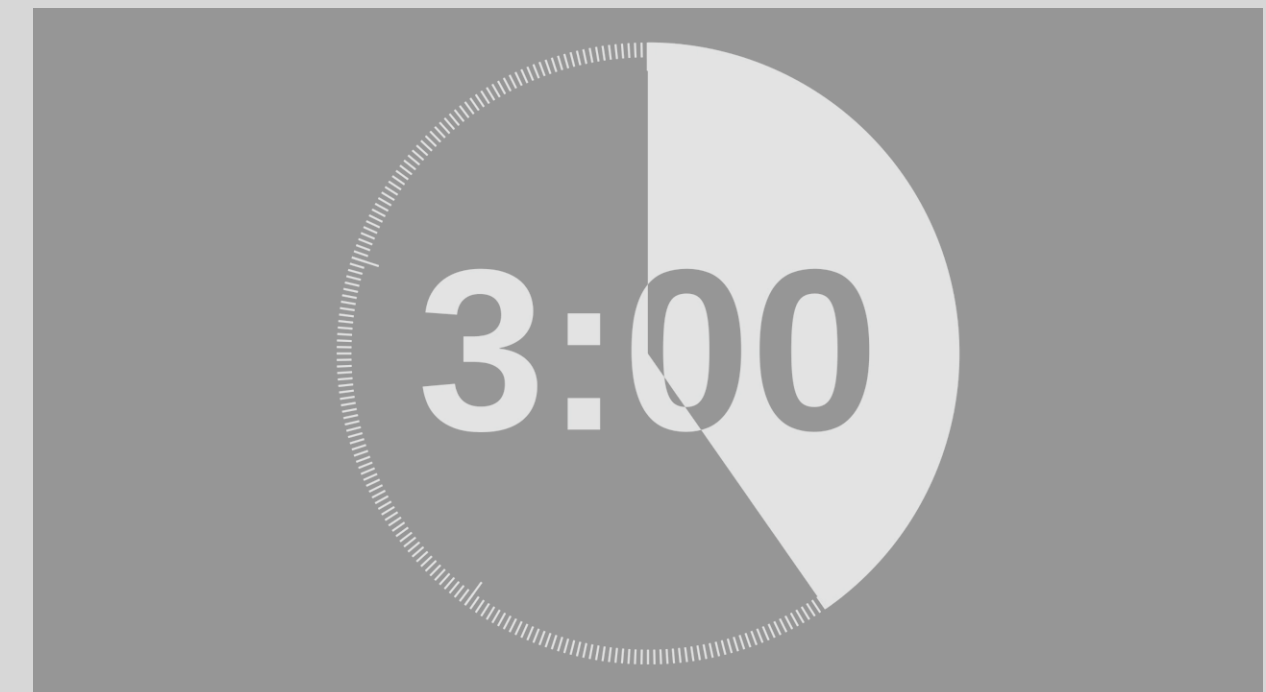
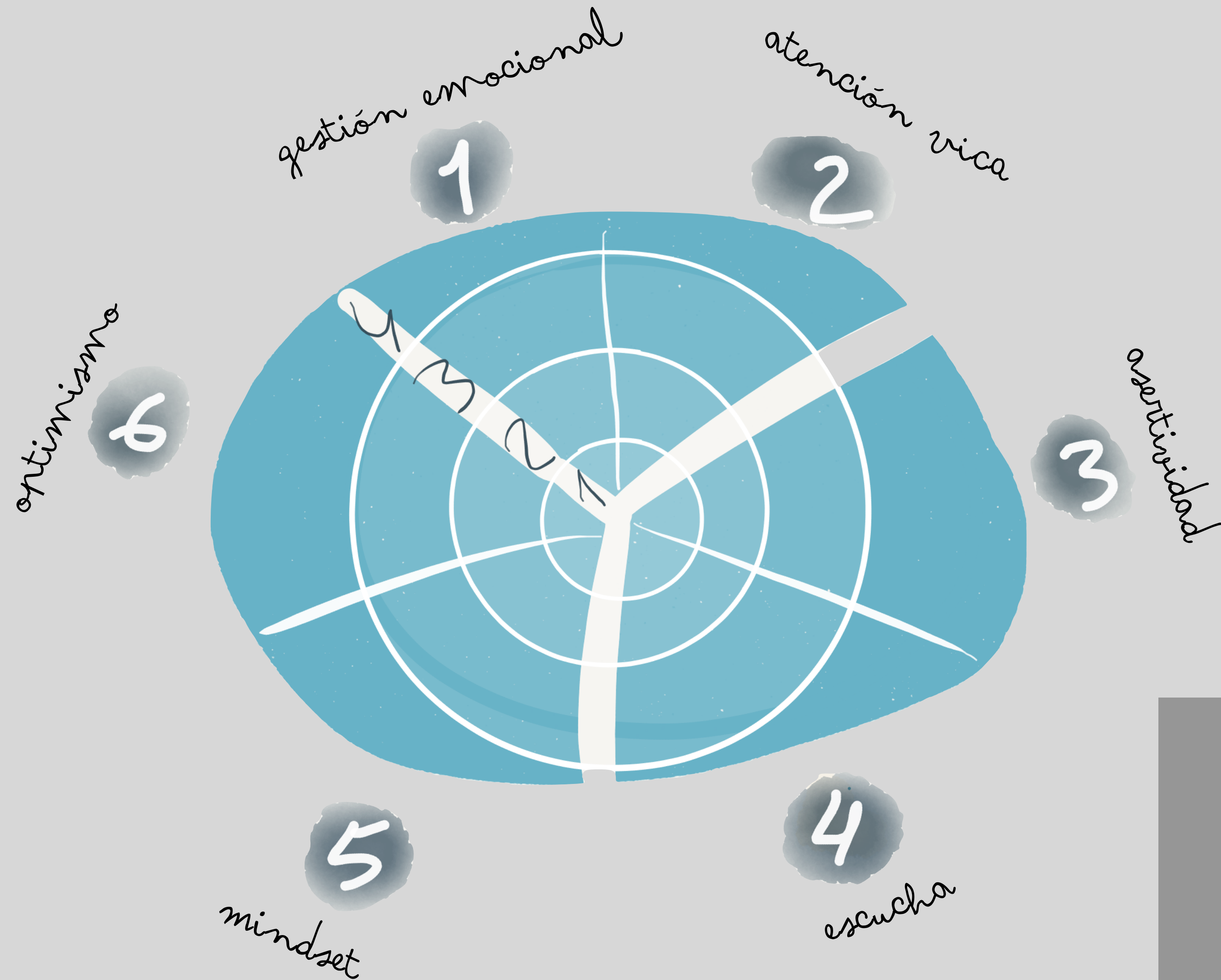
Necesito quejarme



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.

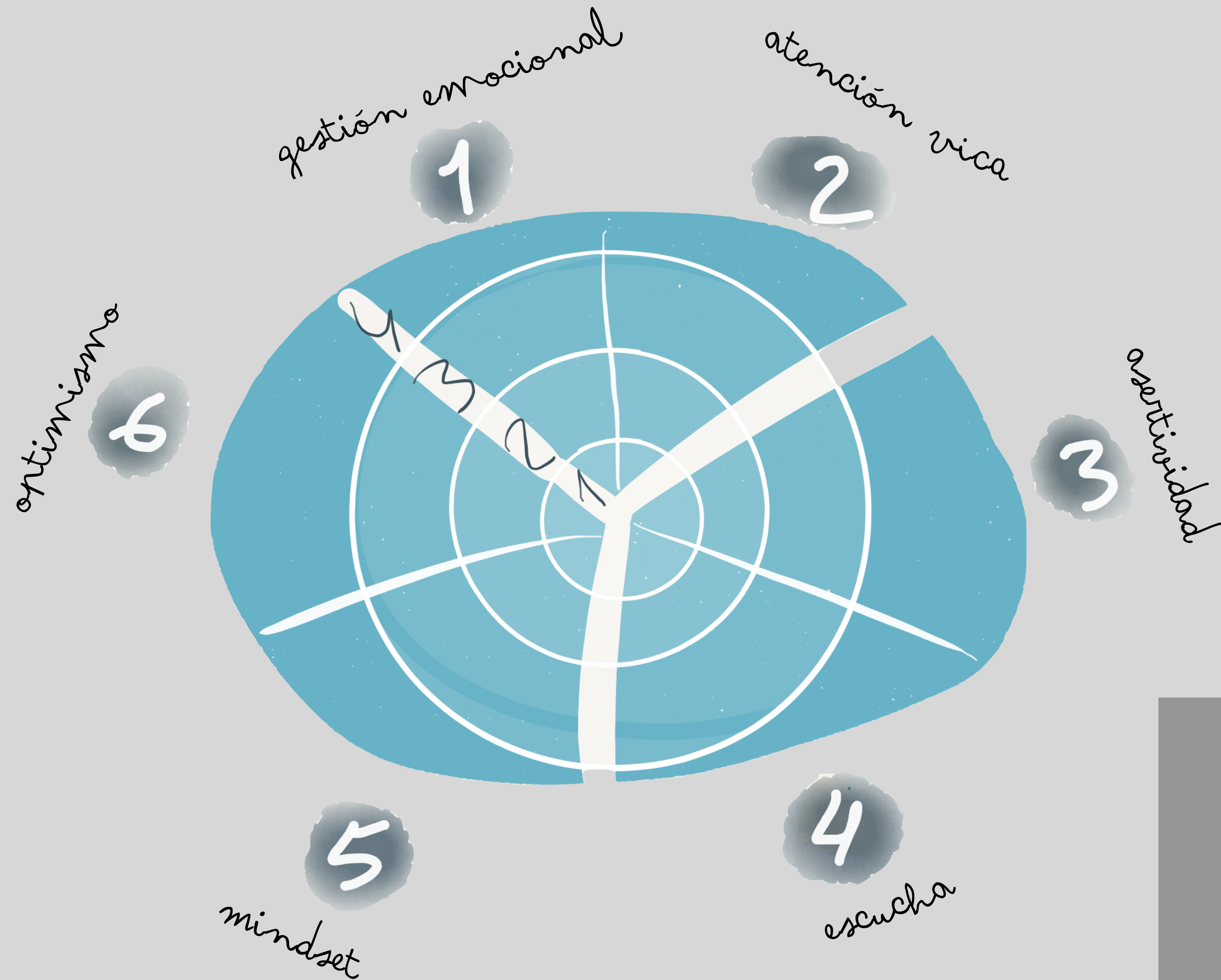


6 HABILIDADES DE LA ESCUCHA INTELIGENTE

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

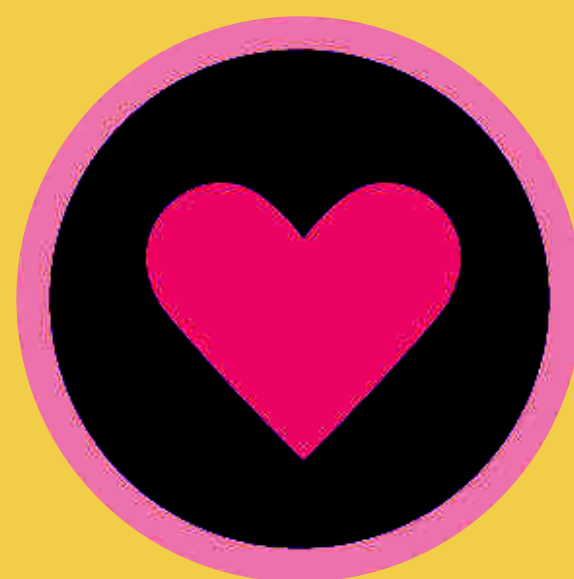


DIANA DE MIS HABILIDADES



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.

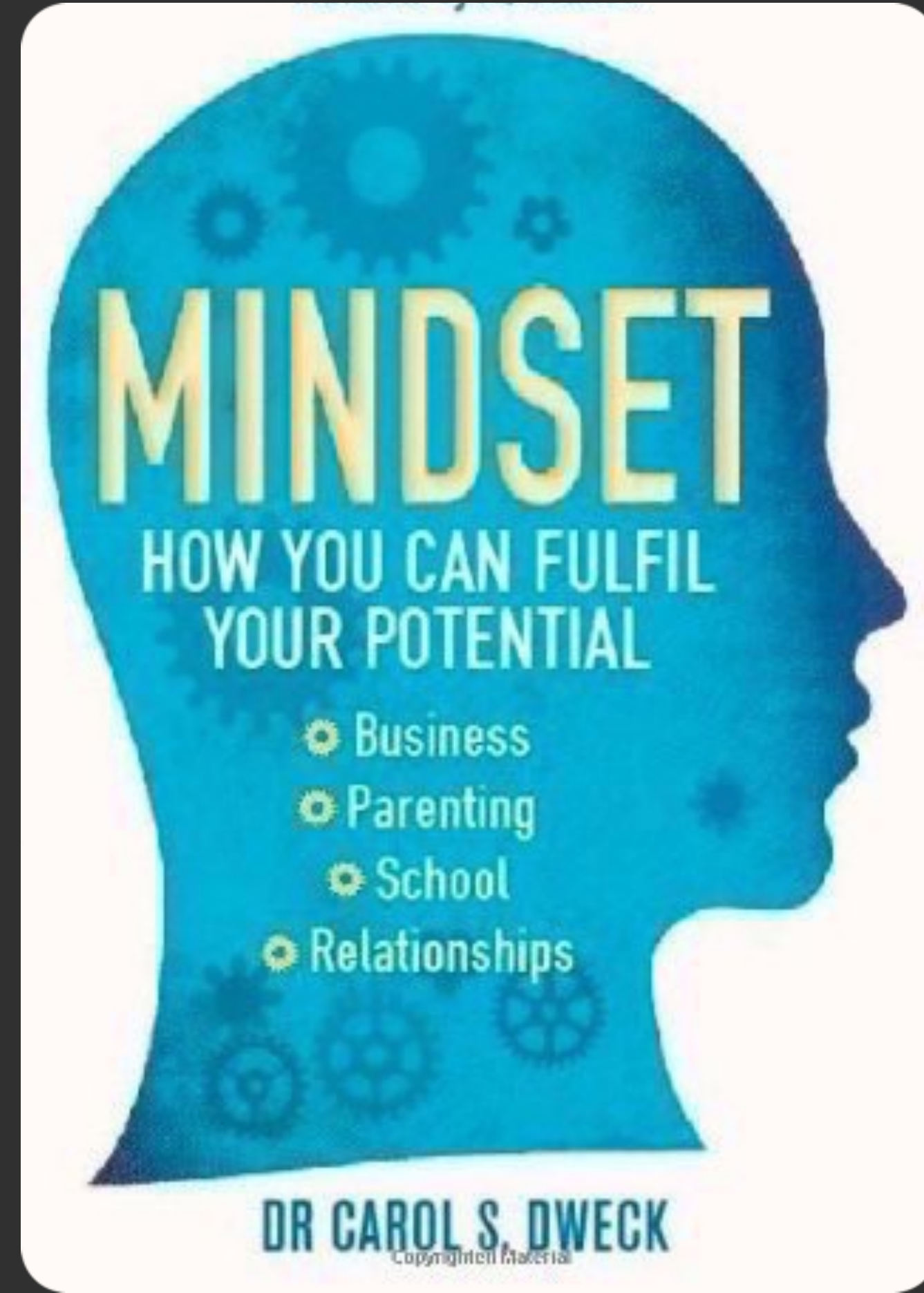


el alumno ideal

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

RETO 2

Carol Dweck



CAROL DWECK

Mindset

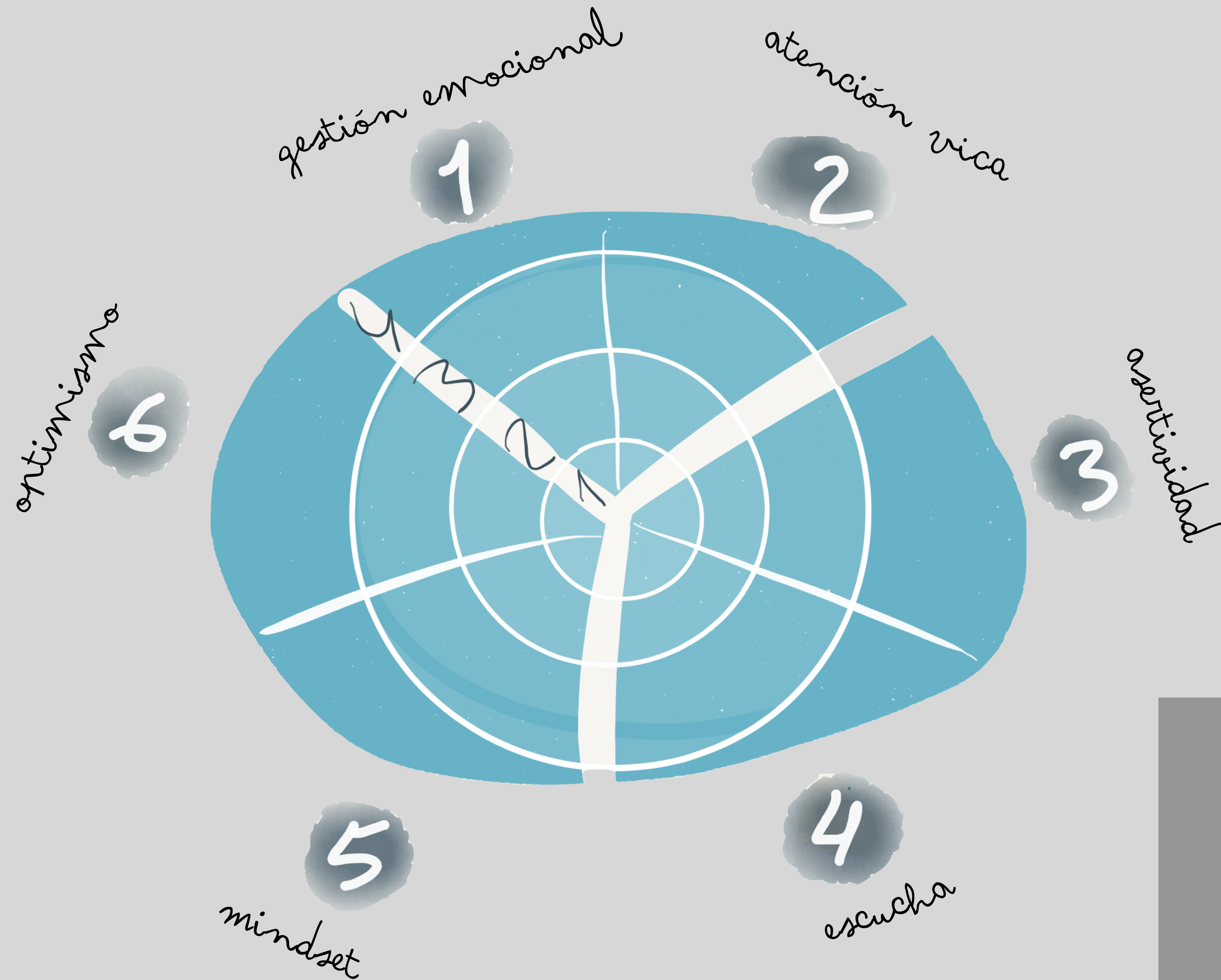
**MENTALIDAD FIJA =
Fixed Minset**

- 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**

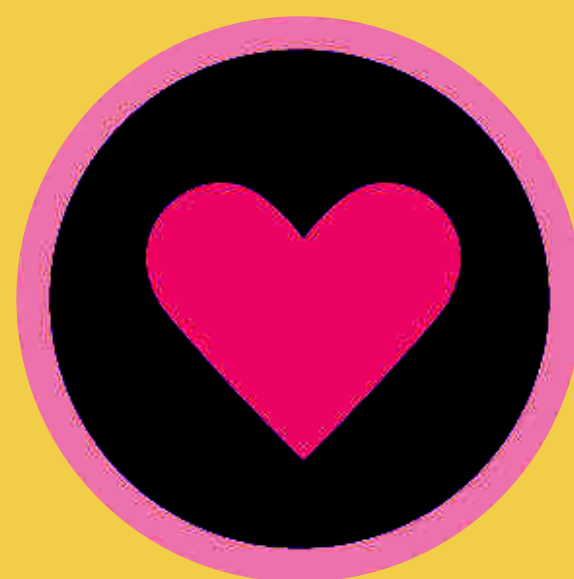
- 1. Buscan retos nuevos que superar**
- 2. Tienen paciencia**
- 3. El fracaso les estimula**
- 4. Tienen humildad**
- 5. Tienen sueños y etapas intermedias**
- 6. Superan creencias limitantes**
- 7. Invierten horas en iterar**
- 8. Valoran la inteligencia colectiva**
- 9. Piensan: ¿qué puedo aprender?**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

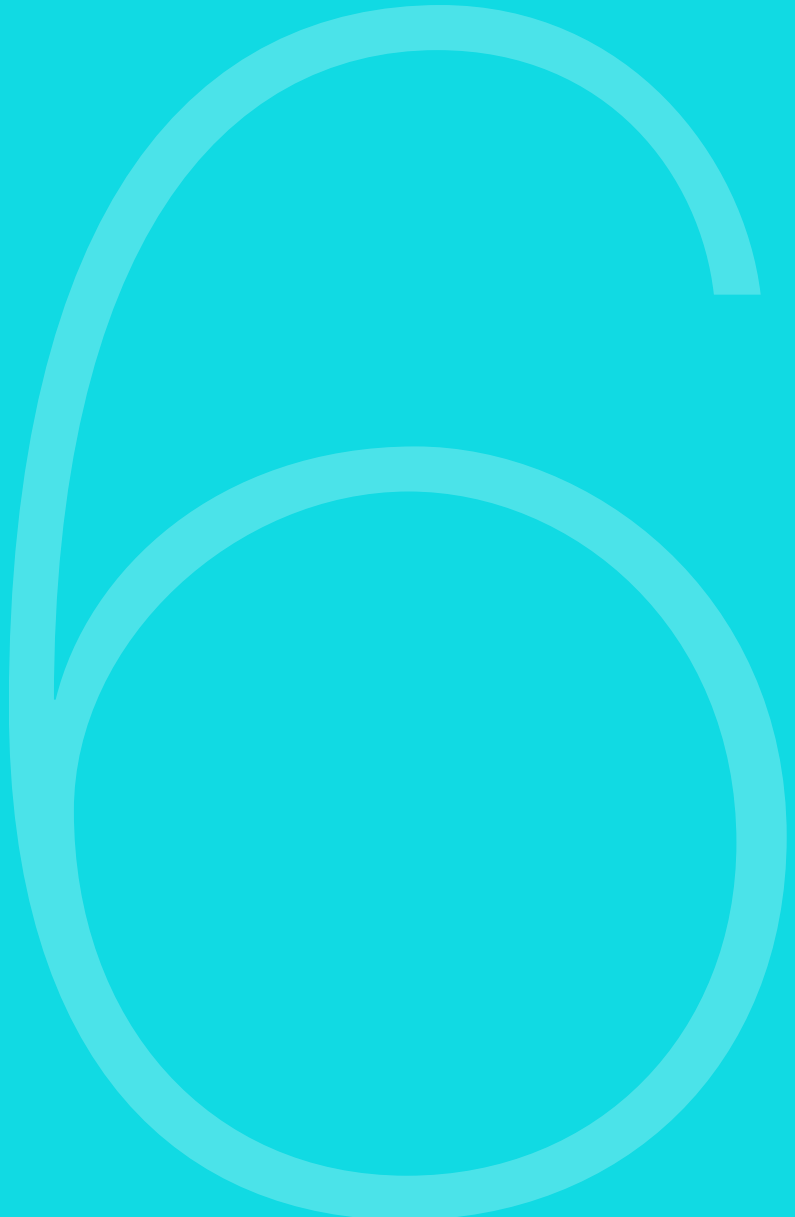


06 Optimismo

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?



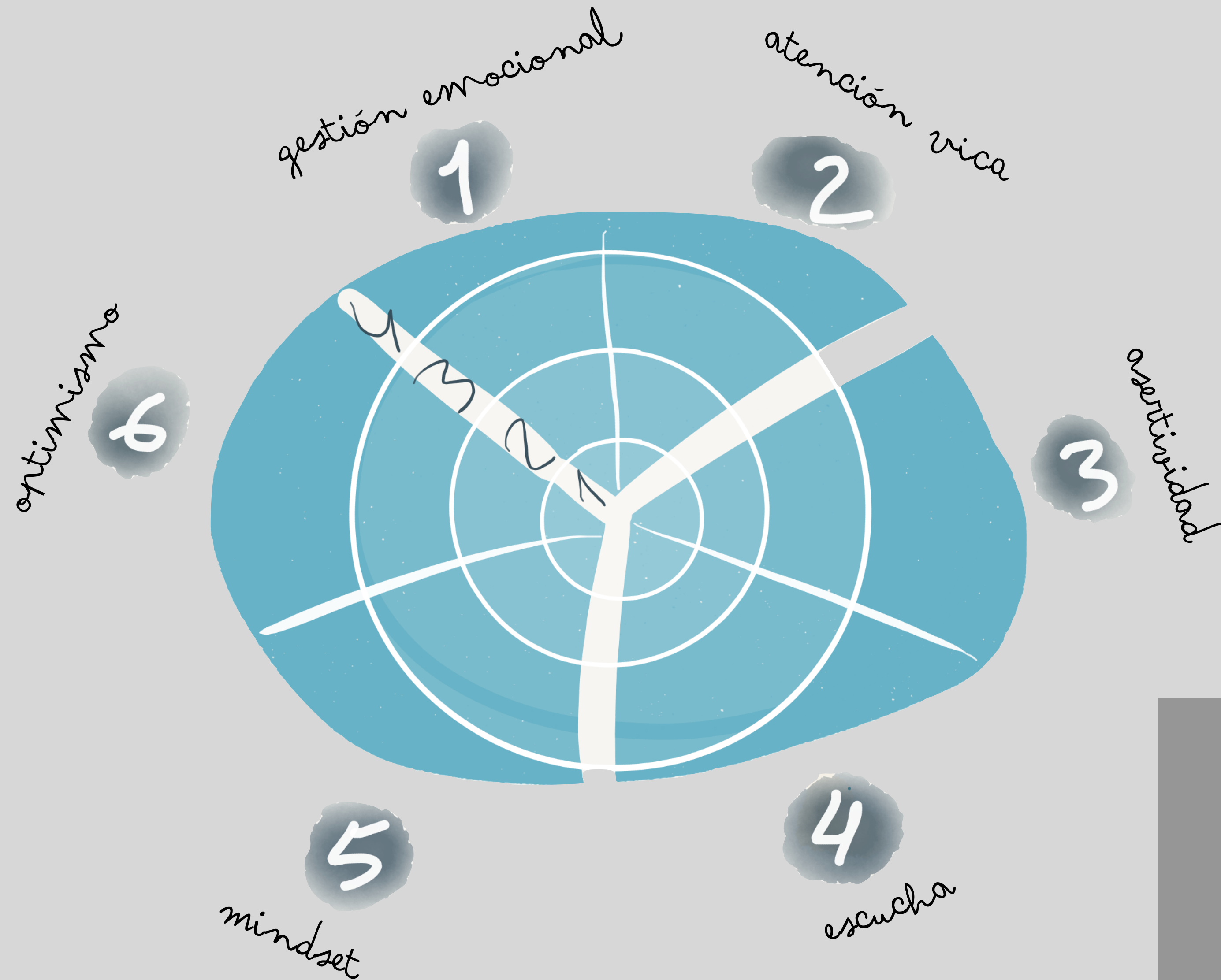
E

RETO 3

La silla

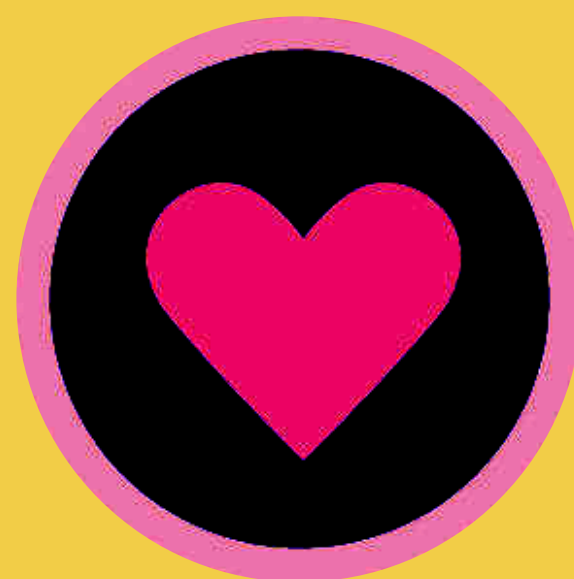


DIANA DE MIS HABILIDADES



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



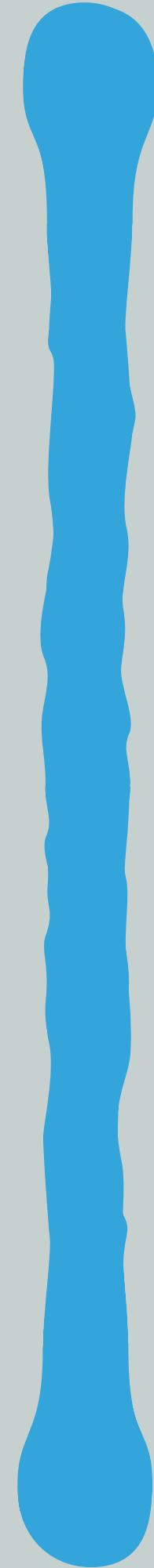
05 Mindset



06 Optimismo

Antes pensaba. . .

Ahora pienso . . .



gracias.



anasanjose@learningflow.es