

.....DESARROLLO AFECTIVO EN EL ÁMBITO ESCOLAR.....

*Colegio CEE Santa Isabel de Soria. Curso 21/22
Teresa Plaza Marina .*



Beneficios de trabajar la Inteligencia Emocional

Aumento de las habilidades sociales y de las relaciones interpersonales satisfactorias.

Disminución de pensamientos autodestructivos, mejora de la autoestima.

Disminución del índice de violencia y agresiones.

Menor conducta antisocial o socialmente desordenada.

Menor número de expulsiones de clase.

Mejora del rendimiento académico.

Disminución en la iniciación al consumo de drogas.

Mejor adaptación escolar, social y familiar.

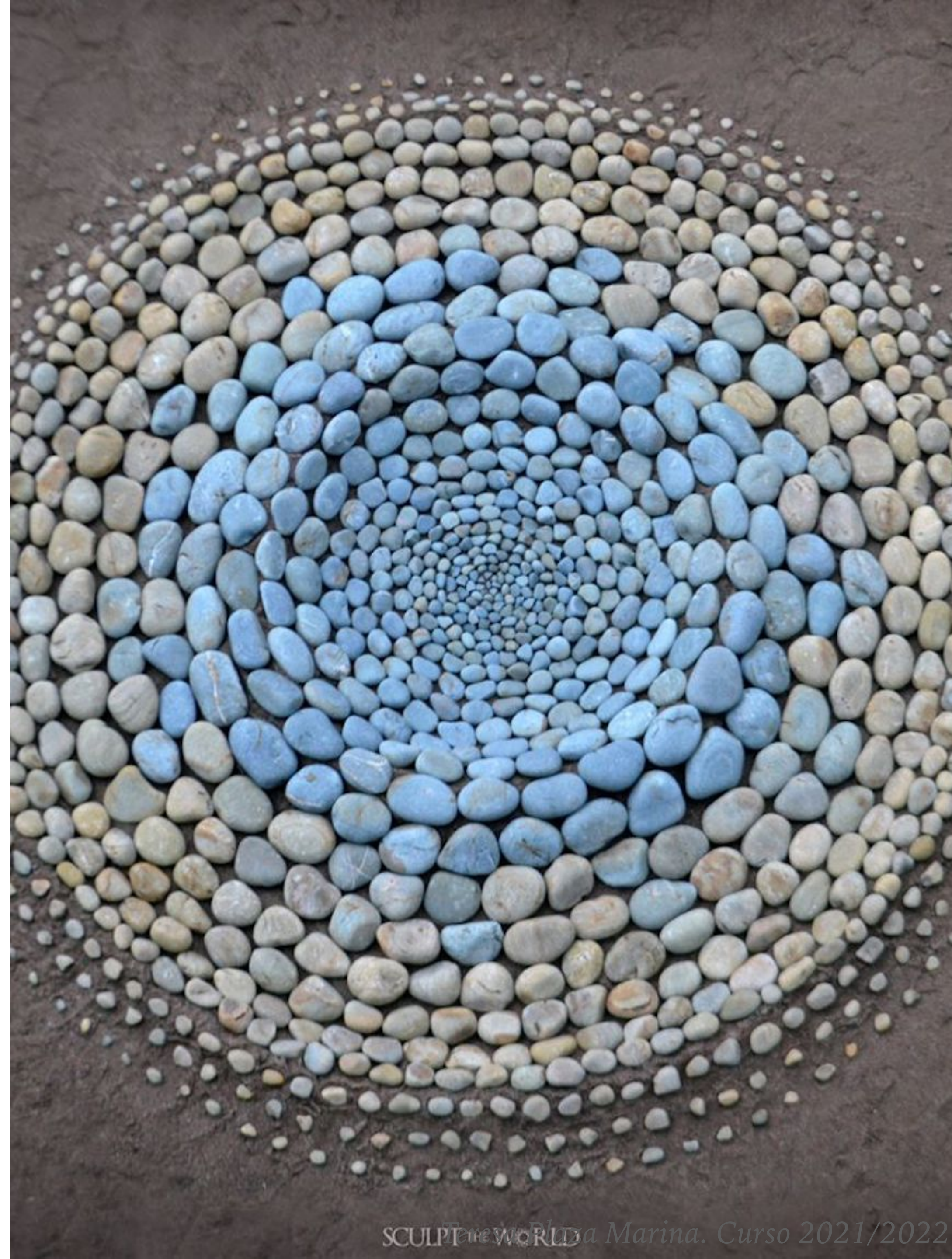
Disminución de la tristeza y la sintomatología depresiva.

Disminución de la ansiedad y el estrés.

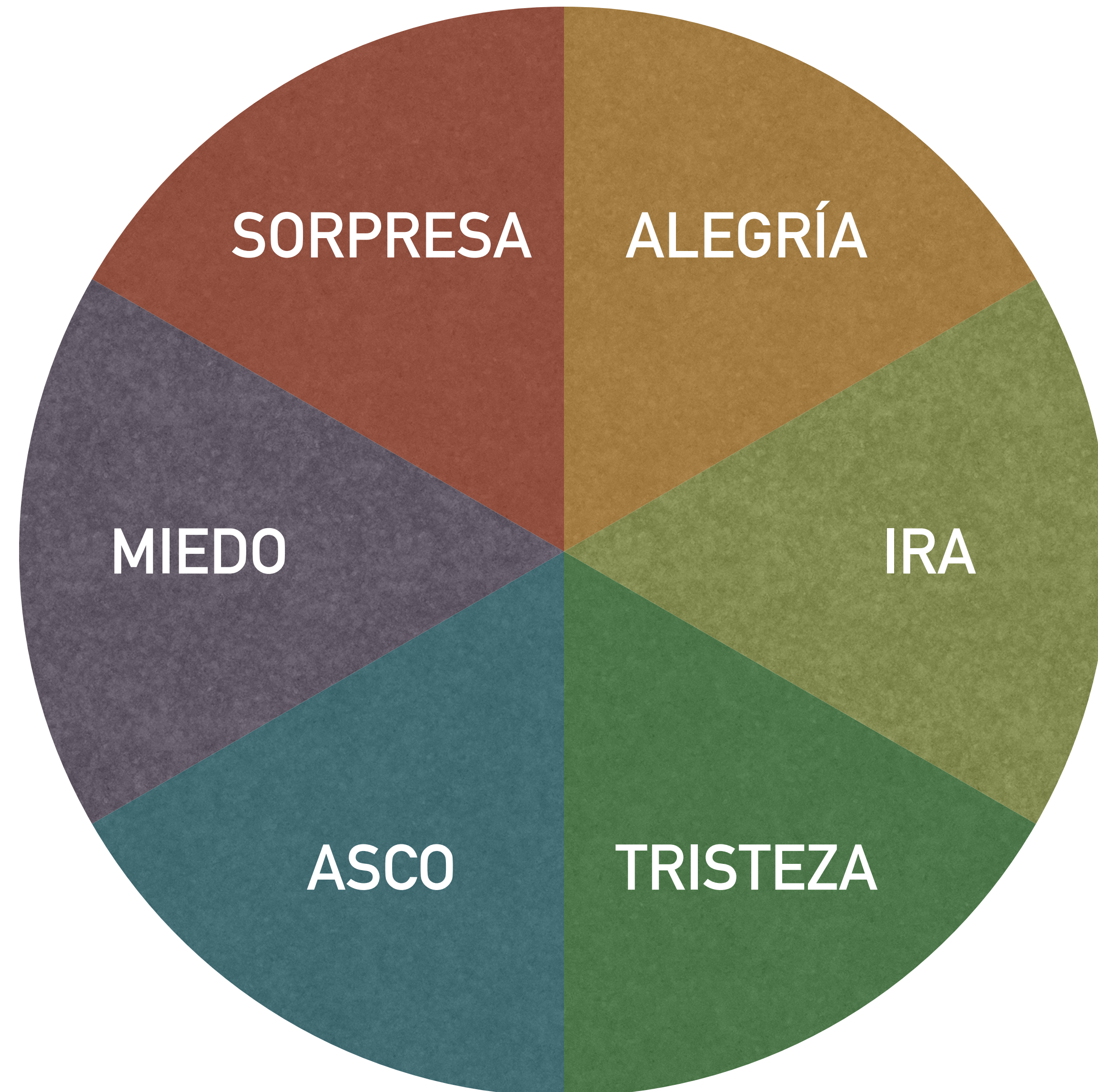
Disminución de los desórdenes relacionados con la comida

- Promover el desarrollo integral de LOS ALUMNOS
 - Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
 - Identificar las emociones del resto.
 - Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
 - Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.
 - Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
 - Desarrollar la habilidad de automotivarse.
 - Adoptar una actitud positiva ante la vida.
 - Mejorar las relaciones interpersonales.
 - Desarrollar las habilidades de vida para el bienestar personal y social.
-

OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL, Bisquerra 2000

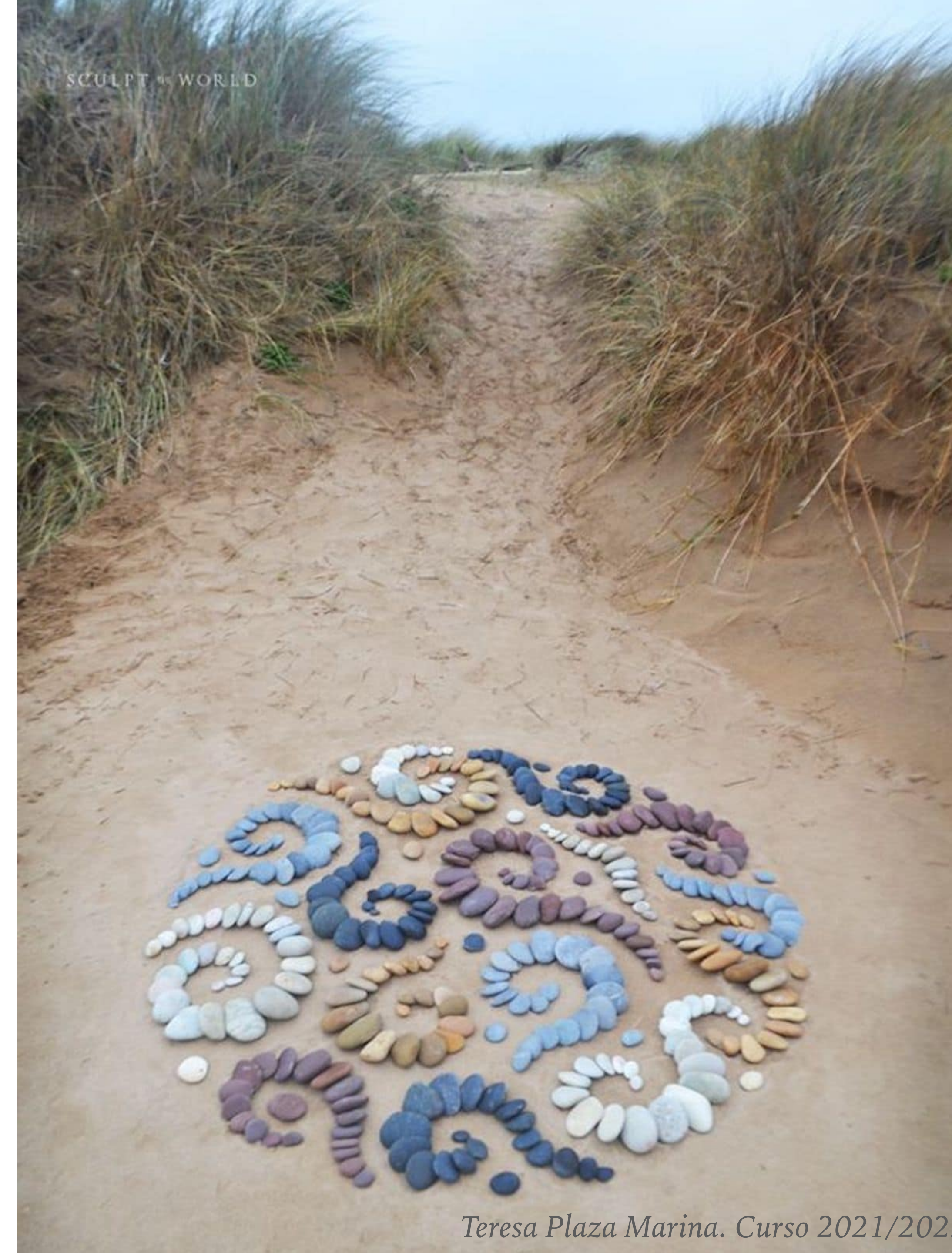


CINCO EMOCIONES BÁSICAS



- Desarrollar la capacidad para prevenir y controlar el estrés, la ansiedad y los estados depresivos.
- Tomar conciencia de los factores que inducen al bienestar subjetivo.
- Desarrollar el sentido del humor.
- Desarrollar la capacidad para diferir recompensas inmediatas en favor de otras recompensas mayores pero que se obtienen más a largo plazo.
- Desarrollar la resistencia a la frustración.

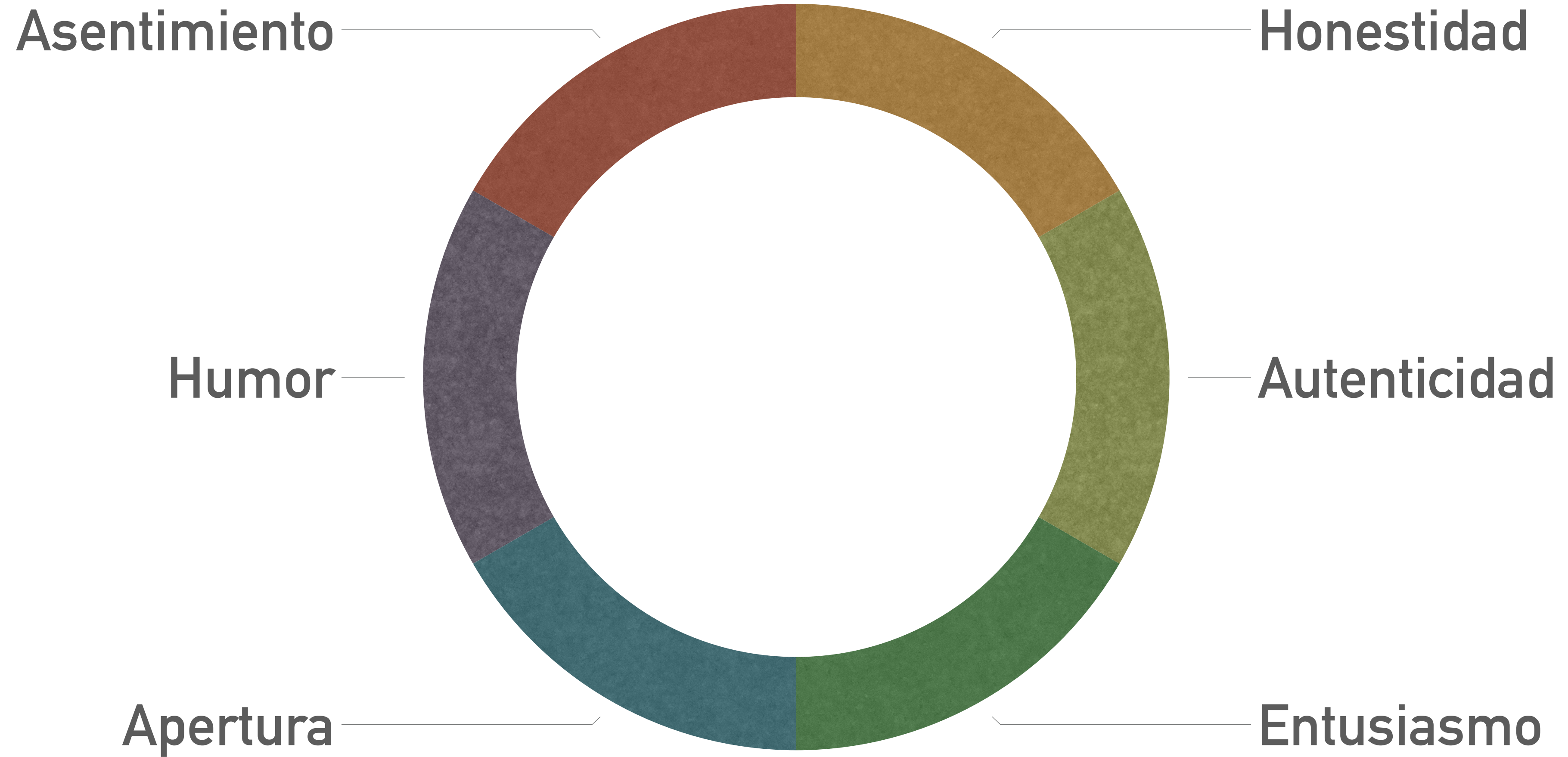
OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



CONTENIDOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

- Inteligencia emocional.
- Conocimiento de las propias emociones y las del resto.
- Autoestima.
- Automotivación.
- Empatía.
- Resolución de conflictos.
- Habilidades de vida.
- Habilidades sociales.
- Comprensión y regulación de las emociones

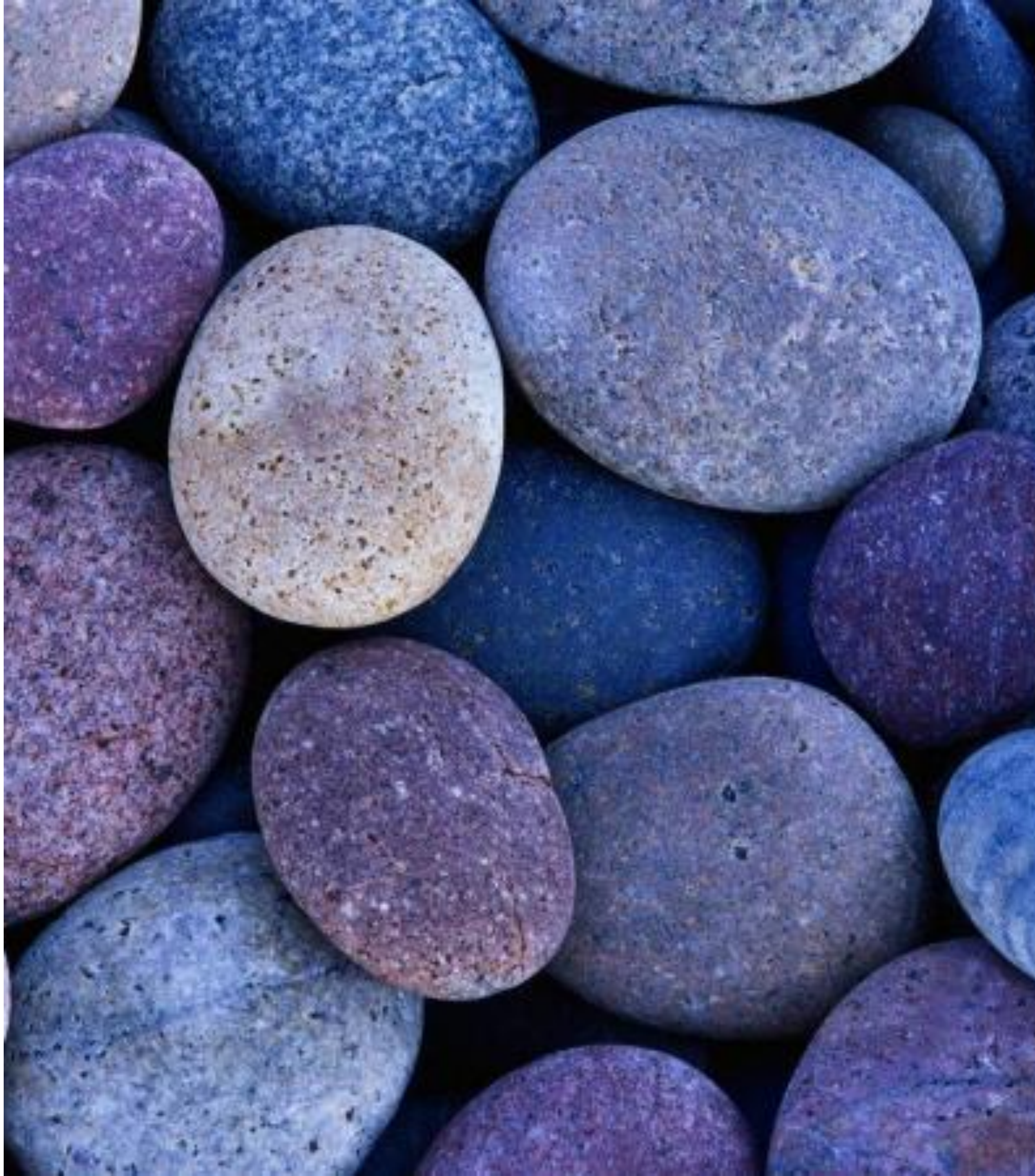
ELEGIR MIS VALORES



La educación emocional puede aprenderse sin instrucción o

¿Debería haber una asignatura?


- Secuenciado : Para ofrecer un contenido coordinado y conectado.
- Activo : Ofrecido también con dinamismo, y/o a través de dinámicas, role-playing,...
- Focalizado : Tiempo dedicado, en exclusiva, al aprendizaje de estas competencias.
- Explícito : Aquí la parte del contenido explícito y de instrucción directa, en educación emocional.



FALSOS MITOS JUGANDO KAHOOT

Empatía versus simpatía

<https://www.youtube.com/watch?v=18VdGJBZ1Dg>



Si decís a las personas grandes: «He visto una hermosa casa de ladrillos rojos con geranios en las ventanas ya palomas en el techo...», no acertarán a imaginarse la casa. Es necesario decirles: «He visto una casa de cien mil francos. Entonces exclaman: «¡Qué hermosa es!».

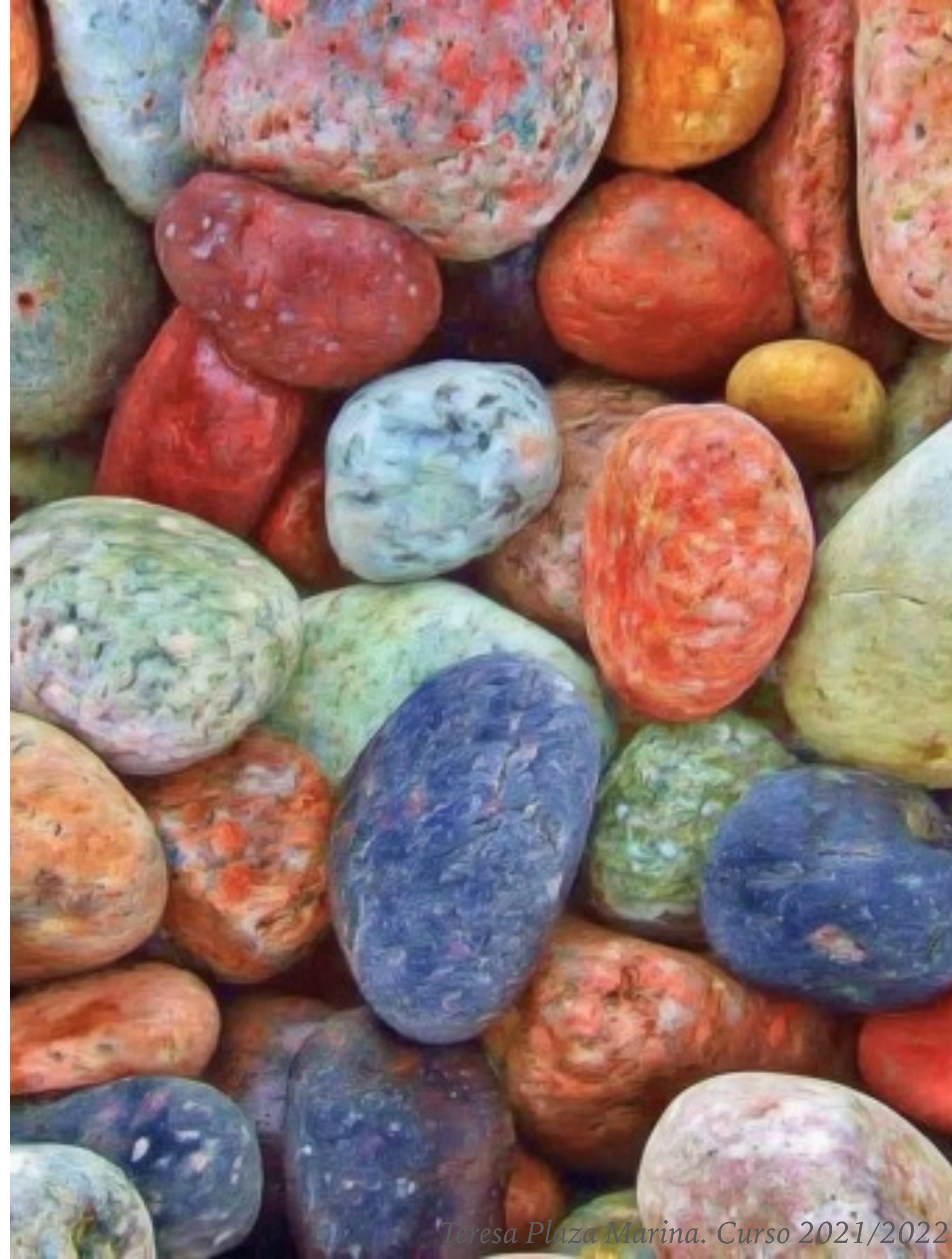
Antoine de Saint-Exupéry. El Principito



DOCENCIA Y ESTRÉS

.....Ejercicio.....

Agentes de estrés en mi trabajo



LA BALANZA DEL ESTRÉS

Demandas percibidas

Recursos o capacidad percibida



ESTRÉS NEGATIVO I

ESTRÉS NEGATIVO II



EQUILIBRADA

Demandas percibidas

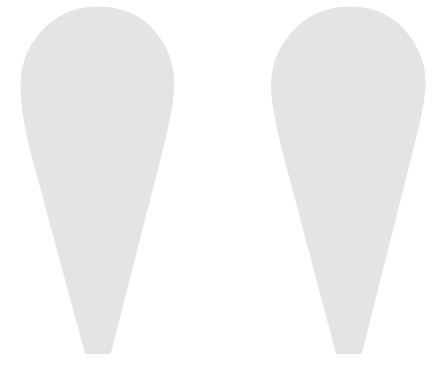
Recursos o capacidad percibida

Demandas percibidas

Recursos o capacidad percibida

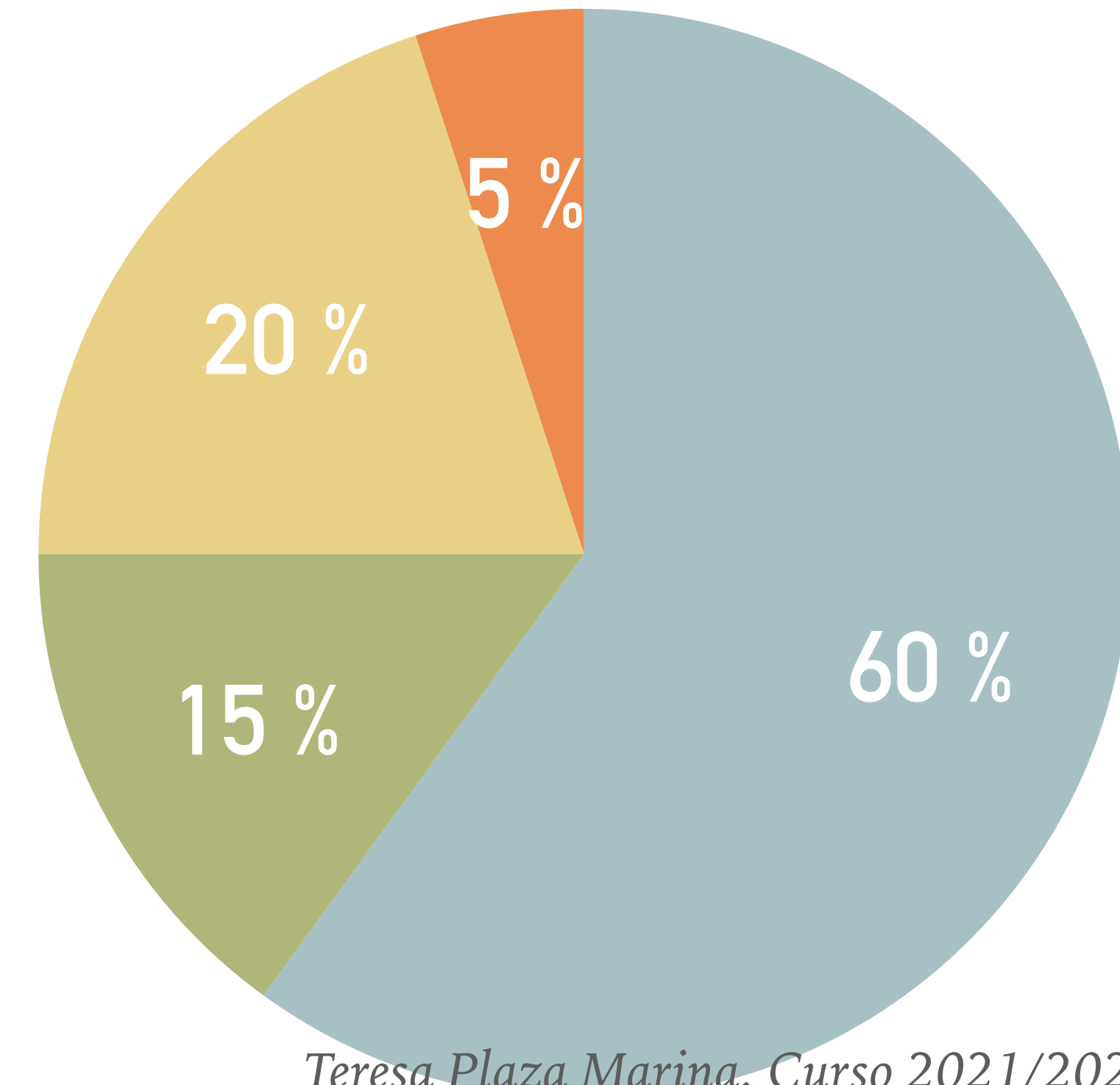
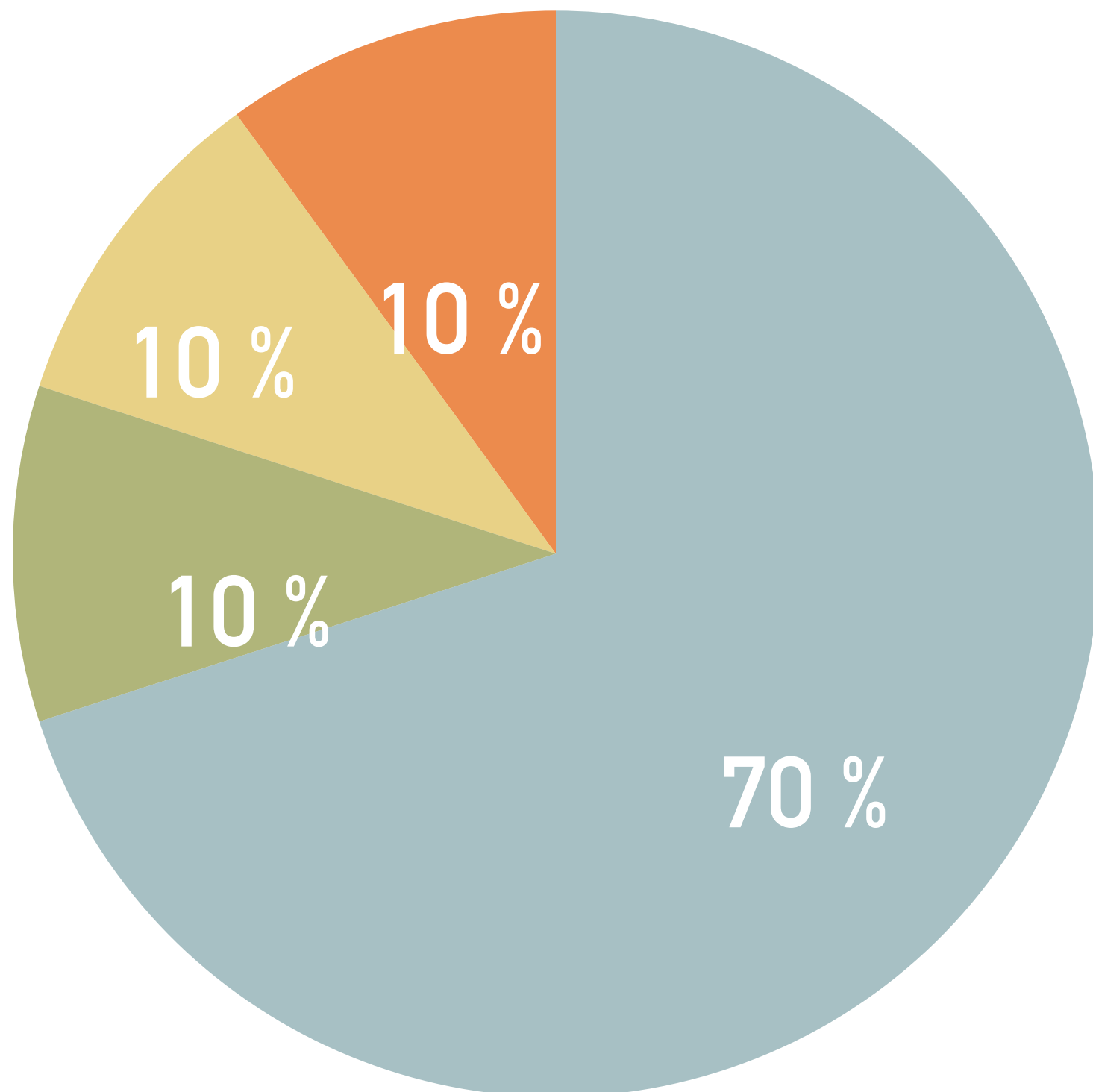
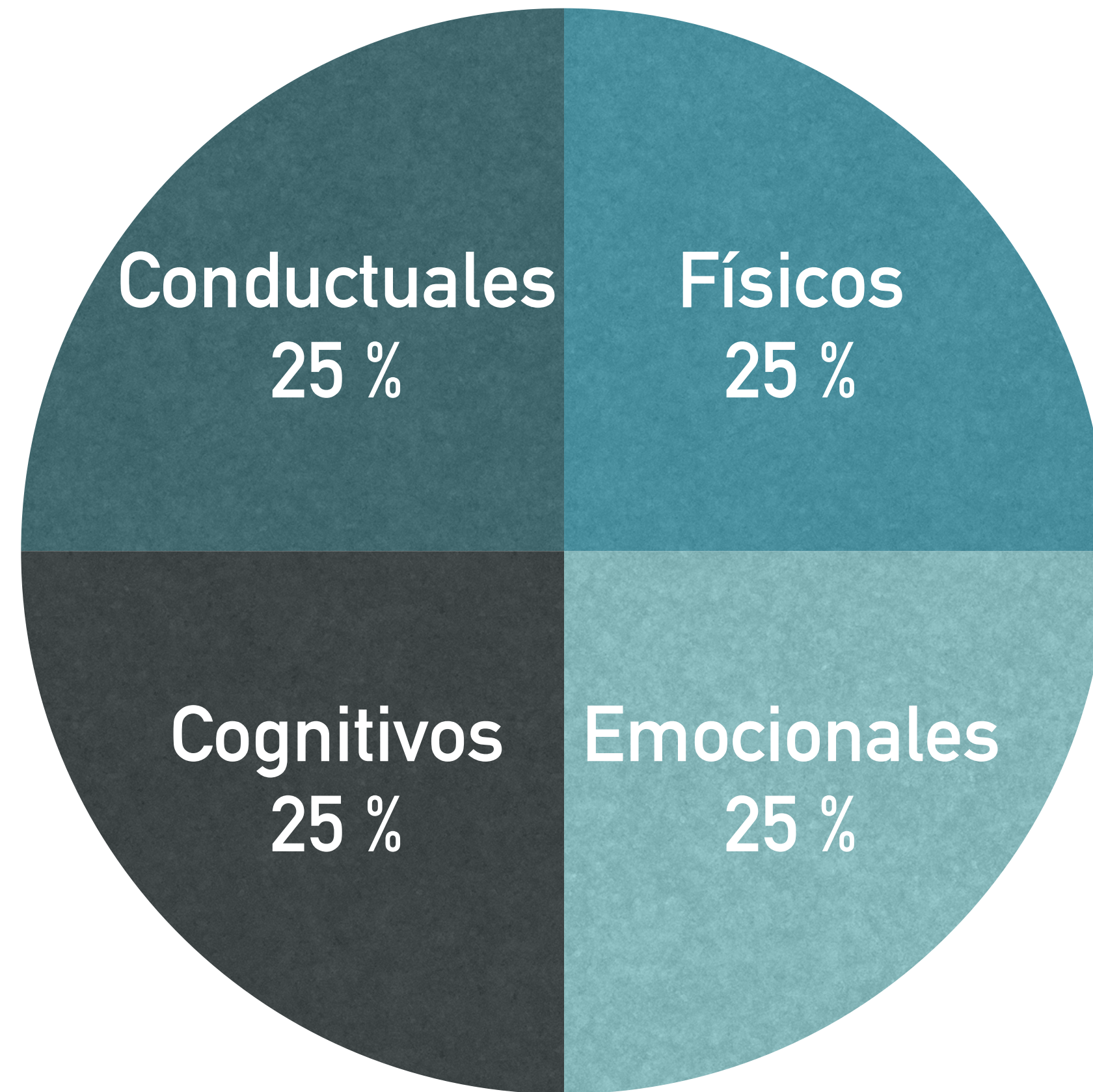
CAUSAS GENERADORAS DE ESTRÉS DOCENTE

- La presión de tiempo y sobrecarga de trabajo
- Enseñar a alumnos con falta de motivación
- Mantener la disciplina
- Afrontar los cambios
- Ser evaluado por los demás
- Relaciones con el Claustro y el Equipo Directivo
- Las relaciones con los padres
- Tener responsabilidades
- Conflicto de roles
- La burocracia
- Déficits de formación



No importa las plazas que salgan, tú solo necesitas una

Efectos de una situación de estrés mantenida en el tiempo



Efectos de una situación de estrés mantenida en el tiempo

Físicos

Tensión muscular
Taquicardias
Úlceras
Insomnio
Fatiga
Temblores
Asma
Dermatitis
Impotencia
Reiterados procesos
infecciosos
Dolor de cabeza

Emocionales

Irritabilidad
Ansiedad
Impaciencia
Frustración
Hipersensibilidad
Intolerancia
Explosiones emocionales
Indefensión
Sentimientos de
inferioridad
Depresión
Inhibición deseo sexual

Cognitivos

Hiperpreocupación
Menor atención y
concentración
Aumento de los errores
Menor capacidad
memorización
Olvidos
Menor fluidez verbal
Desorganización
pensamiento
Confusión y
desorientación

Conductuales

Abuso de drogas
Hiperfagia o inapetencia
Predisposición a
accidentes
Absentismo escolar
Bajas laborales
Tartamudeo
Debilitación de
relaciones sociales
Aislamiento

DISTORSIONES COGNITIVAS EN EL ESTRÉS



El estrés es una vivencia subjetiva

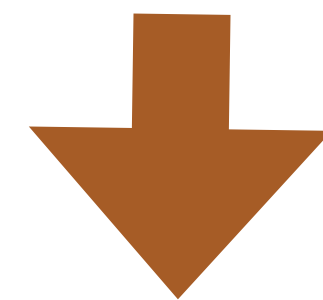
Se inicia con una valoración cognitiva

Algo pasa

Percibo
Clasifico
Interpreto
Evalúo
Asigno significado

Emoción

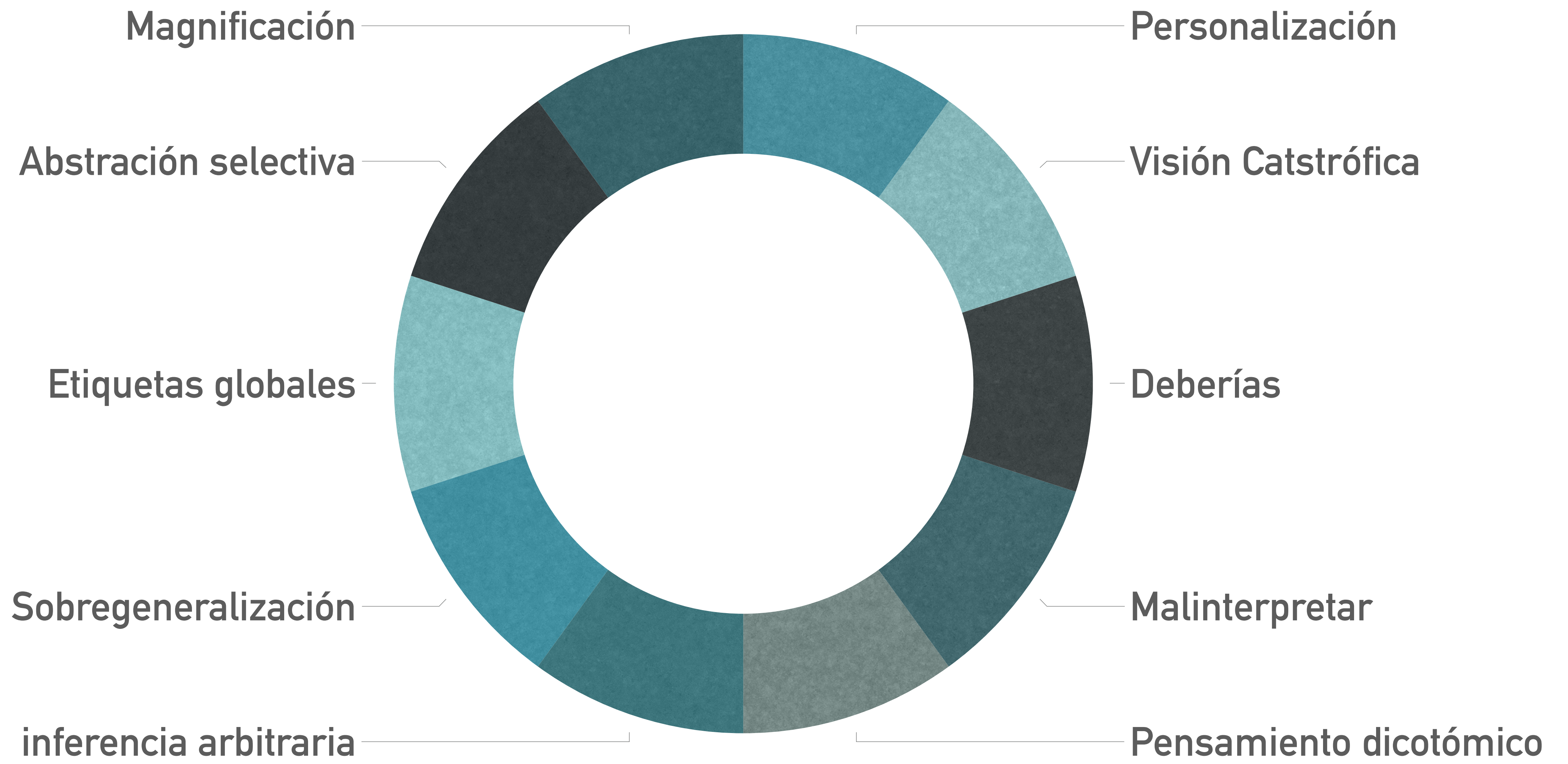
Conducta



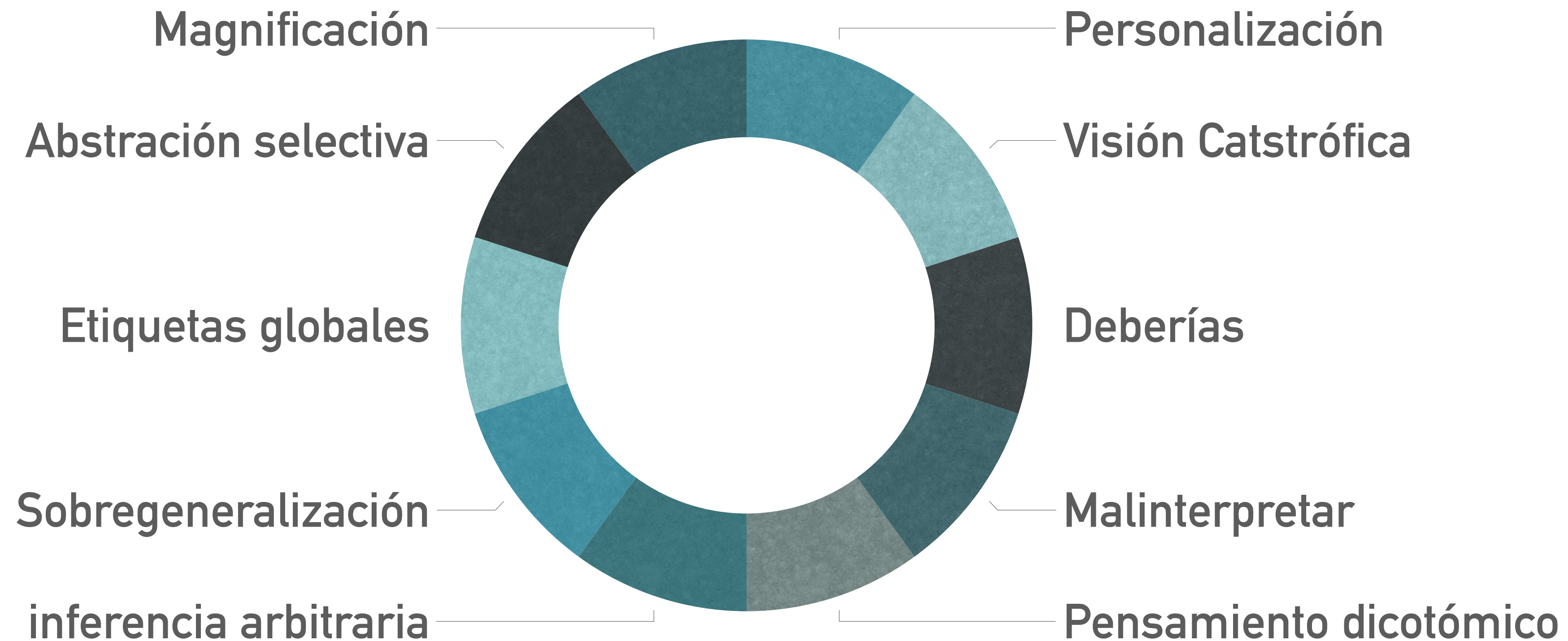
Distorsión cognitiva

Las distorsiones cognitivas son son aquellas maneras erróneas que tenemos de procesar la información, malinterpretaciones de lo que ocurre a nuestro alrededor, generando múltiples consecuencias negativas.

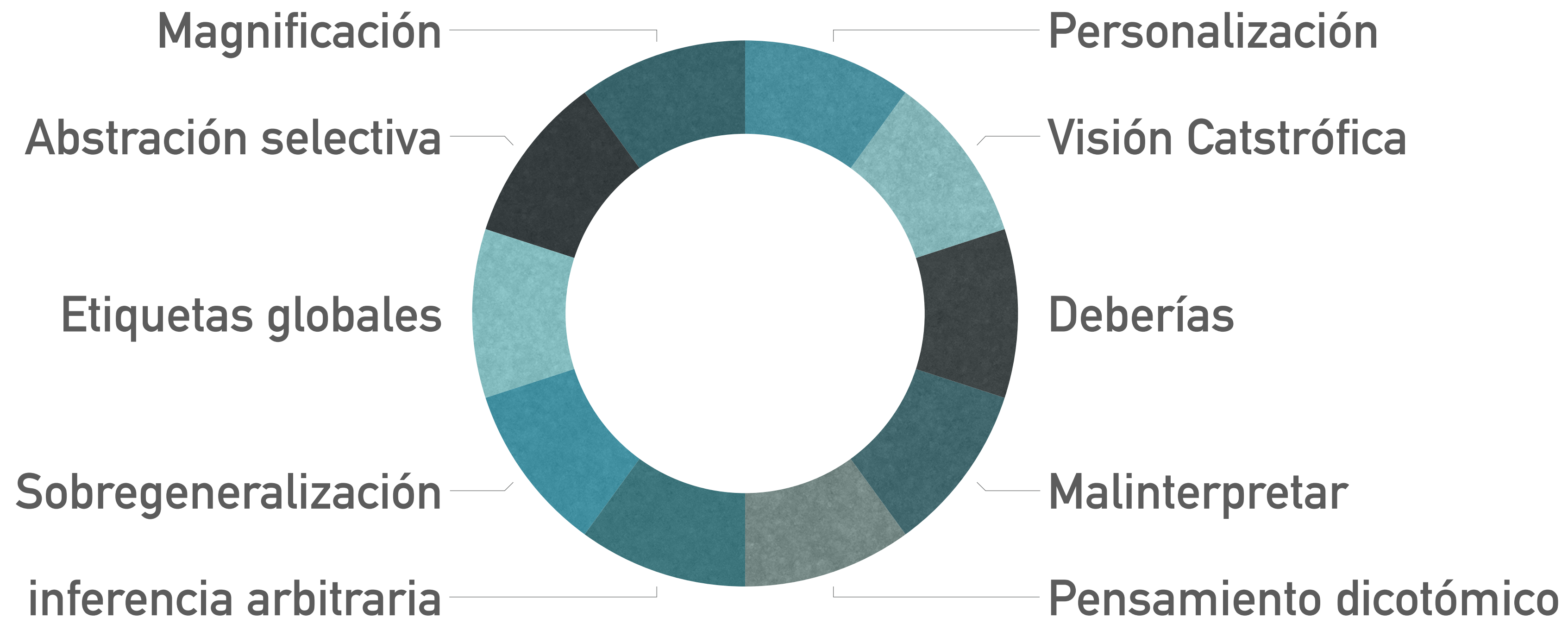
Todos en alguna ocasión podemos presentar algún tipo de distorsión cognitiva



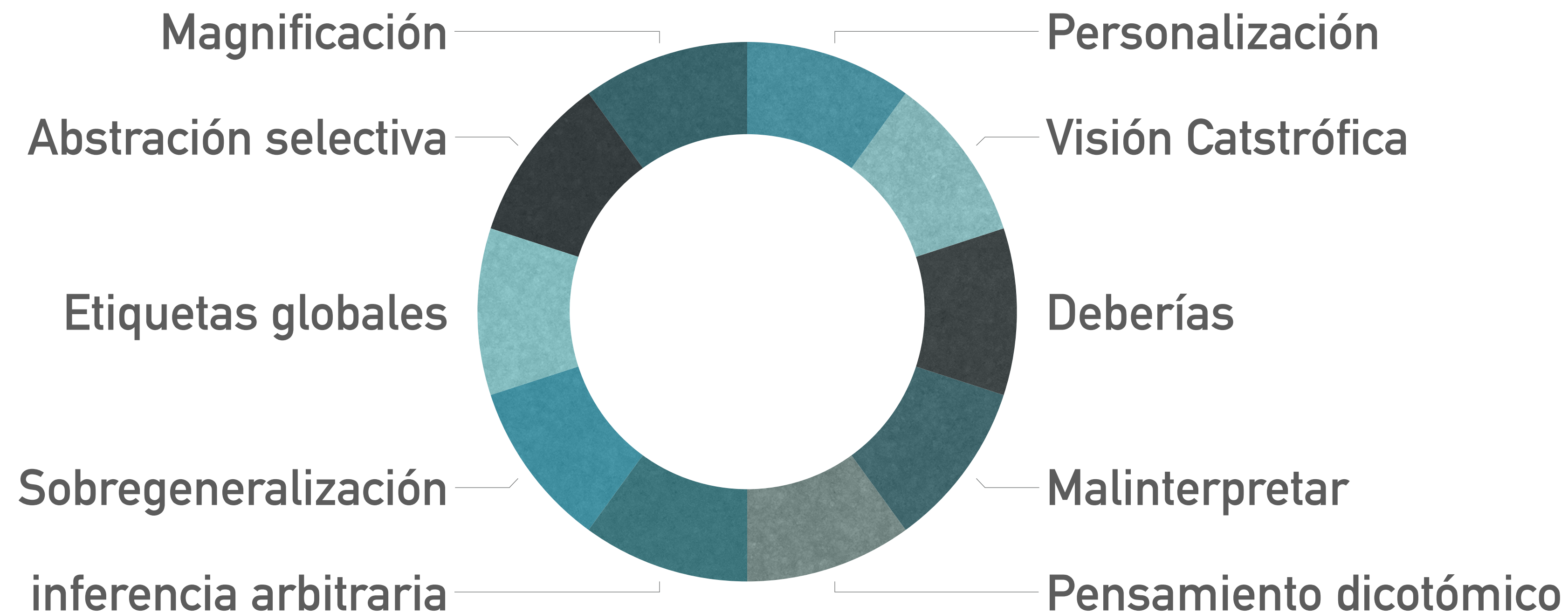
- Todo se relaciona con uno mismo
- Culpabilizarse de acontecimientos que no dependen de uno mismo
- No hay ajuste a la realidad
- No ayuda a resolver problemas
- Vocabulario: *Eso lo dice por mi..., Yo soy más/menos tal... que....*



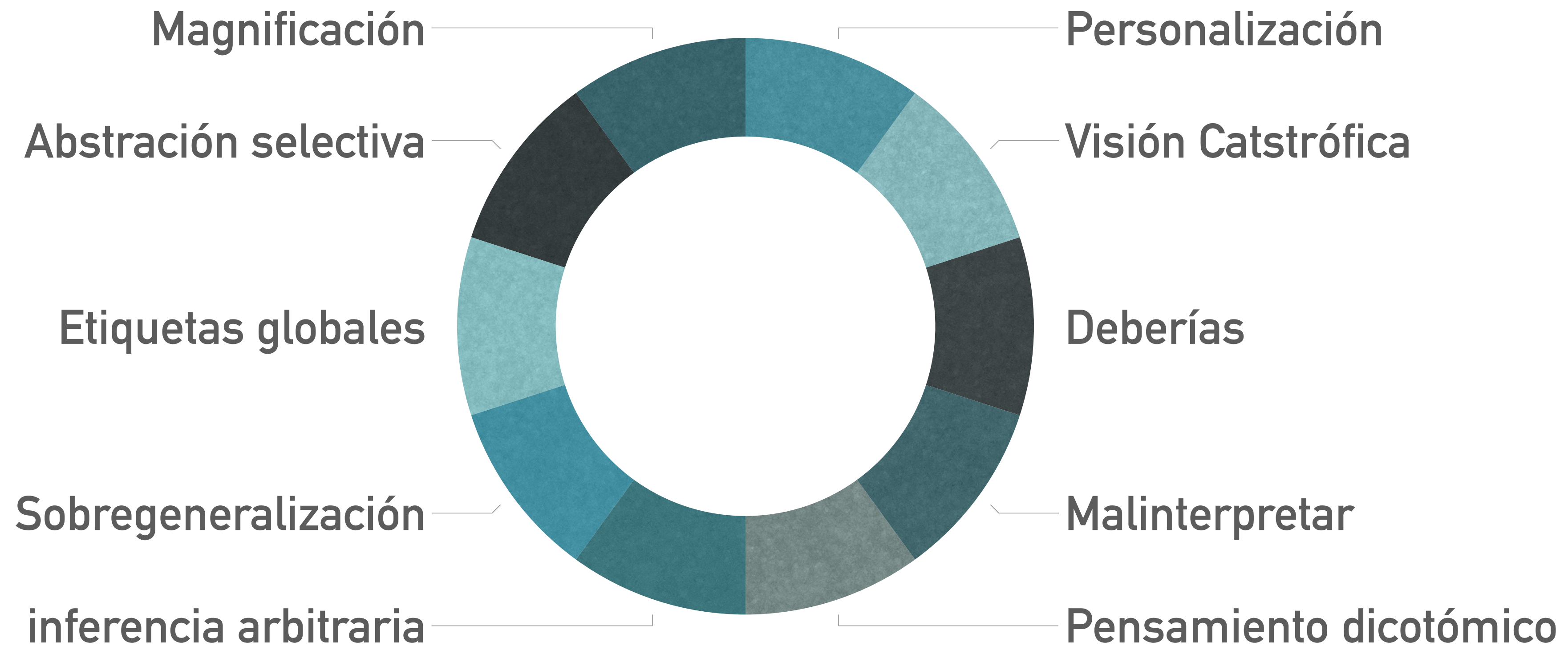
- Adelantar acontecimientos poniéndose en lo peor
- Hay baja tolerancia al estrés
- Los acontecimientos negativos es algo que no se puede soportar
- Las dificultades que forman parte de un proceso se viven como “horribles”
- Vocabulario: *voy a suspender, esto pinta muy mal, no te hagas ilusiones...*



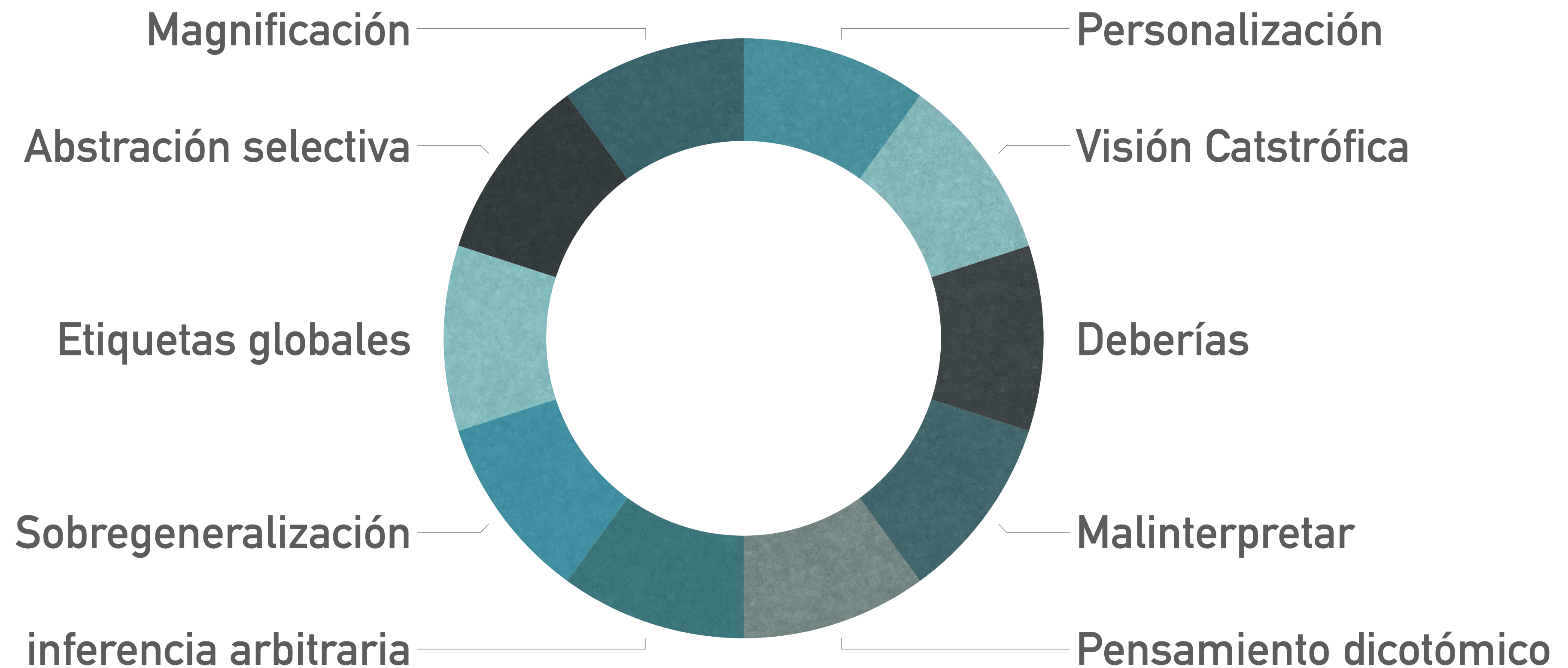
- Se tiene una visión rígida y exigente de cómo deben suceder las cosas.
- El pensamiento es una pista de tenis donde las pelotas son los juicios. Un lado es la zona de la razón y la otra de la equivocación
- Vocabulario básico: es su obligación, tiene que hacerlo, debo de..”, no debo de...”, tengo que....”, no tengo que”, debe de....., no debe de...
- Las reglas son *sus reglas*



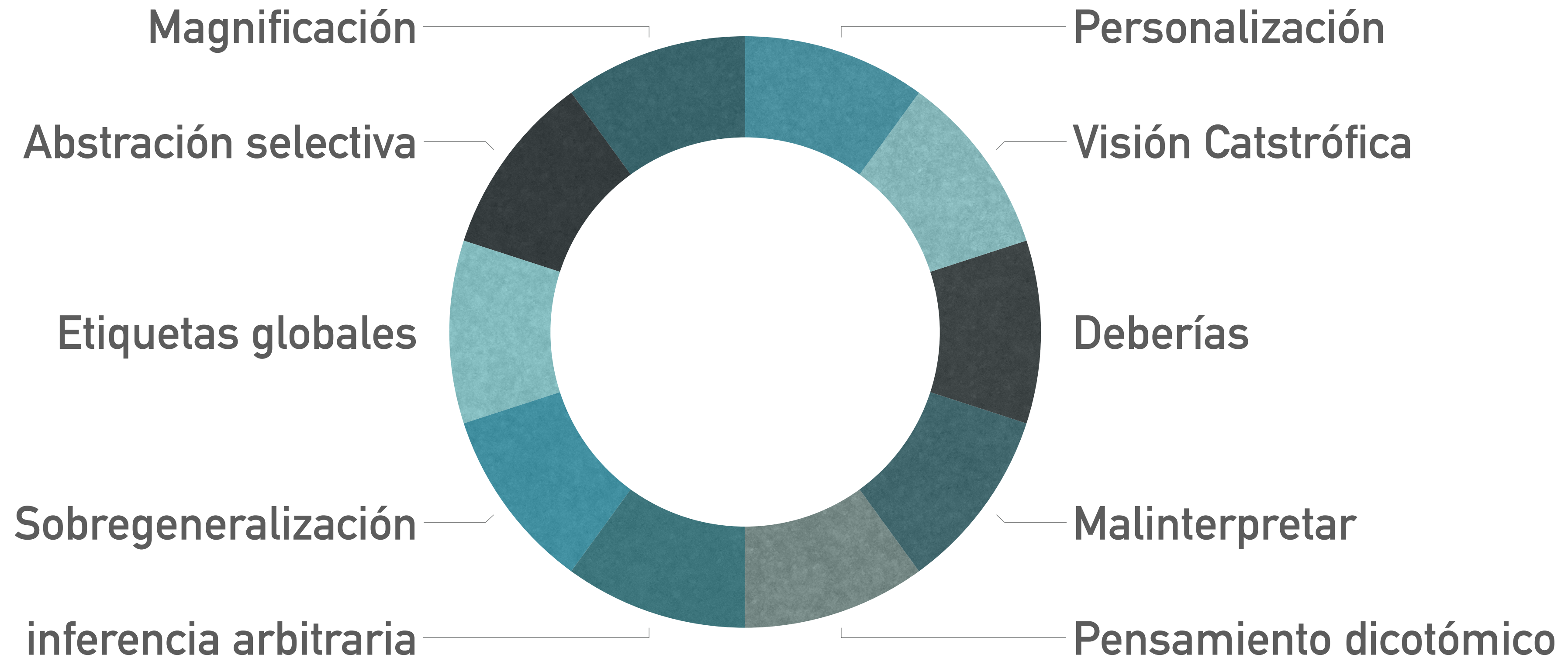
- Se atribuye como hostiles situaciones neutras o incluso benignas.
- Vocabulario básico: *Eso lo dice por...*, *Eso se debe a...*,



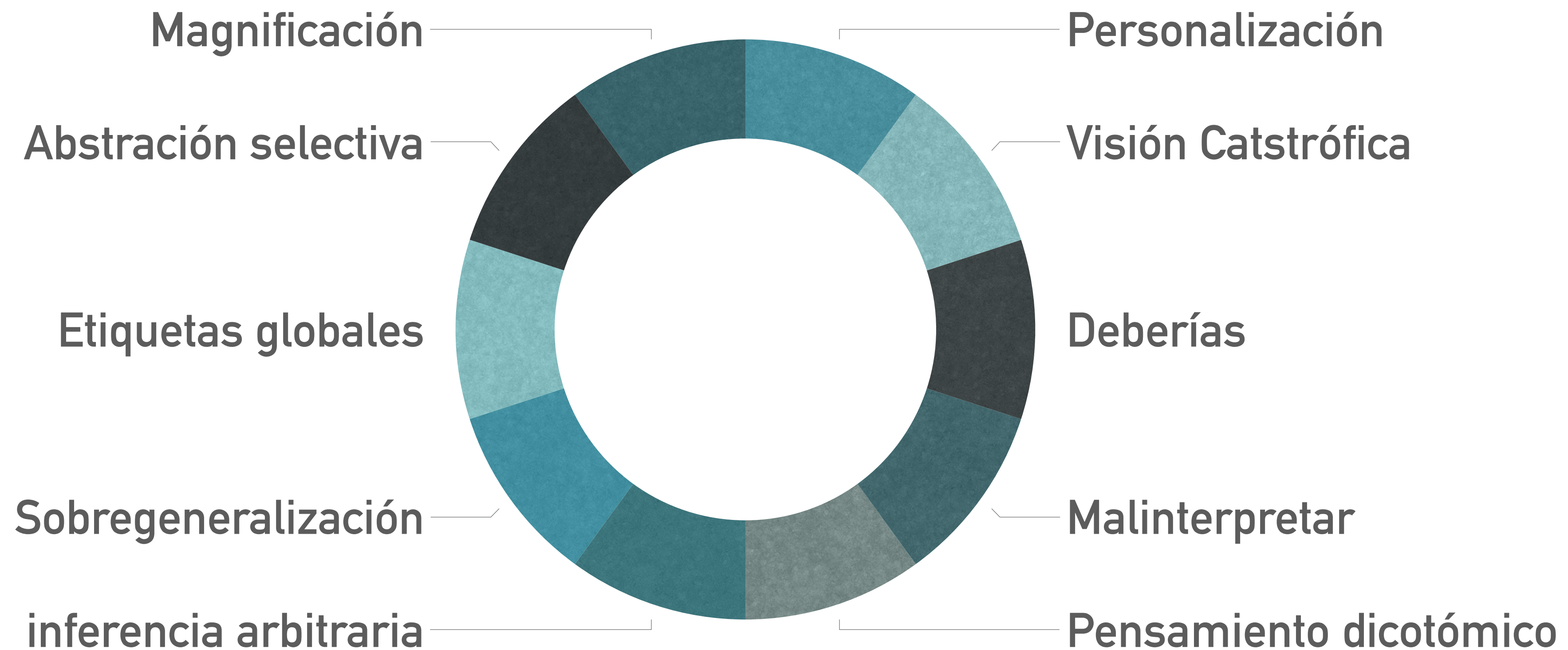
- Se presta atención solo una parte y no al conjunto
- Generalmente algún aspecto negativo
- *No soporto que..., No aguanto que..., esto es insoportable...*



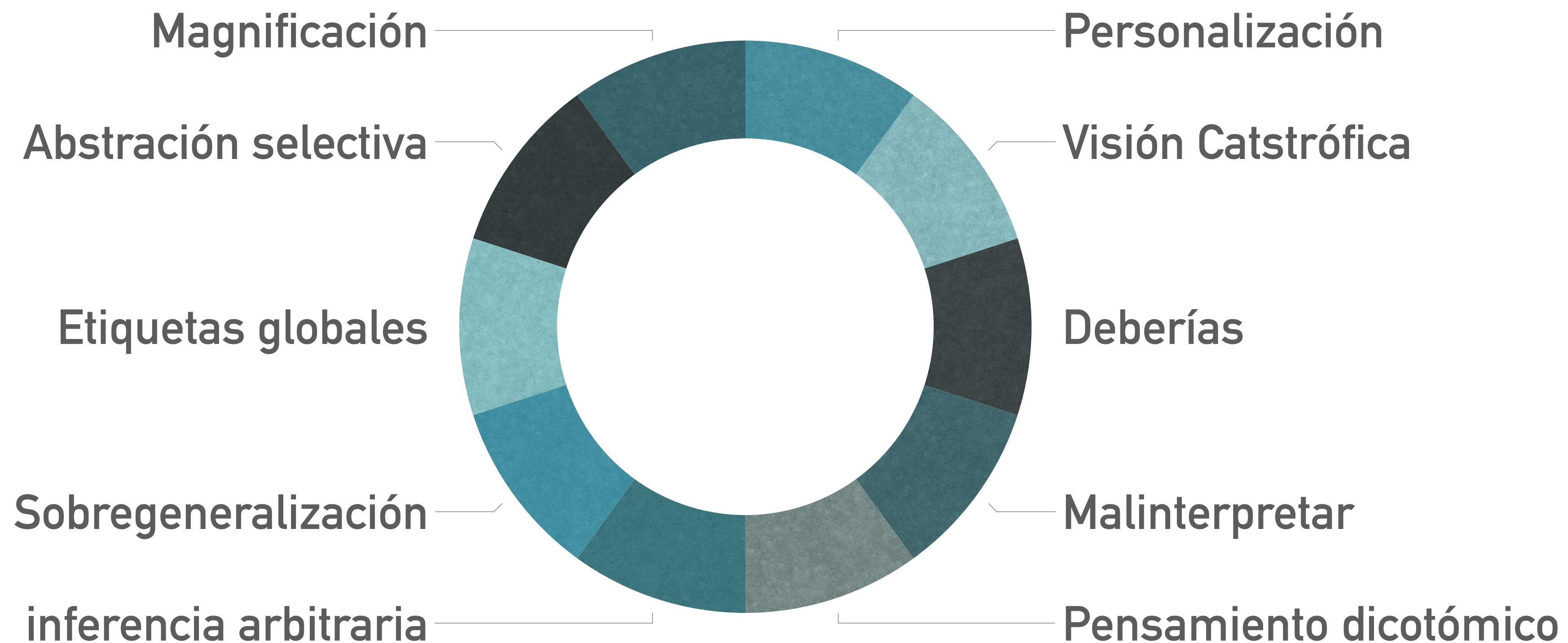
- Los acontecimientos se valoran de forma extrema.
- Se valora la realidad de modo binario, sin graduaciones intermedias
- Vocabulario básico: Útil frente a inútil, Correcto frente a incorrecto, Bueno frente a malo.



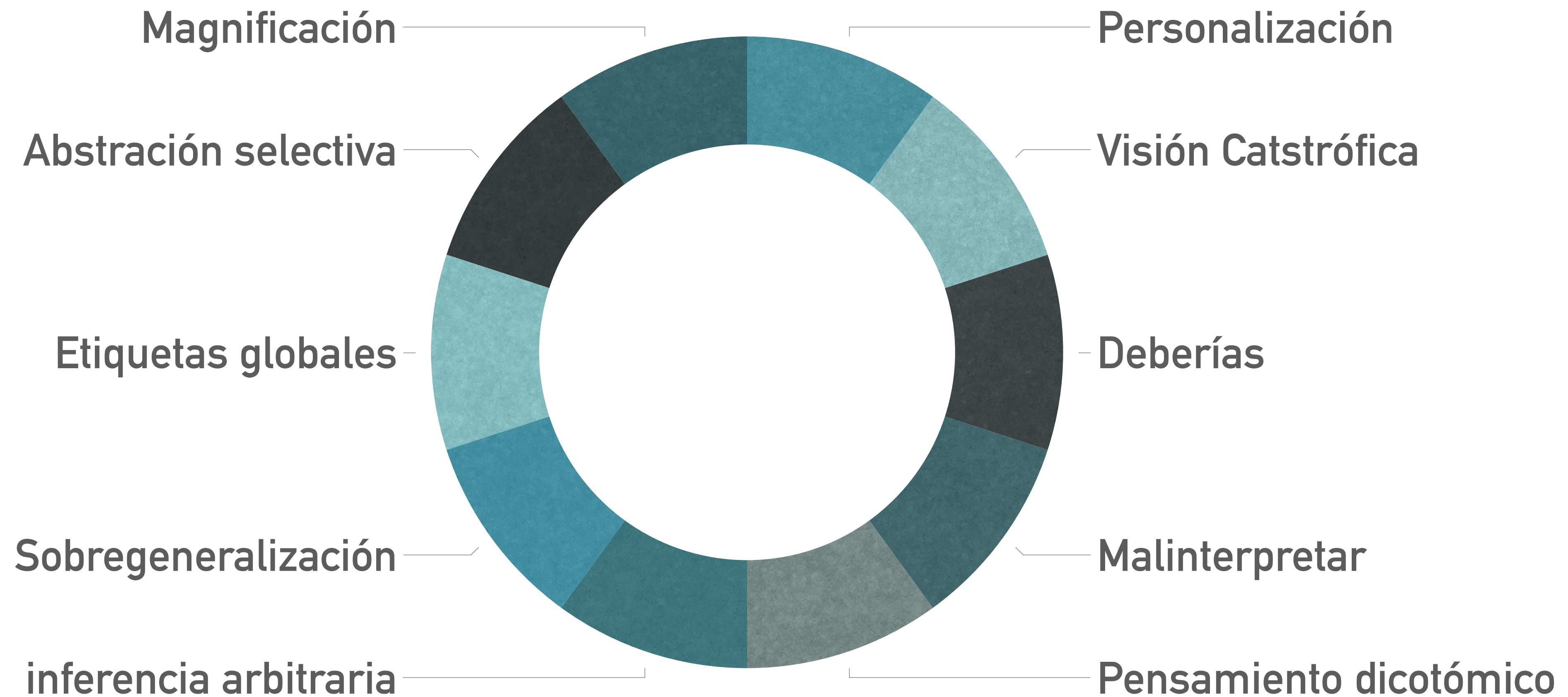
- Se sacan conclusiones sin ajustarse a los hechos
- La realidad se interpreta ajustándola a nuestras ideas
- A veces la evidencia es contraria a la conclusión
- Vocabulario básico: ¿te das cuenta?, ¿lo has visto?, ya lo sabía yo...



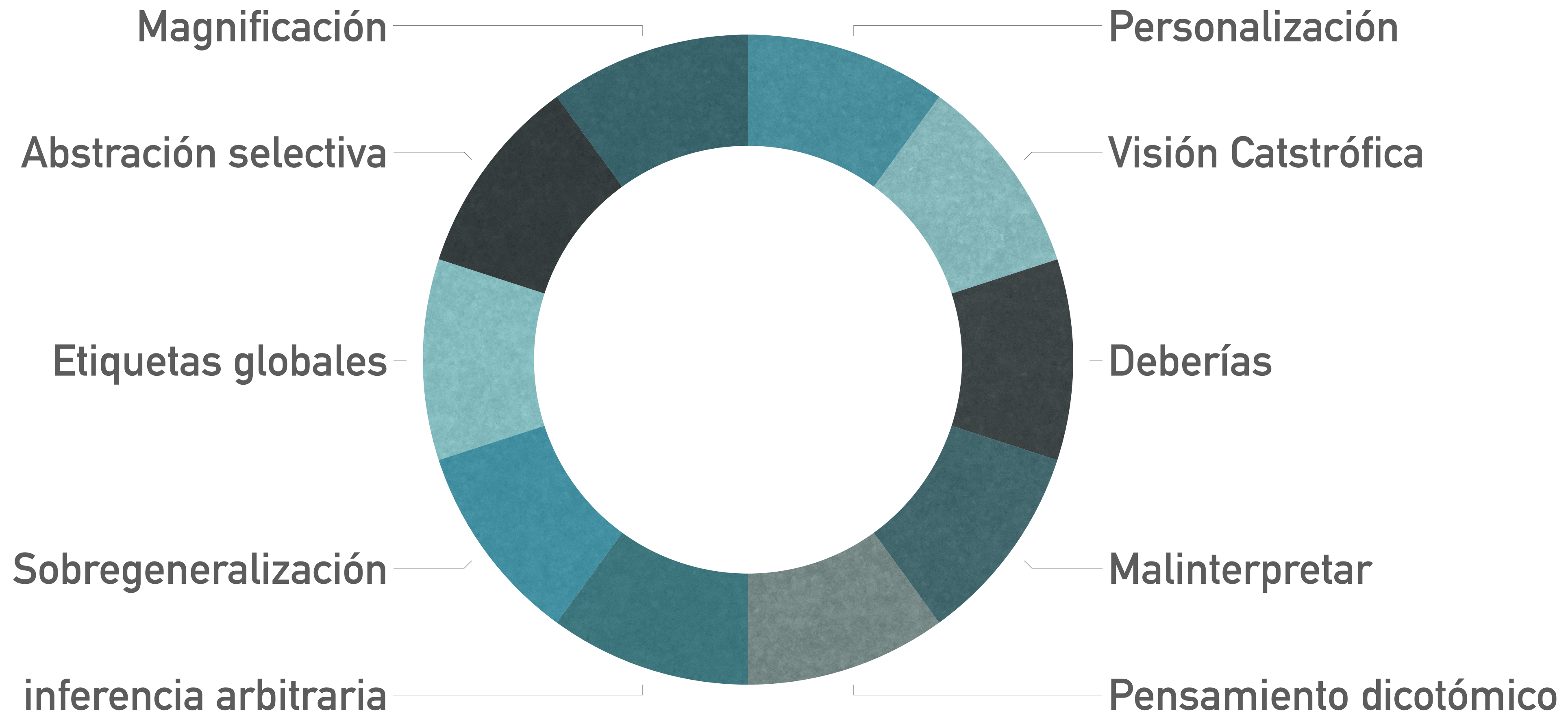
- Se saca una conclusión general de un hecho particular.
- provoca emociones disfuncionales como la tristeza, la frustración, el sentimiento de inferioridad, la rabia, impotencia.
- Vocabulario: *Todo, Nadie, Nunca, Siempre, Ninguno.*
- recomendado para superar esta distorsión: *es posible, a veces o a menudo.*



- Tendencia a exagerar lo negativo y a minimizar lo positivo
- Los errores propios y los éxitos de los demás se miden con reglas muy diferentes
- Se trata de reducir o aumentar las cosas de forma desproporcionada
- Vocabulario: *yo soy lo peor, a mi me toca lo peor, los demás tienen suerte*



- Visión del mundo y las personas estereotipada y rígida
- El refranero se basa en esta distorsión cognitiva
- Cualquier matiz o detalle se obvia
- Vocabulario: *Soy un..., Es un..., Son unos...*



Las Falacias

Falacia de control

Creer de manera extrema que uno tiene todo el control o responsabilidad de las cosas o bien que uno esta controlado totalmente por las circunstancias y no puede hacer nada.

Vocabulario: *No puedo hacer nada por..., Yo soy responsable de todo lo que....*

Falacia de cambio

Creer que en un problema con otra persona o circunstancia no podemos hacer nada, a menos que cambie primero esa persona o circunstancia.

Vocabulario: *Si tal cosa cambiara entonces yo podría...*

Falacia de justicia

Creer que todo lo que ocurre debe de hacerlo de determinada manera y que si no es así es injusto.

Vocabulario: *No hay derecho a..., Es injusto que..."*

Falacia de recompensa divina

Esperar que los problemas cambien por si solos, esperando que las cosas mejoren en el futuro, sin buscar soluciones en el presente.

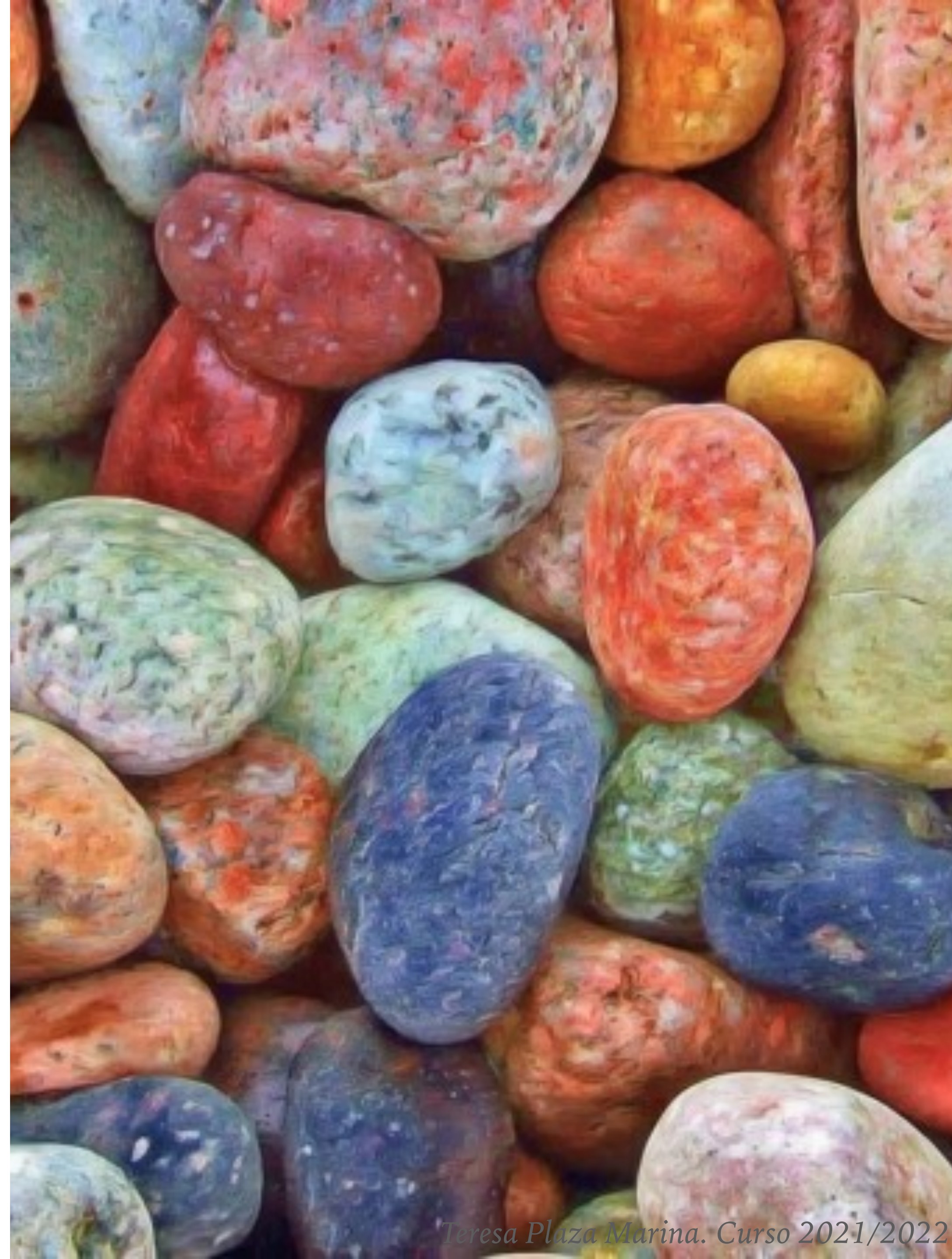
Vocabulario: *El día de mañana, esto cambiará, El día de mañana tendré mi recompensa*

SOLUCIONES A LAS DISTORSIONES COGNITIVAS

- Diapositiva 23 Personalización
- Diapositiva 24 Visión catastrófica
- Diapositiva 25 Deberías
- Diapositiva 26 malinterpretar
- Diapositiva 27 Abstracción selectiva
- Diapositiva 28 Pensamiento dicotómico
- Diapositiva 29 Inferencia arbitraria
- Diapositiva 30 Sobregeneralización
- Diapositiva 31 Magnificación y minimización
- Diapositiva 32 Etiquetas globales

Ejercicio

Cambiar el foco





COMPETENCIAS EMOCIONALES



No recordarán tus palabras, pero si la emoción que sintieron al escucharlas”

-Juan López

**LOS ASPECTOS CON MAYOR IMPACTO POSITIVO
PARA APRENDER SON DE CARÁCTER EMOCIONAL**

LOS APRENDIZAJES SE GRABAN CON EMOCIONES

**LO MÁS INNOVADOR EN EDUCACIÓN ES
TRABAJAR Y ACOMPAÑAR LAS EMOCIONES**

Partes de la competencia emocional

Comprensión Emocional

Reconocer y comprender *sus* emociones
Proponer a los alumnos reconocer y comprender emociones de los otros
Interesarse por cómo se sienten

Expresión Emocional

Estar atento a los logros y promover esta atención entre iguales
Actuar como modelo: alegría, gratitud
Actividades diarias de expresión emocional ante acontecimientos

Regulación Emocional

Ejercicios de relajación
Animar ante la dificultad
Calmar ante preocupación o temor
Acompañar y apoyar para encontrar soluciones

Control de impulsos

Fomentar la concentración
Invitar a la reflexión
Promoción de la paciencia
Práctica del autocontrol

Medidor Emocional

¿Cómo te sientes hoy? El medidor emocional combina dos variables: nivel de energía y nivel de satisfacción.

1. ¿Cómo está tu nivel de energía?, ¿Alto o bajo?
2. ¿Cómo está tu nivel de satisfacción?
3. Identifica el cuadrante y la emoción dentro de éste.



Ahora, ¿ya puedes identificar correctamente tu emoción?

Fuente:
<https://www.ps120q.org/mood-meter>

LA MATRIZ DE EISENHOWER

URGENTE/IMPORTANTE

Situación de crisis
Cuestiones apremiantes
Fecha límite
Temas médicos

HAZLO YA

NO URGENTE/IMPORTANTE

No hay una fecha concreta de realización
Aprender cosas nuevas
Mejorar competencias

PREPÁRALO, PLANIFICA, PROGRAMA

URGENTE/NO IMPORTANTE

Algunas reuniones
Algunos mails o llamadas
Interrupciones
Actividades que surgen

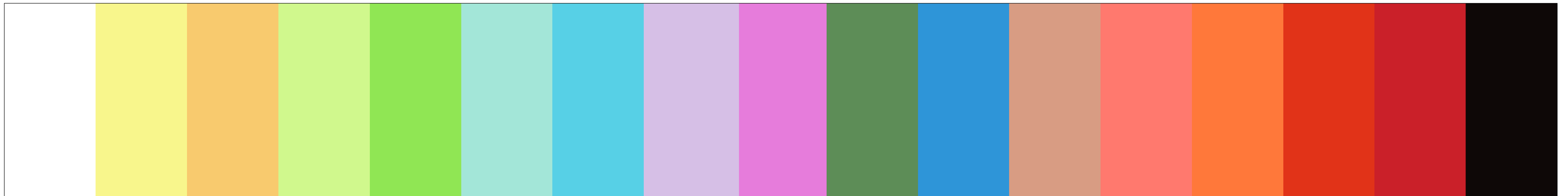
DELEGA, OBVIALO

NO URGENTE/NO IMPORTANTE

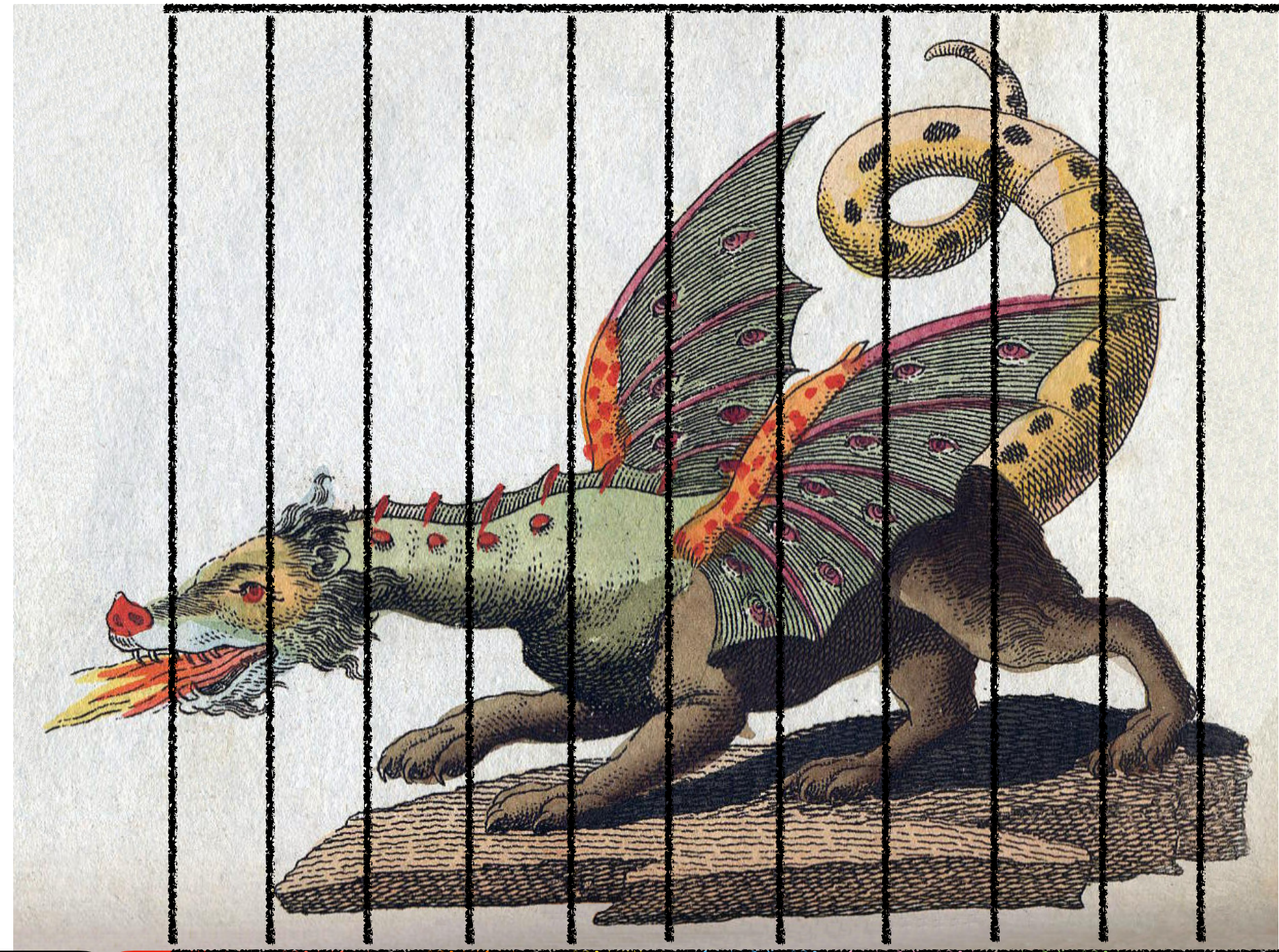
Pérdidas de tiempo, futilidades
Distracciones
Tareas innecesarias
Fingir que hacemos algo

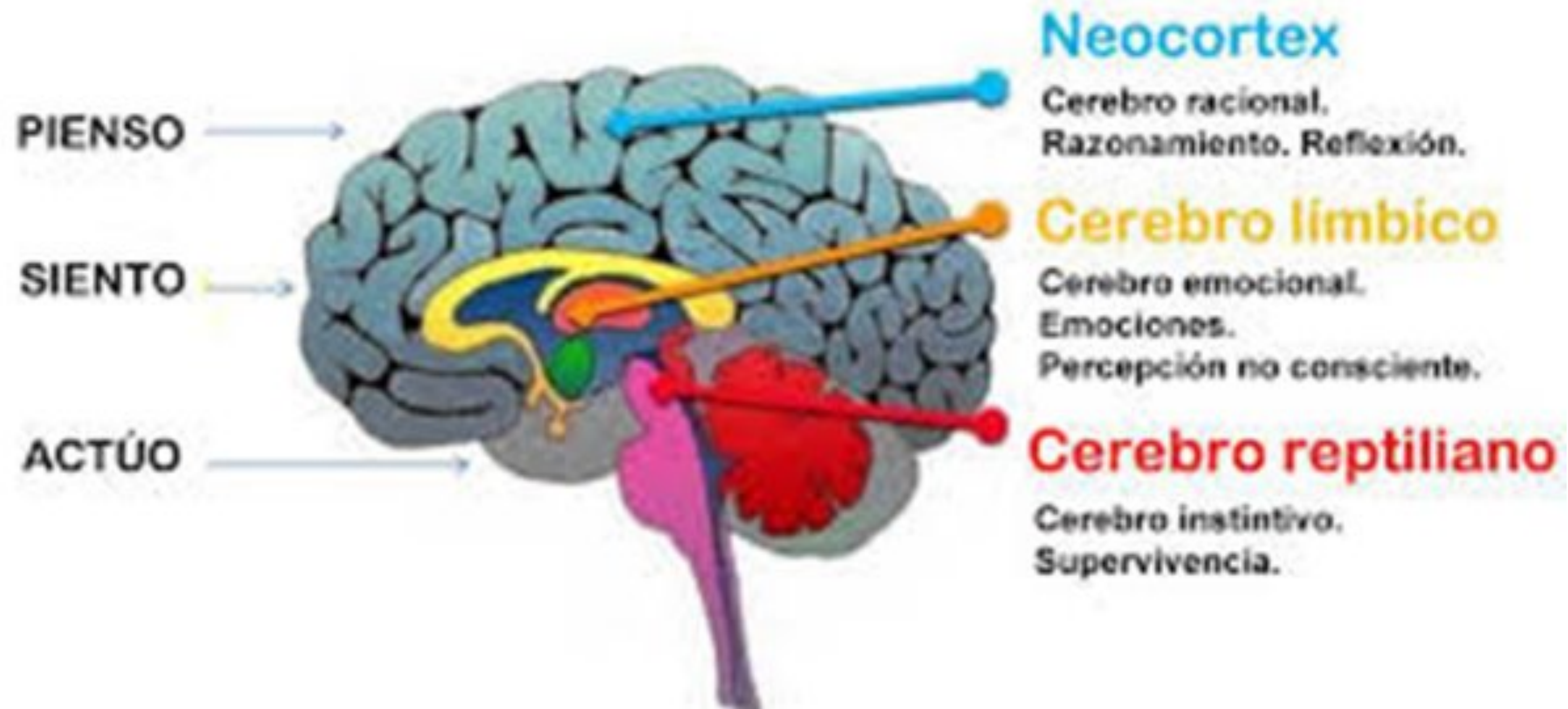
ELIMINALO

TERMÓMETRO DE LAS EMOCIONES



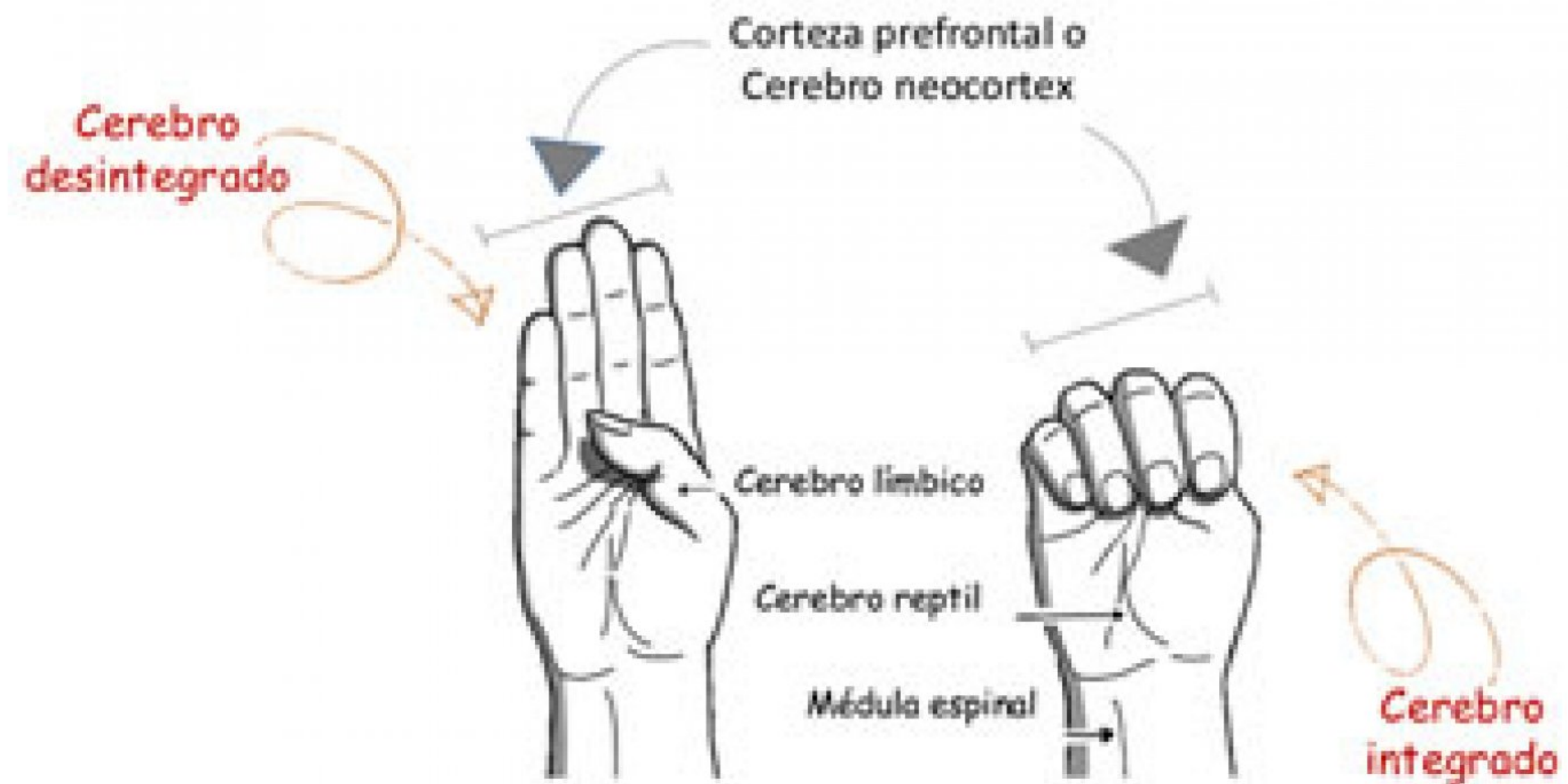
TERMÓMETRO DE LAS EMOCIONES



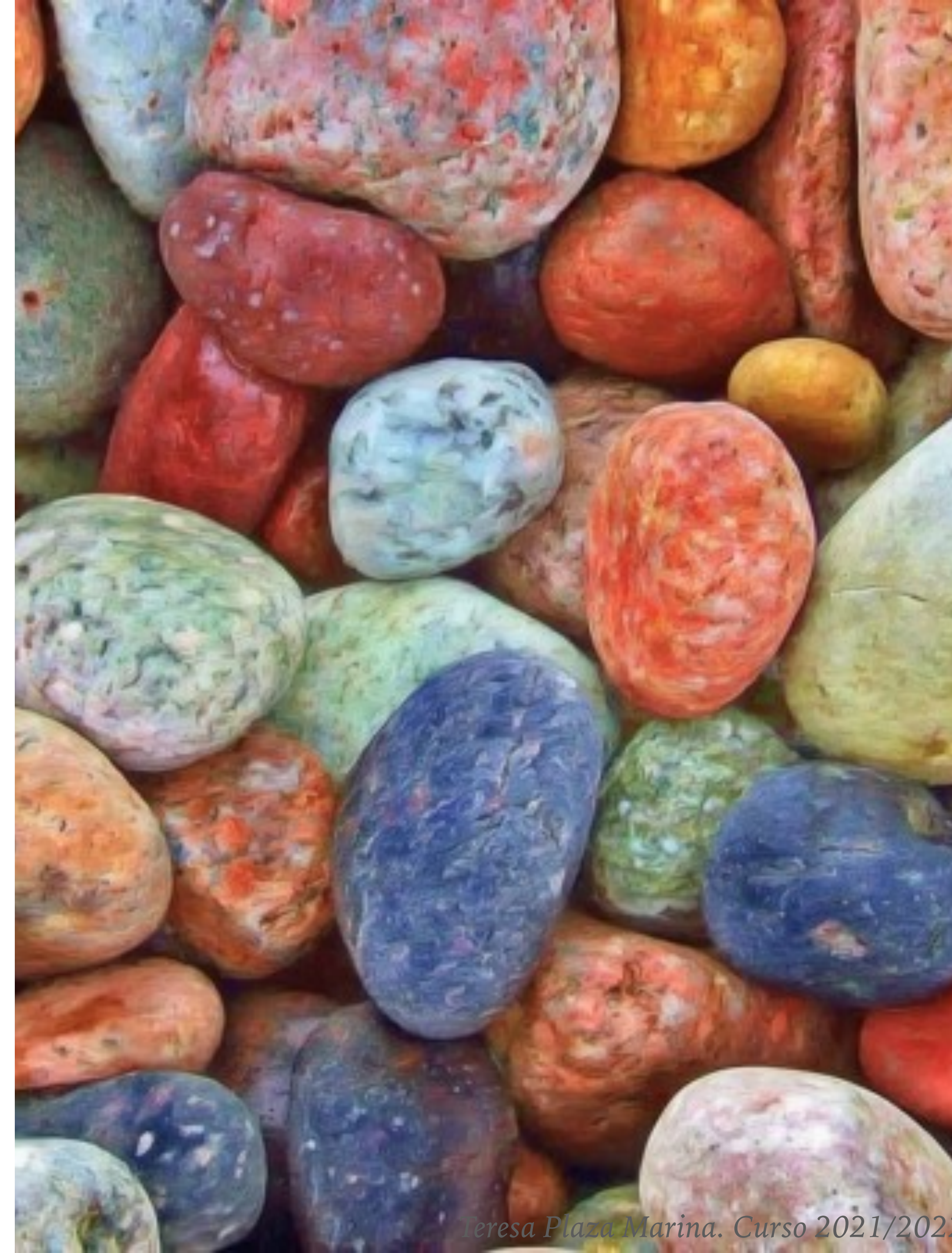


EL CEREBRO EN LA MANO

Modelo cerebral de la mano de Dan Siegel



Ejercicio
La felicidad



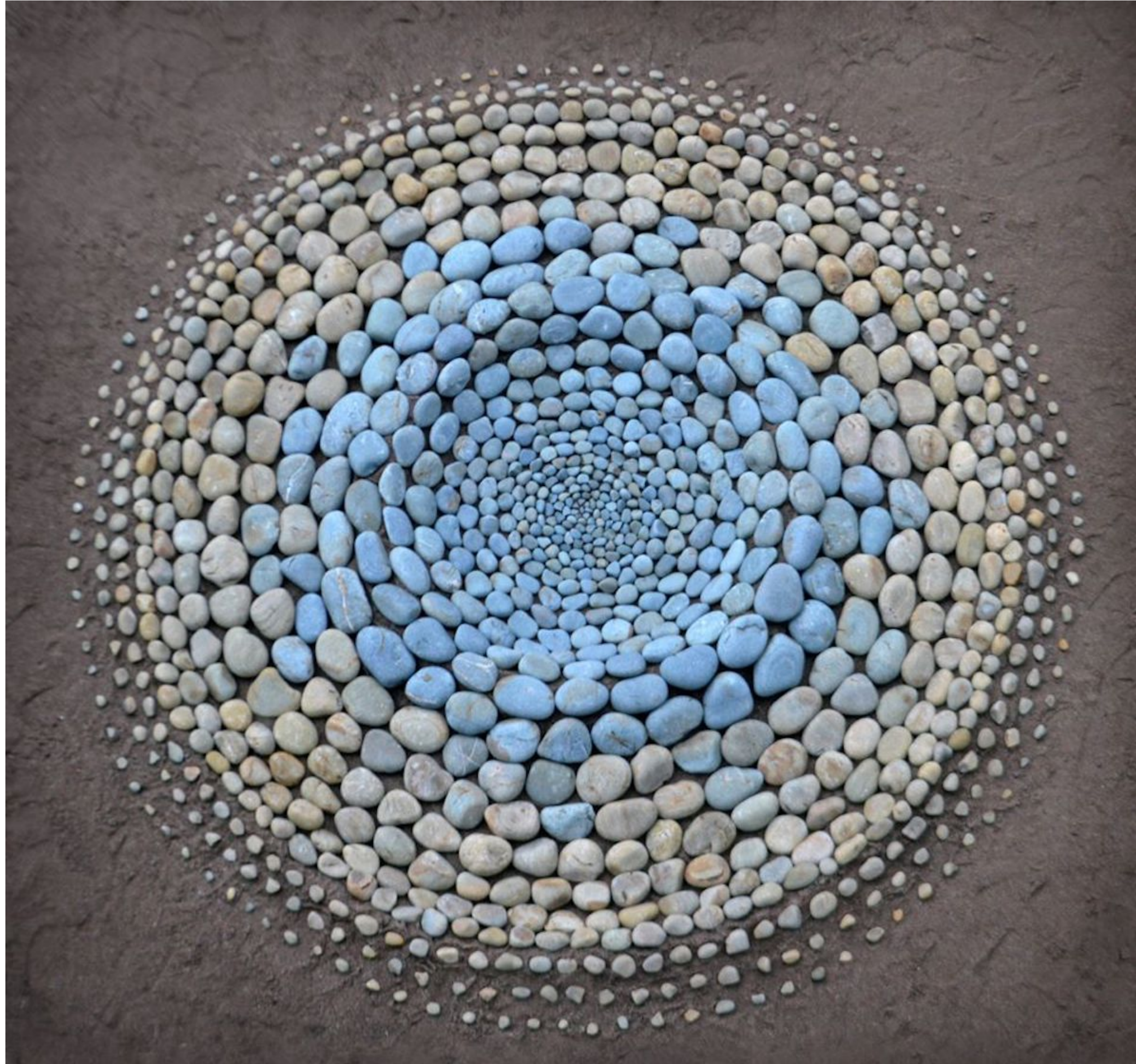
VARIABLES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Conciencia, expresión y regulación emocional
- Empatía
- Autoestima



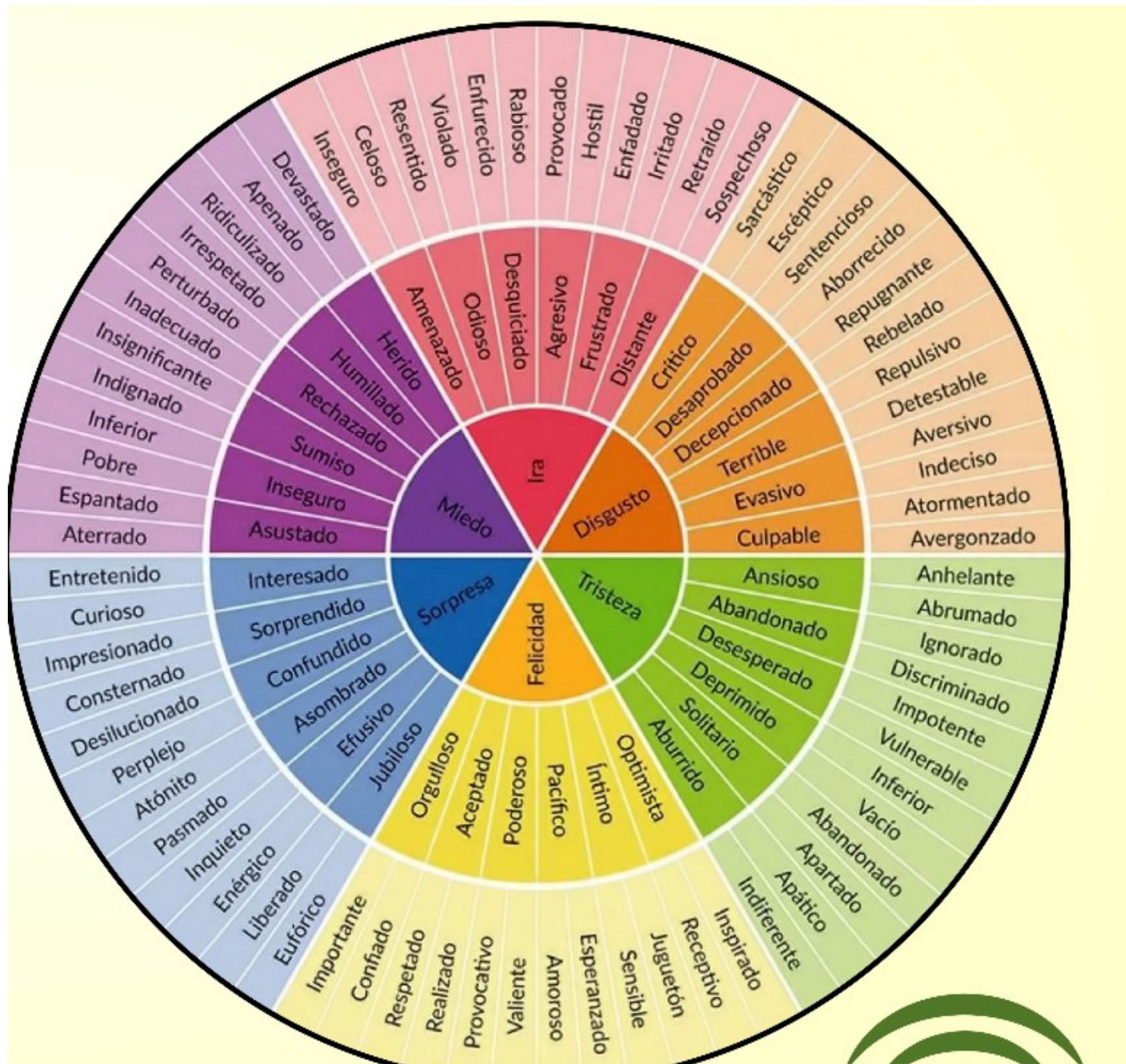
EMOCIÓN

SENTIMIENTO



CONCIENCIA Y EXPRESIÓN EMOCIONAL

- *Es la capacidad para ser consciente de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado.* Bisquerra y Pérez Escoda.
- Percibir-Identificar-Etiquetar
- Vocabulario emocional
- Comprender las emociones de los demás
- Educación Responsable/Banco de Herramientas/
- www.educacionresponsable.org



PROMOVER LA CONCIENCIA Y LA EXPRESIÓN EMOCIONAL

Identificar
emociones en
cuentos y pelis

Trabajamos
los momentos
divertidos y los
conflictos

Identificar
emociones en
fotos

Música y
emociones

Emociones y
expresión
corporal

Intensidad de la
emoción

Emociones y
colores

Emociones y
canales de
comunicación

Emociones y rol
playing

TOMO CONCIENCIA

EMOCIONES

INTENSIDAD

ME PARO-ME REGULO

STOP

BAJO INTENSIDAD

EXPRESO

ME COMUNICO

LIBERO EMOCIONES

LA REGULACIÓN EMOCIONAL



- **1.- Apertura emocional:** la capacidad para tener acceso consciente a nuestras emociones. Aceptar que las emociones negativas tienen una razón de ser.
- **2.- Atención emocional:** la tendencia que tenemos a dedicar recursos atencionales a la información que nos presta la emoción.
- **3.- Aceptación emocional:** no juzgar de forma negativa lo que estamos sintiendo. Reconocer que algo en nuestro interior o exterior nos molesta, disgusta o nos hace sentir mal.
- **4.- Etiquetado emocional:** la capacidad para poner nombre a lo que estamos sintiendo.
- **5.- Análisis emocional:** la capacidad para reflexionar y entender las implicaciones de la emoción que estamos sintiendo
- **6.- Regulación emocional:** la capacidad que tenemos para modular e influir en nuestra experiencia emocional utilizando estrategias cognitivas, fisiológicas o conductuales.

<https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/enfermedades-infecciosas/coronavirus/bienestar-emocional-en-ninos-y-adolescentes/ejercicios-para-regulacion-emocional>

Prácticas de relajación y respirar de forma adecuada

Cambiar la postura

Reconocer los estilos de pensamiento

Si hay solución hacer todo lo posible

Si no hay solución aceptarlo

El pasado nos enseña

Aprender a vivir el presente

El futuro es una proyección



.....EMPATÍA.....

<https://www.grupoxxi-psicologia.net/empatia/>

Es el sentimiento de identificación con alguien o la capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos. Además, es uno de los requisitos de la inteligencia emocional y está relacionada con la comprensión, el apoyo y la escucha activa. RAE 2019

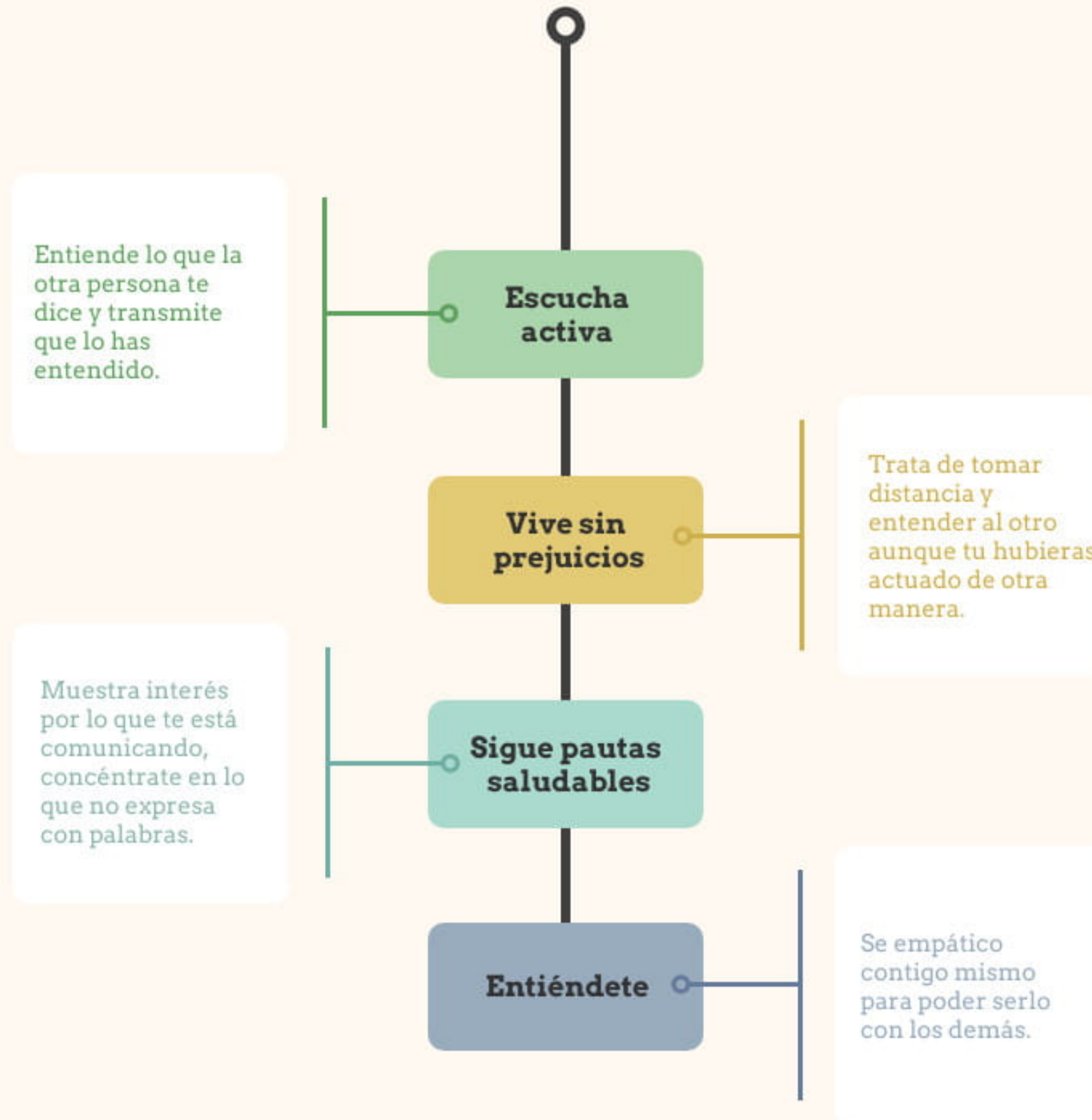




LA PERSONAS EMPÁTICAS SON

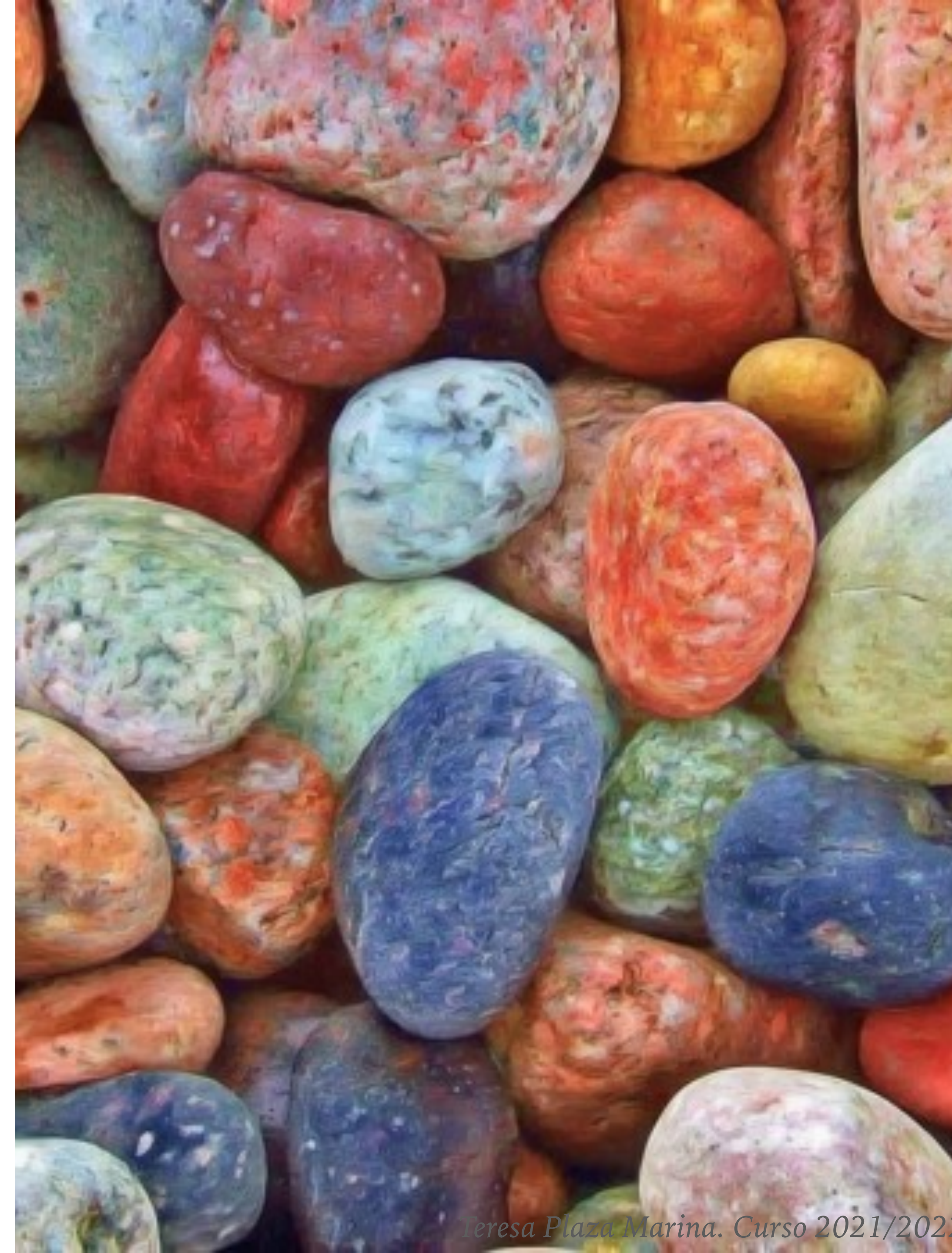
- Sensibles
- Dominan la comunicación no verbal
- Les gusta escuchar
- Creen que las personas son buenas por naturaleza
- Hablan con cuidado
- No son extremistas
- Son respetuosas y tolerantes
- Entienden que cada persona es diferente

Desarrolla tu empatía



Ejercicio

Observando al otro



LA MATRIZ DE EISENHOWER

URGENTE/IMPORTANTE

Situación de crisis
Cuestiones apremiantes
Fecha límite
Temas médicos
HAZLO YA

NO URGENTE/IMPORTANTE

No hay una fecha concreta de realización
Aprender cosas nuevas
Mejorar competencias
PREPÁRALO, PLANIFICA, PROGRAMA

URGENTE/NO IMPORTANTE

Algunas reuniones
Algunos mails o llamadas
Interrupciones
Actividades que surgen
DELEGA, OBVIALO

NO URGENTE/NO IMPORTANTE

Pérdidas de tiempo, futilidades
Distracciones
Tareas innecesarias
Fingir que hacemos algo
ELIMINALO

Medidor Emocional

¿Cómo te sientes hoy? El medidor emocional combina dos variables: nivel de energía y nivel de satisfacción.

1. ¿Cómo está tu nivel de energía?, ¿Alto o bajo?
2. ¿Cómo está tu nivel de satisfacción?
3. Identifica el cuadrante y la emoción dentro de éste.



Ahora, ¿ya puedes identificar correctamente tu emoción?

Fuente:
<https://www.ps120q.org/mood-meter>

Renuncia al propio poder	Recuperar mi poder
Ejemplo 1	
Esta tarde tengo que corregir exámenes	Como quiero disfrutar el fin de semana sin cosas pendientes, esta tarde corregiré...
Hemos cambiado la idea de obligación por otra de elección Prefiero/elijo/voy a/ expreso en futuro	
Ejemplo 2	
No puedo callarme cuando dice esas cosas	Aún no puedo callarme cuando dice esas cosas
Hemos dado por verosímil que algún día conseguiremos lo que hoy no.	
Ejemplo 3	
Como le fastidia a uno que el sistema sea tan desconsiderado	Como me fastidia que el sistema sea tan desconsiderado conmigo
Nos hemos hecho cargo de nuestro enfado.	
Ejemplo 4	
Hecho: Ana no me ha saludado al entrar al Instituto	
Interpretación: Le caigo mal	
Posible gestión: Observo si se repite la conducta, busco su mirada y sonrío, le pregunto si necesita algo... (te he visto muy apurada esta mañana)	

Distinguir emoción de estado de ánimo

EMOCIONES	ESTADOS DE ÁNIMO
Efímeras	Duraderos
Podemos identificar que las provocó	A veces no podemos identificar a que se deben
Más dependientes de los sucesos	Cada persona tiene sus tendencias

Matriz de posibilidades cuando la realidad no es como yo deseo .

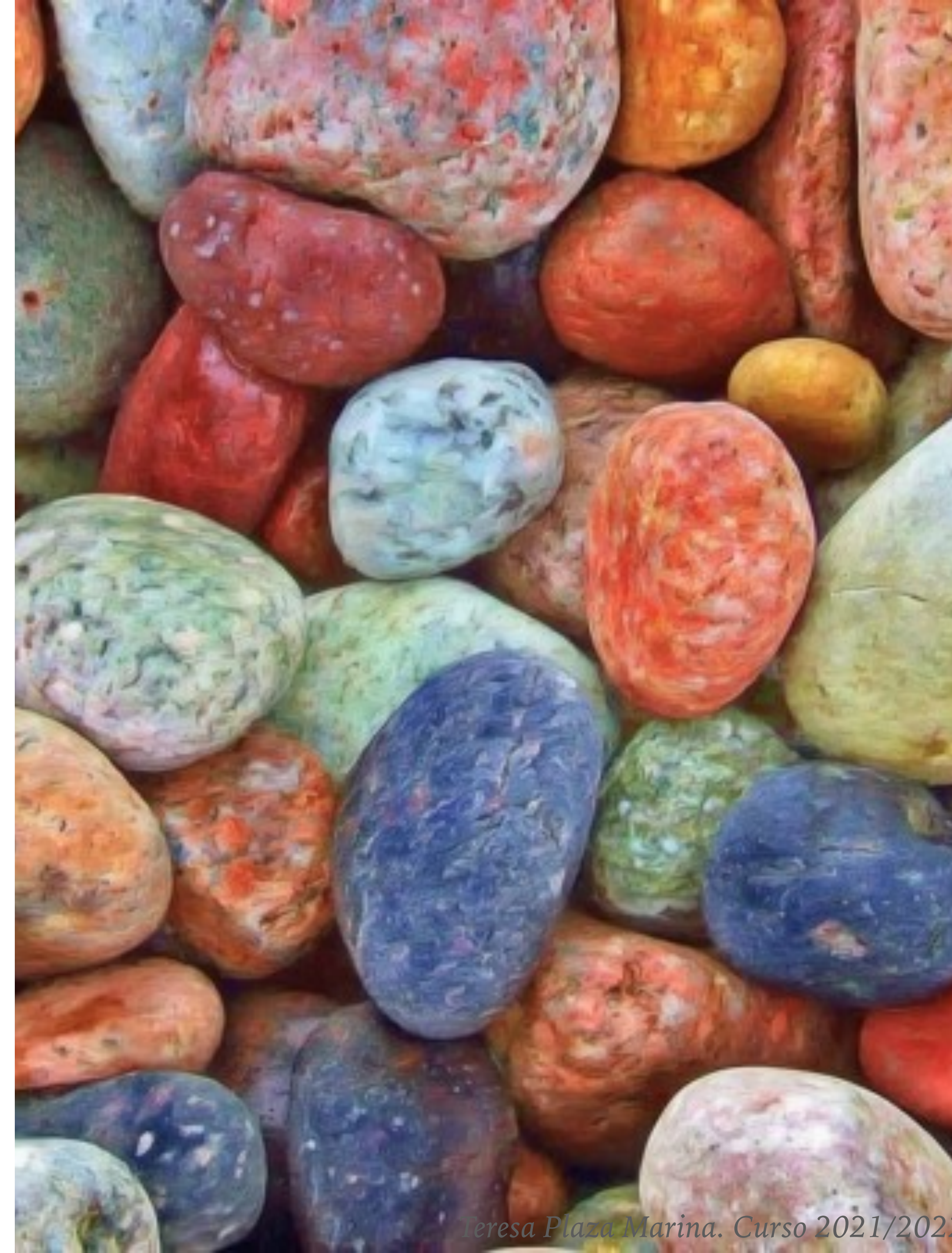
	VOY A LUCHAR PARA CAMBIARLO	
	SI	NO
TENGO RECURSOS	SANA AMBICIÓN	INDOLENCIA *
NO TENGO RECURSOS	FRUSTRACIÓN *	ACEPTACIÓN

* Son caminos de sufrimiento



AUTOESTIMA

Ejercicio
Sentirme valorado





LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL AULA

EMOCIÓN

RESPIRACIÓN

CUERPO

Respirar con fuerza, inspirando y espirando por la nariz

Contraer la mandíbula, apretar los labios y focalizar la mirada tensando los párpados y frunciendo el entrecejo. Poner tensión en el cuerpo e inclinarlo un poco hacia adelante (posición de ataque)

Inspiraciones cortas y bruscas con la boca abierta, "conteniendo" la respiración.
Respiración irregular y de poca amplitud

Abrir bien los ojos y echar el cuerpo ligeramente hacia atrás (posición defensiva)

Inspirar con sacudidas entrecortadas y soltar el aire por la boca a modo de suspiro

Mantener el cuerpo relajado y los brazos colgando y dejar que la cabeza baje ligeramente dirigiendo la mirada hacia el suelo

Inspirar bruscamente a través de la nariz y exhalar el aire a través de la boca en rápidas sacudidas

Estirar los labios con los bordes hacia arriba y hacia atrás, ojos semiocerrados, el cuerpo relajado y la cabeza ligeramente hacia atrás

Inspirar y expirar con la boca abierta y relajada a un ritmo de poca amplitud y alta frecuencia

Mantener el cuerpo muy relajado, la cabeza un poco hacia atrás y hacia el lado, exponiendo el cuello y mover las caderas muy lentamente. Acariciarse el pelo y el cuerpo.

Respirar regularmente a través de la nariz

Poner una ligera sonrisa, ojos abiertos y párpados relajados, y ladear la cabeza ligeramente. Cuerpo relajado.

EMOCIÓN

RESPIRACIÓN

CUERPO

RABIA

Respirar con fuerza, inspirando y espirando por la nariz

Contraer la mandíbula, apretar los labios y focalizar la mirada tensando los párpados y frunciendo el entrecejo. Poner tensión en el cuerpo e inclinarlo un poco hacia adelante (posición de ataque)

MIEDO

Inspiraciones cortas y bruscas con la boca abierta, "conteniendo" la respiración. Respiración irregular y de poca amplitud

Abrir bien los ojos y echar el cuerpo ligeramente hacia atrás (posición defensiva)

TRISTEZA

Inspirar con sacudidas entrecortadas y soltar el aire por la boca a modo de suspiro

Mantener el cuerpo relajado y los brazos colgando y dejar que la cabeza baje ligeramente dirigiendo la mirada hacia el suelo

ALEGRÍA

Inspirar bruscamente a través de la nariz y exhalar el aire a través de la boca en rápidas sacudidas

Estirar los labios con los bordes hacia arriba y hacia atrás, ojos semiocerrados, el cuerpo relajado y la cabeza ligeramente hacia atrás

EROTISMO

Inspirar y expirar con la boca abierta y relajada a un ritmo de poca amplitud y alta frecuencia

Mantener el cuerpo muy relajado, la cabeza un poco hacia atrás y hacia el lado, exponiendo el cuello y mover las caderas muy lentamente. Acariciarse el pelo y el cuerpo.

TERNURA

Respirar regularmente a través de la nariz

Poner una ligera sonrisa, ojos abiertos y párpados relajados, y ladear la cabeza ligeramente. Cuerpo relajado.

LAS DISPOSICIONES CORPORALES: CENTRAMIENTO

- Postura de tránsito
- Disposición neutral
- De pie, ni tenso ni relajado, respiración regular, peso equilibrado en la planta del pie
- Favorece actividades de orientar, guiar y formar
- Proporciona silencio en la mente, serenidad en el corazón y mínima tensión en el cuerpo.
- Es la posición más adecuada en el aula.

LAS DISPOSICIONES CORPORALES: APERTURA Y DETERMINACIÓN

- Postura de escucha.
- Ofrece el protagonismo al otro.
- Tendencia a echar el peso hacia atrás, voz baja, tono muscular relajado, respiración pausada por la boca.
- Cuando mi objetivo sea escuchar o ponderar una propuesta

- Postura de tomar decisiones y luchar por lo que consideramos justo
- Ofrece entusiasmo o rabia
- Tendencia a echar el peso hacia adelante, cierta tensión muscular, volumen de voz elevado, respiración energética por la nariz
- Cuando queremos contagiar entusiasmo a nuestros alumnos.

LAS DISPOSICIONES CORPORALES: ESTABILIDAD Y FLEXIBILIDAD

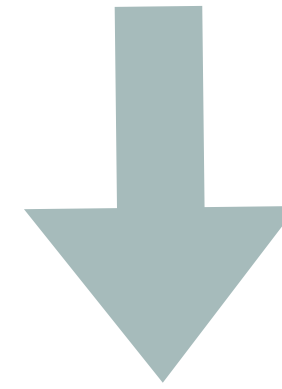
- Postura del aquí y ahora, de lo que hay, de lo que toca.
- Nivel energético que tiende a la introspección.
- Tendencia a ir hacia abajo, sentarse, clavar los pies en el suelo, hablar lentamente, con voz grave, respiración lenta y abdominal.
- Cuando mi objetivo sea establecer o recordar normas, poner límites o decir no.

- Postura de la actitud lúdica creativa.
- Se relaciona con la capacidad de adaptarse, descubrir, aprender y abrirse a nuevas posibilidades.
- Posición corporal cambiante, peso repartido de forma irregular, voz aguda, respiración irregular
- Cuando queremos marcar juego o provocar creatividad.

SITUACIONES	DISPOSICIONES CORPORALES CON LAS QUE AFRONTARLAS
Un compañero de trabajo quiere compartir conmigo la grave enfermedad de su hija	
Reprender a mi grupo clase	
Entrevista con los padres de una alumna	
Revisar las normas de clase en la tutoría	
Atender una reclamación de unos padres	
Exponer las características de las cigüeñas	
Transmitir ganas de hacer un nuevo proyecto	
Comunicar a unos padres algo delicado en relación a su hijo a hija	
El jefe de estudios me comunica un cambio inesperado en mi horario hoy	

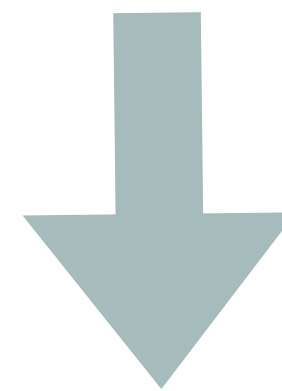
SITUACIONES	DISPOSICIONES CORPORALES CON LAS QUE AFRONTARLAS
Un compañero de trabajo quiere compartir conmigo la grave enfermedad de su hija	Apertura
Reprender a mi grupo clase	Determinación
Entrevista con los padres de una alumna	Apertura
Revisar las normas de clase en la tutoría	Estabilidad
Atender una reclamación de unos padres	Apertura
Exponer las características de las cigüeñas	Centramiento
Transmitir ganas de hacer un nuevo proyecto	Determinación
Comunicar a unos padres algo delicado en relación a su hijo a hija	Estabilidad
El jefe de estudios me comunica un cambio inesperado en mi horario hoy	Flexibilidad

Estabilidad y determinación



para evitar demasiada relajación

Apertura y flexibilidad



para que se sientan acompañados, fluidos y aceptados



La educación emocional es la habilidad de escuchar casi cualquier cosa sin perder tus estribos y tu autoestima.

Robert Frost