



EE EDUCACIÓN EMOCIONAL DEL EDUCADOR

Primera parte



CORRIENTES
2023

MINISTERIO DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE PLANEAMIENTO
E INVESTIGACIÓN EDUCATIVA



CORRIENTES
somos todos!



1983 - 2023
40 AÑOS DE DEMOCRACIA

AUTO RIDAS DES

Dr. Gustavo Adolfo Valdés
GOBERNADOR DE CORRIENTES

Lic. Práxedes Ytatí López
MINISTRA DE EDUCACIÓN

Dr. Julio César de la Cruz Navias
SUBSECRETARIO DE GESTIÓN EDUCATIVA

Dra. Pabla Muzzachiodi
SECRETARIA GENERAL

Lic. Julio Fernando Simonit
DIRECTOR DE PLANEAMIENTO E
INVESTIGACIÓN EDUCATIVA

**COMISIÓN
REDACTORA**

Lic. Daiana Carreira
Lic. María Lidia Zacarías

**DISEÑO
GRÁFICO**

MATIAS NICOLAS
ORBES DAMUS

ÍNDICE

Palabras de las autoras	2
Empezar por uno mismo	3
¿Cómo empezar?	5
La educación emocional y las competencias emocionales	6
Conciencia emocional (emociones y pensamientos)	7
Regulación Emocional.....	14
Autoestima	19
Resiliencia	21
Hacia la construcción de un docente resiliente	22
Tu propósito y tu vocación	26
Ikigai	29
Agradecimientos	31
Recursos y bibliografía recomendada	32
Glosario	33

PALABRAS DE LAS AUTORAS

Como docentes, sabemos lo gratificante que es la profesión que elegimos, como así también los desafíos a los que día a día nos enfrentamos en las aulas de las instituciones educativas, donde en oportunidades se pone de manifiesto lo complejo que es articular las demandas de los estudiantes, las familias, los directivos, los colegas, la comunidad con las vicisitudes de nuestra vida personal, que ineludiblemente van asociadas con la atención puesta en las múltiples tareas y exigencias que en determinados momentos podrían llegar a generar agotamiento.

Las situaciones cotidianas que se vivencian pueden tornarse conflictivas y problemáticas, escapando de nuestra esfera de control, lo que genera emociones displacenteras que devienen en estados de estrés crónico en muchos casos.

Frente a este escenario, cabe formular las siguientes preguntas:

¿Es posible educar desde el malestar?

¿Hemos pensado qué sucede a nuestro alrededor cuando la insatisfacción, la apatía o la indefensión llevan las riendas de nuestro SER y ESTAR entre estudiantes y colegas?

¿Logramos escuchar la información que nuestras emociones y el cuerpo nos señalan para generar los cambios que necesitamos?

Consideramos que somos personas muy valiosas en la vida de nuestros estudiantes y que **cuando optamos por la docencia como profesión, asumimos un gran compromiso, porque educar es el camino hacia una mejor humanidad.**

En función de lo expuesto, **agradecemos y valoramos el esfuerzo diario de todos los docentes, su vocación por esta apasionante, desafiante y gratificante tarea educadora, por ello, queremos contribuir con el desarrollo personal y profesional,** mediante una guía pensada, diseñada y elaborada especialmente para cada educador correntino, quienes al desarrollar sus propias competencias socioemocionales podrán surcar y/o atravesar dificultades diarias, como también disfrutar del proceso, lograr aprendizajes, encontrar oportunidades, fortalecer su resiliencia y mejorar su autoestima. Cada docente, a su vez se torna un **promotor de clima emocional positivo entre sus estudiantes,** provocando mejoras en su desempeño y fortaleciendo vínculos para una saludable convivencia.

Deseamos que esta guía pueda ser de **gran provecho para el autoconocimiento, transformación y revitalización de la vocación docente,** favoreciendo la coherencia necesaria para educar inspirando.

“Olvidarán lo que les dijiste, olvidarán lo que hiciste, pero nunca olvidarán cómo les hiciste sentir”

Maya Angelou.



Lic. María Lidia Zacarías



Lic. Daiana Carreira

Empezar por uno mismo

“

“He llegado a una conclusión aterradora: yo soy el elemento decisivo en el aula. Es mi actitud personal la que crea el clima. Es mi humor diario el que determina el tiempo. Como maestro, poseo un poder tremendo: el de hacer que la vida de un niño sea miserable o feliz... puedo ser un instrumento de lesión o de cicatrización”.

G. Guinot,
La tragedia educativa.

”

- **¿Qué lleva a un equilibrista a instruir a otros en dicho arte?**
- **¿Cómo logra un chef dar clases con seguridad y disfrute?**
- **¿Qué deportista es convocado por principiantes para escuchar sus consejos?**

Todos ellos, para estar frente a otros con seguridad, disfrute y experticia llevan marcada en sus experiencias de aprendizajes el impulso de su motivación, la perseverancia en sus metas, esfuerzos, paciencia y tolerancia a la frustración, conciencia de sus conductas y pensamientos, es decir, que aquello que los ayudó a llegar a la cumbre de su crecimiento profesional fueron nada más ni nada menos que sus propias competencias socioemocionales, además de

sus conocimientos técnicos.

Como docente, se transita por la vida escolar con **competencias socioemocionales**, pero:

¿Se le presta la atención necesaria para desarrollarlas?

¿Se aprovechan las variadas oportunidades que se tienen cada día para cultivarlas y hacerlas crecer?

¿Se conoce el impacto que tienen sobre el desempeño y bienestar personal?

¿Se toma dimensión del poder de incidencia que tienen sobre los colegas, estudiantes, directivos y la comunidad?

cionales eran recomendables; sin embargo, en la actualidad, en el complejo escenario social, cultural y educativo del siglo XXI, **son necesarias**.

Se tiene una enorme capacidad para desplegar el potencial humano, pero la mayoría del tiempo se vive de la piel hacia afuera, atendiendo y resolviendo infinitas cuestiones y demandas que emergen en lo cotidiano de la vida escolar.

¡Qué importante se torna incluir la mirada de la piel hacia adentro, haciendo foco y aprehendiendo de toda aquella información que los sentidos, emociones, pensamientos y cuerpo ofrecen acerca de uno mismo! En esta complejidad que es la persona, solo iniciando este camino de coherencia y crecimiento personal, se podrá transmitir como educadores sabiduría y profundidad a nuestros estudiantes, colegas, directivos, personal de servicios, familias. **Todos somos parte de la Escuela, “de nuestra escuela”,** y la diferencia la hace cada uno al habitar en ella cada día con **consciencia y presencia**.

Nos constituimos en **un referente desde el cual nuestros estudiantes se miran a sí mismos**, a través de nuestros ojos, gestos, respuestas y actitudes. En el vínculo generado se ponen en juego sus matrices vinculares, sus posibilidades, destrezas, su autoconcepto y sobre todo la semilla de sus mejores versiones: **“su autoestima”**.



¡En Educación Emocional, empezar por uno mismo es necesario y primordial!

El famoso consejo de los agentes de vuelo de “ante un accidente, primero use usted la mascarilla de oxígeno y luego podrá asistir al resto”, ilustra con claridad la importancia de las prioridades para poder ayudar a otros.



!En el vuelo de la vida, primero use usted la mascarilla de oxígeno!

En este sentido, en educación, tanto el “autocuidado” que se prodigue el docente, como aquel que le brinde su comunidad, será esencial para proteger a aquellos que están a su cargo: niños, adolescentes, jóvenes-adultos... y con ellos sus vidas, sueños, conflictos, experiencias, aprendizajes, es decir todo su potencial humano.



"Es difícil transmitir lo que no se tiene y exigir lo que no se da".

Las competencias socioemocionales de los docentes influyen poderosamente sobre los estudiantes y tienen efecto sobre su desarrollo social, emocional y moral. Tomar contacto con esta realidad y asumir aquella responsabilidad es una invitación diaria frente a la propia vida.

¿Cómo empezar?

Para recorrer este camino es necesario **ir de adentro hacia afuera**. Esto implica ampliar el "autoconocimiento" para comprender:

- ¿Cómo funcionás y percibís la realidad?
- ¿Cómo te relacionás con vos misma/o?
- ¿Cómo atendés a tus emociones y pensamientos?
- ¿Cómo son tus relaciones con los demás?
- ¿Cómo resolvés las situaciones que vivís?
- ¿Cómo afrontás la adversidad y los conflictos?

En definitiva, es necesario comprender que el **bienestar emocional del docente** debe ser entendido como una **condición necesaria para una actividad educativa efectiva**.



"Quien mira afuera, sueña. Quien mira adentro, despierta".

Carl G. Jung.

Para este camino del **autoconocimiento** brindamos algunas sugerencias de cómo hacerlo.

Detenerte, Mirar y Responder (DMR)

Como primera aproximación iniciar con una práctica de atención plena, que te invite a **Detenerte, Mirar y Elegir** cómo **Responder**. Es importante tener en cuenta que Detenerte - Mirar - Responder (DMR), NO es un método. Solo en un comienzo, DMR puede ser usado como tal, pero en realidad se trata de **una forma de interactuar con lo que sucede momento a momento**.

DMR: Detenerse, Mirar y Responder

Te invitamos a cerrar los ojos y conectarte con tu experiencia interna.



DETENERNOS: Hace una pausa para llevar la conciencia a la respiración, registrando como inhalás y exhalás en este momento, sin intentar modificar nada.



MIRAR: ¿Cómo estás ahora? ¿Qué sensaciones sentís en tu cuerpo? ¿Hay algo que te inquiete o preocupe? Observá cómo es tu experiencia ahora, tal como se presenta y sin juzgarla.



RESPONDER: Una vez que hayas registrado tus movimientos internos, te proponemos continuar con mayor conciencia y plena atención de lo que vaya sucediendo.




Aprender a mirarnos a nosotros mismos con amabilidad y con todo lo que **somos**.

La educación emocional y las competencias emocionales

“Llevar a la práctica la educación emocional no es cuestión de desarrollar actividades.” (López Cassa, 2005. p. 158).

Según Rafael Bisquerra (Bisquerra y Pérez 2007) la educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello, se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones, con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.

La educación emocional debe entenderse como un proceso de desarrollo humano, que abarca tanto lo personal como lo social e implica cambios en las estructuras cognitivas, actitudinales y procedimentales, promoviendo el progreso de las competencias emocionales.



Según Bisquerra, (Bisquerra y Pérez, 2007) las competencias emocionales se entienden como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. **La finalidad de estas competencias se orienta a aportar valor añadido a las funciones profesionales y promover el bienestar personal y social.**

A modo de organizar conceptualmente estas competencias, el Grupo de investigación en Orientación Psicopedagógica de la Facultad de Psicopedagogía de la Universidad de Barcelona (GROP, 1997) ha desarrollado un modelo pentagonal, en el cual las competencias se estructuran en cinco grandes bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, competencia social y habilidades de vida para el bienestar. A este modelo adhiere el Ministerio de Educación de Corrientes y lo refiere en el documento marco “Educación Emocional” aprobado por Resolución N°4085/23.

En esta guía se profundizarán las dos primeras competencias emocionales: **Conciencia emocional y regulación emocional**. Ambas, consideradas de suma importancia para iniciar este recorrido con una/o misma/o.



Conciencia emocional (emociones y pensamientos)

Según Bisquerra, (Bisquerra y Pérez, 2007) las competencias emocionales se entienden como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. **La finalidad de estas competencias se orienta a aportar valor añadido a las funciones profesionales y promover el bienestar personal y social.**

Esto implica poder percibir con precisión las emociones que sentimos, identificarlas y etiquetarlas tanto en nosotros mismos como en los demás. Esta habilidad de “poner nombre” está relacionada con la capacidad de simbolizar. “Tener el hábito de expresar verbalmente las

emociones es el conocido poder sanador de la palabra. Sanamos porque al tener recursos simbólicos para decir lo que sentimos, evitamos exponer el cuerpo como vehículo de la emoción (diversos síntomas físicos, dolores, etc.)”. Malaisi, Modo Creativo 2014.

Para nombrar las emociones, es necesario profundizar sobre su conocimiento, incrementar el vocabulario emocional (léxico emocional) y ser eficaces en el uso adecuado de las expresiones disponibles en cada contexto cultural. Por otra parte, identificar las emociones de los demás implica prestar atención a su comunicación verbal y no verbal (gestos, tono de voz, posturas, expresiones) como pistas que permiten comprender sus estados afectivos.

¿Qué podemos hacer para desarrollar nuestra conciencia emocional?

Una habilidad cognitiva que favorece la posibilidad de “**darnos cuenta**” sobre lo que se siente, es la atención; particularmente la **atención focalizada**.

Para dirigir el **foco de nuestra atención** de manera intencional y voluntaria hacia un aspecto de las vivencias emocionales, pensamientos y sentidos, **es fundamental aprender a utilizarla de manera**

eficaz, lo que contribuirá al desarrollo de las competencias socioemocionales, lo cual requiere de ejercitación y en tal sentido, las **prácticas de mindfulness son muy útiles**.

Una vez que se adquiere la experiencia en el uso de la atención focalizada para percibir las emociones (junto al impacto fisiológico que las mismas generan en nuestro cuerpo como ser la transpiración, la aceleración de los latidos del corazón, el sonrojo, los escalofríos, etc.), se las podrán identificar y nombrar con mayor facilidad.

En este punto, es preciso tener información y realizar algunos ejercicios para promover el desarrollo de la conciencia emocional.

1. PRESTA ATENCIÓN A LA EXPERIENCIA EMOCIONAL.

Practicar una actitud de disposición interior para sentir, explorar y alojar las diversas emociones y estados afectivos que sientes a diario.

Tomar contacto y prestar atención al correlato fisiológico que las emociones generan en nuestro cuerpo es de suma importancia para el ejercicio de la conciencia emocional. Si bien las emociones placenteras no originan, en general, resistencia a las vivencias, no ocurre lo mismo con las displacenteras, que se tienden a evitar, reprimir o negar.

PRÁCTICAS DE ATENCIÓN PLENA

Escaneo Corporal
Fernando Torrijos Largo



bit.ly/3MwkeQ8

Meditación Escaneo Corporal,
guiada por Mar del Cerro.



bit.ly/464JST1

2. ACEPTA LA EXPERIENCIA EMOCIONAL.

Validar las emociones implica la actitud de aceptar la propia experiencia emocional o la de otra persona sin juzgar, ni minimizar; entendiendo el contexto en la que emerge y sin intentar solucionar el conflicto que se presenta. Equivale a brindar ese espacio de libertad para continuar explorando la experiencia emocional sin reprimirla. A veces, se confunde la validación emocional con el “estar de acuerdo” con la reacción emocional y conductual de la persona, sin embargo, son cuestiones muy distintas, ya que simplemente se trata de aceptar y entender que, **ante diversas situaciones, se experimentan variadas emociones y eso es natural que suceda**. En este camino de aprendizaje, a veces es sencillo validar las emociones de los demás, mientras que hacerlo con nosotros mismos es una tarea más compleja; por ello, se ofrece un ejercicio muy útil para la propia validación de las emociones.

Valídate como lo haces o harías con tu amigo.

El ejercicio de **tratarnos con aceptación y amabilidad a nosotros mismos** como lo haríamos con nuestros mejores amigos ayuda para tener una actitud más compasiva. En ocasiones somos muy severos, indiferentes o despreciativos con nosotros mismos. Entrenarse en el ejercicio de esta perspectiva, ayudará a mirarse de una manera diferente y esto quizás permita que comiences a validarte con mayor autenticidad a la vez que incrementará tu autoconocimiento.

Aquí te brindamos un recurso complementario:

Práctica de compasión para educadores
Gonzalo Brito



bit.ly/3tXoUb8

Todas las emociones son importantes, forman parte de la naturaleza humana y brindan información muy valiosa sobre nosotros mismos, nuestro mundo interior y subjetividad. **Cada emoción tiene una función y es vital conocerla**. Se debe prestar atención a cómo se las vivencian, pues esto impacta en nuestro bienestar o malestar.

En el siguiente cuadro de Lucas J. J. Malaisi (Modo Creativo. 2014) se aprecia dicha información de manera sintética sobre algunas emociones:

EMOCIÓN	SEÑAL (Función, qué me indica)	ENERGÍA	
		ENERGÍA	VIVENCIADA EN FOMA
ENOJO	Me indica que percibo una injusticia o un deseo frustrado.	Aumento de energía para restablecer el límite.	Displacentera.
ENVIDIA	Me indica que el otro logró o tiene algo que deseo.	Aumenta, para lograr un objetivo deseado.	Displacentera.
VERGÜENZA	Me indica que hemos hecho algo de manera incorrecta, ante la mirada (real o imaginaria) de otro.	Aumenta.	Displacentera.
CULPA	Transgredimos un código, según nuestra moral.	Aumenta, generalmente la direccionamos en contra nuestra.	Displacentera.
MIEDO	Me indica la presencia de un peligro - real o fantaseado.	Aumenta, para la huida o defensa, en casos extremos puede haber una parálisis.	Displacentera.
DISGUSTO	Me indica la presencia de algo no deseado, difícil, doloroso, etc. Puede no ser muy específico.	Generalmente aumenta.	Displacentera.
TRISTEZA	Señala la pérdida de algo querido.	Disminuye, para soltar lo perdido (en niños puede ser al revés: ver glosario).	Displacentera.
CELOS	Necesidad de atención (Me restan atención y se la dan a otro).	Aumenta.	Displacentera.
AMOR	Indica un camino vocacional o un vínculo deseado.	Aumenta.	Placentera.
FELICIDAD	Me indica que coherencia emocional.	Aumenta.	Placentera.
TRANQUILIDAD	Situación de seguridad.	Estable.	Placentera.
ALEGRÍA	Me indica un momento placentero, libre de peligro, pero efímero.	Aumenta.	Placentera.

Para ampliar el léxico emocional y desarrollo de la inteligencia emocional se proporciona una herramienta denominada "medidor emocional" (mood meter, 2000) creada por Marc Brackett, psicólogo fundador del Centro de Yale para la Inteligencia Emocional. El objetivo de su creación fue colaborar con su colega David Caruso, para ayudar a las personas a reconocer sus emociones. La herramienta consta de cuatro (4) cuadrantes donde la disposición de las emociones depende del grado de energía y sensación de placer o displacer.

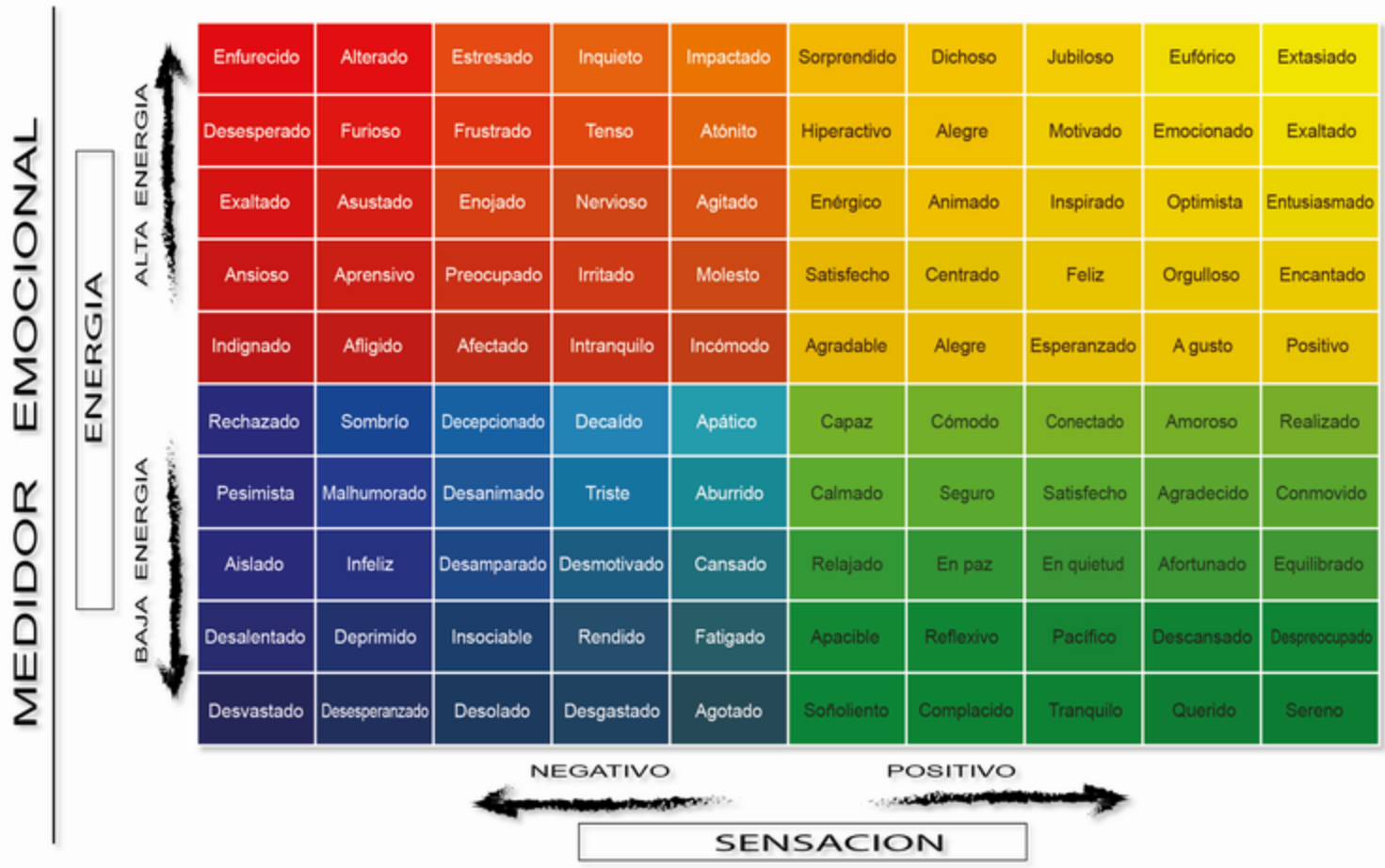


Imagen en mejor calidad.



3. REGISTRE SU EXPERIENCIA EMOCIONAL.

Registrar las emociones. En el camino de desarrollar la conciencia emocional, el ejercicio de registrar los sentimientos es de mucha ayuda. En tal sentido, utilizar un diario emocional permitirá adentrarse en una realidad interior llena de información que hará crecer el autoconocimiento. Existen diferentes formas de llevar adelante este registro. A continuación, brindamos tres (3) formas de llevarlo a cabo, una analógica y dos aplicaciones para el teléfono celular:

Cuadro de Registro

Fecha	Situación	Emoción que sentí	Sensaciones que experimenté en mi cuerpo	Intensidad del 0 -10

APLICACIONES:

- **Conciencia emocional**

Desarrollada por la Fundación Educación Emocional.



- **How we feel**

El mismo creador de Mood Meter, Marc Brackett junto al Dr. Ben Silberman, cofundador y presidente de Pinterest, desarrollaron en 2019 una nueva versión de la aplicación original de Mood Meter (2013). Esta aplicación incluye un medidor de estado de ánimo con 144 palabras y fue diseñada para ayudar a los usuarios a obtener una mayor comprensión de

las causas y consecuencias de sus sentimientos, aprendiendo estrategias basadas en la investigación para regular sus emociones y lograr un mayor bienestar. Esta aplicación puede descargarse en el celular, y si bien está en inglés, es un gran recurso para el entrenamiento diario de la conciencia emocional.



4. TRABAJA EN CREAR UNA DISTANCIA ÓPTIMA.

Ser consciente de que tu experiencia emocional es simplemente eso, una experiencia. Sentir las emociones y su impulso a la acción no significa llevarlas siempre a la expresión/conducta. Para poder establecer esa distancia óptima, sirve el ejercicio de distanciarse, “dejar reposar” la emoción y colocarnos como “observadores” de lo que sentimos, con una actitud curiosa que permita observar en perspectiva la emoción, el contexto en el que surge, la intensidad y duración. Si bien estas habilidades se vinculan con la regulación emocional, es relevante mencionar la diferencia entre experiencia y persona.

Continúa ejercitándote:

- Te proponemos elegir dos emociones que hayas experimentado en esta última semana y responder a las siguientes preguntas:
 - **¿Ante qué situaciones sientes cada emoción?****Ej.: ¿Qué situaciones te producen sentimientos de alegría?**
- Las emociones frecuentemente se manifiestan en el cuerpo. Conéctate con las emociones que elegiste:
 - **Esas emociones ¿Cómo las sientes en el cuerpo?**
 - **¿Puedes registrar alguna sensación? ¿En qué parte del cuerpo la sientes?**
- Las emociones hablan sobre nosotros mismos y aportan información muy valiosa.
 - **¿Descubres el mensaje que tiene esa emoción?**
- Es importante estar atentos a los estados emocionales que tenemos a lo largo de la jornada:
 - **¿Cómo estás cuando llegas a la escuela?**
 - **¿Y cuándo ingresas al aula?**
 - **¿Identificas los estados emocionales que experimentas a lo largo de una clase? Toma registro de ello.**

5. LO QUE PIENSAS INCIDE EN LO QUE SIENTES.

“Las personas no se alteran por los hechos, sino por lo que piensan sobre los hechos”. Epicteto.

Tomar conciencia de la **interacción entre emoción, cognición y comportamiento** es parte de la conciencia emocional. **Lo que pensamos afecta profun-**

damente lo que sentimos.

Veamos un ejemplo: Si recuerdas una escena dolorosa, probablemente actives ciertos pensamientos que profundizarán la intensidad de las emociones displacenteras de la situación evocada. **Los pensamientos y las emociones están muy relacionados.** El modo como se perciben e interpretan las circunstancias, afectan la manera de cómo nos sentimos respecto de ellas. Así, tener conocimiento de uno mismo no sólo implica saber qué sentimos, sino también ser conscientes de los propios procesos de pensamiento que quedan evidenciados en el **“autodiálogo”** (lo que nos decimos a nosotros mismos).

Los pensamientos están constantemente interpretando nuestra experiencia, relacionan acontecimientos, categorizan, predicen, comparan y juzgan; al hacerlo dan sentido a nuestras experiencias, otorgándoles una sensación de estabilidad e identidad y por lo tanto tendemos a fusionarnos para construir una realidad desde ellos, como si fueran verdades categóricas. En este sentido, **es importante establecer una distancia óptima entre los pensamientos y nuestra persona.** Los pensamientos son solo eso y no órdenes, no es necesario actuarlos. Ellos se presentan como imágenes mentales o como un diálogo interno. Son constantes, es decir no se los puede parar; sin embargo, podemos elegir si dejarlos pasar o atenderlos.

En síntesis, conocer, comprender y poder reflexionar acerca de lo que sentimos y pensamos nos da más libertad, en tanto podemos elegir si responder o no y cómo, evitando los famosos “secuestros emocionales” denominados así por Daniel Goleman (1995) que se refiere a ellos como los estados en los cuales la intensidad de las emociones como el enojo, la ansiedad y la sensación de inutilidad crónica secuestran la atención, dificultan el trabajo y la comprensión, llegando incluso en casos muy

extremos, a que la persona no escuche cuando se le habla, no recuerde ni piense, presentándose estados de enajenación tales que sus capacidades quedan absolutamente embargadas.

6. EJERCITA LA IDENTIFICACIÓN DE LOS PENSAMIENTOS.

Algunos investigadores sostienen que las emociones y los pensamientos son dos caras de una misma moneda. Se les sugiere explorar esta relación, reflexionando sobre algunas situaciones vividas, deteniéndose en lo que sintieron y pensaron en ese momento. Es aconsejable llevar un registro escrito.

Recuerda un suceso que hayas vivido en la última semana.

- ¿Qué sentiste?
- ¿Qué pensaste?

Según Aaron Beck (1963), al percibir la realidad y procesarla mentalmente, se la interpreta con diferentes “lentes” que generan diversas emociones y por lo tanto inciden en nuestro bienestar o malestar.

Beck las denomina **distorsiones cognitivas**. Es importante conocerlas ya que a menudo se caen en ellas sin reparar en el impacto que tienen sobre los estados emocionales. Su detección ayudará a cambiarlas por un pensamiento alternativo más asertivo, ajustado y positivo.

¿Cuáles son las distorsiones cognitivas más frecuentes?

- Pensamiento todo-o-nada:

Interpretar los eventos y personas en términos absolutos. Habitualmente se utilizan palabras como “siempre”, “nunca”, “todos”. Ej.: “Juancito siempre llega tarde. Aunque quede libre, nunca vamos a cambiar esto”.

- Sobregeneralización:

Tomar casos aislados y generalizar su validez para todo. Ej.: “Si los chicos hoy se portan así, no quiero imaginar lo que serán en primer grado”.

- Etiquetado:

Es una manera de atribuir a la persona, una característica o error, haciendo de esto parte de su identidad. En general tiene una carga emocional fuerte. Ej.: “Dejó su salón sucio, es un desordenado”.

- Filtro mental:

Implica enfocarse exclusivamente en ciertos aspectos, generalmente negativos de un evento o persona, excluyendo otras características, cualidades, etc. Tiene que ver con poner toda la atención en un detalle, sacándolo de contexto, ignorando otros hechos relevantes y definiendo toda la experiencia a partir de ese detalle. Ej.: “Juancito no me habla, no sé cómo harán los otros profesores para relacionarse con él, o evaluar su participación”.

- Magnimización / Minimización:

Interpretar la realidad subestimando los propios éxitos y sobreestimando los éxitos de los demás, como así también los errores propios. Dentro de esta distorsión cognitiva se encuentra la Catastrofización.

- Catastrofización:

Se refiere a la acción de imaginarse el peor resultado posible aun cuando sea improbable de que ocurra. Se relaciona con la poca tolerancia a la frustración que se siente frente a alguna situación que se vivencia incómoda o difícil de resolver: Ej.: “La feria de ciencias va a ser un caos, no tenemos tiempo ni recursos, y los chicos no se organizan”.

- Debeísmo:

Consiste en interpretar la realidad centrandolo en lo que uno piensa que “debería” ser, en lugar de intentar observar las situaciones o la conducta de los

demás como son. En este punto se siente culpa cuando se trata de uno mismo e irritación y frustración cuando se trata de los demás. Ej.: “Deberían tener consideración con mi situación personal y no sancionarme por llegar tarde”.

- **Personalización:**

Se refiere a la atribución que se realiza de una situación y que puede no ser causada por uno mismo u otros. Cuando se aplica a uno mismo puede producir ansiedad y culpa, y aplicado a otros produce enojo exacerbado y ansiedad de persecución. Ej. “Seguro que yo tengo la culpa, siempre me miran mal en estas situaciones”.

¿Pudiste reconocer alguna de estas distorsiones en tus patrones de pensamiento?

Si no lo lograste, un buen ejercicio es, registrar situaciones que hayas vivido de manera displacentera, revisando si se encuentran condicionadas por alguna de aquellas distorsiones.

NO OLVIDES que los pensamientos y por lo tanto las emociones impactan en:

- Tu toma de decisiones.
- Tu aprendizaje.
- Tu creatividad.
- Tu salud física y mental (sistema inmune, regeneración celular, etc.).
- Tus relaciones interpersonales.
- Tu desempeño académico/laboral.

Regulación Emocional

La **regulación emocional** es aquella competencia socioemocional, que implica la **capacidad para manejar las emociones de forma apropiada**. No implica solamente regular la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo) y tolerar frustraciones, del mismo modo supone perseverar en el logro de los objetivos, a pesar de las dificultades junto con la capacidad para diferir las recompensas inmediatas a favor de otras a largo plazo y de orden superior teniendo buenas estrategias para afrontarlas.

También incluye la capacidad para autogenerarse y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones placenteras (alegría, entusiasmo, amor) autogestionando el propio bienestar emocional en busca de una mejor calidad de vida. **Es una competencia que “deviene” de la conciencia emocional**, pues para poder regular las emociones es necesario, reconocerlas, identificarlas, validarlas y expresarlas con el fin de regularlas, para alcanzar el bienestar.

La regulación emocional contempla la capacidad de regular las emociones de los demás, es decir ser **co-reguladores**. Las neuronas espejo son las encargadas del “contagio” emocional, por tal motivo podemos colaborar activamente con el estado emocional de los demás. Los avances de las neurociencias han demostrado que nuestros sistemas nerviosos están en comunicación recíproca de tal manera que, los cambios producidos en el cuerpo de una persona, en general provocan cambios en el cuerpo de otra.

El tono, ritmo y volumen de la voz, los gestos, la postura corporal, son vías que activan o desactivan las sensaciones de calma y cuidado, tanto en uno mismo como en los demás. Se puede recurrir a nuestro cuerpo para encontrar señales de seguridad y también para transmitir las.

Como docentes, es importante regular nuestras emociones para elegir cómo actuar y relacionarnos con los demás. Esto puede representar un desafío cuando nos enfrentamos a situaciones emocionalmente provocativas.

¡Pasemos a la acción!

- Te sugerimos observar y describir el impacto de tus gestos, tu tono de voz, tu postura en el encuentro con otra persona cuando te vinculas experimentando y expresando emociones displacenteras. Anótalo.

.....

.....

.....

- Ahora te proponemos detenerte, observar y registrar el impacto de tus gestos, tono de voz y postura en el encuentro con otra persona, cuando te vinculas experimentando y expresando emociones placenteras. Anótalo.

.....

.....

.....



¿Cómo ejercitar la Regulación Emocional?

Estanislao Bachrach, doctor en Biología Molecular, especialista en innovación y cambio, afirma que **“las experiencias cambian nuestro cerebro, y por lo tanto nos cambian”**, esto sucede porque el cerebro es dinámico y se va remodelando a sí mismo continuamente en respuesta a nuestras experiencias. No basta con introducir un cambio una vez, sino que se lo debe practicar, repetir y probar si se quieren ver los cambios en nuestra vida cotidiana.

Existen múltiples estrategias de regulación emocional, mencionaremos algunas para ponerlas en práctica. Estas estrategias involucran cuerpo y mente.



Prácticas contemplativas:

La práctica de atención plena promueve abrirnos y conectarnos con lo que sea que nos está pasando, dando la bienvenida incluso al malestar y al dolor, sin juzgarlo, con aceptación y como un fenómeno pasajero de la experiencia.

Te sugerimos los siguientes enlaces con diferentes tipos de prácticas contemplativas guiadas:

Práctica de descentramiento



bit.ly/49qEVXp

Pausa Autocompasiva



bit.ly/49qEVXp

Práctica de compasión para educadores



bit.ly/3tXoUb8

Prestar atención al cuerpo:

prestar atención a las señales físicas que manifiesta el cuerpo y perfeccionar la relación entre éste y la emoción, identificando cómo se expresan en uno resulta una poderosa herramienta para darse cuenta de lo que nos pasa y así accionar en la regulación emocional.

Distanciarnos del estímulo estresor:

Es posible pensar en las emociones como olas, a medida que se crean van creciendo en intensidad, pero luego de llegar a su pico comienzan a aplacarse y el mar vuelve a la calma. Para no reaccionar, es necesario alejarse físicamente de la persona o situación, dejar el espacio en el que uno se encuentra y buscar un lugar donde estar solos/as, sin ser molestados/as para que la intensidad de la emoción disminuya. Es importante acompañar esas acciones con ciclos de respiración, cambio de foco, etc.

Tomar perspectiva:

Recordar que muchos de los pensamientos son involuntarios, pero si ponemos atención en ellos, es posible elegir y dejarlos pasar, a la vez que verlos desde otra perspectiva (ej.: lo que sucede me sirve para, puede ayudarme con, etc.)

Caminata consciente:

Caminar apreciando la belleza del entorno con todos los sentidos, sintiendo los movimientos del cuerpo, dirigiendo el foco de atención a la experiencia corporal ayudará con la regulación emocional.

Observación de la naturaleza:

Simplemente observar y contemplar la naturaleza permite poner el foco de atención en un proceso natural y renovador, que aporta frescura y una nueva mirada o perspectiva sobre la situación que se está atravesando.

Pedir ayuda:

Reconocer que se necesita del otro para regular los estados emocionales difíciles. Esto requiere identificar la necesidad de ese momento, y luego pedir clara y asertivamente a la persona indicada aquello que necesitamos, como ser escuchados, un momento de contención, un abrazo prolongado, etc.

Estrategias para la gestión de la intensidad de las emociones:

en este video, Elsa Punset divulga dos estrategias de autocontrol de emociones displacenteras:

Autocontrol - Resistir las Tentaciones - ELSA PUNSET - Inteligencia Emocional



bit.ly/3SvIK7z

La escritura expresiva:

El ejercicio de las expresiones escritas es un gran aliado para la gestión emocional, atendiendo particularmente a la intensidad de ellas.

En este video Elsa Punset lo detalla con sencillez y profundidad científica.

Cómo Gestionar Emociones Negativas - Escritura Expresiva - ELSA PUNSET



bit.ly/3SvIK7z

Realizar actividades placenteras:

Caminar, cantar, pintar, regar las plantas, tocar un instrumento, realizar gimnasia, jugar, escribir, leer... conectar con aquellos hobbies y cosas que se disfrutan, permitirán desenfocarse del bucle de malestar y brindar un cóctel de endorfinas que conecten con emociones placenteras, vinculadas al goce. Luego de ellas, se podrá retomar la situación, incluso con otras emociones y distancias.

El experimento del vecino:

El psicólogo Moris Elías, desarrolló una técnica, que en la práctica permite tomar consciencia de que tenemos el poder real de regularnos emocionalmente. La llama "la prueba del vecino". Te invitamos a conocerlas en este enlace:

Cómo mejorar el clima emocional en tu casa - ELSA PUNSET - Inteligencia Emocional



bit.ly/46ZTlfn

y animarte a practicarla en el espacio de la escuela teniendo como acompañante algún colega, coordinador/a, o la de algún padre/madre de tus estudiantes.

Emociones y Creencias:

Las creencias son difíciles de detectar. En determinadas ocasiones se necesitan de cierto entrenamiento para reconocerlas. En su libro "Modo creativo" Lucas Malaisi, (2014) propone un ejercicio sencillo para dar cuenta de algunas de las creencias limitantes y las emociones que conllevan. El autor, recomienda prestar atención a lo que sientes cuando completas las frases.

“Buscá un compañero o compañera con quien hacer este ejercicio y colóquense cara a cara (si quieres hacerlo solo/a, la condición será que hables en voz alta). Deberán decir alternadamente frases que comiencen con las palabras "No puedo...", y luego confeccionar una lista con todas esas acciones enumeradas.

Ahora reemplazá tus "No puedo" por "No quiero" y toma conciencia sobre ¿cómo te sentías diciendo cada frase? ¿es algo realmente imposible de hacer lo que mencionaste? ¿o es algo que te niegas a hacer?

Ahora destinen unos minutos para compartir lo que sintieron. ¿Experimentaron alguna sensación de fortaleza al asumir la responsabilidad de la negativa a hacer algo que implica el uso del "No quiero"?

Detecta tus autodiálogos negativos y cámbialos:

Ya se ha explicado el impacto que tiene los que se piensa en cómo uno se siente. Advertir esta relación, es prestar atención a las cosas que nos decimos a nosotros mismos. Los autodiálogos son frases cortas, casi aseveraciones determinantes y automáticas.

El doctor Daniel Amen llama a estos pensamientos automáticos negativos ANT (Automatic Negative Thoughts), que en inglés significa “hormigas” y propone una analogía entre los pensamientos y las hormigas que pueden molestarte en un picnic mencionando que un pensamiento negativo no es un gran problema, sin embargo, diez o veinte pensamientos negativos inciden en el malestar, así como las hormigas podrían colaborar con la decisión de suspender el picnic y te vayas.

Detectar estos ANT y frenarlos se vuelve necesario y es una estrategia de regulación emocional pues inciden no solo en las emociones sino en las relaciones, autoestima y poder personal.

Para poder detectarlos, es importante el trabajo de auto-observación durante varios días, ante diferentes situaciones. Luego de ello, se pueden escribir en una columna y traducir los autodiálogos negativos, en optimistas, que sean reales y permitan conectar con la calma. Te brindamos algunos ejemplos.

Autodiálogo negativo

“Todo a mi alrededor son problemas”.

“Nunca voy a salir de esta situación, ¿hasta cuándo?”

.....

.....

Autodiálogo positivo

“Los problemas son oportunidades; es importante que puedas estar atento”.

Gané mucha paciencia con esta situación. Ningún problema es permanente y esto también va a pasar.

.....

.....

Lucas Malaisi, sugiere acompañar estos nuevos autodiálogos con algunos cambios simbólicos, como ser cambiar el look, los muebles de lugar, modificar una parte de la rutina o lavarse los dientes con la mano contraria de la que utilizas habitualmente. Inicia y sostiene estos cambios, junto con los nuevos autodiálogos optimistas durante al menos tres (3) semanas, tiempo aproximado que necesita nuestro cerebro para crear un nuevo hábito.

Practicar la gratitud:

Ser agradecido/a cada día con vos mismo/a, con los otros y con la vida, centrando el foco en lo positivo. Las prácticas de gratitud tienen mucha evidencia científica en torno al bienestar subjetivo, en detrimento de nuestro sesgo automático para ver prioritariamente los aspectos negativos, el peligro y la amenaza a diario.

Aquí te brindamos una práctica de gratitud muy poderosa del hermano David Steindl Rast.

"A Good Day" with Brother David Steindl Rast (Un Buen Día)



bit.ly/3FKRQWG

Consejos que favorecen la co-regulación:

- Saber cuándo hacer silencio y callar oportunamente en la interacción con otros.
- Apreciar y esperar el momento adecuado, para dialogar sobre un determinado tema con quien tienes un conflicto de alta carga emocional.



Todo lo que nos atraviesa cada día, necesita de nuestra disposición para hacernos cargo. Lo interesante es ser personas y docentes pro-activos y protagonistas versus reactivos y víctimas de los sucesos cotidianos.

A todos nos atraviesan los reveses de la vida, ahora bien, ¿Qué hacer con lo que nos pasa? Aceptar y asumir ser los artífices de la propia existencia, es una actitud necesaria para dejar de esperar que el otro subsane, arregle, regule u organice nuestra experiencia.

Autoestima

No podemos dejar de lado, en esta guía destinada al docente, el concepto de Autoestima. Para su desarrollo se toman las referencias de David Myers de la Universidad de Michigan, quien, en sus investigaciones relacionadas con la temática y particularmente con los aportes de la Psicología Positiva, encabezada por Martin Seligman, menciona que el indicador que anticipa con mayor seguridad el nivel de satisfacción en la vida de una persona, es la satisfacción consigo misma.

La autoestima, refiere Myers, tiene un poder motivacional que dirige la conducta hacia formas que obligan a realizar retos vitales para sentirnos valorados y respetados por uno mismo y por los demás; fracasar en la satisfacción de esa necesidad, significa que las conductas quedan dirigidas hacia otras direcciones, no saludables.



Por su parte, Malaisi define a la autoestima como:

“El amor o estima hacia la propia persona, el saberse importante y valioso por el sólo hecho de ser como uno es. En este sentido es fundamental el conocimiento realista de uno mismo, en cuanto a sus habilidades y limitaciones. La autoestima se desarrolla inicialmente a partir de un contexto que confirma a la persona en su unicidad (en ser como es) y la valora, satisfaciendo sus necesidades emocionales, al tiempo que le permite las normales frustraciones y el dolor propio del crecimiento. Luego la autoestima dependerá fundamentalmente del autoconcepto de la persona.” (Malaisi, 2014, P.)

Otro de los autores relevantes para este documento, es Joan Vaello Orts quien en su libro "El profesor emocionalmente competente: un puente sobre "aulas" turbulentas" menciona que, la autoestima es una de las numerosas competencias socioemocionales que el profesor necesita para su desarrollo personal y profesional. El autor refiere que la Autoestima se forma a partir de la percepción de los logros alcanzados en el pasado, del potencial percibido por uno mismo y de las señales explícitas e implícitas que detectamos en los mensajes valorativos que nos emiten continuamente las personas con las que nos relacionamos, especialmente los que son significativos para nosotros (padres, profesores, amigos, colegas, etc.).

Agrega que casi todas las dificultades psicológicas tienen que ver con problemas de autoestima, la más importante causa de malestar, después de las causas biológicas (Branden, 1989), ya que tiene una parte importante de responsabilidad en nuestros éxitos y fracasos, condiciona el nivel de aspiraciones y es un filtro de la realidad que regula las conductas presentes y anticipa el resultado de las conductas futuras.

A continuación, proponemos algunas sugerencias para desarrollar tu Autoestima:

Conecta con tus logros:

Piensa en cuatro cualidades que posees, que te provocan buenas sensaciones y te ayudan en tu labor docente. Pueden ser cualidades personales, profesionales, hechos agradables, éxitos o pequeñas satisfacciones, cosas que hiciste por los demás y han sido beneficiosas para otros. Regístralas y disfruta de ser portador/a de ellas.

Me siento orgulloso/a de

Me siento orgulloso/a de

Me siento orgulloso/a de

Me siento orgulloso/a de

Lo que hago bien:

En este ejercicio te invitamos a poner el foco en tus habilidades, completando las oraciones con los siguientes encabezados:

Habitualmente, me sale bien

En este tiempo pude lograr

Hoy logré

¿Qué te diría tu amigo/a?

Intenta escribirte una carta como si fueras tu mejor amigo/a, procura resaltar tus habilidades, cualidades, rasgos positivos. Incluye en la misma un agradecimiento genuino y un profundo deseo vinculado con tus sueños.

Aviso clasificado:

Prepara tu imaginación para volar. Imagina que tienes la oportunidad de entrar en un espacio de trabajo que realmente deseas. Redacta un aviso "clasificado" que anuncie tu persona y cualidades y por qué deberían contratarte. ¿Qué cualidades describirías y priorizarías comunicar?

La función de la autocrítica:

En este ejercicio te invitamos a discernir entre la autocrítica funcional, necesaria y la destructiva, estéril:

Cuando te observes en situación de autocrítica, detente y reflexiona **¿Qué me aporta esta autocrítica?**

.....

.....

Resiliencia

La forma que una persona tiene de enfrentar los problemas se encuentran relacionados con la actitud. **Una actitud resiliente es afrontar los problemas con el convencimiento de que son oportunidades para ejercitar nuestra capacidad de superación, saliendo de ellos fortalecidos y con aprendizajes.**

En psicología, la resiliencia se entiende como la capacidad humana de afrontar situaciones adversas, superarlas y salir fortalecido por la experiencia (Rutter, 1993). Esta capacidad de **transformar lo negativo en positivo**, de minimizar o sobreponerse a los efectos nocivos de la adversidad, se basa en la creencia de que sobre nosotros influye más la forma de afrontar las situaciones, que las mismas situaciones, siendo de capital importancia la capacidad para diferenciar las que están bajo nuestro control (en las que debemos centrarnos en buscar una solución) de las que no lo están (centrarnos en que no nos afecten más de lo conveniente). **El docente es un profesional expuesto a un número elevado de situaciones adversas**, para las cuales necesita, tanto profesional como personalmente, estar preparado mentalmente para que los contratiempos no le afecten emocionalmente de manera negativa.



Según Joan Vaello Orts (2009), una mentalidad resiliente es el mejor antídoto contra las adversidades y el mejor modo de evitar posibles crisis emocionales ligadas a las mismas. Brooks y Goldstein (2004), sostienen que la mentalidad resiliente se caracteriza por:

- Tener la capacidad de transformar las adversidades en desafíos.
- Tener la sensación de que controlamos nuestra vida.
- Tener conocimiento sobre cómo cultivar la fortaleza y la resistencia al estrés.
- Tener empatía con los demás.
- Poseer una comunicación efectiva y capacidades interpersonales.
- Desarrollar sólidas habilidades para solucionar problemas y tomar decisiones.
- Establecer metas y expectativas realistas.
- Aprender tanto del éxito como del fracaso.
- Ser un miembro de la sociedad, compasivo y contribuyente al bienestar común.
- Llevar una vida responsable basada en valores sensatos.
- Lograr sentirse especial mientras ayudamos a los demás a sentir lo mismo.

Ser resiliente no significa estar libre del estrés y los conflictos, sino tener la confianza suficiente para salir airoso de ellos, sin merma para la salud emocional.

La resiliencia está vinculada con lo que Vaello Orts denomina “Islas de competencias”, entendidas como aptitudes específicas que permiten enfrentar las situaciones desde una posición sólida y comprometida:

- Autoestima.
- Responsabilidad.
- Creatividad.
- Logros.
- Afrontamiento de problemas.
- Estilo atribucional.
- Capacidad de introspección.
- Iniciativa.
- Capacidad de relacionarse armónicamente.
- Humor.
- Optimismo.
- Equilibrio emocional.

El desarrollo de estas islas de competencias emocionales, debe complementarse con la **vigilancia de conductas de riesgo** que nos hacen más vulnerables a los efectos de las contrariedades como, por ejemplo:

- Confundir fracasos con falta de valía global.
- Usar indiscriminadamente acusaciones globales contra otras personas.
- No aceptar las críticas justas que recibimos.
- No interpretar adecuadamente los rechazos.
- Convertir la aprobación de los demás en una necesidad que nos oprime.

Hacia la construcción de un docente resiliente

La educación emocional resultaría insuficiente si consistiera solo un conocimiento teórico de la resiliencia y no fué-

ramos capaces de transformarlo en acciones concretas que vayan esculpiendo un estilo de comportamiento resiliente en cada uno de nosotros.

A continuación, te presentamos algunas estrategias que brindan posibilidades de acción para el desarrollo de tu resiliencia.

1- PREPÁRATE CUANDO “LAS AGUAS ESTÁN EN CALMA”.

Esta primera estrategia sugiere trabajar las propias fortalezas antes de que aparezcan los problemas, particularmente cuando tienes un estado de ánimo favorable y calmado, intentando crear hábitos que sirvan para automatizar respuestas resilientes.

¿Cómo me preparo?

Visualiza problemas similares surgidos en ocasiones anteriores y simula respuestas resilientes, basadas en el autocontrol y la confianza.

Nuestra amígdala no diferencia lo real de lo imaginario, por lo tanto, si imaginas situaciones complejas donde tu posición y actitud conlleve emociones de seguridad y calma estarás trazando, con las reiteradas prácticas de esta visualización, oportunidades para que tu cerebro asimile estas posibles conductas que intentas generar y se encuentre mejor preparado para cuando realmente sucedan.

Existen abundantes investigaciones que sostienen el impacto y lo beneficioso que resulta esta ejercitación de visualización en los procesos de aprendizaje y en la consecución de metas.

2- EXPONTE A DIFICULTADES CONTROLADAS.

Exponiéndote voluntariamente a situaciones de dificultad controlada y gradual puedes entrenar tu fuerza de voluntad y el evitar sistemáticamente las complicaciones o acomodarte constante-

mente a las situaciones, a la vez que bajarás tus mecanismos defensivos o sobreprotectores y la sensación de indefensión.

Esta práctica permitirá regular tu exposición desmesurada al estrés, evitando el crecimiento de una actitud de resignación fatalista.

3- ENTRENA TUS FORTALEZAS.

Así como se necesita de la actividad física para fortalecer los músculos, también son necesarios los pequeños retos para aumentar la fortaleza ante actividades y situaciones displacenteras.

Una manera de lograrlo es reservar un espacio de tiempo para realizar tareas que **no te gusten**, como forma de entrenar la capacidad resiliente, visualizando mentalmente la satisfacción que sentirás una vez que te hayas quitado de encima la tarea desagradable.

IMPORTANTE: Al principio, conviene que sean sencillas, de corta duración y resultados visibles, para ir aumentando su dificultad y duración a medida que se vayan obteniendo resultados.

Piensa y anota estas tareas:

Tarea 1: Hora:

Tarea 2: Hora:

Tarea 3: Hora:

Recuerda que el desarrollo de la resiliencia depende en gran medida de tu voluntad y la voluntad se ejercita o se debilita.

4- MODESTAS Y MOLESTAS.

Decide una acción inmediata para resolver una incomodidad y que la misma se realice en cinco minutos. Debe ser **MODESTA Y MOLESTA**.

Entra en acción al instante, sin postergarlo. Cuando lo resuelvas, detente para **saborear, disfrutar y prestar atención** a las emociones que sientes (gozo, satisfacción, alegría, etc.)

Construye “tu diario de logros”, registra aquellas situaciones Modestas y Molestas que superaste, cómo lo hiciste y cómo te sentiste al final, llenando así tu memoria de sensaciones eficientes.

Mi diario de pequeños logros:

.....

5- DISEÑANDO TUS PATRONES RESILIENTES.

Piensa y anota una dificultad reciente que te haya causado incomodidad. Luego repasa las **decisiones y acciones** realizadas y los **resultados** obtenidos como así también “el **saldo emocional**” que derivaron de las mismas.

Pensé:

.....

.....

.....

Hice:

.....

.....

.....

Las consecuencias negativas fueron:

.....

.....

.....

Pensamientos alternativos resilientes. Mejor podría haber pensado:

.....

.....

.....

Acciones alternativas. Mejor podría haber hecho:

.....

.....

.....

Consecuencias positivas. Las consecuencias que se derivarían serían:

.....

.....

.....

6- BRINDARME EL RECONOCIMIENTO QUE MEREZCO.

A veces esperamos de los otros, el reconocimiento por nuestras buenas acciones o actitudes, sin darnos cuenta de que somos los primeros deudores de nuestros reconocimientos.

Te invitamos a crear tu propia "alcancía" de los reconocimientos. Cada día puedes traer a tu conciencia cualquier actitud, acción, por más pequeña que fuera y reconocerla. Felicítate con amorosa humildad por ser portador/a de ellas, crear un tiempo y un espacio mejor.



7- CULTIVA EL OPTIMISMO.

El padre de la Psicología Positiva, Martín Seligman (2004) define al **optimismo como la atención selectiva hacia aspectos positivos de la realidad sin deformarla**. También incluye la capacidad de autoinducirse emociones placenteras, como la iniciativa para emprender tareas, el entusiasmo, la automotivación o la confianza. Sólo el docente motivado que ve la situación con esperanza es capaz de transmitir ilusión para que sus estudiantes se motiven.

Pero esta automotivación no viene de afuera, **es el propio docente quien debe alcanzar estados emocionales que le permitan ver el lado positivo de las cosas**, y para ello la condición indispensable es la construcción de una buena percepción de sí mismo/a y de sus com-

petencias (a partir de las apreciaciones propias y de los mensajes recibidos de los demás), una idea clara de sus posibilidades de acción y una ajustada percepción del valor de la actividad y de las metas que hay que conseguir.

Ante los problemas educativos, cabe una actitud victimista, llena de lamentaciones («no estudian nada», «en estas condiciones no se puede trabajar», «faltan recursos» ...) y mecanismos defensivos de atribución externa «los preceptores no hacen nada>>, <<el sistema tiene la culpa», «las familias no colaboran>> (...). Pero también es posible adoptar una postura optimista y positiva al estilo de la que adoptan científicos e investigadores, centrados en perseguir, a veces durante siglos, soluciones a problemas o enfermedades aparentemente inalcanzables con denuedo, persistencia y esperanza.

En el ámbito educativo el enfoque debe estar orientado en brindar aportes para la mejora educativa, en lugar de instalarse en la queja o el pesimismo paralizante, dando lugar al pensamiento que nos lleve a pensar en cómo alcanzar los objetivos propuestos, superando los obstáculos que constantemente se plantean.

En esto, nuevamente es fundamental la atención selectiva, como función cognitiva que permita dirigir el foco hacia aspectos positivos de la realidad, sin deformarla y con la capacidad para analizar las causas por las que los resultados no siempre son los esperados. Al lado del desaliento siempre hay una pequeña acción posible que nos acerca al éxito y nos aleja del desánimo.

Una de las **claves es aprender a disfrutar los pequeños logros que provocan las sensaciones positivas** y que a menudo pasan inadvertidos al estar centrados en grandes metas que quizá no se encuentran a nuestro alcance o se hallan por encima de nuestras posibilidades.

Algunas ideas que facilitan la instalación de una visión positiva son:

Visualizar éxitos futuros o pasados. En momentos de desánimo, recuerda situaciones de éxito, aunque fueran modestas y pequeñas, pero te hicieron sentir feliz y fuerte emocionalmente. Este ejercicio de visualización ayuda a contrarrestar activamente el aluvión de pensamientos negativos que se disparan espontáneamente, ya que nuestro cerebro posee un sesgo negativo.

Tu propósito y tu vocación

“Somos lo que hacemos día a día. La excelencia no es un acto, sino un hábito”.

Aristóteles.



Entre las competencias socioemocionales que están propuestas como contenidos para ser promovidas y desarrolladas en nuestra Ley Provincial N°6398 de Educación Emocional, se encuentra la

automotivación. Desde el esquema pentagonal que se describe en el Capítulo 2, esta micro competencia forma parte de la “autonomía emocional”.

Bisquerra define la **automotivación** como la **“capacidad de implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida personal, social, profesional, de tiempo libre, etc. Automotivarse es esencial para dar un sentido a la vida”.**

El psicólogo Malaisi (2014) sostiene que el concepto de **motivación**, proviene de la palabra “movimiento”; es una fuerza intrínseca que nos moviliza a conseguir algo, y sentirnos atraídos por eso. Esa energía es necesaria para alcanzar los objetivos propuestos y planificados.

En ese mismo sentido Panju (2011), manifiesta que la **motivación personal permite utilizar las emociones para lograr las metas** (Ej.: llegar a fin de año, finalizar una carrera, hacer por primera vez una torta, presentar un final, caminar un par de kilómetros más, recibirme de un posgrado, ascender jerárquicamente, entre otras cuestiones de la vida personal).

En ocasiones, la vida se vuelve monótona, lineal y vamos perdiendo “la sal de la vida” entrando en un funcionamiento similar al “modo piloto automático”. Corremos de aquí para allá, sin parar ni disfrutar de lo que hacemos: enseñar, guiar y acompañar tanto a los estudiantes y/o colegas, como a las familias.

Seguramente, si se toma cuenta de esto, será el momento oportuno de hacer un alto, sentir y reflexionar:



- ¿Qué oportunidades nos damos para mirarnos y reponer energías?
- ¿Cómo utilizamos esas energías motivadoras para llegar a la meta?
- ¿Tengo metas en la vida? ¿Cuáles?
- ¿Conozco qué actividades me gustan y me llenan de energía para seguir caminando hacia un objetivo? ¿Las realizo con asiduidad?

Y, siguiendo esta línea: primero el docente y luego el estudiante, cabe preguntarnos:

- ¿Cómo me automotivo?
- ¿Qué lugar tiene mi vocación en la automotivación?
- ¿Qué hago yo en esta escuela?
- ¿Cuál es el sentido y propósito de mi trabajo?
- ¿Contagio la pasión por aprender, investigar, construir conocimiento?

Joan Vaello Orts (2009) escribe que la percepción que cada docente tiene sobre su misión influye en sus actitudes, por lo tanto, observar las propias actitudes ayuda a volver la vista sobre nuestra vocación, sobre ese motor que nos impulsa a levantarnos cada día y salir al encuentro de los otros para enseñar y aprender.

¿Está tu vocación olvidada?

En este punto, te proponemos leer un cuento ameno, amoroso y movilizador escrito por Mariana de Anquin, docente, psicopedagoga y especialista en Educación Emocional. Luego de la lectura, te invitamos a realizar los próximos ejercicios que ella brinda en el documento que figura a continuación con el código QR. En caso de preferir escuchar el cuento, te dejamos el link el acceso al mismo:

bit.ly/3u4K8Ed



Seño Olga
El dolor de panza de los lunes

Jon Kabat-Zinn, creador del programa de reducción de estrés basado en mindfulness (MBSR) en Univ. Massachusetts, señala 9 actitudes en la práctica del mindfulness, entre las cuales menciona la “mente de principiante”.

El mismo creador menciona que:

La mente de principiante es una orientación maravillosa para traer al momento presente. Ese momento es siempre fresco y nuevo porque nunca hemos estado en este momento antes. Sin embargo, traemos tantas ideas, actitudes y deseos a cada momento que la mayoría del tiempo no nos permitimos ver las cosas como si fuera la primera vez. Imagina ver a tus hijos con la mente de principiante y no verlos a través de filtros de ideas y opiniones que tienes sobre ellos, sino conseguir ver desde la frescura, el milagro que son, su increíble naturaleza (...) a veces somos tan expertos que nuestras mentes están llenas de nuestras experiencias como expertos. Esto deja a la mente del experto sin ningún sitio para la novedad o las nuevas posibilidades. Se dice que en la mentalidad del experto existen pocas posibilidades, pero en la mente del principiante hay infinitas posibilidades porque llegamos frescos a todo. Por lo tanto, esto es una especie de disciplina.

Trata de llevar una mente de principiante a todos los aspectos de tu vida y no estar atrapado en tus ideas y opiniones sobre si algo te gusta o no, o cuál podría ser el resultado de la situación. Llegar a las cosas con esta frescura tiene cualidades tremendas de transformación y cuando llevas la frescura a otras personas, cuando eres abierto con ellas y les dejas espacio, se sienten vistos y reconocidos de una manera que de otro modo no experimentarían. Y esto les beneficia, pero también te beneficia a ti. Jon Kabat-Zinn, 2018.



Alma de maestro, viniste a manifestar tu luz a través de tu vocación docente. Y este año anda por más. Porque hay mucho más de vos esperando que lo descubras.

Búscalo adentro tuyo, cerca del corazón, allí está todo lo que necesitas para enseñar. Allí está tu esencia, allí está tu semilla Maestra. De ella y desde ella irradia toda tu luz al enseñar.

Es tuya, es única y tiene un sello que habla de tu autenticidad. Es por eso que hablas, ríes, explicas, corriges, cuentas historias, consuelas y alientas a tus pequeños y no tan pequeños de una manera que solo tú puedes hacerlo.

Es tu ser de Maestro, lo que te tiene inquieto porque mañana es el gran día. Imaginas tu aula, sus caras, sientes alegría y tal vez un poco de temor. El temor que siente todo gran artista antes de salir a escena. Este temor habla del deseo de que todo salga bien, de estar a las alturas de las circunstancias, de cumplir con las expectativas de ese exquisito público, los niños, sus padres y tu escuela.

Este es tu mejor momento, permítete encontrar la postura de tu cuerpo que se sienta cómoda, elige palabras que te iluminen e iluminen y busca las emociones que te elevan. Acurrúcate al lado de la alegría, el disfrute, el gozo y la sensación de que eres tú el elegido para estar con esos niños. (...)

Mañana es el gran día. Ahora descansa entre letras, cuadernos, brillos y risas que van profundo a tu alma de Maestro.

Ya está todo listo para que puedas manifestar ese maestro único que late dentro tuyo.

Ya estás listo para enseñar amorosamente a esos niños elegidos. Ellos fueron elegidos al igual que tú para estar juntos aprendiendo. Descansa alma de maestro, ya tienes dentro todo lo que necesitas para enseñar.

Deja de revisar tu lista, de mirar en tu bolso para ver que te olvidas. Llevas en tu corazón un código reluciente amor y ternura, un código vibrante de Gran Maestro.

Ángel envuelto en un cuerpo de maestro, solo recuerda quién eres y exprésate. Mañana es un gran día para hacerlo. Ilumínate para iluminar. Transfórmate para transformar y amate mucho para poder amar.

Con toda mi admiración
Mariana de Anquin



Autor: **Pablo Bernasconi**

Ikigai

Ikigai es un concepto Japonés que significa "razón de ser". Se equipara al propósito vital, el poder y la magia que se desata cuando tienes el convencimiento de que tu vida merece la pena. Ikigai es el enfoque vital que impulsa a personas de todo el mundo a buscar y cultivar una vida con sentido.



Tener un **ikigai** claro y definido, una gran pasión, da satisfacción, felicidad y significado a la vida.

En guaraní, la palabra que se utiliza para expresar la idea de "esencia" o "razón de ser" es "mba'éichapa", que se refiere a la naturaleza o esencia de algo, y puede utilizarse para hablar de la razón fundamental o propósito de la existencia de algo o alguien.

En este punto podemos preguntarnos:

¿Educar está vinculado con tu mba'éichapa? Si es así, conecta con él, con esa fuente inagotable de motivación y cultiva tus competencias socioemocionales para potenciar tu desarrollo personal y profesional.



“Considero que no hay ninguna persona que no nazca sin un don. Sí creo, que hay muchas personas que se van de este mundo sin encontrarlos. Nos miramos con una lente muy distorsionada, estamos siempre comparándonos los dones. Eso nos impide “MIRARNOS A NOSOTROS MISMOS”. En el momento que tengamos una mirada más apreciativa de nosotros mismo, vamos a encontrar estos dones maravillosos que tenemos”.

Dr. Mario Alonso Puig.

Hasta aquí y a través de los recursos, reflexiones y contenidos, hemos acercado una guía para aprender a conocerte, buscar esos tiempos y espacios personales que te ayuden a transitar cada día de una manera saludable y armoniosa tu ser y estar en y con tu comunidad educativa.

Te invitamos a seguir el camino de la educación no solo avanzando hacia afuera, sino principalmente hacia adentro, conectando con tu propósito, vocación, mirando constructivamente tu hermoso SER con lo que lo sos y valés.

En este camino recursivo y permanente, deseamos que, ***si te detienes sea para retomar fuerzas***. Que tus pasos rectos, cortos, seguros o alegres sigan marcando huellas, dando lo mejor, dejando ese legado a tu alrededor y en tus estudiantes, porque en ellos está el futuro de la humanidad y quizás entre ellos, encuentres tu manera de trascender.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos al equipo de **PRESENCIA EN EDUCACIÓN**, perteneciente a la Fundación **VIVIR AGRADECIDOS**, quienes han colaborado generosamente con aportes teóricos y links de recursos audiovisuales.

Agradecemos la valiosa colaboración de la **Lic. Mariana de Anquín**, quien ha compartido, como autora, uno de los capítulos de su libro “Lo que pasa dentro”- Gestión emocional para docentes apasionados de **Editorial CEPA**.

————— ¡Gracias! —————

Recursos y Bibliografía recomendada

- Anquín, M. (2021) Lo que pasa dentro. Gestión emocional para docentes apasionados. Editorial Proyecto CEPA.
- Bachrach, E. (2015) EnCambio. Aprende a modificar tu cerebro para cambiar tu vida y sentirte mejor. Penguin Random House Grupo Editorial Argentina.
- Bisquerra, R. (2019) Concepto de educación emocional. Barcelona: RIEEB. Recuperado de www.rieeb.com.
- García, H., Francesc, M. (2022) Ikigai. Los secretos de Japón para una vida larga y feliz. Urano.
- Gumiy, N., Llobenes, L., Lisenberg, M. Presente con el malestar. Programa Presencia en Educación.
- Llobenes, L., Presente con los pensamientos. Programa Presencia en Educación.
- Malaisi, L. J. J. (2014) Modo creativo: educación emocional de jóvenes y adultos. Fundación Educación Emocional.
- Panju, M. (2011). 7 estrategias para desarrollar la inteligencia emocional. Bonum.
- Vaello Orts, J. (2009) El profesor emocionalmente competente: Un puente sobre "aulas" turbulentas. Grao.



Glosario



Atención focalizada: Es la capacidad que tiene el cerebro para centrar el foco atencional en un estímulo objetivo, independientemente del tiempo que dure dicha fijación. Es un tipo de atención que permite detectar rápidamente un estímulo relevante.

Autodiálogo: Es la forma de comunicarnos con nosotros mismos, el diálogo interno diario con el que en ocasiones expresamos para nuestro adentro, todo aquello que nos sucede. Este diálogo puede ser positivo o negativo e influir directamente en lo que sentimos y hacemos. El autodiálogo positivo refuerza nuestra autoestima y bienestar emocional.

Bienestar: Es una palabra polisémica porque según el contexto puede entenderse de diferentes maneras. En este documento se hace referencia al bienestar subjetivo (Bisquerra 2013) o bienestar emocional el cual consiste en experimentar emociones placenteras tales como: satisfacción, equilibrio, plenitud, armonía, gozo, paz interior, etc. Es lo que más se aproxima a la felicidad.

Correlato fisiológico: Término que se refiere a la relación entre un fenómeno psicológico y su correspondiente fenómeno fisiológico. Es la correlación entre los factores biológicos y sociales que caracterizan el desarrollo psíquico.

Estímulo estresor: Es cualquier demanda que evoca el patrón de respuesta de estrés. No es únicamente un estímulo físico, el estresor puede ser psicológico, cognitivo o emocional. Este elemento atenta contra la homeostasis del organismo.

Neuronas espejo: Las neuronas espejo son células nerviosas que imitan el comportamiento de búsqueda de atención y se encargan de realizar algunas funciones en nuestro sistema cerebral. También se activan cuando una persona realiza una acción o cuando contempla a otro individuo ejecutando esta misma acción. Las neuronas espejo, reciben ese nombre ya que reflejan el comportamiento de otros.

Malestar: se refiere a un estado de abatimiento en el que la persona no se siente bien. Este estado puede ser de origen psíquico o físico.

Mindfulness: Es un estado mental donde permanecemos en el momento presente, aceptando la experiencia sin juzgarla. Aquí, la actitud de observador toma conciencia de la realidad, posibilitando eventuales cambios.

Patrones de pensamiento: Son hábitos creados para afrontar el día a día. Estos permiten actuar ante eventuales circunstancias que nos rodean, casi de forma automática.



CORRIENTES
tiene pagé!