

GUÍA DE ACERCAMIENTO AL LIBRO “El profesor emocionalmente competente” (J. Vaello Orts)

Capítulo 1.- El profesorado y las competencias socioemocionales

- Clasificación de competencias: “interpersonales” mejoran las relaciones con los demás e “intrapersonales” mejoran la relación con uno mismo. El profesor debe trabajar en sí mismo estas competencias para poderlas trabajar después con los alumnos.
- Dificultad de educar en el contexto actual, por ello es importante trabajar las competencias socioemocionales.
- Ventajas de las Habilidades socioemocionales, el profesorado debe aprenderlas para después enseñarlas.
- Las vías habituales de transmisión de estas habilidades son: el modelado, la instrucción directa y la práctica periódica. De estas vías la más importante es el “modelado”, ya que el profesor y los padres son un “modelo” (los gestos, el tono de voz, las palabras....).

“Todos somos, para bien o para mal, maestros de moralidad, pues todos nos mostramos personalmente a los demás, comunicando a través de nuestra simple presencia sentimientos vitales de signo moral positivo o negativo” Sócrates

Capítulo 2.- La actitud del profesor

- El autor plantea 3 tipos de profesor: “egocéntrico”, “robot” y “colega”, debe haber una mezcla equilibrada de los tres perfiles (pág. 46,47).
- Hay que acercar el lenguaje socioemocional que utilizamos los profesores al lenguaje de los alumnos, ellos utilizan un lenguaje más de la “calle”. Tampoco se deben hacer “descalificaciones globales” para corregir conductas de los alumnos, en todo caso referirnos a “conductas puntuales inadecuadas”, que se dan en un momento determinado. Nos parece importante seguir las pautas del libro donde habla de la “comunicación no-violenta” (los gestos, la corporalidad....).
- Considerar la “actitud” como una “predisposición”, esto supone que se puede cambiar, pero hay que saber cómo hacerlo. Hay tres aspectos a considerar en el cambio de actitud: querer – poder – saber (pág. 40).
- Los factores que influyen en la “actitud” son los siguientes, según Vaello:
 - El sentido del trabajo: profesor “transmisor” – “educador”
 - Apertura al cambio: profesor “estatua” – “planta”
 - Integración: “colectivo” – “individual”
 - Receptividad: “esponja” (receptivo) – “manguera” (lo sabe todo)
 - Actitud ante los problemas: “leña”(añaden problemas) -“hierro” (quitan problemas)
 - Ascendencia: “arrastran” – “se dejan llevar”
 - Implicación profesional: “implicados” – “remisos”
 - Aceptación en el grupo: “populares” – “aceptación negativa”

- Principios: “coherencia”
- La ficha del perfil actitudinal es muy interesante: “Mi perfil actitudinal” (pág. 45).

Capítulo 3.- Resiliencia: la superación de las adversidades

- La Resiliencia es la capacidad de superar adversidades saliendo reforzado de ellas.
- Supone la capacidad de transformar lo negativo en positivo y de minimizar los efectos de la adversidad.
- Es más importante la “forma de afrontar las situaciones” que las situaciones mismas y conviene discernir las situaciones que están bajo nuestro control de aquellas que no dependen de nosotros. En estas últimas es conveniente que nos afecten lo menos posible.

La mentalidad resiliente es el mejor antídoto ante las adversidades y la mejor manera de evitar posibles crisis emocionales ligadas a las mismas. La clave está en: sustituir los guiones negativos por otros positivos y alternativos.

Resiliencia y competencia: existen “islas de competencia” que son “áreas de fortaleza” que nos vuelven invulnerables antes las dificultades, bien solucionando lo que está en nuestra mano o minimizando lo que no está bajo nuestro control, ej. autoestima, responsabilidad, optimismo, equilibrio emocional (págs. 57 y 58)

El profesor resiliente : estrategias

- Prepararse cuando uno está bien
- Autoexponerse a dificultades controladas (la vacuna)
- Empezar ya
- Centrarse en el presente: Qué puedo hacer ahora (Mejor buscar una solución para cada problema y no un problema para cada solución).
- Redimensionar pequeñeces (Poner distancia y no magnificar los problemas).
- Actitud planta: crecer día a día (no compararse con los demás, compararse consigo mismo y crecer día a día).
- Ayuda incondicional de dos personas significativas (una del entorno familiar y otra del entorno social).
- Desconexión emocional ante los contratiempos (lo que ayer me hizo sufrir, hoy no me hará sufrir).
- Transformar las adversidades en desafíos (ocuparse de los problemas, mejor que preocuparse o culpabilizarse).
- Diferenciar entre dificultades superables e insuperables (se trata de diferenciar entre lo que entra en mi campo de control- intentar solucionarlo- y lo que no- que no me afecte).
- Combinar objetivos inmediatos con mediatos.

Capítulo 4.- El profesor coherente: principios de actuación

Catálogo de principios básicos de actuación para adoptar:

* Autogestión respaldada: profesor responsable pero apoyado por un sistema logístico

- * Economía: lo complicado no funciona, hay que simplificar respecto a personas, burocracia y tiempo.
- * Eficacia de una Estrategia: $EE=PA \times VOE \times PP$ depende del Poder del que la Aplica, del Valor Objetivo de la Estrategia y de la Permeabilidad del Paciente o sujeto que la recibe. (Actividad 16). Autovaloración del perfil de gestión del profesor (pág. 87)
- * Implicación calculada: es la resultante de la combinación equilibrada del compromiso, la distancia emocional y la autoprotección. Hacer lo que podamos sin que nos perjudique emocionalmente.
- * Los problemas como ocasiones: de cambiar la actitud propia o de los demás para mejorar las carencias socioemocionales para que no se vuelva a repetir. Ejemplos (pág. 90)
- * Unificación de criterios: para potenciar las actuaciones de los miembros de todo el equipo docente. Es más fácil ponerse de acuerdo pocas personas en pocos temas para actuar, revisar y corregir.
- * Firmeza calmada: la calma es un antídoto eficaz frente a los conflictos en el aula, darse cuenta a tiempo para que la respuesta sea elaborada por la zona prefrontal de la corteza cerebral, en lugar de la respuesta inmediata emocional de la amígdala.
- * Poder: como la capacidad de influencia del profesor en el alumno, utilizando distintas fuentes como empatía, recompensa, legitimidad.
- * Proactividad: aprovechar la experiencia de lo ocurrido aprendiendo estrategias para evitar que se repita el problema “no le digas qué debería haber hecho, sino qué debe hacer”
- * Principio de las tres vías: las conductas deben tener consecuencias, que son no hacer nada, castigar o crear nuevos comportamiento, esta es la ideal.

Principios complementarios de actuación:

- * Optimismo: buscar los aspectos positivos de la realidad, valorar los pequeños logros, ser realista, la ilusión se transmite. Ayuda: visualizar éxitos, usar el humor, filtrado positivo eligiendo la opción mejor.
- * Claridad en la misión: la actividad prioritaria del profesor es formar personas y crear disposiciones favorables donde no las hay.
- * Vigilancia del nivel de satisfacción: se debe examinar la rentabilidad de los esfuerzos realizados distinguiendo las causas externas-internas (controlables o no). Actividad 17 test de Nivel de satisfacción del profesor con el Centro, la Administración, los compañeros y los alumnos (pág. 104)
- * Preparación mental logística/táctica y pedagógica. Factores para el éxito docente: Predisposición (dar lo mejor), Preparación (conocimientos y técnicas), Poder (la influencia del profesor usando apoyos). La preparación debe ser voluntaria, práctica y amplia.
- * Las 2R: Respeto y Responsabilidad. La convivencia debe basarse en el respeto y si falta, asumir las responsabilidades derivadas.

* Las 3A: Atención, Ayudas, Acuerdos. Para gestionar bien los conflictos Atención positiva al alumno, Ayuda desde la generosidad sin permitir abusos y Acuerdos que sean dignos mediante negociaciones equitativas y justas.

* Las 3R: un método eficaz para deshacer conflictos interpersonales. Resentimiento que debe aflorar (tú me hiciste...), Reconocimiento que debe seguir al anterior (yo hice...), Requerimiento (buscar soluciones aceptadas por ambas partes). Es igual que una mediación.

* Las 6P: los 6 pasos en el despliegue de procesos colectivos complejos de difícil solución con el profesor implicado. Hacer un planteamiento logístico de Preparación previa, Propósitos, Principios de actuación, Prioridades, Poder y Protocolo de actuación.

* Categorizar problemas: no se debe tratar cada caso aisladamente e improvisar cada vez, es mejor establecer categorías y aplicar protocolos.

* Ubicar problemas: los diques. Los problemas deben ser gestionados por el agente idóneo, hay cuatro diques: profesores de aula y de guardia, tutores, dirección, instituciones sociales.

El decálogo emocional, 10 Principios básicos de actuación, cuadro resumen (pág. 117 a 120)

Capítulo 5º.- El profesor mentalizado

Los capítulos 5, 6 y 7 continúan desarrollando herramientas para el profesor emocionalmente competente como la autorreflexión, el autocontrol y la autoestima, en su doble objetivo de crear fortalezas y evitar debilidades, de utilidad tanto para la vida docente como fuera de ella.

1.- La mentalización.

Mentalización: reflexión sobre la actitud con que se afronta el trabajo. El objetivo sería crear un estado disposicional benéfico y protector.

- El chequeo mental debe incluir las emociones ligadas al bienestar y las ligadas al malestar.
- Construir hábitos reflexivos saludables que sustituyan los pensamientos tóxicos. Cambiar hábitos disfuncionales y construir “nuevos circuitos neuronales”. Actividad: Registro del estado de ánimo (pág. 124)
- Objetivos de la autorreflexión:
 - Tener claras las posibilidades y limitaciones: Detectar las deficiencias para poder corregirlas con el cambio de actitud.
 - Potenciar la autonomía personal (marcarse metas).
 - Potenciar la metaafectividad (reflexión sobre las emociones). En el lenguaje no se debe utilizar el término emociones “negativas” frente a emociones “positivas”, son emociones ligadas al malestar, pero desde el momento que son humanas son también necesarias, aunque habrá que aprender a gestionarlas como dice el autor a lo largo del capítulo.

- Revisión de expectativas: Prepararnos para la decepción de la percepción idealizada (con la actitud resiliente). Detectar las distorsiones cognitivas (pensamientos automáticos y negativos sobre la autoestima). Se deben a: emociones causadas por una excesiva centración interior (tristeza, ansiedad, depresión, etc...) o exterior (irritabilidad, rabia, impulsividad, etc...)

2.- La misión y la satisfacción.

Tienen dos dimensiones: Interés por la tarea e interés por las personas. El estilo profesional (Malla de Blake-Moulton) tiene dos características fundamentales, el objetivo es lograr el equilibrio entre ambas :

- a) la flexibilidad: rasgo más hacia las personas.
- b) la responsabilidad: rasgo más hacia la tarea.

3.-Mecanismos de autorreflexión mental: Intuición (sensaciones personales), reflexión (examen crítico de nuestro enfoque profesional) y análisis (disección del proceso de enseñanza-aprendizaje para buscar estrategias que permitan mejorarlo. Por ejemplo: reflexionar sobre la motivación, la disciplina en el aula)

Capítulo 6.- Autocontrol: el profesor calmado y reflexivo

1.- Autocontrol: Dominio sobre sí mismo

- Autocontrol: Capacidad de regular las emociones propias, con el fin de evitar efectos perjudiciales a los demás y nosotros mismos.
- No es reprimir las emociones, sino aprender a canalizarlas en beneficio propio. Enseñar a los niños/as a no reprimirlas y no reprimírselas nosotros mismos. Es decir, si un niño está enfadado con otro por algo, darle espacio para que lo exprese, que el otro puede escucharle e ir dando pautas para poder canalizar la rabia de dicho enfado. Del mismo modo que expresar nosotros también nuestro enfado cuando así sea necesario. Diferenciar que lo que nos enfada es su conducta, no su persona, cuidando para ello el lenguaje.
- Importancia del autocontrol tanto en el profesorado como el alumnado. Sería la base de una perspectiva resiliente.
- Tres notas básicas sobre el autocontrol: Importancia, diversidad (centrarse en las posibilidades de cómo mejorar el autocontrol en cada uno de nosotros, practicar el autocontrol), madurez (dominio de los circuitos neuronales ligados a la corteza prefrontal -reflexión- sobre los circuitos que van del tálamo a la amígdala -intuición/emoción- y consecuencias de la impulsividad).

Las actividades siguientes son también aplicables fuera de la vida docente 20 (entrenamiento de la calma, objetivo temporal), 21 (entrenamiento de la calma, objetivo específico), 22 (a la caza del malestar)

2.- El profesor calmado: Vigilancia del nivel de ansiedad

- * Desarrollar una perspectiva diferente hacia el trabajo desarrollando estrategias que permitan vivir las situaciones de manera diferente.
- * Partir de que el estrés no es el problema, es la señal que refleja el desequilibrio entre las demandas y los recursos disponibles.
- * El estrés se combate con el autocontrol (aplicar de forma sistemática un antídoto balsámico contra la ansiedad): mensajes internos (mantras) Interiorizar estos mantras a través de prácticas meditativas, también escribirlos y tenerlos a la vista.

3.- El estilo comunicativo balsámico:

- Hablar en tono deliberadamente bajo y lento.
- Inhibición de estilos incompatibles (formas distantes y/o autoritarias).

4.- Actitud táctica del profesor:

- Deslindar lo personal de lo profesional interpretando las conductas y actitudes en función del contexto.
- No caer en las provocaciones del alumnado ya que en caso contrario se responde con la misma carga emocional “negativa”, restándole poder y desvalorizándose.

5.- Control periódico del nivel de ansiedad:

- Distinguir el estrés saludable (activador) y estrés tóxico (paralizante-excitación física y psicológica exagerada-).
- Síntomas del síndrome del profesor quemado.

6.- Combatir causas generadoras de ansiedad tóxica:

- * Mantener la vigilancia del nivel de ansiedad y observar las causas que la provocan.

Dos caminos:

a) Estrategias de acción directa:

- Evitar anticipaciones de la ansiedad: ocuparnos “mejor” que preocuparnos. Enfoque en el presente, evitando el pasado y preocupaciones futuras. Para trabajar este aspecto (el presente, el aquí y ahora), ayuda especialmente practicar la meditación. También: hablar en primera persona, en presente, apropiándonos desde el ser más que desde el tener, por ejemplo, “yo estoy triste, ansiosa...”, en lugar de decir “yo tengo tristeza, o tengo ansiedad...”
- Implicación calculada: calibrar el compromiso que podemos y debemos asumir sin que nos llegue a provocar alteraciones

emocionales destructivas: Quitar “hierro” al asunto, hacer lo que se puede, no más, no menos y tomar distancia.

- Administrar el tiempo de manera eficaz siendo consciente del que se dispone.

b) Estrategias paliativas de protección emocional:

- Evitar el contagio emocional.
- Evitar el contagio conlleva prepararse anticipadamente para no “entrar al trapo” en las provocaciones y no convertir cada crítica en ataque personal.

Capítulo 7.- Autoestima: el profesor mentalmente fuerte

1.- Autoestima: Juicios valorativos sobre uno mismo que conforman un sentimiento de aceptación de sí mismo y una cierta apreciación de la propia valía. Se forma a partir de:

- Percepción de los propios logros.
- Potencial percibido por uno mismo.
- Señales (implícitas o explícitas) detectadas en los mensajes valorativos.

2.- Indicadores de una baja autoestima (pág. 152 y 153).

* Actividad para trabajar la autoestima (actividad 23 pág. 152)

3.- Distorsiones cognitivas: Detección de pensamientos tóxicos.

* Formas de interpretar la realidad imprecisas y valorativas basadas en procesos emocionales que anulan/nublan los procesos racionales y nos impiden ver la realidad adecuadamente (Ellis, 1977). Para que se consideren como tal se deberían dar con frecuencia o intensidad desproporcionada. Son inferencias infundadas (no se corresponden con la realidad) y negativas (perjudiciales para el sujeto).

* Si se cambia la creencia que hay detrás de una emoción desagradable y se sustituye por otra más ajustada, se puede combatir mejor la vulnerabilidad psicológica. De ahí la importancia de revisar nuestro estilo interpretativo. En los siguientes apartados se dan pautas para cambiar paulatinamente algunas distorsiones cognitivas más habituales entre los docentes, así como las estrategias operativas para trabajarlas y poder ir sustituyéndolas por otras más positivas.

*Propuesta de actividad para cambiar la interpretación de la realidad (pág. 155)

4.-Trabajar las fortalezas propias frente a la obsesión por las debilidades.

- * Revisarse uno mismo e identificar las competencias y potencialidades propias.
- * Detectar las actitudes de minusvaloración e ir estableciendo estrategias para el cambio (pág.157).
- * Actividades: (pág. 158 y 159) actividades 24, 25, 26, 27, 28

5.- Combatir la culpabilización exagerada.

- * Aprender a cambiar la culpa por la responsabilidad (Dyer 2003). Aprender de los errores pero no sentirnos doblemente culpables por ellos.
- * Aprender a considerar los fracasos como errores que tienen solución y como oportunidades para aprender.

6.- Combatir las preocupaciones: ocuparse, en lugar de preocuparse

- * Percatarnos de las preocupaciones compulsivas en las que se anticipa la ansiedad por amenazas posibles y/o por peligros futuros. La manera de combatir este aspecto es centrarse en el presente (en el aquí y ahora, practicándose a través de la meditación) y en las posibilidades de actuación de que disponemos. (pág. 161).

7.- Rituales balsámicos: los buenos hábitos

- * Objetivo: Combatir rituales disfuncionales mediante la creación de procesos antagónicos que tengan un efecto balsámico tanto sobre nuestro estado de ánimo como sobre el clima de clase (saludos, agradecimientos, reconocimientos, calma, etc...)

8.- Flexibilizar deberes y entender los errores como fuente de crecimiento.

- * Dependencia tiránica del deber que lleva a culpabilizarse y responsabilizarse de todo lo que ocurre alrededor; esto conlleva además dificultad para disfrutar de los éxitos y de los momentos agradables.
- * Esta situación supone aplicar rígidamente conceptos morales a hechos que no lo son, valorándolo todo continuamente y obsesivamente como correcto-incorrecto, bueno-malo... Esta actitud está ligada al perfeccionismo y al temor a las críticas.
- * Ideas para trabajar este tema: Actitud flexible, tiempo para el disfrute, límites de la responsabilidad propia, hacer lo que se puede, hacerlo bien y relajado, no desmoralizarse, aceptar la carpeta de “pendientes”.....(pág. 163-164)
- * La actitud negativa sobre el error es más dañina que el propio error.
- *Cuidado con confundir los errores con falta de valía personal, sino como instrumento para ver qué funciona y qué no.

* Cuando el error es percibido como fracaso personal, se adoptan reacciones defensivas paralizantes centradas en proteger la imagen (excusas, negación de los problemas, evasión, etc...)

* Si el error es considerado como señal, hablamos de una actitud proactiva y creativa.

*Pensamientos proactivos-creativos frente a los errores (pág.166 y 167, actividad 29)

9. Estrategias frente a los errores:

* Medidas que podemos utilizar en el manejo proactivo de los errores (actividades 30 y 31, pág. 168 y 169).

10.- Manejo de la autocritica patológica. Estrategias para combatirla.

* Cuando la autocritica es positiva nos permite mejorar. Cuando ésta es excesiva, destructiva y circular eleva el malestar y nos hace más vulnerables. Importante desactivarla y mantener un equilibrio entre autocritica y satisfacción por las propias fortalezas.

* Estrategias (pág. 171 y 172) y actividades para combatirla (pág. 173, 174 y 175; actividades 32, 33, 34, 35, 36)

11.- Manejo de críticas ajenas. Pautas para que las críticas ajenas sean procesadas adecuadamente y que éstas no dejen heridas que afecten a nuestra resiliencia (pág. 176)

12.- El estilo atribucional: la explicación de los éxitos y los fracasos profesionales.

- Estilo atribucional: variable cognitiva de personalidad que refleja el modo habitual con que la gente explica las causas de los sucesos que les ocurren (Peterson y Barret, 1987)

Los alumnos imposibles: una de las principales causas de ansiedad. No hay problemas insolubles sino desubicados

- Estado de impotencia desmoralizante por parte del profesor.
- Ante esta situación: actitud atribucional que distribuya la responsabilidad equitativamente entre las personas/agentes que intervienen y evitar autoinculpaciones.

13.- Planificación logística.

El estilo ideal: interno-controlable-estable: Sería el estilo al que habría que tender con las particularidades de cada uno, lógicamente, ya que favorece el crecimiento personal.

14.-Atribución interna/externa:

- Recurrimos a la atribución externa como mecanismo de defensa, responsabilizando de los fracasos a factores externos (profesorado que imputan el fracaso a todo lo demás excepto a ellos mismos)
- En principio sería mejor la atribución interna (éxitos y fracasos a causas internas) que la externa (éxitos y fracasos a causas externas), siempre que no se radicalice esta postura y se caiga en la autoinculpación paralizante.
- Determinadas preguntas ayudan a una postura responsable: ¿Qué puedo hacer por mí? Qué puedo hacer por esta situación?

15.-Atribución controlable/incontrolable: Centrarse en la modificación de lo posible y obviar lo que queda fuera de nuestro control. No dejarlo a la suerte, trabajo y esfuerzo en el cambio. (actividad 37, pág. 184)

Capítulo 8.- Habilidades Interpersonales del docente

“La competencia social del profesorado es absolutamente necesaria y prioritaria”

“La influencia social es la capacidad de manejar emociones ajenas mediante la emisión de mensajes verbales y no verbales más o menos explícitos”

1.- Las relaciones del profesor:

- **La competencia social** (Habilidades sociales) del profesor como necesidad prioritaria para un desempeño exitoso en las relaciones interpersonales (cargadas de emociones por su extensión, variabilidad e intensidad).
- **Calidad relacional.** Lo imprescindible de la competencia social para conseguir dos tipos de objetivos: Los afectivos (clima social positivo) y los instrumentales (facilitar el éxito).
- La competencia social viene respaldada por: alta autoestima, confianza en sí mismo, capacidad de gestionar sus conflictos...
- **El acoplamiento** de una persona a una organización depende de cómo consigue conjugar aspiraciones, capacidades y limitaciones, y para esto necesitamos a los demás. Podemos modificar actitudes ajenas modificando nuestra propia actitud.
- **Contagio** que la vía superior domine a la inferior; y **emocional:** La transacción básica sobre la que se asientan las relaciones interpersonales. Esta se da a través de la vía inferior de transmisión neuronal (por debajo del umbral de la conciencia), esta vía inferior nos ayuda a tomar decisiones instantáneas. La vía superior es más lenta y precisa. Está regulada por las áreas prefrontales de la corteza cerebral. Controla racionalmente las emociones cuando es preciso. Importante: entrenar la capacidad de para ello adaptar un estilo reflexivo de actuación.

- **Detectar y canalizar las dinámicas relacionales:** Individuales: Ajuste entre expectativas, intereses y satisfacciones; grupales y organizacionales.

- **Actitud proactiva:** Contempla los problemas como ocasiones de mejorar y cambiar cosas....

- **Imagen molar del profesor:** Imagen fija que nos hacemos a partir de una conducta concreta y que no cambiamos aunque esa persona cambie su actitud o comportamiento.

- **Conductas sociales a potenciar, debilitar o reconducir** (actividad 38. pág. 192): Las propias: como retos a conseguir progresivamente; las ajenas: plantearnos que conductas propias pueden conseguir que los demás cambien con nosotros.

2.- Habilidades del docente que favorecen su relación con el alumnado:

- Estas relaciones se caracterizan por: tener un guion prestablecido, tarea prefijada a ambos (enseñar-aprender), relación entre desiguales y relación formal con elementos informales. Esta relación requiere del profesor unas competencias socio-emocionales concretas: asertividad, empatía y comunicación.

- Cualidades que exigimos, que tenemos y profesor ideal, autorreflexión, qué me falta y qué me sobra (actividad 39 pág. 195)

- **Influencia social del profesor:** Persuasión, exposición selectiva (tendencia a recibir los mensajes que concuerdan con nuestras creencias), credibilidad (depende de la sinceridad y la competencia). Debe buscar espacios comunes donde lograr acuerdos comunes, no buscar cambios bruscos.

- **Ante alumnos desafiantes** y radicalmente negativos, el objetivo inicial es cambiar el sentido actitudinal negativo en otro más accesible/neutral.

- **Técnicas persuasivas:** Se centran en dos tipos de influencia: Unas tratan de presionar sobre acciones concretas (para incentivarlas o inhibirlas); otras enfocadas al cambio de actitudes morales. Efectiva: alianza entre profesorado y familia. El profesor debe buscar fuentes de poder alternativas basadas en la empatía, la credibilidad y el prestigio.

3.- Conductas adaptativas y desadaptativas:

-La persistencia en comportamientos disruptivos de los alumnos nos indica que les reportan beneficios en forma de autoestima alta y aceptación social de sus compañeros.

-Consideraciones a tener en cuenta en la relación profesor-alumno/a para cambiar la situación anterior: Estabilidad emocional (aceptación de uno mismo y aceptación del alumnado); la relación es la clave (influencia de una persona sobre otra); tensión emocional (estado de hipervigilancia a diferentes aspectos: tareas, alumn@s, orden,

demandas, conflictos, etc...estado de ansiedad natural que demanda una actitud preventivamente relajada que mitigue los problemas de cansancio emocional); triple dirección (necesidad de habilidades sociales del profesor/a y educar emocionalmente); bidireccionalidad (información en doble sentido, tomar conciencia de cómo nos ven los alumnos y de cómo los vemos nosotros a ellos, y ver qué aspectos de la personalidad les resultan más llamativos, tanto positiva o como negativamente; cualidades preferidas (aspirar a ellas: comprensión, respeto, coherencia, etc...)

Habilidades del docente que favorecen su relación con otros profesores:

“Nos tratan, en gran medida, como tratamos a los demás y si no nos gusta lo que recibimos, deberíamos revisar lo que damos. No se obtiene el trato que uno se merece, sino el que es capaz de obtener. Es una cuestión de habilidad, no de justicia”.

- Relaciones entre iguales unidos por una misión común de ahí la necesidad de abordarlas desde la cooperación.
- Dificultad de analizar el clima social por la cantidad de variables que intervienen. De ahí la importancia de una red formal como informal.
- La aceptación mutua o reciprocidad positiva.

“Agradecer” y “Reconocer”: hay que practicarlos más: (actividad 40 pág. 209) conexiones sociales; (actividad 41 pág. 211) la red de apoyos de compañeros; (actividad 42, pág. 214) cohesión en el centro educativo.

Habilidades del docente que favorecen su relación con las familias:

- Recomienda conocer el tipo de familia que tenemos delante: (actividad 43 pág. 222) análisis de un perfil familiar.
- Estrategias básicas:
 - Hacer presentes a los ausentes.
 - Implicar a los no comprometidos (NI=Necesita Implicación).
 - Asesorar a los necesitados de formación (NS=Necesita Asesoramiento).
 - Ayudar a los impotentes (NP=Necesita Poder)
 - Corregir desequilibrios entre control y afecto.

Otras habilidades del profesorado

- Ser respetuoso, respetable y respetado (asertividad).
- Hacerse respetar por alumnos y familias. Es importante poner límites en la relación con los alumnos y las familias
- Respetar a los demás (Las 3 A):
 - Atención a los alumnos
 - Ayudas
 - Acuerdos. La habilidad de la negociación (pág. 235)

Capítulo 9.- El profesor integrado. Trabajo en equipo.

Si se quiere ser efectivo hay que trabajar más en equipo.

- Actividad. 44. pág. 240. La tienda mágica.
- Actividad 45. pág. 240. Compañeros carismáticos.
- Tabla actitudinal pág. 244 para intercambiar información sobre los alumnos.
- Estrategias de actuación del equipo docente pág. 249.

La comunicación: Construcción de un significado común mediante el intercambio de mensajes verbales y no verbales. Elementos: quién, a quién (los mensajes no dejan indiferentes al oyente, provocan reacciones emocionales, de ahí que sea necesario ir comprobando qué estamos transmitiendo para poder ajustar el mensaje a las reacciones del oyente), contenido (el 70% de lo que se capta del mensaje es información no verbal, act 46 pag 260) y objetivo de éste (que el contenido genere muchas respuestas posibles para de entre ellas elegir la más adecuada). El valor del mensaje depende mucho de la credibilidad y afecto de quien lo emite. Importante: percepción del otro, ya que no podemos hablar a todos de la misma manera.

Escucha activa, técnicas (actividad. 47. pág. 262)

Comunicación profesor-alumno/a: Sugerencias para mejorar la comunicación profesor-alumno Tabla 10 actitudes interpersonales. (pág. 257)

La empatía: Capacidad para ponernos en el lugar del otro tanto emocional como cognitivamente. (actividad 48 pág. 268; actividad 49 pág. 271)

Empatía y transferencia afectiva. Inevitablemente corriente continua de transferencia afectiva en doble dirección:

- Sintonía afectiva: Capacidad de saber lo que el otro piensa y siente. Percepción de descontentos, expectativas y necesidades de los otros, para reaccionar en consecuencia. Saber interpretar el lenguaje no verbal de los demás.
- Irradiación afectiva: Capacidad de transmitir emociones a los demás. Influencia emocional, capacidad de inducir estados emocionales en los demás y maniobrar eficientemente con las emociones ajenas. Factores que facilitan la cercanía emocional: sentido del humor, tono de voz suave, contacto visual etc.

Listado de emociones y a su lado listado de situaciones provocadoras de estas emociones (actividad 50 ,ampliada, pág. 274) Por cada emoción desagradable, analizar la situación que la ha originado para saber el para qué de esta reacción, que nos ha pasado cuando nos hemos enfadado, encolerizado, entristecido, qué hemos necesitado expresar que no hemos hecho, o que hemos necesitado sostener, que límites me he saltado o permitido que los demás se salten en relación a mí, que juicio de valor estoy haciéndome a mí mismo, qué necesidad estoy negando, etc....

El profesor gestor de conflictos:

- Ante los problemas el profesor: Contribuye a agravar o ayudar a diluir.

- Las incompatibilidades se deben a conflictos de intereses y choques de aspiraciones.
- Valores: Asertividad, justicia, compasión y generosidad.
- Reducir el contacto cuando es inevitable el enfrentamiento.
- Sugerencias de cómo reaccionar ante los problemas de conducta:

*Percepción de los problemas como retos: ajustar las responsabilidades de cada uno (alumno, familia, uno mismo).

*Categorización del problema: identificar la deficiencia socioemocional que lo genera (falta de respeto, de empatía, de autocontrol etc.) para tratar dicha carencia.

*Negociación: Tener presente la flexibilidad, perspectiva de los demás, negociar acuerdos, etc...

*Asertividad: Capacidad de decir no y mantenerla de forma firme y cortés.

*Saber pedir ayuda, identificar cuándo tenemos la necesidad de hacerlo y aceptarlo.

*Evitar tratamientos inadecuados:

- Añadirles más carga emocional de la ya existente.
- Magnificarlos.
- Implicar a más de los necesarios.
- No imponerse a toda costa para dejar bien claro quién tiene razón. No buscar ganar-perder.
- Dejarlos sin resolver, enquistamiento.

Roles del profesorado en la resolución de conflictos: Conocer estos roles ayuda y facilita el análisis de las situaciones, reconduciéndolos hacia formas más eficaces de intervención: mediador (implicando a las partes para encontrar la solución), moralizador (sermones y discursos y actitud pasiva delos alumnos), juez (pide explicaciones y dicta sentencia decidiendo quién tiene razón), autoritario(sanciona y dictamina sobre lo que está bien o mal, quién tiene la culpa, etc.), pasivo(ignora y pasividad ante el conflicto) y sumiso(cede su autoridad ante el alumnado)