

APRENDEMOS A GESTIONAR Y CONOCER LAS EMOCIONES DE NUESTRO ALUMNADO.



IES VIRGEN DE LA ENCINA

CFIE PONFERRADA

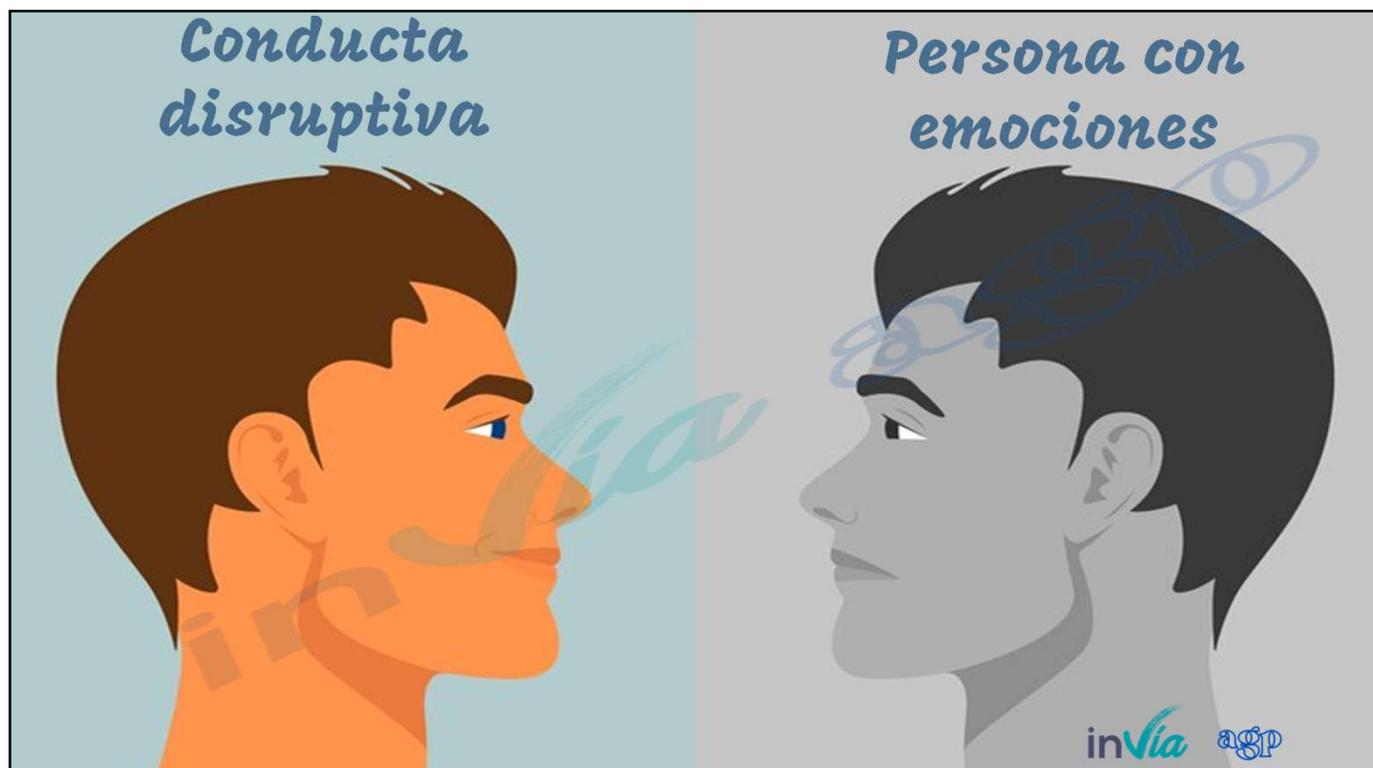
NOVIEMBRE-DICIEMBRE 2022

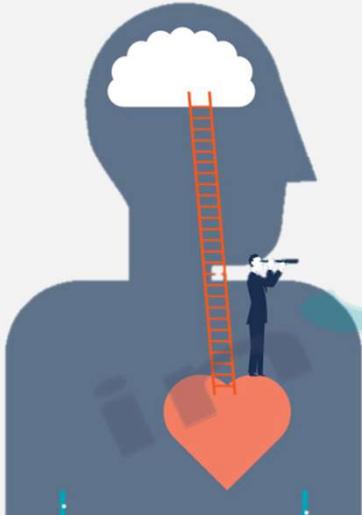
Ana María González Posado 

Mónica Fernández Rodríguez 

ANSIEDAD **ABSENTISMO**
CONFLICTOS
INCUMPLIMIENTO NORMAS
AISLAMIENTO **DESMOTIVACIÓN**
FALTAS DE RESPETO
AMENAZAS **BAJO RENDIMIENTO**
ENFRENTAMIENTOS CON EL PROFESORADO
...???





¿INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL AULA?

¿por qué?
¿Para qué?
¿Para quién?

inVía agp

CONCEPTO INTELIGENCIA EMOCIONAL



inVía agp

TEORÍA DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

E. Gardner.

1. **Lingüística-verbal.**
2. **Lógico-matemática.**
3. **Visual-espacial.**
4. **Corporal-kinestésica.**
5. **Musical.**
6. **Naturalista.**
7. **Intrapersonal.**
8. **Interpersonal.**



TEORÍA DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

E. Gardner.

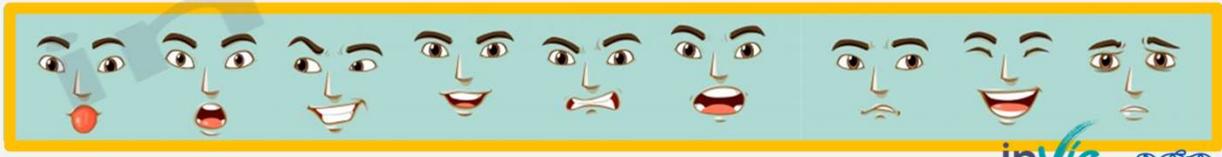
7. **Intrapersonal.**
8. **Interpersonal.**



inVia agp

¿A QUÉ NOS REFERIMOS CUANDO HABLAMOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL? Mayer y Salovey 1997

*Habilidad para identificar mis emociones y expresarlas;
e identificar las de los demás y cómo las expresan*



inVía agp

*...para evocar emociones y utilizarlas para influir en el pensamiento;
y viceversa.*



inVía agp

*...para razonar sobre mi emoción:
causas, consecuencias...*



inVía agp



*...para gestionar conscientemente
mis emociones y dejar que me guíen
para adoptar conductas efectivas;
y ayudar a los demás a gestionar
las suyas...*

inVía agp

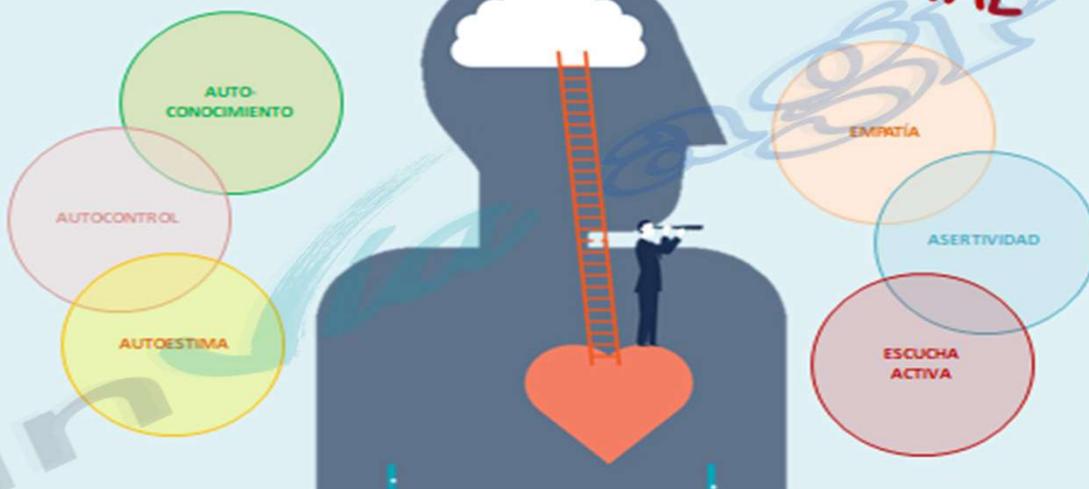


Ejemplo de situación profesional vivida:

- Descripción de la situación.
- Qué se ve a simple vista.
- Hipótesis sobre qué podría haber debajo.

inVía

INTELIGENCIA EMOCIONAL



inVía²⁵ agp

MENTALIDAD FIJA VS MENTALIDAD DE CRECIMIENTO



Las oportunidades...

inVia asg

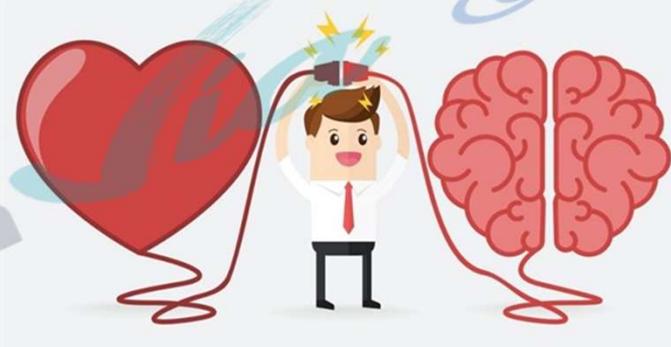
ESTRATEGIAS:

- 1.- ¿En qué mentalidad estoy?
- 2.- ¿Cuáles están siendo mis creencias limitantes?
- 3.- ¿Qué me está frenando?



inVia asg

EMOCIONES ? SENTIMIENTOS



inVia agp

EMOCIONES ≠ SENTIMIENTOS

Emoción (instintiva)
+
Pensamiento

Sentimiento (emoción reactiva)

inVia agp



Ejemplo de situación profesional vivida:

- Descripción de la situación.
- Emociones percibidas.
- Sentimientos que podría haber debajo.

inVía agp

EMOCIONES

Y

**SENTIMIENTOS
MÁS COMUNES
CON LOS QUE
OS
ENCONTRÁIS**



Abatido	Atemorizado	Disgustada	Mortificado
Abochornado	Aterrorizada	Enfadado	Nerviosa
Abrumado	Cansado	Estancada	Paralizado
Afligida	Celosa	Exhausto	Perpleja
Agitado	Confuso	Fastidiada	Pesimista
Agobiada	Conmocionado	Furioso	Preocupada
Alarmado	Consternada	Hastada	Rabioso
Amargada	Culpable	Herido	Preocupada
Angustiado	Débil	Impaciente	Rechazado
Ansiosa	Decepcionada	Impotente	Sobresaltada
Apático	Derrotado	Incapaz	Solo
Apenada	Desanimada	Indignada	Temeroso
Arrepentido	Desconcertado	Infeliz	Triste
	Desesperada	Inferior	Vencida
	Desgraciado	Inquieto	

inVía agp



Ejemplo de situación profesional vivida:

- Descripción de la situación:
 - ¿Qué?, ¿cómo?, ¿dónde?, ¿cuándo?, ¿desde cuándo?, ¿en presencia de quién?, ¿con quién?
 - Emociones percibidas.
 - Hipótesis sobre sentimientos posibles.
 - ¿Cómo me influye a mi?
 - ¿Qué me frena?
- Soluciones intentadas disfuncionales:
 - Del alumno.
 - Del entorno (otros alumnos).
 - De la familia.
 - Del profesorado.

inVía agp

SOLUCIÓN INTENTADA DISFUNCIONAL

Solución que no funciona y se ejecuta con más intensidad para intentar que funcione.



Mantiene o empeora el problema.

inVía agp

SOLUCIÓN INTENTADA DISFUNCIONAL



“Si un intento no da el resultado deseado, entonces todos nosotros - hombres o animales- empleamos la receta desafortunada del “más de lo mismo” y de este modo nos procuramos más del mismo dolor”.
Watzlawick (1989)

inVía agp

LOS PROBLEMAS SON EL PRODUCTO DE LAS INTERACCIONES DEL INDIVIDUO CON LA REALIDAD QUE VIVE.

No están en la naturaleza del individuo, sino en la realidad que construye al interactuar.



inVía agp

SOLUCIÓN INTENTADA DISFUNCIONAL



Soluciones intentadas frecuentes de un docente frente al **miedo** de un alumn@.



- Evitar que se enfrente a la situación temida.
- Enfrentarle a su miedo, de golpe y sin herramientas.
- Decirle que no debería de tener miedo.
- Decirle que no piense en el miedo.

¿qué solemos hacer frente a la ira?



- *Pedir que aguante: tragar cuando se enfrenta a algo pequeño.*
- *Pedir calma, control, tranquilidad cuando ha explotado.*

inVia agp

¿qué solemos hacer frente al dolor?



- *Esconder el dolor.*
- *Intentar no sentirlo.*
- *Intentar olvidar la situación dolorosa.*

inVia agp

EMOCIONES

¿~~Buenas~~ o ~~malas~~?

Agradables o desagradables.
Cómodas o incómodas.

inVía agp

“Los mensajes ocultos”

- “Seguro que estás exagerando” “Creo que no fue tal como lo cuentas” >
¿Estás mintiendo?
- “Ya se te pasará”, “Olvidalo, no pienses en ello” >
No vale la pena gestionar eso.
- “No sirve de nada que te pongas así” >
No sabes gestionar.
- “Mira al resto del alumnado, seguro que alguien está pasando por lo mismo y no está así” >
No debes sentirte así, tus sentimientos no están bien...
- “Tú lo que tienes que hacer es...” >
Ya gestiono yo por ti...
- “¿Otra vez con lo mismo?” >
Eres cansino, inaceptable,...



inVía agp

“Los mensajes ocultos”

“La visión del mundo de cada persona es tan única como sus huellas dactilares. No hay dos personas parecidas. No hay dos personas que entiendan la misma frase de la misma manera. Por lo tanto, al tratar con la gente, intenta no adaptarla a tu idea de cómo debería de ser...”

Milton Erickson

inVía agp

Herramientas para evitar los mensajes ocultos: El reflejo

- “Siento que tienes mucha ira/tristeza/... dentro de ti”, **¿es así?**
- “Me parece que estás decepcionado/dolido, ...”
- “Percibo que necesitas ser escuchada”
- “Además de “cabreado” (como dices) pareces desesperado. ¿Es así?”
- “Noto que te sientes humillada/desgraciada/....”
- “Creo que estás abrumado/sobrepasado...”
- “Tengo la sensación de que te sientes juzgada injustamente. ¿Es así?”
- “Tengo la impresión de que te estás castigando/mortificando...”



inVía agp

El reflejo:

- Baja el nivel de intensidad emocional. Se siente respetado.
- Nos ayuda a **legitimar** al alumno-a (para “seguir ahí”).
- El alumno te legitima a ti. Obtienes su **reconocimiento**.
- Abre la puerta para dejar de manejar hipótesis...
- Se potencia su autonomía, focaliza su dificultad emocional, visualiza objetivos.



inVía agp

ENEMIGAS DE LA ESCUCHA ACTIVA “LAS 12 TÍPICAS”



inVía agp



- ✓ Los silencios
- ✓ La mirada
- ✓ Gestos y expresiones faciales
- ✓ Postura y movimientos
- ✓ Proximidad
- ✓ Entonación y volumen

inVia agp





ESCUCHA ACTIVA



¿QUÉ EFECTO TIENE EN LAS PERSONAS/LOS ALUMNOS?

- *Conseguir que confíen en ti.*
- *Ayuda a que se abran y cuenten más cosas.*
- *Se sienten recogidos, escuchados, comprendidos.*
- *Ellos son protagonistas, tienen voz.*



DEMOSTRAR QUE SE ESCUCHA ACTIVAMENTE



inVía agp

Parafraseo y reformulación

<i>A ver si lo he entendido bien...</i>		<i>...piensas que..</i>	Repetir exactamente las mismas palabras
<i>Me ha parecido entender que...</i>		<i>...tú quieres...</i>	
<i>O sea que..</i>		<i>...lo que quieres decir...</i>	
<i>Entonces...</i>		<i>...dices que...</i>	
<i>Corrígeme si me equivoco...</i>	+	<i>...tú consideras que...</i>	Repetir el mensaje con otras palabras
<i>Por lo que dices...</i>		<i>...te parece que...</i>	
<i>Creo que lo he entendido...</i>		<i>...tú deseas...</i>	
<i>Entiendo que...</i>		<i>...tú opinas que...</i>	

El uso de las coletillas

“Es que yo no he hecho nada, ha sido ella la que me ha insultado”.



inVia agp

El uso de las coletillas



a) “Entonces tú no has hecho nada, ha sido ella la que te ha insultado”.

Parafraseo:

b) “Si he entendido bien, piensas que tú no has hecho nada y consideras que ha sido ella la que te ha insultado”.

inVia agp

Reformulación:



“Si he entendido bien, piensas que ha sido ella la que ha empezado”.

inVía agp

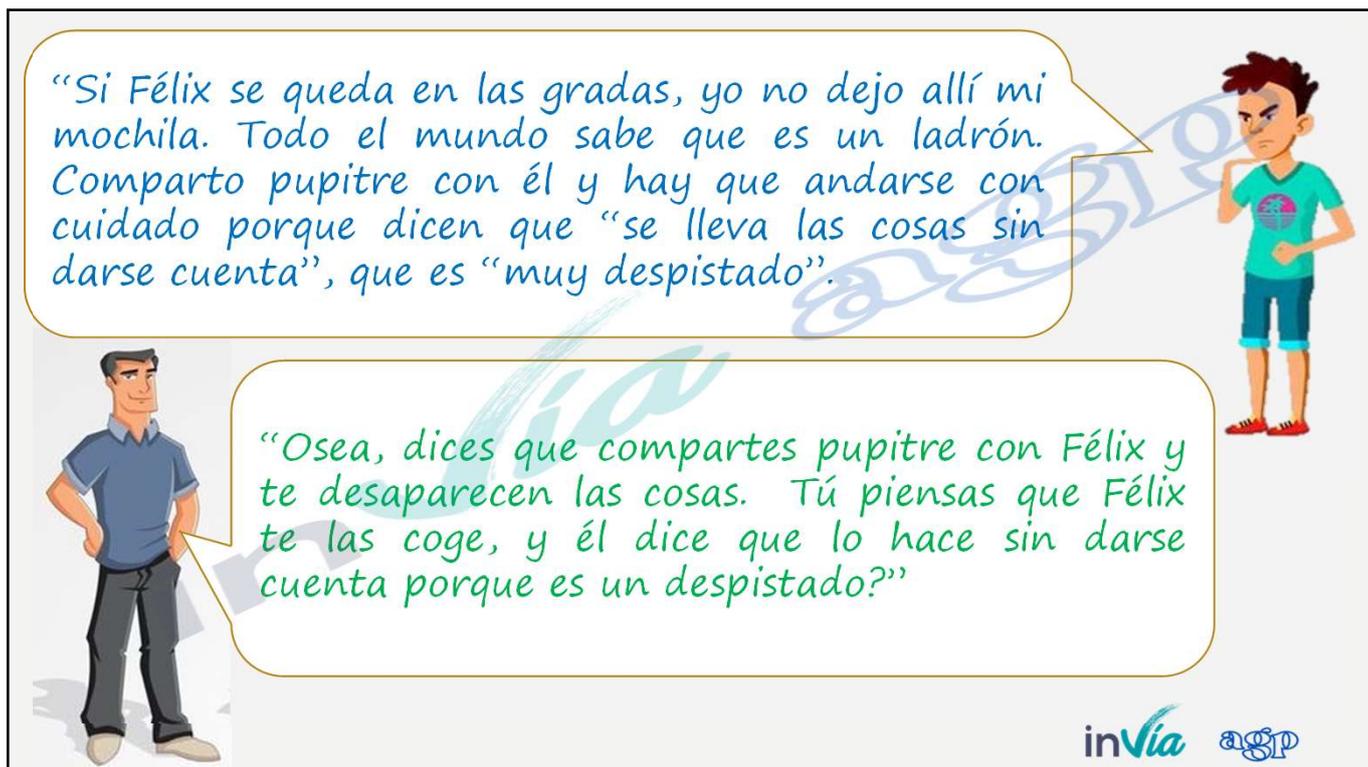
“Pedro y yo no somos capaces de entendernos”



“Por lo que dices, te gustaría entenderte con Pedro y no sabes cómo hacerlo”



inVía agp



“Si Félix se queda en las gradas, yo no dejo allí mi mochila. Todo el mundo sabe que es un ladrón. Comparto pupitre con él y hay que andarse con cuidado porque dicen que “se lleva las cosas sin darse cuenta”, que es “muy despistado”.

“Osea, dices que compartes pupitre con Félix y te desaparecen las cosas. Tú piensas que Félix te las coge, y él dice que lo hace sin darse cuenta porque es un despistado?”

inVía agp

¿PARA QUÉ USAR ESTAS HERRAMIENTAS?

- **Cortar/ralentizar la dinámica de una discusión.**
 - **Para que se escuchen a través de ti.**
 - **Para que dejen de pensar en su siguiente intervención.**
 - **Para demostrarles que les has escuchado.**
 - **Para recoger solo lo que te interesa. Gestionar.**
- inVía agp

Posiciones más habituales:

- Yo no he hecho nada.
- No es justo que me castiguen.
- Él es el responsable.
- Siempre me culpan a mí/siempre me pasa a mí.
- -----
- -----

INTERESES Y NECESIDADES COMPARTIDOS

- ✎ **Combatir sus inseguridades.**
- ✎ **Necesidad de pertenencia al grupo. Compartir hobbies.**
- ✎ **Celos. Envidias. Amorios.**
- ✎ **Quedar por encima.**
- ✎ **Llamar la atención.**
- ✎ **Aceptación**
- ✎ **Ir aprobando, que no les castiguen..**
- ✎ **Necesidad de complacer.**
- ✎ **Reconocimiento social.**
- ✎ **Reconocimiento**
- ✎ **Los ideales, la familia...**
- ✎ **“Gestionar” ellos solos.**

inVía agp

REFLEJA, PARAFRASEA, REFORMULA lo que te están diciendo:



inVía agp

Las preguntas poderosas

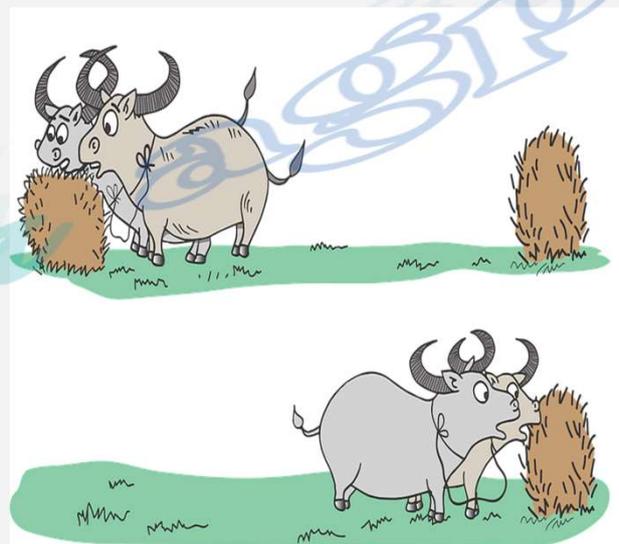
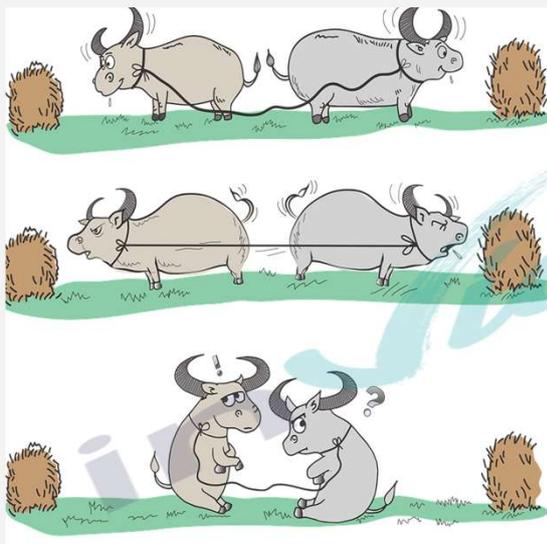


- **Para la búsqueda de responsabilidades:**
 - ¿Qué hubieras hecho de otra forma?
 - ¿Y qué más?

- **Para la búsqueda de soluciones:**
 - ¿Qué 2 peticiones harías?

inVía agp

Separar a las personas del problema



inVía agp



Ejemplo de situación profesional vivida:

- ¿Qué?, ¿cómo?, ¿dónde?, ¿cuándo?, ¿desde cuándo?, ¿en presencia de quién?, ¿con quién? (sistema interaccional).
- Emociones percibidas.
- Hipótesis sobre sentimientos posibles.
- Excepciones a la regla.
- ¿Cómo me influye a mi?
- ¿Qué me frena?
- Soluciones intentadas disfuncionales:
 - Del alumno.
 - Del entorno (otros alumnos).
 - De la familia.
 - Del profesorado.

inVía agp

Caso de conducta desafiante Chico Y



Definición problema:

¿Qué sucede? Conducta desafiante de chico de 15-16 años.

¿Cómo se manifiesta? Interrupciones. Faltas de respeto. Muccas para atraer. Charla. Se ríe. Lanza objetos.

¿Desde cuando? Curso pasado

¿Dónde? Aula? En medio de la clase Sucede cuando hay profesores presentes

inVía agp

Caso de conducta desafiante Chico Y



Definición problema:

¿Con quién? En grupo-aula es más fuerte. 4 chicos

¿En presencia de quién? Todos los profesrocs

Sistema interaccional: chico + profesor + compañero a + compañero b

inVía agp

Caso de conducta desafiante Chico Y



Emociones presentes. Ira, falta respeto a la autoridad. Desafío. Orgullo. Reconocimiento. Asombro (teatrero, actúa).

Sentimientos percibidos. (hipótesis): necesidad de validación y de aceptación. Familia disfuncional, posible falta de afecto y pertenencia a grupo. Busca reconocimiento en los compañeros. No tiene fuerza de voluntad.

inVía agp

Caso de conducta desafiante



Excepciones a la regla: individualmente con el profesor a veces reacciona bien a las llamadas de atención y reflexiona.

En una ocasión pidió ayuda a un profesor para llamar a su madre y solucionar un tema. Confianza en el profesor?

inVia agp

Caso de conducta desafiante Chico Y



¿Cómo me influye a mi? Tengo paciencia? Me saca de mis casillas? Me despierta ternura al principio. La paciencia se agota con la repetición. Pienso que da igual lo que haga.

Entro en el desafío? Soy capaz de no entrar en su juego e imponer consecuencias calmado? Las impongo pero no estoy calmado?

¿Qué me frena?: Abordaje desde fuera (S sociales/ psiquiatría) Falta de información sobre salud. Necesidad de impartir los contenidos. Sensación de injusticia con el resto de compañeros que quieren trabajar. No tener tiempo para pararme a trabajar el caso? Nunca he tenido tiempo para hablar del caso con su tutora/otros profesores? Desde jefatura no ayudan? Veo peligrar mi autoridad y no intervengo? Estoy convencido de que no hay solución (mentalidad fija)?

inVia agp

Caso de conducta desafiante

Soluciones intentadas:

Del alumno:

- Intenta ganarse el aprecio del grupo mostrándose fuerte frente al profesor.
- Llama la atención del profesor con conductas disruptivas.
- Cuando se siente juzgado o cuestionado intenta hacer algo para controlar la situación y quedar por encima del profesor.
- ~~Cuando se le explica que no está en el camino correcto para su futuro dice que le da igual reafirmando un carácter seguro.~~
- ~~Si se le argumenta, entra en la escalada de conflicto buscando ganar o quedar por encima.~~
- ~~Cuando le dice que se calme/pare aumenta la intensidad de su reacción porque ahí tiene la atención de todos.~~
- ~~Dejar al profesor sin recursos (que se muestre desesperado) para ganarle: intenta reafirmarse como persona fuerte haciendo del profesor “el débil”~~



Caso de conducta desafiante

Soluciones intentadas:

Del profesorado:

- Expresar desagrado frente a su actitud.
- Hablar con él.
- Expulsarle: al aula expulsados, a casa.
- Expresar las consecuencias de su actitud con avisos/amenazas.
- Luchar por el poder. Intentar mantener la autoridad:
 - Sermoneando.
 - Argumentando y explicando lo que hace mal.
 - Castigando.
- Pedir al alumno que se controle.
- Pedir al alumno que se retracte: que reconozca que ha perdido, petición de disculpas públicas.
- Expulsa de clase y enviarlo a jefatura.
- Se le juzga delante de la clase.
- Abrirle un expediente.





En base al análisis, hacemos una definición de objetivos y una planificación de estrategias para cada uno de los objetivos.

inVía agp



Ejemplo de situación profesional vivida:

1. *¿Qué?, ¿cómo?, ¿dónde?, ¿cuándo?, ¿desde cuándo?, ¿en presencia de quién?, ¿con quién?*

- *Emociones percibidas.*
- *Hipótesis sobre sentimientos posibles.*
- *Excepciones a la regla.*
- *¿Cómo me influye a mi?*
- *¿Qué me frena?*
- *Soluciones intentadas disfuncionales:*
 - *Del alumno.*
 - *Del entorno (otros alumnos).*
 - *De la familia.*
 - *Del profesorado.*

2. *Definición de objetivos.*

- *¿Sobre qué podemos intervenir desde nuestro papel de docentes/coordinador convivencia/tutor/PT/PTSC?*

inVía agp

Definir objetivos

Todo objetivo estratégico que se precie debe ser SMART:

- **e**Specifico: concretar. Evitar conceptos abstractos “ser amable” “tener autoestima” o “portarse bien” que dependería, en gran medida, de la subjetividad del observador.
- **M**edible: en qué cantidad.
- **A**cordado: aceptado y compartido entre todos los agentes de cambio.
- **R**realizable: expectativas razonables.
- **T**emporalizado: determinar tiempo necesario para conseguir objetivos.

inVía agp

Objetivos: *Caso de conducta desafiante*

(Medibles)

1. Reducir la frecuencia de sus interacciones negativas. Comenzar por 1 clase al día e ir aumentando. A finales del trimestre que viene conseguir 1 conducta semanal.
2. Reducir la implicación de los demás compañeros en sus acciones: a mediados del trimestre que viene conseguir el cambio en más de la mitad de los que le secundan ahora.
3. Aumentar la implicación de los demás profesores hacia este caso de aquí a un mes. Empoderarlos.
4. Reducir la duración de sus actuaciones: pasar a que roben menos de 5 minutos de la clase. Eliminar la escalada de conflicto.
5. Ofrecer un entorno en el que se sienta aceptado. Mejorar su estado de ánimo.
6. Conseguir que el alumno vea que va progresando.

inVía agp



Caso de conducta desafiante



Estrategias:

1. Ofrecerle refuerzos positivos ante conductas positivas.
Buscar conducta positivas, o propiciarlas, para ofrecer refuerzo ante toda la clase. Ofrecer “llamada de atención” del modo correcto. Mejor reforzar a los 15 min que esperar 30 y tener que reñir.
1. Ofrecer protagonismo mediante tareas extras, validar alguna de sus opiniones, ponerlo de ejemplo, etc. Que pueda mantener su acostumbrada llamada de atención (sensación de que todos me miran) pero a través de las conductas que va guiando el profesor. No darle tiempo de descanso.
- 1 Atender las interacciones positivas y privar de atención a las negativas. Si son muy negativas imponer sanción sin ofrecer casi atención.

inVía agp



Ejemplo de situación profesional vivida:

1. ¿Qué?, ¿cómo?, ¿dónde?, ¿cuándo?, ¿desde cuándo?, ¿en presencia de quién?, ¿con quién?
 - Emociones percibidas.
 - Hipótesis sobre sentimientos posibles.
 - Excepciones a la regla.
 - ¿Cómo me influye a mi?
 - ¿Qué me frena?
 - Soluciones intentadas disfuncionales:
 - Del alumno.
 - Del entorno (otros alumnos).
 - De la familia.
 - Del profesorado.
2. Definición de objetivos.
 - ¿Sobre qué podemos intervenir desde nuestro papel de docentes/coordinador convivencia/tutor/PT/PTSC?
3. Definir estrategias
 - Dirigidas a los objetivos.

inVía agp

Caso de conducta desafiante



Estrategias:

1 Eliminar la lucha de poder con la REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA CON CONNOTACIÓN POSITIVA. Ante las conductas negativas evitar ofrecerle la sensación del poder de la situación. Ofrecerle un punto de vista de la situación diferente, donde su conducta no sea negativa y el adulto tenga el poder de la situación. “Tu comportamiento es aceptado y me ayuda”. Cambias las reglas. Establecer límites con consecuencias significativas y unificadas por todos los profesores.

Ejemplo de diálogo: Le miras tranquilamente, asientes y le dices, *“Me imagino que estabas muy cargado de ansiedad y de rabia, y que no puedes descargarlo con nadie más, tienes que hacerlo en mi clase porque yo soy una persona fuerte y sabes que puedo aguantar todos tus insultos. Debes de tener mucha confianza en mi como adulto para mostrar esa debilidad frente a mi”*.

Profesor fuerte-alumno débil. Darle la vuelta.



Caso de conducta desafiante



Estrategias:

Ejemplo de diálogo:

Le miras tranquilamente y le dices: *“Cuándo descargas toda esa agresividad, entiendo que te quedas más a gusto. Claro, lo entiendo. Veo que eres un niño muy sensible y necesitas sacar fuera toda esa rabia. Y yo, hasta ahora no me había dado cuenta de eso. Ahora veo que necesitas interrumpir y comportarte así en clase porque eres muy sensible, y no eres capaz de regular toda esa ira que llevas dentro...”*

1 Usar comunicación no violenta hacia él. Él no está acostumbrado. Es nuestro terreno.

2 Dirigir alguna sanción solo a los compañeros que secunden sus acciones.

2 Hablar con varios de sus compañeros para pedir su colaboración.



Caso de conducta desafiante

Estrategias:



3. Hablar con los profesores que le dan clase para pedir colaboración unificando métodos. Comenzar por 2 que creamos colaboradores y con más paciencia y empatía. Pedir que colaboren para cubrir registro y así evaluar avance y hacerlos sentir implicados. Empoderarlos y pedirles que no se muestren expectantes a su conducta (otorgar el poder antes de que se lo quiten).

4. Mostrar preocupación por él todos los días. Preguntar individualmente cómo está, cómo está su madre o su abuela. Acercándonos a su mesa, al entrar al aula. Preguntar por él y no por su conducta. Mostrar abiertamente una preocupación y una actitud amistosa con él.

4. Reflejar los sentimientos detrás de sus conductas. En público se le evidencia. En público o en privado dependiendo de la situación .

4. Romper el ciclo actual de acciones, castigos. Por ejemplo: llamarle en privado para reflejarle y escucharle activamente.

inVia agp

Caso de conducta desafiante

Estrategias:



4 Reducir carga verbal en los castigos. Castigar sin entrar a hablar-discutir-sermonear-amenazar. Él conoce las consecuencias, al explicárselas solo estamos ofreciendo atención: reforzando conductas negativas.

5 Implicarlo en tareas de grupo.

5 Ponerlo de ejemplo en explicaciones puntuales.

5 Pedirle tareas de ayuda a los demás.

5 Pedirle ayuda u opinión delante de todos para intervenir en un conflicto entre otros compañeros.

inVia agp

Caso de conducta desafiante

Estrategias:

1 4 5 PRESCRIPCIÓN DEL SÍNTOMA.

Le pides que lleve a cabo su conducta en clase:

“Te pido disculpas porque lo único que yo hacía era intentar que dejaras de comportarte así, y ahora me doy cuenta de que no eres capaz de aguantar todo eso dentro. Así que si necesitas decirme que lo hago mal en clase, o que el tema es una mierda, quiero que lo hagas. Es más, creo que a mi me van a venir bien esos comentarios, porque así puedo saber cuándo un tema es aburrido o no os está gustando. Incluso, ahora que lo veo, creo que a tus compañeros no les viene mal del todo, porque de vez en cuando se despistan y tus comentarios les hacen volver a la realidad. Así que de vez en cuando te voy a pedir que comentes algo. Mira, cuando yo me toque el codo con la mano y te mire, necesito que hagas algún comentario juzgando la clase o el tema o algo así. Nadie lo sabrá pero así tú me ayudas a mi y así te doy un espacio para expresarte mientras aún no seas capaz de controlar tus impulsos.”

inVía agp



Caso de conducta desafiante

Estrategias:

1 4 5 PRESCRIPCIÓN DEL SÍNTOMA.

Durante las siguientes clases le **pides una frecuencia excesiva de su síntoma**: le pides cada poco que te interrumpa. Sus interrupciones solicitadas tienen que ser bien acogidas por ti (comentario, “gracias”, guiño el ojo).

Le metemos en medio de un dilema:

Si deja de hacer su conducta por volver a llevarte la contraria: gana el profesor (porque era el objetivo).

Si sigue haciendo su conducta porque tú se lo pides: gana el profesor (porque te está obedeciendo). Al cabo de un tiempo desaparecerá la conducta porque ya no tiene razón de ser, la has despojado de su significado.

inVía agp



Otras herramientas

“Diario de abordó”

Miedo o ansiedad.

Elimina las soluciones intentadas dirigidas a controlar la reacción ansiosa. (Siempre que se intenta controlar, esta reacción ansiosa aumenta).

Desplazamos la atención del sujeto de los síntomas ansiosos que comienza a sentir, hacia la ejecución del ejercicio.

Se le da una libreta de bolsillo y se le pide que copie el esquema:

Fecha/hora/lugar/personas presentes/¿Qué sucede?/¿Qué pienso?/Síntomas / Reacciones.

Se le explica: Este bloc de notas se convertirá en un compañero inseparable, que has de llevar contigo todo el día; y, cada vez que sientas que estás empezando a tener miedo/ansiedad, sacarás inmediatamente tu libreta y anotarás la fecha, el lugar... ¿de acuerdo? Es como hacer una fotografía de la situación. Y la semana que viene me la enseñas.

inVía agp

Otras herramientas

“Fantasía del milagro”

Cuando **no sabes muy bien qué le sucede** al chico/a. E incluso crees que **él mismo no sabe bien qué le sucede o qué necesita**, está nervioso, o apático o irascible. También para situaciones de **falta de autoestima, de retraimiento social, de ansiedad.**

“Imagínate que esta noche, mientras duermes, todos tus problemas se resuelven. Escribe una lista: ¿Qué harías diferente en tu día a día de lo que haces ahora si mi problema ya no estuviese, si me encontrase bien?”

Intenta ser concreto, respuestas como “*ser más feliz*” no nos valen, escribe respuestas como *sonreiría al entrar a clase, quedaría los fines.*”

Echar una ojeada al futuro es una forma muy eficaz de centrar los esfuerzos en soluciones a las que uno no le ha prestado atención porque no le ha dedicado el tiempo suficiente a describir lo que le sucede. Si el sujeto forma en su cabeza una idea más o menos clara de lo que podría hacer para solucionar su problema, es mucho más probable que espontáneamente lo lleve a cabo.

inVía agp

Simplemente, gracias!

agp

inVia

Ana González Posado
Especialista en Gestión de Conflictos y Diálogos Restaurativos. Formadora experta en mejora del clima laboral, habilidades sociales y de comunicación. Jurista.

☎ 625 195 612

✉ anagonzalezposado@gmail.com

<https://anagonzalezposado.com>

Mónica Fernández
Maestra, Psicopedagoga, Orientadora familiar, mediadora familiar, formadora.

☎ 643 529 300 ✉ info@in-via.online

Consultas online: <https://www.doctoralia.es/monica-fernandez-rodriguez-2/psicopedagogo/ponferrada>

Consultas presenciales: Calle General Gómez Núñez, 22-1ºD, 24402 Ponferrada, León.

Imágenes:

- www.freepik.com
- <https://www.pinterest.es/>
- www.123RF