FAPAC escola de pares

Eduquem la Intel·ligència Emocional

Dossier activitat formativa escoles de pares i mares

Formadora: Ana Isabel del Río

Pedagoga i Màster en Educació per la Ciutadania i en Valors.

Blog: http://anaisabeldelrio.blogspot.com

Correu electrònic de contacte: *delrioanaisabel@gmail.com*

Versió materials: curs 2013-14

fapac escola de pares

PRESENTACIÓ

Benvolgudes famílies,

Us presento una compilació de materials que amplia l'activitat formativa que he fet al vostre centre educatiu.

Més enllà de la **lectura dels articles que us interessin** del present material, us proposo ampliar l'acció de l'activitat formativa:

1. **Difonent els presents materials** entre totes les famílies del centre, per facilitar la formació a través de la lectura, per animar a assistir a properes xerrades o formacions i per encetar noves accions formatives: trobades, reflexió,...
2. **Participant en activitats d'escoles de pares/escoles de famílies o bé dinamitzar activitats en "petit comité".** La trobada i el diàleg amb altres famílies enriqueix personalment i crea capital social, augmentant la cohesió dels centres educatius. Els més beneficiats són els nens i nenes del centre (la formació de les famílies incideix en el rendiment acadèmic i en el desenvolupament sòcioemocional dels alumnes). Adjunto materials que podeu fer servir per trobades, activitats tipus cafè de pares i familiars, etc.

Desitjo que els presents materials siguin del vostre interès.

Ana Isabel del Río

Pedagoga. Formadora. Especialista en atenció a nens/es, joves i famílies en situació de fracàs escolar i problemes de conducta als centres.

Podeu seguir alguns articles en matèria educativa al meu bloc: http://anaisabeldelrio.blogspot.com/

El Magisterio Español
Miércoles, 12 de octubre de 2011

El Cuaderno: Educación emocional

■ La Fundación Botín organiza un encuentro internacional de habilidades emotivas

Pablo Fernández Berrocal Catedrático de Psicología en la Universidad de Málaga

"Los niños educados en emociones son más cooperativos y menos agresivos"

El experto en habilidades emotivas dirige un laboratorio especializado en la UMA y colabora desde el año 2006 con la Fundación Botín en los diferentes proyectos e investigaciones de carácter educativo promovidos desde esta entidad.

Alba Fernández Serrano
educar@magisnet.com

Pablo Fernández Berrocal es catedrático de Psicología en la Universidad de Málaga y lleva más de diez años trabajando sobre la inteligencia emocional. Es autor de varios libros sobre la materia, como *Corazones inteligentes*, y actualmente está inmerso en varios programas de investigación en el Laboratorio de Emociones, departamento que dirige dentro de la UMA, y en la Fundación Botín, donde colabora de forma habitual y continuada.

■ **Pregunta. ¿Cómo define la Educación emocional?**

■ **Respuesta.** Yo comparto la acepción de los expertos Mayer y Salovey sobre inteligencia emocional, que definen como la capacidad de las personas para percibir, expresar, comprender y regular sus emociones y las de los demás. Dicha habilidad se puede aplicar en el campo de la enseñanza, que es lo que defendemos desde la Fundación Botín, y hace referencia a las aptitudes emotivas tanto de los profesores como de los propios alumnos.

■ **P. ¿Qué destrezas se engloban dentro de este concepto?**

■ **R.** Lo que nosotros trabajamos es la capacidad del estudiante para percibir sus propias emociones, tratando de que vaya más allá del mero hecho de expresar si se siente bien o mal. Pretendemos también que entienda lo importante que es la comunicación no verbal para conseguir que el resto de personas detecten sus emociones. Ésta es la primera fase, en la que el niño aprende a compaginar lo que siente y lo que expresa. En una segunda etapa se practica la comprensión, el reconocimiento de cómo va a evolucionar una emoción determinada. El último paso consiste en conocer formas para cambiar esa sensación, por lo que se enseñan estrategias al escolar para que modifique y regule su emotividad.

Tratamos de potenciar su empatía y hacerle ver su capacidad para cambiar las emociones de otras personas a través del diálogo y la comprensión.

JORGE ZORRILLA

■ **P. ¿Se puede trabajar la emotividad en cualquier asignatura curricular?**

■ **R.** Este aprendizaje debe ser transversal, y como tal se puede incluir en cualquier asignatura. Sin embargo, hay algunas más propicias para ello como Música, Literatura o Historia. La realidad, sin embargo, es otra, ya que en las escuelas de Secundaria se están tratando las capacidades emocionales solo en las tutorías, que es lo más cómodo pero no lo ideal.

■ **P. ¿Cuál es la edad más apropiada para empezar a trabajar estas habilidades?**

■ **R.** Nosotros estamos trabajando con adolescentes porque son grupos de riesgo y existe un verdadero interés social al respecto. No obstante, las investigaciones más recientes demuestran que es más sencillo y eficaz si se comienza a trabajar en torno a los dos años de vida. Los datos indican que la práctica de estas destrezas a una edad temprana y durante seis meses ya es suficiente para observar diferencias cualitativas importantes respecto a aquellos con quienes no se han trabajado las emociones: son más cooperativos, menos agresivos y socialmente más adaptados.

■ **P. El informe de Educación Emocional y Social de la Fundación Botín apunta que también son estudiantes con mejor rendimiento académico.**

■ **R.** Así es, con lo cual incidir en capacidades emotivas y sociales con los niños produce un efecto global positivo en todas las personas, porque los individuos somos un todo, pero el sistema de enseñanza nos trocea y educamos una parte de nosotros nada más.

■ **P. ¿Teoría o práctica en el tratamiento de las emociones dentro del aula?**

■ **R.** Indudablemente práctica. Puede incluirse algo de teoría en un 10% del total porque también hay que explicar aspectos como el porqué de las emociones o el funcionamiento del cerebro, pero luego tienen que experimentar todo de forma práctica, ya que la teoría sirve para aprobar y se queda ahí, no se transfiere a la vida cotidiana.

> "La formación en emociones trata de potenciar la empatía entre los estudiantes"

■ **P. ¿Piensa que en el futuro la Educación emocional será un aspecto generalizado y cotidiano en las escuelas?**

■ **R.** Yo soy optimista. La idea de la fundación es concienciar a la población, porque aún hay muchos profesores que no ven útil el trabajo de la emotividad, en ese sentido espero que se den cuenta de que estos aspectos ayudarán a mejorar mucho el trabajo en cualquier asignatura. También les aportará mucho como profesionales de la enseñanza, ya que dispondrán de las capacidades idóneas para desarrollar su labor pedagógica con autocontrol. Confío en que en España se va a ir generando poco a poco un contagio como el que producen las ondas en el agua cuando se tira una piedra, y que esa onda se va a ir extendiendo.

■ **P. ¿Para cuándo prevé que se empezará a notar ese contagio?**

■ **R.** Creo que dentro de unos 10 años ya se apreciará una diferencia bastante notable, la pena es que en el ámbito educativo los buenos cambios son difíciles de detectar a corto plazo. Los malos, sin embargo, se ven muy rápido.

El laboratorio

■■ Pablo Fernández Berrocal dirige el Laboratorio de Emociones que lleva funcionando 10 años y cuenta con un equipo humano de 15 expertos. Los inicios de este departamento de la UMA se centraron en la investigación de las habilidades emotivas en los adultos y posteriormente decidieron trasladar los estudios también a los adolescentes.

■■ Una de las líneas de trabajo que llevan a cabo en este centro se basa en el desarrollo de planes de entrenamiento de la inteligencia emocional para alumnos de Secundaria, iniciativa que van a extender muy pronto a la franja de edad comprendida entre entre dos y 11 años.

■■ Otro de los proyectos que se desarrolla en el laboratorio es el que trata de determinar la relación entre las habilidades sensitivas y el consumo de sustancias ilegales, un programa de intervención financiado por el Plan Nacional de Drogas. "Los datos de esta investigación determinan que los jóvenes entrenados en inteligencia emocional experimentan un menor consumo de tabaco y alcohol", explica el catedrático de Psicología.

■■ El Laboratorio de Emociones ofrece información sobre los estudios que se están desarrollando en su web *http://emotional.intelligence.uma.es*. También incluye un listado de publicaciones y actividades formativas especializadas en Inteligencia Emocional.

EDUCACIÓ EMOCIONAL Y COMPETÈNCIES EMOCIONALS

Informació elaborada, extreta de: Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.

Educació emocional

Segons Rafael Bisquerra, l'educació emocional és un procés educatiu, continu i permanent, que té per objectiu potenciar el desenvolupament emocional com complement indispensable del desenvolupament cognitiu, constituent ambdós els elements essencials del desenvolupament de la personalitat integral. Per tal de fer-ho efectiu, es proposa el desenvolupament de coneixements i habilitats sobre les emocions amb l'objecte de capacitar a l'individu per tal d'afrontar millor els reptes que se li plantegen a la vida quotidiana. Tot això té com a finalitat augmentar el benestar emocional i social.

Podem desenvolupar la intel·ligència emocional educant-la. Per educar la intel·ligència emocional hem de desenvolupar la capacitat de saber fer certes coses. Al llarg dels últims anys, diversos autors han proposat el desenvolupament d'algunes competències (sabers fer) per permetre el desenvolupament d'una bona intel·ligència emocional. Hi ha diversos models i, fins i tot, en el camp de la psicologia encara es discuteix què és i què no és la intel·ligència emocional. No obstant, hem d'optar per un model que ens permeti orientar-nos. Segons Bisquerra, les competències emocionals són el conjunt de coneixements, habilitats i actituds necessàries per prendre consciència, comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals. L'educació emocional és el desenvolupament de les competències emocionals.

Rafael Bisquerra I el seu equip (GROP-UB) proposa i desenvolupa un model d'educació emocional basat en competències, que hauríem de desenvolupar per augmentar la intel·ligència emocional.

COMPETÈNCIES EMOCIONALS, MODEL BISQUERRA- GROP

Consciència emocional

Saber què sentim a cada moment. La consciència emocional és la capacitat per prendre consciencia de les pròpies emocions i de les emocions dels altres, incloent l'habilitat per captar el clima emocional d'un context determinat. (Bisquerra, 2009[1]).

Tal com hem comentat a les xerrades, poden haver persones amb poca consciència emocional que, fins i tot, viuen desconnectades de les seves emocions. Altres, en canvi, tenen un excés d'atenció a les seves emocions, entrant en el cercle de la

[1] Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.

rumiació i els pensaments circulars. El camí del mig és la millor opció: bona percepció i consciència emocional.

Les microcompetències que conformen aquesta competència són:

- **Presa de consciència de les pròpies emocions**: ser capaç de percebre amb precisió els propis sentiments i emocions, identificar-los i posar el seu nom.
- **Donar nom a les emocions**: eficàcia en l'ús del vocabulari emocional
- **Comprendre les emocions pròpies i les dels altres**: capacitat per percebre de forma precisa les emocions i sentiments dels altres i d'implicar-se empàticament amb ells.
- **Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament**: les emocions influeixen en el comportament i aquest en les emocions. Es poden regular mitjançant, entre altres, del raonament.

Regulació emocional

La regulació emocional és la capacitat de manegar les emocions de forma apropiada. Suposa prendre consciencia de la relació entre emoció, cognició i comportament: tenir bones estratègies d'afrontament; capacitat per augenerar-se emocions positives, etc. (Bisquerra, 2009)

Les persones emocionalment més intel·ligents, un cop són conscients del que està passant al seu interior (emocions, corporalitat, pensaments) i del que passa al seu voltant (situacions relacionals, situacions emocionals dels que ens envolten, interaccions, conflictes,...) dediquen la major part del temps a la regulació de les seves emocions, a una gestió eficaç d'allò que estan sentint i a la gestió de les seves interaccions amb les persones del seu entorn.

Les microcompetències que conformen aquesta competència són:

- **Expressió emocional adient**: el que sentim no ha de ser igual al que mostrem, tot depèn de la idoneïtat de mostrar-ho, depenent de les situacions.
- **Regulació d'emocions i sentiments**: element clau. Suposa que emocions i sentiment necessiten ser regulats moltes vegades. Entre altres accions, suposa regular la impulsivitat, aprendre a tolerar la frustració, perseverar per aconseguir els objectius que ens proposem, diferir les recompenses a curt termini en el nostre esforç per aconseguir objectius a més llarg termini. Sobre com fer-ho, trobareu alguns articles en el present material.
- **Habilitat d'afrontament**: suposa gestionar la duració i la intensitat dels estats emocionals per fer front d'una manera més efectiva a les diverses situacions

vitals. Es tracta de fer front a les situacions de conflicte i als reptes quotidians i a totes les emocions que es generen.

- **Competència per autogenerar emocions positives**. Una de les claus de la felicitat i el benestar és el balanç que a la nostra vida hagi entre emocions positives i emocions negatives. Si el balanç és a favor de les emocions positives, ens sentim feliços, si el balanç és de més quantitat d'emocions negatives, ens sentim infeliços. A més, les emocions positives estan a la base de millors nivells d'aprenentatge, creativitat, reflexió, ètica més elevada. La capacitat de generar emocions positives, d'augmentar-les i mantenir-les és un element clau per una bona qualitat de vida.

Autonomia emocional

L'autonomia emociona es pot entendre com un concepte ampli que inclou un conjunt de característiques i elements relacionats amb l'autogestió personal, entre les que es troben l'autoestima, actitud positiva davant la vida, responsabilitat, capacitat per analitzar críticament les normes socials, la capacitat per cercar ajuda i recursos, així com l'autoeficàcia personal (Bisquerra, 2009).

La gestió de les pròpies capacitats personals. Àrees clau de la personalitat que es poden desenvolupar mitjançant l'acció educativa.

- **Autoestima:** basada en autoconcepte. Tenir una imatge positiva d'un mateix, quan l'autoestima és bona es fa una autoavaluació positiva. Hauria d'implicar acceptar-nos tal qual som, que no vol acceptar tot el que fem, i tenir una bona estima per nosaltres mateixos al marge dels resultats que obtinguem (èxits, fracassos).

- **Automotivació**: implicació emocional, motor. Capacitat d'implicar-nos emocionalment en diverses activitats i de motivar-nos a nosaltres mateixos. Emoció i motivació estan íntimament relacionades.

- **Autoeficàcia emocional**: 'Sóc capaç'. Es pensar que nosaltres podem i creure en la nostra capacitat per canviar o modificar les situacions relacionals. És creure en la nostra capacitat de sentir-nos com volem sentir-nos, amb la capacitat de generar emocions més possibilitadores i de balancejar aquelles que ho són menys.

- **Responsabilitat**: Definir uns objectius i ser capaços de desenvolupar un pla acció. És la capacitat per respondre dels propis actes.

- **Actitud positiva**, optimisme. És la capacitat de decidir que volem adoptar actituds positives. Es tracta de desenvolupar i cultivar l'optimisme, el respecte i l'amabilitat. Aquesta actitud esdevé en el desig de ser just, compassiu i bo.
- **Anàlisis crític de normes socials**: evitar ser manipulats. Hem de poder filtrar de forma adient per nosaltres els missatges dels mitjans de comunicació i del nostre entorn estereotipats, propis d'una societat irreflexiva i acrítica. És una protecció davant la imposició dels drets i valors dels altres en detriment dels nostres.
- **Resiliència**: Capacitat de recuperar-se, de tornar a l'equilibri davant canvis i situacions que ens pressionen i ens fan sortir del nostre centre. Aquesta capacitat permet sortir de situacions molt adverses (guerres, crueltats, pobresa,...).

Competència social

Capacitat per mantenir bones relacions amb altres persones.

- **Dominar les habilitats socials bàsiques**. La primera de totes és l'escolta. Altres habilitats socials: saludar i acomiadar-se, donar les gràcies, demanar un favor, agrair, demanar disculpes, guardar el torn, tenir una actitud dialogant, etc.
- **Respecte pels altres**. És una declaració d'intencions: voler acceptar i apreciar les diferències entre les persones i de respecte envers els drets de totes les persones. Es tradueix en habilitats que ens porten a respectar i acceptar diferents punts de vista sobre el mateix.
- **Practicar la comunicació receptiva**. Es un tipus d'atenció que desenvolupa la capacitat de rebre els missatges verbals i no verbals de les altres persones.
- **Practicar la comunicació expressiva**. Capacitat per iniciar i mantenir converses, expressar els propis sentiments i pensaments amb claredat i comunicar a les altres persones que han estat enteses.
- **Compartir emocions**. Saber quan i en quin context ho podem fer i fer-ho si ens cal i amb profunditat. L'estructura i la natura de les relacions venen definides per la proximitat, intimitat, sinceritat, reciprocitat i simetria a les relacions.
- **Comportament prosocial i cooperació**. Capacitat de realitzar accions a favor d'altres persones sense que ho hagin demanat. Té coses en comú amb l'altruisme, però no és el mateix. No està garantida l'absència d'interès o benefici personal en aquestes accions.

- **Assertivitat**. És el punt mig, el camí del mig en la defensa dels nostres drets, sentiments i pensaments, tot respectant els de les altres persones. Es troba entre l'agressivitat i violència i la passivitat o inhibició. Es mostra també en la capacitat de dir no, de rebutjar quelcom que no volem i en la capacitat de resistir la pressió del grup, que ens pot portar a fer quelcom que no volem, que no ens convé o que suposa riscos.
- **Prevenció i solució de conflictes**. És la capacitat per identificar, prevenir i adelantar-se o afrontar conflictes socials o de relació interpersonal. Hem de desenvolupar capacitats relacionades amb l'avaluació de situacions, detecció de barreres i dificultats i la capacitat de crear o dinamitzar recursos i estratègies de resposta efectives. La capacitat de negociació i mediació esdevé fonamental, tenint en compte els sentiments i drets de les persones implicades.
- **Capacitat per gestionar situacions emocionals**. És la capacitat de reconduir situacions emocionals en situacions grupals o socials. És el desenvolupament d'estratègies de regulació emocional grupal.

Habilitats de vida i benestar

Capacitat d'adoptar comportaments apropiats i responsables per afrontar satisfactòriament els desafiaments de la vida. Aquestes competències ens permeten organitzar i dirigir la nostra vida de forma saludable i equilibrada, augmentant les experiències de satisfacció i benestar.

- **Fixar objectius adaptatius**. És la capacitat de fixar-nos objectius, metes, tant a curt termini com a llarg termini i de realitzar les accions que ens permeten aconseguir-los.
- **Presa de decisions**. Desenvolupar capacitats i estratègies per prendre decisions de forma efectiva. Suposa també ser responsables de les pròpies decisions i ser responsables, tenint en compte aspectes ètics, socials i de seguretat.
- **Cercar ajuda i recursos**. Capacitat per reconèixer i identificar la necessitat d'ajuda i recursos i de saber cercar-los i/o demanar-los.
- **Ciutadania activa, participativa, crítica, responsable i compromesa**. A la relació amb els altres es troba el sentit de la vida, ja que som éssers socials i està a la base de la nostra genètica. La capacitat de trascendir de nosaltres i estar implicats en un bé major, més enllà de la nostra individualitat, és una de les fonts de la felicitat i el benestar. Suposa el cultiu de les relacions, els sentiment de pertinença, el desenvolupament de la vida democràtica, la

participació en temes socials, la defensa dels drets de tots i el respecte a la diversitat cultural i personal.

- **Benestar emocional**. Capacitat de gaudir de forma conscient del nostre benestar i de fer-ho extensible a les persones del nostre entorn. Adoptar una actitud proactiva en benefici del cultiu del benestar, un dret al que tots podem accedir.
- **Fluir**. Capacitat per generar experiències òptimes a la vida. Suposa un equilibri entre el nostre nivell de domini i la dificultat que hem d'assolir. Quan el punt és òptim, entrem en estat de fluix, font de felicitat. Quan més temps passem en aquest estat, més sensació de felicitat tenim.

Fins aquí un resum de les competències que podem desenvolupar per tal de millorar la nostra intel·ligència emocional i també la intel·ligència emocional dels nostres fills i filles.

Las Escuelas, Los Padres, y el Aprendizaje Social y Emocional

Diez Cosas para Hacer en Casa

1. ***Concéntrese en los puntos fuertes del niño.*** Cuando su hijo(a) trae a casa un examen, háblele primero sobre lo que hizo bien. Luego háblele de lo que puede mejorar. Elogie específicamente sus puntos fuertes. No sólo critique las cosas que estén mal hechas.

2. ***Haga cumplir las consecuencias de la mala conducta.*** A veces los padres cuando están enojados dicen ciertas cosas que no ayudan a limitar esas conductas a largo plazo. Usted tal vez diga, "Te quedas sin televisión por un mes por lo que hiciste." Pero tanto usted como su hijo(a) saben que después de uno o dos días la TV volverá a estar encendida. Decida qué consecuencias son justas y luego hágalas cumplir.

3. ***Pregúntele a los niños cómo se sienten.*** Cuando usted le pregunta a su hijo(a) cómo se siente, el mensaje que le está dando es que sus sentimientos son importantes y que a usted le interesan.

4. ***Encuentre maneras de permanecer calmo(a) cuando usted se enoja.*** Es normal enojarse o irritarse a veces. Aprenda a reconocer las situaciones que le hacen perder los estribos y haga algo antes de perder el control. Pruebe de respirar hondo por un momento. Piense en establecer un "área tranquila" donde uno puede ir cuando está alterado(a). O simplemente usted puede dejar de hablar y salir del cuarto por un rato. Siéntense en familia y hablen acerca de qué puede hacer cada uno para mantenerse calmo.

5. ***Evite humillar o burlarse de su hijo(a).*** Eso puede hacer a los niños sentirse mal acerca de ellos mismos. Puede llevarlos a no tener confianza en sí mismos, y eso a su vez puede traerles problemas en su desempeño escolar, causarles enfermedades y problemas para llevarse bien con los amigos. Las críticas injustas y el sarcasmo también hacen daño a la confianza que une a los niños con sus padres. Preste atención a cómo les habla a sus hijos. Déles lugar para cometer errores a medida que aprenden cómo hacer cosas nuevas.

6. ***Esté dispuesto(a) a pedir disculpas.*** Los padres necesitan poder pedir disculpas a sus hijos si lo que dijeron no era lo que querían decir. Explíqueles con calma lo que usted de veras quiso decir. Al hacer esto usted les da un buen ejemplo. Les está mostrando lo importante que es pedir disculpas después de haber herido a alguien. Les está enseñando que es posible tratar de resolver problemas manteniendo el respeto por el otro.

7. ***Déles a los niños la oportunidad de escoger y respete sus deseos.*** Cuando los niños tienen ocasión de elegir algo, aprenden a resolver problemas. Si usted escoge por ellos, nunca aprenderán esta habilidad tan importante. Darle a los niños maneras para expresar sus preferencias y tomar decisiones les muestra que sus ideas y sus sentimientos tienen importancia.

8. ***Hágales a sus niños preguntas que les ayuden a resolver solos sus problema.*** Cuando un padre escucha que su hijo tiene un problema, es tentador meterse y tratar de resolverlo. Pero eso puede dañar la habilidad del niño de encontrar soluciones por su propia cuenta. Una manera de ayudarlos es hacerles preguntas útiles. Por ejemplo, "¿Qué te parece que podrías hacer en esta situación?" y "Si escoges una solución en particular, ¿qué consecuencias tendrá tu decisión?"

9. ***Lean juntos libros y cuentos.*** Leer cuentos en voz alta es una manera de compartir algo agradable y aprender juntos acerca de otras personas. Por ejemplo, los cuentos pueden ser una manera de explorar cómo se maneja la gente con problemas comunes como hacerse de nuevos amigos o perder un amigo, o manejar conflictos. Pídale al maestro de su hijo(a) o al bibliotecario que le recomiende cuentos sobre temas que les interesen a usted y a sus hijos.

10. ***Aliéntelos a compartir y ayudar.*** Hay muchas maneras de hacer esto. Usted y su hijo(a) pueden preparar juntos la comida en un refugio para personas sin hogar o ir a una caminata o *walk-a-athon* para juntar fondos para alguna causa. Pueden ayudar a vecinos ancianos o a familias necesitadas. Eso les enseña a los hijos que pueden tener impacto positivo en la vida de otras personas.

Para mayor información, póngase en contacto con: Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL), University of Illinois at Chicago, Department of Psychology (MC 285), 1007 West Harrison St., Chicago, IL 60607. 312/413-1008. casel@uic.edu, www.CASEL.org

Las Escuelas, Los Padres, y el Aprendizaje Social y Emocional

Ideas para los Padres

Trabajando juntos, las escuelas y los padres pueden fomentar el aprendizaje social y emocional de los niños (*social and emotional learning* o SEL, por sus iniciales en inglés). El aprendizaje social y emocional incluye algunas habilidades básicas:

- **Conocerse a uno mismo**—reconocer los propios sentimientos y controlar el enojo o la cólera.
- **Entender a los demás**—desarrollar empatía y ponerse en el lugar del otro.
- **Tomar decisiones responsables** y llevarlas adelante. Eso incluye considerar las consecuencias que las propias acciones tienen a largo plazo para uno mismo y para los demás.
- **Entenderse** a uno mismo—manejar las propias emociones, fijarse metas y sortear los obstáculos.
- **Construir relaciones sanas**—decir que no a la presión negativa de los pares y trabajar constructivamente en la resolución de conflictos.

Cuando los niños dominan estas habilidades, tienen más probabilidades de tener éxito en la escuela y en la vida. Son más felices y desarrollan más confianza en sí mismos. Son mejores alumnos, miembros de la familia y mejores en el trabajo. Tienen menor tendencia a tener problemas de drogas y de alcohol, a la depresión o a la violencia. El aprendizaje social y emocional es como una póliza de seguro para una vida saludable, positiva y exitosa.

El Papel de los Padres

Mucho antes de que los niños sepan decir su primera palabra o dar su primer pasito, responden cuando sus papás los tocan, responden al tono de sus voces y a sus estados de ánimo. Ése es el principio del aprendizaje sobre emociones y relaciones. Sucede tan naturalmente como ocurre el crecimiento y desarrollo de sus cuerpecitos.

"La vida en familia es nuestra primera escuela para el aprendizaje emocional", dice el autor Daniel Goleman. En la familia, dice, "aprendemos cómo sentirnos respecto a nosotros mismos y cómo reaccionan otros ante nuestros sentimientos." Este aprendizaje sucede tanto a través de lo que dicen y hacen los padres a sus niños, como también de cómo se tratan entre ellos.

Algunos Puntos Básicos para Tomar en Cuenta

- Los niños aprenden de sus padres importantes lecciones acerca de las emociones. Cuando los padres amenazan o castigan a los niños por demostrar sus emociones, los niños aprenden que las emociones son peligrosas y que deben guardarse dentro de uno. Eso puede llevar más adelante en la vida a la depresión o a cólera sin control. Cuando los padres no enseñan a sus hijos maneras aceptables de expresar su enojo, los niños pueden pensar que está bien estallar frente a otros o tener rabietas.

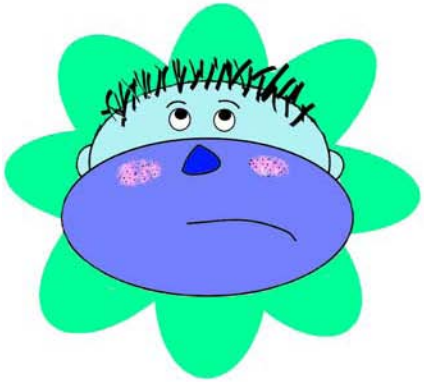
- Los padres deberían considerarse "entrenadores de emociones". Pueden alentar a sus hijos a que usen palabras para describir sus sentimientos, como "Estoy triste" o "Eso me hizo enojar mucho" para expresar sus emociones.

- Cuando los niños aprenden a expresar sus sentimientos y respetar a los demás, se vuelven más felices y sanos. Esos niños tienen menos probabilidades de sufrir de problemas de depresión, violencia u otros problemas de salud mental a medida que van creciendo.

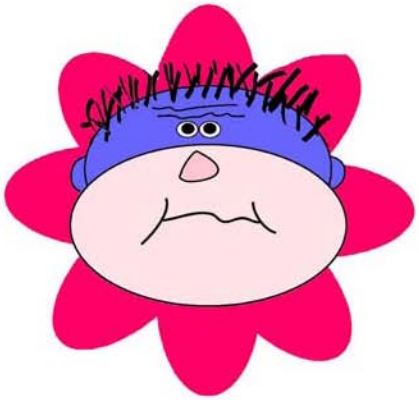
- Muchos programas de Aprendizaje Social y Emocional para las escuelas incluyen actividades para padres. Cuando los padres y los estudiantes practican las habilidades de SEL en la casa, los efectos son aún mayores. Además los niños llegan a reconocer que aprender es algo que se hace a lo largo de toda la vida, y no solamente algo que se termina cuando se sale de la escuela.

- A los niños les gusta que sus padres los guíen y les enseñen. Según una encuesta reciente el 86% de los muchachos de 10 a 17 años dijeron que sus padres eran influencias muy importantes en sus vidas. Sólo el 22% dijo que la televisión, las películas y la música popular eran igual de importantes. Nadie puede ocupar el lugar de los padres en la crianza de niños a quienes les importan los demás, que tienen confianza en sí mismos y son capaces.

Para mayor información, póngase en contacto con: Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL), University of Illinois at Chicago, Department of Psychology (MC 285), 1007 West Harrison St., Chicago, IL 60607. 312/413-1008. casel@uic.edu, www.CASEL.org

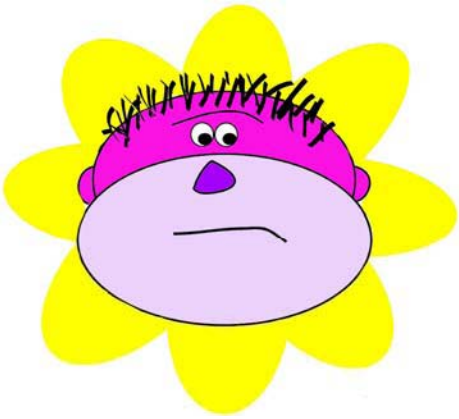


Avergonzado



Frustrado

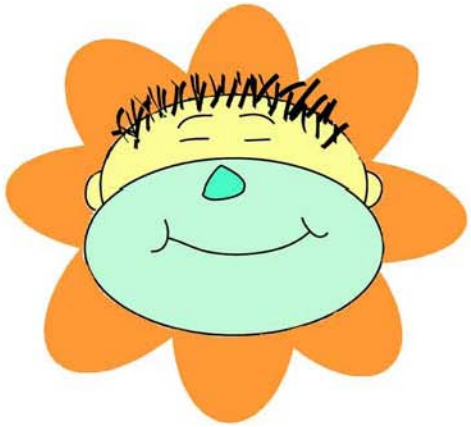
Alegre



Solitario

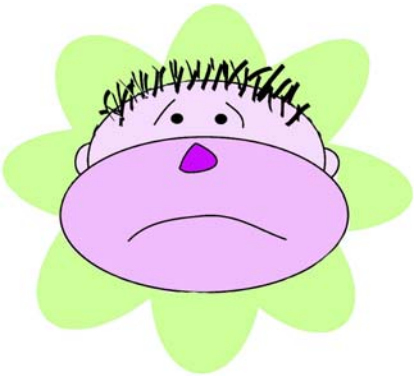
Amado/Querido

Enojado

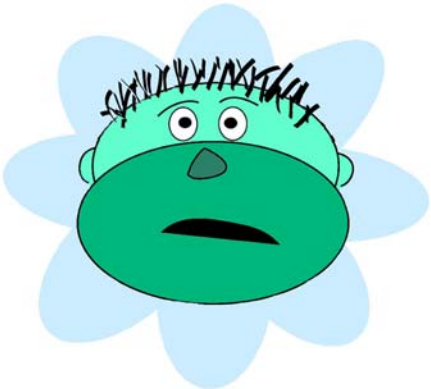


Orgulloso

Relajado



Triste



Asustado

La Familia y la Educación de las emociones

La familia pretende educar a los hij@s para que sean felices, por lo que **se debe tener en cuenta el mundo de las emociones** que están en todas las situaciones de relación y comunicación, tanto en el hogar como en la sociedad.

Con frecuencia tenemos experiencias con nuestros hijos e hijas en las que nos hemos sentido perdidos o superados ante situaciones donde la problemática tiene una base fundamentalmente emocional.

Cuando hay peleas o enfados entre hermanos, cuando tienen problemas con los compañeros o profesores, etc., nuestros hij@s sienten emociones como la rabia, el enfado o la tristeza y no siempre hemos sabido encontrar la mejor forma de reaccionar o afrontar el problema para ayudarles a enfrentar esas situaciones y a generar recursos para solucionarlas.

Llamamos *inteligencia emocional* al control adecuado de las emociones, que nos permite una mejor relación con los demás y con nosotros mismos.

La educación emocional **es una responsabilidad de la familia** y también lo es enseñar a los hij@s a expresar, aceptar y regular sus propias emociones y la de los demás y aportarles valores, conocimientos y destrezas para su bienestar personal.

Algunas habilidades emocionales

HABILIDADES EMOCIONALES	CARACTERISTICAS	ESTRATEGIAS EDUCATIVAS
AUTOESTIMA	La imagen que tenemos de nosotros mismos (auto-concepto) y de la valoración de nuestras cualidades (auto-estima) determinan el modo de relacionarnos con nosotros mismos y con los demás.	Ofrecer situaciones para sentirse querid@, valorad@, seguro@, autónom@ y competente.
EMPATÍA	Capacidad de ponernos en el lugar del otro y comprender lo que siente, piensa y hace, sin confundir lo propio y lo ajeno.	• Ser empáticos con ell@s. • Juegos del tipo *"imagina que eres tu herman@, compañer@, papá, etc., y dime cómo te sientes".*
TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN	La frustración surge ante la imposibilidad de realizar un deseo o expectativa. Es una emoción secundaria compleja. Puede ir muy unida al enfado.	Debemos **enseñarles la tolerancia a la frustración** o la capacidad de asumir la situación sin recurrir a rabietas.
AUTOCONTROL	Cuando nos enfrentamos a situaciones en las que vivimos una carga de tensión muy grande, en las que podemos llegar a perder el control. Debemos saber regular los sentimientos de ira o cólera y sus manifestaciones.	• Detectar las señales personales de alarma. • Reconocer la irritación. • Pensar en los motivos. • Intentar reducir los motivos. • Valorar si podemos afrontar la situación sin perder el control.

Para saber más

ELIAS, M.J., TOBIAS, S.E. y FRIEDLANDER, B.S. (2000): ***Educar con Inteligencia Emocional.*** Barcelona. Ed. Plaza & Janes.

GOLEMAN, D. (1996): ***Inteligencia Emocional.*** Barcelona. Ed. Kairós.

VALLÉS, A. y VALLÉS, C. (2003): ***Psicopedagogía de la Inteligencia Emocional.*** Valencia. Promolibro.

Inteligencia emocional en la familia. Web que ofrece interesantes artículos para la educación de los sentimientos y emociones. *www.inteligencia-emocional.org/familia/index.htm*

Educación emocional para la familia. Vídeo educativo sobre estrategias de educación emocional. *www.ceapa.es/web/guest/educacion-emocional*

15. Técnicas de control emocional

TECNICAS DE CONTROL EMOCIONAL

Por: Angel Antonio Marcuello García
Jefe del Gabinete de Psicología de la Escuela de Especialidades Antonio de Escaño (Ferrol-La Coruña)
Correo: marcuello@wanadoo.es

1. LAS EMOCIONES.

Las emociones son **reacciones naturales que nos permiten ponernos en alerta ante determinadas situaciones que implican peligro, amenaza, frustración, etc.**

Los componentes centrales de las emociones son las reacciones fisiológicas (incremento de la tasa cardiaca y de la respiración, tensión muscular, etc.) y los pensamientos. Es necesario adquirir ciertas habilidades para manejar las emociones ya que una intensidad excesiva puede hacer que las personas las vivan como estados desagradables o les lleven a realizar conductas indeseables.

Ante este tipo de situaciones en la mayoría de los seres vivos suelen producirse una serie de reacciones fisiológicas dirigidas a poner el organismo en alerta. En las personas también se producen estas reacciones, pero son más complejas que en los animales ya que esas reacciones van acompañadas por pensamientos específicos, que nos permiten diferenciar un rango mayor de emociones. Además, las personas no debemos reaccionar de forma instintiva (por ejemplo agrediendo a aquello que nos amenaza o escapando de la situación), sino que a lo largo de nuestra infancia aprendemos formas de comportarnos más adecuadas.

Así en las emociones humanas entran en juego cuatro aspectos:

- Una situación concreta.
- Una serie de reacciones fisiológicas específicas o sensaciones (aceleración del pulso y de la respiración, tensión muscular, etc.).
- Unos pensamientos determinados.
- Un tipo de respuestas concretas apropiadas para esa situación.

La ansiedad y la ira son reacciones naturales y positivas que tenemos para ponernos en alerta ante determinadas situaciones, que son consideradas como peligrosas. Pero también pueden ser emociones negativas que no funcionan como debieran, activándose ante estímulos inofensivos y provocando malestar y conductas inadecuadas. Comprender, conocer y admitir las emociones es el procedimiento para poder controlarlas.

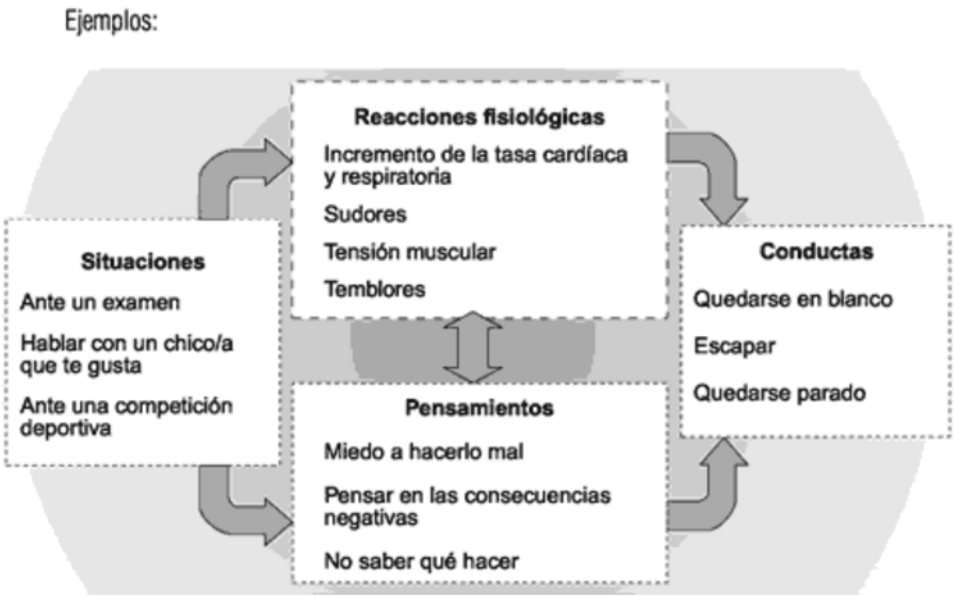
La ansiedad

La ansiedad es una de esas emociones que hay que saber manejar porque son vividas como desagradables y pueden provocar conductas inapropiadas, especialmente cuando se producen ante contextos sociales (por ejemplo hablar en público) o ante situaciones que no entrañan nin¬gún peligro (por ejemplo subir en ascensor, salir a la calle, etc.).

La Ansiedad consiste en un conjunto de sentimientos de miedo, inquietud, tensión,

preocupa¬ción e inseguridad que experimentamos ante situaciones que consideramos amenazantes (tanto física como psicológicamente). Esto es, la "ansiedad", incluye los siguientes componentes:

- Los pensamientos y las imágenes mentales atemorizantes (cognitivo)
- Las sensaciones físicas que se producen cuando estamos nerviosos o furiosos. (fisiológico).
- Los comportamientos que son la consecuencia de la respuesta de ansiedad (conductual).



En la ansiedad, como en cualquier otra emoción, juega un papel muy importante el tipo de pensamientos que tenemos y las reacciones físicas experimentadas. El modo en que nos comportamos cuando estamos ansiosos a menudo es inadecuado e interfiere en nuestro funcionamiento normal. Es muy importante controlar este tipo de emociones ya que pueden afectar seriamente a la capacidad de desarrollar una vida sana.

La ira

La ira es otra emoción que puede ser problemática. La ira hace referencia a un conjunto particular de sentimientos que incluyen el enfado, la irritación, la rabia, el enojo, etc. y que suele aparecer ante una situación en la que no conseguimos lo que deseamos. Las reacciones fisiológicas ante la ira son similares a las que se producen ante la ansiedad; lo que diferencia a una de la otra es el tipo de situaciones que las pro¬vocan, los pensamientos que se producen en esas situaciones y las conductas que se desencadenan.

2. FORMAS CONCRETAS DE MANEJAR LAS EMOCIONES DE ANSIEDAD E IRA.

Los estados emocionales de los que estamos hablando son habitualmente vividos de forma negativa y suelen dar lugar a conductas inadecuadas, lo que hace que la gente busque formas de eliminarlos. Ejemplos:

ANSIEDAD	IRA
- respirar profundamente - fumar - hacer ejercicio - beber alcohol - morderse las uñas - evitar la situación	- distraerse - gritar - atacar al otro/a - reprimirse - insultar - dar puñetazos a la pared

Muchas personas desarrollan estrategias específicas para manejar sus emocio¬nes. Algunas de ellas pueden ser adecuadas, pero también hay otras que pueden ser ineficaces o tener consecuencias negativas.

Técnicas concretas de manejar las emociones de ansiedad e ira:

Técnica n.° 1: Respiración profunda

Esta técnica es muy fácil de aplicar y es útil para controlar las reacciones fisiológicas antes, durante y después de enfrentarse a las situaciones emocionalmente intensas.

- Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 4
- Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 4
- Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta 8
- Repite el proceso anterior

De lo que se trata es de hacer las distintas fases de la respiración de forma lenta y un poco más inten¬sa de lo normal, pero sin llegar a tener que forzarla en ningún momento. Para comprobar que haces la res¬piración correctamente puedes poner una mano en el pecho y otra en el abdomen. Estarás haciendo correctamente la respiración cuando sólo se te mueva la mano del abdomen al respirar (algunos le llaman también respiración abdominal).

Técnica n.° 2: Detención del pensamiento

Esta técnica puede utilizarse también antes, durante o después de la situación que nos causa problemas.

Esta estrategia se centra en el control del pensamiento. Para ponerla en práctica debes seguir los siguientes pasos:

- Cuando te empieces a encontrar incómodo, nervioso o alterado, préstale atención al tipo de pensamientos que estás teniendo, e identifica todos aquellos con connotaciones negativas (centrados en el fracaso, el odio hacia otras personas, la culpabilización, etc.)
- Di para ti mismo “¡Basta!”
- Sustituye esos pensamientos por otros más positivos

El problema de esta técnica es que se necesita cierta práctica para identificar los pensamientos negativos, así como para darles la vuelta y convertirlos en positivos. En el siguiente cuadro te presentamos algunos ejemplos:

PENSAMIENTOS NEGATIVOS	PENSAMIENTOS POSITIVOS
“Soy un desastre” “No puedo soportarlo” “Me siento desbordado” “Todo va a salir mal” “No puedo controlar esta situación” “Lo hace a propósito”	“Soy capaz de superar esta situación” “Si me esfuerzo tendré éxito” “Preocuparse no facilita las cosas” “Esto no va a ser tan terrible” “Seguro que lo lograré” “Posiblemente no se haya dado cuenta “que lo que hace me molesta”

Técnica n.° 3: Relajación muscular

Esta técnica también sirve para aplicar antes, durante y después de la situación, pero para su empleo eficaz requiere entrenamiento previo. Para su práctica sigue los siguientes pasos:

- Siéntate tranquilamente en una posición cómoda. Cierra los ojos.
- Relaja lentamente todos los músculos de tu cuerpo, empezando con los dedos de los pies y relajando luego el resto del cuerpo hasta llegar a los músculos del cuello y la cabeza.
- Una vez que hayas relajado todos los músculos de tu cuerpo, imagínate en un lugar pacífico y relajante (por ejemplo, tumbado en una playa). Cualquiera que sea el lugar que elijas, imagínate totalmente relajado y despreocupado.

Imagínate en ese lugar lo más claramente posible. Practica este ejercicio tan a menudo como sea posible, al menos una vez al día durante unos 10 minutos en cada ocasión. Si te ha convencido la utilidad del ejercicio, recuerda que debes practicarlo para llegar a automatiza el proceso y conseguir relajarte en unos pocos segundos.

Técnica n.° 4: Ensayo mental

Esta técnica está pensada para ser empleada antes de afrontar situaciones en las que no nos sentimos seguros. Consiste simplemente en imaginarte que estás en esa situación (por ejemplo, pidiéndole a alguien que salga contigo) y que lo estás haciendo bien, a la vez que te sientes totalmente relajado y segu¬ro. Debes practicar mentalmente lo que vas a decir y hacer. Repite esto varias veces, hasta que empieces a sentirte más relajado y seguro de ti mismo.

BIBILIOGRAFIA:

- DE LAS HERAS RENERO, Mª DOLORES Y COLS. Programa Discover. Junta Castilla y León.
- E. CABALLO, VICENTE. Manual de evaluación y tratamiento de las habilidades sociales. SIGLO XXI. 1999.
- GOLDSTEIN ARNOLD. Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia. SIGLO XXI. 1999.
- LUENGO MARTÍN, Mª ÁNGELES Y COLS. Construyendo la Salud. MEC.
- MARTHA DAVIS, MATTHEW MCKAY. Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés. MARTÍNEZ ROCA. 1998.
- MARTHA DAVIS, MATTHEW MCKAY. Técnicas de autocontrol emocional. MARTÍNEZ
- VALLÉS ARANDIGA A. Y VALLÉS TORTOSA C. Programa de refuerzo de las habilidades sociales III. EOS.

Elements protectors davant els riscos de la vida en societat. Què han descobert les últimes investigacions?, per Ana Isabel del Río.

Les diferents investigacions que s'estan fent des de diferents àmbits demostren que existeixen elements protectors que resulten essencials per la vida en societat. Aquests elements es poden ensenyar i està demostrada la seva incidència en la millora del benestar de les persones, descens de situacions de risc i millora de la salut dels nostres nens i joves.

Els vincles emocionals segurs són un element protector bàsic de supervivència, ja que comptar amb persones que ens puguin oferir consol, ajuda i consell ens protegeix de l'impacte letal de traumes i contratemps de la vida. Per contra, la sensació de no tenir amb qui compartir els sentiments i mantenir certa intimitat duplica les probabilitats de contraure una malaltia o morir més prematurament que si comptem amb suports (Goleman, 1996: 68).

Els nois i noies que han seguit programes d'alfabetització emocional es troben en millors condicions que els companys que no els han seguit per fer front a la pressió del grup, les exigències acadèmiques i les invitacions a fumar o prendre drogues (Goleman, 1996:400).

La OMS, a la seva proposta d'habilitats per la vida va plantejar el desenvolupament de 10 habilitats. A tal efecte, hi ha disponibles programes i guies per docents i famílies. Les habilitats són:

- Coneixement d'un mateix
- Empatia
- Comunicació efectiva
- Relacions interpersonals (inclou habilitats de negociació i rebuig)
- Pressa de decisions
- Solució de problemes i conflictes
- Pensament creatiu
- Pensament crític
- Maneig d'emocions i sentiments
- Maneig de tensions i estrès

Com podeu observar, els diferents programes incideixen en una sèrie d'habilitats de l'àmbit socioemocional que dotaran a nens i nenes per a viure i conviure i per protegir-se dels riscos que suposa la vida a societats que mostren el millor i el pitjor de l'ésser humà.

La imprescindible relación padre-hija y su influencia en una vida saludable y feliz, Ana Isabel del Río

Autora de la imagen: Sarah Small

La niña que tiene una estrecha y positiva relación con su padre, con una amplia y profunda comunicación, una relación de confianza y apoyo por parte de él tiene un desarrollo afectivo y social más positivo.

En este artículo hago especial hincapié en los beneficios de la relación especial y estrecha entre padre e hija. Existe una creencia muy extendida: que las niñas necesitan más a sus madres que a sus padres para crecer y desarrollarse como futuras mujeres; maduras, emocionalmente estables y con autonomía emocional. Pero esta creencia es errónea. La base de un armonioso desarrollo emocional femenino radica en una saludable, firme y segura relación con sus padres. Ello no significa que la relación con la madre deje de ser fundamental, imprescindible e irrenunciable. Mi afirmación significa que cada cual aporta una parte fundamental y que es necesario llamar a los papás a estar más presentes y reconocer su imprescindible y fundamental papel: para permitir que nuestras hijas sean felices, maduras e independientes.
La relación positiva con la figura paterna es un elemento de protección fundamental que dota de ventajas a las niñas:

- **Logros académicos**. La implicación del padre, junto a la madre, en los temas escolares mejora más el rendimiento que si solo uno de ellos se implica. El valor de la doble implicación mejora exponencialmente el rendimiento escolar. Los estudios de Fan y Chen calcularon esta influencia en una mejora del 30% del rendimiento académico.
- **Prevención de embarazos prematuros**. Las niñas que tienen una sólida relación con sus padres tienen menos dependencia afectiva de los chicos, siendo menos necesario que recurran al sexo como forma de obtener amor y reconocimiento.
- **Tienen más seguridad en sí mismas y son menos dependientes**.
- **Se fijan más objetivos a largo plazo**.
- **Evitan involucrarse en relaciones abusivas**, tanto emocionales como físicas.
- **Resisten mejor la presión de sus iguales** (presión de grupo) frente al sexo prematuro, fumar, tomar drogas y alcohol.
- **No dependen excesivamente de los chicos para sentirse a gusto consigo mismas.**
- **Muestran y defienden sus opiniones de forma más asertiva.**
- **Se relacionan mejor con las figuras de autoridad** (profesores, jefes, ...)
- **Tienen más deseos de probar cosas nuevas y aceptar tareas que supongan un reto**.
- **Tienen menos posibilidades de caer en estados depresivos y de desarrollar trastornos alimentarios.**

¿Qué podemos hacer para cuidar y desarrollar relaciones más significativas, estrechas y comunicativas entre el padre y su hija?

1. Incorporar al padre de forma activa y cotidiana a la educación y acompañamiento de sus hijas. Debe prestarse especial atención a esta cuestión cuando los padres están separados. Aquellos padres que aman por encima de todo a sus hijos y son capaces de separar sus posibles diferencias con el otro progenitor, cuidan cuestiones como la referida: la presencia de ambas figuras en la vida de los niños. La relación padre-hija es fundamental y debe valorarse y fortalecerse.

2. Animar a que los papás destinen más tiempo a la relación con sus hijas. En ese tiempo no debe haber más miembros de la familia alrededor. Cuanto más tiempo pasen juntos más honestamente podrán comunicarse, para poder abordar cuestiones importantes y personales. Un recurso que los papás podéis utilizar es el de seleccionar 10 fotografías de vosotros mismos en diferentes épocas de vuestras vidas, especialmente de vuestra infancia y adolescencia. Se debe incluir una fotografía del abuelo de la niña, para saber más cosas sobre él. A continuación, dedicar al menos una hora a cada fotografía en diversas sesiones para explicar todo lo que sea posible de ese tiempo. Ello permitirá que vuestras hijas os conozcan más, que conozcan vuestra historia, sentimientos y procesos.

3. Explicar a las hijas lo importantes que son las relaciones con sus padres, para que las cuiden y las busquen como forma de bienestar, salud y felicidad.

¿Qué actividades podemos hacer?

1. **Dos horas semanales exclusivas para cada hija.** Asegurarnos de que padre e hija compartan, al menos, dos horas semanales en actividades que les involucren a ambos sin la presencia de otros miembros de la familia.
2. **Ver películas juntos.** Especialmente aquellas que transmitan un mensaje positivo sobre la relación padre-hija.
3. **Leer libros en los que los padres se muestran tan capaces de educar a sus hijos como lo son las madres** para criar a sus hijos.
4. **Observar y cuestionar juntos los anuncios y los mensajes que la sociedad lanza con la idea de que los padres son estúpidos e incompetentes para educar a sus hijos.**

Lo importante es fortalecer los lazos y tomar profunda conciencia del poderoso valor que tiene el padre en la vida emocional y social de sus hijas.

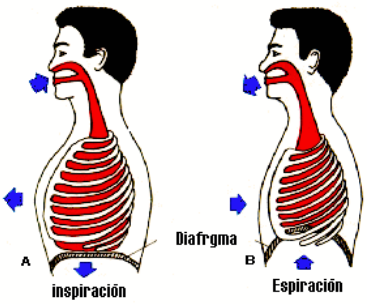
Para acceder al test que permite nos permite valorar la calidad de la relación padre-hija:

http://anaisabeldelrio.blogspot.com/2012/01/test-para-evaluar-la-calidad-de-la.html

Fuente: Linda Nielsen. Docotora en Psicologia educacional en la Wake University. Nielsen imparte el curso "Padres e hijas", único en su tipo en Estados Unidos. Es autora de de *Embracing Your Father: How to Build the Relationship You Alwasy Wanted with Your Dad* (Estrechando lazos con tu padre: Cómo construir la relación que siempre quisiste con tu padre) (McGraw-Hill, 2004).

Los beneficios de la respiración consciente y la mejora del estrés, por Ana Isabel del Río

Los beneficios de la respiración consciente



"Uno de los grandes -y devastadores- efectos del estilo de vida occidental es el estrés crónico"

Contra nuestra vida y nuestra salud, contra nuestro equilibrio fundamental, el estrés avanza imparable -y aceptado socialmente- en sociedades como la nuestra. El estrés es un mecanismo natural que acciona todos nuestros recursos físicos para reaccionar ante peligros inminentes. El problema surge cuando percibimos a nuestro alrededor multitud de peligros mentales y reaccionamos físicamente, confundiendo la respuesta. En situaciones de estrés reaccionamos desactivando cualquier función fisiológica que no sirva para defendernos, con lo cual, el cuerpo detiene la digestión, el crecimiento, el sistema reproductivo, desvía la sangre que irriga abundantemente el cerebro permitiendo la reflexión,... Es entonces cuando se activa la tensión sanguínea, el bombeo del corazón, la captación de oxígeno para activarnos, se reduce la capacidad de pensar, etc. Hemos aceptado socialmente sacar recursos la cuenta corriente de nuestra vida de forma infinita (estrés crónico, estrés innecesario) pagando los intereses a un precio terrible: enfermedades de desarrollo lento que degeneran en muertes más prematuras y en un descenso al abismo de nuestra calidad de vida. Estresar a nuestros hijos, presionando excesiva o inadecuadamente, para que hagan algo (estudiar, los deberes) o para que obedezcan, tiene efectos contraproducentes en el aprendizaje y en la convivencia. No podemos cambiar los usos sociales, pero sí podemos decidir vivir de otra manera y cuidar la salud física, emocional y relacional de nuestras vidas y de las de nuestros hijos. Analicemos nuestro estilo de vida ¿es estresante? ¿Qué actividades llevamos a cabo para mejorarla? ¿Disponemos de suficientes hábitos protectores?

Para recuperarnos del estrés cuando ya ha aparecido o para mantener una actitud que evite su aparición disponemos de recursos sencillos y útiles. Uno de los más potentes y fáciles de llevar a cabo es la práctica de la respiración consciente. Respirar conscientemente es también una buena forma de regular nuestras emociones, recuperándonos de estados emocionales que nos alteran. Nos permite tomarnos tiempo, recuperar el cuerpo de sucesivas respuestas instintivas de lucha, parálisis o huida y restablecer nuestra capacidad de pensar y de reaccionar de forma acorde con nuestros deseos. Es también una buena forma de romper las *rumiaciones*, pensamientos circulares que nos impiden dedicar nuestras energías a gestionar lo que nos sucede, atrapándonos

como un pez que se muerde la cola. Los movimientos que realiza la imagen ilustra el masaje que produce una buena respiración abdominal, activando el sistema nervioso parasimpático.

Al concentrarnos en la respiración se abandonan de forma transitoria los pensamientos circulares, pues nuestra capacidad consciente es limitada y debemos hacer una cosa u otra. Si, además, concentramos nuestra atención en algún punto de la cara mientras respiramos (por ejemplo, la nariz: sintiendo el aire que entra y sale por ella y todas las sensaciones que se producen) el cerebro deberá dedicar su acción a esta práctica, abandonando otras acciones conscientes. Dedicamos el 80% de la actividad cerebral consciente a la cara, por tanto, si nos concentramos en algún punto de ella no podemos llevar a cabo demasiadas actividades mentales a la vez. Pasa lo mismo cuando reímos, por eso es saludable y necesario reír a menudo: para descargar tensiones y para desconectar transitoriamente de la actividad mental excesiva.

¿Debemos aplicarlo a nuestros hijos? Es especialmente importante que mantengamos en ellos su capacidad natural de respirar adecuadamente, la cual se distorsiona por una inadecuada atención a ella y por la falta de cuidado de estas cuestiones en occidente. Es una necesidad básica educar a nuestros hijos en prácticas básicas de respiración, ya que de ella depende una correcta oxigenación del cuerpo y de la mente. De ella depende su vida. Deberíamos recordar a nuestros pequeños que respiren consciente y profundamente a lo largo del día. Deberíamos recordarles respirar ante la activación de alguna emoción perturbadora (rabia, miedo, ansiedad) o distorsionadora (euforia, cuando produce conductas disruptivas). Debemos cuidar y mantener a lo largo de los años la conciencia de su corporalidad, de las emociones que se generan en ellos y de sus pensamientos. Los buenos hábitos respiratorios, en tareas como el estudio y la utilización del ordenador, mientras hablan, etc. mejorarán, así mismo, su productividad y satisfacción. En estados de enfado, rabietas, … cualquier cambio de actividad que les obligue a respirar de forma acompasada, les permitirá volver a un estado básico. Por ejemplo, podemos dar un paseo mientras les hablamos con calma, podemos subir escaleras, montar en la bici mientras vamos a su lado, hacer una carrera, reírse, … Debemos desarrollar estrategias, a la medida de su carácter, costumbres e intereses. La respiración puede ser una buena aliada.

A causa de las prisas nos olvidamos de oxigenarnos adecuadamente. Sin depender de nadie y dedicando unas breves sesiones a lo largo del día (que pueden ser de 1 ó 5 minutos) podemos conseguir grandes mejoras. Pequeñas acciones cortas a lo largo del día mejorarán

nuestro saber estar aquí y ahora. Lo ideal sería hacer sesiones de entre 10 y 15 minutos, en dos o tres ocasiones al día.

El estrés es un gran mal porque mata poco a poco: potencia el desarrollo de enfermedades de progreso lento, que avanzan sin que apenas lo percibamos (diabetes, enfermedades coronarias, trastornos digestivos, metabólicos, bajada de defensas, problemas de crecimiento, etc...). En nuestra vida cotidiana inhibe e impide funcionar de forma harmónica: cuando estamos estresados disminuye nuestra capacidad de aprender, de razonar adecuadamente y de ser éticos y considerados. Esta cuestión es especialmente relevante en el caso de los niños pequeños, pues son muy vulnerables, ya que tienen grandes dificultades para procesar el cortisol que generan las situaciones de estrés. Es necesario evitar que crezcan y se desarrollen con alta sensibilidad al estrés, hipersensibles a las situaciones. Para ello, lo mejor es procurarles una vida sin presiones excesivas y angustias que les saquen de un buen equilibrio. ¿Cuánto estrés innecesario inoculamos presionándoles para que hagan algo cuando no sabemos conducir bien una situación? Podemos hacer lo mismo, pero sin estrés (buenos hábitos, corrección de una organización familiar incorrecta, reparto equitativo de tareas, buena comunicación, espacio para lo que realmente importa en la educación familiar). Vivir acarreando enfermedades muy duras que son generadas por el estrés es un precio innecesario que deberíamos negarnos a pagar.

Bases de la respiración consciente que permite la recuperación del estrés y el equilibrio interno:

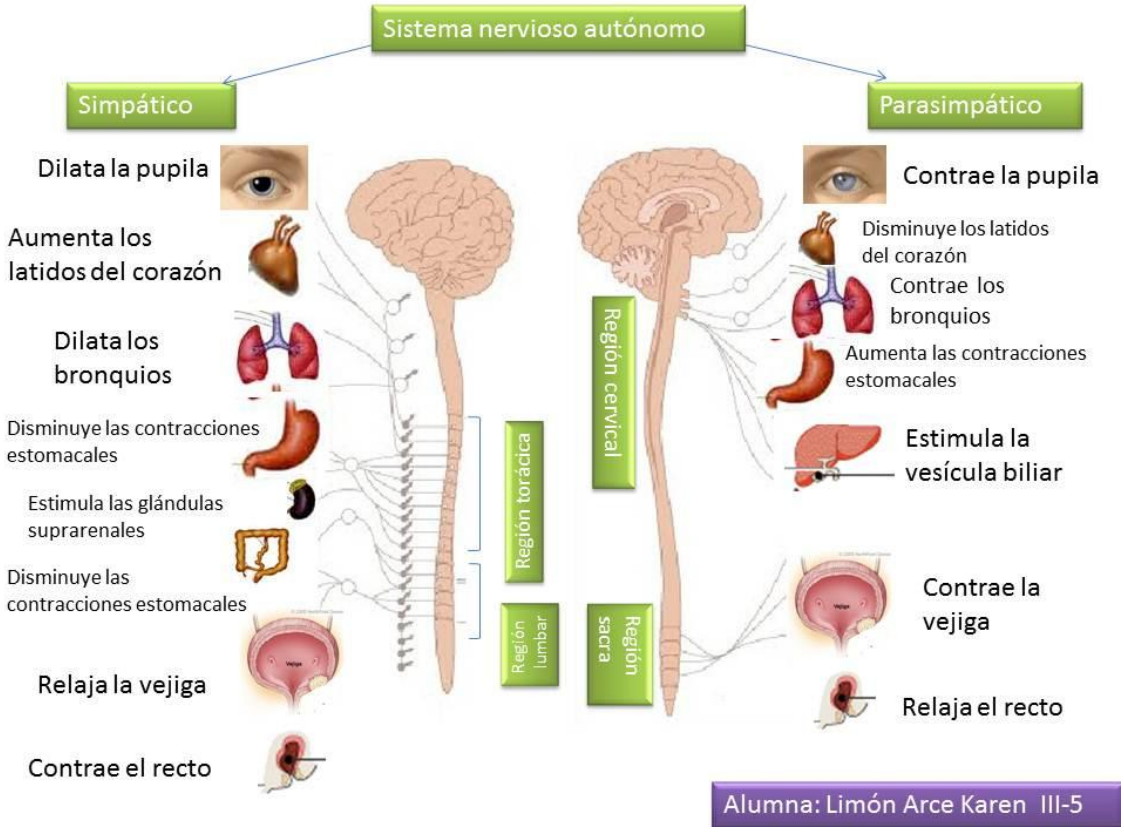
- Por cada porción de tiempo que dediquemos a inhalar aire limpio, debemos dedicar el doble de tiempo a eliminar el aire que contienen nuestros pulmones. Puede ser recomendable dedicar 4 segundos a la inspiración y 8 segundos a exhalar el aire. Contener la respiración de 2 a 4 segundos.

> ***Espirar*** *(un…dos porciones de tiempo)*
> ***Contener la respiración*** *de uno a varios segundos, y tomar aire fresco a continuación.*
> ***Inspirar*** *(una porción de tiempo)*
> ***Contener la respiración de uno a varios segundos***

- La inspiración debe llegar hasta el abdomen, expandiendo nuestros pulmones completamente. Debemos notar que se hincha el abdomen.
- Concentrar nuestra atención en algún punto de la cara -como la nariz-, sintiendo la sensación del aire que entra y sale por ella.

Sistema nervioso parasimpático. Cuando respiramos tal como he indicado, activamos el sistema nervioso parasimpático. Este es responsable de nuestra recuperación tras el estrés y de devolver al organismo a su estado de equilibrio. Activando el sistema nervioso parasimpático (SNP) recuperamos y restablecemos el equilibrio del aparato cardiovascular, aparato digestivo, aparato genitourinario, regulación del metabolismo, aparato respiratorio, etc. El SNP, así mismo, se encarga del restablecimiento de nuestra energía, siendo responsable de la recuperación del organismo y de su relajación tras una situación de tensión. Con esta práctica un único minuto en situaciones difíciles, se pueden ofrecer grandes ventajas. Lo adecuado sería hacer breves sesiones a lo largo del día. Esta práctica nos llevará, así mismo, a conectarnos al momento presente.

Como se puede apreciar en esta presentación, si está estimulado el sistema nervioso simpático, está activado el cuerpo para atacar o para huir. Si está activado el sistema nervioso parasimpático, el cuerpo está en estado de relajación, recuperando su energía y cumpliendo con funciones que cuidan nuestra vida a medio y largo plazo (hacer la digestión –de ahí los problemas relacionados con el estreñimiento y la enfermedad de Crohn-, crecer –el crecimiento de los niños sometidos a malos tratos, vida muy estresante o malos cuidados de su vida emocional se ve comprometido-, estimular el sistema reproductivo –de ahí algunos problemas sexuales, de erección, deseo-, …). Si está activado uno de los sistemas, no se activa el otro, por eso debemos activar el sistema nervioso parasimpático, de múltiples formas, para recuperarnos de las tensiones.



Y recordad: pensamos mejor, somos más creativos, éticos y respetuosos cuando nos encontramos en un estado de relajación física y mental.

Para acceder a enlaces a ejercicios de meditación y respiración: http://anaisabeldelrio.blogspot.com/2012/02/los-beneficios-de-la-respiracion.html

El valor de los lazos entre personas

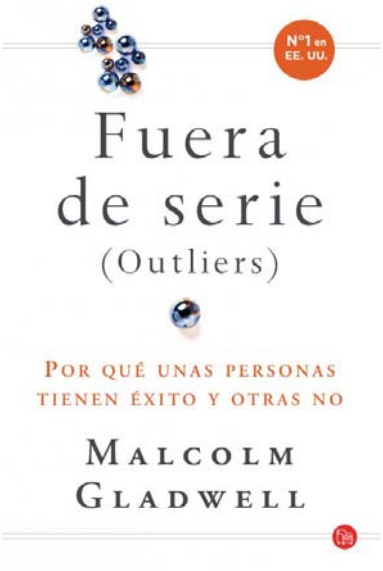
Garantía de salud física, salud mental, mejor rendimiento académico, mayores tasas de bienestar, igualdad y... felicidad.

Deseo firme y profundamente llamar la atención sobre el valor de las **redes de relación entre personas**, **que permiten protegernos a todos y cada uno de las presiones del mundo moderno.** Desde las escuelas tenemos la oportunidad de tejer redes, de crear capital social, que protejan a todos los pequeños que en ellas se educan y nos permitan a nosotros, sus padres y familiares, beneficiarnos del valor de comunidades saludables, solidarias y nutricias. **El alimento, la educación, la cultura, los recursos, … no llegan a todos con la misma intensidad y distribución, ni se pueden activar nuestros recursos y posibilidades con la misma eficacia.** Redes sociales ricas y dinámicas permiten que todos disfrutemos de mayor calidad de vida y todos los niños, niñas y jóvenes aumenten sus oportunidades educativas.

La creación y desarrollo de capital social (red de relaciones e interacción en la familia, las escuelas y las comunidades) para todos y para todas, a la medida de cada cual debería ser un objetivo prioritario para docentes, AMPA's y responsables políticos. En este sentido, las comunidades de aprendizaje nos ofrecen un ejemplo, con resultados constatados. Lista de reproducción en youtube, Ramón Flecha.

Os muestro un ejemplo sorprendente y motivador de redes sociales bien tejidas y sus repercusiones en la calidad de vida, bienestar y felicidad de las personas que las disfrutan. El capítulo gratuíto del libro "*Fueras de serie", de Malcom Gladwell* nos ilustra de forma magistral un caso paradigmático: el de Roseto, un pueblo de las montañas de Pocono (Pensilvania, EEUU). Más sobre el mismo tema en mi blog:

http://anaisabeldelrio.blogspot.com.es/2013/02/la-medicina-de-la-solidaridad-vision-de.html



FUERAS DE SERIE: POR QUE UNAS PERSONAS TIENEN EXITO Y OTRAS NO

MALCOLM GLADWELL , TAURUS, 2009 **ISBN 9788430606856**

A través de su viaje por el mundo de los «fueras de serie», los más brillantes y famosos, nos convence de que nuestro modo de pensar en el éxito es erróneo. Prestamos demasiada atención al aspecto de estas personas, y muy poca al lugar de donde vienen, es decir, a su cultura, su familia, su generación y a las singularidades de su educación. Fascinante y divertido. «Una vez más, Gladwell demuestra dominar un género del que, de hecho, es pionero: el de los libros que esclarecen las causas ocultas tras los fenómenos del día a día. En Fueras de serie, su don para descubrir intrigantes misterios, atraer al lector y, a continuación, revelar poco a poco sus lecciones en un brillante estilo, se hace palmario. Rara vez la vida real se nos muestra tan nítida como en el libro de Malcolm Gladwell.» PUBLISHERS WEEKLY

Introducción

El misterio de Roseto

«Aquella gente sólo se moría de vieja».

fuera de ~.
1. loc. adj. Dicho de un objeto: Cuya construcción esmerada lo distingue de los fabricados en **serie.**
2. loc. adj. Sobresaliente en su línea. U. t. c. loc. sust.

1.

Roseto Valfortore se encuentra al pie de los Apeninos, en la provincia italiana de la Foggia, a unos 160 kilómetros al sureste de Roma. Como villa medieval que es, está organizada alrededor de su plaza mayor. En plena plaza se encuentra el Palazzo Marchesale o casa de los Saggese, antaño grandes terratenientes de aquellos pagos. Una arcada lateral conduce a una iglesia, la Madonna del Carmine o Virgen del Carmen. Estrechos escalones de piedra ascienden por la ladera, flanqueados por casas de dos pisos estrechamente arracimadas, hechas de piedra y tejas rojizas.

Durante siglos, los *paesani* de Roseto trabajaron en las canteras de mármol de las colinas circundantes, o cultivaron los campos en terraza del valle, caminando unos ocho kilómetros montaña abajo por la mañana y haciendo el viaje de vuelta monte arriba por la tarde. Era una vida dura. La gente era en su mayor parte analfabeta y desesperadamente pobre. Nadie albergó demasiadas esperan-

zas de mejora económica hasta que a finales del siglo XIX llegaron a Roseto nuevas de una tierra de promisión al otro lado del océano.

En enero de 1882, un grupo de once rosetinos —diez hombres y un muchacho— se embarcaron para Nueva York. En su primera noche en América durmieron sobre el suelo de una taberna de la calle Mulberry, en Little Italy (Manhattan). De allí se aventuraron al oeste, y acabaron por encontrar trabajo en una cantera de pizarra 144 kilómetros al oeste de la ciudad, cerca de la localidad de Bangor (Pensilvania). Al año siguiente, fueron quince los rosetinos que viajaron de Italia a América, y varios miembros de aquel grupo terminaron también en Bangor para unirse a sus compatriotas en la cantera de pizarra. Aquellos inmigrantes, a su vez, propagaron por Roseto la promesa del Nuevo Mundo; y pronto otro grupo hizo las maletas y se dirigió a Pensilvania, hasta que la corriente inicial de inmigrantes se convirtió en inundación. Sólo en 1894, unos mil doscientos rosetinos solicitaron pasaportes para América, y dejaron así abandonadas calles enteras de su pueblo.

Los rosetinos comenzaron a comprar tierra de una ladera rocosa unida a Bangor por un escarpado camino de carretas. Levantaron casas de dos pisos estrechamente arracimadas, hechas de piedra y tejas rojizas, a lo largo de callejas que recorrían la ladera. Construyeron una iglesia y la llamaron Nuestra Señora del Monte Carmelo; y a la calle principal sobre la que se alzaba, avenida de Garibaldi, en honor al gran héroe de la Unificación Italiana. Al principio, bautizaron su pueblo Nueva Italia; pero pronto le cambiaron el nombre por el de Roseto, pues les pareció muy propio, dado que casi todos procedían de aquel pueblo italiano.

En 1896, un cura joven y dinámico, el padre Pasquale de Nisco, se hizo cargo de la parroquia de Nuestra Señora

del Monte Carmelo. De Nisco fundó sociedades espirituales y organizó fiestas. Animó a sus conciudadanos a roturar la tierra y plantar cebollas, legumbres, patatas, melones y árboles frutales en los amplios patios traseros de sus casas. Les facilitó semillas y bulbos. El pueblo cobró vida. Los rosetinos comenzaron a criar cerdos en sus patios traseros y a cultivar uvas con que hacer su vino cosechero. Construyeron escuelas, un parque, un convento y un cementerio. Abrieron tiendas, panaderías, restaurantes y bares a lo largo de la avenida de Garibaldi. Aparecieron más de una docena de telares donde se fabricaban blusas para el comercio textil. La vecina Bangor era mayoritariamente galesa e inglesa, y la siguiente ciudad más próxima era abrumadoramente alemana, lo cual —dadas las tormentosas relaciones entre ingleses, alemanes e italianos en aquellos años— significaba que Roseto sería estrictamente para los rosetinos. Quien hubiera recorrido las calles de Roseto (Pensilvania) en los primeros decenios del siglo pasado, no habría oído hablar sino italiano, y no un italiano cualquiera, sino justo el dialecto sureño de la Foggia que se hablaba en el Roseto de Italia. El Roseto de Pensilvania era un mundo propio autosuficiente en su pequeñez, casi desconocido para la sociedad que lo rodeaba; y bien podría haber permanecido así, de no haber sido por un hombre llamado Stewart Wolf.

Wolf era médico. Estudió el aparato digestivo y dio clases en la facultad de Medicina de la Universidad de Oklahoma. Pasaba los veranos en una granja en Pensilvania no muy lejos de Roseto... aunque esto, desde luego, no significaba mucho, ya que Roseto estaba tan aislado en su propio mundo que era posible vivir en la ciudad más próxima sin llegar a saber gran cosa de él. «Uno de los años que veraneamos allí, debió de ser a finales de los cincuenta, me invitaron a pronunciar una conferencia en la sociedad

médica del pueblo», diría Wolf años más tarde en una entrevista. «Después de la conferencia, uno de los médicos locales me invitó a tomar una cerveza. Mientras bebíamos, me contó que en sus diecisiete años de ejercicio rara vez había tenido algún paciente de Roseto menor de sesenta y cinco años con problemas cardiacos».

Wolf se quedó muy sorprendido. A finales de la década de 1950, antes de que se conocieran los fármacos para reducir el colesterol y otras medidas agresivas para prevenir afecciones cardiacas, los infartos eran una epidemia en Estados Unidos. Eran la principal causa de muerte entre los varones menores de sesenta y cinco años. El sentido común dictaba que era imposible ser médico y no encontrarse problemas cardiacos.

Wolf decidió investigar. Recabó el apoyo de algunos de sus alumnos y colegas de Oklahoma. Éstos recopilaron los certificados de defunción de los residentes en la ciudad, remontándose tantos años atrás como pudieron. Analizaron los registros hospitalarios, extrajeron historiales médicos y reconstruyeron genealogías familiares.

—No perdimos el tiempo —explicaba Wolf—. Decidimos hacer un estudio preliminar. Comenzamos en 1961. El alcalde me dijo: «Todas mis hermanas les ayudarán». Tenía cuatro; y añadió: «Pueden usar el salón de plenos». Yo le pregunté: «¿Y dónde va a celebrar usted sus plenos?». Él respondió: «Bueno, los pospondremos». Las señoras nos traían el almuerzo. Teníamos hasta cabinas para tomar muestras de sangre y hacer electros. Estuvimos allí cuatro semanas. Entonces hablé con las autoridades. Nos dejaron usar la escuela durante el verano. Invitamos a toda la población de Roseto a que se sometiera a análisis.

Los resultados fueron asombrosos. En Roseto, prácticamente nadie menor de cincuenta y cinco había muerto de infarto ni mostraba síntoma alguno de afecciones car-

diacas. Para varones de más de sesenta y cinco, la tasa de mortalidad por enfermedades cardiovasculares era aproximadamente la mitad de la media estadounidense. De hecho, la tasa de mortalidad absoluta en Roseto era entre un 30 y un 35 por ciento más baja de lo esperado.

Wolf llamó a un amigo, un sociólogo de Oklahoma llamado John Bruhn, para que le ayudara.

—Empleé a estudiantes de medicina y sociología como entrevistadores; y en Roseto fuimos casa por casa para entrevistar a toda persona mayor de veinte años —recuerda Bruhn. Esto fue hace cincuenta años, pero Bruhn todavía conserva el tono de asombro en la voz cuando describe lo que se encontraron—: no había suicidio, alcoholismo ni drogadicción, y apenas delincuencia. Nadie percibía subsidios. Entonces buscamos úlceras pépticas. Tampoco tenían. Aquella gente sólo se moría de vieja.

La profesión de Wolf tenía un nombre para un lugar como Roseto, un lugar que queda fuera de la experiencia externa diaria, allí donde las reglas normales no se aplican. Roseto era algo *fuera de serie.*

2.

Lo primero que pensó Wolf fue que los rosetinos debían de haber conservado algunas prácticas dietéticas del Viejo Mundo que les hacían estar más sanos que otros norteamericanos. Pero rápidamente comprendió que no era el caso. Los rosetinos cocinaban con manteca de cerdo en lugar del aceite de oliva, mucho más sano, que usaban en Italia. La pizza en Italia era una corteza delgada con sal, aceite y quizás tomates, anchoas o cebollas. La pizza en Pensilvania era una masa de pan con salchichas, *pepperoni,* salami, jamón y, a veces, huevos. Dulces como los *biscotti*

y los *taralli,* que en Italia solían reservarse para Navidad y Semana Santa, en Pensilvania se comían todo el año. Cuando los dietistas de Wolf analizaron las comidas habituales del rosetino típico, encontraron que hasta un 41 por ciento de sus calorías procedían de las grasas. Tampoco era un lugar donde la gente se levantara al amanecer para hacer yoga y correr diez kilómetros a buen paso. Los rosetinos de América fumaban como sus carreteros antepasados; y muchos lidiaban con la obesidad.

Si ni la dieta ni el ejercicio explicaban las conclusiones, ¿se trataba, pues, de genética? Puesto que los rosetinos procedían de una misma región de Italia, el siguiente pensamiento de Wolf fue preguntarse si vendrían de una cepa especialmente recia que los protegiera de la enfermedad. Entonces rastreó a parientes de los rosetinos que vivían en otras partes de Estados Unidos para ver si compartían la misma salud de hierro que sus primos de Pensilvania. No era el caso.

Entonces miró la región donde vivían los rosetinos. ¿Era posible que hubiera algo en las colinas de Pensilvania oriental que fuese benéfico para la salud? Las dos poblaciones más cercanas a Roseto eran Bangor, a escasa distancia colina abajo, y Nazareth, a pocas millas de distancia. Ambas tenían aproximadamente el mismo tamaño que Roseto y se habían poblado con la misma clase de laboriosos inmigrantes europeos. Wolf repasó los registros médicos de ambas localidades. Para varones de más de sesenta y cinco años, los índices de mortalidad por enfermedades cardiovasculares en Nazareth y Bangor triplicaban los de Roseto. Otro callejón sin salida.

Wolf empezó a comprender que el secreto de Roseto no era la dieta, ni el ejercicio, ni los genes, ni la situación geográfica. *Que tenía que ser Roseto mismo.* Caminando por el pueblo, Bruhn y Wolf entendieron por qué. Vieron cómo

los rosetinos se visitaban unos a otros, se paraban a charlar en italiano por la calle o cocinaban para sus vecinos en los patios traseros. Aprendieron el ámbito de los clanes familiares que formaban la base de la estructura social. Observaron cuántas casas tenían tres generaciones viviendo bajo el mismo techo, y el respeto que infundían los viejos patriarcas. Oyeron misa en Nuestra Señora del Monte Carmelo, asistieron al efecto unificador y calmante de la liturgia. Contaron veintidós organizaciones cívicas en una localidad que no alcanzaba los dos mil habitantes. Repararon en el rasgo distintivo que era el igualitarismo de la comunidad, que desalentaba a los ricos de hacer alarde de su éxito y ayudaba a los perdedores a disimular su fracaso.

Al trasplantar la cultura campesina de la Italia meridional a las colinas de Pensilvania oriental, los rosetinos habían creado una poderosa estructura social de protección capaz de aislarlos de las presiones del mundo moderno. Estaban sanos por ser de donde eran, por el mundo que habían creado para sí en su pequeña comunidad de las colinas.

—Recuerdo la primera vez que estuve en Roseto y vi las comidas familiares de tres generaciones, todas las panaderías, la gente que paseaba por la calle, que se sentaba a charlar en los pórticos, los telares de blusas donde las mujeres trabajaban durante el día, mientras los hombres sacaban pizarra de las canteras —explica Bruhn—. Era algo mágico.

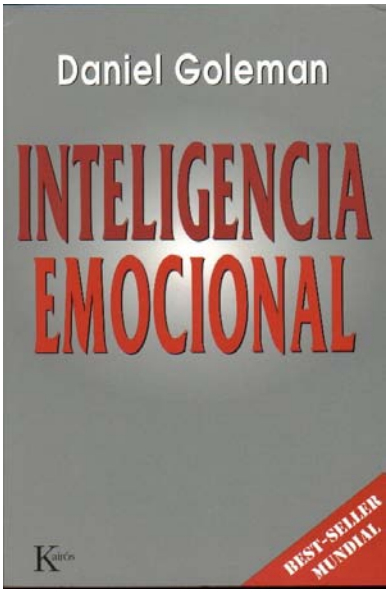
Cuando Bruhn y Wolf presentaron sus conclusiones ante la comunidad médica, se enfrentaron al escepticismo que cabe imaginar. Escucharon conferencias de colegas suyos que les ofrecían largas columnas de datos organizados en complejos gráficos y se referían a tal gen o cual proceso fisiológico, mientras que ellos hablaban de las ventajas misteriosas y mágicas de pararse en la calle a ha-

blar con la gente o de tener a tres generaciones viviendo bajo un mismo techo. La longevidad, según creencia convencional en aquel tiempo, dependía en mayor grado de quiénes éramos; es decir, de nuestros genes. Dependía de las decisiones que adoptábamos —respecto a lo que decidíamos comer, cuánto ejercicio elegíamos hacer y con qué eficacia nos trataba el sistema de atención sanitaria—. Nadie estaba acostumbrado a pensar en la salud en términos *comunitarios*.

Wolf y Bruhn tuvieron que convencer a la institución médica de que pensara en la salud y los infartos de un modo completamente nuevo: no se podía entender por qué alguien estaba sano si sólo se tenían en cuenta las opciones o acciones personales de un individuo de forma aislada. Era preciso mirar *más allá* del individuo. Había que entender la cultura de la que formaba parte, quiénes eran sus amigos y familias, y de qué ciudad procedían, comprender que los valores del mundo que habitamos y la gente de la que nos rodeamos ejercen un profundo efecto sobre quiénes somos.

En este libro quiero hacer por nuestro entendimiento del éxito lo que Stewart Wolf hizo por nuestro entendimiento de la salud.

1. Bibliografia recomanada
2. Materials d’ampliació
3. Llista de reproducció de vídeos



INTELIGENCIA EMOCIONAL

DANIEL GOLEMAN

- Nº de páginas: 514 págs.
- Encuadernación: Tapa blanda
- Editoral: KAIROS
- Lengua: ESPAÑOL
- ISBN: 9788472453715

Precio aproximado: 18 euros

¿Por qué algunas personas parecen dotadas de un don especial que les permite vivir bien, aunque no sean las que más se destacan por su inteligencia? ¿Por qué no siempre el alumno más inteligente termina siendo el más exitoso? ¿Por qué unos son más capaces que otros para enfrentar contratiempos, superar obstáculos y ver las dificultades bajo una óptica distinta?

El libro aborda cómo la inteligencia emocional puede ser fomentada y fortalecida en todos nosotros, y cómo la falta de la misma puede influir en el intelecto o arruinar una carrera.

La inteligencia emocional nos permite tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones que soportamos en el trabajo, acentuar nuestra capacidad de trabajar en equipo y adoptar una actitud empática y social, que nos brindará mayores posibilidades de desarrollo personal.

En un lenguaje claro y accesible, Goleman presenta una teoría revolucionaria que ha hecho tambalear los conceptos clásicos de la psicología, que daban prioridad al intelecto.

INDICE DE CONTENIDO

El cerebro emocional

Durante la década de los 80, numerosas investigaciones se centraron en la biología de la personalidad y de las emociones del ser humano. Entre las conclusiones, encontraron que al menos una porción de la inteligencia y personalidad están determinados por los genes.

Coeficiente intelectual e inteligencia emocional

El coeficiente intelectual (CI) contribuye con apenas un 20% de nuestro éxito en la vida el 80% restante es el resultado de la inteligencia emocional, que incluye factores como la habilidad de auto motivación, la persistencia, el control de los impulsos, la regulación del humor, la empatía y la [...]

Conócete a ti mismo

A primera vista, podría parecer que nuestros sentimientos son evidentes. Sin embargo, a menudo ellos se esconden de nosotros. La autoconciencia emocional es un estado neutral que le sigue a la autoevaluación, incluso durante las emociones intensas.

Mayer lo denomina estar "consciente de nuestro humor y de nuestros pensamientos sobre ese humor". Para fines prácticos, reconocer un humor desagradable es sentir el deseo de superarlo. Este reconocimiento se distingue de los esfuerzos que hacemos para no actuar movidos por un impulso emocional.

Esclavos de la pasión

Un sentido de auto dominio y la habilidad de soportar las tormentas emocionales han sido elogiadas como virtudes desde los tiempos de Platón. Una vida sin pasión sería aburrida; la meta es tener las emociones apropiadas, sentir de manera apropiada a las circunstancias.

La aptitud magistral

La motivación positiva es una clave para el logro de cualquier objetivo. Los atletas, músicos, y grandes maestros del ajedrez exitosos se distinguen por la capacidad de motivarse ellos mismos para llevar a cabo una rutina de entrenamiento implacable.

Las raíces de la empatía

Las emociones rara vez se expresan en palabras es más frecuente que se manifieste por otras vías. La clave para intuir los sentimientos de otro está en la habilidad para interpretar los canales no verbales: el tono de voz, los ademanes, la expresión facial,

etc.

Las artes sociales

Una competencia social clave es lo bien o mal que la gente expresa sus propios sentimientos. Por supuesto, las demostraciones emocionales tienen consecuencias inmediatas en el impacto que producen en las personas que la reciben.

Inteligencia emocional aplicada

Amor y matrimonio: cada vez más aumentan los índices de divorcios, en recién casados o no. En una pareja existen dos realidades emocionales, la de él y la de ella. Las raíces de estas diferencias emocionales, aunque puedan ser en parte biológicas, también provienen de la infancia.

Oportunidades

Luego de haber demostrado la modificación de pautas emocionales que han sido aprendidas, queda una pregunta importante por hacer ¿qué pasa con aquellas conductas que pertenecen a nuestra herencia genética? Esta variedad emocional cae dentro de la gama del temperamento, lo que marca nuestra [...]

Alfabetismo emocional

Los estudios en niños demuestran un declive en las condiciones emocionales a lo largo de la industrialización del mundo. Esta tendencia refleja ansiedad y depresión, desórdenes de atención y conductas delictivas.

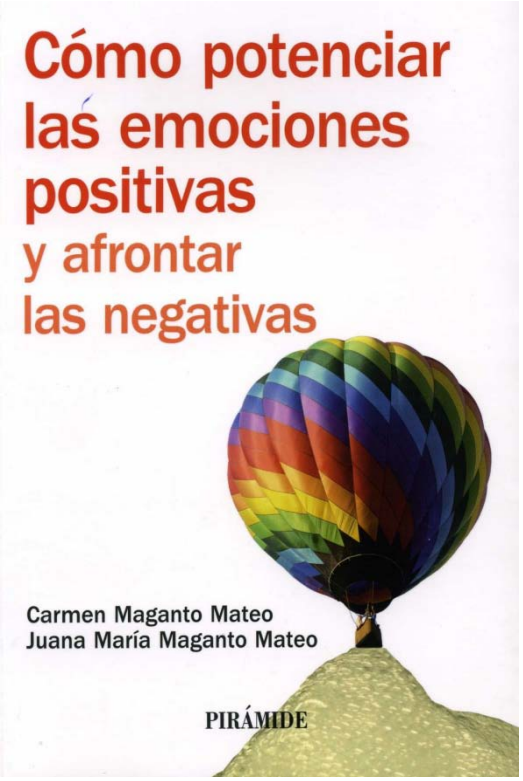
Fuente: resumido.com

Para consultar parte de los contenidos, en google boks:

http://books.google.es/books?id=x8cTlu1rmA4C&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Para obtener más información sobre el libro, teclear en vuestro navegador:

Daniel Goleman inteligencia emocional filetype:pdf



COMO POTENCIAR LAS EMOCIONES POSITIVAS Y AFRONTAR LAS NEGATIVAS

Juana Maria Maganto Mateo y Carmen Maganto Mateo , PIRAMIDE, 2010

Las emociones nos acompañan en nuestra vida desde que nacemos. Lo que sentimos y cómo lo sentimos tiene una fuerza vital en cada uno de nosotros. Las emociones pueden ayudarnos a conocernos mejor, a saber cómo somos y qué capacidades tenemos. La calidad de nuestra vida personal y relacional depende, en gran medida, de cómo gestionamos nuestras emociones. Esta ha sido una asignatura pendiente en nuestro proceso formativo y a todos nos cuesta hablar de estos temas y reconocer qué nos ocurre y qué potencialidades tenemos o cómo las podemos descubrir. La felicidad depende en parte de la perspectiva positiva con la que enfrentamos o vivimos los acontecimientos de cada día. Todo esto, por suerte, se puede aprender. Las autoras de este trabajo exponen de forma clara y didáctica qué son las emociones, sus principales características y cómo funcionan en nuestra vida cotidiana. Fuente: Casa del libro

Indice

Las emociones: un acercamiento a su comprensión.
El funcionamiento de las emociones.
La experiencia positiva de fluir.
La resiliencia: afrontar, construir, transformar.
El optimismo.
Cómo vivir mejor.
Agresividad, ira, rabia, cólera.
La envidia y los celos.
El miedo y la ansiedad.
La tristeza y la depresión.
Trabajar las emociones desde la dimensión cognitiva.
Trabajar las emociones desde la dimensión relacional.
Buenas prácticas de emociones positivas.

Altres recomanacions bibliogràfiques

El model intel·ligència emocional de Jhon Mayer i Peter Salovey. Text traduït al castellà, pot ser d'interès també per pares i familiars

Caruso D., Salovey, P. **El directivo emocionalmente inteligente.** Algaba Ediciones, S.A.

Consulta parcial del llibre a GOOGLE LIBROS

Un autor que promulga el model Mayer-Salovey i uns dels principals investigadors i divulgadors de la intel·ligència emocional és el professor Pablo Fernández Berrocal. És un llibre més tècnic, encara que adreçat a tots els públics. Permet aprofundir en la temática de la intel·ligència emocional.

Fernández-Berrocal, P. y Ramos, N. (2002). ***Corazones Inteligentes*.** Barcelona, Kairós

¿Como educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia.

Es tracta d'un llibre de 132 págs., patrocinat per Observatorio Faros del Hospital Sant Joan de Déu. Han participat en la seva elaboració:

Eduard Punset, Linda Lantieri, Francisco Mora, Juan Carlos Pérez-González, Esther García Navarro, Èlia López-Cassà, Madhavi Nambiar, Pilar Aguilera, Nieves Segovia, Octavi Planells y Rafael Bisquerra (Coordinador).

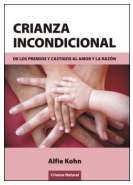
Descàrrega: http://www.faroshsjd.net/adjuntos/2232.1-Faros%206%20Cast.pdf

Por qué las cebras no tienen úlcera? La guía del estrés. **Robert M. Sapolsky. Alianza Editorial, S.A. 576 páginas.**

Magnífic manual divulgatiu, agradable de llegir, amb exemples d' interés. Ens permetrà prendre consciència de la necessidad d' atendre el nostre estrés i el dels nostres fills. L'estrès excessiu i constant és un dels mals de la nostra societat i, el pitjor de tot: està socialment acceptat viure estressats. Podem canviar la nostra relació amb l'estrès i tenir una vida més saludable y satisfactòria.

Crianza Incondicional

crianzanatural.com/prod/prod697.html



Autor:
Alfie Kohn
Editado por Crianza Natural
272 páginas
Publicado en diciembre de 2012
ISBN: 978-84-616-0871-3

Muchas guías para padres empiezan formulándose la pregunta "¿Cómo consigo que mis hijos hagan lo que les digo?", y a continuación pasan a dar diferentes técnicas para controlarlos. Este libro empieza de una forma diferente, preguntándose "¿qué necesitan nuestros hijos y cómo puedo satisfacer esas necesidades?". Lo que sigue son ideas para trabajar con los niños en lugar de obligarles a hacer las cosas.

Una de las necesidades básicas de todo niño es la de ser amado incondicionalmente, para que comprenda que siempre se le aceptará incluso si mete la pata o fracasa. Sin embargo, los enfoques tradicionales de crianza, como los castigos (incluyendo la famosa silla de pensar), los premios (como el refuerzo positivo) y otras formas de control enseñan a los hijos que solo se ganan nuestro amor cuando nos complacen o impresionan. Un buen número de investigaciones corroboran el daño causado a los niños por hacerles creer que siempre deben ganarse nuestra aprobación. Este es precisamente el mensaje que los niños aprenden de las técnicas habituales de disciplina, aunque, paradójicamente, no es el que la mayoría de padres querría enviar.

Más que otro libro sobre disciplina, *Crianza Incondicional* trata sobre la forma en que los padres piensan, se sienten y actúan con sus hijos, y nos invita a cuestionar los principios más básicos sobre la crianza de los hijos. También ofrece una serie de estrategias prácticas para pasar del modelo de "obligar a" al de "trabajar con", incluyendo la forma de cambiar los elogios por el apoyo incondicional que los niños necesitan para convertirse en adultos sanos, empáticos y responsables. Este libro abre los ojos para romper con los paradigmas, reconecta a los lectores con sus mejores instintos y los inspira para ser mejores padres.

Contenido:

- Introducción
- Crianza condicional
- Dar y retirar el amor
- Demasiado control
- Secuelas de los castigos
- Presionados para triunfar
- ¿Qué nos retiene?
- Principios de la crianza incondicional
- Amor sin restricciones
- Opciones para los niños
- La perspectiva del niño
- Apéndice: Estilos de Crianza: La Importancia de la Cultura, la Clase y la Raza

Crianza Incondicional es el tercer proyecto editorial, después de la reedición de *Nuestros Hijos y Nosotros* y de la traducción y publicación de *Dormir con tu Bebé: Una Guía para Padres sobre el Colecho*. Leer a Alfie Kohn fue todo un descubrimiento; no es habitual encontrar a alguien que, de manera tan crítica y detallada, cuestione las ideas que sobre educación y crianza prevalecen actualmente en las familias, las escuelas y la sociedad en general, y que están más encaminadas a satisfacer los deseos de los padres que las necesidades de los hijos.

PVP (IVA incluido)

ANA ISABEL DEL RIO. Blogspot

Articles i seccions del meu blog que poden ser del vostre interès

http://anaisabeldelrio.blogspot.com.es/

Seccions: Citas y reflexiones breves, Música sugerente, Testimonios, Servicios

Articles

Los niños menores de 2 años no deberían ver televisión y... ¡prudencia con los menores de 6!

Nuestros hijos deben beber suficiente agua para rendir bien en los estudios

Qué podemos hacer los padres ante el BULLYING

La medicina de la SOLIDARIDAD. Visión de Jorge Luis Tizón, psiquiatra.

El ejercicio físico es fundamental para un buen desarrollo de nuestros hijos

El 60% de los niños españoles no duerme las 10 horas recomendadas

Orientaciones sobre el sueño infantil

Pirámide de la dieta mediterránea

Cómo preparar una buena comida de fiambrera para nuestros hijos

La televisión influye en la autoestima de los niños

Los rituales cotidianos protegen la salud emocional de nuestros hijos

La felicidad a través del perdón: desde el Hooponopono a Sonja Lyubomirsky

31 consejos para ver televisión en familia

La televisión y nuestros hijos

Los beneficios de la respiración consciente

La imprescindible relación padre-hija y su relación con una vida saludable y feliz

Test para evaluar la calidad de la relación padre-hija

Elementos protectores ante los riesgos de la vida en sociedad

Una clase dividida. ¿Por qué discriminamos? ¿Existe discriminación en las aulas?

Enseñemos a nuestros hijos a consumir: a la sociedad no le interesa hacerlo

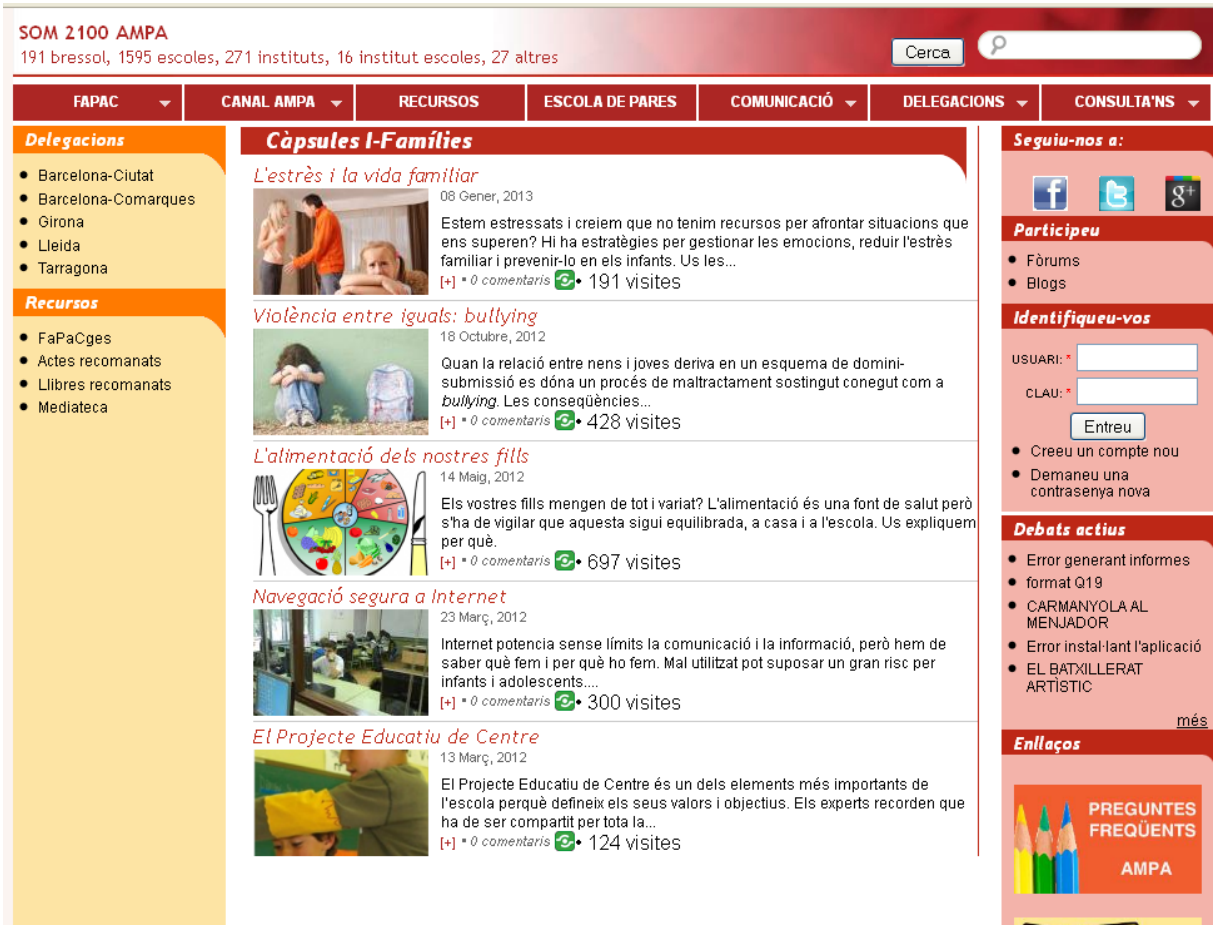
Recuerden cuidar lo que realmente importa

CÀPSULES I-FAMÍLIES

Les càpsules I-FAMÍLIES contenen la informació dels FULLS, ampliada amb altres recursos, per tal d'aprofundir en cada tema. Podeu trobar el text, acompanyat de pàgines WEB relacionades amb el tema, recursos multimèdia i materials en format PDF.

La FaPaC, en el seu esforç per donar eines i recursos a les AMPA i les famílies està actualitzant i ampliant els continguts de EL FULL, dels quals trobeu aquí els enllaços. Es van començar a publicar el 2012 i, poc a poc, es van publicant noves CÀPSULES.

Actualment, les càpsules que teniu a la vostra disposició són:



No us les perdeu: Per accedir

Fulls d'assessorament per a pares i mares de l'Escola de Pares de la FaPaC

13 Juliol, 2007

Relació de tots els fulls d'assessorament per a pares i mares publicats fins a l'actualitat:

Full 69: Les bases de la felicitat i la plenitud

Full 68: Esport i desenvolupament integral

Full 67: Navegació segura a Internet

Full 66: Educar les emocions

Full 65: El valor de la creativitat

Full 64: La Filosofia i la vida familiar

Full 63: Els nens no es divorcien

Full 62: L'estrés i la vida familiar

Full 61: L'alimentació dels nostres fills

Full 60: La participació de les famílies immigrades a l'escola i el paper de les AMPA

Full 59: Llegir per créixer II: Llegir contes junts (Setembre-Octubre 2006)

Full 58: Violència entre iguals: Bullying i assetjament (Maig 2006)

Full 57: L'impacte de les noves tecnologies: reptes i possibilitats, límits i riscos (Maig 2006)

Full 56: Llegir per créixer I (Juliol-Setembre 2005)

Full 55: Avis, néts i vida familiar (Juny 2005)

Full 54: Quan nosaltres ens separem, què passa amb ells? (Gener-Febrer 2005)

Full 53: L'esport extraescolar: Un espai educatiu (Juny 2004)

Full 52: Un nen malalt de càncer a l'escola (Setembre-Octubre 2003)

Full 51: Obrint pas a la diversitat sentimental humana (Març-Maig 2003)

Full 50: La relació família-escola, una responsabilitat compartida (Gener-Febrer 2003)

Full 49: La mort, un tema que se'ns fa difícil (Setembre-Octubre 2002)

Full 48: La manca d'atenció i la hiperactivitat, què en sabem del TDAH? (Maig-Juny 2002)

Full 47: Podem ajudar-los en les tasques escolars? (Gener-Febrer 2002)

Full 46: Aprendre a viure en la diversitat cultural (Abril 2001)

Full 45: Les conferències-col.loqui de la FaPaC (Maig-Juny 2000)

FaPaC © 2007-2012 - Condicions d'Ús

Full 44: La transició al món del treball (Maig-Juny 2000)

Full 43: L'angoixa de fer de pares (Març-Abril 2000)

Full 42: Addicció a les drogues (Gener-Febrer 2000)

Full 41: Nous models familiars, noves pautes de relació (Desembre 1999)

Full 40: Temps lliure per a què? (Setembre 1999)

Full 39: La mobilitat dels nois i noies per la ciutat; un perill o una ocasió per aprendre? (Maig-Abril 1999)

Full 38: Aprendre de la diferència (Gener-Febrer 1999)

Full 37: El paper dels pares i mares en l'orientació vocacional dels fills (Novembre-Desembre 1998)

Full 36: La televisió: Responsabilitats i actuacions des de l'entorn familiar (Novembre-Desembre 1998)

Full 35: Com educar es nostres fills II (Novembre-Desembre 1998)

Full 34: Com educar els nostres fills I (Setembre-Octubre 1998)

Full 33: Premis i càstigs (Març-Abril 1996)

Full 32: Desenvolupament psicomotriu (Maig-Juny 1994)

Full 31: Com eduquem als nostres fills? (Gener-Febrer 1994)

Full 30: Adquisició d'Hàbits (Novembre-Desembre 1993)

Full 29: L'anorèxia (Gener-Febrer 1993)

Full 28: Desenvolupament del llenguatge II (Juliol-Agost 1992)

Full 27: Desenvolupament del llenguatge I (Maig-Juny 1992)

Full 26: Hiperactivitat II (Març-Abril 1992)

Full 25: Hiperactivitat I (Gener-Febrer 1992)

Full 24: La relació Família-Escola (Novembre-Desembre 1991)

Full 23: Els problemes més comuns (Setembre-Octubre 1991)

Full 22: Fracàs escolar (Juliol-Agost 1991)

Full 21: Educació per al consum (Maig-Juny 1991)

Full 20: La religió a l'escola (Març-Abril 1991)

Full 19: Les notes escolars (Novembre-Desembre 1990)

Full 18: La relació de la parella separada amb els fills (Març-Abril 1990)

Full 17: El meu fill es fa pipí! (Gener-Febrer 1990)

Full 16: La gelosia entre germans (Novembre-Desembre 1989)

FaPaC © 2007-2012 - Condicions d'Ús

Full 15: Mecanismes i paper de l'autoestima en la formació de la personalitat (Maig-Juny 1989)

Full 14: I tu, què vols ser quan siguis gran? (Abril 1989)

Full 13: Educació sexual (Novembre-Desembre 1988)

Full 12: Maduresa i aprenentatge escolar (Setembre-Octubre 1988)

Full 11: L'adolescència: Una etapa difícil per a pares i fills (Març-Abril 1988)

Full 10: Les convivències escolars. una petita aventura educativa fora de l'aula (Gener-Febrer 1988)

Full 9: L'agressivitat dels nostres fills, un tema que preocupa a pares i mestres (Novembre-Desembre 1987)

Full 8: Un bon regal per als nostres fills: l'amor als llibres (Setembre-Octubre 1987)

Full 7: La televisió, el convidat de sempre (Maig-Juny 1987)

Full 6: La coeducació a la família. Nois i noies: diferents però amb dret a les mateixes oportunitats (Març-Abril 1987)

Full 5: Els jocs i les joguines (Gener 1987)

Full 4: La disciplina a casa i a l'escola (Novembre 1986)

Full 3: Les vacances, un canvi necessari (Maig 1986)

Full 2: Com ajudar els nostres fills en els seus estudis (Febrer 1986)

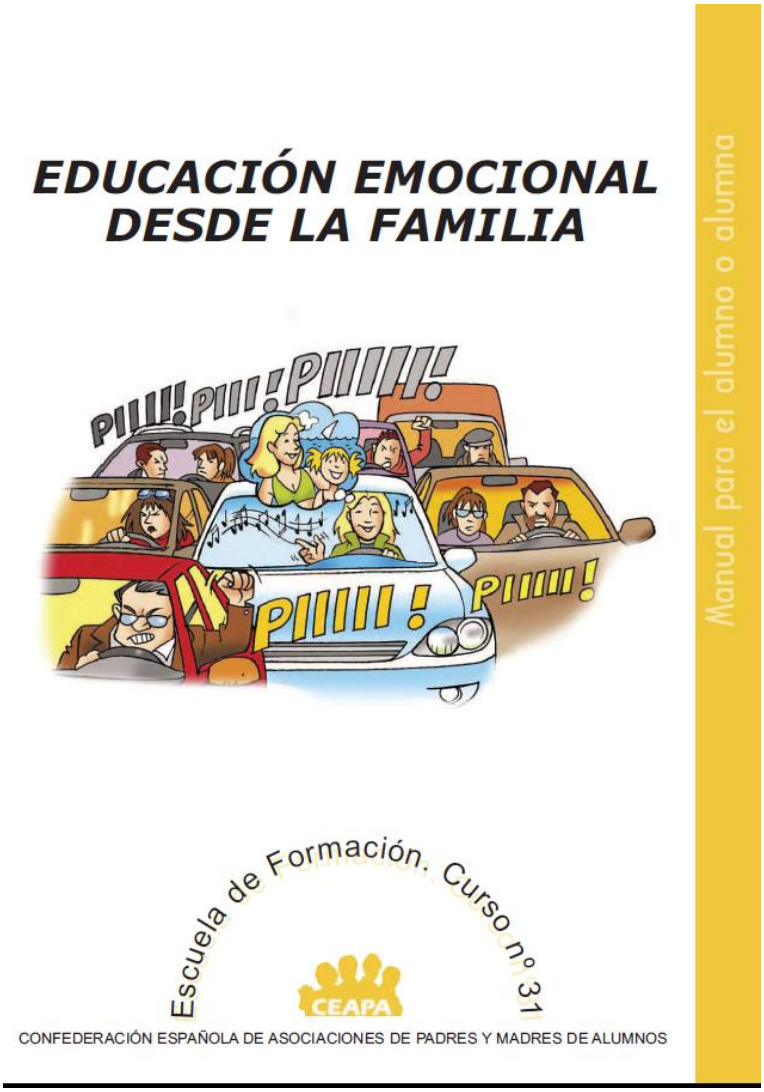
Full 1: El Diàleg, la primera clau de l'Educació (Novembre 1985)

Drupal

Font URL :
http://www.fapac.cat/Fulls-d-assessorament-per-a-pares-i-mares-de-l-Escola-de-Pares-de-la-FaPaC

FaPaC © 2007-2012 - Condicions d'Ús

Materials CEAPA d'interès



Pueden recuperar el material en:

http://www.ceapa.es/c/document_library/get_file?uuid=fbe1ce1c-cd3b-4a61-b19e-b51a1e6b207c&groupId=10137

“Educación emocional para la familia”

Pueden visionar el vídeo en:

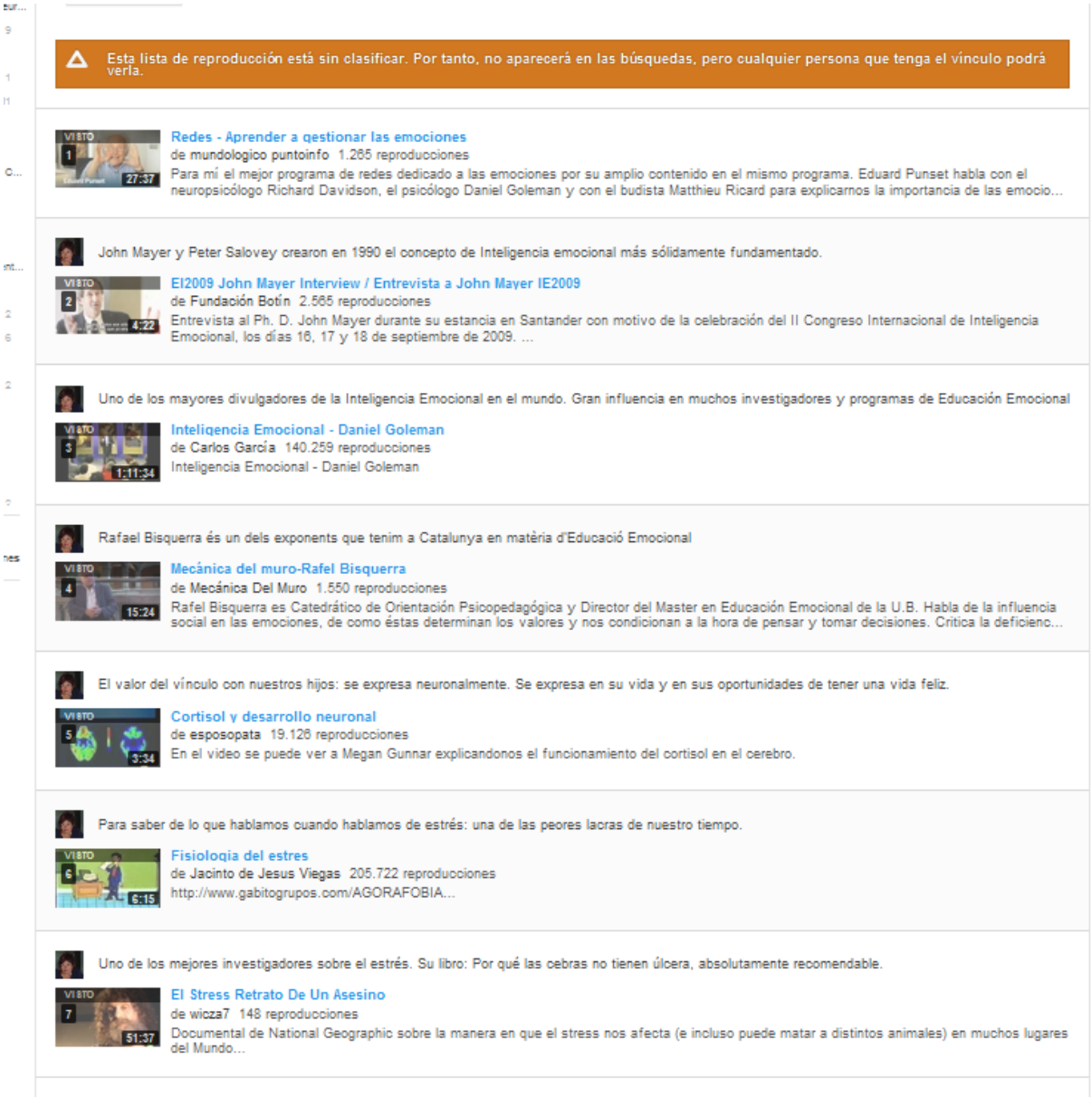
http://www.ceapa.es/web/guest/educacion-emocional/-/asset_publisher/5Cli/content/educacion-emocional-para-la-familia?redirect=%2Fweb%2Fguest%2Feducacion-emocional

Siete cortos plantean situaciones cotidianas, orientadas a trabajar la educación emocional en el seno
de las familias, dirigidos a padres y madres. ¿Cómo gestionar el sentimiento de culpa, la envidia que los niños sienten, y otras emociones similares? Cada situación planteada se desdobla en dos versiones diferentes de afrontar los conflictos que se plantean.
Temas/situaciones:
Falta de normas
Envidia
Culpa
Tiempo especial
Peleas entre hermanos
Inseguridad y dependencia
Refuerzos sin “pero”
Duración: 36 minutos (36’13”) ***Fecha producción***: 2009
Destinatarios recomendados: Padres, madres, asociaciones de padres
Produce: CEAPA ***Financiado por***: Ministerio de Sanidad y Consumo (Secretaría General de Sanidad y Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas) ***Realización y dirección de producción***: AIRE
COMUNICACIÓN

Llista de reproducció sobre Intel·ligència emocional, educació emocional, estrès... Seguir enllaç.

Youtube. Ana Isabel del Río. Eduquemos la inteligencia emocional.

http://www.youtube.com/playlist?list=PLdCLmX2q3FPnNMT8cl-79uYeAnHl2BYQ0



Esta lista de reproducción está sin clasificar. Por tanto, no aparecerá en las búsquedas, pero cualquier persona que tenga el vínculo podrá verla.

1 — Redes - Aprender a gestionar las emociones
de mundologico puntoinfo 1.265 reproducciones
Para mí el mejor programa de redes dedicado a las emociones por su amplio contenido en el mismo programa. Eduard Punset habla con el neuropsicólogo Richard Davidson, el psicólogo Daniel Goleman y con el budista Matthieu Ricard para explicarnos la importancia de las emocio...

John Mayer y Peter Salovey crearon en 1990 el concepto de Inteligencia emocional más sólidamente fundamentado.

2 — EI2009 John Mayer Interview / Entrevista a John Mayer IE2009
de Fundación Botín 2.565 reproducciones
Entrevista al Ph. D. John Mayer durante su estancia en Santander con motivo de la celebración del II Congreso Internacional de Inteligencia Emocional, los días 16, 17 y 18 de septiembre de 2009. ...

Uno de los mayores divulgadores de la Inteligencia Emocional en el mundo. Gran influencia en muchos investigadores y programas de Educación Emocional

3 — Inteligencia Emocional - Daniel Goleman
de Carlos García 140.259 reproducciones
Inteligencia Emocional - Daniel Goleman

Rafael Bisquerra és un dels exponents que tenim a Catalunya en matèria d'Educació Emocional

4 — Mecánica del muro-Rafel Bisquerra
de Mecánica Del Muro 1.550 reproducciones
Rafel Bisquerra es Catedrático de Orientación Psicopedagógica y Director del Master en Educación Emocional de la U.B. Habla de la influencia social en las emociones, de como éstas determinan los valores y nos condicionan a la hora de pensar y tomar decisiones. Critica la deficienc...

El valor del vínculo con nuestros hijos: se expresa neuronalmente. Se expresa en su vida y en sus oportunidades de tener una vida feliz.

5 — Cortisol y desarrollo neuronal
de esposopata 19.126 reproducciones
En el video se puede ver a Megan Gunnar explicandonos el funcionamiento del cortisol en el cerebro.

Para saber de lo que hablamos cuando hablamos de estrés: una de las peores lacras de nuestro tiempo.

6 — Fisiologia del estres
de Jacinto de Jesus Viegas 205.722 reproducciones
http://www.gabitogrupos.com/AGORAFOBIA...

Uno de los mejores investigadores sobre el estrés. Su libro: Por qué las cebras no tienen úlcera, absolutamente recomendable.

7 — El Stress Retrato De Un Asesino
de wicza7 148 reproducciones
Documental de National Geographic sobre la manera en que el stress nos afecta (e incluso puede matar a distintos animales) en muchos lugares del Mundo...

ANA ISABEL DEL RÍO

Pedagoga i màster en Educació per la Ciutadania i en Valors

Fracàs escolar
Dificultats al medi escolar
Problemes de comportament
Millora del rendiment acadèmic

Assessorament, orientació i suport a famílies
Col·laboració amb entitats educatives

Xerrades i tallers

Oferta adreçada a ajuntaments, consells comarcals i entitats socials, AMPA's, llars d'infants, escoles d'educació infantil, primària i secundària.

També disponible per a xerrades i tallers privats de grups de pares i famílies.

Escola de pares

Sessions de treball de diversa durada on s'aborden les inquietuds, dubtes i suggeriments de les famílies, per tal de respondre a les necessitats del grup. Les trobades poden ser setmanals, quinzenals o mensual. Es poden fer entre 3 i 6 sessions de treball i reflexió conjunta.

Col·laboració en projectes públics o privats

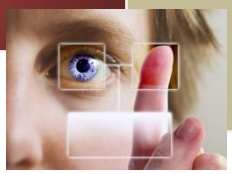
Suport a famílies amb dificultats en l'educació dels fills i filles: fracàs escolar, problemes de comportament, orientació, motivació, falta d'hàbits, etc.

Disponibilitat per cooperar i posar en marxa **programes educatius**: programes de formació de pares, programes de prevenció de fracàs escolar...

Resultats garantits

Millora del rendiment i/o descens dels suspensos en només un trimestre.
Metodologia innovadora i eficaç.
Resultats des de la primera visita. Processos curts i efectius.

Contacte: delrioanaisabel@gmail.com
Bloc, Ana Isabel del Río. http://anaisabeldelrio.blogspot.com/
Pàgina a Youtube



ANA ISABEL DEL RIO

Pedagoga i màster en Educació per la Ciutadania i en Valors

Oferta xerrades curs 2013–2014

Educació infantil, primària i secundària

Formats:

- Escola de pares (2-3-4-5 xerrades-col·loqui en un temps concret)
- Una xerrada, sobre un tema específic

Durada de cada sessió 1.5 h ó 2h.

L'oferta inclou recursos per organitzar la xerrada (cartell, imatges, instruccions)

Dossier d'ampliació per cada persona assistent a la formació.

Per tots els assistents,regal de consells educatius per pares i familiars i pels fills i filles.

Eduquem la intel·ligència emocional

Que als nostres fills i filles la vida els vagi bé s'explica més per la intel·ligència emocional que pel seu coeficient intel·lectual. La intel·ligència emocional s'ensenya: els pares i mares podem ensenyar-la i entrenar-la. Ens aproparem al concepte d'intel·ligència emocional, al funcionament i evolució del nostre cervell (seu dels instints, emocions i cognicions) i a les estratègies que podem posar en marxa des de la família per desenvolupar una vida emocional saludable i feliç.

Testimoni de Natalia, Masia la Guineueta.

Em va encantar, molt profitosa. Vaig aprendre maneres de millorar la relació amb els meus fills de 3 anys i de 2 mesos. A la xerrada veus que la majoria de d'adults tenim els mateixos problemes i que tots fem el que podem. Amb les pautes es quedes més tranquil·la.

Com ajudar els nostres fills en els estudis: com afavorir l'èxit i evitar el fracàs escolar

Les famílies tenim una influència determinant en el rendiment acadèmic i en la satisfacció vital dels nostres fills i filles. Són les nostres pràctiques diàries les que més influeixen en el seu rendiment i funcionament escolar. Per les famílies que tenen fills i filles amb bon rendiment, per les que tenen fills i filles amb dificultats, per tots: com construir una eficaç implicació familiar. **Amb la nostra implicació podem millorar el seu rendiment un 30%!**

Testimoni de Chus.

"L'Ana Isabel, a més de saber-ne molt, sap transmetre-ho. És propera, exemplifica les seves explicacions constantment, connecta amb els assistents d'una manera molt humana, aporta quantitat de material perquè tu puguis ampliar, etc. Recomano les seves xerrades a tots!!!!".

Ana Isabel del Río. Formadora. Escoles de pares. Creixement personal delrioanaisabel@gmail.com

Com ajudar els nostres fills i filles amb els deures

Pràcticament tots els nens i nenes tenen tasques escolars per fer a casa, quin ha de ser el nostre paper envers els deures? Hem d'ajudar-los? Com? Posen molts o pocs deures a les escoles? Què els ajuda més?
Avanço una clau: Els nens i les nenes que reben ajuda per part de les seves famílies obtenen millor rendiment i suspenen menys.

Testimoni de Rosa, Escola Joan Perich Valls
"Aquest any hem pogut tornar a gaudir dels missatges encoratjadors de l'Ana. Explica, comparteix... tot allò que sap d'una manera molt entenedora. Et planteja reptes i encoratja a complir-los amb petits canvis. Es una professional que suma, que integra.. que transmet optimisme."

Com aprofitar les vacances i el temps d'oci per millorar els aprenentatges

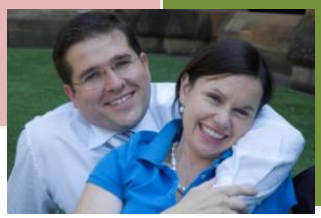
Les vacances son una magnífica oportunitat per reconectar-nos amb el nostre paper com a pares i mares i per introduir canvis que ajudin els nostres fills. Durant les vacances, **alguns nens poden perdre fins a 3 mesos d'aprenentatges escolars**, mentre altres tornen amb millores o sense pèrdues: el que no es fa servir, es perd. És una època que pot ser aprofitada mitjançant la nostra vida, l'amor i l'oci de qualitat. Però no es tracta de fer més del mateix. Voleu conèixer claus eficaces?

Com millorar la comunicació a la família

La comunicació és l'element d'ajust i contenció fonamental de la vida familiar, afectant -especialment- els nostres fills i filles. Ells i elles necessiten temps exclusiu, per parlar dels seus conflictes, pors, dificultats, esperances, dubtes i per trobar respostes a tots els seus dubtes. **Hem de dedicar a cada fill i filla un mínim de cinc minuts per parlar de l'escola i cinc minuts per parlar de les seves emocions, sentiments i relacions.** Abordarem l'escolta emocional, els estils educatius, l'assertivitat i algunes claus de la comunicació per millorar les nostres pràctiques.

Testimoni, AMPA Sant Marc

"La teva exposició ha estat molt clara i entenedora. I el teu tarannà amable i proper ha captat des del primer moment l'atenció de tots els assistents."



ANA ISABEL DEL RIO

Pedagoga i màster en Educació per la Ciutadania i en Valors

Tallers ampliació curs 2013-14

Educació infantil, primària i secundària

Formats en funció pressupost, dues, tres o quatre sessions.
Durada de cada sessió 1.5 h, 2h ó sessions contínues de 3, 4, 5 hores o bé jornades.
La oferta inclou recursos per organitzar el taller (cartell, imatges per divulgació, instruccions)
Dossier d'ampliació per cada persona assistent a la formació.
Fitxes de treball individualitzat per reflexionar i posar en marxa accions de millora
Per tots els assistents: regal de consells educatius per pares i familiars i pels fills i filles.

Eduquem la intel·ligència emocional

Què és la intel·ligència emocional. Coneixement de les emocions bàsiques. El paper de les famílies en el desenvolupament emocional. Desenvolupament d'habilitats emocionals. Tècniques de gestió i regulació emocional. Gestió de l'estrès: eines i recursos per famílies i fills/es. La felicitat, el benestar i la millora de les relacions a la família.

Com ajudar els nostres fills i filles en els seus estudis: com afavorir l'èxit i evitar el fracàs escolar.

El fracàs escolar del 30% d'alumnes a l'ESO: prevenció de dificultats. Estratègies per la millora del rendiment acadèmic dels alumnes que no tenen dificultats específiques. Com implicar-nos eficaçment. El poder de les expectatives. Com desenvolupar l'interès per la lectura. Estil educatiu, comunicació i vincle afectiu: claus fonamentals. La comunicació i el treball conjunt amb el centre educatiu: tutories i participació al centre. Com ajudar els nostres fills i filles amb els deures: estructura i supervisió.

Contacte delrioanaisabel@gmail.com
Més informació http://anaisabeldelrio.blogspot.com.es/p/blog-page.html