

ESTRATEGIAS PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL

EL SUBSTRATO DE LA EDUCACIÓN

II

EL PAPEL DEL EDUCADOR COMO PUBLICICISTA

OBJETIVO GENERAL DE LA EDUCACIÓN:



Hacerles competentes para la vida

NECESIDADES DEL SER HUMANO



FILIACIÓN

BIENESTAR

REALIZACIÓN
PERSONAL

NECESIDADES DEL SER HUMANO



BIENESTAR

PARTIDO

- Se divierten
- Restringido en el tiempo
- Genera bienestar inmediato
- Emoción a raudales
- Produce satisfacción

CLASE

- Se aburren
- Todos los días lo mismo
- Genera actitudes negativas
- Apatía
- No les satisface en absoluto

FILIACIÓN

PARTIDO

- Está bien considerado por sus iguales
- Les vincula al grupo
- Puede posicionarse alto en la “pirámide de poder”

CLASE

- Mal valorado por sus amigos
- El grupo puede rechazarles
- No se sitúa bien en la “pirámide de poder”

REALIZACIÓN PERSONAL

PARTIDO

- Fuertes, capaces, que dominan
- Les une a una fantasía de éxito social
- Conocen las repercusiones sociales inmediatas de reconocimiento y admiración hacia modelos sociales que desempeñan estas funciones

CLASE

- Se sienten torpes, perdidos, lejos de controlar
- No parecen sentir que el conocimiento les hace mejores
- No se vincula al éxito social actual
- No entienden (no dan) el valor intrínseco de la cultura y la formación
- ¿Para qué sirve?

¿QUÉ PUEDO HACER PARA QUE LO QUE HACEMOS EN CLASE PROPORCIONE BIENESTAR, FACILITE LA FILIACIÓN Y ESTÉ CARGADO DE SENTIDO PARA ELLOS?

Si manejo la percepción de:

- Bienestar
- Filiación
- Sentido

Es más fácil que se involucren

Cuando hay
“para qué”
se soporta
cualquier “cómo”

VENDEDORES, PUBLICISTAS, COMERCIALES... DE LA EDUCACIÓN



MOTIVACIÓN= DESEO+INCENTIVO

● Generar
deseo

(bienestar, filiación,
sentido)



**CONSEGUIR
QUE EMPATICEN
CON NOSOTROS**

MOTIVACIÓN= DESEO+INCENTIVO

- ¿Qué podemos darle que lo quiera?
- Fijar un objetivo y unas consecuencias relacionadas con la tarea, a corto plazo, positivas o negativas, que no sean la sanción del error o premiar el acierto (a medio y largo plazo no tienen poder emocional y no se perciben en el presente),

● Añadir el incentivo

CARACTERÍSTICAS DE LA SOCIEDAD ACTUAL:

“El nuevo escenario sociocultural condiciona las conductas grupales y los actos de las personas influyendo en el campo de la salud y la educación.”
(Serrano González, 2002)

- Continuos avances científicos: Ingeniería genética y nanotecnología.
- Aceptación del imperio tecnológico.
- Redes de distribución de información de ámbito mundial.
- Omnipresencia de los medios de comunicación.
- Integración cultural.
- Formación de megaciudades.
- Nuevos modelos de agrupación familiar.
- Disminución de la religiosidad
- **Relativismo ideológico: emergen nuevos valores:**
 - Vivir el presente.
 - Inmediatez: “éxito fácil”.
 - “Tener” sobre el “ser”.

INSTRUMENTOS DE LA EDUCACIÓN



- Amor
- Sugestionabilidad
- Creatividad
- Experimentación

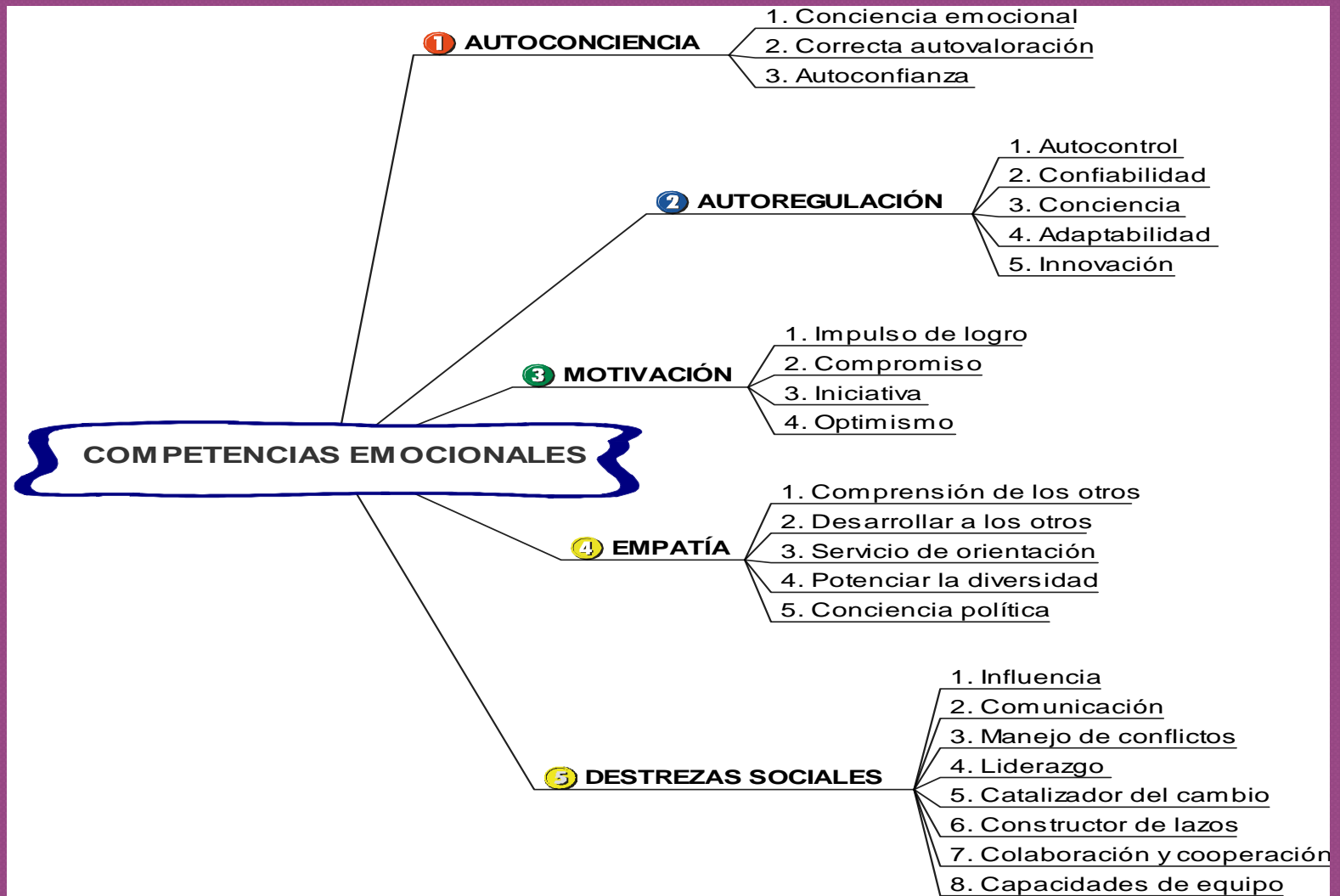
EDUCACIÓN INTEGRAL



Físico-Energético
Emocional
Mental
Trascendencia

¿Cómo podemos atender todos los aspectos del ser humano (físico-energético, emocional, mental y de trascendencia), a la vez que cubrimos sus necesidades (bienestar, filiación y sentido), a través de los instrumentos (amor, creatividad, experimentación, sugestionabilidad), para hacerles competentes en una sociedad en la que prima “vivir el presente”, la inmediatez y el “éxito fácil” y el “tener” sobre el “ser”?

LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES



AUTOCONCIENCIA

○ AUTOVALORACIÓN

Descubrir su talento

○ CONFIANZA

Creencias

Recuperar una sensación de confianza en su capacidad que haya tenido en su vida o inventarla

AUTORREGULACIÓN

- CONCIENCIA

Termómetro emocional

- AUTOCONTROL

Recursos inmediatos: respiración, relajación
Compensación de emociones negativas
Anclas

- ADAPTABILIDAD

Aprendizaje positivo

MOTIVACIÓN

- **IMPULSO DE LOGRO**

Recuperar superación de dificultades:
(Aprender a caminar, a hablar a ir en bici)

- **COMPROMISO**

Ligarlo a la satisfacción personal (sentido)
Ligarlo a la filiación (el equipo, los otros)

- **OPTIMISMO**

Ligarlo al bienestar
Plasticidad del cerebro (autolimitaciones)
Consecuencias de las emociones negativas

EMPATÍA

- ◉ **COMPRENSIÓN DE LOS OTROS**
 - Meterse en la piel de otro
 - Espejar acciones y palabras
 - No inferir
- ◉ **DESARROLLAR A LOS OTROS**
 - Comunicación indirecta (metáforas)

DESTREZAS SOCIALES

- INFLUENCIA

 - Autosugestión positiva (patrones positivos)
 - Sugestiones indirectas

- COMUNICACIÓN

 - Sugerencias de cambio
 - Refuerzos positivos (sugestiones directas)

- MANEJO DE CONFLICTOS

 - Mediación

- COLABORACIÓN Y COOPERACIÓN

 - Cooperativismo

HABILIDADES Y RECURSOS DEL EDUCADOR

- RAPPORT
- COMPLEMENTOS DE LA COMUNICACIÓN
- MENSAJE



EL RAPPORT

*“Lo transformador es la relación,
no la técnica”*

(Short, 2010)

- La relación posibilita la comunicación
- La relación de confianza posibilita la receptividad del mensaje
- Conseguir una relación de confianza es la base para el cambio

COMPLEMENTOS DE LA COMUNICACIÓN

El gesto

- Tranquilo y confiado: el profesor como contacto con la seguridad

La voz

- La entonación: baja, melódica
- La velocidad del discurso: lento, con pausas

El mensaje

- La verbalización: presente-positiva, pasado-negativa
- Velada afirmación de la capacidad

Los sentidos (VAK)

- Visual
- Auditivo
- Kinestésico

Recursos del mensaje

- Objetivo: que se tranquilice
- Describir el bienestar

Recursos del mensaje

- Objetivo: que se sienta capaz
- Recuperar emociones positivas (ir a un recuerdo de capacidad y revivirlo)
- Recrear una situación de capacidad (crear un círculo de seguridad)

Recursos: Anclas

- Objetivo: evitar ansiedad anticipatoria o situacional
- Unir la sensación de seguridad y bienestar a un gesto, acción o elemento material

Recursos: Ritmos biológicos

Clasificación de acuerdo con la frecuencia de su oscilación, Enright (1981)

- Ritmos Ultradianos: ciclos que ocurren varias veces en un día, tienen períodos menores a 19 h.
 - El ritmo respiratorio
 - El ritmo cardíaco
 - Las ondas eléctricas cerebrales
 - El ciclo celular
- Ritmos Circadianos: ciclos cuyo período es cercano a las 24 horas, en el intervalo de 19 a 29 h.
 - Los ciclos sueño vigilia,
 - La secreción hormonal como el cortisol, la melatonina y la prolactina, etc.)
- Ritmos Infradianos: su período es mayor a 29 h.
 - El ciclo menstrual de mamíferos
 - Los ciclos reproductivos
 - Las estaciones

Recursos: Ritmos biológicos

Ritmos ultradianos

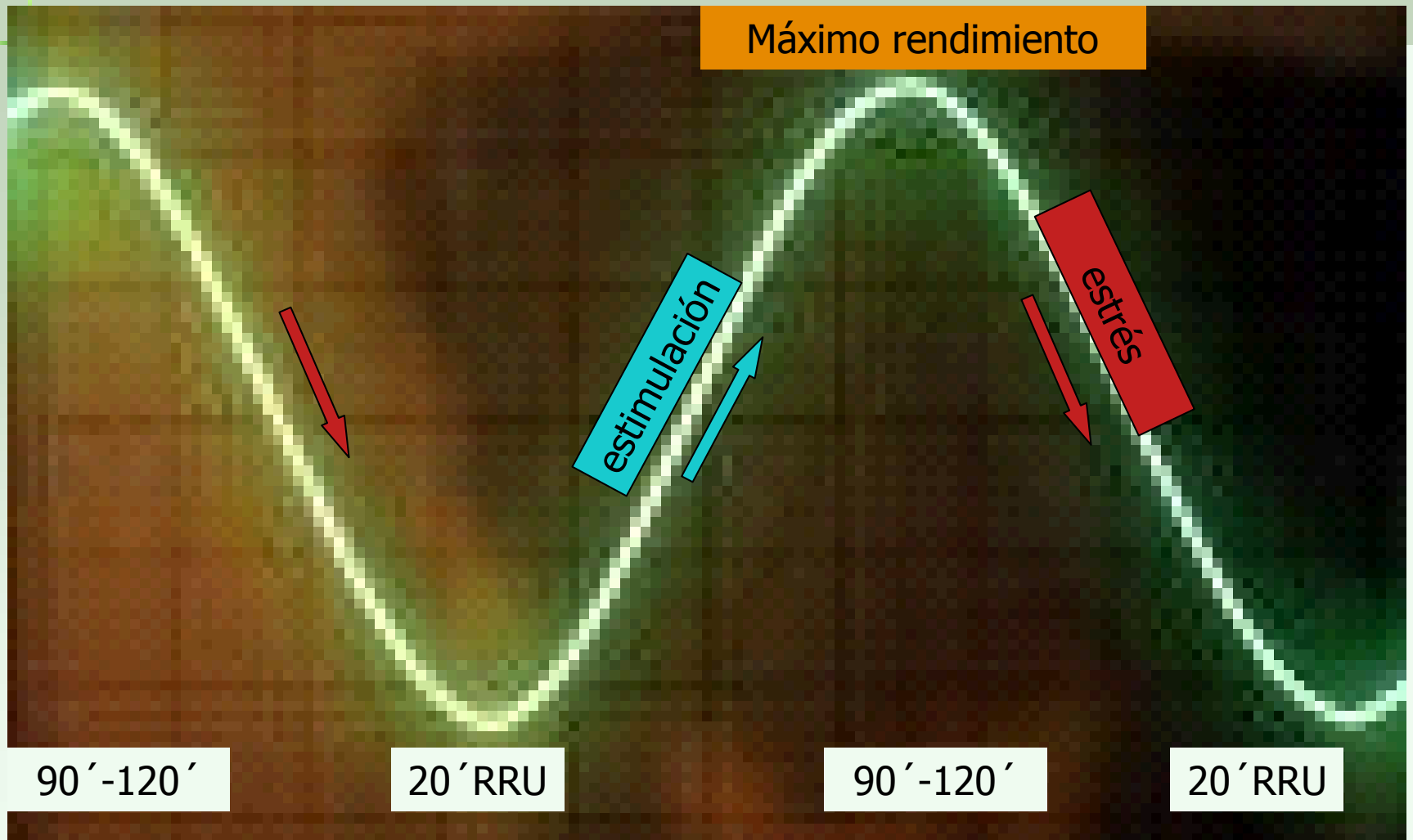
- El rendimiento es variable, alterna entre 90´ a 120´ de actividad y 20 minutos de rejuvenecimiento celular (tiempo que tardamos en acumular ciclina, molécula mensajera de la división celular)
- El ciclo básico descanso-actividad está orquestado por moléculas que se liberan cada 90-120´ y que actúan como canales de comunicación entre el cuerpo y la mente

Ritmos ultradianos

Estos ritmos se desplazan fácilmente para ayudarnos a adaptarnos a las exigencias y circunstancias cambiantes del mundo real



CICLOS ULTRADIANOS



Ritmos ultradianos



- Cuando llegas a reconocer ese momento en que necesitas tomar los 20 minutos de descanso conviertes el stress en lo que Rossi llama el *Ultradian Healing Response (Respuesta Ultradiana Curativa)*, que consiste en una sensación de sentirte bien, descansado y cómodo.

OBJETIVO GENERAL DE LA EDUCACIÓN



Hacerles competentes para la vida



Asociación Española de Educación Integrativa

eduintegrativa@gmail.com

Mar Gimeno Doñate

Presidenta

+34 91 535 22 11 / +34 629 181 750



GRACIAS POR
VUESTRA
ATENCIÓN
Y POR
VUESTRO
AMOR

margimenod@gmail.com