



Gustavo Aceves Díaz Infante

“Competencias socio-emocionales:
desde mí hasta mis estudiantes”



¿Qué emociones se derivan del entorno?



El entorno y la educación

- *“Lo que hacemos las personas, transita en la educación”*
- *“L@s maestr@s son los médicos del alma y del pensamiento”*

MARGARITA ZORRILLA (Educatic, Nov. 21, 2014)



Objetivo

- Fortalecer las competencias socio-emocionales personales mediante estrategias didácticas efectivas utilizables en el aula.



Invitación

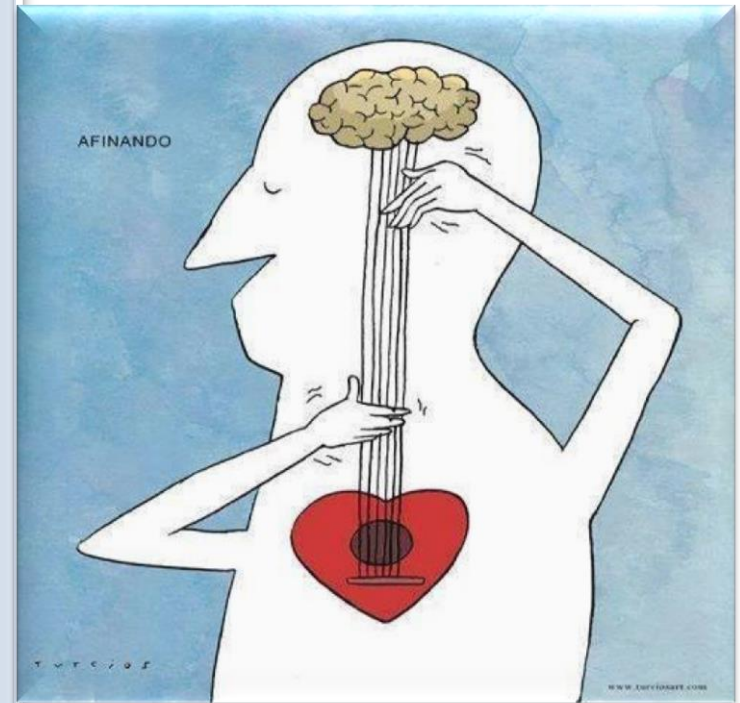
- Sentirse relajados y cómodos, disfrutar el momento, es un espacio dirigido fundamentalmente a sus personas, en particular a ustedes: queridos maestr@s
- Tomar este espacio como una oportunidad de reflexión y de cambio. Es un taller reflexivo.
- Estar concentrados en el aquí y el ahora
 - Apagar celulares o dejarlos en modo de vibración (contestarlos hasta salir a receso)
- Mantener en lo posible altos niveles de atención y contacto visual.
- **¿Están de acuerdo con esta invitación? ¿Cuento con su apoyo?**



Principio de coaching

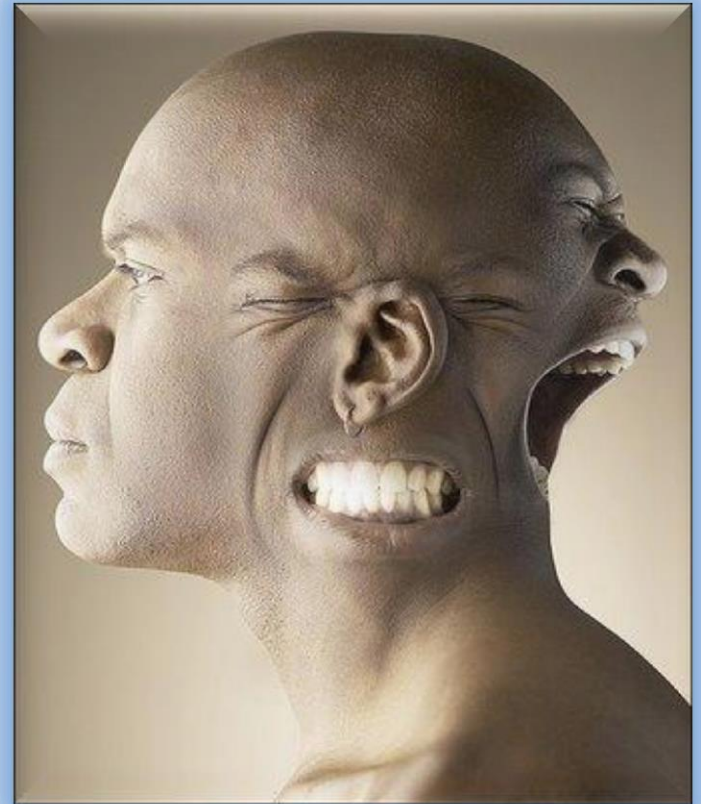
- “El que escucha, domina la conversación”.

Qué tal si el día de hoy abres un poco más tu mente y tu corazón. Tú decides hasta dónde este taller te va a enriquecer.



Qué es una emoción

- *Emoción* viene del latín *emotio*, que significa "movimiento o impulso", "aquello que te mueve hacia".
- Se deriva de la realidad o de la imaginación y se expresa fisiológicamente.
- Tiene una función adaptativa hacia el entorno.



Un mundo sin emociones

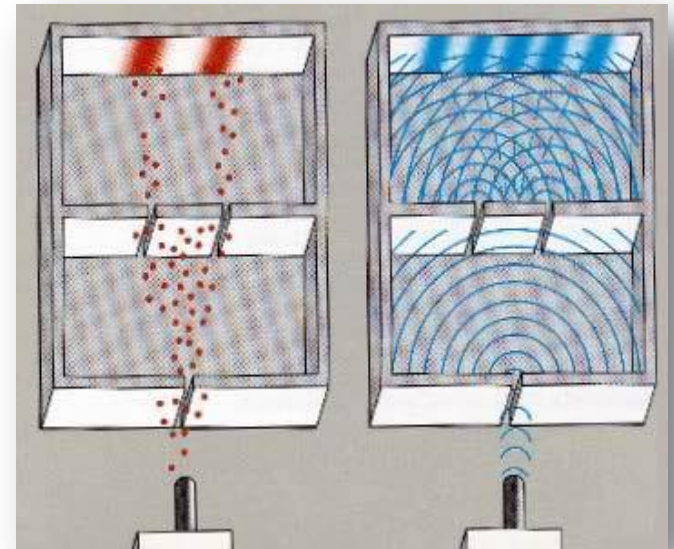
- Baja energía.
- Aburrido.
- Vida en blanco y negro.



El efecto observador

(Física cuántica)

- Cambia tu mente, cambia tu entorno.
- Cambiar es pensar en un nivel superior en el que está tu entorno.



Visión Integral

Un punto de vista (desde mi escucha)

(Como observo al sistema educativo)

- Pareciera que en el sistema educativo tendemos a mandar esta señal:
 - *“No me importa tanto quién eres, ni cómo estás, lo que más me importa es que sepas más”.*
 - Cumple con los requisitos del grado o curso y con eso logramos el objetivo.
 - Si nos vamos al ámbito laboral en las organizaciones, pareciera que se da un patrón similar. *“No me importa tanto quién eres y cómo estás, lo que más me importa es que aportes más. O al menos que cumplas con lo que se te pide”.*

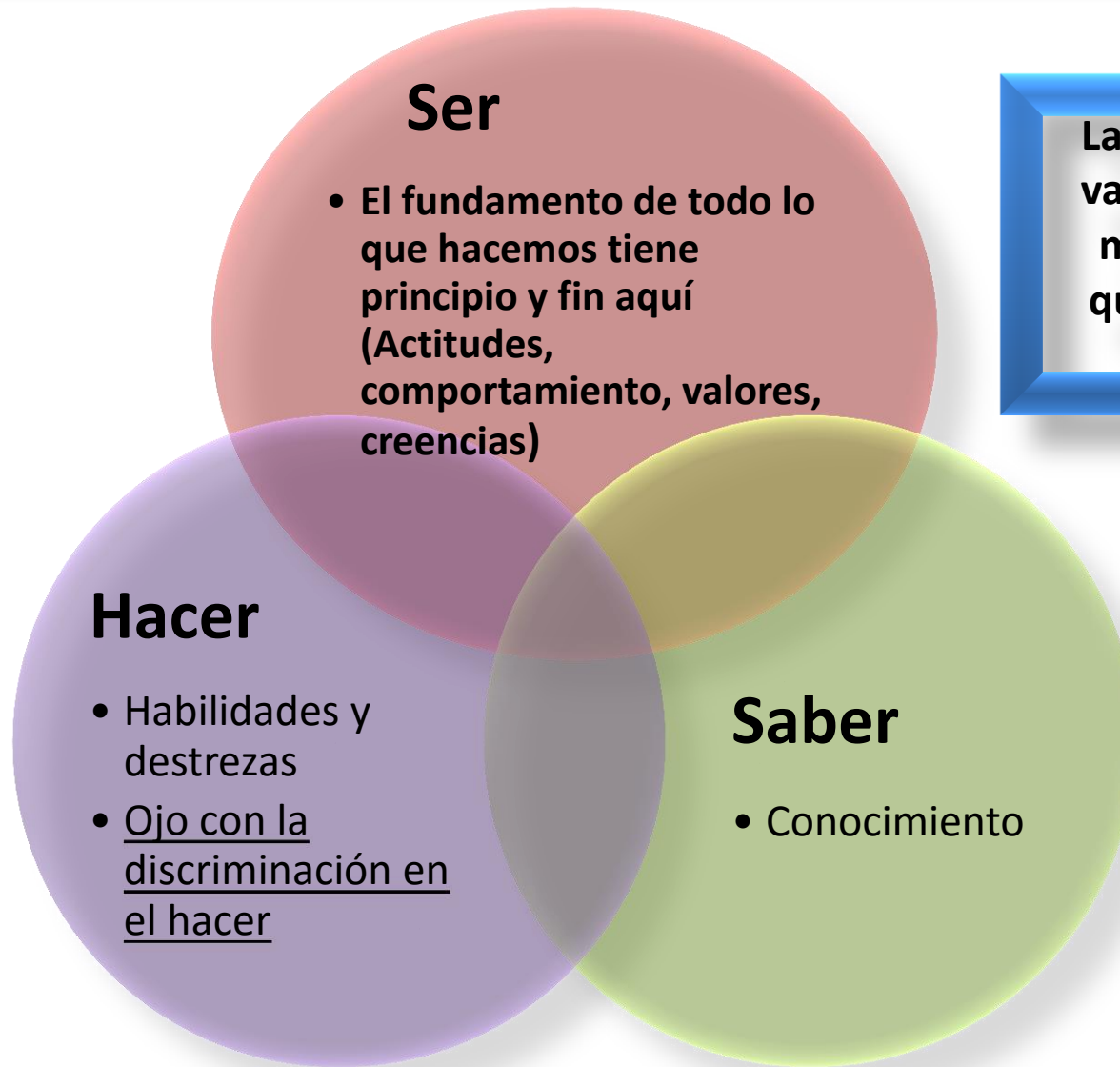


El valor más grande

- *Cualquier persona vale más que lo que sabe el más sabio del mundo o que la obra más grande que se haya hecho jamás.*
- *De hecho, eres mucho más que el más brillante de los pensamientos.*



Integración de valores



Las personas
valen mucho
más que lo
que saben y
hacen.



Cambia la forma de verte y de ver lo que haces con tus alumn@s

¿Cómo me veo y cómo veo a mis alumnos?

- Veo a mis alumnos, algunos con buena actitud, otros problemáticos y otros a la expectativa. Voy a tratar lo mejor que pueda para lidiar con este grupo y moverlos lo más posible a un mejor desempeño.
- Tengo una gran oportunidad de inspirar y transformar a mis alumn@s y de despertar en ell@s lo mejor de sí mism@s. Veo en el brillo de sus ojos, “hambre” de ser mejores personas, de creer en ell@s mismos y de generar en clase y fuera de ella, una semilla de esperanza que impacte su entorno.



Escuchando e interpretando a la física cuántica

- *“El observador determina el entorno”*
- Entonces interpreto, ¿Qué me dice esto?:
 - Si quieres cambiar algo, cambia la forma de verlo.
 - Porque si puedes cambiar la forma de verlo, puedes transformarlo.

Amit Goswami, Ph. D., The SelfAware Universe (Jeremy P. Tarcher, nueva York, 1993)
Will Keepin “River of Truth (Lifework of David Bohm),
http://www.vision.net.au/~apaterson/science/david_bohm.htm



La fé supera al interés

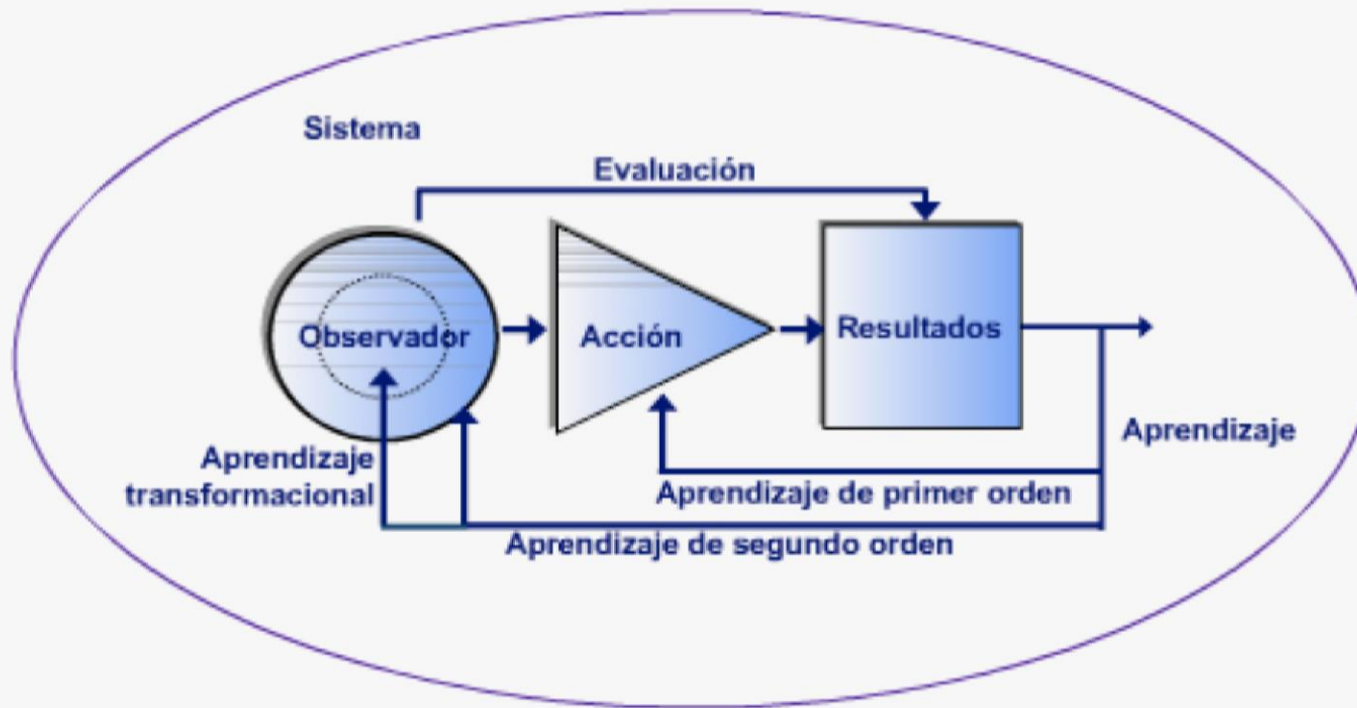


- “La persona que tiene fé posee más fuerza que otras noventa y nueve que tienen interés”.
 - John Stuart Mill
(filósofo, político y economista inglés)



Aprendizaje de segundo orden

Aprendizaje transformacional



En otras palabras: *Una cosa es que sepas y otra es que seas.*

La calidad de vida

- Tu calidad de vida es tu estado interior.
- Tu realidad es interior.



El pensamiento es una conversación interna que crea tu realidad.

- ¿Estaremos gobernados por nuestros pensamientos?
- Al día recibimos entre 40,000 y 60,000 pensamientos. De los cuales el 9/10 se repiten en períodos cortos de tiempo.
 - Si no cambiamos estos pensamientos, no vamos a poder transformar el entorno.
- Aproximadamente el 80% de los pensamientos son negativos.

(Shimsoff, 2009)

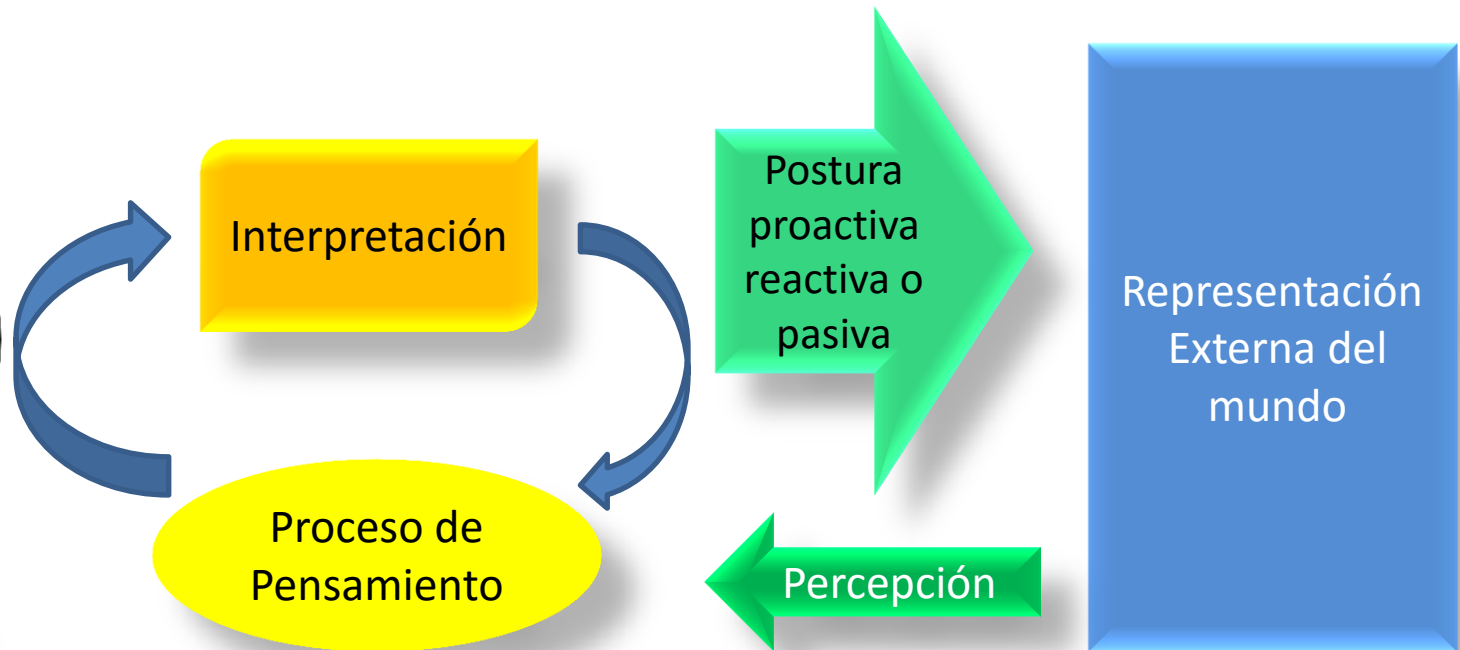


Visión Integral

Entender la situación

Modelo autoimagen-percepción-interpretación-postura

Autoimagen
(distorsionada)



Diálogo con tu compañer@ de al lado (cuatro minutos)

Compartan:

- ¿Qué te ha llamado la atención hasta este momento? ¿A qué te mueve o te invita?



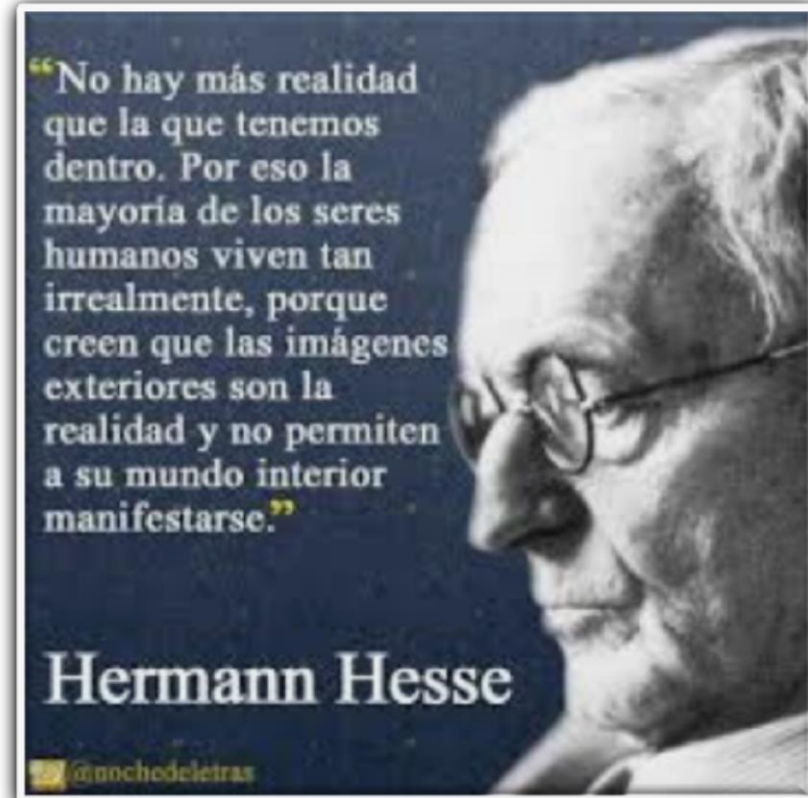
El entorno es un reflejo de nosotros

- El entorno refleja los pensamientos y las acciones de todos.
- Tu entorno cercano te refleja a ti, refleja tu realidad interior.
 - Como veo el entorno, así está mi interior.



El entorno es un reflejo de nosotros

- ¿Cuál es tu relación con el momento **presente**? Y más allá, ¿cuál es tu relación con la vida?
- El entorno e incluso la vida parece hablar así: "Te trataré como tú me trates. Si me ves como oportunidad, eso seré para ti; si me ves como un amenaza o problema, eso seré para ti. Si me tratas como a un obstáculo, seré un obstáculo. Si me ves como un valle de lágrimas, seré eso".



Nobel de literatura en 1946



Visión Integral

Posturas para darle un giro a la vida



Necesito que todo esté bien para disfrutar la vida y ser feliz.

(que se acomode a lo que quiero y espero)



Busco cambiar las cosas externas.

(Cambio mi apariencia, trato de demostrar; obien de controlar o manipular para cubrir mis expectativas)



La felicidad está en lo que yo cambie en mí.



Tu pensamiento cambia todo



- La sabiduría popular dice: “Piensa mal y acertarás”.
 - ¿Qué hay adentro de la gente para aceptar este pensamiento?
- “Piensa bien y te irá bien, piensa mal y te irá mal”.
 - Siembra buenas semillas, ¿para qué siembras las malas?



Enfócate y dirige tus pensamientos

- En lo que quieres...
 - Ser
 - Sentir
 - Tener
 - Vivir
 - Oler (**tu aroma**)
- No, en lo que no quieres.



Pregunta poderosa

(Reflexión personal 3 minutos)

- ¿Qué cambio en mí me haría sentirme mejor conmigo mismo, disfrutar más de la vida y ser más feliz?
- ¿Cómo se reflejaría este cambio en mí, con mis alumnos y en mi entorno?



Interpretación del 5to Acuerdo Tolteca (mundo lleno de mentiras)

La verdad es lo único que permanece

- Acepta solo lo bueno, no dejes que entre lo malo en ti (porque el espíritu es perfecto)
- Lo que está mal, no es del espíritu, no permanece y es mentira.
- Manifiesta tu espíritu.



Actualiza tu autoimagen



Qué te
inspira



Qué te
eleva



Qué te
dignifica



Ejercicio en equipos

Formen equipos de 5 a 6 personas y comenten los siguientes puntos:

1. ¿Qué aplicarían de lo aquí visto en dos ámbitos?
 - En tu persona.
 - En las interacciones y en los procesos didácticos con sus alumnos.
2. ¿Qué beneficios obtendrían?

Les voy a pedir de favor que una persona sea el documentador de las conclusiones de su equipo en una hoja y me las hagan llegar. Tienen 18 minutos para hacer el ejercicio. Por favor nombren a alguien que modere el tiempo.

- Se sugiere la participación de uno a 2 minutos por persona y cinco minutos para sacar las conclusiones del equipo.



Posturas pensamiento-tiempo

- ¿Cuál es el mejor momento que tenemos?
 - Hay un amplio dominio del pasado en la repetición, incluso en los momentos difíciles y en la extrapolación que hacemos del pasado.
 - El presente es un medio para lograr un fin. Entonces tendemos a darle más importancia al futuro que al presente.
- *No estamos en el aquí y en el ahora, porque siempre estamos tratando de llegar a otro lugar.*



Le damos vida a un falso yo



- El coaching dice que somos lo que pensamos
- Se nos olvida que somos más que nuestra mente, tenemos un espíritu y conciencia más allá de lo que se ve, ésta última nos permite *ser un observador desapegado de los pensamientos.*

Leer artículo: ***Eres Mejor de lo que Piensas.***

Uno de los cambios cruciales

- De ser controlados por la mente, a usar la mente a nuestro favor.



¿Dónde está lo mejor de ti?

Bajemos la velocidad de la mente y vencamos la reactividad

- Ejercicio de conexión interior:
 - Frótese las manos y cierren sus ojos, chequen la energía que hay en sus manos y el milagro de vida que hay en su interior. Dejen de pensar, solo observen y sientan.
- Estos espacios, así como la meditación, ayudan a bajar la intensidad del ego.



Todo en este mundo es pasajero

- Todo pasa:
 - Los cuerpos, las cosas, los egos, las ideas, las emociones, los sentimientos, los dramas, las ambiciones, los temores.
- ¿Qué es lo único que no pasa, que no es pasajero?



Inteligencia emocional

- Capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar los estados emocionales propios y de los demás.
- En otras palabras, dirigir y equilibrar las emociones.



Efecto emocional de una mala acción (1/2)

(De la acción al autodesprecio)



Autodiscriminación en el hacer

Conexión emocional hacia la toma de responsabilidad (2/2)

Si me ayudas a conectar emocionalmente conmigo mismo

Entonces puedo asumir la verdad y tener apertura

Me siento seguro y puedo aceptar la situación



Logro de empatía



La empatía es la puerta que abre la toma de responsabilidad

Entender el impacto que puede tener conmigo y con terceros



Principios para el manejo emocional

(Por ejemplo con alumnos, hijos, etc.)

Ve que hay detrás de la acción

- Tú no harías algo así, al menos que algo grande y duro esté detrás de esta acción.

Conecta emocionalmente

- ¿Cómo te sientes emocionalmente con lo que pasó?

Explora consecuencias

- Ayuda a conectarlo con los afectados por su acción.

Permite que asuman la responsabilidad sobre las opciones que tienen

- Con la mayor dignidad que puedas ofrecerle



Atención-energía-vida y realidad

Donde ponemos nuestra atención...

- La energía fluye

Donde la energía fluye...

- La vida crece



Invitación a visitar la página web de Visión integral: www.vision-integral.com

- Ahí encontrarán información relacionada con el cambio en la forma de pensar y sobre el nuevo paradigma de educación. Talleres y programas que hacemos con las instituciones educativas.
- Ahí publicaré las memorias de este taller.
- Los invito a leer los siguientes artículos ahí publicados:
 - *Llamado a Revolucionar la Educación con Autoconocimiento.*
 - *Cambiar Paradigma de Paradigmas.*
 - *Nivel de Pensamiento en las Organizaciones.*
 - *Eres Mejor de lo que Piensas.*

Mi correo electrónico es: gustavoaceves@vision-integral.com

Les pido 2 minutos de su tiempo antes de la reflexión final.

- En una hoja de papel me podrían contestar **¿qué piensan de este taller?**
- Les agradeceré incluyan su nombre, correo, escuela y teléfono y me la entreguen.



Percibir y pensar de manera diferente

- *«La capacidad de percibir o pensar de manera diferente, es más importante que el conocimiento adquirido»*
– David Bohm



Einstein expresó acerca de Bohm: *"él es el único que puede ir más allá de la mecánica cuántica"*



Reflexión final

- Maestr@s una cosa es que sus alumnos aprendan nuevos conocimientos y otra es que se transformen en la mejor versión de sí mismos.
- Ustedes tienen la palabra.



<https://www.youtube.com/watch?v=tvDf-4o7SnA>



CONGRESO DOCE

Estrategias para DOCEntes



gustavoaceves@vision-integral.com
www.vision-integral.com



Visión Integral

