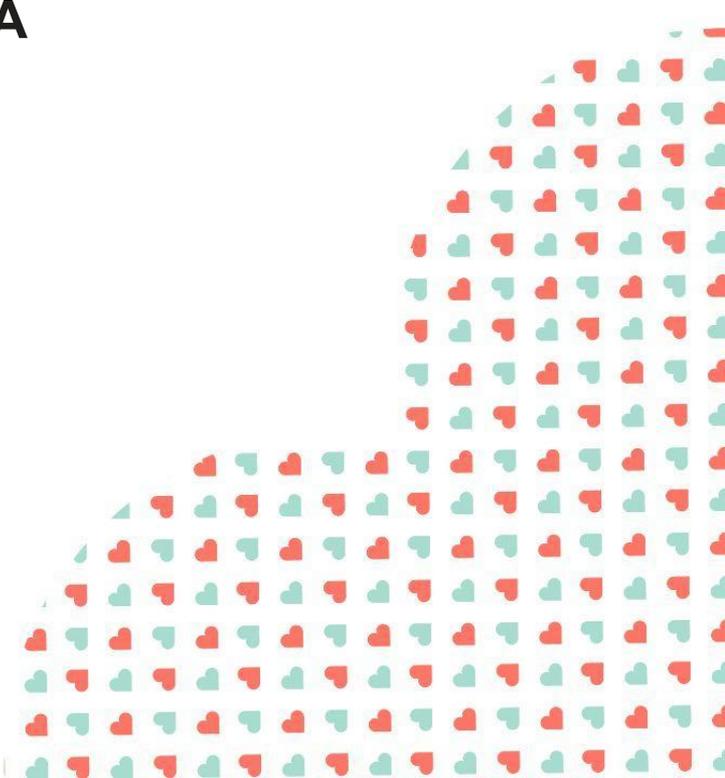


# APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA

Dra. Vanessa Espaillat





# DINAMICA DEL SEMAFORO EMOCIONAL.

Es importante estar siempre conscientes de como nos sentimos, para poder ayudarnos.

- VERDE      RELAJADA (O),
- AMARILLO    ALGO ESTRESADA (O)
- ROJO        MUY ESTRESADA (O)

# MENTIMETER

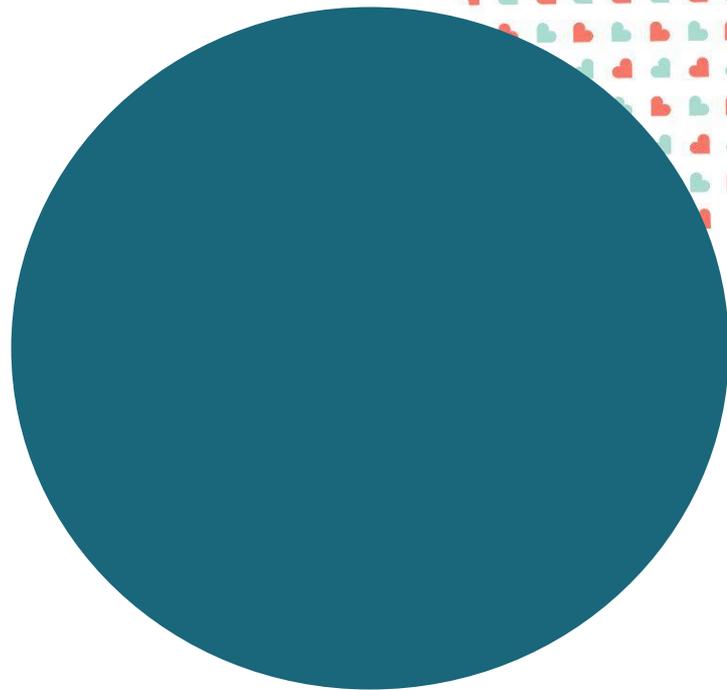
- PRIMERA DINAMICA DEL SEMAROFO DE LA EMOCIONES.

# MOTIVACION DEL ENCUENTRO

- Ofrecer herramientas puntuales para garantizar el bienestar socioemocional de toda la comunidad educativa, para promover el autoconocimiento, el autocuidado, la regulación emocional, la disciplina consciente, en los profesores, alumnos y padres de la comunidad educativa.
- A través de autorreflexión
- Y comentarios participativos para los que están en la red.
- Dinámicas grupales presenciales y en el zoom.

Transformación desde el  
Corazón de la Educación

# *NUUESTRA REALIDAD POST PANDEEMIA*



QUE ENCONTRAMOS AL VOLVER A LAS  
AULAS

 Congreso 512

# REALIDAD POST PANDEMIA DE LOS ACTORES DE UNA COMUNIDAD EDUCATIVA.

- **En Rep. Dom. Los niños estuvieron sin escolaridad tanto en el sector público como privado por un año y medio.** Los Padres volvieron al trabajo presencial antes que sus hijos, complicando la dinámica familiar, pues no había quien diera seguimiento a las clases virtuales de ellos y de lo que hicieron sin su supervisión.
- Las diferencias en las clases sociales, las edades de los niños y adolescentes evidenciaron situaciones diferentes a ser trabajadas.
- **Durante la pandemia, la incertidumbre, los miedos al contagio sobre todo antes de las vacunas, las presiones económicas en un país pobre, las pérdidas de empleos y quiebras de empresas, se convirtieron en estresores externos,** que han detonados dificultades de relación que permanecían soterradas y que pusieron en riesgo la salud mental de sus miembros.

# REALIDAD POST PANDEMIA

- Las repercusiones a nivel de salud mental no tardaron en evidenciarse, en las relaciones de las familias.
- **Aumentaron los problemas de salud mental en los niños y adolescentes.**
- **La violencia intrafamiliar se incremento.**
- **Divorcios, duelos complicados por perdidas por el Covid 19 y los que sobrevivieron internamientos despues de estar entubados, han afectado los sistemas familiares por ser una experiencia critica y cronica.**

# COMO SE AFECTARON LOS NINOS Y ADOLESCENTES

- Perdieron hábitos de convivencia en la escuela. La presencialidad ha sido un reto.
- Muchos niños y jóvenes se hicieron adictos a los aparatos electrónicos.
- Tuvieron que recuperar el ciclo de sueño y vigilia.
- Tuvieron que aprender a vivir en la incertidumbre de estos tiempos
- Muchos necesitaron ayuda psiquiátrica, por depresión, crisis de ansiedad, despersonalización, etc.
- Se incrementaron las victimas de los depredadores de las redes.

# FAMILIA FUNCIONAL EN LA PANDEMIA

- Para una familia con **recursos de afrontamiento**,
- Con **habilidades de comunicación**,
- con **suficiente diferenciación** para poder tener una **cercanía emocional** sin que despierte la **ansiedad y mecanismos de defensa**, ha sido un periodo de retos, pero pudieron transitarlo, **usando su creatividad, y el acceso a actividades que promuevan la conexión emocional entre los miembros de la familia.**
- **Estos niños han venido a la escuela con disposición para aprender y re aprender.**

# REALIDAD POST PANDEMIA

- **Se creía que esta situación que afectó al mundo entero iba a acercarnos a las familias, y ayudar en la resolución de conflictos, promoviendo la solidaridad.** Esto pasa en familias con **apego seguro** entre sus miembros.
- Y aunque fue evidente la manifestación de este tipo de comportamiento, **las familias con apego inseguro no pudieron tener la misma suerte por falta de habilidades de convivencia.**
- **Los que tenían problemas de pareja, dificultades con sus hijos, alejamiento emocional, y/o ambivalencia en las correcciones,** agudizaron más este tipo de problemática en la pandemia.

# PROTOCOLO SOCIOEMOCIONAL PARA PRIMARIA

- a. La expresión de emociones de los estudiantes de primaria se hace a través del arte terapia,** dibujos para expresar como se sienten, se les hacen los cuentos para sanar.
- b. Aprender a identificar sus emociones.** Miedo, enojo, tristeza que surgen por todo lo vivido. Los niños expresan sus emociones de manera diferente dependiendo de si son niños más independientes, o más apegados y sobreprotegidos por los padres.
- c. Buscar formas adaptativas y creativas para manejar el enfado.** Ser empáticos con sus emociones, ponerles nombre y ayudarlos a canalizarla de manera constructiva.
- d. Hacer ejercicios de relajación con el niño,** para ayudarlo a su autorregulación tanto en la escuela como en la casa.
- e. Los maestros y padres, son las figuras adultas de confianza.** Necesitan transmitir a través de su conducta no verbal, calma y confianza. Crearles las pautas de autocuidado de sus emociones. Las normas claras le ayudaran a tener límites y control.

# PROTOCOLO SOCIOEMOCIONAL PARA SECUNDARIA

1. **Conocer cuáles son sus necesidades y darles apoyo.**
2. **Introducir programas de ayudas solidarias**, donde se sientan útiles apoyando a la comunidad. Reforzar valores como la empatía, el altruismo y el agradecimiento que lo ayuden en su crecimiento personal.
3. **Ayudarlos a asumir las habilidades aprendidas en el confinamiento**, como un beneficio para toda su vida.
4. Para ellos también es difícil la adaptación. Necesitan ser escuchados. Ya de por sí la adolescencia es un periodo de cambio y de adaptación a los cambios bio psico sociales.
5. **Pueden rebelarse ante las normas, y tener conductas disruptivas**, por lo que se necesita el dialogo y límites claros, para poder ayudar a regularse.
6. Tienen más curiosidad sobre lo que está pasando en el mundo, traer ejemplos de dilemas morales, **crear espacios de debates, para fomentar el pensamiento crítico.**

# EL SENTIDO DE PERTENENCIA. EL CUIDADO DEL OTRO

**“El sentido de pertenencia es un elemento indispensable** a desarrollar para poder tener una identidad en el sistema familiar y en todos los grupos humanos, en los trabajos y en la comunidad.

Está demostrado que **el sentido de pertenencia y conexión entre seres humanos es una necesidad primaria**, y que ésta se asocia con la capacidad para lograr metas y tener salud mental.

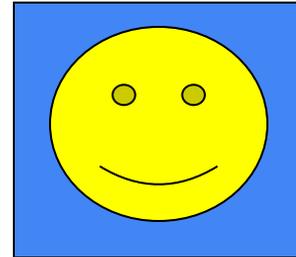
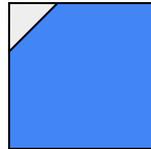
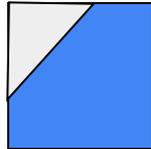
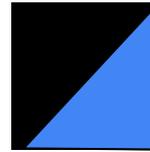
*El trauma es una disrupción crónica de la capacidad de conectarse”*

*(Stephen Porges, en Deb Dana 2019).*



# HACEMOS CRECER LO POSITIVO

- ESTIMULAR Y ELOGIAR LO POSITIVO PARA CREAR AMBIENTES SEGUROS PARA EL APRENDIZAJE.



# SEGUNDA DINAMICA. COMO GENERAS SENTIDO DE PERTENENCIA Y UN AMBIENTE POSITIVO EN EL AULA?

- POR NEARPOD PARA LOS QUE ESTAN VIRTUALES.
- LOS PRESENCIALES COMENTAN EN EL GRUPO GRANDE.

# LA PERSONALIDAD DEL MAESTRO

EL AUTOCONOCIMIENTO

ESTILO DE COMUNICACIÓN

EL TRIANGULO DE KARPMAN

# CUIDANDO AL NIÑO INTERIOR PROPIO Y DE NUESTROS ALUMNOS.

- **Abraza la soberbia que hay en ti y en tus alumnos**, porque detrás de ella hay un niño no querido.
- **Abraza la exigencia que hay en ti y en tus alumnos**, porque detrás de ella hay un niño que no ha sentido el amor.
- **Abraza la ira y el enojo que hay en ti y en tus alumnos**, porque detrás de ella hay un niño abandonado.
- **Abraza al solitario que hay en ti y en tus alumnos**, porque detrás hay un niño excluido y discriminado.
- **Abraza el desgano, la apatía, la falta de sentido**, porque detrás de todo esto, esta tu niño padeciendo ser quien no es.
- **Abraza el dolor que hay en ti**, porque detrás de el hay un niño lastimado.
- **Los niños que habitan dentro de nosotros, y de nuestros alumnos se manifiestan para ser escuchados. Es importante no silenciarlos, aprender a integrarlos, devolverles a la vida, que es el camino de la liberación.**
- CLARISSA PINKOLA ESTES.

# TERCERA DINAMICA. COMO AYUDA CONOCER ESTAS IDEAS EN NUESTRA LABOR COMO EDUCADORES.

- Haremos grupos de 5 personas en el zoom, y van a compartir por 5 min.
- Los que están presenciales harán grupos de 5 personas al azar y comentan lo que han escuchado del niño interior.
- En el grupo se escoge un facilitador, que le dará un turno a cada uno para que puedan expresar sus ideas, y llevara el tiempo. Un minuto por persona.
- Luego en el grupo grande escucharemos algunos de los facilitadores con las experiencias del grupo.

# LA PERSONALIDAD DEL MAESTRO

- Cada maestro independientemente de su formación académica, posee una individualidad, la cual da soporte al ejercicio de su profesión.
- ESTA FORMADA POR
  - CARACTERISTICAS PSIQUICAS
  - FORMACION FAMILIAR. MANEJO DEL AFECTO Y LA AUTORIDAD. AMOR Y LIMITES.
  - VALORES, PREJUICIOS
  - NIVEL DE AUTOACEPTACION Y AUTOESTIMA

# LA PERSONALIDAD DEL MAESTRO

- **EL PATERNALISTA.** Impide o retarda la llegada a la madurez de sus dirigidos. Asume la posición de complementariedad disfuncional, o paradoja de la ayuda, donde no se supera el fracaso escolar por exceso de ayuda. Su estilo de apego es ambivalente.
- **EL AUTOCRÁTICO.** Usa el poder sin tomar en cuenta a sus dirigidos, solo sus necesidades y sus deseos de poder y control. genera agresividad, miedo, desconfianza, porque esta lleno de miedos vividos en su familia de origen. Su estilo de apego es evitativo, no sabe conectar emocionalmente.
- **EL DEMOCRÁTICO.** Trabaja con su carisma, con su poder personal, da participación a sus dirigidos, es un facilitador de procesos. Genera confianza, apertura. Su estilo de apego es seguro.

# MANEJO DE LA COMUNICACION maestro autocratico

- COMPARACIONES
- DESCALIFICACIONES
- CRITICAS
- COSIFICACIONES
- SILOGISMOS
- PREJUICIOS
- ENFATIZAR SOLO LO NEGATIVO
- RIGIDEZ
- INCAPACIDAD DE DIALOGO Y DE NEGOCIACION
- RECHAZOS
- CONTRADICCIONES. TU TIENES, TU DEBES, TU DEBERIAS.....
- RIDICULIZAR A LOS ESTUDIANTES. GRITARLES, INSULTARLES

# MAESTRO PERMISIVO

- COMUNICA SUS DESEOS O INSTRUCCIONES CON SUPlicas Y RUEGOS.
- PIDE EXCUSAS Y DA DEMASIADAS EXPLICACIONES.
- ENTRA EN DISCUSION Y CEDE O SE DEJA GANAR.
- ADEVIERTE O AMENAZA Y NO CUMPLE.

CUARTA DINAMICA. TODOS TENEMOS RETOS. EL OBJETIVO ES DIRIGIRNOS A SER MAESTROS DEMOCRATICOS. ¿CUAL ES EL TUYO?  
AUTORREFLEXION.

- AUTOCRATICOS \_\_\_\_\_ D \_\_\_\_\_ PERMISIVOS
- RETO CONEXION EMOCIONAL \_\_\_\_\_ RETO LIMITES

# CONOCER ESTILO COMUNICACIONAL.

1. APRENDIZAJES DE LA FAMILIA DE ORIGEN.
2. LA IMPORTANCIA DEL LENGUAJE VERBAL Y NO VERBAL.

# Tipos de COMUNICACION

1. COMUNICACIÓN INTERNA. Tenemos internalizada las voces de nuestro Padres y de nuestras figuras primarias.
2. COMUNICACIÓN EXTERNA. Con los demás, la aprendimos de lo que vimos y vivimos.

# LA COMUNICACION

- COMPONENTES
  - COMUNICACION VERBAL (LUCES). NIVEL DE CONTENIDO
  - Y NO VERBAL (SOMBRAS). NIVEL DE RELACION.
    - LAS PALABRAS (7%)
    - LA FORMA EN QUE SE UTILIZAN (38%)
    - EL LENGUAJE CORPORAL (55%)

# COMO SE FORMA UN PARADIGMA y una respuesta automática en nuestro cerebro

1. A través de hábitos, se crean patrones que regulan luego nuestras vidas.
2. Conocerlos es el primer paso para cambiarlos.
3. El segundo paso es crear un habito diferente, y estar atento a cumplirlo, porque después de 21 días haciendo el esfuerzo se forman hábitos diferentes.

# DESEAMOS

1. Una vida positiva, motivada por lo que queremos en nuestro Cerebro Ejecutivo.
2. Con emociones positivas
3. Con pensamientos positivos
4. Acción transformadora, cuando usamos el neocórtex, al hacer una pausa cuando algo nos molesta y pensamos, en vez de reaccionar con el cerebro reptil.

# COMUNICARNOS CUANDO ESTAMOS REGULADOS.

- Lo normal entre dos seres humanos es el mal entendido, porque somos diferentes y tenemos diferentes necesidades.
- Aprender que esas diferencias solo podemos aceptarlas, y no tomarlo de manera personal, ayuda a que cambiemos la actitud con la que nos presentamos ante el conflicto.
- Si estamos regulados emocionalmente podremos comunicarnos de manera asertiva nuestras necesidades, y poder enfocarnos en la solución y no en el problema,

# Mi Comportamiento



Passive



Assertive



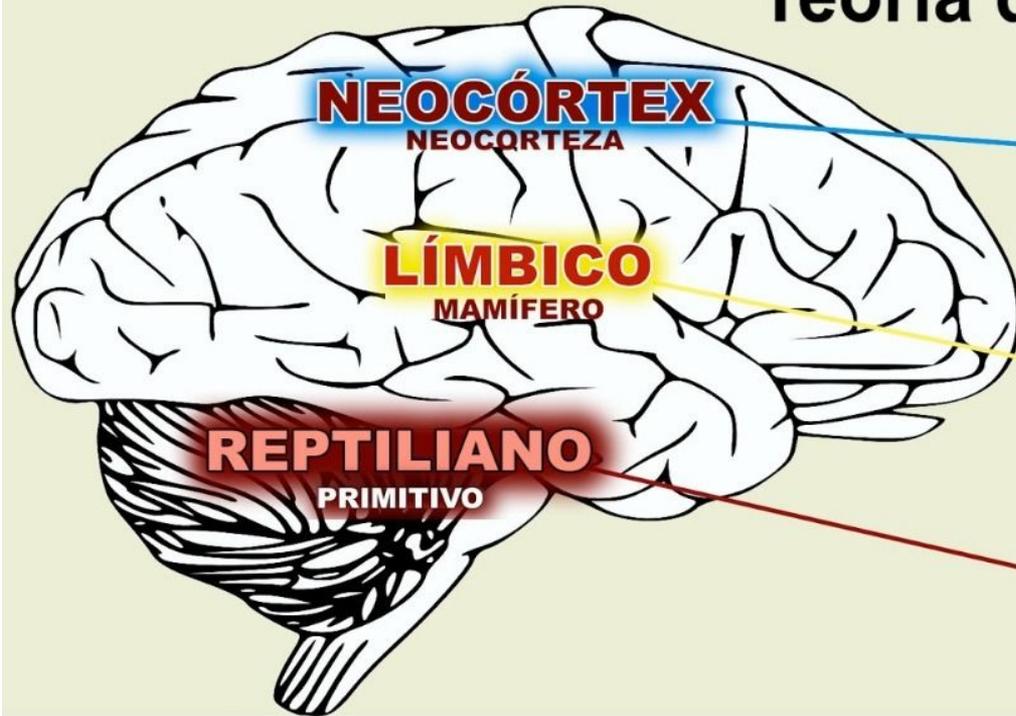
Aggressive

# REGLAS DE ORO DE LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

- Mirada de aceptación
  - Expresar lo negativo sin dañar. Sin jinetes del apocalipsis, crítica, descalificación, rechazos, comparaciones.
  - Hablar de sentimientos.
  - Pedir sin mandar. Sin imposición
  - Llegar a acuerdos hablando de manera positiva, abriendo las posibilidades.
- 
- JUAN RODRIGUEZ ABELLAN

# LOS TRES CEREBROS Y COMO SE IMPACTAN EN LA REGULACION EMOCIONAL

## Teoría del cerebro triple



Es el cerebro más nuevo, el último que se forma (corteza cerebral o sustancia gris) Maneja nuestra parte lógica. Decide si nos conviene hacer una cosa u otra.

Cerebro que controla nuestras emociones. Es el 2º que se forma. Maneja nuestras emociones: Ira, alegría, tristeza, miedo, sorpresa y asco.

Es el primero que se forma. Maneja nuestros comportamientos instintivos o automáticos: Hambre, sed, sueño, sexo.

# NUESTRAS REACCIONES AUTOMATICAS NO SON VOLUNTARIAS

1. Culpe a su cerebro reptil.
2. Todos tenemos imperfecciones y deficiencias.
3. Lo importante es poder tener el coraje de verlas, para poder conocerlas, tener compasión con nosotros mismos y poder cambiarlas. (Rosa Mary Rodríguez, 2019).

# EL CEREBRO REPTIL

1. **El permisivo o laxo.** que no enfrenta los problemas, se queda frizado ante la vida, y no sabe como buscar soluciones a su problemas.
2. Ignoran. niegan sus emociones desagradables. todo esta bien, no pasa nada.
3. Superpositivo. Busca algo positivo todo el tiempo.
4. Usan frases superficiales para manejar el dolor propio y el de los demás. Se convierten fácilmente en victimas.

# CEREBRO REPTIL

1. **HUIDA Y EVASION.** Como supervivencia maravilloso.
2. Como estilo de vida el evitativo no enfrenta nada. Cancela compromisos a ultima hora, evita decir no quiero. Minimizan los conflictos.
3. Es un negociador para evadir el conflicto, trata de que todos estén de acuerdo, no acepta las diferencias, es complaciente, no quiere decir no, miedo a perder el amor de los demás, necesidad de ser validado, es una manera de ejercer control sobre los demás.

# CEREBRO REPTIL

1. **PELEA.** De manera positiva, nos ayuda a la supervivencia.
2. Cuando tenemos esta forma de reaccionar como modo de vida nos convertimos en autoritarios. Hablan duro y buscan tener el control esconde el miedo de esta manera. son:
  1. Perfeccionistas
  2. Horarios excesivos. Llenan el día de actividades.
  3. No saben manejar los problemas de sus hijos y alumnos.
  4. No respetan las decisiones de los demás.
  5. Son impositivos y se justifican todo el tiempo.

## QUINTA DINAMICA. PROMOVER el CAMBIO. Cuales situaciones necesito cambiar? Autorreflexión. 5 min.

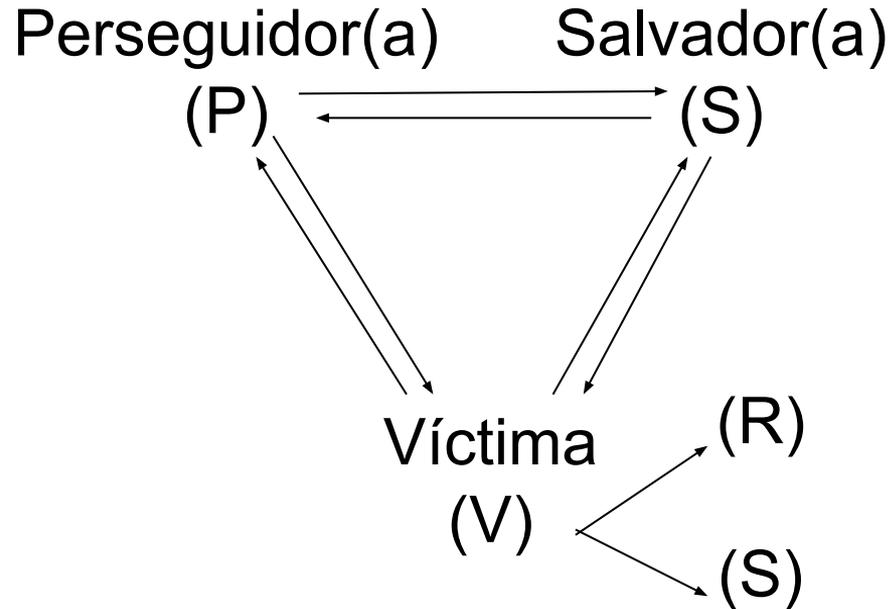
1. Hacer una pausa para PENSAR. Buscar el significado que tienen las conductas que quieres cambiar para ti.
2. Que emoción acompaña ese comportamiento automático?
3. Quieres seguir reaccionando de esa manera?
4. Que te esta costando?
5. Que necesito soltar?
6. Buscar los momentos en que has podido vencer ese condicionamiento, que habilidades has tenido, que puedes seguir utilizando?

# Disfunciones en las RELACIONES

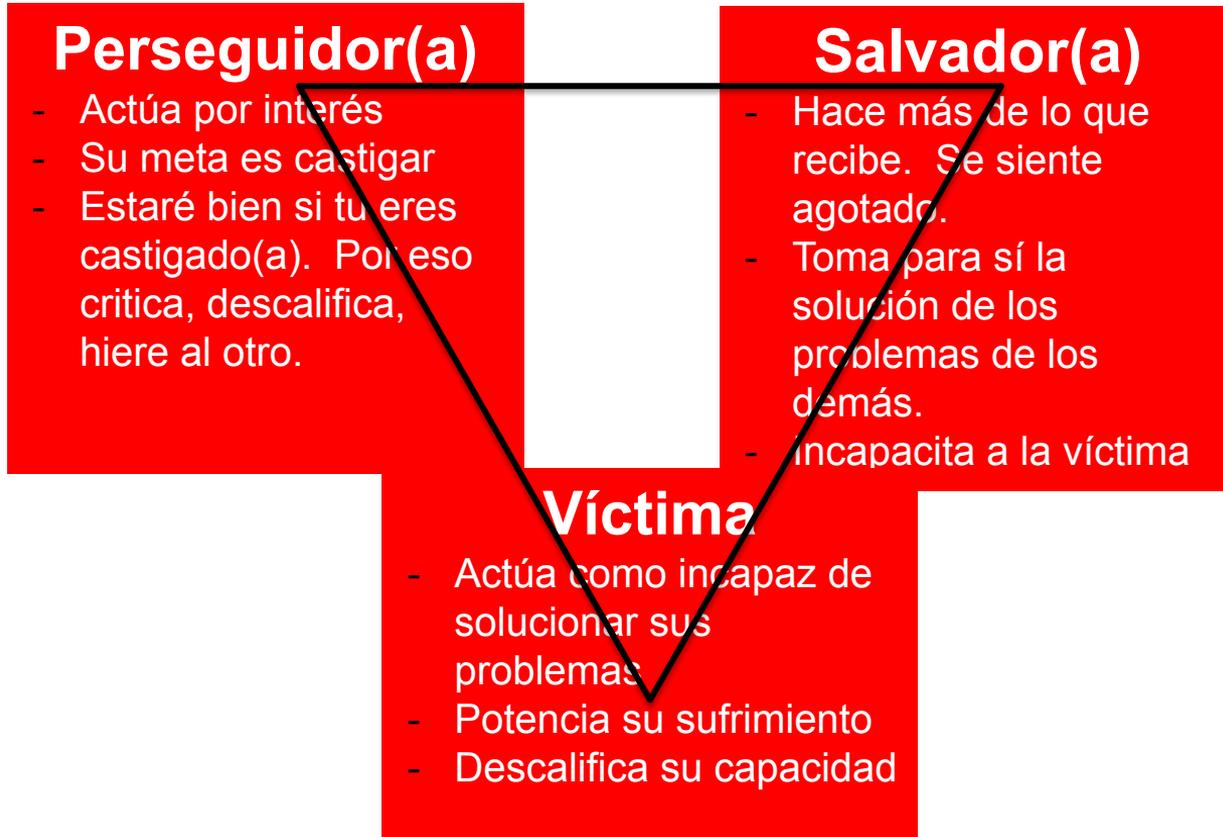
1. TRIANGULO DE KARPMAN. Juegos relacionales disfuncionales.
2. AMBIENTES ESCOLARES CON DISFUNCION EN EL USO DEL PODER, MAESTROS AUTOCRATICOS O PERMISIVOS. LUCHA DE PODER

# Triángulo Dramático

Esquema y marco teórico que nos permite entender, identificar y neutralizar nuestra interacción negativa con l@s demás.



# Dilema Humano



# Dilema Humano cont.

## Dominación

- Critica
- Desconsidera al otro(a)
- Rebaja la autoestima
- Hace juicios

## Permisivo(a)

- Superprotector(a)
- Hace por el/la otro(a)
- Incapacita al/la otro(a)
- Es condescendiente

## Sumisión

- Acepta todo
- Se angustia

## Resistente

- Rebelde
- "NO" es su primera palabra
- Contestador(a)

## Inmadurez

- Molestoso(a)
- Sarcástico(a)
- Bromista pesado (humor negro)
- Autoexposición

# Vencedores-Reconocimiento

## Asertivo(a)

- Dar información basada en hechos (sin emitir juicios, ni críticas)
- Preguntar si la otra parte quiere escuchar

## Cuidador(a)

- Pedir permiso para ayudar
- Respons(H)abilidad

## Vulnerable

- Solicitar ayuda específica, solo cuando lo necesita

# Vencedores-Reconocimiento cont.

## Estructuramiento

- Orienta
- Afirma
- Inspira
- Estimula la autoestima

## Protección

- Soporte
- Estimula el hacer
- Elevador de la autoestima

## Cosideración

- Genuino interés en saber
- Hechos y datos sin juicio
- Cuestiona comportamientos
- Estimula la autoestima

## Cooperación

- Disponibilidad para contribuir y colaborar
- Sociable
- Agradable

## Espontaneidad

- Afectuoso(a)
- Creativo(a)
- Innovador(a)
- Intuitivo(a)

# SEXTA DINAMICA AUTORREFLEXIVA

- Con cual estilo de juego psicológico según el triangulo de Karpman se identifica?
- 2. Que necesita para salir de los juegos psicológicos?
- 3. Buscar cuales son sus disparadores.
  - Reconocerlo
  - Saber cuales son sus disparadores
  - En vez de reaccionar, pensar, y luego hablar asertivamente, sin el cerebro reptil.

# MECANISMOS DE DEFENSAS

- SURGEN POR MIEDOS, Y POR VIVENCIAS EN LAS FAMILIAS DE ORIGEN DONDE NO SE SUPO MANEJAR EL ERROR Y LOS CONFLICTOS.
- GENERAN
  - LUCHA DE PODER
  - COMPLEMENTARIEDAD RIGIDA

# LUCHA DE PODER

- Es intentar llegar a un acuerdo mediante una oposicion.
- No se busca la negociacion, ni los puntos medios.
- Las diferencias se perciben como amenazantes.

# EVITAR LA LUCHA DE PODER



# SEPTIMA DINAMICA. CUAL SERIA MI RETO DE CRECIMIENTO PERSONAL?

- HACER GRUPOS DE 5 PERSONAS POR ZOOM. ESCOGER UN FACILITADOR QUE DA OPORTUNIDAD DE HABLAR A TODOS Y AYUDA CON EL TIEMPO.
- HACER GRUPOS LOS QUE ESTAN PRESENCIALES DE 5 PERSONAS, Y HACER LO MISMO CON LA AYUDA DEL FACILITADOR.

# **“Aprendizaje socioemocional de la comunidad educativa”**

## EL AUTOCUIDADO DEL MAESTRO

# EL AUTOCUIDADO DEL MAESTRO



# TECNICAS PARA SUPERAR EL ESTRES

RELAJACION

VISUALIZACION

MARIPOSA

TENER UN LUGAR  
SEGURO EN SU  
IMAGINACION.

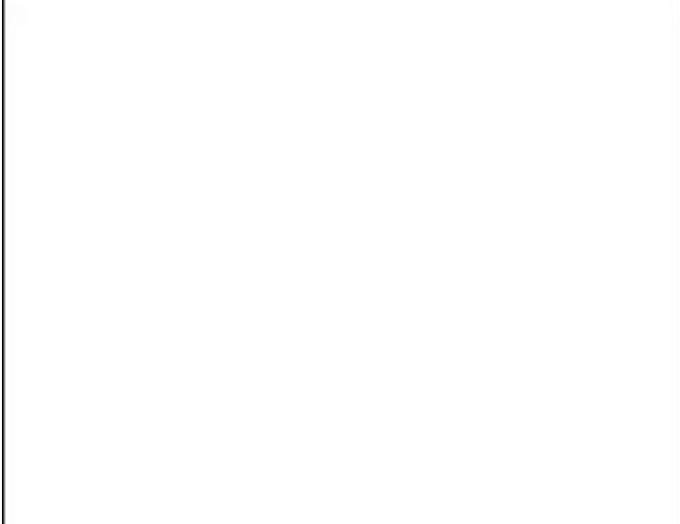
PARA LA MENTE  
NO HAY  
DIFERENCIA  
ENTRE LO REAL Y  
LO IMAGINARIO

ESTRATEGIAS DE  
AFRONTAMIENTO  
DE LOS  
CONFLICTOS.

HACER  
EJERCICIOS  
FISICOS

EJECICIOS DE  
RESPIRACION. 4-8

TIEMPO FUERA



RETOMAR EL SILENCIAMIENTO COMO ESTRATEGIA DE  
MANEJO DE LAS EMOCIONES  
COMO MEDITAR EN UN MINUTO

CON LA RESPIRACION 4 8



- Para poder equilibrar los tiempos, es necesario cuidar los siguientes pasos:

1. Sacar tiempo para el autocuidado. Cuando nos olvidamos de nosotros mismos,
  - el cerebro emocional nos reclama de muchas maneras. Ansiedad, estrés, enfermedades, tristeza, etc.
2. El tiempo de trabajo parece que nunca termina, es saludable poner límites para responder mensajes de texto y mail, corregir tareas, cumpliendo nuestro horario de trabajo.
3. Buscar actividades placenteras para compartir en familia, con la pareja y en soledad.



● —LEVAR BURTON

# PROMOVIENDO LA SALUD MENTAL EN EL TRABAJO

**1**

TENER UN HORARIO DE TRABAJO. NECESITA UN TIEMPO DE DESCONEJION

**2**

TENER TIEMPO DE DESCANSO PARA ALMORZAR SIN PRESION.

**3**

REALIZAR ENCUENTROS Y ACTIVIDADES QUE AYUDEN A CONOCERSE Y A VINCULARSE

**4**

USAR SUS VACACIONES

**5**

DISFRUTAR LO QUE HACE

TIP



# PREVENCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL

1. Trabajo en equipo.
2. Generar sentido de pertenencia
3. Evaluación periódica del trabajo.
4. Comunicar elogios y mensajes (+)
5. Trabajar la motivación.
6. Generar un ambiente de confianza y seguro. Usar crítica constructiva.
7. Evitar los jinetes del apocalipsis

# Sugerencias para autocuidarnos



1. Tener un hobby
2. Descansar. ¡Se vale no hacer nada!
3. Tener con quien hablar de los conflictos
4. Realizar deportes y actividades al aire libre
5. Compartir con amigos
6. Una buena relación familiar y de pareja
7. Ser feliz con Ud. Mismo. Tener un proyecto de vida.

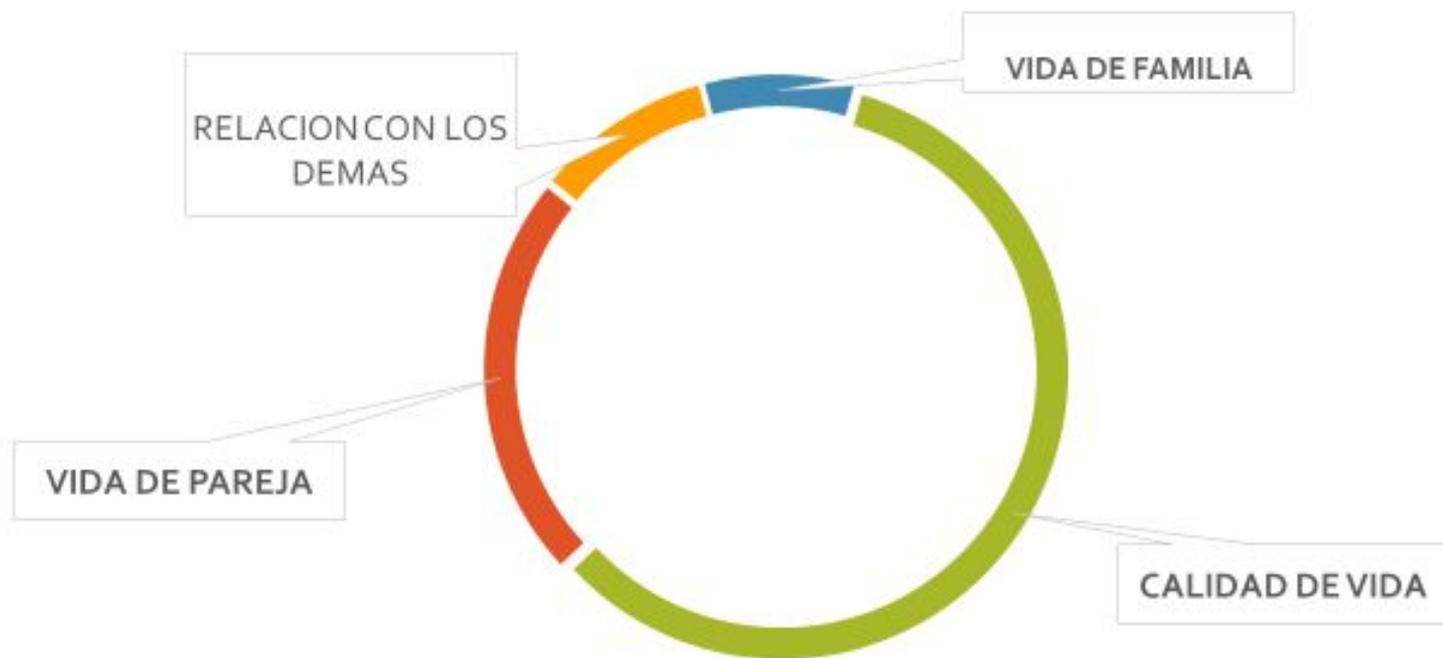
# 8VA. DINAMICA. AUTORREFLEXION.

- QUE NECESITO PARA MI AUTOCUIDADO
- QUE SIGNIFICA PARA TI EL ESTRÉS?
- QUE HACES PARA AYUDARTE CUANDO ESTAS ESTRESADO?
- CUAL ES EL ESTRÉS QUE MAS TE VISITA?
  - Físico, emocional, mental.

# LA REGULACION EMOCIONAL Y LA DISCIPLINA POSITIVA

*LOS TRES  
.....CEREBROS*

# LA REGULACION EMOCIONAL INCIDE:



# La Autorregulación Emocional y la Disciplina consciente

- Es la capacidad que tenemos los seres vivos para adaptarnos al ambiente superando las dificultades, para satisfacer nuestras necesidades; fisiológicas, afectivas, espirituales, etc.

- **Para tener en cuenta...**

- *“En la autorregulación, se integra de forma natural la mente y cuerpo, pensamiento y sentimiento, espontaneidad y deliberación. .”*

- (Yontef, G. 2009)



NOS AYUDA  
A PENSAR Y A  
SOLUCIONAR

CEREBRO  
EJECUTIVO

NOS AYUDA  
A SER  
EMPATICOS

CEREBRO  
EMOCIONAL

NOS AYUDA  
A LA ACCION

CEREBRO REPTIL

IMPORTANCIA DE LA REGULACION  
EMOCIONAL PARA TENER UNA  
DISCIPLINA CONSCIENTE



ESTAN LISTOS  
PARA  
ESCUCHAR

CEREBRO  
EJECUTIVO

SE VINCULAN CON  
LOS DEMAS  
DEPENDIENDO DEL  
ESTADO ANIMICO

CEREBRO  
EMOCIONAL

SI ESTAN  
SOBREACTIVA-  
DOS Y ANSIOSOS  
NO APRENDEN

CEREBRO REPTIL

IMPORTANCIA DE LA REGULACION  
EMOCIONAL EN NUESTROS ESTUDIANTES



NO PIENSAN

CEREBRO  
EJECUTIVO

SURGEN  
EMOCIONES  
DESAGRADA-  
BLES

CEREBRO  
EMOCIONAL

SE  
PARALIZAN,  
ATACAN,  
HUYEN

CEREBRO REPTIL

SI ESTAMOS DESREGULADOS





# ¿DISCIPLINA POSITIVA. Que hacer con las emociones?

1. **Las nombramos. Validamos los sentimientos propios y de los demás. Ej. Te sientes.....**
2. **Las aceptamos. Lo demuestra nuestro tono de voz.**
3. **Nos damos tiempo fuera hasta regularnos. Pedimos a los demás ese tiempo fuera si están desregulados.**
4. **Tomamos distancia de ellas para no identificarnos con ellas, para que las emociones y los pensamientos no nos definan.**
5. **Para eso nos convertimos en observadores de nosotros mismo, así tomamos distancia, cuando pausamos y pensamos.**
6. **Usar estrategias de autorregulación. Que nos funciona para calmarnos, después del tiempo fuera.**

# ¿CÓMO AYUDARNOS?

- Los sentimientos se aceptan.
- Los pensamientos los distraemos haciendo otras actividades.
- Identificamos los problemas y buscamos la solución



*Cambia tu atención y  
cambiarás tus emociones.  
Cambia tu emoción y tu  
atención cambiará de  
lugar.*

*Frederick Dodson*

# CLIMA DE RELACION POSITIVO

- Tono de voz suave, adecuado, que ayude al estudiante a regularse.
- El maestro necesita estar regulado, para ser un agente de regulación de los estudiantes.
- Usando la externalización, evitamos que se sientan mal en su ser y puedan corregir sus conductas inadecuadas. Parece que te ha visitado el enojo, la tristeza, el miedo.....etc.
- Se le ayuda a crecer un su inteligencia moral, ayudándolos a reflexionar sobre lo que ha pasado, reparar y vivir consecuencias. Siendo empáticos con todas las personas involucradas en la situación.

# CLIMA DE RELACION TOXICO

- 1.- Sobre implicación.
- 2.- Relación mas critica / que elogio
- 3.-Critica a la persona
- 4.-Critica de sentimientos.
- 5.-Conversacion sobre el problema o sobre temas negativos

9NA. DINAMICA. CUAL ES LA FORMA MAS EFECTIVA QUE USO, PARA REGULAR MIS EMOCIONES?

- NEARPOD

# TRABAJO EN EQUIPO FAMILIA Y ESCUELA

*LA COLABORACION  
VS. COMPETENCIA*



# PEDAGOGIA SISTEMICA

- Las relaciones en el aula, estan ligadas a las experiencias pasadas personales, familiares, sociales y profesionales de cada uno de los actores.
- Estas experiencias marcan la percepcion que cada uno tendra de las interacciones en las que participa.
- En una clase el maestro y los estudiantes tienen cada uno sus **resonancias**. Promueven juegos interaccionales cuyo exito ya han sido experimentados. Se han hecho habitos.

# LA PEDAGOGIA SISTEMICA. CREAR CLIMA DE COLABORACION Y PUENTES HACIA LOS HOGARES.

- Respetando y validando a las familias
- El mal comportamiento de los alumnos, podría darse por un reflejo de lo que viven con los padres. No tomarlo de manera personal, son retos para trabajar en equipo.
- Los padres esperan que los centros educativos asuman la función de educar a los hijos, de darle certezas y seguridad.
- Cuando el padre asume la función que le corresponde amar y dar limites a su hijos, estos están en condiciones para aprender.
- Para educar juntos con la escuela, los padres necesitan estar cerca sin ser juzgados y descalificados. pero sin asumir roles que no le corresponden, en el proceso de enseñanza-aprendizaje, ni descalificar a los maestros. Es decir limites y fronteras claras entre los diferentes sub-sistemas.

# LA PEDAGOGIA SISTEMICA

- **EN EL SISTEMA EDUCATIVO**, Si los maestros están bien entre ellos, los alumnos estarán bien entre ellos, si los maestros están mal entre ellos, los alumnos correrán igual suerte.
- **EN EL SISTEMA FAMILIAR** Los padres no pueden relacionarse bien con sus hijos, porque no se relacionaron bien con sus padres. Si los alumnos no tienen una buena relación con sus padres se le hará difícil aprender.

# AYUDA A LOS PADRES EN EL SISTEMA ESCOLAR

- Talleres de crecimiento en la escuela de padres.
- Departamento de orientación. Apoyo emocional para toda la comunidad educativa. Refieren a consulta externa cuando es necesario.
- Maestros y padres trabajando en equipo de forma colaborativa.

# PEDAGOGIA SISTEMICA

- **SE NECESITA FIRMEZA Y SENSIBILIDAD**, para marcar los limites. algo que no ayuda es que los maestros y los padres, no marquen los limites.
- Pero también es imprescindible abrir el corazón y darse cuenta cuando están sufriendo.
- Es decir conectar emocionalmente es necesario en toda comunidad humana.

10MA. DINAMICA. QUE ME LLEVO DEL ENCUENTRO?

MENTIMETER



Transformación desde el  
Corazón de la Educación

# Gracias