

“GESTIÓN EMOCIONAL: LA ATENCIÓN EN EL CONTEXTO ESCOLAR”



Asertividad

Habilidad de expresar nuestros deseos, sentimientos y pensamientos de forma clara, abierta, directa y adecuada, respetando los derechos de los demás y haciendo valer los propios.

Supone saber pedir, negarse, negociar, hacer y recibir quejas...



No respetan sus derechos	Respetan sus derechos y los de los demás	No respetan los derechos de los demás
Se aprovechan de él	No se aprovechan de él ni él se aprovecha de los demás	Se aprovechan de los demás
No consigue sus objetivos	Puede conseguir sus objetivos	Puede conseguir sus objetivos a expensas del otro
Se siente herido, frustrado, ansioso	Se siente bien consigo mismo, confía en sí mismo	Está a la defensiva, humilla al otro
Deja al otro elegir por él	Elige por sí mismo	Elige por el otro

Asertividad

Recurre a la negociación para resolver conflictos en el aula:

1. Deja que tu alumno exponga su punto de vista.
2. Expón tu punto de vista.
3. Invita a tu alumno a buscar soluciones consensuadas.
4. Anota todas las ideas sin enjuiciarlas y sin dar tu opinión.
5. Revisamos la lista y decidimos cuáles son las más viables para llegar a un acuerdo

En la negociación ambas partes deben salir ganando

Pasos para elaborar un mensaje asertivo:

1. Describir los hechos concretos
2. Manifestar nuestros sentimientos y pensamientos
3. Pedir de forma concreta la conducta que deseamos
4. Especificar las consecuencias

Errores de comunicación

- **Reproches y acusaciones:** “¡La culpa es tuya!”
- **Insultos:** “Pareces tonto”
- **Amenazas:** “Como no pares te voy a dar una bofetada”
- **Sermones:** “¿Te parece bonito lo que has hecho?”
- **Comparaciones:** “Aprende de tu compañero, él sí lo hace bien”
- **Etiquetas:** “Eres malo”
- **Profecías:** “Cómo sigas así acabarás sólo”
- **Generalizaciones:** “Nunca obedeces”

Normas de comunicación

- Nadie se queda con la sensación de hablar con las paredes
- Todos hablamos en tono tranquilo, cordial y mirándonos a los ojos.
- Hablamos con nuestros alumnos, no interrogamos o sermoneamos.
- Intentamos captar lo que el otro quiere decir.
- Conversamos relajadamente un rato todos los días.
- Nunca nos interrumpimos unos a otros.
- Cuando notamos que uno de nosotros está triste o enfadado, intentamos hacerle sentir bien o respetamos su espacio.
- Todos somos muy buenos oyentes y estimulamos al otro para que continúe hablando.
- Todos sugerimos, luego decidimos.
- Primero escuchamos y luego opinamos.
- Discutimos en el aquí y ahora.
- Podemos decir siempre lo que queramos, pero respetando a los demás.

Escucha activa

- Escuchar activamente conlleva una reflexión, reconocer el contenido emocional de nuestro interlocutor.
- Características de la escucha activa:
 - Atender al lenguaje verbal y no verbal
 - Analizar la carga emocional del mensaje
 - No interrumpir a la persona que habla
 - Dar muestras de que estamos entendiendo el mensaje (asentir, mirar a los ojos, repetir parte del mensaje...)
 - En caso de no entender algo pedir que sea repetido
 - No anticipar lo que el otro va a decir, esperar a que termine para dar una respuesta

“La Naturaleza nos dio dos orejas y una boca para escuchar el doble de lo que hablamos”

Escucha activa

- Especialmente importante cuando tratamos con niños, quienes presentan más dificultades para identificar sus propias emociones.

El niño dice	Que puede estar sintiendo	Mostramos que le entendemos, sin aconsejar ni preguntar
“La profesora me gritó y todos se rieron de mi”		
“Me gustaría darle una patada a Pablo”		
“Hemos jugado al baloncesto y no he conseguido encestar ni una vez”		

- Resistir la tentación de resolver de inmediato el problema del niño, le acompañamos en su emoción pero dejándole que busque una solución.

Empatía

- Capacidad de reconocer y comprender los pensamientos y emociones ajenas, de ponernos en el lugar del otro.
- “Leer el estado emocional ajeno”
- No implica que estemos de acuerdo con el otro, con sus ideas y sentimientos, tan solo que le entendemos.
- Debemos aceptar que los otros pueden sentir y pensar de modo similar a nosotros, pero también diferente.

Errores comunes

- Quitar importancia a los sentimientos de los niños
- Ocultar nuestras emociones ante los niños