

IES JUAN DEL ENZINA (León)

24 enero; 15 y 16 febrero; 15 marzo de 2022

10 horas

SALUD EMOCIONAL DEL DOCENTE

Vanessa Ramajo-Psicóloga

vanessaramajo@hotmail.com

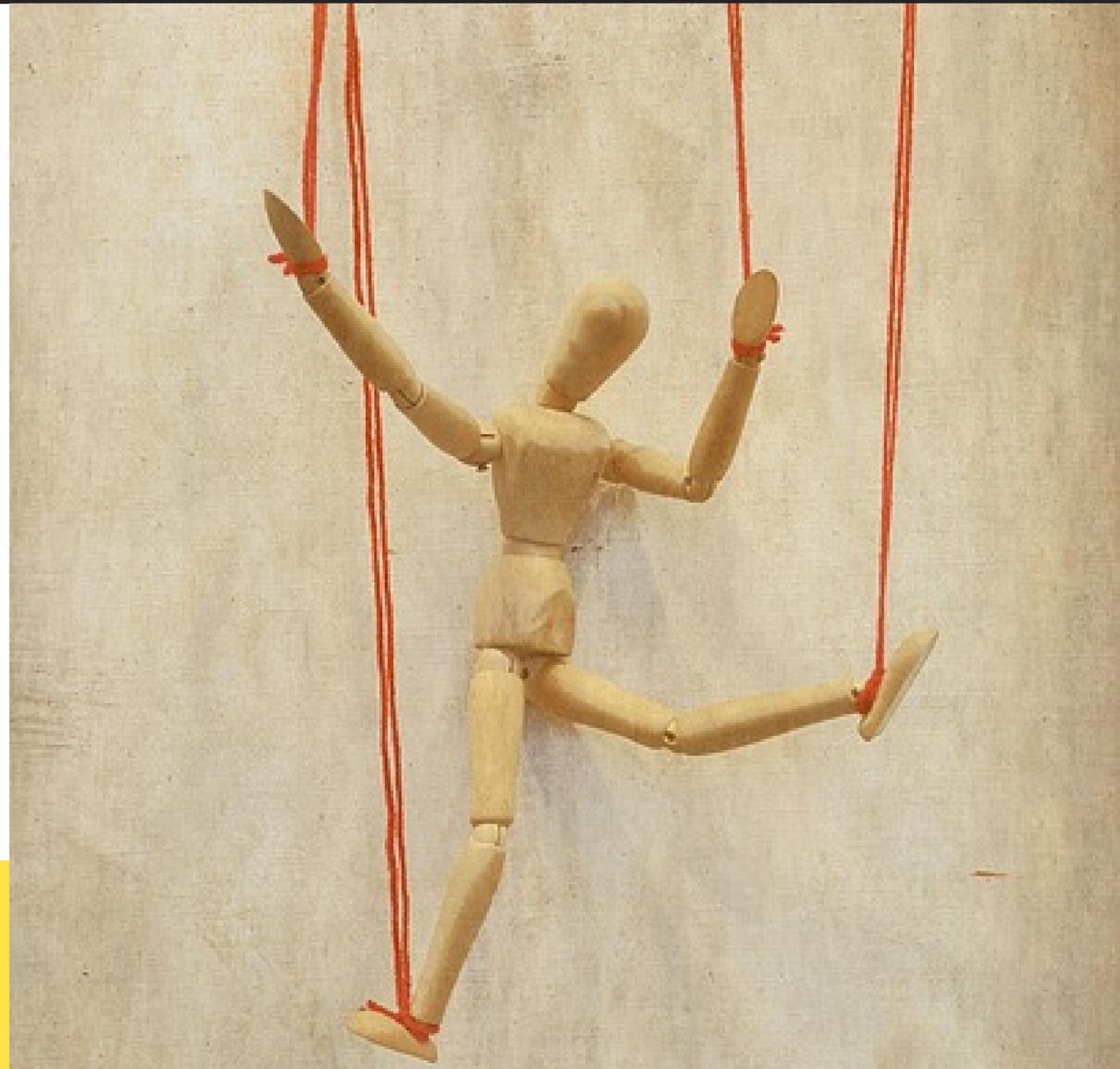


CONTENIDOS 2022

- DINÁMICAS Y ACTIVIDADES GESTIÓN EMOCIONAL
- CONVERSACIÓN RESTAURATIVA



**DES-COLOCANDO
TEXTO
"MANOS ATADAS"**



ORIGEN



RE-CONOCERSE

ESPEJO



ANALIZANDO EL CONFLICTO



DINÁMICA GLOBOS



RE-CONOCERSE



ACTIVIDAD RINCONES

RINCÓN EMOCIONES
MALESTAR

RINCÓN RECURSOS
PERSONALES Y BENEFICIOS

CONOCIÉNDOME...

SITUACIÓN EMOCIÓN ESTRATEGIA

RINCÓN FRASE MOTIVADORA

Yo he aprendido que SOY ____ y puedo LOGRAR ____ para eso TENDRÉ EN CUENTA que en momentos de ____ SACARÉ A LA LUZ estos RECURSOS PERSONALES ____ y ME APOYARÉ en ESTAS PERSONAS ____.

RINCÓN RED APOYO SOCIAL

RE-ENCONTRARSE

Hay un mensaje para
ti...



ANALIZANDO EL CONFLICTO



“Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, el grado exacto, en el momento oportuno, eso, ciertamente , no resulta tan sencillo”

(Aristóteles, Ética a Nicómaco)

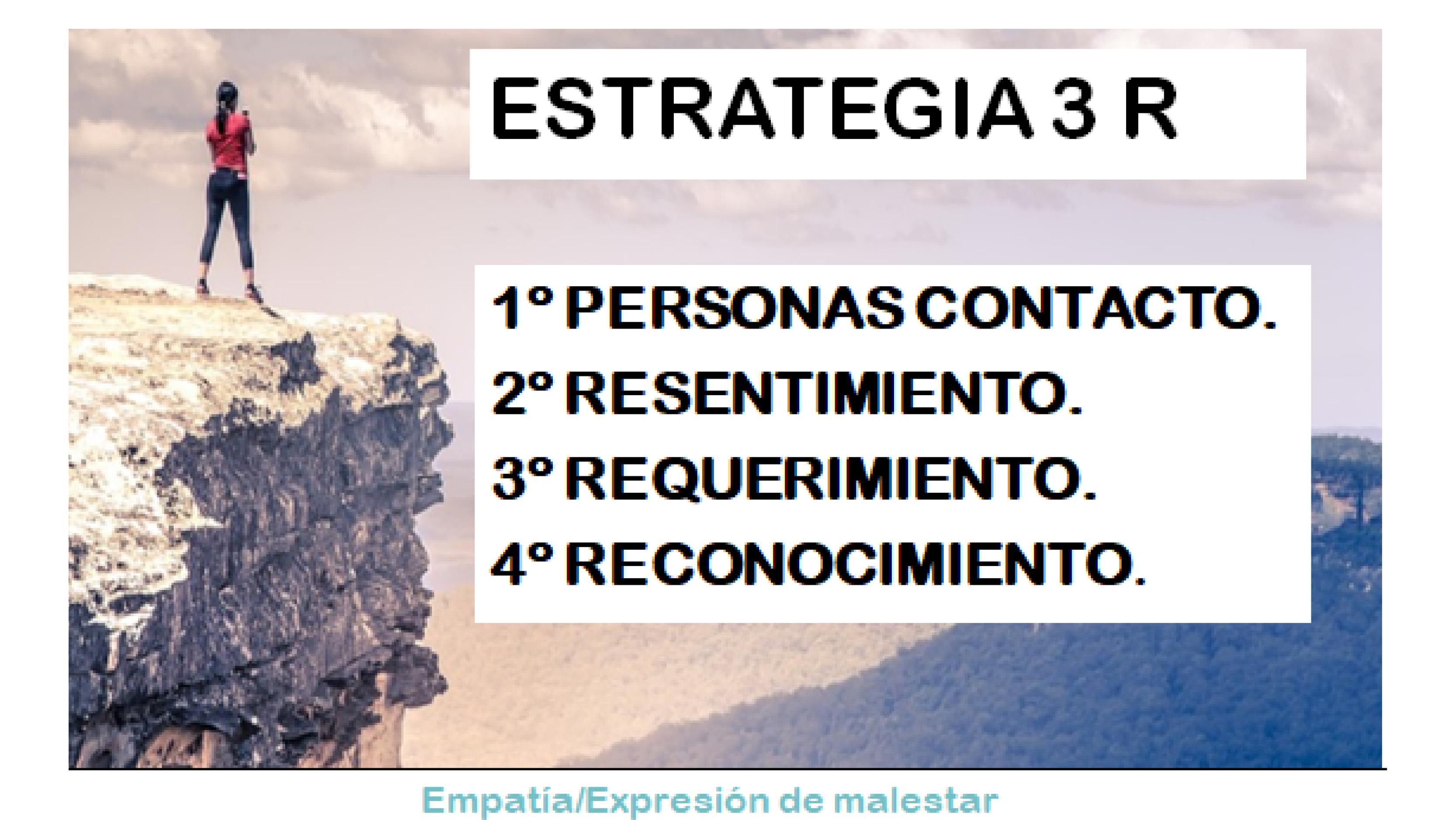


MI CAJA DE PENSAMIENTOS



COMPRENDIENDO EL CONFLICTO



A person in a red shirt and dark pants stands on the edge of a cliff, looking out over a vast, hazy landscape. The cliff face is dark and textured, while the background shows rolling hills and a cloudy sky.

ESTRATEGIA 3 R

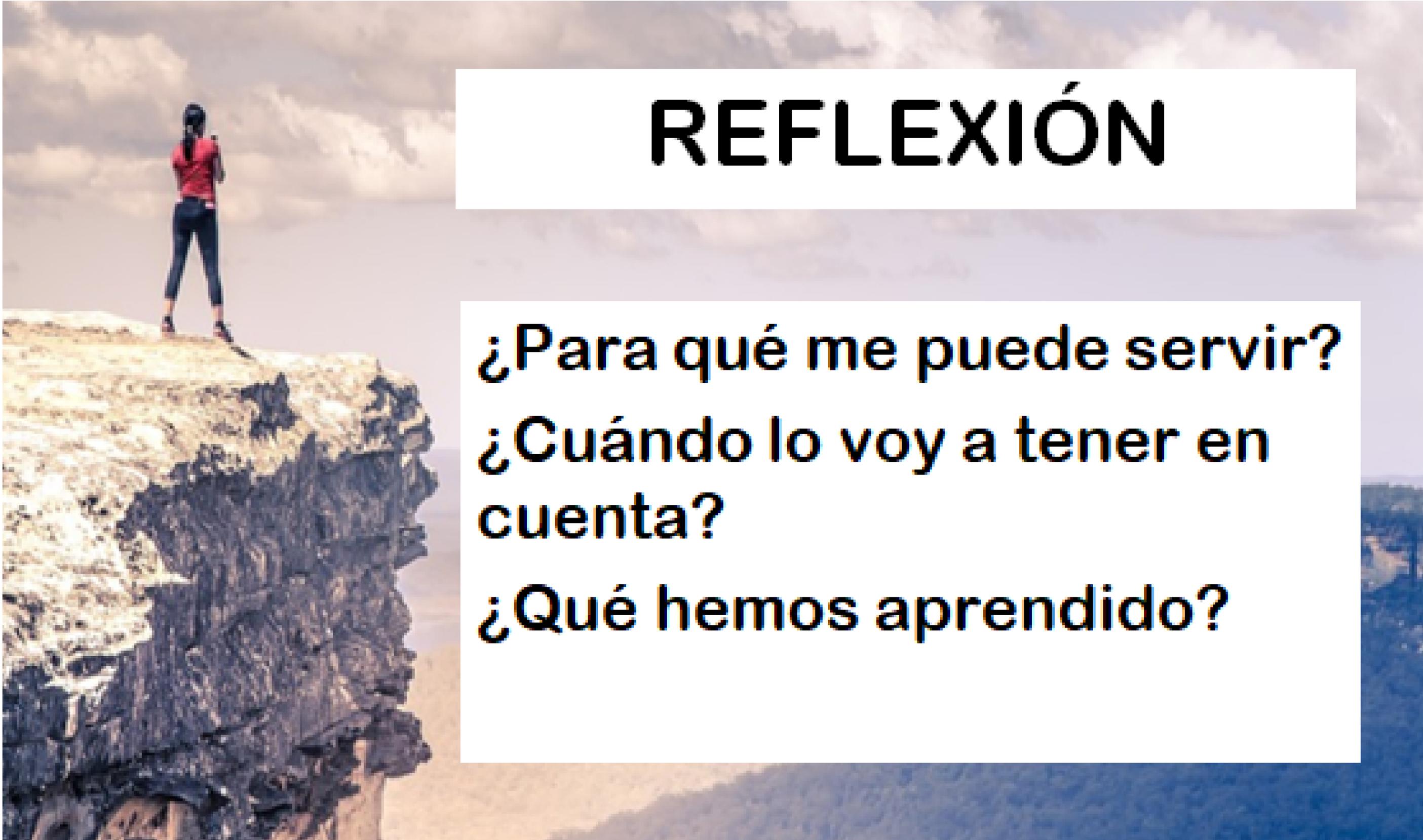
1° PERSONAS CONTACTO.

2° RESENTIMIENTO.

3° REQUERIMIENTO.

4° RECONOCIMIENTO.

Empatía/Expresión de malestar

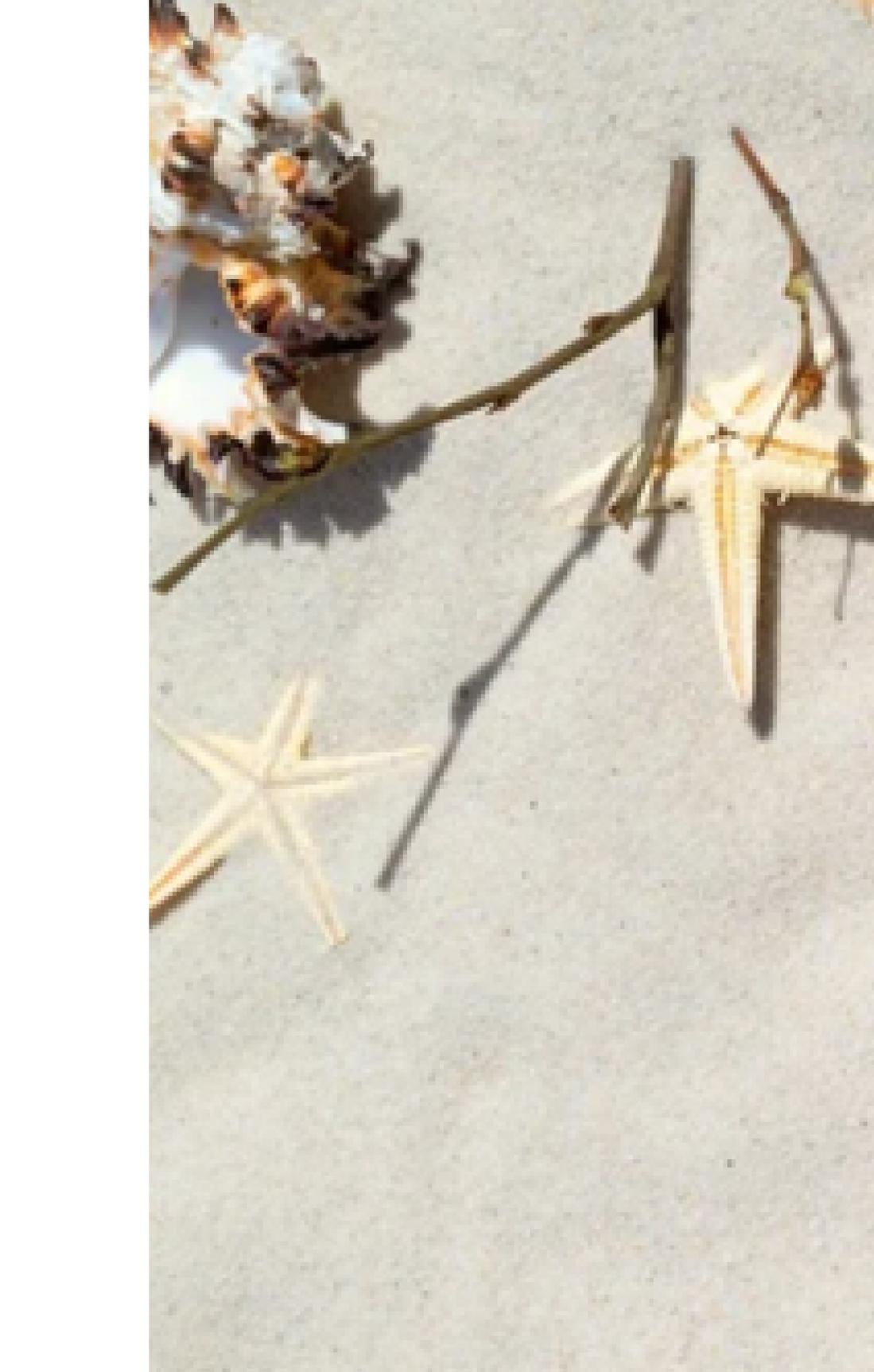
A person in a red shirt and dark pants stands on the edge of a cliff, looking out over a vast, hazy landscape under a cloudy sky. The cliff face is dark and jagged, contrasting with the lighter, sandy ground in the distance.

REFLEXIÓN

¿Para qué me puede servir?

¿Cuándo lo voy a tener en cuenta?

¿Qué hemos aprendido?

A photograph of a beach scene. In the foreground, there is a piece of driftwood with a cluster of small, white, shell-like objects attached to it. To the right, there are two starfish on the sand. The background shows a clear blue sky and a calm sea. The overall scene is peaceful and serene.

VISUALIZACIÓN

Lugar de calma

¿Dónde estás? Describe el lugar (colores, formas, texturas, etc).

¿Hay alguien contigo? (emociones que te transmite).

CONVIVENCIA



CAPERUCITA Y EL LOBO



CONVERSACIÓN RESTAURATIVA



¿CONVERSACIÓN
RESTAURATIVA O
MEDIACIÓN
ESCOLAR?

Criterios.



«RESOLVER UN CONFLICTO TIENE MUCHO QUE
VER CON **CAMBIAR UNA NARRATIVA** Y DARLE
UNA FORMA QUE EN LA QUE LA OTRA PARTE
PUEDA **ESCUCHAR**».

AUTOR DESCONOCIDO.



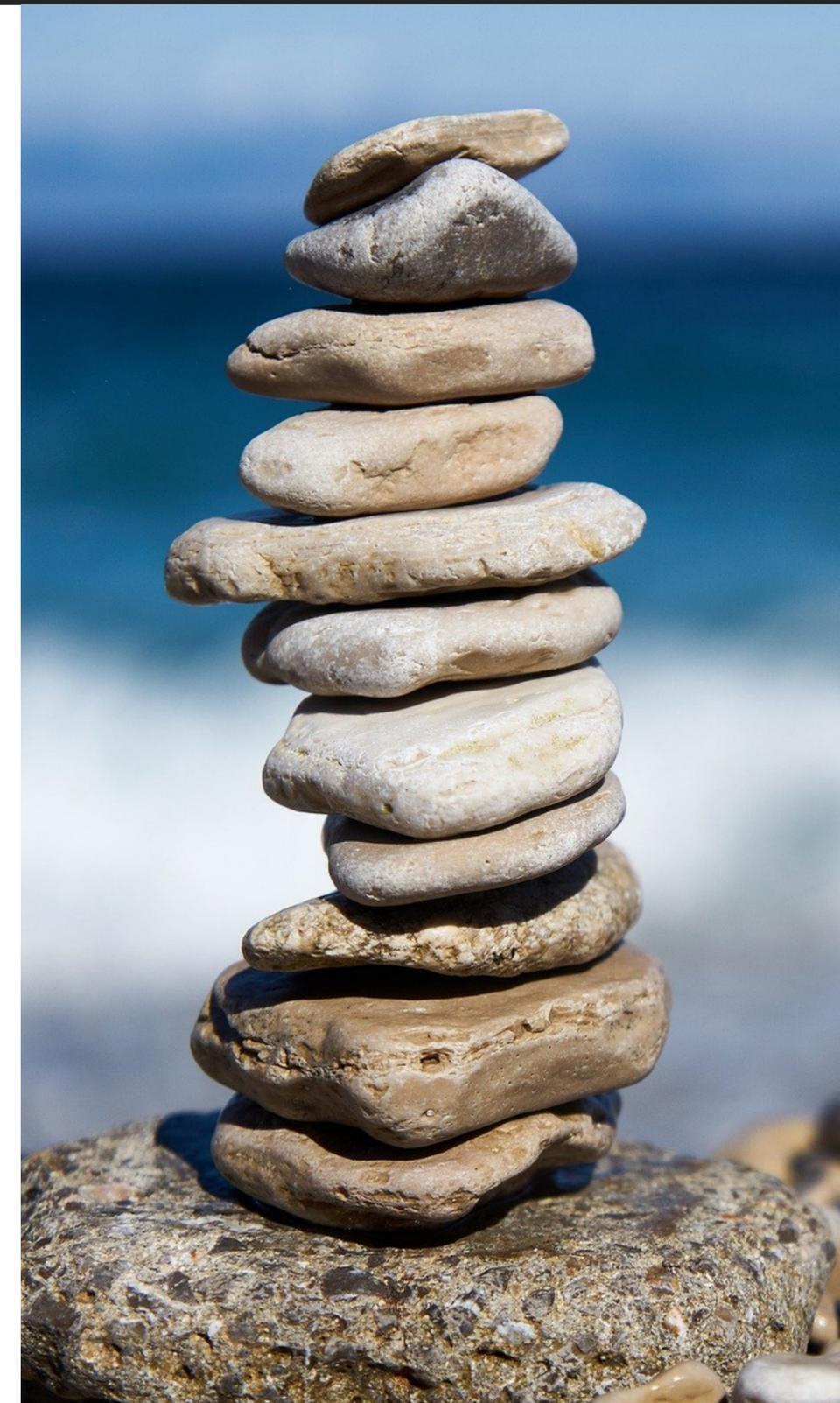
CONVERSACIÓN RESTAURATIVA

¿QUÉ ES?

Permite **afrentar conflictos invocando a la(s) persona(s)** implicadas a través de un diálogo constructivo.

CARACTERÍSTICAS

- **Realización de PREGUNTAS** sobre lo que ha sucedido, hasta un plan de acción **para lograr la transformación del conflicto.**
- **Busca el MOMENTO ADECUADO**, a nivel EMOCIONAL y las condiciones para poder mantener un diálogo.



"No se puede desatar un nudo sin saber cómo está hecho".

(Aristóteles).



CONVERSACIÓN RESTAURATIVA

ESTRUCTURA EN U PARA UNA CONVERSACIÓN RESTAURATIVA

INFORMACIÓN

¿Qué pasó, según tu punto de vista?

¿Qué estabas pensando en ese momento?

¿Cómo te sientes ahora?

CONSECUENCIAS

¿Cómo te afecta a ti?
¿A quien mas afecta y como?

PLAN DE ACCIÓN

¿Cómo te gustaria seguir a partir de ahora? ¿Qué se puede hacer para que no vuelva a ocurrir?

OPCIONES

¿Qué se puede hacer para arreglar las cosas?
¿Que puedes hacer tu?

NECESIDADES

¿Qué necesitas tú para arreglar las cosas?
¿Que necesitan las otras personas implicadas?



HHSS

**HACER PETICIONES
DE FORMA
ASERTIVA**



Realiza un esquema
de cómo harías una
petición de cambio de
comportamiento



HACER PETICIONES

- 1.Pensar cuál es la queja: QUÉ SE DIRÁ Y CÓMO.
- 2.Escoger el MOMENTO Y EL LUGAR ADECUADO
- 3.DESCRIBIR la conducta inadecuada.
- 4.EXPRESAR CÓMO SE SIENTE en relación a la conducta
- 5.EMPATIZAR: Expresar que se comprende el comportamiento realizado
- 6.ESPECIFICAR EL CAMBIO de conducta que se desea
- 7.EXPONER LAS RAZONES por las que se desea el cambio. EXPLICAR LAS VENTAJAS que se derivan
- 8.Explicar las POSIBLES CONSECUENCIAS NEGATIVAS que pueden derivarse de no aceptar el cambio de conducta
- 9.REFORZAR POSIBLES ACUERDOS Y RECONOCIMIENTOS
- 10.Llegar a una SOLUCIÓN CONJUNTA: ¿cómo lo podríamos arreglar?

Análisis de casos



Relajación



DÍA AZUL

Piensa-construye



RESPIRACIÓN PROFUNDA



VISUALIZACIÓN

La pluma



RELAJACIÓN JACOBSON-GRUPOS MUSCULARES



MANDALAS



MANDALAS

- Mandala significa **círculo o centro**.
- Los mandalas son un **método de curación para el alma**
- Son la fusión del cuerpo, el espíritu y el alma
- Ayudan a descubrir nuestra propia creatividad
- Te descubrirás a tí mismo/a y la nueva realidad que te rodea
- Tranquilidad ,confianza y serenidad

INSTRUCCIONES PINTAR MANDALAS

- Antes de comenzar, observa.
- Siente su gratificante efecto.
- Comienza a pintarlo **por el centro** para liberar las energías que esconde.
- Si lo pinta **de fuera hacia dentro**, encontrará meditativamente su propio centro.
- Respeta la dirección con la que empezó.
- Pinta hasta que considere que el mandala está terminado.

MUCHAS GRACIAS

Vanessa Ramajo-Psicóloga

VANESSARAMAJO@HOTMAILCOM

