



CONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES

Guía para el profesor / educador / mentor.

Antes de comenzar con los temas mencionados, debes pedir a los participantes que rellenen los cuestionarios para los profesores (ver el anexo de los cuestionarios para los profesores).

A continuación tienes una lista de preguntas para cada tema que te ayudará en la ejecución e implementación de sesiones.

1. CONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES PARA UNA MENOR VIOLENCIA EN LAS ESCUELAS.

" ¿ESTAMOS EDUCADOS EN LAS EMOCIONES? "

¿Qué es la alfabetización emocional?

¿Estamos lo suficientemente alfabetizados emocionalmente?

¿Cuáles son las emociones, cuándo las experimentamos, y cómo surgen?

¿Por qué son importantes las emociones (agradables, desagradables)?

¿Qué emociones conocemos?

¿Cómo expresar las emociones de manera efectiva y no violenta?

Objetivos mínimos:

Expresión aceptable de emociones desagradables (como el odio). Algunos conceptos erróneos sobre las emociones. ¿Puede la escuela ayudarnos a comprender mejor nuestros sentimientos y emociones y enseñarnos la expresión efectiva y no violenta de los mismos?

2. LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES PARA PREVENIR VIOLENCIA EN LAS ESCUELAS

"¿POR QUÉ ACTÚAMOS DE MANERA INTOLERANTE Y VIOLENTA?"

La violencia es un comportamiento que elegimos o no. Podemos decidir cómo expresaremos nuestros sentimientos. El comportamiento violento es inaceptable (excepto en el caso de una autodefensa urgente y fuerzas extremas, por supuesto, con la medida correcta y con el objetivo de disuadir la amenaza, no dañar a la persona). Tolerancia / intolerancia (tolerancia / violencia).

La víctima asume a veces el papel del perpetrador de la violencia. (Esto también puede ser una víctima de violencia doméstica.) La violencia como un reembolso. Impulsividad, expresión incontrolada de la ira. La violencia como medio de "manipulación" con sus emociones. La violencia

como medio para combatir el aburrimiento. Violencia basada en la amistad, presión de los compañeros. La tendencia a "intimidar" a otros estudiantes, para despertar la aprensión. ¿Cómo entender su propio comportamiento violento? ¿De qué otra manera se puede manejar?

3. ENTENDIMIENTO CONTEXTUAL DE LAS EMOCIONES DE LA VIOLENCIA

¡ESCUELAS ABURRIDAS PARA ALUMNOS ALUMNOS CURIOSOS!

¿Cuándo estamos aburridos?

¿Qué nos interesa realmente, qué es importante para nosotros?

El aburrimiento como una sensación de riesgo para el comportamiento violento.

Curiosidad como un sentimiento protector.

¿Cómo reducir la frecuencia del aburrimiento y aumentar la frecuencia de experimentar curiosidad en la escuela?

4. VIOLENCIA INTERPERSONAL Y EMOCIONES

" ¿QUIÉN SE PIENSAN QUE SON? "

¿Cuándo, por qué, a quién desafiamos?. Dolor, vergüenza, humillación.

¿Pueden los demás ofendernos?. Diferencia entre subordinación y humildad (inferioridad).

Diferencia entre superioridad y supremacía. ¿Cómo transmitir el desprecio de los demás? La aceptación incondicional de uno mismo ("Valgo, importante"). Desarrollar el respeto mutuo. La diferencia entre respeto y aprensión (aquí gobierna el argumento del poder).

5. "RIESGO" SELECTIVO AL COMPRENDER LAS EMOCIONES

TESIS:

a) Las emociones desagradables que experimento son siempre malas para mí.

b) Cuando experimento emociones fuertes, ya no puedo pensar.

c) Cuando experimento una fuerte ira hacia alguien, tengo que atacarlo de alguna manera.

d) No es cierto que no debemos expresar ninguna emoción con violencia.

e) Creo que tengo que mostrar mis sentimientos siempre.

f) Si alguien me dice algo feo, me causa una sensación desagradable.

"¡PERSONAS, NO ENEMIGOS!"

¿Cuándo, por qué, a quién odiamos? ("Tú eres malo", "No mereces vivir.", Venganza, decencia.)

¿Cuándo, por qué, a quién despreciamos? ("Tú eres malo", humillación, ignorancia.)

La diferencia entre violencia por odio (violencia destructiva), desprecio (violencia humillante), ira (la violencia como requisito para que otro cambie de comportamiento).

Tenemos el derecho de experimentar desprecio y odio, pero no tenemos el derecho de humillar y destruir a otros. No debemos expresar la ira de una manera violenta. ¿Cuándo nos sentimos entusiasmados? ¿Cuándo experimentamos compasión? Relaciones de simpatía / antipatía / indiferencia. ("Estoy bien, estás bien.", Autoestima, respeto.)

¿Cuándo percibimos la envidia? Incluso mejor que ser envidioso: "Estoy feliz por ti, pero también quiero esto".

¿Cuándo experimentamos celos? La expresión no violenta de los celos.
¿Cómo prevenir la sensación de antipatía en la escuela?

Objetivo mínimo: expresión apropiada de emociones desagradables (como odio, desprecio) a otros estudiantes. Las personas tienen el derecho de experimentar odio y desprecio, pero debemos expresarlo de una manera civilizada o mantenerlo por sí mismos.

"¡COMUNÍQUESE respetuosamente!"

No insultes, humilles a las personas, en su lugar intenta tratar a cualquier persona como un ser humano. Dirige la ira, la crítica a la conducta, no a toda la persona - separa el "pecado" de un "pecador". No necesariamente el más fuerte, el que esté enfadado, es quien tiene la razón. Mostrar empatía, compasión. Un sentimiento apropiado de culpabilidad, una disculpa. Respetuosa actitud hacia todos los compañeros de clase. Estar conectado, inclusivo, pertenecer a una clase. Una actitud amistosa y de apoyo hacia los estudiantes de grados inferiores. Respeto y solidaridad en la escuela.

El objetivo de la escuela es: por lo menos tolerancia (incluso si no acepto, soy paciente, no soy agresivo, violento). La comprensión no es lo mismo que la aceptación. Puedo entender, pero no acepto. Pero incluso si no lo acepto, tengo que ser tolerante.

6. EMOCIONES SELECCIONADAS- RELACIONADAS CON EL COMPORTAMIENTO VIOLENTO

»¿QUÉ ES UN CONFLICTO?

Un conflicto se produce entre dos deseos o voluntades, ¡no debe producirse entre dos personas!
¿Qué es un deseo? ¿Qué es frustración (deseo), paciencia? Separar entre deseo y necesidad. Separarse como persona frente a su deseo - no soy lo mismo que mi deseo. Distinguir a otro como persona y su deseo - el otro no es lo mismo que su deseo. El rechazo del deseo no significa el rechazo de una persona - el conflicto debe estar en el nivel del deseo, no en el nivel de la relación. La violencia como un intento de resolver el conflicto. La resolución no violenta de conflictos - la colusión, la negociación (lo que quiero, lo que otros quieren), el compromiso, la mediación, la victoria de ambas partes. Si el conflicto ya se ha convertido en el desprecio, el odio, tenemos que averiguar cuál fue el conflicto inicial y devolverlo desde el nivel personal al nivel de deseo (para corregir la relación).

Objetivo mínimo: separar las emociones de la conducta - una manera apropiada de (no) expresar desprecio y odio.

7. ACTITUD DE ALFABETISMO EMOCIONAL HACIA LOS ALUMNOS

Con el fin de prevenir eficazmente las emociones "arriesgadas" y fortalecer las emociones "protectoras", es crucial que estemos alfabetizados emocionalmente y permitamos que los estudiantes aprendan:

- Que son incondicionalmente importantes y (igualmente) valiosos como seres humanos,
- que otros son valiosos (respeto, simpatía, compactación, solidaridad, empatía, confianza),

- separar a la persona de su comportamiento (¡para conseguir madurar emociones como la ira!),
- separar a una persona de sus deseos (por insatisfacción madura),
- distinguir entre deseo y necesidad (sólo necesitamos las cosas, no se trata de que no podamos vivir sin ellas),
- que el conflicto es sólo un choque de deseos y no de personas (reparación de la relación, resolución no violenta del conflicto),
- que son co-responsables del diseño de la " escuela aburrida para los curiosos " (¿en qué están realmente interesados?),
- que pueden elegir cómo reaccionar - por ejemplo, a insultos (el problema de la hipersensibilidad),
- que ser subordinado no significa ser humillado (Desafiante - desobediencia no solicitada),
- Ser superior no significa ser exaltado (la subordinación y la superioridad son necesarias para el papel)
- ser aceptado no significa ser digno (vale la pena si nunca se acepta).
- Que sean capaces de competir de manera sana (superando la lógica de que sólo hay un ganador y los otros son "perdedores". El oponente no es un enemigo. El que no está conmigo no está necesariamente contra mí),
- Que hay una diferencia entre "casa" y "en la escuela" (la escuela es un espacio público, donde es inadecuado estar siempre abierto y ser directo con todos, en la escuela no podemos esperar que todos nos acepten y nos amen).

El garante más fiable del éxito de tales esfuerzos es nuestro propio horizonte emocional y conciencia. La "actitud emocionalmente alfabetizada" de los adultos para los niños es la mejor manera de prevenir su expresión violenta de sentimientos. "La actitud emocionalmente analfabeta de los adultos a los niños aumenta en gran medida la probabilidad de comportamiento violento de los niños. Debe recordarse que el estudiante tendrá muy probablemente la misma actitud hacia sí mismo que la actitud que tengan los adultos de referencia que tenga a su alrededor. Una buena actitud hacia sí mismo permitirá que tenga una buena actitud hacia otras personas. Por todo ello, es importante que demos una actitud cariñosa y coherente hacia nuestros estudiantes- esto es, que conectemos a través de las dimensiones sensibles del amor pedagógico.

"¡PERSONAS, NO ENEMIGOS!"

¿Cuándo, por qué, a quién odiamos? ("Tú eres malo", "No mereces vivir.", Venganza, decencia.)

¿Cuándo, por qué, a quién despreciamos? ("Tú eres malo", humillación, ignorancia.)

La diferencia entre violencia por odio (violencia destructiva), desprecio (violencia humillante), e ira (la violencia como requisito para que otro cambie de comportamiento).

Tenemos el derecho de experimentar desprecio y odio, pero no tenemos el derecho de humillar y destruir a otros. No debemos expresar la ira de una manera violenta. ¿Cuándo nos sentimos entusiasmados? ¿Cuándo experimentamos compasión? Relaciones de simpatía / antipatía / indiferencia. ("Estoy bien, estás bien.", Autoestima, respeto.)

¿Cuándo percibimos la envidia? Incluso mejor que ser envidioso: "Estoy feliz por ti, pero también quiero esto".

¿Cuándo experimentamos celos? La expresión no violenta de los celos.

¿Cómo prevenir la sensación de antipatía en la escuela?

Objetivo mínimo: expresión apropiada de emociones desagradables (como odio, desprecio) a otros estudiantes. Las personas tienen el derecho de experimentar odio y desprecio, pero debemos expresarlo de una manera civilizada o mantenerlo por sí mismos.

Al final de todas las sesiones, pida a los maestros que rellenen el cuestionario para que los maestros vuelvan a ver si sus respuestas han cambiado.