

# COMPETENCIAS EMOCIONALES Y DE CONVIVENCIA

para afrontar los retos de la *"nueva normalidad"*

Para crear nuestra nueva realidad



3 de noviembre de 2020  
Competencias para fomentar la  
Autonomía Personal

[www.comoafrontarlosconflictos.com](http://www.comoafrontarlosconflictos.com)



GAZTERIA  
Erandio!



EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO





## Intro a las Jornadas



### Asier García Real

- ✓ Facilitador, Mediador y Consultor de Convivencia.
  - ✓ Coach Educativo.
- ✓ Coordinador del Proyecto: "¿Cómo Afrontar los Conflictos?"
- ✓ Autor de libros y otras Publicaciones en materia de Mediación y Resolución de Conflictos.



¿Cómo afrontar  
los conflictos?

## Intro a las Jornadas

### Patrocinadores



¿Cómo afrontar  
los conflictos?

# Intro a las Jornadas

## Nosotros

### ¿Cómo afrontar los conflictos?

Convivencia, Resolución de Conflictos, Prevención del Acoso Escolar y Desarrollo de la Inteligencia Emocional en la Comunidad Educativa

Alumnado

Equipo Escolar

familias

## Intro a las Jornadas

### Ciclo de Video Conferencias



Cambios de organización en los centros educativos / Estrés necesidad de adaptación.

Incertidumbre, preocupación ansiedad (salud, economía laboral).

Sus iguales importante grupo de referencia / limitaciones y cambios relación con sus iguales.

Aumento del uso de las nuevas tecnologías / Problemas de ciber convivencia

En el caso de la adolescencia cierta turbulencia emocional propia de la etapa: Deseo de independencia , Búsqueda de novedad , Duda de quién es, etc.

✓ Necesidad de Intervenir a nivel emocional y de convivencia

**Además de...**  
✓ A nivel Sanitario



## Intro a las Jornadas

### Índice

1. Liderazgo Educativo y Competencias para Fomentar la Autonomía Personal.
2. El Modelo Comunicativo para fomentar la Autonomía Personal.
3. Modelo GROW para el cambio y transformación personal:
  - 3.1. Goal: Fijar los objetivos.
  - 3.2. R (Reality): Analizar nuestra realidad personal.
  - 3.3. O (Options): Considerar nuestras opciones.
  - 3.4. W (What, when, who, will): Diseñar el Plan de Acción.
4. Recapitulando.



# Competencias para fomentar la Autonomía Personal

## 1. Liderazgo Educativo y Competencias para Fomentar la Autonomía Personal.

¿Cómo afrontar  
los conflictos?

## 1. Liderazgo Educativo y Competencias para Fomentar la Autonomía Personal

¿Qué es el Liderazgo Educativo?

¡Recuerda!

**Autoridad**



Resuelve los problemas de forma técnica, utilizando la experiencia  
**(trabaja con el presente).**

**Liderazgo**



Busca la *“transformación”*, el cambio **(trabaja con el futuro).**

¿Cómo afrontar  
los conflictos?

## 1. Liderazgo Educativo y Competencias para Fomentar la Autonomía Personal

### Principios del Liderazgo Educativo

“El Liderazgo *implica un conjunto de competencias a desarrollar, y no una característica* o don que algunos tienen”.





# 1. Liderazgo Educativo y Competencias para Fomentar la Autonomía Personal

## Las Competencias



Competencias para influir en el comportamiento

**Competencias para fomentar la Autonomía**

Competencias Emocionales

Competencias de Comunicación

Competencias de Resolución de Conflictos



¿Cómo afrontar  
los conflictos?

## 1. Liderazgo Educativo y Competencias para Fomentar la Autonomía Personal

### Principios del Liderazgo Educativo

¡Recuerda!

«Líder es la persona que marca el camino y asume la incertidumbre».



¿Cómo afrontar  
los conflictos?

## 1. Liderazgo Educativo y Competencias para Fomentar la Autonomía Personal

### Principios del Liderazgo Educativo

¡Recuerda!

“Líder es la persona capaz de *ilusionar, movilizar, y comprometer a las personas...*”

Para que enfrenten retos, y consigan metas”.



¿Cómo afrontar  
los conflictos?

## 1. Liderazgo Educativo y Competencias para Fomentar la Autonomía Personal

### Principios del Liderazgo Educativo

En definitiva, se trata de la capacidad de guiar a las personas...

¡Recuerda!



*Un camino que es importante recorrer a nivel personal para poder guiar a otras personas a través de él.*

¿Cómo afrontar  
los conflictos?

## 1. Liderazgo Educativo y Competencias para Fomentar la Autonomía Personal

### Competencias para fomentar la autonomía

Competencias

- ✓ Autoconocimiento y Refuerzo de la Autoestima.
- ✓ La Capacidad de generar pensamientos y creencias potenciadoras
- ✓ La Automotivación, la planificación de objetivos y el desarrollo de acciones de cambio.

¿Cómo afrontar  
los conflictos?

## 1. Liderazgo Educativo y Competencias para Fomentar la Autonomía Personal

### Competencias para fomentar la autonomía

#### *Autoconocimiento y Refuerzo de la Autoestima.*

¡Recuerda!

Conjunto de pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento que dirigimos...

hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, así como hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter.



## 1. Liderazgo Educativo y Competencias para Fomentar la Autonomía Personal

### Competencias para fomentar la autonomía

#### *Autoconocimiento y Refuerzo de la Autoestima.*

Vías en que reforzar la autoestima:

1. **Dándonos cuenta de las cosas que hacemos bien.** (Reconociendo nuestras habilidades, capacidades y fortalezas personales).
2. **Aceptándonos tal y como somos** (Con nuestras debilidades y con nuestras fortalezas).
3. **Cambiando la forma en que hablamos con nosotros mismos:** (Cambiando creencias limitantes por otras empoderadoras).
4. **Cambiando las situaciones que nos generan insatisfacción.** (Y que está en nuestras manos el poder cambiar).



¿Cómo afrontar  
los conflictos?

## 1. Liderazgo Educativo y Competencias para Fomentar la Autonomía Personal

### Competencias para fomentar la autonomía

#### *La Capacidad de generar pensamientos y creencias potenciadoras*

¡Recuerda!

Con una actitud correcta ante los retos y desafíos, creada por un diálogo interior potenciador nuestros menores conseguirán crear unas acciones potentes...



¿Cómo afrontar  
los conflictos?

## 1. Liderazgo Educativo y Competencias para Fomentar la Autonomía Personal

### Competencias para fomentar la autonomía

#### *La Automotivación*

- ✓ Tensión interior que pone en movimiento a la persona.
- ✓ Fuerza interna que se manifiesta a través de comportamientos dirigidos a conseguir algo.
- ✓ Energía Interior que nos hace perseguir nuestros objetivos, siguiendo adelante a pesar de las dificultades que nos vamos a encontrar.



## 1. Liderazgo Educativo y Competencias para Fomentar la Autonomía Personal

### Competencias para fomentar la autonomía

#### La Automotivación

##### Motivación Externa

*“Movilización más que motivación”*

- ✓ **Premios:** Comprar móvil.
- ✓ **Castigos:** No salir el fin de semana

VS

##### Motivación Interna (Auto motivación)

*“Proviene del interior de la persona”*

- ✓ Cumplir mis sueños.
- ✓ Sentirme orgullosa de mi misma.
- ✓ Sentirme bien conmigo mismo.
- ✓ Superarme a mi mismo.

¿Cómo afrontar  
los conflictos?

## 1. Liderazgo Educativo y Competencias para Fomentar la Autonomía Personal

### Competencias para fomentar la autonomía

#### *Los objetivos*

- ✓ Son las metas que queremos alcanzar.
- ✓ Donde nos gustaría llegar, o que retos queremos conseguir a nivel personal, familiar, de amistades, de estudios, en los deportes, etc.



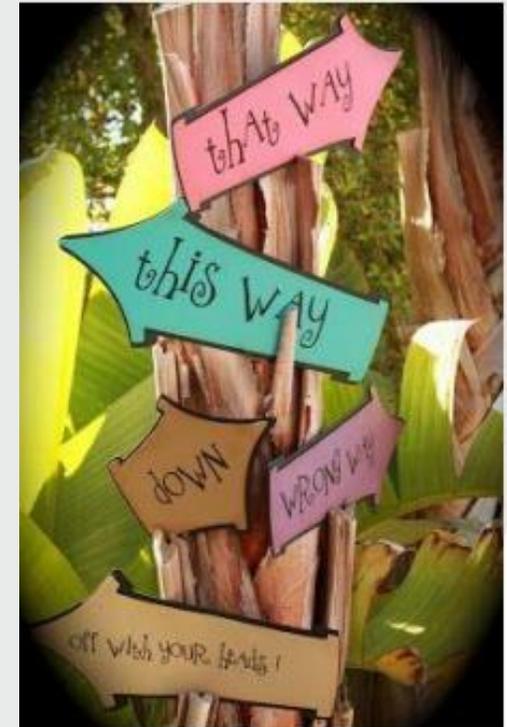
## 1. Liderazgo Educativo y Competencias para Fomentar la Autonomía Personal

### Competencias para fomentar la autonomía

#### *Los objetivos*

- ¿Te importaría decirme, por favor, qué camino debo tomar desde aquí?
- Eso depende en gran medida de adónde quieres ir, - dijo el Gato.
  - ¡No me importa mucho adónde...! -dijo Alicia.
  - Entonces, da igual la dirección -dijo el Gato (...).

#### **Alicia en el país de las maravillas**



## 1. Liderazgo Educativo y Competencias para Fomentar la Autonomía Personal

### Competencias para fomentar la autonomía

#### *Los objetivos*

También es importante es poner en funcionamiento nuestra capacidad de “**visualizar**” su consecución.



*Vernos a nosotros mismos una vez que los hemos alcanzado.*

Desde un punto de vista neurológico las investigaciones han demostrado que la visualización mental de una actividad activa las mismas estructuras y conexiones neuronales que la propia práctica física.



¿Cómo afrontar  
los conflictos?

## 1. Liderazgo Educativo y Competencias para Fomentar la Autonomía Personal

### Competencias para fomentar la autonomía

#### *Las acciones de cambio*



=

**Motivación**  
Energía Interior  
que nos pone  
en movimiento

+

**Objetivos**  
Saber hacia donde  
vamos

**Visualizar**  
Imaginar el momento en  
que lo hemos conseguido

**Acción**  
Esfuerzo / capacidad de  
sacrificio

**Éxito** = Inspiración / capacidad (1%) + Sudoración (99%)

[www.comoafrontarlosconflictos.com](http://www.comoafrontarlosconflictos.com)



*¿Cómo afrontar  
los conflictos?*

## **1. Liderazgo Educativo y Competencias para Fomentar la Autonomía Personal**

### Competencias para fomentar la autonomía

#### *Dinámicas Iniciales para Trabajar con los menores*

- 1. Test autoconocimiento Motivación y Visualización.**
- 2. Visualización: imagínate a ti mismo.**
- 3. Retos y Metas Personales.**

## 1. Liderazgo Educativo y Competencias para Fomentar la Autonomía Personal

### Competencias para fomentar la autonomía

*Dinámica:* Visualización: imagínate a ti mismo.

- ✓ **Objetivo:** Comprender la importancia de la visualización, como vía en que alcanzar nuestros objetivos en la vida. Comprendiendo la importancia de dos tipos de objetivos: Los objetivos a corto plazo(C/P) y los objetivos a largo plazo (L/P). De este modo les haremos conscientes que la realización de sus proyectos personales depende en gran medida de ellos mismos.



## 1. Liderazgo Educativo y Competencias para Fomentar la Autonomía Personal

### Competencias para fomentar la autonomía

**Dinámica:** Visualización: imagínate a ti mismo.

#### **Metodología:**

- ✓ En primer lugar, deben cerrar los ojos e imaginarse a sí mismos dentro de 10 o 15 años. El educador planteará distintas preguntas a modo de reflexión para fomentar la visualización.
- ✓ Tras la actividad se fomenta una reflexión al respecto de en que medida creen que alcanzar ese futuro que han visualizado depende de ellos mismos.
- ✓ Se relacionan los objetivos planteados a L/P, con los objetivos a C/P.



## 1. Liderazgo Educativo y Competencias para Fomentar la Autonomía Personal

### Competencias para fomentar la autonomía

#### *Dinámica:* Mis Retos Personales

- ✓ **Objetivo:** Esta actividad se centra en definir objetivos a corto plazo, es decir para este curso escolar, para el periodo de una evaluación, o para el periodo de dos o tres meses.
- ✓ **Metodología:** La actividad comienza realizando una reflexión personal, al respecto de que aspectos de nuestra vida nos generan malestar, y que podemos cambiar o actuar sobre ellos. Posteriormente, definimos los objetivos; definimos acciones para alcanzar esos objetivos; motivos personales (automotivación) para alcanzarlos; así como fortalezas personales que me pueden ayudar a alcanzarlos.



# 1. Liderazgo Educativo y Competencias para Fomentar la Autonomía Personal

	<b>Cosas que nos hacen sentir mal y que podemos cambiar</b> <i>(Situaciones y emociones asociadas)</i>	<b>¿Qué nos gustaría conseguir este año?</b> <i>Objetivos</i>	<b>¿Qué podemos hacer para cambiar cada una de esas cosas?</b> <i>Acciones</i>	<b>Motivos /beneficios de conseguirlo</b> <i>Elementos motivadores</i>	<b>Que fortalezas personales que tenemos pueden ayudarnos</b> <i>Fortalezas personales</i>
<b>YO</b>					
<b>Casa</b>					
<b>Académico</b>					
<b>Amigos/as</b>					



# Competencias para fomentar la Autonomía Personal

## 2. El Modelo Comunicativo para fomentar la autonomía personal



## 2. El Modelo Comunicativo para fomentar la autonomía personal

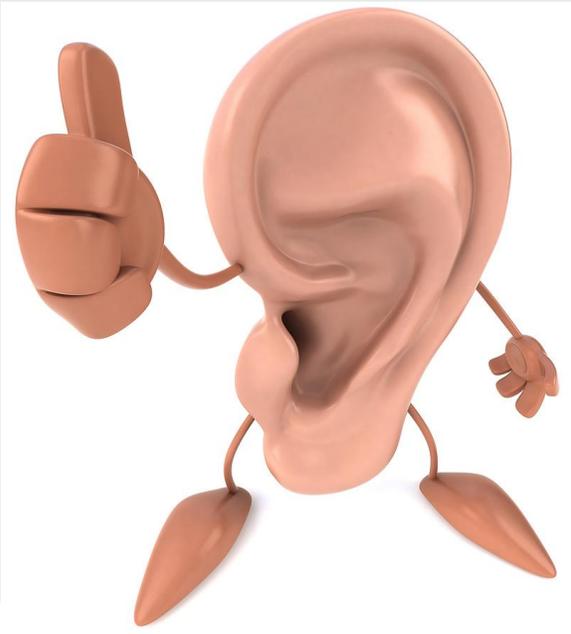
***Desde el principio de influencia del Liderazgo Educativo, la comunicación tiene un importante carácter estratégico.***



- ✓ Comunicar es producir en los demás el efecto que nosotros queremos conseguir.
- ✓ Influir el pensamiento, sentimiento y actitud de nuestro interlocutor con el fin de fomentar su autonomía personal hacia el cambio.

## 2. El Modelo Comunicativo para fomentar la autonomía personal

La Escucha Activa y el  
feedback



+

La pregunta



## 2. El Modelo Comunicativo para fomentar la autonomía personal

*Necesidad de adaptar a la  
etapa del desarrollo*

### A mayor edad:

- ✓ Mayor capacidad de reflexión y abstracción.
- ✓ Procesos más autocompositivos.





# Competencias para fomentar la Autonomía Personal

## 3. Modelo GROW para el cambio y transformación personal

## Modelo GROW

### 3. Modelo GROW para el cambio y transformación personal

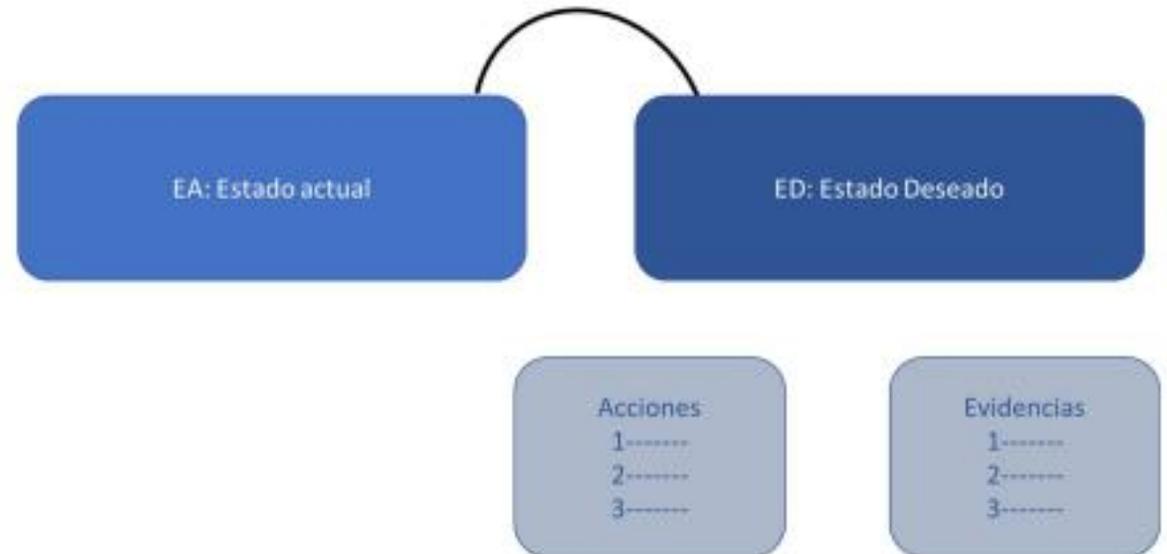
*Fomentar la autonomía a través de un proceso dirigido a superar retos y alcanzar objetivos (nivel personal, familiar, relaciones sociales, etc).*

- ✓ **G (GOAL):** El objetivo principal de esta etapa consiste en llegar a fijar el objetivo que queremos alcanzar.
- ✓ **R (Reality):** El objetivo principal de esta etapa es analizar nuestra realidad personal para alcanzar niveles profundos de consciencia que nos lleven a la toma de responsabilidad.
- ✓ **O (Options):** El objetivo principal de esta etapa es considerar las opciones que se presentan para superar las limitaciones.
- ✓ **W (What, when, who, will):** En esta etapa diseñamos el “plan de acción” para el cambio, definimos los indicadores/ evidencias y reforzamos el compromiso con el cambio.

### 3. Modelo GROW para el cambio y transformación personal

En este proceso podríamos reconocer un camino, el que va desde el estado actual **(EA)**, al estado deseado **(ED)**.

Un camino que debemos ayudar a recorrer para fomentar la autonomía personal.





# Competencias para fomentar la Autonomía Personal

## 3.1. Goal: Fijar los objetivos.

## 3.1. Goal: Fijar los objetivos

### *Fomentar las primeras reflexiones*

#### **Preguntas dirigidas a recoger las primeras definiciones del objetivo.**

- ✓ ¿Qué es lo que te gustaría cambiar?
- ✓ ¿Qué es lo que te genera malestar?

#### **Preguntas para identificar las dificultades de conseguir el objetivo.**

- ✓ ¿Qué dificultad tiene conseguir eso?
- ✓ ¿Con qué dificultades te has encontrado que no te han permitido conseguirlo hasta ahora?
- ✓ ¿Podríamos empezar a trabajar ahora, o deberíamos esperar a que pase algo?



¿Cómo afrontar  
los conflictos?

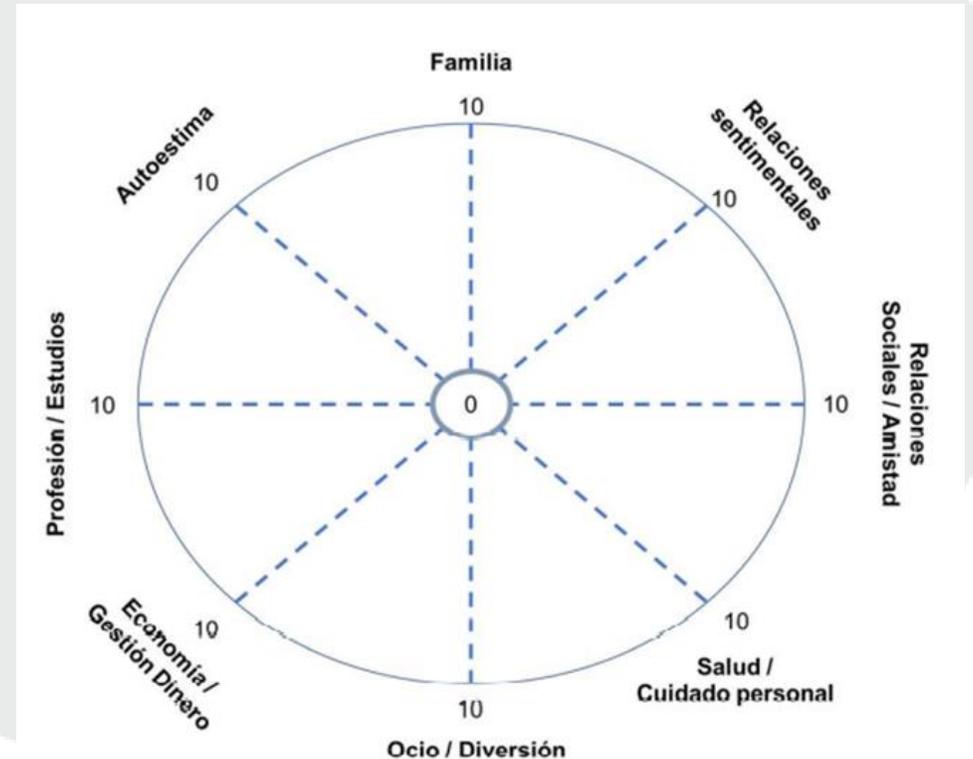
## 3.1. Goal: Fijar los objetivos

*Identificar áreas con necesidad de cambio*

### Dinámica: La Rueda de la vida

Ante los primeros abordajes las personas sabemos que estamos insatisfechas y que necesitamos cambiar, pero no sabemos exactamente el qué.

La rueda de la vida presenta áreas significativas en la vida de una persona



## 3.1. Goal: Fijar los objetivos

### Identificar áreas con necesidad de cambio

#### La Rueda de la vida

De manera adicional, podrían modificarse para que fuesen más relevantes en función del contexto y edad de los chicos y las chicas.

- ✓ **YO** (cambios personales, refuerzo de la autoestima, regulación de mis emociones).
- ✓ **Casa** (mejora de la convivencia, mejora de las relaciones, colaboración, etc.).
- ✓ **Estudios** (notas, deberes, atención en clase, etc.).
- ✓ **Amigos/as** (ocio diversión, mejora de las relaciones, solución de conflictos).

¿Cómo afrontar  
los conflictos?

### 3.1. Goal: Fijar los objetivos

#### *Identificar áreas con necesidad de cambio*

**La Rueda de la vida**

... O al Ámbito Educativo

- ✓ Relación con los docentes.
- ✓ Relación con los compañeros.
- ✓ Participación en clase.
- ✓ Capacidad de atención y concentración.
- ✓ Capacidad para pensar por sí mismo.
- ✓ Calificaciones.
- ✓ Etc.

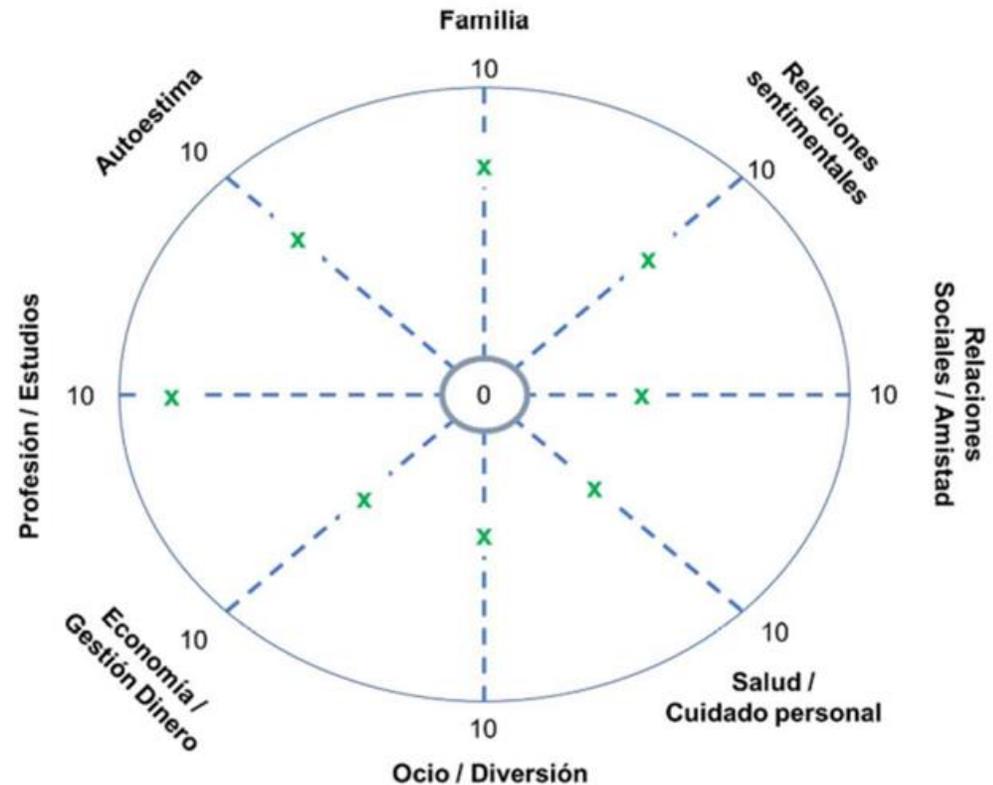
¿Cómo afrontar  
los conflictos?

### 3.1. Goal: Fijar los objetivos

*Identificar áreas con necesidad de cambio*

#### La Rueda de la vida

1. Indicar el grado de satisfacción con cada área en el momento actual:



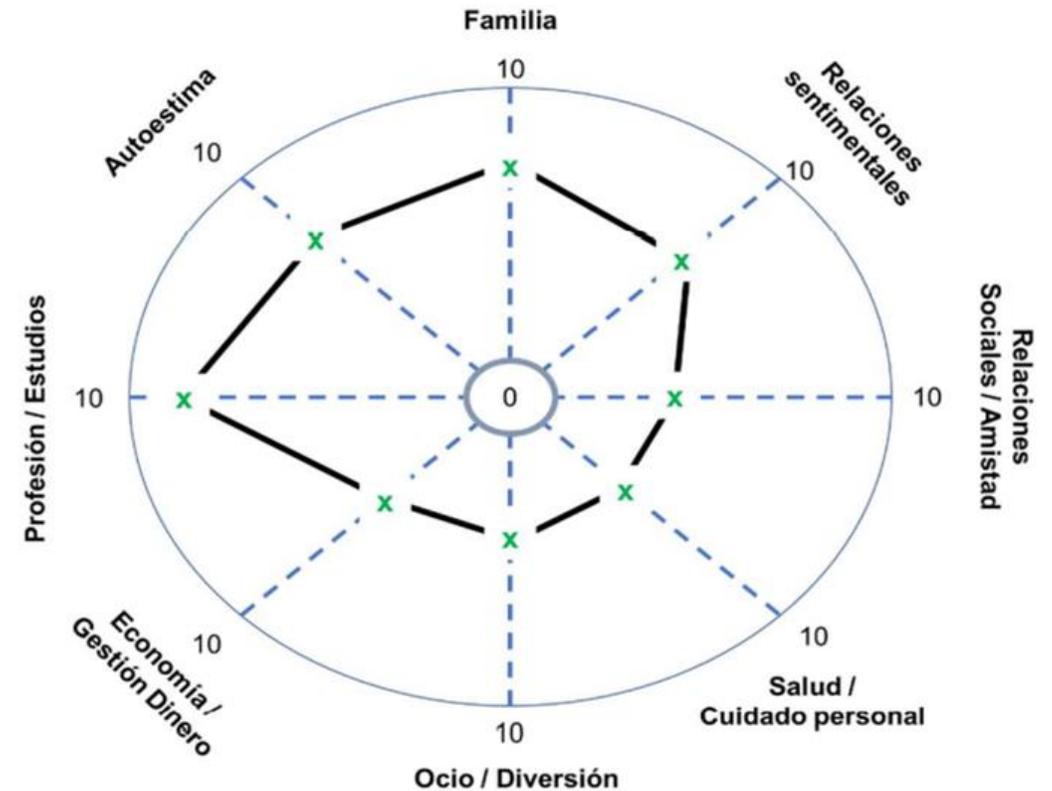
### 3.1. Goal: Fijar los objetivos

#### Identificar áreas con necesidad de cambio

#### La Rueda de la vida

2. Unir con líneas las distintas valoraciones analizando las áreas de la rueda en la que esta pierde en mayor medida su redondez:

*Si la forma es regular será más fácil “rodar”. Si, por el contrario, es demasiado irregular, será más difícil.*

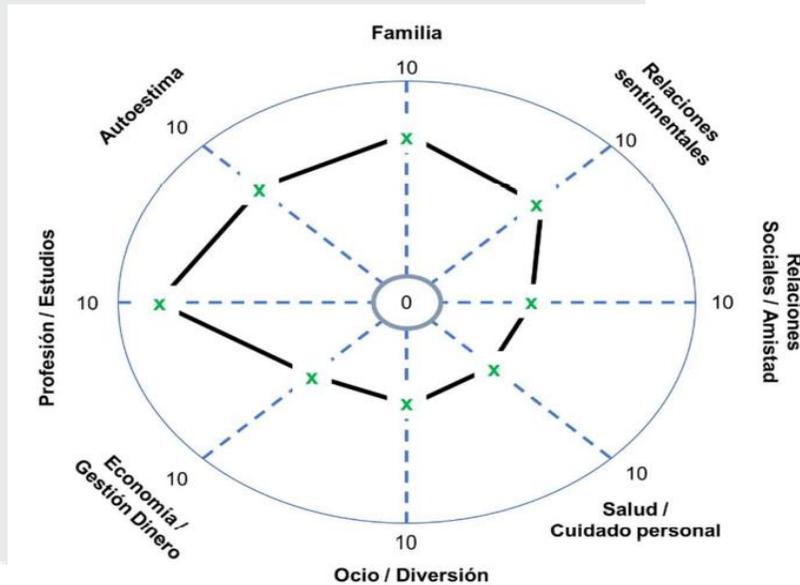


## 3.1. Goal: Fijar los objetivos

### Identificar áreas con necesidad de cambio

#### La Rueda de la vida

### 3. Iniciar una reflexión correlacionando las diferentes variables o áreas.



Desde esta visión, los objetivos de conciliación de su vida profesional, con su vida personal más allá de la familiar, así como encontrar el modo en que afrontar el día a día de su trabajo que reporte una mejora en su salud, podrían ser áreas importantes respecto de las que definir objetivos personales.

¿Cómo afrontar  
los conflictos?

### 3.1. Goal: Fijar los objetivos

*Identificar áreas con necesidad de cambio*

#### La Rueda de la vida

*Ej.* Adaptación grupal a Educación Infantil



¿Cómo afrontar  
los conflictos?

### 3.1. Goal: Fijar los objetivos

*Identificar áreas con necesidad de cambio*

La Rueda de la vida

Ej. Adaptación grupal a Educación Infantil

#### REFERENCIAS

● TENEMOS QUE MEJORAR

● BIEN

● MUY BIEN

¿Cómo afrontar  
los conflictos?

### 3.1. Goal: Fijar los objetivos

*Identificar áreas con necesidad de cambio*

#### La Rueda de la vida

*Ej.* Adaptación grupal a Educación Infantil

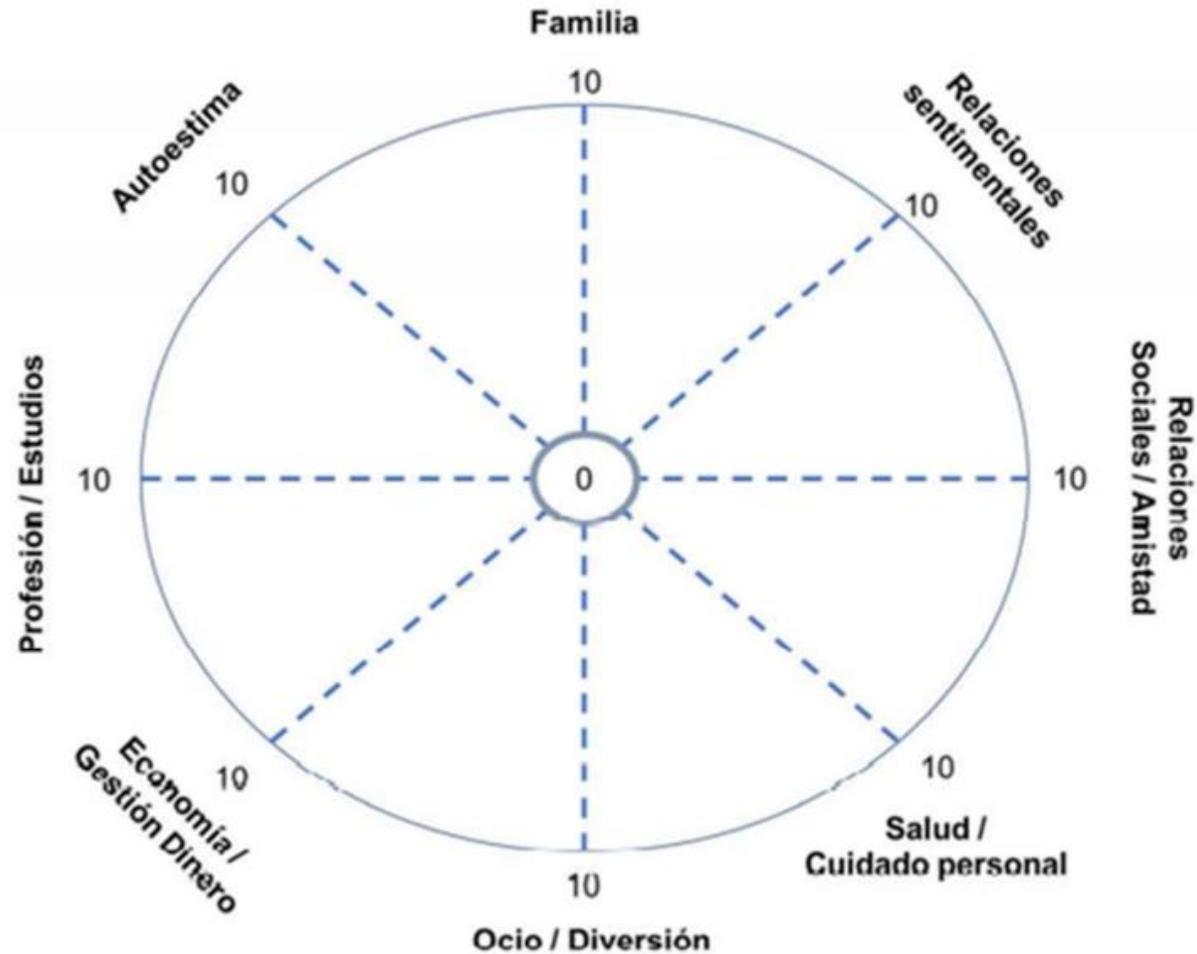
<https://www.educaciontrespuntocero.com/experiencias/la-rueda-la-vida-una-herramienta-coaching-aula/>



¿Cómo afrontar los conflictos?

### 3.1. Goal: Fijar los objetivos

Dinámica: La Rueda de la vida



## 3.1. Goal: Fijar los objetivos

### *Ayudando a definir objetivos personales*

1. **¿Qué es lo que quiero, realmente?** Defínelo en términos positivos. Piensa más en lo que quieres que en lo que no quieres.
2. **¿Puede ser iniciado y mantenido bajo mi responsabilidad?** El objetivo escogido debe reflejar cosas en las que puedas influir personalmente.
3. **¿Tiene el objetivo la dimensión adecuada?** Si es muy grande, pregúntate: ¿qué es lo que me impide alcanzarlo? y convierte los problemas en pequeños objetivos alcanzables.



## 3.1. Goal: Fijar los objetivos

### Dinámica: Dibujando nuestro objetivo personal

#### Dibujando nuestro Objetivo Personal

1. ¿Qué es lo que quiero, realmente?
2. ¿Puede ser iniciado y mantenido bajo mi responsabilidad? ¿Depende de mí?
3. ¿Tiene el objetivo la dimensión adecuada? Recuerda, muy grande puede frustrar, muy pequeño puede no motivar

### 3.1. Goal: Fijar los objetivos

#### Preguntas generales basadas en el modelo de los niveles neurológicos

- ✓ En un **ambiente** determinado, por ejemplo, un entorno escolar /familiar, adoptamos determinados **comportamientos**.
- ✓ Estos, al ser repetidos muchas veces, crean una **habilidad**.
- ✓ Esta a su vez, hace nacer **creencias**, y de ellas **valores**.
- ✓ A partir de ahí se crea la creencia del «yo soy», que es la **identidad**.
- ✓ Finalmente, cada identidad pertenece a uno o varios **sistemas**.



¿Cómo afrontar  
los conflictos?

## 3.1. Goal: Fijar los objetivos

### Objetivo y niveles neurológicos

- ✓ **Ambiente / Entorno** ¿Cuándo y dónde quieres conseguir tu objetivo?
- ✓ **Comportamientos** ¿Qué acciones piensas que tendrás que desarrollar para llegar?
- ✓ **Habilidades / capacidades** ¿Qué capacidades tuyas te pueden ayudar? ¿Qué nuevas capacidades tendrás que desarrollar para lograrlo?
- ✓ **Creencias** ¿Por qué crees que vale la pena alcanzarlo? ¿Qué será lo más interesante de alcanzarlo?
- ✓ **Valores** ¿Qué valores crees que te pueden ayudar a conseguir este objetivo?
- ✓ **Identidad** ¿Quién eres tú ahora que has alcanzado tu objetivo? ¿Cómo te ves a ti mismo en esos momentos?
- ✓ **Sistema / Contribución** ¿De qué te sientes formando parte? ¿Qué crees que aportarás a los demás?

Dinámica:

Objetivo y niveles neurológicos

### 3.1. Goal: Fijar los objetivos

#### *Comprobación de objetivos M.A.R.T.E.*

La clave a este nivel es evaluar el objetivo previamente definido para ver si sigue las características de una buena formulación de objetivos basada en el modelo **MARTE**.

- ✓ **Medibles:** Cuantificables para valorar si han sido alcanzados o no.
- ✓ **Alcanzables:** Han de ser realistas y posibles.
- ✓ **Retadores:** Aunque alcanzables, los objetivos han de ser también retadores, ilusionantes y atractivos.
- ✓ **Temporales:** A realizar en un determinado periodo de tiempo. Sin fechas son solo sueños o deseos que nunca se cumplen.
- ✓ **Específicos:** claros y concretos. Que no ofrezcan duda ni confusión.

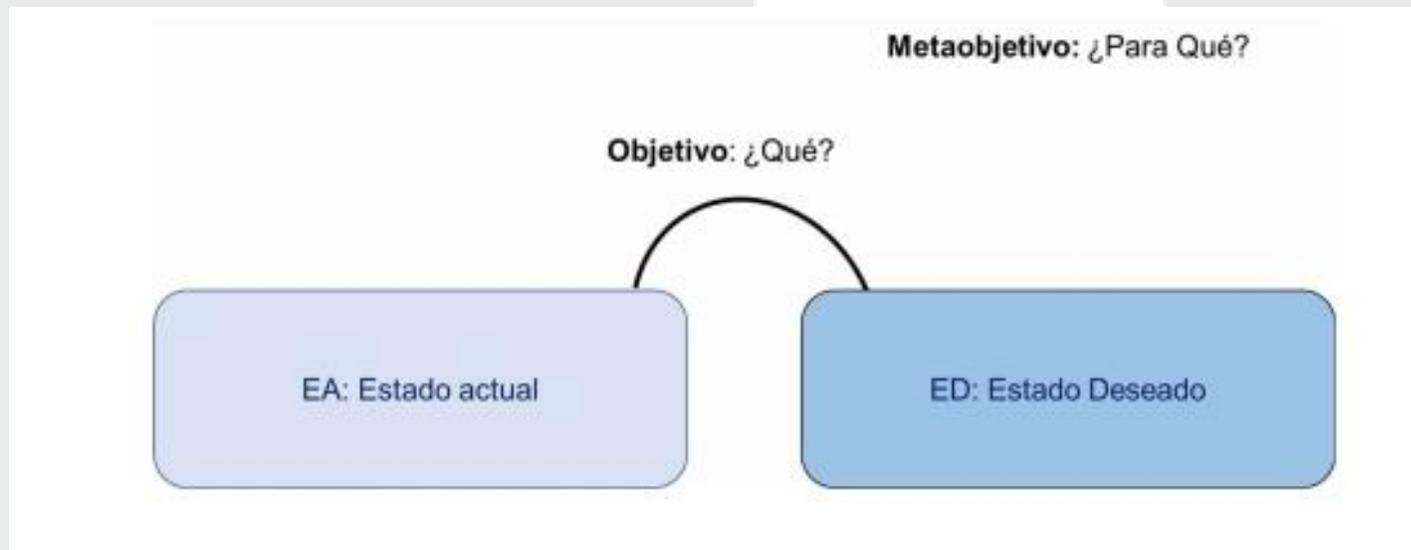
### 3.1. Goal: Fijar los objetivos

#### *Comprobación de objetivos M.A.R.T.E.*

**Ej. MARTE de una alumna:** “Superar este curso escolar en el plazo de dos meses llegando a mi máxima capacidad en Tecno y Lengua, en torno a un 7; al menos un 5 en las restantes y haciendo un esfuerzo de superación en euskera que es la que más dificultades tengo”.

### 3.1. Goal: Fijar los objetivos

#### Reflexionar respecto del Metaobjetivo y la Visión



**Ej. Metaobjetivo alumna:** Para poder disfrutar unas buenas vacaciones, sentirme capaz de conseguir cosas y bien conmigo misma.

### 3.1. Goal: Fijar los objetivos

#### *Reflexionar respecto del Metaobjetivo y la Visión*

#### La visión

Una frase con la que describir estados mentales o emocionales proyectados en el futuro. Tiene que ser algo inspirador, que nos cree una imagen atrayente y fácil de retener.

**Ej. Visión alumna:** Me veo disfrutando en la playa con mis amigos con la satisfacción de saber que el año que vienen voy a un curso nuevo y que he conseguido superarme a mi misma.

### 3.1. Goal: Fijar los objetivos

Dinámica:

MARTE, metaobjetivo y visión

Características MARTE	Definición del Objetivo MARTE	Definir el Metaobjetivo y la Visión
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ <b>Medibles:</b> Cuantificables para valorar si han sido alcanzados o no. Hay una gran diferencia entre «conseguir cambiar mis rutinas de estudio» y «conseguir aumentar mis horas de estudio en dos horas diarias».</li><li>✓ <b>Alcanzables:</b> Han de ser realistas y posibles. El hecho de que los objetivos no sean alcanzables provoca que la persona que los trata de conseguir no esté motivada y que los abandone por generar frustración.</li><li>✓ <b>Retadores:</b> Aunque alcanzables, los objetivos han de ser también retadores, ilusionantes y atractivos.</li><li>✓ <b>Temporales:</b> A realizar en un determinado periodo de tiempo. Sin fechas, al final siempre se quedan en el olvido, son solo sueños o deseos que nunca se cumplen.</li><li>✓ <b>Específicos: claros y concretos.</b> Que no ofrezcan duda ni confusión.</li></ul>		<p>Metaobjetivo:</p>          <p>Visión:</p>

¿Cómo afrontar  
los conflictos?

### 3.1. Goal: Fijar los objetivos

*Reflexionar respecto del Metaobjetivo y la Visión*



## 3.1. Goal: Fijar los objetivos

### Definir los subobjetivos

#### Ej. MARTE de una alumna:

“Superar este curso escolar en el plazo de dos meses llegando a mi máxima capacidad en Tecno y Lengua, en torno a un 7; al menos un 5 en las restantes y haciendo un esfuerzo de superación en euskera que es la que más dificultades tengo”.



#### Subobjetivos

- ✓ Reducir tiempo de estancia con mis amigos.
- ✓ Planificar unos horarios de estudio semanal.
- ✓ Comunicar a mi madre mis decisiones respecto de los tiempos de estudio.

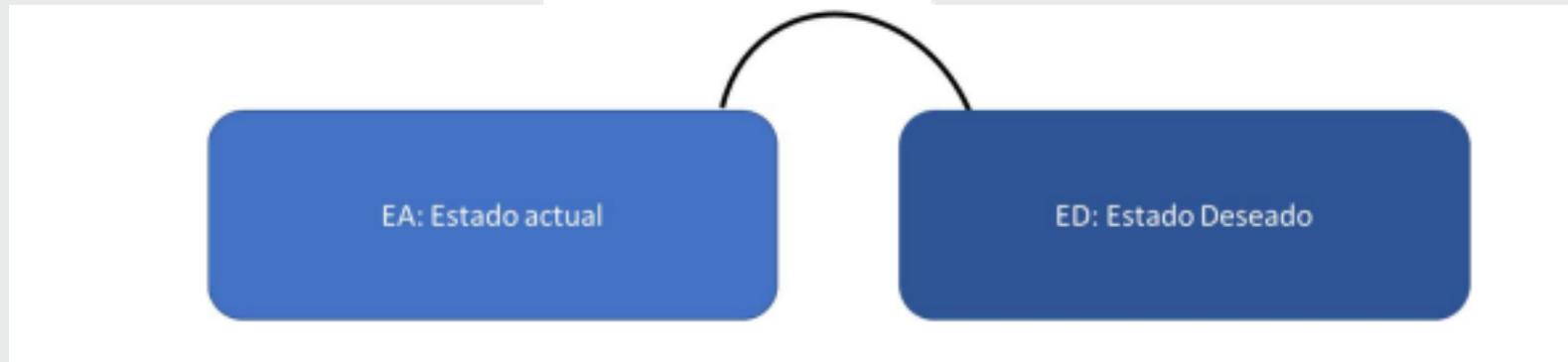


## Competencias para fomentar la Autonomía Personal

**3.2. R (Reality): Analizar nuestra realidad personal.**

### 3.2. R (Reality): Analizar nuestra realidad personal

El objetivo principal de esta etapa es analizar nuestra realidad para alcanzar niveles profundos de consciencia que nos lleven a la toma de responsabilidad.



- ✓ Es necesario saber de dónde partimos para poder valorar el camino que hay que recorrer.
- ✓ Para ello, el aumentar la consciencia respecto de estado actual (**EA**) y el estado deseado (**ED**) se hacen prioritario.

## 3.2. R (Reality): Analizar nuestra realidad personal

### Explorando el estado actual (EA)

#### 1. ayudarle a reflexionar al respecto de los principales sentimientos en el estado actual (EA):

En este momento ¿Qué sentimientos destacarías respecto de esta situación?

#### 2. Conectar los niveles sensoriales en el estado actual EA (sensaciones físicas, vista, oído, olfato, gusto):

Si te pidiese que me digas como te afecta físicamente esta situación...

- ✓ ¿Cómo te sientes físicamente?
- ✓ ¿Notas tensión en alguna parte de tu cuerpo?
- ✓ ¿Cómo estás a nivel de energía?
- ✓ ¿Te has fijado en cómo respiras?
- ✓ ¿Ves en qué posición tienes el cuerpo, manos, piernas? ¿Qué te dice eso?





## 3.2. R (Reality): Analizar nuestra realidad personal

### Explorando el estado actual (EA)

#### 2. Conectar los niveles sensoriales en el estado actual EA (sensaciones físicas, vista, oído, olfato, gusto):

Cuando piensas en esta situación...

- ✓ ¿Qué imágenes te vienen a la mente?
- ✓ ¿Qué escuchas? ¿Qué ideas te vienen a la mente?
- ✓ Si tuviese que decir que esta situación tiene un color ¿Qué color me dirías que tiene?
- ✓ Si oliese a algo... ¿Qué olor me dirías que tiene?



### 3.2. R (Reality): Analizar nuestra realidad personal

#### Profundizar en el estado actual (EA)

#### Valorar la congruencia

	¿Qué quiero conseguir?	¿Qué acciones estoy haciendo?	¿Qué pensamientos tengo?	¿Están alineados?
Mi desempeño en el aula				
Mi relación con mi alumnado				
Mi relación con mis compañeros				
Aspectos de mi vida personal ..... .....				

Esta dinámica es interesante en las fases iniciales de un proceso de cambio para comprender lo que hay detrás de ese «no hacer nada».

También es interesante cuando no se están cumpliendo las acciones programadas, como vía en que evaluar qué es lo que está fallando.





## 3.2. R (Reality): Analizar nuestra realidad personal

### *Explorando el estado deseado (ED)*

#### 1. Principales sentimientos asociados al ED.

Vamos a imaginar que has sido capaz de superar esa situación...

- ✓ En este momento ¿Qué emociones crees que sentirías una vez alcanzado tu objetivo?

#### 2. Conectar los niveles sensoriales en el estado deseado ED (vista, oído, olfato, gusto, sensaciones físicas):

Cuando imaginas que has conseguido tu objetivo...

- ✓ ¿Qué imágenes te vienen a la mente?
- ✓ ¿Qué escuchas? ¿Qué ideas te vienen a la mente?
- ✓ Si tuviese que decir que el éxito tiene un color ¿Qué color me dirías que tiene?
- ✓ Si oliese a algo... ¿Qué olor me dirías que tiene?



## 3.2. R (Reality): Analizar nuestra realidad personal

### Explorando el estado deseado (ED)

#### 2. Conectar los niveles sensoriales en el estado deseado ED (vista, oído, olfato, gusto, sensaciones físicas):

Si te pidiese que me digas como te sientes físicamente al imaginar que has alcanzado tu objetivo...

- ✓ ¿Cómo te sientes físicamente?
- ✓ ¿Cómo estás a nivel de energía?
- ✓ ¿Te has fijado en cómo respiras?
- ✓ ¿Ves en qué posición tienes el cuerpo, manos, piernas? ¿Qué te dice eso?



## 3.2. R (Reality): Analizar nuestra realidad personal

### Dinámica: La Estatua

**Objetivo:** Conectar con el estado actual y con el estado deseado a través de implicar el cuerpo y el movimiento. Utiliza la creación de dos posturas distintas (estatuas) para representar corporalmente EA y ED.

#### Metodología:

1. Buscar un sitio en la sala y ubicarse en una trayectoria
2. Reflexionar al respecto de los principales sentimientos en el estado actual (EA):
3. Conectar con los niveles sensoriales en el estado actual (EA):
4. Representar corporalmente las sensaciones
5. Mantener esa sensación
6. Repetir el proceso para el ED.





## Competencias para fomentar la Autonomía Personal

**3.3. O (Options): Considerar nuestras  
opciones.**

### **3.3. O (Options): Considerar nuestras opciones**

- ✓ El objetivo principal de esta etapa es considerar las opciones que se presentan para alcanzar los retos.
- ✓ Es necesario observar que hay un abanico de posibilidades ante ella para superar su obstáculo.



### 3.3. O (Options): Considerar nuestras opciones

#### Técnica de la tormenta de ideas

Esta técnica se presenta adecuada para estimular el pensamiento creativo tendente a la generación de opciones y alternativas. Se basa en el principio de **“separar inventar de decidir”**.



- 1. Generar alternativas:** Tendente a la generación de alternativas (flujo libre de ideas, evitando juicios y críticas que inhiban la creatividad).
- 2. Evaluar las alternativas:** Generadas un número suficiente de alternativas, iniciamos la fase de evaluación en base a criterios objetivos, (pros y contras, posibilidades reales de llevarlas a la práctica, etc.).



### 3.3. O (Options): Considerar nuestras opciones

Dinámica: **Matriz DAFO**

Nos da una radiografía de nuestro momento actual en relación con un objetivo que se quiere conseguir.

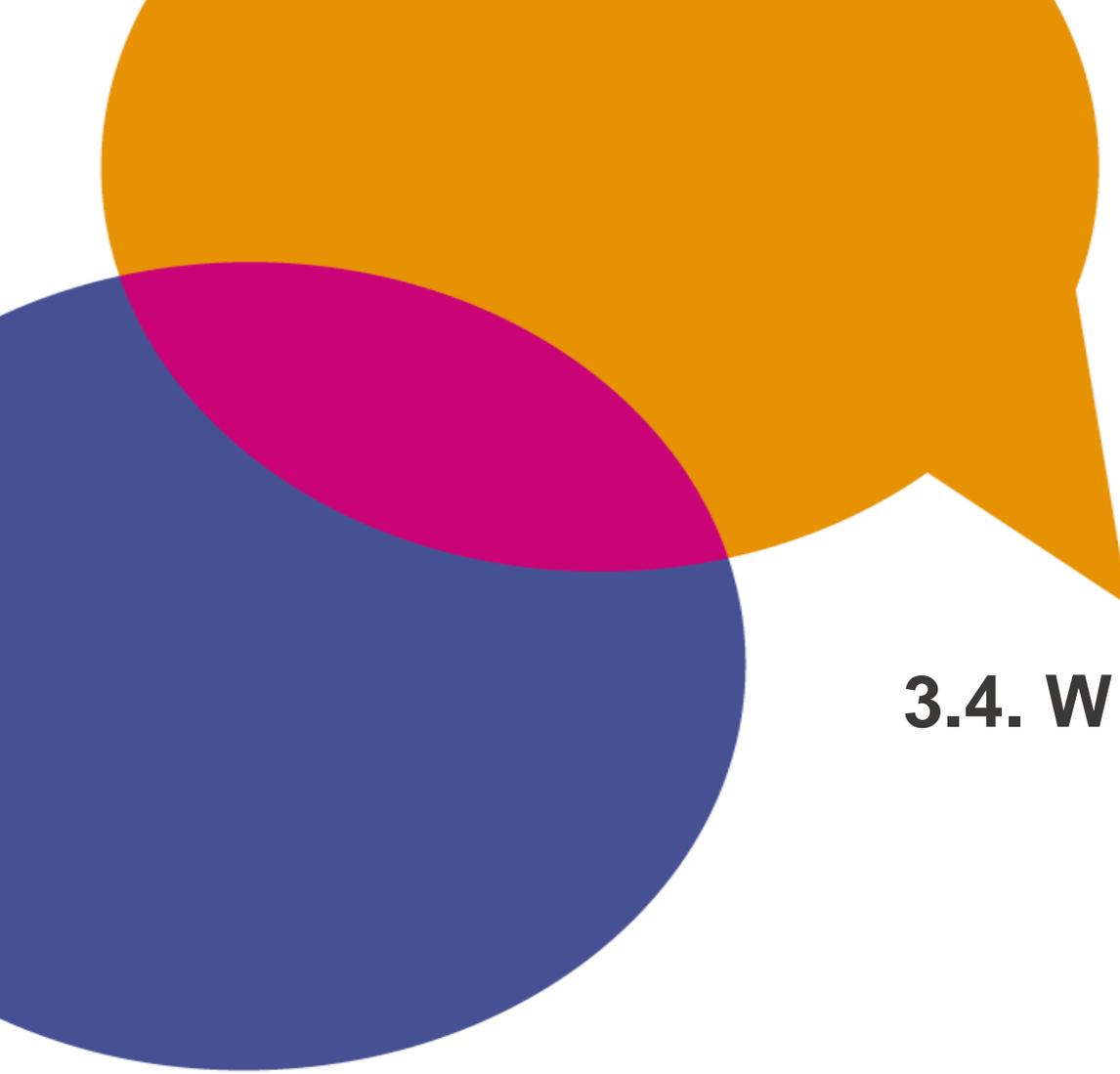
	Fortalezas	Debilidades
Ámbito interno	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Cuáles son mis fortalezas ante esta situación?</li> <li>✓ ¿Qué dones tengo que puedo utilizar para afrontarlo?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Cuáles son mis principales debilidades ante esta situación?</li> <li>✓ ¿Qué puntos de mí están más flojos y me pueden jugar una mala pasada?</li> </ul>
	Oportunidades	Amenazas
Ámbito externo	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Qué oportunidades tengo para arreglar la situación en la que me encuentro?</li> <li>✓ ¿Qué situaciones externas me benefician en este momento?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Qué circunstancias o situaciones externas me perjudican o me pueden perjudicar a la hora de afrontar esta situación?</li> </ul>

### 3.3. O (Options): Considerar nuestras opciones

#### Dinámica: Matriz DAFO

- ✓ ¿Cómo pueden tus fortalezas compensar tus debilidades?
- ✓ ¿Qué debilidad es la que más está impidiéndote conseguir lo que deseas?
- ✓ ¿Qué oportunidad es capaz de potenciar tus fortalezas y reducir tus debilidades?
- ✓ ¿Qué fortaleza puedes utilizar para superar la amenaza?





## Competencias para fomentar la Autonomía Personal

**3.4. W (What, when, who, will): Diseñar el  
Plan de Acción.**

### 3.4. W (What, when, who, will): Diseñar el Plan de Acción

El objetivo principal de esta etapa consiste en establecer las **acciones específicas** que se van a realizar para alcanzar el objetivo:



- ✓ Temporalidad (fecha, día y hora, etc.).
- ✓ Dónde y Cómo.
- ✓ Fijar indicadores que permitan medir los resultados obtenidos.

### 3.4. W (What, when, who, will): Diseñar el Plan de Acción

Tomando como referencia los **objetivos específicos** podemos definir las siguientes acciones:

#### objetivos específicos

- ✓ Reducir tiempo de estancia con mis amigos.
- ✓ Planificar unos horarios de estudio semanal.
- ✓ Comunicar a mi madre las decisiones tomadas respecto de los tiempos de estudio.



#### Acciones

- ✓ **De lunes a miércoles** que salgo del cole a las 15:00 podría descansar 1 hora, y ponerme a estudiar de 4 a 6. De este modo tendría desde las 6 a las 7y30 para estar con mis amigos un rato en la calle.
- ✓ **Jueves y viernes** que tengo clases particulares de euskera de 5 a 6 y 30, debería aprovechar para preguntar las dudas que tengo y las cosas que se me dan mal en clase para conseguir afrontar la asignatura. Después podría salir un rato con mis amigos.
- ✓ **Fin de semana:** Creo que por estar tan cerca de los exámenes finales debería hacer un esfuerzo y trabajar el sábado por la mañana hasta la hora de comer...

### 3.4. W (What, when, who, will): Diseñar el Plan de Acción

#### *Definir las Acciones*

#### Preguntas para motivar el compromiso y la responsabilidad

- ✓ Entre cero y diez, ¿cuán comprometido estás con estas acciones?
- ✓ ¿Qué te falta para poderte comprometer en un diez sobre diez?



### 3.4. W (What, when, who, will): Diseñar el Plan de Acción

#### *Definir Evidencias e Indicadores*

#### Preguntas de utilidad para ayudar a definir evidencias e indicadores

- ✓ ¿Cómo vas a saber que has llegado ahí?
- ✓ ¿Cómo sabrás que has conseguido tu objetivo?
  - ✓ ¿Lo conseguirás cuando ocurra...?
  - ✓ ¿Cómo podemos medirlo?
- ✓ ¿Hay algo que te indique que estás dando pasos hacia tu objetivo?





### 3.4. W (What, when, who, will): Diseñar el Plan de Acción

#### Definir Evidencias e Indicadores

Tabla de indicadores del proceso

	Al inicio	Día:	Día:	Día:	Deseado
Trabajo semanal de lunes a miércoles	2				9
Trabajo semanal jueves y viernes	2				9
Trabajo el fin de semana	1				9

Definir indicadores del proceso para poder ir midiendo los avances que vamos dando respecto del objetivo.

¿Cómo afrontar los conflictos?

### 3.4. W (What, when, who, will): Diseñar el Plan de Acción

Dinámica:  
Una visión de Conjunto

<b>Mi objetivo M.A.R.T.E</b> ¿Qué nos gustaría conseguir?  ✓ <i>Medibles</i> ✓ <i>Alcanzables</i> ✓ <i>Retadores</i> ✓ <i>Temporales</i> ✓ <i>Específicos</i>	<b>Metaobjetivo (motivos /beneficios de conseguirlo)</b> ¿Para qué lo quiero conseguir?	<b>Visión:</b> Define en una frase como nos veremos a nosotros/as mismos/as una vez que lo hemos conseguido.	<b>Creencias:</b> ¿Qué pensamientos me pueden ayudar a conseguir mi objetivo?	<b>Análisis DAFO</b> ¿Qué fortalezas personales tenemos para conseguir nuestro objetivo?  ¿Qué oportunidades se nos presentan?	<b>Acciones:</b> ¿Qué acciones tendremos que realizar para alcanzar nuestro objetivo?  Tienen que acciones ser concretas.



## Competencias para fomentar la Autonomía Personal

### Recapitulando...

1. Liderazgo Educativo y Competencias para Fomentar la Autonomía Personal.
2. El Modelo Comunicativo para fomentar la Autonomía Personal.
3. Modelo GROW para el cambio y transformación personal:
  - 3.1. Goal: Fijar los objetivos.
  - 3.2. R (Reality): Analizar nuestra realidad personal.
  - 3.3. O (Options): Considerar nuestras opciones.
  - 3.4. W (What, when, who, will): Diseñar el Plan de Acción.



¡Próxima!

## COMPETENCIAS EMOCIONALES Y DE CONVIVENCIA

Para crear nuestra nueva realidad



12 de noviembre de 2020  
**Ciberconvivencia y Acoso Escolar**

**Unai Sagarna Uriarte**

Dirigido a Familias y Docentes



**GAZTERIA**  
Erandio!



**EUSKO JAURLARITZA**  
**GOBIERNO VASCO**



**bitar-bask**

Eusko Dikretaratas Elkartea  
Asociación Vasca de Mediación



**GARRÉBIL**

Solución de Conflictos

[www.comoafrontarlosconflictos.com](http://www.comoafrontarlosconflictos.com)