

# **ESTRATEGIAS PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL**

EL SUBSTRATO DE LA EDUCACIÓN

MAR GIMENO DOÑATE

INSTITUTO ERICKSON MADRID

LAS EMOCIONES SON CONSUSTACIALES A LA VIDA y pueden ser POSITIVAS o NEGATIVAS

Cuando las emociones son negativas el alumno: ¡No puede aprender!

**TEORÍA PASS DE LA INTELIGENCIA**, (Das, Naglieri y Kirbi, 1994)

- La inteligencia queda definida como cuatro formas de operar mentalmente que son identificables y valorables, y están en constante interacción:

## ***PROCESOS COGNITIVOS***

*Planificación*

*Atención*

*Simultáneo*

*Secuencial.*

- A estos cuatro mecanismos hay que sumarle los aprendizajes previos y el mundo emocional del individuo para que la información sea procesada
- De esto se deriva que los cuatro procesos se activen de forma diferente en cada persona.
- El conocimiento que resulta de la intervención de los cuatro procesos cognitivos, es el **aprendizaje**.

# ESTRATEGIAS PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL

## MAR GIMENO DOÑATE

### EL SUBSTRATO DE LA EDUCACIÓN

#### PROCESOS COGNITIVOS

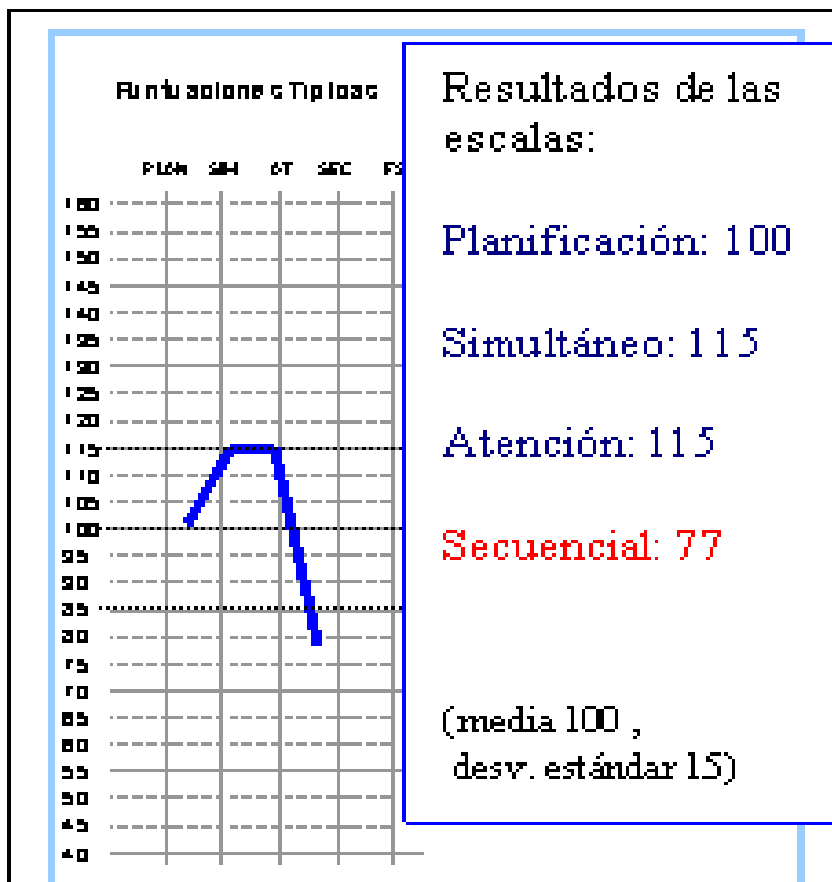
- **Planificación** (ordena, selecciona estrategias y las aplica)
- **Atención** (focalización)
- **Simultáneo** (estrategias mentales, procesamiento global)
  
- **Secuencial** (estrategias mentales, procesamiento paso a paso)

#### PRUEBA DEL DN-CAS

- La **Teoría PASS** nos permite intervenir en la mejora de los procesamientos cuando se detectan problemas de aprendizaje, al diagnosticar los procesos en los que el individuo ha fallado.

## ESTRATEGIAS PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL MAR GIMENO DOÑATE

### EL SUBSTRATO DE LA EDUCACIÓN



### MODELO DE DIAGNÓSTICO E INTERVENCIÓN HUMANISTA-ESTRATÉGICO

- Esta teoría ofrece una perspectiva innovadora de la cognición y en ella está basado el ***Modelo de Diagnóstico e Intervención Humanista-Estratégico***, que nos ayuda a desvelar la importancia de las emociones en el proceso de aprendizaje (Pérez y Timoneda, 1998), demostrando que *Planificamos* mal cuando algo nos preocupa o bloquea.
- Fundació Carme Vidal Xifre (Gerona)

### PROCESAMIENTO COGNITIVO Y EMOCIONAL

- Los experimentos de E. Claparède (1873-1940), y Gazzaniga y LeDoux (1978), explicaron las diferencias entre el **procesamiento cognitivo** y el **procesamiento emocional**.
- Los de LeDoux (1996) sirvieron para demostrar la existencia de un aprendizaje, de base emocional, inconsciente y automático, de **conductas de autodefensa**,

## ESTRATEGIAS PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL MAR GIMENO DOÑATE

### EL SUBSTRATO DE LA EDUCACIÓN

que se producen sin la participación de los mecanismos responsables del pensamiento, el razonamiento y la consciencia.

### CONDUCTAS ENMASCARADORAS

- Los experimentos de LeDoux (1996) sirvieron para demostrar la existencia de un aprendizaje, de base emocional, inconsciente y automático, de **conductas de autodefensa**, que se producen sin la participación de los mecanismos responsables del pensamiento, el razonamiento y la consciencia.
- Estos experimentos proporcionaron las bases para entender por qué no sabemos la razón que nos lleva a tener una conducta de autodefensa y no puedes dejar de hacerla aunque seas consciente de que te perjudica. Son *conductas enmascaradoras*, a las que Goleman (1995) hace referencia como conductas encaminadas a la autodefensa o autoengaño, y resultan ser una llamada de atención.

### LA CONDUCTA

- La comunicación interpersonal tiene lugar en forma de conducta, la conducta por lo tanto es cualquier acción en la que se expresa la personalidad de un ser humano, comprender estas conductas significa comprender lo que comunican.

La conducta gestual: el lenguaje de las emociones

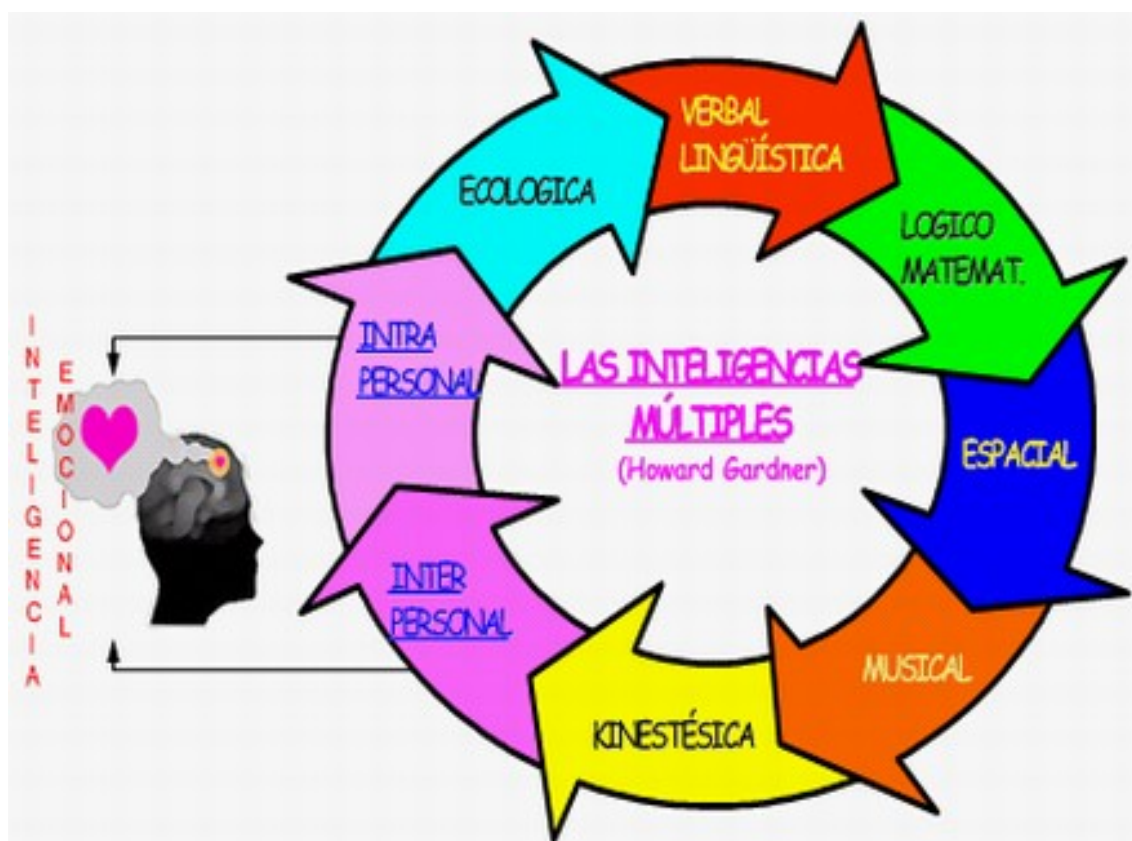
Las conductas se pueden manifestar de forma verbal y de forma gestual, el lenguaje corporal o gestual es el lenguaje de las emociones. Este lenguaje es primitivo en nuestra especie y tenía como finalidad garantizar la supervivencia si se desencadenaba una situación de peligro. “Las conductas como respuesta ante el peligro son conductas emocionales” (Timoneda y Pérez, 2000).

### POSIBILIDADES PARA EL APRENDIZAJE

- Trabajar **con y para** sus emociones
- Desarrollar su **inteligencia emocional** para modificar la conducta
- Hacer de la emoción negativa un **aliado** para el aprendizaje

## ESTRATEGIAS PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL MAR GIMENO DOÑATE

### EL SUBSTRATO DE LA EDUCACIÓN LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



La inteligencia emocional

Salovey y Mayer (1990) definieron inicialmente la **Inteligencia Emocional** como :

*“la habilidad para manejar los sentimientos y emociones propios y de los demás, de discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar el pensamiento y la acción...”*.

Término popularizado por Goleman (1995)

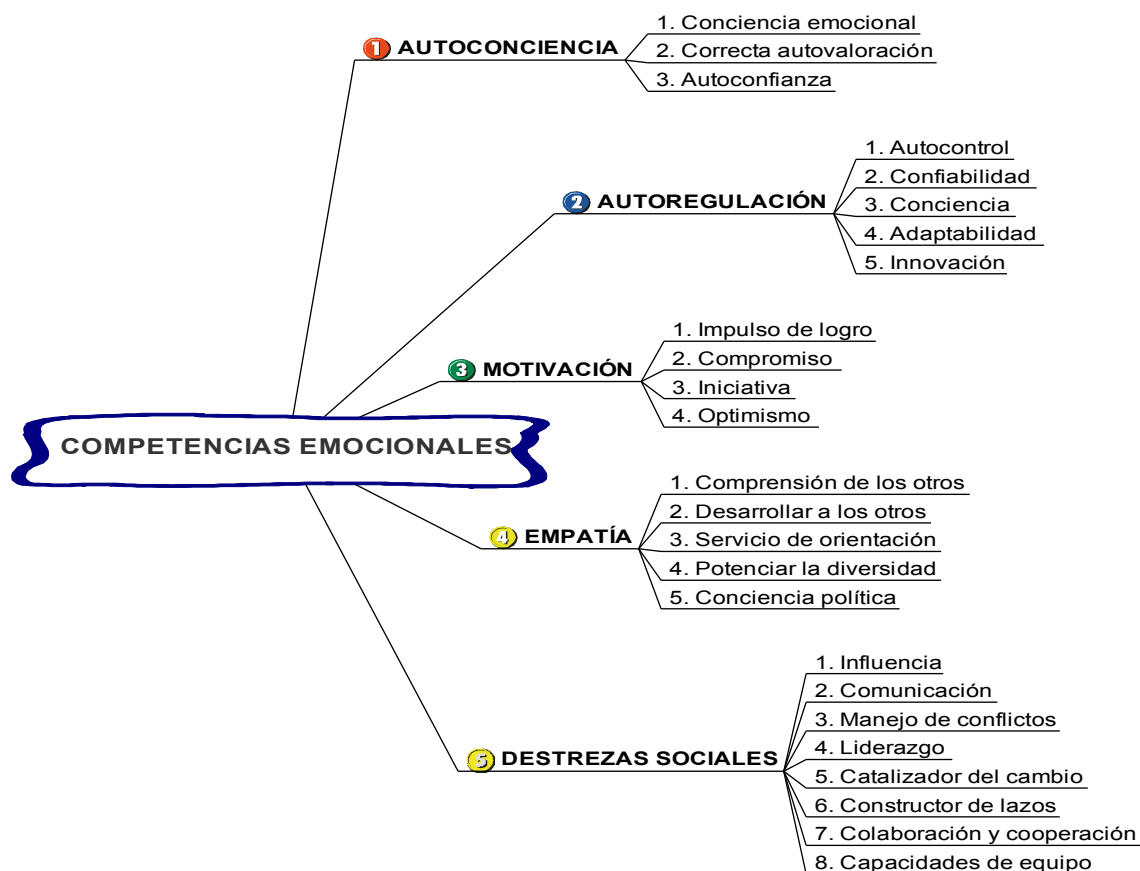
- *“la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y, por último la capacidad de empatizar y confiar en los demás”*.

LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES

# ESTRATEGIAS PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL

## MAR GIMENO DOÑATE

### EL SUBSTRATO DE LA EDUCACIÓN



### PROBLEMAS ASOCIADOS A BAJOS NIVELES DE INTELIGENCIA EMOCIONAL EN CONTEXTO EDUCATIVO

- (Ciarrochi, Chan y Bajgar, 2001; Trinidad y Johnson, 2002; Salovey, Stroud, Woolery y Epel, 2002; Fernández-Berrocal, Salovey, Vera, Ramos y Extremera, 2002; Liau, Liau, Teoh y Liau, 2003; Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, 2003a, 2004; Fernández-Berrocal y Extremera, 2006; Fernández-Berrocal, Alcaide, Extremera y Pizarro, 2006).
- 1. Déficit en los niveles de bienestar y ajuste psicológico del alumnado
- 2. Disminución en la cantidad y calidad de las relaciones interpersonales
- 3. Descenso del rendimiento académico
- 4. Aparición de conductas disruptivas y consumo de sustancias adictivas

# ESTRATEGIAS PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL MAR GIMENO DOÑATE

EL SUBSTRATO DE LA EDUCACIÓN

## EL PAPEL DEL EDUCADOR

Terapeuta

Hipnotizador

Publicista

## NEUROCIENCIA

Los docentes debemos mejorar la plasticidad cerebral de nuestros niños y adolescentes.(  
Neurociencia y educación.T. Ortiz , 2009)

## NUEVOS MODELOS EDUCATIVOS

### INSTRUMENTOS DE LA EDUCACIÓN:

Amor

Sugestionabilidad

Creatividad

Experimentación

### EDUCACIÓN INTEGRAL:

Físico

Energético

Emocional

Mental

Sentido de la trascendencia

### PILARES DE LA EDUCACIÓN:

Aprender a conocer

## ESTRATEGIAS PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL MAR GIMENO DOÑATE

EL SUBSTRATO DE LA EDUCACIÓN  
Aprender a hacer Aprender a vivir juntos

Aprender a ser

(Informe a la Unesco. Delors, 1981)

### EL PAPEL DEL EDUCADOR COMO TERAPEUTA

□ PLAN DE INTERVENCIÓN:

El alumno problemático y el amor:

David, alumno de 3º de diversificación: ¡Dime que me quieres!

- INSTRUMENTO: EL AMOR

□ ¡Quiéreme cuando menos lo merezco porque es cuando más lo necesito!

□ Hacer **alusiones a lo positivo:**

**¡Qué bien te sienta esa camiseta!**

**¡Qué guapa estás hoy!**

Validation en español Aprobación 1a. parte

<http://www.youtube.com/watch?v=UHI6Lsxio5I>

2a. parte

<http://www.youtube.com/watch?v=XeCi2S2qA9o&NR=1>

### TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

□ Se consideran técnicas de relajación:

- Respiración condicionada de Benson



## ESTRATEGIAS PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL MAR GIMENO DOÑATE

### EL SUBSTRATO DE LA EDUCACIÓN

- Meditación trascendental
- Yoga
- Entrenamiento progresivo de Jacobson
- Entrenamiento autógeno de Schultz
- Imaginación dirigida
- Hipnosis y otras técnicas de sugestión
- Técnicas de biofeedback

### **Ejercicios de respiración**

- Respiración abdominal consciente:
  - Respiración abdominal natural
  - Respiración abdominal inversa
- La respiración del sabio
- La respiración del guerrero
- La respiración del fuelle

Para lograr un estado propicio que en un momento determinado nos haga falta, hay dos respiraciones básicas:

- La respiración del sabio:** suave, pausada, silenciosa, requiere mínimo esfuerzo.

Calma y reequilibra todo el sistema. La usaremos para relajarnos o para conseguir un estado de tranquilidad.

- La respiración del guerrero:** fuerte, deliberada, audible y con contracciones profundas del diafragma y los músculos abdominales.

Estimula la circulación sanguínea y hace brotar súbitamente la energía. Terapéuticamente purga de forma rápida la sangre y los tejidos de desechos tóxicos,

## ESTRATEGIAS PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL MAR GIMENO DOÑATE

### EL SUBSTRATO DE LA EDUCACIÓN

reabastece de oxígeno y energía. La usaremos para estimularnos en un momento determinado de falta de energía.

A parte de estos dos tipos básicos existen otros tipos de respiración, tres son los más usados:

- La respiración del fuelle: limpia los pulmones, oxigena la sangre y estimula el cerebro.

Inhalar 3 veces breve y agudamente, en rápida sucesión a través de la nariz, seguidas de 3 exhalaciones breves y agudas, por la nariz o con los labios entreabiertos. Continuar así durante uno o dos minutos. Produce claridad mental.

- La respiración abdominal natural: Es el modo natural de cómo respiran los bebés y animales

Relajar el diafragma y la caja torácica, hombros sueltos. Inhalar lenta y suavemente a través de las fosas nasales dejando que el aire llene todos los pulmones. La pared abdominal se expande hacia fuera.

Para exhalar relajar el abdomen contrayéndolo hacia el interior.

- La respiración abdominal inversa: Es más adecuada para los ejercicios en movimiento. Da un impulso aún mayor al sistema circulatorio.

Inhalar contrayendo la pared abdominal hacia la columna. Con la exhalación, dejarla expandir hacia fuera.

Tiene un efecto de bombeo muy poderoso sobre la circulación. Estimula la secreción de los jugos gástricos en el estómago y el duodeno.

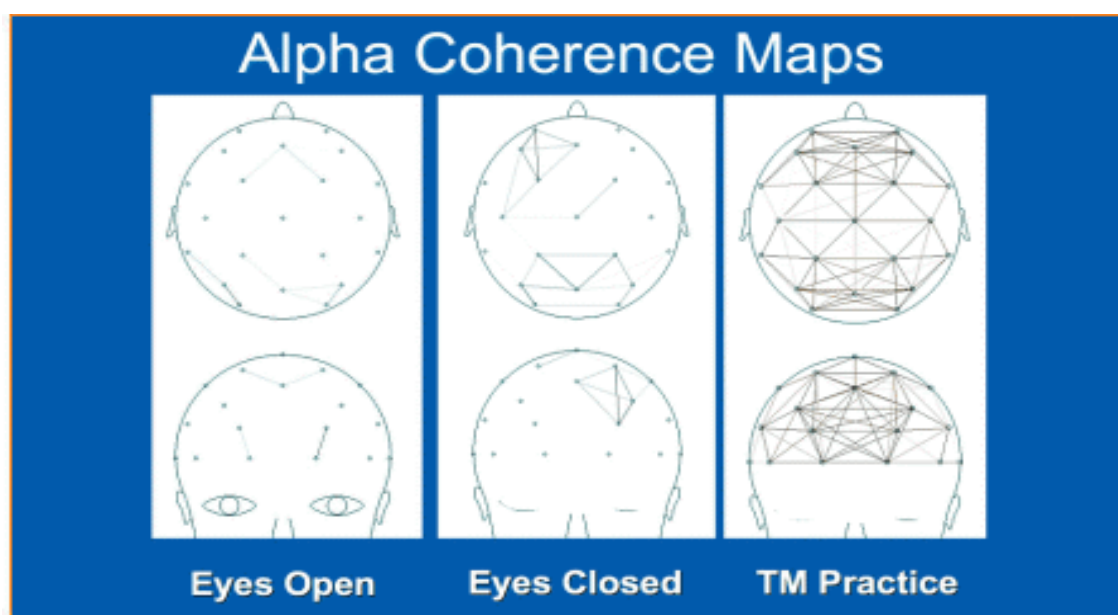
### **La meditación trascendental**

## ESTRATEGIAS PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL

### MAR GIMENO DOÑATE

#### EL SUBSTRATO DE LA EDUCACIÓN

- Durante los últimos 30 años se han hecho más de 600 estudios científicos que han validado los beneficios de la Meditación Trascendental.
- Estos estudios se han llevado a cabo en 33 países en 210 instituciones de investigación y universidades independientes, incluyendo Harvard, Stanford y la UCLA Medical School.
- Esos estudios (más de 125 de ellos publicados en las revistas científicas más prestigiosas) muestran que la Meditación Trascendental proporciona beneficios para la mente y el cuerpo, que a su vez revierten en mejores resultados académicos.



**Mayor coherencia:** La experiencia de trascendencia (durante la práctica de la Meditación Trascendental) aviva todo el cerebro, optimiza la creatividad, la inteligencia y el enfoque y reduce el estrés, la tensión y la fatiga. Dr. Fred Travis: *International Journal of Neuroscience* 116:1519-1538, 2006

- Asociación Educación Basada en la Consciencia (AEBC)

En este momento hay más de 600 centros educativos en todo el Mundo que siguen el Programa EBC, entre los que se encuentran numerosas universidades. Por ejemplo en EEUU en la American University hay cientos de estudiantes y

## ESTRATEGIAS PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL MAR GIMENO DOÑATE

### EL SUBSTRATO DE LA EDUCACIÓN

profesores practicando estas tecnologías y los muy positivos resultados han sido publicados en febrero de 2009 por el [\*International Journal of Psychophysiology\*](#). Medellín, Colombia)

- Colegio del Municipio de la Estrella (Medellin, Colombia)

Los estudios científicos muestran, entre otros, los siguientes beneficios:

- • Aumento de la inteligencia, la creatividad y mejora de la memoria
- • Superación de los problemas de ansiedad y estrés – ver en el International Journal of Psychophysiology, ir a:  
[http://www.aebc.es/noticias/efectos\\_mt\\_cerebro.pdf](http://www.aebc.es/noticias/efectos_mt_cerebro.pdf)
- • Mejora de los alumnos con TDAH – ver enlace:  
[http://www.aebc.es/noticias/ebc\\_tdah.pdf](http://www.aebc.es/noticias/ebc_tdah.pdf)
- • Mejora del desempeño académico
- • Eliminación del acoso y la violencia – ver el enlace sobre un estudio hecho en EE.UU. en reducción de expulsiones:  
[http://www.aebc.es/noticias/menos\\_estres\\_estudiantes.pdf](http://www.aebc.es/noticias/menos_estres_estudiantes.pdf)
- • Mejora y superación de los problemas de comportamiento
- • Notable disminución del uso de tabaco, alcohol y drogas
- • Mejora de la paz y bienestar social

### **Formas de meditación:**

Escuchar sonidos

Métodos de relajación:

Entrenamiento autógeno de Schultz

## ESTRATEGIAS PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL MAR GIMENO DOÑATE

### EL SUBSTRATO DE LA EDUCACIÓN

#### Entrenamiento Autógeno de Schultz

J. H. Schultz (18, en 1884-1970), elaboró este método en Alemania en 1912, partiendo del análisis de las manifestaciones de la hipnosis.

Es el “entrenamiento que se genera en uno mismo”, la “relajación autoinducida”. Esta técnica puede llevarse a cabo por el propio paciente una vez el terapeuta le da las pautas de realización.

Puesto que se trata de un entrenamiento debes practicarlo al menos dos veces al día.

Consiste en 6 pasos o ejercicios:

1.- **Pesadez:** Conseguir mediante autosugestión la sensación de pesadez en el brazo derecho, luego en el izquierdo y después trasladarla al resto del cuerpo. Objetivo conseguir reducción del tono muscular.

2.- **Calor:** Conseguir mediante la concentración sentir tibieza, primero en manos y brazos y luego difusa en todos los miembros. Objetivo conseguir cierta vasodilatación para redistribuir la sangre uniformemente en todo el cuerpo.

3.- **Corazón:** Conseguir mediante la regulación de la respiración, haciéndola lenta y profunda, y poniendo atención en ella, la visualización y repetición de la siguiente frase e imagen: “Mi corazón late tranquilo y ligero”. Objetivo regular el ritmo cardiaco.

4.- **Respiración:** Conseguir un ritmo similar al que caracteriza al sueño: lento, sereno y profundo. El objetivo no es modificar de modo forzado el ritmo respiratorio, sino conseguir normalizar la respiración de modo espontáneo sin intervención de la voluntad.

## ESTRATEGIAS PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL MAR GIMENO DOÑATE

### EL SUBSTRATO DE LA EDUCACIÓN

5.- **Plexo Solar:** Conseguir mediante autosugestión una sensación de calor en el plexo solar (encima del ombligo), que después se irradia y se dirige a los diversos órganos internos. Objetivo regular el funcionamiento de todos los órganos abdominales y con ello el equilibrio neurovegetativo.

6.- **Frente fresca:** Conseguir la autoinducción de una sensación de frescura en la frente e, indirectamente, en la mente. Objetivo prevenir tensiones de origen psicológico.

El entrenamiento puede utilizarse como paso previo a la concentración y a la meditación.

### Ejercicio para entrenar la concentración.

Imaginamos la columna vertebral como una especie de tubo hueco que sube desde el coxis al bulbo raquídeo (base del cráneo). Este tubo continúa desde la base del cráneo hasta el centro energético del entrecejo. Dilatar la garganta doblando la lengua hacia atrás, volver la lengua a la posición natural pero manteniendo la expansión de la garganta. Inspirar por la boca, lenta y tranquilamente, inyectando aire a los pulmones desde la parte inferior de la garganta dilatada. Al inspira deberá producirse un sonido aspirado apenas audible, como una “O” abierta o una “A”, generando una sensación fresca. Sentir que la sensación al inspirar es una corriente fresca que sube desde el coxis hasta el centro del entrecejo. Durante la respiración hay que concentrarse en el interior de este tubo y en su recorrido de abajo a arriba. Retener el aire brevemente y espirar por la boca lenta y tranquilamente. Tardar lo mismo en espirar que en inspirar. Al exhalar el aire deberá producirse un sonido apenas audible como una “I”, en la parte alta de la garganta expandida, generando una sensación cálida. Sentir que la sensación al espirar es una corriente cálida que baja por el tubo desde el centro del entrecejo hasta el coxis.

### Entrenamiento progresivo de Jacobson

Edmund Jacobson elaboró un método original (1920) y eficaz y demostró la profunda imbricación entre cuerpo y mente probando que el estado del músculo influía incluso sobre la intensidad de la respuesta refleja, demostró que el pensamiento y el estado emocional afectaban al nivel de respuesta muscular probando una relación directa músculo - pensamiento - emociones.

## ESTRATEGIAS PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL MAR GIMENO DOÑATE

### EL SUBSTRATO DE LA EDUCACIÓN

La Relajación progresiva es un método de carácter fisiológico, favorece una relajación profunda sin apenas esfuerzo permitiendo establecer un control voluntario de la tensión distensión que llega más allá del logro de la relajación en un momento dado.

Hay un ser equilibrado y sano en nosotros, la tensión lo oculta, la relajación como técnica descubridora nos lo muestra. Si la tensión es el estado ordinario la distensión es un estado extraordinario en que la conciencia se eleva por encima de la tensión.

Con el método de Jacobson recobramos el control de los músculos voluntarios, control que nunca debimos ceder al inconsciente. Jacobson pone el acento en la sensación, no debemos solo tensar o relajar, sino prestar toda la atención a las sensaciones que se producen. No basta sentir, es necesario discriminar con claridad los diversos estados posibles de tensión y relajación, aún más: pedirse aflojar más y más cuando creo que ha llegado al máximo, un poco más,... y ser capaz de distinguir que algo ocurre. Es preciso pues en primer lugar ser capaz de reconocer la tensión muscular, cosa nada fácil en lugares que apenas siento, y en segundo lugar ser capaz de aflojar hasta ir eliminando toda tensión residual, inútil.

Es un método que favorece un estado corporal más energético pues favorece intensamente el reposo; permite reconocer la unión íntima entre tensión muscular y estado mental tenso, mostrando con claridad como liberar uno implica hacerlo con el otro. Todo el cuerpo percibe una mejoría, una sensación especialmente grata tras el entrenamiento en relajación progresiva y con la práctica la sensación se intensifica. Progresiva significa que se van alcanzando estados de dominio y relajación de forma gradual aunque continua, poco a poco, pero cada vez más intensos, más eficaces. No es un método breve, ni sus efectos lo son tampoco.

Jacobson nos enseña a relajar la musculatura voluntaria como medio para alcanzar un estado profundo de calma interior, que se produce cuando la tensión innecesaria nos abandona. Liberarnos de la tensión física es el paso previo e imprescindible para experimentar la sensación de calma voluntaria.

Jacobson proponía un sistema muy efectivo aunque muy difícil de utilizar en la práctica por ello muchos de sus seguidores introdujeron variaciones muy interesantes. En esencia podemos resumir que su método se basaba en:

- 1.- Concentración de la atención en un grupo muscular.
- 2.- Tensión de ese grupo muscular, sin dolor, y mantener la tensión entre 20 y 30 segundos.

## ESTRATEGIAS PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL MAR GIMENO DOÑATE

### EL SUBSTRATO DE LA EDUCACIÓN

3.- Relajación de la musculatura, prestando atención a la sensación que se produce. Por ello tiene un componente muy elevado de propiocepción y por tanto de elevación del control de la zona que tratamos.

Grupos musculares en los que se puede utilizar el método de Jacobson, pues prácticamente todos, aunque hay un orden establecido:

- 1.- Mano derecha o izquierda, luego proseguiremos con la otra, y así con todos los demás ejercicios.
- 2.- Antebrazo y brazo derecho, deltoides.
- 3.- Espalda dona dorsal, zona lumbar.
- 4.- Cuello.
- 5.- Rostro. Ojos.
- 6.- Zona anterior del tronco y abdomen.
- 7.- Pie derecho.
- 8.- Pantorrilla derecha.
- 9.- Muslo derecho.

Es preciso proponerse disfrutar de la fase de relajación muscular, prestar una especial atención a como la relajación se produce, y como junto a ella aparece una disminución de la tensión psíquica.

Una vez finalizados los ejercicios podemos quedarnos unos momentos disfrutando de la sensación de relax que acompaña su práctica, podemos realizar unas respiraciones tranquilas mientras tomamos conciencia de nuestro estado de calma, haciendo consciente el momento de tranquilidad interior, luego abrimos y cerramos las manos con cierta intensidad, realizamos un par de respiraciones más intensas y abrimos los ojos. Dando por finalizado el ejercicio de relajación.

### **Investigaciones sobre los efectos de la aplicación terapéutica de la relajación**

- Investigación de sus fundamentos psicológicos y psicofisiológicos:
  - Beneficios en el control y reducción de los trastornos por **ansiedad y estrés**, insomnio, trastornos psicofisiológicos, dolor, etc.



## ESTRATEGIAS PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL MAR GIMENO DOÑATE

### EL SUBSTRATO DE LA EDUCACIÓN

- Hoy en día se agrupan como "**técnicas de manejo del stress**" (Lehrer y Woolfolk, 1993a).

□ Otros estudios: beneficio en trastornos relacionados con el sistema cardiovascular (López Fernández, 1993)

□ Favorecen *otros efectos de carácter más cognitivo* (Smith, 1990) :

- Aumento de la sensación subjetiva de

relajación y reorientación de la atención

- Mayor autocontrol

- Aumento en la capacidad de discriminación

de las respuestas psicofisiológicas ante

situaciones determinadas y cómo reducirlas, etc.

□ Algunos autores han llegado a calificar a las técnicas de relajación como "**la aspirina de la terapia**" (Russo, Bird y Masek, 1980).

### Técnicas de visualización; La imaginación dirigida

□ Clase de repaso de geometría

□ Lo más llamativo de enseñar conceptos y habilidades a través de esta técnica es la posibilidad de potenciar **estrategias de resolución de problemas**, y la posibilidad de **modificar creencias** para elevar la autoestima, trabajar el autoconcepto, la motivación, la confianza, sabiendo que todo ello influye de forma decisiva en su **aprendizaje y rendimiento**.

□ Imágenes de bienestar y tranquilidad: la playa, la montaña, ...

## EL PAPEL DEL EDUCADOR COMO HIPNOTIZADOR

### Hipnosis y otras técnicas de sugestión

#### 2º INSTRUMENTO: LA SUGESTIONABILIDAD

El alumno que suspende sin problemas de aprendizaje de origen cognitivo ni problemas de aprendizaje de origen emocional

## ESTRATEGIAS PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL MAR GIMENO DOÑATE

### EL SUBSTRATO DE LA EDUCACIÓN

¡Algo se nos escapa!

- "La sugestión es una influencia que se ejerce sobre otra persona, sin pasar por la esfera racional de ésta, a base de una relación interhumana de realización en otra persona de los actos de voluntad propios que crea un resonancia afectiva", (Stokvis y Pflanz, citados por Dorsch, 2008).

Sinónimos de sugestión:

- "persuasión, obediencia, imitación, influencia social o hipnosis" (González-Ordi y Miguel-Tobal, 1999)
- "sugerencia, insinuación, inspiración, evocación, atractivo, iluminación, incitación o fascinación" (Diccionario Manual de Sinónimos y Antónimos de la Lengua Española, 2007)
- Según Dorsch (2008) sugestión significa también la capacidad de sugestionar, la fuerza de sugestión (sugestividad), la capacidad de ser sugestionado (sugestibilidad o sugestionabilidad), el ser sugestionado y la sugestión. Por lo tanto son elementos esenciales de la sugestión:
  - La formación de una relación afectiva
  - La no intervención de la razón
  - La introyección en el sugestionado

Sugestionabilidad:

- "la aptitud o disposición favorable a la sugestión, que se da en algunos sujetos, ya naturalmente, ya por efecto del ejercicio", (Enciclopedia Universal Ilustrada Europeo-Americana 1927, Tomo 58, p. 555).
- "el grado en que una persona en estado normal de vigilia sigue instrucciones verbales de otros" (Lohr y Souheaver, 1982).
- "el grado al cual una persona puede dejar de lado un juicio crítico y consentir las fantasías y las proposiciones dadas bajo sugestión hipnótica (Hilgard, 1977).

La sugestionabilidad es un factor de enorme importancia pues será a través de cualquier poder que venga del exterior, disfrazado de los atractivos de transgresión, ruptura, novedad, y diferenciador de las masas, -características de la personalidad del adolescente, (Vielva, Pantoja y Abeijón, 2001)-, del que el adolescente influenciado se dejará llevar.

## ESTRATEGIAS PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL MAR GIMENO DOÑATE

### EL SUBSTRATO DE LA EDUCACIÓN

Y la realidad de este mundo competitivo y global es que esas son sus características, ejerce el poder otorgando poder a quien transgrede, rompe, innova y se diferencia de las masas.

Este poder de persuasión se llevará consigo, para bien y para mal, a todo adolescente con un nivel de influenciabilidad lo suficientemente pronunciado como para dejarse fascinar.

### PLAN DE INTERVENCIÓN

- INSTRUMENTO: LA SUGESTIONABILIDAD, LA CREATIVIDAD Y LA EXPERIMENTACIÓN
- La influenciabilidad es una herramienta que hay que utilizar con intencionalidad educativa, dentro de un programa diseñado para encauzar ese maravilloso potencial del adolescente.
- Y esto precisa todas nuestras fuerzas, porque crear un proyecto educativo con el que seamos capaces de conseguir que los que quieren transgredir se apunten a disfrutar de una vida sana, requiere, no sólo una gran creatividad, sino sutiles habilidades

### El enfoque Ericksoniano

- Comunicación indirecta: la metáfora
- Hipnosis Ericksoniana
- Sugestiones positivas directas e indirectas
- Concepto de la utilización
  
- Comunicación indirecta: La metáfora  
Proyecto fortaleza
- Sugestiones positivas indirectas:  
¡Mesi no comas pipas!
- Sugestiones positivas indirectas en estado de relajación: La hipnosis Ericksoniana

## ESTRATEGIAS PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL MAR GIMENO DOÑATE

### EL SUBSTRATO DE LA EDUCACIÓN

- Sugestiones positivas directas:

“Tú puedes, tú eres capaz”

- Patrones positivos (instrucciones para el cambio de creencias):

Frases en la clase

“Me respeto a mí mismo y respeto a los demás”

### CONCEPTO DE LA UTILIZACIÓN

- Recuperación de emociones positivas (sustituir y transformar la emoción)  
¡No puedo, no soy capaz!
- Recuperar en el recuerdo el momento y la sensación de haber sido capaz de algo
- ACTITUDES DEL ALUMNO - RESPUESTAS DEL PROFESOR:

## **¡UN CÍRCULO VICIADO!**

### ROMPER EL CÍRCULO

- ANCLAS: Fijar una emoción para recuperarla con un gesto
  - Juntar los dedos
  - Tocarle la cabeza

## ESTRATEGIAS PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL MAR GIMENO DOÑATE

### EL SUBSTRATO DE LA EDUCACIÓN

El nivel de influenciabilidad de nuestros adolescentes es una herramienta a nuestro favor si la utilizamos para encauzar su crecimiento "fascinándoles" con una postura de sana y positiva transgresión, ruptura, novedad y de diferenciación de las masas.

### MILTON ERICKSON (1901-1980)

La genialidad de sus trabajos se encuentra en la utilización de los recursos inconscientes para encarar los problemas de la vida en lugar de buscar las causas y suponer que hallándolas se resuelven éstos.

Más importante que la técnica hipnótica en sí, es la filosofía que está detrás de los métodos para tratar al paciente, ayudándole a encontrar motivación para aplicar todo su potencial creativo y sus capacidades resolutorias.

Sin duda nuestra manera de trabajar, nuestra personalidad y nuestra manera de entender la vida influirá en nuestros alumnos, al igual que el Dr. M Erickson (1901-1980) influía en sus pacientes, y para que esa influencia sea realmente positiva hay que *utilizar* todo lo que esté a nuestro alcance para comunicarnos con el alumno, nuestra voz, el entorno, sus circunstancias y sus palabras, para ayudarle a encontrarse, a tomar conciencia de sí mismo.

Este es el verdadero significado de la palabra **educar**

MUCHAS GRACIAS POR VUESTRA ATENCIÓN

[margimenod@gmail.com](mailto:margimenod@gmail.com)

**ESTRATEGIAS PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL  
MAR GIMENO DOÑATE**

EL SUBSTRATO DE LA EDUCACIÓN