

# MANUAL DE FORMACIÓN DE PROFESORES DEL PROYECTO DE LA AISS

UNA SÍNTESIS DE PRÁCTICAS PARA  
IMPLEMENTAR Y EVALUAR EL  
IMPACTO DEL ENTRENAMIENTO DE  
INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS  
MAESTROS.

## Contenido:

## INTRODUCCIÓN: FORMACIÓN DE PROFESORES EN INTELIGENCIA EMOCIONAL

Con el fin de completar nuestro Producto Intelectual 4 dentro del proyecto ISSA , hemos producido un protocolo para poder implementar la capacitación docente de EI (inteligencia emocional) como un método para prevenir el absentismo de los estudiantes.

Este manual es un texto orientado a la práctica. Ofrece un conjunto de técnicas paso a paso, en lo sucesivo denominado "la secuencia", que tiene como objetivo aumentar el vínculo profesor-alumno y, por lo tanto, producir el bienestar emocional de los profesores y alumnos superiores.

Se basa en el enfoque sistémico de la educación, en la propia investigación y experiencia del proyecto ISSA, y en el hecho, ahora científicamente comprobado, de que los maestros psicológicamente más saludables tendrán un impacto más positivo en sus estudiantes y, por lo tanto, serán un elemento disuasorio contra el absentismo estudiantil ( Ver Oberle y Schonert-Reichl, 2016, una investigación de la que nos vamos a discutir más adelante).<sup>1</sup>

Nos atrevemos a establecer una conexión entre intercambios más saludables y el absentismo estudiantil, ya que la investigación de campo del proyecto de la AISS indica que la actitud del maestro y las estrategias de vinculación (o más bien, su ausencia) son un factor clave que conduce al absentismo.

Este manual incluye un protocolo de evaluación que es útil para fines de investigación dentro del Proyecto AISS (Mejorando las soluciones sobre el absentismo estudiantil), pero el objetivo central de esta síntesis de prácticas es ofrecer un conjunto simple de técnicas prácticas que pueden mejorar el empoderamiento de los maestros, auto- conexión e inteligencia emocional , y por lo tanto, influyen positivamente en el bienestar profesional general (teniendo en cuenta el Síndrome de agotamiento profesional como se describe en el inventario de agotamiento de Maslach (1996-2016). El ser (junto con el bienestar emocional de los estudiantes) se puede inferir como un efecto secundario de practicar la *secuencia* propuesta y la felicidad del maestro (y de los estudiantes) mientras están en la escuela.

La investigación de 2016 mencionada anteriormente concluyó que:

<sup>1</sup><https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0277953616302052>

“Este es el primer estudio que muestra que el estrés laboral de los docentes está relacionado con la regulación del estrés fisiológico de los estudiantes. Discutimos los hallazgos actuales en el contexto del posible contagio de estrés en el aula, considerando la relevancia empírica y práctica”.

El vínculo entre el agotamiento de los maestros en el aula y el cortisol matutino en los estudiantes de primaria se midió y probó mediante “El cortisol salival se recolectó como un indicador del funcionamiento hipotalámico-pituitario-adrenal (HPA) de los estudiantes”. El cortisol salival en los niños se recolectó tres veces al día, y “Los niveles más altos de agotamiento de los maestros en el aula predijeron significativamente la variabilidad en el cortisol matutino. El agotamiento de los docentes redujo la variabilidad inexplicable del cortisol a nivel del aula al 4.6%”.

Por lo tanto, se puede inferir que todas las prácticas que minimicen con éxito el estrés del maestro también tendrán un impacto en el grupo de clase de los estudiantes. Los maestros repetidamente dicen nosotros que debido a la potenciación de que la práctica de los factores desencadenantes “secuencia”, se sienten mejor y más relajado en el aula ... incluso si al principio del proceso de implementación de este conjunto de prácticas, podría haber una cierta cantidad de nerviosismo (algo de estrés positivo viene junto con la implementación de la secuencia como una nueva práctica), se minimiza rápidamente por el sentido positivo de empoderamiento del lado de los maestros .

Esta investigación viene a apoyar el enfoque sistémico de la educación donde todos los elementos involucrados en el sistema tienen un efecto sobre los demás y cuando se evalúan por separado, no reflejan su alcance e impacto reales entre sí ... sí, al igual que las fuerzas gravitacionales operan en un sistema solar...

Por lo tanto, la necesidad de combinar la auto-evaluación con los alumnos evaluación sobre el desempeño del maestro, mientras que la aplicación de nuevas técnicas de gestión de grupos y el enfoque está teniendo lugar. Comparar la autoevaluación del maestro con la evaluación de sus alumnos será una tercera fuente

de información. La coincidencia de la calificación de las variables determinadas allí (ver más abajo) ciertamente apuntará a una implementación exitosa de la secuencia.<sup>2</sup>

<sup>2</sup> En este Manual, el término "estudiantes" se refiere solo a los niños en edad escolar donde aquellos adultos que practican y aprenden la Secuencia se denominarán "aprendices", "maestros" o "aprendices de maestros".

Como se indicó anteriormente, la variedad de prácticas recomendadas en este manual debe verse como un conjunto organizado paso a paso en una serie que se debe practicar como se sugiere para obtener los mejores resultados. La repetición de este conjunto tiene como objetivo la integración espontánea de cada paso en la vida profesional después de meses de práctica sostenida. Su objetivo es que el gatillo / reforzar un nuevo tipo de interacción entre los estudiantes y profesores (especialmente los maestros de clase) que harán que los estudiantes sienten que tienen un vínculo con la escuela y sus adultos.

No se puede especular con cuánto tiempo se llevaría a cabo esta integración hasta que se especule hasta que haya evidencia empírica en términos diacrónicos (seguimiento de un individuo que aplica dichas técnicas durante un período prolongado de tiempo).

Nuestra fórmula propuesta para la implementación de la secuencia en términos de capacitación se encuentra en un conjunto de 14 sesiones (una sesión por cada elemento de práctica específica). Después de cada sesión, una breve evaluación / evaluación forma se puede llenar hasta por los estudiantes y (por separado) por el maestro a sí misma / mismo. Se podría también ser decidido por el bien de la practicidad de tener una única evaluación de todas las variables antes del inicio de la práctica y una última a la finalización de las 14 sesiones. Si es posible la recolección de datos sobre el terreno, debe implementarse (tomará solo 5 minutos para que los estudiantes se llenen al final de cada una de las 14 sesiones, y su experiencia será fresca y reciente.

Es probable que el proceso de integrar esta secuencia en la práctica profesional diaria de los maestros se compare con actividades orientadas al cuerpo, como artes marciales, danza o

meditación, en las que aprender una técnica y practicarla durante mucho tiempo apunta al desarrollo posterior de dominio que se traduce en un flujo espontáneo más allá de la técnica, que, una vez dominado, se deja atrás como un accesorio innecesario.

Esta libertad ulterior de la técnica derivada de haberla dominado, activa la sensación de "flujo" que Mihaly Csíkszentmihályi (1990) equivale a experimentar la felicidad, entendida como un modo autocumplido - "autotélica", como cuando se realiza una actividad. en el que el desafío y la habilidad no están muy lejos el uno del otro, por lo que el intérprete se siente totalmente motivado y totalmente absorto en él (exactamente lo contrario de lo que sucede cuando los profesionales experimentan el síndrome de Burn-out o cuando los estudiantes se aburren en la escuela ...)

El contacto y la retirada son fases inevitables de nuestra experiencia diaria en el mundo ... para los maestros, el contacto es un hecho en nuestra profesión. Lamentablemente, el exceso de contacto y la escasez de abstinencia (tiempo constructivo y enriquecedor que pasamos solos) mientras estamos en el trabajo pueden conducir al Síndrome de agotamiento profesional. La enseñanza se define y se entiende en este manual como una actividad de contacto, no como algo que los maestros "hacen" sino como algo que sucede (al igual que la meditación) como un evento interpersonal .

"Aprender" y "enseñar" son simplemente las dos caras de la moneda de un mismo fenómeno visto desde dos lados diferentes de manera intercambiable por los involucrados; los maestros también aprenden y los estudiantes nos enseñan mucho ... ¿no? Al igual que en las artes marciales, la situación educativa implica una armonía y la capacidad de transformar el contacto potencialmente desagradable en uno agradable entre mí y "el otro". Recordemos que hay un impacto sistémico de todas las medidas emprendidas en educación, como en cualquier otro sistema complejo interconectado; así, todos aquellos que forman parte del sistema, se ven afectados por mi propia transformación del estilo de enseñanza, lo quieran o no ...

No son tan numerosos del día a día de las presiones en la profesión que los profesores no se sienten muchas

veces su práctica diaria a ser “como una lucha”; y así, la lucha puede desencadenar respuestas de *lucha* o *huida*. *Huir* aquí significaría dejar la profesión debido al Síndrome de Burn-out. La secuencia, como la describimos aquí, tiene como objetivo capacitar a los maestros para que se den cuenta lo suficiente como para elegir sus compromisos y, en la medida de lo posible, elegir la forma en que quieren involucrar a otros (nuestro enfoque especial aquí son los estudiantes) Ser capaz de elegir aumentará por un lado en los profesores la capacidad de recuperación de Burn-out Síndrome como su percepción de fracaso se reduce al mínimo, y por otro lado, que aumentará su disposición a hacer frente a lo que venga en términos de experiencias interpersonales, por lo tanto afectando positivamente la autorregulación. Esto, como nos hemos comentado, será tener efectos sistémicos positivos para todos los involucrados.

El enfoque excesivo de nuestros sistemas educativos en resultados cuantificables bloquea de alguna manera la efectividad del maestro durante el proceso de relacionarse con los estudiantes dentro del entorno de enseñanza / aprendizaje y sus actividades programadas. Los más apoyo maestros se reciben a partir de liderazgo equipos para poder poner en práctica esta formación, el impacto más transformador de la

La formación tendrá. Directores y jefes de estudios deben ser de apoyo de los profesores que participan en la práctica de la secuencia, mientras que en sus aulas, ya que es una práctica que requiere una gran implicación de un lado del maestro. Las interacciones profesor-alumno al aplicar la secuencia ciertamente se verán afectadas. El grado de conciencia de la del profesor lado puede tener un efecto transformador hacia una interacción armoniosa general dentro del aula. En la tradición de las artes marciales japonesas esto está bien descrito por el concepto de "Musubi":

"Esta palabra se traduce libremente en inglés como unidad o interacción armoniosa". En la práctica, esta palabra significa la capacidad de combinar tanto física como mentalmente, con el movimiento y la energía de su pareja. Musubi es el estudio de la buena comunicación. En cualquier interacción entre personas, existe comunicación, ya sea reconocida o no. Que corresponde a los participantes en la interacción para determinar si la interacción será productiva o inútil,

amistosa u hostil, verdadera o inexacta. Musubi, ya que es refinado, puede significar la capacidad de controlar y alterar la interacción, cambiando un enfoque hostil a un encuentro saludable o un ataque a un apretón de manos " <sup>3</sup>

Como todos estarán de acuerdo, nunca debería haber violencia entre maestros y estudiantes, pero este no es el caso todavía, ya que la violencia emocional y verbal (y a veces también física) todavía existe ... y los maestros pueden y deben estar listos para cambiar esto. Este manual tiene como objetivo inspirar a los maestros a aprovechar al máximo su privilegio diario para ser los que están en el campo, contactando a nuestros jóvenes y facilitando entornos educativos y oportunidades para el crecimiento de todos.

### **TÉCNICA DE EVALUACIÓN Y OBSERVACIONES:**

Por el bien de la AISS proyecto  
de medir el impacto de la maestra secuencia de entrenamiento  
diseñados en este documento, hemos ideado una serie de  
preguntas al profesor aprendiz que practican la secuencia y un  
conjunto correspondiente de preguntas para ser respondidas por  
los estudiantes con la intención de comparar la satisfacción del  
estudiante y el maestro percibió el éxito en la implementación de  
la secuencia.

<sup>3</sup> De: "Los principios del Aikido" por Mitsugi Saotome

El porcentaje correlacionado por cada uno de los 14 pasos de entrenamiento más la medición de los resultados totales en la misma clase de estudiantes, se considerará indicativo de resultados positivos.

¿Cómo presentar la práctica de evaluación a los estudiantes? Los resultados se alterarían y la práctica se suspendería, si los estudiantes supieran que el maestro está intentando "algo nuevo" (nuevas técnicas y un nuevo enfoque) ... para que puedan estar informados de que la junta educativa está tratando de obtener más información sobre el desempeño de los maestros en su escuela y / o área, que no estará muy lejos de la verdad.



Cada formulario de evaluación (ver ANEXO 1) debe tener la fecha y también el número de la práctica, etc. Tanto para el formulario de estudiante como para el maestro, hasta 14 sesiones (porque la secuencia consta de 14 técnicas y cada una será practicado y evaluado en una sesión). Cada día en el que hay una evaluación, tanto el maestro como los estudiantes deben completar el formulario de evaluación. Este paso es breve y no debe tomar más de 5 minutos por sesión, pero la cantidad de información (cuantitativa y cualitativa) obtenida de ella (sobre la satisfacción del alumno y el grado percibido de vinculación de los alumnos con el profesor) es excelente.

Las 14 técnicas están organizadas por conjuntos de 2 (técnica 1.1, técnica 1.2 ... técnica 7.1, técnica 7.2). En cada conjunto, una práctica tiene un enfoque interpersonal más grande y la otra tiene un enfoque intrapersonal más grande, a excepción de 1.1 y 1.2, que son intrapersonales, y 5.1 y 5.2, que son interpersonales. Como vamos a tener un número igual de prácticas orientadas a mayor enfoque intrapersonal o interpersonal, en el final de la formación, la hoja de evaluación final puede mostrar el mayor éxito de habilidades interpersonales o intrapersonales para la información personal de cada alumno como dos conjuntos de resultados que sean comparado. Además, la respuesta más positiva de los estudiantes a uno u otro conjunto de competencias se puede evaluar para que los alumnos obtengan evidencia de sus habilidades más fuertes percibidas en ese momento.

Para una evaluación cuantitativa del éxito de la formación en su conjunto, antes de la formación del profesorado, los estudiantes podrían llenar un cuestionario con preguntas sobre todos los 14 artículos evaluados, o (recomendado) que va a ser respondiendo a cada uno de ellos al final de cada sesión en la que se han practicado las técnicas específicas (recuerde: sin que los estudiantes sean

consciente o informado de ellos, ya que interferiría con el impacto de la capacitación).

## TABLA DE TÉCNICAS Y VARIABLES EVALUADAS

Número y nombre de la técnica.	Tipo: Principalmente intrapersonal / mayormente interpersonal	Impacto esperado en el alumno o en formación	Impacto esperado en estudiantes	Variable medida
<b>1.1 Escaneo corporal : sensación de partes del cuerpo</b>	Calentamiento intrapersonal	Presencia encarnada / Conciencia física - empoderamiento	El maestro está físicamente presente y "sosteniendo el espacio"	Autoconciencia (física)
<b>1.2 Localización de emociones y pensamientos en el cuerpo</b>	Calentamiento intrapersonal	Consciente y capacitado	El maestro se siente enfocado	Autoconciencia (holística)
<b>2.1 Retroceso externo</b>	Interpersonal	Consciente de los demás y del entorno.	El maestro se siente atento	Conciencia interpersonal (Conciencia de otros y de medio ambiente)
<b>2.2 Retroceso interno</b>	Intrapersonal	Consciente de uno mismo y diálogo interno	El maestro se siente presente y enfocado	Auto Intrapersonal conciencia

<b>3.1</b> <b>Intrapersonal</b> <b>el paso atrás y escaneo corporal</b>	Intrapersonal	El maestro se siente enfocado y relajado al mismo tiempo.	El maestro se siente presente y relajado al mismo tiempo.	Conciencia corporal intrapersonal
<b>3.2</b> <b>Interpersonal</b> <b>Retroceso "en vivo" y escaneo corporal</b>	Interpersonal	El maestro se siente proactivo o al involucrar a otros	El maestro se siente proactivo y atractivo	Desarrollo de resiliencia
<b>4.1</b> <b>Conciencia de la mirada con paso atrás y escaneo corporal</b>	Intrapersonal	El maestro se siente enfocado y receptivo.	El maestro se siente atento y observador.	Conciencia intrapersonal a través de la mirada
<b>4.2</b> <b>Conciencia intencional de la mirada</b>	Interpersonal	Autoconsciente al hacer contacto visual con otros	El maestro se siente muy concentrado mientras interactuando	Conciencia interpersonal a través del ojo mirando

<b>5.1 Compromiso transformador (Conciencia de Musubi)</b>	Interpersonal	Liderazgo emocional del grupo. El maestro se siente empoderado	El maestro dirige las interacciones de diversas maneras.	Entrenamiento
<b>5.2 Elegir socios para un compromiso transformador</b>	Interpersonal	Autorregulación, creatividad en estrategias de interacción.	El maestro se siente animado y capaz de cambiar de marcha de intenso y humorístico a profundo y grave	Entrenamiento
<b>6.1 Preguntas abiertas grupales e individuales:</b>	Interpersonal	El maestro involucra a los estudiantes y se convierte en líder pedagógico.	El maestro crea una atmósfera de compromiso y emoción / intriga / misterio / curiosidad	Coaching utilizando preguntas abiertas
<b>6.2 Autogestión tras la respuesta a preguntas abiertas</b>	Intrapersonal	El maestro hace frente a las respuestas de los estudiantes en un manera equilibrada	El maestro proporciona retroalimentación adecuada a los estudiantes verbalmente y no verbalmente	Desarrollo de la resiliencia en el tratamiento de las respuestas de los estudiantes.

<b>7.1 identificando mis necesidades en situaciones pedagógicas:</b>	Intrapersonal	El maestro es consciente del propio ciclo de necesidades (mentalmente, físicamente, y emocionalmente).	El profesor se siente equilibrado y presente.	Conciencia de sí mismo
<b>7.2 Identificar las necesidades de otros en situaciones pedagógicas:</b>	Interpersonal	El profesor observa a otros con inteligencia interpersonal	El profesor muestra consideración y empatía.	Conciencia interpersonal (conciencia de los demás y del medio ambiente)

## LISTA DE VARIABLES Y TÉCNICAS ASOCIADAS

Nombre de la variable medida	Técnicas asociadas.
<b>Autoconciencia</b> (cambio de desconectado a presente)	1.1, 1.2, 2.2, 3.1, 4.1, 7.1
<b>Conciencia interpersonal</b> (conciencia del medio ambiente y de los demás)	2.1, 4.2, 7.2
<b>Entrenamiento</b> (siendo un positivo influencia creando un cambio de empoderamiento en otros)	5.1, 5.2, 6.1
<b>Desarrollo de la resiliencia</b> (auto-gestión con el objetivo de hacer frente al éxito)	3.2, 6.2

De la lista, está claro que la autoconciencia es la base de esta secuencia de entrenamiento, ya que es realmente el caso. La capacidad de impactar a los estudiantes ("coaching"), por lo tanto, el efecto interpersonal de todo esto es lo siguiente. El impacto en uno mismo y en los demás no es posible sin una dosis adecuada de resistencia, control del estrés y conciencia del entorno. Aunque algunas técnicas hacen orientar las variables intrapersonales por sí mismos (resiliencia por ejemplo) la técnica utilizada para hacer así, podría tener un interpersonal enfoque, como es el caso con 3,2.

## **LISTA DE ARTÍCULOS FINALES QUE PODRÍAN CUANTIFICARSE AL FINAL:**

### **1. Evaluado por el profesor:**

- 1.1 Éxito autopercebido por el maestro antes de implementar las técnicas de la secuencia como un todo.
- 1.2 Éxito autopercebido por el maestro en la implementación de técnicas de la secuencia con mayor enfoque intrapersonal .
- 1.3 Éxito autopercebido por el maestro en la implementación de técnicas de la secuencia con mayor enfoque interpersonal .
- 1.4 Éxito autopercebido por el maestro después de haber implementado las técnicas de la secuencia como un todo.

### **2. Evaluado por los alumnos:**

- 2.1 Evaluación de los estudiantes sobre el impacto percibido en ellos por el comportamiento del maestro antes de implementar la secuencia.
- 2.2 Evaluación de los estudiantes del impacto percibido en ellos por el comportamiento del maestro mientras implementan técnicas intrapersonales de la secuencia.
- 2.3 Evaluación de los estudiantes sobre el impacto percibido en ellos por el comportamiento del maestro mientras implementan técnicas interpersonales de la secuencia.
- 2.4 Evaluación de los estudiantes sobre el impacto percibido en ellos por el comportamiento del maestro después de haber implementado la secuencia.

### **3. Evaluación contrastante de docentes y alumnos**

- 3.1 Contraste del% de brecha total entre estudiantes y docentes sobre 1.1, 1.4, 2.1, 2.4 (el efecto "antes" y "después" )
- 3.2 Contraste del% de técnicas intrapersonales utilizadas por el impacto del maestro según lo indicado por los estudiantes y el maestro evaluó el éxito.
- 3.3 Contraste del% de técnicas intrapersonales utilizadas por el impacto del maestro según lo indicado por los estudiantes y el maestro evaluó el éxito.

## **PREGUNTAS DE LOS MAESTROS:**

### **1.1 Autoconciencia física (cambio de desconectado a presente):**

- "Me sentí encarnado, presente y empoderado"

Por favor, califique de 1 ("Ni un poco") a 10 ("Mucho") .....

### **1.2 Autoconciencia holística (pensamientos, sensaciones físicas y emociones percibidas por completo):**

- "Me he dado cuenta de pensamientos, sensaciones físicas y emociones por completo"

Por favor, califique de 1 ("Ni un poco") a 10 ("Mucho") .....

### **2.1 Conciencia interpersonal (conciencia de los demás y el medio ambiente):**

- "Me he sentido consciente de los demás y del entorno que me rodea "

Por favor, califique de 1 ("Ni un poco") a 10 ("Mucho") .....

### **2.2 Conciencia intrapersonal (conciencia del diálogo interno y la experiencia):**

- "He sido consciente de mí mismo y de mi diálogo interno "

Por favor, califique de 1 ("Ni un poco") a 10 ("Mucho") .....

### **3.1 conciencia corporal intrapersonal**

- "Me sentí enfocado y relajado al mismo tiempo"

Por favor, califique de 1 ("Ni un poco") a 10 ("Mucho") .....

### **3.2 Conciencia interpersonal hacia el desarrollo de la resiliencia**

- "Yo era capaz de estar centrado y receptivo de la información acerca de mí mismo que viene de los ojos mirando"

Por favor, califique de 1 ("Ni un poco") a 10 ("Mucho") .....

### **4.1 Conciencia intrapersonal a través de la mirada**

- "Me sentí enfocado y receptivo al hacer contacto visual "

Por favor, califique de 1 ("Ni un poco") a 10 ("Mucho") .....

### **4.2 Conciencia interpersonal a través de la mirada**

- "Estaba consciente de mí mismo al hacer contacto visual con los demás" Por favor, califique de 1 ("Ni un poco") a 10 ("Mucho") .....

### **5.1 Coaching (influencia positiva en los demás, cambio de indiferente a comprometido)**

- "Sentí que era capaz de conducir al grupo e involucrar a los estudiantes" Por favor, una escala de 1 ( "No es un bit") a 10 ( "Mucho de modo") .....

### **5.2 Coaching (influencia positiva en los demás, cambio de indiferente a comprometido)**

- "Sentí que era capaz de conducir al grupo en una diversidad de formas y la elección de mis socios de compromiso"  
Por favor, califique de 1 ("Ni un poco") a 10 ("Mucho") .....

### **6.1 Entrenamiento (influencia positiva en los demás, cambio de indiferente a comprometido) mediante la formulación de preguntas abiertas**

- "Sentí que era capaz de participar a todo el grupo, haciendo preguntas abiertas"

Por favor, califique de 1 ("Ni un poco") a 10 ("Mucho") .....



## **6.2 Desarrollo de resiliencia frente a la respuesta de los estudiantes a preguntas abiertas**

- "Enfrenté bien las respuestas de los estudiantes. Me sentí en equilibrio "Por favor, califique de 1 (" No un poco ") a 10 (" Mucho ") .....

### **7.1 Autoconciencia en el control de las necesidades internas**

- "Estaba consciente de mis necesidades físicas y emocionales durante la sesión" Por favor, califique de 1 ("Ni un poco") a 10 ("Mucho") .....

### **7.2 Conciencia interpersonal sobre las necesidades internas de los demás.**

- "Estaba consciente de lo que otros necesitaban durante nuestra interacción". Por favor, califique de 1 ("Ni un poco") a 10 ("Mucho") .....

## **PREGUNTAS DE ESTUDIANTES:**

### **1.1 "El maestro estuvo presente"**

(Califique la afirmación anterior sobre la sesión de hoy de 1 - más baja a 10 - más alta): .....

### **1.2 "El profesor estaba concentrado"**

(Califique la afirmación anterior sobre la sesión de hoy de 1 - más baja a 10 - más alta): .....

### **2.1 "El maestro estuvo atento"**

(Califique la afirmación anterior sobre la sesión de hoy de 1 - más baja a 10 - más alta): .....

### **2.2 "El maestro estuvo presente y enfocado"**

(Califique la afirmación anterior sobre la sesión de hoy de  
1 - más baja a 10 - más alta): .....

**3.1 “El profesor se sintió presente y relajado al mismo tiempo para mí”**

(Califique la afirmación anterior sobre la sesión de hoy de  
1 - más baja a 10 - más alta): .....

**3.2 “El profesor fue dinámico y nos invitó a hablar”**

(Califique la afirmación anterior sobre la sesión de hoy de  
1 - más baja a 10 - más alta): .....

**4.1 “El profesor parecía atento y observador”**

(Califique la afirmación anterior sobre la sesión de hoy de  
1 - más baja a 10 - más alta): .....

**4.2 “El profesor me pareció muy concentrado al hablar con nosotros”**

(Califique la afirmación anterior sobre la sesión de hoy de  
1 - más baja a 10 - más alta): .....

**5.1 “El maestro usó diferentes formas de explicar las cosas”**

(Califique la afirmación anterior sobre la sesión de hoy de  
1 - más baja a 10 - más alta): .....

**5.3 “El maestro pasó de ser serio a divertido varias veces”**

(Califique la afirmación anterior sobre la sesión de hoy de  
1 - más baja a 10 - más alta): .....

**6.1 “El maestro creó una atmósfera de emoción e intriga con sus preguntas”**

(Califique la afirmación anterior sobre la sesión de hoy de  
1 - más baja a 10 - más alta): .....

**6.2 “El profesor se alegró de responder a nuestras preguntas sin**

**problemas ”** (Por favor, califique la declaración anterior  
sobre la sesión de hoy de 1 - más baja a 10 - más  
alta): .....

### 7.1 “El maestro me pareció como si estuviera en equilibrio y presente” (Por favor, califique la declaración anterior sobre

la sesión de hoy de 1 - más baja a 10 - más alta): .....

### 7.2 “El profesor era amable y parecía preocupado por lo que pensábamos y lo que necesitábamos”

(Califique la afirmación anterior sobre la sesión de hoy de 1 - más baja a 10 - más alta): .....

## Técnica 1: escaneo corporal

Todos los estados emocionales tienen sensaciones físicas que se correlacionan con ellos. Rudolph Steiner ya había descrito ese sistema de armadura muscular que rodea el cuerpo encapsulando y dando forma a las emociones dominantes ... Dado que nuestra tradición en Europa y Asia ha generado modelos que son dualistas y que entienden al ser humano como una entidad mixta de *mente* y *cuerpo*, *cuerpo* y *alma*, etcétera, esto ha influido en el conocimiento del hogar y la descripción de quiénes somos como especie. Por lo tanto, la mayoría de las veces que vivimos Independiente de nuestros cuerpos y tienen problemas al darse cuenta de que existen, sensación, en vivo, e incluso pensar en otras partes del cuerpo de la cabeza. Los modelos dualistas son algo del pasado, pero nuestra desconexión del cuerpo permanece, mientras seguimos siendo el cuerpo 24/7. Una forma de cerrar la brecha y saber y "ver" lo que está sucediendo "allá abajo" es realizar un "escáner corporal".

### 1.1 Escaneo corporal : sensación de partes del cuerpo :

Esta primera secuencia de escaneo corporal, básicamente tiene como objetivo detectar las partes de nuestro cuerpo utilizando la simetría perceptiva izquierda y derecha, y frontal y posterior. Podemos empezar de pie y estirar nuestra espalda y el cuerpo en todas direcciones un poco y luego permanecer con los ojos cerrados, preferentemente de pie (o sentado, si tenemos la tendencia a marearse de reposo durante un período prolongado de tiempo). Entonces empezamos detectando nuestros izquierda dedos de los pies, nos podríamos incluso mover ellos un poco, si esto ayuda a nosotros a sentirse mejor. Los dedos de los pies son un gran

ejemplo de cuán distantes estamos de nuestro propio ser físico ... luego nos movemos hacia los dedos del pie derecho y tratamos de sentir cada uno de ellos. Luego volvemos al tobillo izquierdo, luego al tobillo derecho, la rodilla izquierda y la rodilla derecha, y así sucesivamente, agregando la parte posterior de las piernas, las nalgas, los genitales, el abdomen inferior y superior, la parte inferior de la espalda, toda la columna vertebral, nuestros hombros a la izquierda y derecha , izquierda brazo derecho del brazo, izquierdo lado, derecho lado, nuestra clavícula y el cuello, la espalda de la cabeza hacia arriba a nuestra cara, parte superior del labio, labio inferior, fosa nasal izquierda, fosa nasal derecha, el oído izquierdo oído derecho, el ojo izquierdo, el ojo derecho de toda la cara de la parte posterior de la cabeza y la parte superior de nuestra cabeza ... Terminamos tratando de sentir nuestra entera del cuerpo de pie ... tomar un respiro y luego lentamente abre los ojos y estira suavemente tu cuerpo nuevamente. Mira cómo te sientes. Esto puede tomar de 5 a 10 minutos, dependiendo de la capacidad de cada persona y del cuerpo, tipo emocional. Para los maestros, se puede hacer en un espacio privado (incluso el baño lo hará) antes de entrar al aula.

## 1.2 Localización de emociones y pensamientos en el cuerpo:

Comenzaríamos como en 1.1 pero un poco más rápido, como un escaneo real que busca puntos de tensión en el cuerpo. Nos podríamos barrer una vez y otra vez haciendo de nuestra atención el "haz" de una exploración real. Eventualmente, localizaremos algún punto de incomodidad. Deberíamos dejar de prestar atención a esa parte o zona particular del cuerpo e intentar ser receptivo a cualquier palabra, imagen u oración sobre esa sensación particular de incomodidad ... podría ser, por ejemplo, sentir tensión en la parte baja de la espalda y una oración pronunciada temprano en la mañana cuando despertamos apareciendo en nuestra mente: "No dormí bien". O una tensión en nuestro cuello y una escena en el trabajo de los días anteriores en la que nos sentimos incómodos, etc. Se trata de escanear suavemente , detenerse donde sea necesario y luego no detenerse en él, sino pasar a lo que sea que sigue. Nuestro sistema nervioso está diseñado para que percibamos y tomemos nota de sensaciones desagradables o dolorosas en lugar de sensaciones agradables, pero también serán notadas y notorias. El objetivo de todo esto es expandir nuestro conocimiento de cómo física sensaciones y emocionales estados están relacionado

s entre sí. Nos vamos a terminar abriendo suavemente los ojos y estirar nuestro cuerpo de nuevo en varias direcciones. Esto podría demorar no más de 5 minutos, pero si hay tiempo y lo estamos disfrutando, podría tomar el tiempo que sea necesario o agradable.

## Técnica 2: Paso atrás (externo e interno):

Estar en medio molestias diarias, estamos en momentos como un objeto más en movimiento en medio de otras entidades, que son parte de una corriente y -seemingly - no tenemos ninguna manera de salir , pero a la rendición a él, con nuestros estrés niveles a veces fuera de las listas de éxitos y con la percepción de que hagamos lo que hagamos, es como si fuéramos nosotros mismos un fenómeno "externo"; como todas las otras cosas en nuestra vida; nuestros estudiantes, deberes, reuniones, informes, etc. Incluso somos como una "cosa" más en nuestra vida en lugar de ser el tema de la misma; el experimentador, el que *conduce el carro* , si lo desea, para recurrir a esta metáfora del yoga. Para volver al sentido del yo, un camino seguro está retrocediendo. Al igual que en la famosa Inglés diciendo: "¡ Pare el mundo, yo quiero bajar". El mundo no se detendrá, nuestra experiencia empírica de que nos lo dice, de modo que el único que puede detener a uno mismo es a

Vemos las cosas tal como son, tal vez de una manera más desapasionada que puede revelar no lo que pensamos que los fenómenos ("cosas") "deben ser", sino más cerca de lo que son. "Suspender nuestro juicio" para acercarnos a la realidad es lo que la corriente filosófica de filosofía de Edmund Husserl llamada Fenomenología, se basó en lo que los filósofos escépticos del griego antiguo llamaron *Epoché* ; una suspensión de nuestras creencias, un corchete de nuestras suposiciones de que el mundo es como es y estará allí como es. *Epoché* , o como lo hemos llamado aquí; "Dar un paso atrás" comprende una dimensión física ("externa") y psicológica ("interna").

### 2.1 Retroceso externo :

Imagina que estás en medio de una sesión con tu grupo ... has propuesto una actividad y se está volviendo un poco ruidosa pero no de mala manera ... tus estudiantes están entusiasmados con la actividad y el trabajo en grupo está sucediendo. Sientes curiosidad

como a quién está haciendo qué; quién lidera, quién participa y quién no, pero no puedes percibir esto desde dentro del grupo parado o arrodillado en el medio de la clase, así que te mueves al extremo más alejado de la sala tratando de verlos a todos. Que es una física de movimiento para lograr una perspectiva y visión tanto como a lo que es "realmente" pasando ... desde allí se puede ver a alguien que parece aburrida o que alguien está realmente comprometido y quien no esperaba para actuar como esto ... ganar perspectiva para ver. Más revela cosas nuevas. Dar un paso atrás puede ser un gran movimiento (dar algunos pasos para ver realmente desde lejos) o uno más pequeño (solo dar un pequeño paso hacia atrás para ver un poco más). Repetir y discretamente dar un paso atrás es una forma de ver más sobre los demás, pero también sobre uno mismo, ya que el entrenamiento regular del retroceso externo brinda la base correcta para desarrollar el "retroceso" interno. Este es el primer paso para hacer que el desarrollo de habilidades intrapersonales e interpersonales realmente se materialice.

## 2.2 Retroceso interno :

Inicialmente, el retroceso interno y externo se combinan. Suponga que físicamente ha dado un paso atrás para "ver más". Ahora no eres solo tú

mirar "afuera" pero "afuera" lo comprende a usted también y lo que está haciendo, pensando y sintiendo en este mismo momento ... como en las caricaturas cuando un alma abandona el cuerpo del personaje y mira desde afuera como si fuera, literalmente, una "experiencia del cuerpo externo". Entonces, das un paso atrás y observas evidencias físicas de los detalles que te rodean, pero también lo que está sucediendo dentro de esa persona que eres y que ha sido "abandonada" conscientemente un paso adelante de donde estás "mirando". El abandono consciente de su posición actual revelará mucho sobre cómo se siente, cuál es su tendencia de pensamientos, cuáles son sus comodidades e incomodidades y cómo se relacionan con el entorno. Inicialmente interna o interno paso a paso hacia atrás es "como si" dejando su cuerpo con un dramático paso hacia atrás ... a su debido tiempo de la práctica, el paso físico no será necesario y usted será capaz de "ver" la situación - y dentro de con diferentes ojos.

### Técnica 3: Paso atrás y escaneo corporal

Ahora nos uniremos conscientemente, retrocediendo y escaneando el cuerpo. Esto equivale a detenerse conscientemente en el flujo de cosas y ver cómo realmente nos sentimos en el sentido más amplio de la palabra "sentimiento". Podemos hacer este ejercicio donde sea que nos encontremos, en nuestro aula vacía, en el gimnasio, en el metro, o durante un descanso, en un público baño, etc. El objetivo de las técnicas de 1, 2 y 3 es para producir paso atrás y análisis automático de cuerpo cada vez que necesitan o quieren. En última instancia, al retroceder conscientemente y escanear el cuerpo, nos damos cuenta de que nuestra psique no está encapsulada en nuestra cabeza, sino que está vinculada a intercambios de información y energía con el exterior. Como se describe en IPNB (Neurobiología interpersonal), nuestro sistema nervioso también está "afuera" y abarca el intercambio con el "otro (s)". Por lo tanto, escanear nuestro entorno para aprender de él, inevitablemente implica descubrirnos a nosotros mismos también.

#### 3.1 Paso atrás intrapersonal y escaneo corporal :

Nos vamos a empezar con el exterior paso hacia atrás para llegar al interior paso hacia atrás. También podríamos comenzar con un retroceso interno si nos sentimos listos para hacerlo. Lo que haremos luego será ver qué partes del cuerpo se activan espontáneamente (tal vez debido a interna - entrada parasimpática, o por entrada externa del sistema nervioso simpático) Simplemente tomaremos nota de lo que emerge frente a nuestra conciencia, por lo que nuestro escaneo corporal no es planificado o secuencial (dedo izquierdo, derecho...) sino espontáneo y de acuerdo con lo interno o estímulos externos. Simplemente seremos receptivos y nos daremos cuenta como si enumeramos en nuestra mente lo que estamos sintiendo físicamente.

#### 3.2 Retroceso interpersonal "en vivo" y escaneo corporal :

Esta parte de la secuencia es exigente al principio, pero llega naturalmente a tiempo. Aquí, nos centraremos en qué partes del cuerpo reaccionan mientras interactuamos con los demás y con nuestro entorno diario. Estas cantidades a pagar la atención durante una conversación a lo físico sensaciones no emergen y lo corporales p

artes están más presentes en nuestra conciencia ... sensaciones físicas agradables y desagradables emergentes durante una clase, durante las interacciones específicas del día a día con nuestros estudiantes y nuestros colegas. Esta práctica consiste en convertirse en conscientes de lo

que me siento en contacto con tales y tales personas en una interacción dada y ser capaz de ser más precisos cuando digo a mí mismo y los demás lo que mi experiencia durante mi día de trabajo es similar. Esto es de fundamental importancia en orden a conseguir la

conciencia y para capacitar a nosotros para ser capaces de tener intercambios basados en la información emocional correcta cada vez que nos lo necesario para. **Un objetivo más esencial de esta práctica es desarrollar la habilidad de mantener un hilo de conciencia a través de nuestra vida cotidiana mientras interactuamos con los demás, lo que debería empoderarnos como individuos y narradores de nuestra existencia, y fortalecer nuestro sentido del yo, al tiempo que desencadena un positivo efecto sobre la memoria a corto y largo plazo .**

#### Técnica 4: conciencia de la mirada

Un repetida característica de secundaria de la escuela ausentismo como por los resultados de la investigación de la AISS Proyecto (2017-2018) y torrentes (tesina de 2015- Maestro) es que los estudiantes que abandonan no se sienten a menudo que "su ausencia no le importa a nadie". Nosotros, los seres humanos tenemos una improvisación social. Todo sobre nosotros es social, y también lo es la construcción de nuestro sistema nervioso, a través de interacciones con otros, no solo en nuestra infancia, sino a lo largo de nuestra vida (Siegel, 2012). El compromiso social y la observación de los ojos están, por lo tanto, profundamente interrelacionados y el uso consciente de la observación de los ojos implica inclusión o exclusión, contacto o retirada en nuestras interacciones sociales. Esto es así, porque mirar los ojos es realmente una experiencia física que se puede comparar al tacto y que puede desencadenar una profunda emoción.

experiencias y el intercambio de conocimientos (como es el caso de los bebés y sus madres debido a las ondas cerebrales de sintonía, que fue demostrado en 2017 la investigación<sup>4</sup> en el Laboratorio de Baby-LINC en la Universidad de Cambridge. Cuando intencionada mirada fue percibida por los bebés conectados por ECG La tecnología para el cerebro de



un adulto que canta canciones de cuna, la cantidad de vocalizaciones que hicieron los bebés, aumentó enormemente y la sincronización de las ondas cerebrales medidas con ECG se intensificó).

Estamos deduciendo que los datos cuantitativos aún no están disponibles para demostrarlo, que el manejo consciente de la observación visual entre el maestro y los estudiantes está dirigido a los que más lo necesitan (curiosamente, esos tienden a ser los que hacemos contacto visual con el ¡menos!) es un activo clave en la prevención del absentismo. Hay que observar ese paso

4.1 nos proporcionará información sobre lo que siento cuando hago contacto visual con tal y tal ... esto es de importancia esencial porque puedo haber construido una sutil relación de juicio, rechazo o atracción con diferentes personas en el aula o dentro de la facultad ... si mi intención es a cambiar esto necesito para saber cuál es la interpersonal "invisible" estado de asuntos es de mi lado en lo más mínimo. Nosotros altamente recomendamos un enfoque de Rogers de la aceptación incondicional cuando se trata de los estudiantes, y una aclaración en nuestras intenciones antes de proceder con esta parte de la secuencia, como a qué es lo que queremos hacer contacto visual con una específica para jóvenes. Antes de continuar con la secuencia, hay que sentarse con

nosotros y aclarar verbalmente intenciones: "con qué propósito estoy yo haciendo esto?" Ser claro acerca de nuestra intención que se traducirá en un impacto más claro, ya que nuestras propias suposiciones acerca de lo que puede, o no puede suceder podría bloquear la experiencia real. Recuerde: los ojos, como decimos en lenguaje dualista (cuerpo-alma, espíritu-materia ...), son "las ventanas de su alma".

**Desde nuestra posición, la única razón válida para proceder con la observación consciente de los ojos es en beneficio del estudiante y hacer que se sienta incluido, apoyado y cuidado.**

<sup>4</sup> El contacto visual con su bebé ayuda a sincronizar sus ondas cerebrales <https://medicalxpress.com/news/2017-11-eye-contact-baby-synchronise-brainwaves.html>

#### 4.1 Conciencia de la mirada con retroceso y escaneo corporal

Esta parte de la secuencia involucra:

1. Dando un paso atrás externamente a nivel interno, mientras que en la interacción de clase con un objetivo: para descubrir quien hago contacto visual con los más y los menos, mientras que en la clase (o en el de un profesor reunión).
2. Escaneando mi cuerpo a medida que surge la información y llega información externa (como en 3.2) y descubriendo lo que mi mirada mira intercambia con cada uno a mi alrededor, me hace sentir, qué partes del cuerpo y sensaciones corporales se activan al contacto visual cuando ocurre ... No estamos planeando en esta etapa a quién mirar o con qué intención hacerlo, sino simplemente tomar nota de lo que nos hace sentir el contacto visual que ocurre .

#### 4.2 : Conciencia intencional de mirar los ojos

En esta fase, nos estamos haciendo consciente elección de los que nos fijamos y escanear a nosotros mismos mientras se hace mirando a esa persona específica (s) para obtener detalles del informe sobre qué es lo que realmente sentimos (y "realmente" aquí es sinónimo de lo que viene como "encarnado" información sobre qué sensaciones físicas surgen en tales intercambios, por ejemplo: "Siento un nudo desagradable en mi garganta cuando hago contacto visual con tal y tal ...".

Dado que la observación de los ojos es intencional, podemos elegir "apuntar" (leer "hacer contacto con") con quienes tendemos a hacer contacto visual menos y ver qué sucede en nosotros mismos (y también interpersonalmente) ... cuáles son las reacciones son ... recuerda: ojo de contacto es una poderosa física experiencia y que necesita para ser aplicado a beneficio del estudiante y de una manera responsable. ¿Cómo te sientes al hacer contacto visual intencional con ...? ¿Eres capaz de mirar de una manera compasiva sin juicios ?

#### Técnica 5: Elección del compromiso

En esta parte de la secuencia que estamos insistiendo en el hecho de que esta secuencia se aprende y se debe practicar como una herramienta hacia la potenciación del profesorado con un objetivo: el bienestar de todos los implicados en la educación situaciones.

Una buena manera de hacer que está consciente elección de que se desee a participar y de la forma en que desea a participar a sus estudiantes en un un solo a un solo o grupo de base en lugar de estar en modo de reacción mayor parte del tiempo.

### **Técnica 5.1: Conciencia del compromiso transformacional ("Musubi")**

Hasta aquí, la secuencia intenta expandir la conciencia en el lado del maestro sobre lo que está sucediendo y cómo se siente ... eso es; el "qué" y, lo más importante, el "cómo". Durante la práctica de la secuencia, se habrán producido muchos efectos secundarios de transformación. Algunos de ellos serán visibles casi de inmediato, mientras que otros no tendrán un efecto visible inmediato. El efecto será perceptible a una "velocidad cuántica" tal vez al final del año escolar, tal vez el próximo trimestre, tal vez después de años ... ¿quién sabe? Esto no importa, lo que importa es que se hizo lo que había que hacer.

Así que ahora, usted debe darse cuenta de que se está relacionando con forma espontánea, que sus interpersonales "apoyos" naturales en el grupo son, aquellos cuyos ojos gaze usted está buscando para la empresa y la presencia ... toma nota y decidir si ese grupo puede y debe ser expandido como probablemente debería. Ya has visto a aquellos con quienes "Musubi" ocurre naturalmente ... ¿Y los demás? ¿A quién debe apuntar que se está olvidando? Es que los niños con los cuales se tiene una difícil relación y quien le siguen llamando "los difíciles" en la parte posterior de su mente? Recuerde que no hay tal cosa como un "difícil persona" por sí mismo, sino en conexión con otra persona; entonces se trata de la conexión y el tipo de conexión.

### **Técnica 5.2: Elección de socios para el compromiso transformador**

El siguiente paso, es elegir a propósito a los estudiantes para una sesión determinada que están en su pantalla, por decirlo como el maestro, y que serán contratados por su maestro de una manera amable y sutil ... los jóvenes odian que los pongan en el lugar, ¡así que ten cuidado! Se establecerá uno o varios desafíos para una sesión; por ejemplo: "hacer contacto visual con so y

so ", " habla con tal y tal ", " párate al lado de la fila de atrás y habla desde allí con todo el grupo ", " obtén una sonrisa de tal y tal ", etcétera.

Esté preparado: la transformación es en ambos sentidos! Entonces, no serás el mismo después de facilitar las cosas de una manera nueva. Pruebe nuevas formas en cada sesión para involucrar a personas diferentes o iguales ... aparecerán los resultados. La principal diferencia es que está planeando su compromiso; está decidiendo a quién involucrará, qué hará con ese objetivo en mente y cómo lo hará ... "Cómo" aquí significa su intención y la forma en que se materializa ... Le garantizamos cómo es la clave del éxito.

### **Técnica 6: la pregunta positiva abierta**

Ahora se ha decidido a integrar a los demás en su "Musubi flujo de red" ... ¿qué pasa con todo el grupo? ¿Cómo involucrarlos a todos? Una forma sencilla es a utilizar preguntas abiertas con el objetivo de: la creación de la intriga, la creación de la conexión, lo que provocó un momento de humor, debate con gas, los cambios de marcha, o todo lo anterior ...). Cuando hacemos una pregunta, podemos tener muchas variables bajo control, con la excepción de la respuesta que vendrá después. Sin embargo, la respuesta proveniente de los demás se verá afectada por nuestra intención y el tono y el lenguaje corporal que usamos al formular la pregunta, etc. Lo que viene es desconocido para nosotros pero ya está modificado por nuestra aportación ... Entonces, sí , transformamos nuestra realidad y podemos hacerlo conscientemente.

#### **6.1 Preguntas abiertas grupales e individuales :**

¿Y si todos pudieran volar? ¿Cómo cambiaría su vida"?: Esta pregunta (o un millón de otros) Wold hacer que la gente sueño, pensar, especulan y fantasear. Este tipo de pregunta abierta es buena para comenzar una actividad grupal o para presentar (en este caso) un rompehielos para una sesión sobre pájaros, abejas, aviones o autoconocimiento, asertividad y salud emocional entre un millón de otros. Preguntas abiertas se traducen en situaciones en las cuales se hacen las personas a pensar y reflexionar profunda más allá de sí o no soluciones binarias

... Si yo estoy sentado con un estudiante en un uno-a-uno reunión después de una

incidente y pregunto: "¿estás molesto?" al lado de un encogimiento de hombros, con toda probabilidad obtendré un "sí" o un "no" como respuesta, mientras que si pregunto: "¿Cómo te sientes?", estoy limpiando el camino hacia la comunicación y la creación de una oportunidad de apertura, ventilación y unión. En una clase de gran grupo establecer que puedo también pedir abiertas preguntas a determinados alumnos con la intención de traerlos de nuevo en marcha si estoy sintiendo que están no participan en ese momento. Por lo tanto, yo estoy alterando la del grupo respuestas preguntando conscientes preguntas.

## 6.2 Autogestión tras la respuesta a preguntas abiertas

Cuando llega la respuesta de nuestros estudiantes, que puede tener que enfrentarse a graves / dedica respuestas, absurdos queridos, buen humor respuestas, o creativa / pensar fuera de las cajas, y muchos más ... Si nos preguntamos una pregunta, debemos estar dispuestos a hacer frente con lo que viene como una respuesta y no hacen incómoda sensación de los estudiantes o incómodo para cualquier tipo de respuesta que se ofreció a ella, pero tenga aceptante de estilos narrativas individuales, el vocabulario utilizado, y la gravedad de humor en las respuestas. Nosotros deberíamos ser integradora y uso flexible y hacer de lo que viene, e integrarlo en nuestro siguiente movimiento: "como Oktay dijo ..." No es una gran oportunidad para practicar *incondicional aceptación* a la Carl Rogers. En esta etapa, basta con hacerse cargo de la pregunta y decirse a sí mismo "Aceptaré lo que venga".

## Técnica 7: el ciclo de conciencia y necesidades

Nuestra conciencia se mueve constantemente en ondas desde *adentro* hacia *afuera*. "Afuera", hay "el otro". El paradigma reciente descrito por Siegel (2012) y otros, que ha llegado a ser llamados "puntos interpersonal Neurobiología (IPNB) en una co-creación de nuestro sistema nervioso entre los individuos. Por el momento, digamos que, como individuos y como líderes educativos, nos movemos de nosotros mismos a los demás y, a menudo, parece que el tiempo que pasamos "afuera" tiene la capacidad de desgastarnos debido al entorno extremadamente

exigente en el que trabajamos. (proporción de estudiantes, demandas parentales e institucionales, cargas de trabajo excesivas ...). En la configuración actual de nuestras escuelas, que tiene el tiempo para ser capaz de volver a nosotros mismos y **retirar de manera que alimentan** y enriquecen garantice nuestra capacidad para mantener en llegar, y compartiendo el liderazgo con los demás, que inspiran a otros, y la construcción de cosas juntas, etc. dejen de lado la preocupación sistémica sobre "ser productivos" que consideramos como un subproducto de disfrutar del bienestar emocional mientras estamos en el trabajo. Si usted disfruta de lo que hace, que, naturalmente, ser productivo.

Por lo tanto, un flujo saludable entre hacer contacto (extraversión) y abstinencia (introversión) activamente fomentado por la propia escuela, es la base de nuestro modelo. El ciclo de contacto y retirada proviene del trabajo de autores de psicología de la Gestalt como Fritz Perls (1893-1970) y Joseph Zinker y otros. Perls, fundador de la psicología de la Gestalt, se separó de Freud y de la corriente psicoanalítica cuando percibió que no solo había dos instintos, como argumentó Sigmund Freud, (instinto de vida –Eros e instinto de muerte– "Thanatos") sino tantos como Las percepciones que diariamente tenemos que están a la vanguardia de nuestra conciencia para movernos a través de importantes necesidades para estar satisfechos. Cuando no se satisface de forma recurrente, estas percepciones permanecen en nuestra psique sin terminar ("Gestalten" en alemán). Por lo tanto, conocer las formas en que interrumpimos nuestras necesidades fue el primer enfoque de Fritz Perls al describir un ciclo de contacto y retirada.

Imagen

de: [http://www.gestaltuk.com/archive/images/contact\\_wave](http://www.gestaltuk.com/archive/images/contact_wave).

[gif](#)

Esta idea de Perls fue desarrollada más tarde por Zinker, Warner y Polster en cuanto a lo que llamaron el "Ciclo de Conciencia-Emoción-Contacto".

Imagen de:

[http://www.nick-wright.com/uploads/6/3/7/4/6374512/5859315\\_orig.jpg](http://www.nick-wright.com/uploads/6/3/7/4/6374512/5859315_orig.jpg)

Entre paréntesis, en cada círculo, debajo del nombre de cada fase, los mecanismos psicológicos que pueden sabotear el ciclo en cada punto dado del que se mencionan. Nos qué no necesitamos para saber más sobre ellos en este punto. Sin embargo, si lo desea, consulte las referencias a continuación. El foco está aquí en la conciencia. Los primeros teóricos de la terapia Gestalt formularon una metáfora que ayudó a presentar la naturaleza holística de los seres humanos ... en nuestra psique, como en nuestra dimensión física, operamos como organismos vivos ... así se acuñó el término "organismic". Nos *autorregulamos orgánicamente*; es decir: buscamos la *homeostasis* (equilibrio). El enfoque organísmico nos muestra que el contacto y la retirada es una característica de funcionamiento de nuestro sistema nervioso como viven los seres, que nos también ejercen psicológicamente; en una base diaria nos movemos en extremas formas "fuera" y de retorno "dentro de" todo el tiempo ... el desequilibrio en nuestra profesión que lleva a un estrés extremo y el agotamiento síndrome está debido al excesivo tiempo dedicado en contacto (l o Gestalt llamadas de terapia "confluencia") como contraposición al 'egoísmo', entendida como viene de nuevo a mí a cuidar de mis necesidades. Los maestros tienen casi no hay tiempo de abstinencia, especialmente en ciertos momentos estresantes durante el año escolar (tomando exámenes casa a ser corregido, casi ningún tiempo para curso de formación, y mucho menos para actividades de ocio y relajación, mucha presión ambiental ...).

### 7.1 identificando mis necesidades en situaciones pedagógicas :

Con el fin de identificar mis necesidades en un momento dado mientras está de pie en el aula o hablando con mis estudiantes, o la observación de trabajo en grupo: Necesito enfocar aquí y ahora y hacer un cuerpo rápida exploración ... lo que las necesidades que puedan surgir percibidas como las necesidades corporales, o malestar, urgencia, inquietud o una sensación visceral de que necesito para cambiar de marcha en lo que está sucediendo en el aula, deben ser atendidas. Yo debería abordar también

emocionales, necesidades, tal vez me siento molestado por un estudiante en particular los que estoy eligiendo ignorar porque yo no sé todavía lo que a decir de él / ella o con qué intensidad ... y mientras no hacerlo así, mi molestia es creciente. ¿Qué es lo que necesitaría para hacer que yo no estoy haciendo para sentirse más cómodo y equilibrado, en el control, y el presente? No ser consciente de mis necesidades puede implicar que mi propia incomodidad se extienda entre los estudiantes y que la actividad de la clase pase de golpe a fracaso.

## 7.2 Identificación de las necesidades de otros ':

Para identificar a los estudiantes necesidades que puedo evaluar lo que siento en mi cuerpo sobre lo que percibo a mi alrededor ... si no es lo suficientemente claro, puedo usar para la confirmación de un conjunto de tres preguntas se utiliza en 'Educación por Diseño':

- a. ¿Cómo suena el grupo ?
- si. ¿Cómo se ve el grupo ?
- C. ¿Cómo se siente el grupo?

Necesito proporcionar respuestas rápidas y evaluar sobre la base de mis propias respuestas, combinando información "interna" de mi propio análisis e información interpersonal "externa".

Si la respuesta del maestro o del tutor de la clase a la falta de armonía, entendida como cualquier situación desagradable resultante de una necesidad importante emergente que no fue satisfecha (como lo experimentó el grupo, el maestro o un estudiante específico) no es lo suficientemente rápido, significa que perdimos la necesidad emergente en un momento crítico . Tal vez debido a la falta de atención o una brecha en nuestra percepción de mí mismo o de los demás. Por ejemplo: Kate fue golpeada ayer en casa ... hoy, empujó mal a otro niño cuando tomó prestada la cinta que estaba usando y comenzó una pelea ... Si le hubiera prestado atención a su rostro malhumorado y sus ojos rojos y le preguntara discretamente si estaba bien, algo más puede haber sucedido en su lugar. El maestro no puede ver todo, pero él o ella debe sin duda tratar o tener un asistente ya que cuatro ojos ven más que dos!

¡Más vale tarde que nunca! Yo debería hablar a Kate, o más bien, crear ambiente y la confianza de su a hablar a mí



... pero esto es bastante otra historia que tiene que ver con la "entrevista emocionalmente inteligente", que no describiremos aquí.

Adivinar lo que sucede en la vida de un niño implica una gran habilidad, empatía y experiencia ... otros fenómenos son más fáciles de "leer" ... por ejemplo: los niños bostezando; Esto significa que se necesitan para conducir al grupo hacia algún energizante práctica!

**Cornellà de**

**Llobregat**

**31/10/2018**

## **ANEXO I**

**Ejemplo de formulario de autoevaluación docente:**

## **ANEXO II**

**Ejemplo de formulario de evaluación del alumno:**