

CAPÍTULO 1. EL PROFESORADO Y LAS COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES.

NUEVOS ESCENARIOS Y NUEVOS ROLES.

- El escenario ha cambiado, se necesitan nuevas...o viejas competencias, son imprescindibles: observar activamente, convencer, entusiasmar, captar y mantener la atención, prestar atención equitativamente, escuchar activamente, advertir, pactar, dirigir, mediar, respetar, hacerse respetar, decir no, argumentar, perdonar, sancionar, negociar, tomar decisiones, esperar, olvidar, renunciar, emprender, planificar, motivar,...
- No se trata de hacer más tareas, sino de hacerlas mejor porque estas variables mal conducidas pueden llevar al fracaso en la tarea de enseñar y de aprender.

EL ROL DEL PROFESOR. COMPETENCIAS DOCENTES.

- ¿Qué es competencia? Saber, saber hacer, saber estar/ser.
- Cada profesor debe jugar sus cartas e intervenir sobre las condiciones que se encuentra, en vez de quejarse: condiciones que se refieren al propio profesor, al alumno y al currículo.
- La formación completa del profesor requiere por ejemplo, cómo influir en el alumnado, cómo organizar la logística de las funciones educativas o cómo mejorar las competencias sociales y emocionales.

COMPLEJIDAD DEL ROL DEL PROFESOR.

- La exigencia profesional es mayor. Se requiere preparación específica respecto al:
 - ⇒ Tipo de contenidos: en lo académico y en la forma de transmitirlos.
 - ⇒ Tipo de competencias que hay que educar: no solo lo académico, hay que trabajar en los alumnos competencias emocionales y sociales.
 - ⇒ Tipo de alumnado: la diversidad multiplica la demanda de competencias del profesor.
- Siguiendo los principios de eficacia, economía y rentabilidad, esto no debe ser una carga adicional excesiva, sino un enfoque profesional diferente al tradicional.
- El centro debería ser un centro de aprendizaje continuo para el profesor.

DOCENCIA Y COMPETENCIA SOCIOEMOCIONALES (CSE).

- CSE: conjunto de habilidades que permiten interactuar con los demás y con uno mismo de forma satisfactoria y que contribuyen a la satisfacción interna, a lograr éxitos profesionales y personales y a una buena adaptación al contexto.
- Las CSE se dirigen a:
 - ⇒ El alumno (motivarlo, controlarlo, ayudarlo).
 - ⇒ Su propia persona (modificar estrategias de gestión, vigilar estrés,...).
 - ⇒ La tarea/el currículo (adaptación a la diversidad).

- Las condiciones del aula: 3 ámbitos de gestión:
 - ⇒ El control de aula un clima ordenado para el aprendizaje y la convivencia.
 - ⇒ Relaciones interpersonales (sociales) e intrapersonales (emocionales), con alumnos, con otros profesores con las familias.
 - ⇒ La mejora del rendimiento escolar.

ARGUMENTOS A FAVOR DE LA CSE EN LA PROFESION DOCENTE.

- Para lograr sus objetivos el profesor necesita destrezas sociales (persuadir, negociar, dirigir, resolver conflictos, conseguir cooperación, trabajar en equipo,...) y destrezas emocionales (motivarse, controlarse, gestionar ansiedad,...).
- Estas competencias tienen una importancia máxima, tanto como lo cognitivo, pero se les resta una mínima atención. Su aprendizaje es implícito e improvisado.
- Estas competencias son más transferibles, aplicables y funcionales que cualquier otra materia: deberían ser el contenido transversal por excelencia y la gran meta educativo-social a perseguir porque tienen una gran importancia en el desarrollo pleno y equilibrado de la persona.
- El profesor debe formarse él mismo en CSE para cumplir mejor su misión y para sentirse mejor y debe formar a los alumnos en CSE porque:
 - ⇒ Son instrumentos de poder (objetivo social).
 - ⇒ Facilitan la consecución de logros (objetivo instrumental).
 - ⇒ Son vehículos de satisfacción (objetivo afectivo).
 - ⇒ Sirven para adaptarse eficazmente al contexto (objetivo ecológico).
 - ⇒ Tienen valor protector (objetivo preventivo).

LA SOCIALIZACIÓN EN LA ESCUELA.

- La sociedad, la calle, los medios de comunicación ejercen una gran influencia en los niños y jóvenes y, a menudo, modela hábitos antisociales.
- La escuela no trabaja de forma práctica, rigurosa y sistemática los hábitos prosociales. Al no hacerlo renuncia a su papel socializador y deja vía libre a otros aprendizajes menos convenientes.
- “El profesor debe educar a través de su asignatura... pero educar” (marina, 2004).

LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL (ESE).

- La ESE es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los dos elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral (Bisquerra, 2000).
- La ESE supone tanto la formación del alumnado en CSE como la autoformación del profesorado en las mismas: no se puede transmitir lo que no se tiene.
- Vías de ESE: el modelado, la instrucción directa y la práctica habitual.

TIPOS DE CSE.

- Intrapersonales:
 - ⇒ Autoconocimiento.
 - ⇒ Autocontrol.
 - ⇒ Autoestima.
 - ⇒ Automotivación.
 - ⇒ Estilo atribucional: interna vs. externa.
 - ⇒ Resiliencia.
- Interpersonales:
 - ⇒ Asertividad/respeto mutuo.
 - ⇒ Comunicación.
 - ⇒ Empatía.
 - ⇒ Gestión de conflictos.
 - ⇒ Influencia o poder.
 - ⇒ Negociación.

ACTIVIDAD: “Autoevaluación inicial en competencias socioemocionales”

CAPÍTULO 2. LA ACTITUD DEL PROFESOR.

CONCEPTO DE ACTITUD.

- Es una disposición relativamente estable de la conducta que lleva al sujeto a comportarse repetidamente de una manera determinada.
- Cada situación se percibe de una manera en función del marco mental que filtra y moldea lo que vemos. Este marco mental esta conformad por valores, experiencias, expectativas, presiones del entorno... y puede ayudarnos a enfocar mejor los problemas o todo lo contrario.
- Es conveniente reflexionar periódicamente sobre la propia actitud y el grado de satisfacción que nos proporciona.
- Solo cambian las relaciones si cambian las actitudes.

FINALIDADES DE LA ACTITUD.

- Adaptativa.
- Económica.
- Preventiva.
- Instrumental.
- Pragmática.

INFLUENCIA

- La actitud con que el profesor se enfrenta a su labor determina, en gran medida, los resultados de su intervención. Las mayores diferencias entre profesores son de actitud.
- La actitud, entendida como predisposición, es una de los tres componentes básicos para lograr las metas perseguidas: querer (actitud), poder capacidad de influencia) y saber (conocimientos).

FACTORES INFLUYENTES EN LA ACTITUD.

- Claridad en la misión.
- Innovación o apertura al cambio: profesores inmutables o innovadores.
- Integración en el proyecto colectivo: profesores integrados o individualistas.
- Receptividad: profesores esponja o manguera.
- Actitud ante los problemas: agravantes o atenuantes.
- Ascendencia. Profesores líderes o seguidores.
- Implicación profesional: implicados o remisos.
- Aceptación de los compañeros: positiva o negativa.
- Principios: profesor con criterios o improvisador.

ACTITUD RESPECTO A LOS ELEMENTOS DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE.

- Profesor centrado en sí mismo (egocéntrico).
- Profesor exclusivamente centrado en el currículo (robot).
- Profesor centrado solo en la relación con el alumno (colega).

LA ACTITUD RESILIENTE.

- Hay dos maneras de afrontar las contrariedades:
 - ⇒ La actitud resiliente: se afrontan los problemas con decisión y pensando que son oportunidades para ejercitar nuestra capacidad de superación, saliendo de ellos reforzado personalmente de cara a futuros problemas.
 - ⇒ La actitud no resiliente: se afrontan los problemas con temor, preocupación y ansiedad, desde una perspectiva negativa y sin sacar ninguna enseñanza de ellos de cara al futuro.
- Para tener una actitud resiliente el profesor necesita las competencias que se trabajan en los siguientes capítulos de este libro.

ACTIVIDAD: “Estoy orgulloso/contento de...”

CAPÍTULO 6. AUTOCONTROL: EL PROFESOR CALMADO Y REFLEXIVO.

EL AUTOCONTROL: EL DOMINIO SOBRE SÍ MISMO.

- El autocontrol es la capacidad de regular las emociones propias, especialmente las negativas, y de controlar nuestros impulsos para evitar efectos perjudiciales. Implica ser capaz de suspender algunas acciones para pensar antes de actuar.
- Es símbolo de madurez y una capacidad crítica para el éxito y las relaciones interpersonales y es la base de una actitud resiliente ante las adversidades. Es indispensables tanto en profesores como en alumnos.
- **Importancia.** Para el profesor es imprescindible porque en su día a día debe afrontar muchas situaciones problemáticas, a veces graves, en las que es fácil caer en las provocaciones y tener reacciones impulsivas. El profesor que pierde el control pierde autoridad moral y capacidad de exigir autodisciplina a sus alumnos. Genera estrés y profesores cansados, desilusionados y más vulnerables ante las adversidades.
- **Diversidad.** Hay profesores que tienen la virtud de controlarse de forma natural y otros reaccionan de manera impulsiva o agresiva ante situaciones ansiógenas. Lo importante es centrarse en las posibilidades de mejora de cada uno, siempre hay margen de mejora con el entrenamiento adecuado. Practicar el autocontrol es imprescindible para los profesores impulsivos y para los que trabajan en contextos muy hostiles.
- **Consecuencias de la impulsividad:** ansiedad, depresión, culpa, frecuentes arrepentimientos, irritabilidad, baja tolerancia a la frustración, comportamientos abusivos, precipitación e imprevisión y necesidad de deshacer entuertos y pedir, a menudo, disculpas.

EL PROFESOR CALMADO: VIGILANCIA DEL NIVEL DE ANSIEDAD.

- La docencia es una profesión de alto riesgo emocional y suele generar altos niveles de ansiedad y estrés. El profesor debe armarse para atenuar su intensidad y sus efectos asociados desarrollando estrategias para darle la vuelta a la situación.
- El estrés no es el problema, es una señal que indica que hay un desequilibrio entre las demandas que se nos plantean y los recursos disponibles para atenderles.
- El estrés se combate con autocontrol: hay que aprender a detenerse y rebajar la tensión porque afrontar un problema estando acelerado y acalorado reduce nuestra capacidad de autocontrolarnos.
- Podemos aprender a aplicar estrategias contra la ansiedad, sobre todo cuando hay más tentaciones de alterarnos:
 - ⇒ **Los mensajes internos:** concentrar toda nuestra atención en una frase-mantra.
 - ⇒ Plantearse **objetivos temporales.**
 - ⇒ Plantearse **objetivos específicos.**

EL ESTILO COMUNICATIVO BALSÁMICO.

- El estilo comunicativo debe ser relajado y relajante, con un tono deliberadamente bajo y lento, sobre todo cuando a situación es tensa.
- Este estilo invita al interlocutor a devolver una respuesta con el mismo estilo, rebaja la tensión y desarma emociones negativas.

LA ACTITUD TÁCTICA DEL PROFESOR.

- La mayoría de los comportamientos en el aula o centro tienen un carácter táctico: solo pueden explicarse en referencia a la situación. Por eso, no pueden extrapolarse conclusiones de conductas típicamente escolares al resto de situaciones vitales.
- La actitud táctica del profesor supone separar lo personal de lo profesional e interpreta las conductas en función del contexto. La falta de perspectiva táctica hace que el profesor caiga en las provocaciones de los alumnos respondiendo con una carga emocional negativa.

CONTROL PERIÓDICO DEL NIVEL DE ANSIEDAD.

- Hay dos tipos de estrés, el saludable-activador y el tóxico-paralizador. Tener uno u otro depende, sobre todo, del control que ejercemos sobre él y de las circunstancias del contexto.
- El estrés tóxico se relaciona con las demandas que percibimos como desbordantes y si se cronifica puede tener consecuencias negativas para la salud.
- Hay que estar vigilante para que el estrés no sea excesivo y se cronifique y pueda degenerar en el síndrome del profesor quemado que tiene los siguientes síntomas: agotamiento emocional, menor interés por los alumnos, percepción de los alumnos como indignos o desmotivantes, insatisfacción profesional, deseo de abandonar la enseñanza y despersonalización.

COMBATIR CAUSAS GENERADORAS DE ANSIEDAD TÓXICA.

- El estrés se relaciona con un desajuste entre lo que se exige y lo que se puede dar, con la percepción e sentirse desbordado. Algunas causas que provocan su aparición son:
 - ⇒ Vinculación excesiva al trabajo.
 - ⇒ No haber diferencia entre la implicación profesional y la personal.
 - ⇒ Presión de familias hostiles.
 - ⇒ Imposibilidad de atender a la diversidad de alumnos.
 - ⇒ Problemas de disciplina.
 - ⇒ Desmotivación del alumnado.
 - ⇒ Exceso de trabajo y falta de tiempo.
 - ⇒ Falta de reconocimiento social de la profesión.
 - ⇒ Malentendidos y roces con los compañeros.
 - ⇒ Continuos cambios normativos
 - ⇒ Indefinición de funciones.
 - ⇒ Escasez de estímulos y de promoción profesional.

- ⇒ Condiciones laborales precarias.
- ⇒ Exceso/desproporción de responsabilidad.
- Antes dichas causas, caben dos cambios:
 - ⇒ Estrategias de acción directa sobre ellas, si están dentro de nuestro campo de influencia.
 - ⇒ Estrategias paliativas de protección emocional, si las causas están fuera de nuestro campo de control.
- Evitar anticipaciones de la ansiedad: ocuparnos, mejor que preocuparnos.
- Implicación calculada.
- Evitar el contagio emocional.
- Administrar el tiempo.

ACTIVIDAD: “Entrenamiento de la calma: objetivo temporal”

CAPÍTULO 8. HABILIDADES INTERPERSONALES DEL DOCENTE.

LAS RELACIONES DEL PROFESOR.

- Son extensas e intensas y por eso las competencias sociales del profesor son imprescindibles.
- Las competencias sociales permiten conseguir dos tipos de objetivos: afectivos (tener relaciones gratificantes mediante la creación de un clima social positivo) e instrumentales (facilitar el éxito en cualquier ámbito).
- Mejorar y optimizar las relaciones es un objetivo de primer orden porque pueden ayudarnos a conseguir nuestros objetivos o, por el contrario, convertirse en un obstáculo.
- En el centro existen diferentes dinámicas relacionales: individuales, grupales y de la organización. En estas relaciones el profesor debe tener una actitud proactiva que ve los problemas como ocasiones de mejora.

HABILIDADES DEL DOCENTE QUE FAVORECEN SU RELACIÓN CON EL ALUMNADO.

- La relación individual profesor-alumno se caracteriza por:
 - ⇒ Tener un guión preestablecido.
 - ⇒ Estar determinada por una tarea prefijada a ambos.
 - ⇒ Ser una relación entre desiguales.
 - ⇒ Ser una relación formal con elementos informales.

- Para lograr una relación enriquecedora para ambos, el profesor tiene que potenciar al máximo una serie de CSE: la asertividad, la empatía y la comunicación, entre otras.

LA INFLUENCIA SOCIAL DEL PROFESOR.

- Entre profesor y alumno no puede haber una relación armónica, sino que es necesaria una relación influyente en la que el profesor pueda potenciar o inhibir la disposición del alumno según sea favorable o no.
- La influencia social es un fenómeno de persuasión. De ello depende que el alumno al recibir una información la ubique dentro de un continuo de aceptación-indiferencia-duda-rechazo.
- La capacidad de persuadir se basa en la credibilidad (sinceridad y competencia) y el atractivo, en su poder y en la conexión afectiva con el alumno.
- El poder tradicional del profesor se basaba en la intimidación y en la legitimidad de su posición o estatus. Ambas fuentes de poder hoy en día se han debilitado.
- Hay que buscar fuentes alternativas de poder: la empatía, la credibilidad, el prestigio profesional o las alianzas entre profesores o con la familia.

HABILIDADES DEL DOCENTE QUE FAVORECEN SU RELACIÓN CON OTROS PROFESORES.

- La relación con los compañeros tiene gran importancia. El clima social del centro no se crea solo, sino que está compuesto de las aportaciones de unos y otros que van sumando o restando puntos a la armonía social.
- La relación entre profesores se establece a través de una red formal y otra informal.
- Depende de la aceptación mutua, de la reciprocidad positiva y de una serie de necesidades básicas que hay que satisfacer.
- La aceptación mutua descansa sobre una serie de valores: comprensión, confianza, credibilidad, afecto, humildad, respeto, atención, contención.
- Se acepta más a:
 - ⇒ Los que aceptan mucho y hacen poca crítica y evaluación negativa.
 - ⇒ Los que son sensibles a las iniciativas ajenas y aceptan sugerencias y aportaciones.
 - ⇒ Los que elogian sinceramente, animan y prestan atención al otro.
 - ⇒ Los que se preocupan por aportar algo a la satisfacción del otro.
- La satisfacción de la relación del profesor con el proyecto educativo o la institución depende de: la autonomía en el trabajo, la cohesión y la confianza.

HABILIDADES DEL DOCENTE QUE FAVORECEN SU RELACIÓN CON LAS FAMILIAS.

- Para mantener una relación positiva con la familia hay que partir de la base de que no se puede generalizar pensando que la solución radica exclusivamente en que la familia se implique. Hay otras dificultades.
- Hay que analizar qué tipo de familia es cada una para saber cómo tratar a cada una. Algunas variables importantes son:

- Estructura de la familia. Conviene saber con quién podemos contar.
 - ⇒ Nivel de implicación. Hay padres implicados y no implicados.
 - ⇒ Influencia sobre los hijos: padres que pueden con sus hijos y padres que no pueden.
 - ⇒ Conocimientos sobre crianza/educación: padres que saben y que no saben.
 - ⇒ Equilibrio entre control y afecto: padres que priman el control, que priman el afecto o que los equilibran.
- Para tratar la diversidad de familias podemos:
 - ⇒ Hacer presentes a los ausentes.
 - ⇒ Implicar a los no comprometidos.
 - ⇒ Asesorar a los que necesitan información.
 - ⇒ Ayudar a los impotentes.
 - ⇒ Corregir desequilibrios entre control y afecto.
- Dos claves en la relación con las familias:
 - ⇒ Atribución interna.
 - ⇒ Proactividad.
- Sugerencias para el trato con las familias: pág. 227-230.

EL RESPETO MUTUO: LA ASERTIVIDAD.

El profesor respetuoso, respetable y respetado.

- Especialmente en la relación con el alumno, el profesor tiene que ser especialmente cuidadoso con el respeto que le dispensa (**ser respetuoso**) y adoptar una actitud que le haga merecedor del respeto ajeno (**ser respetable**) que e cargue de razones morales para exigir que le devuelvan el mismo tratamiento que dispensa a los demás (**ser respetado**).
- La clave para lograrlo es **la asertividad**: capacidad de defender los derechos propios sin violar los ajenos, con un estilo de relación basado en la reciprocidad, sin caer en la pasividad ni en la agresividad.

Hacerse respetar: evitar abusos de los alumnos.

- Es necesario dar una clase buena, atender personalmente al alumno con un trato respetuoso. Es el comienzo pero no todo.
- Hay que exigir el mismo respeto que se da y demandar una actitud comprensiva y generosa. Es conveniente acostumbrar alumnos y padres a que se pongan en la perspectiva/situación del profesor y que conozcan/comprendan sus dificultades.
- Situaciones típicas para poner a prueba la asertividad del profesor:
 - ⇒ Fijación de límites en el aula: mantener la firmeza y la calma.
 - ⇒ Incumplimientos desafiantes de las normas: mantener una actitud respetuosa consistente y no actuar a la defensiva ni contraatacar.
 - ⇒ Acusaciones y quejas de los alumnos.
 - ⇒ Peticiones desmedidas de los alumnos.

Hacerse respetar: evitar abusos de las familias.

- Los desencuentros con las familias suelen tener su origen en estereotipos e presión de las mismas o en actitudes defensivas de profesor.
- Las claves para manejar esta relación son la atribución interna y la proactividad.

Respetar a los demás las 3 A.

- **Atención a los alumnos:** hay que estar atento y dispuesto a ofrecer a los alumnos una propuesta formativa apetecible y posible, atractiva y útil. Emplear un estilo de gestión basado en una atención a la diversidad real, que incluya a todo sin excepción: a los que quieren y no quieren, los que pueden y no pueden, a los que saben y no saben y a los que esperan algo o no esperan nada.
- **Ayudas:** emplear medidas directas e indirectas de ayuda a los alumnos que lo necesitan.
- **Acuerdos:** la actitud respetuosa del profesor supone una postura flexible que adapta los elementos curriculares objetivos, contenidos, metodología y criterios de evaluación) a las necesidades y posibilidades del alumnado.

EL PROFESOR FLEXIBLE: LA NEGOCIACIÓN.

- El profesor con una actitud rígida ante los problemas que piensa que tiene todo el poder y toda a razón perpetúa los contratiempos.
- El profesor necesita mantener relaciones positivas con los alumnos para desarrollar su trabajo en condiciones favorables. Para ello debe negociar algunas condiciones presentes en el aula y en el centro, ya sea de manera colectiva con el grupo individualmente con algunos alumnos.
- Para que la negociación sea eficaz, hay que tener en cuenta algunas condiciones:

Sobre las concesiones.

- ⇒ Saber qué quiere el otro y hasta dónde está dispuesto a llegar.
- ⇒ Empezar haciendo concesiones pequeñas y poco decisivas, no importantes.
- ⇒ Tener un margen amplio de concesiones, pero dentro de lo posible, razonable y legal.
- ⇒ Si nos piden una concesión, pedir otra a cambio.
- ⇒ Hacer que el otro se esfuerce para conseguir una concesión.
- ⇒ No negociar si las demandas son abusivas o poco realistas o no hay disposición de llegar a acuerdos por la otra parte.
- ⇒ No permitir que el valor de las concesiones lo determine el interlocutor.

Si hay bloqueos por la otra parte.

- ⇒ Hacer una parada y cambiar de tema o actividad un rato.
- ⇒ Buscar un mediador que desbloquee la situación.
- ⇒ Intentar un acuerdo de cortesía sobre unos mínimos.
- ⇒ Dejarlo sin resolver y pasar a otro tema.

Acuerdos.

- ⇒ Mostrarse humilde, sin humillar al otro.
- ⇒ Tranquilizar a la otra parte.
- ⇒ Aprovechar el valor relativo de las concesiones: que ofrecer que sea importante para el otro y no para mí.
- ⇒ No usar los acuerdos como una victoria sobre el otro.

Cierre.

- ⇒ Guardar algunas armas para última hora.
- ⇒ Hacer ofertas de última hora usando una baza oculta, sorprendiendo.
- ⇒ Acabar amistosamente.
- ⇒ Cerrar rápido pero con cortesía.

ACTIVIDAD: “Conductas sociales que potenciar, debilitar, reconducir...”