

XIV CONGRESO NACIONAL DE DESARROLLO PROFESIONAL  
PARA PROFESORES DE INGLÉS

# HOW TO...?

THE PRACTICAL SIDE OF ELT.

1ST & 2ND AUGUST 2019

ORGANIZED BY



**SHARE EDUCATION**

## Hand Out Share Education

### **Construir Alegría.** Prevención de Depresión

La felicidad es una práctica; no es simplemente un estado. El pesimismo y el optimismo no son innatos; son teorías de la realidad que se prenden y se construyen.



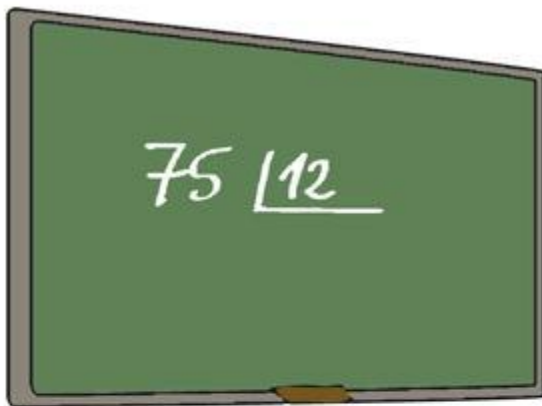
¿Cómo? A partir del estilo explicativo que hemos aprendido de los adultos significativos de nuestra vida. El estilo explicativo es el modo en que explicamos los acontecimientos. Los hijos absorben pasivamente el “estilo explicativo” de sus padres. Así como aprendemos a hablar en castellano porque es el idioma que hablan nuestros padres, hemos aprendido un idioma emocional.



Si aprendemos a pensar negativamente, esos pensamientos bloquean el sistema de producción de soluciones. Dichas evocaciones negativas generan, además, depresión, desesperanza, fracasos y enfermedades. En cambio, las emociones positivas son protectoras de la salud.

Debemos entonces concientizar nuestros diálogos internos, el modo en que nos hablamos a nosotros mismos, focalizando en modificar las tres dimensiones explicativas de la realidad para modificarlas.

- Duración: comprender que nada es permanente, todo es transitorio.
- Alcance: aprender a evaluar y analizar cada situación en sí misma sin generalizar y sacar conclusiones globales.
- Personalización: hacernos responsables de lo que somos responsables y aprender a no cargar con aquellas responsabilidades que nos exceden.



NO SÉ RESOLVER ESTA DIVISIÓN  
¡NUNCA APRENDERÉ A DIVIDIR!



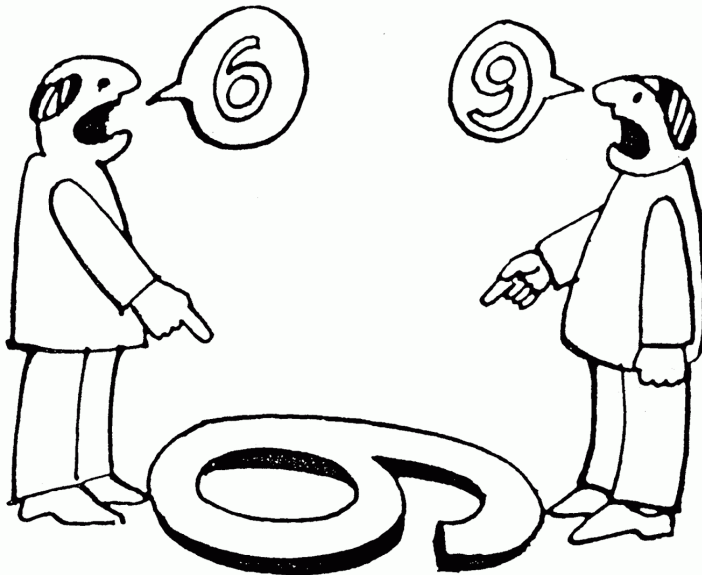


Optimismo puede aprenderse. Pesimismo puede desaprenderse. Es una elección.

**Prevención de violencia.** Resolución de conflictos.

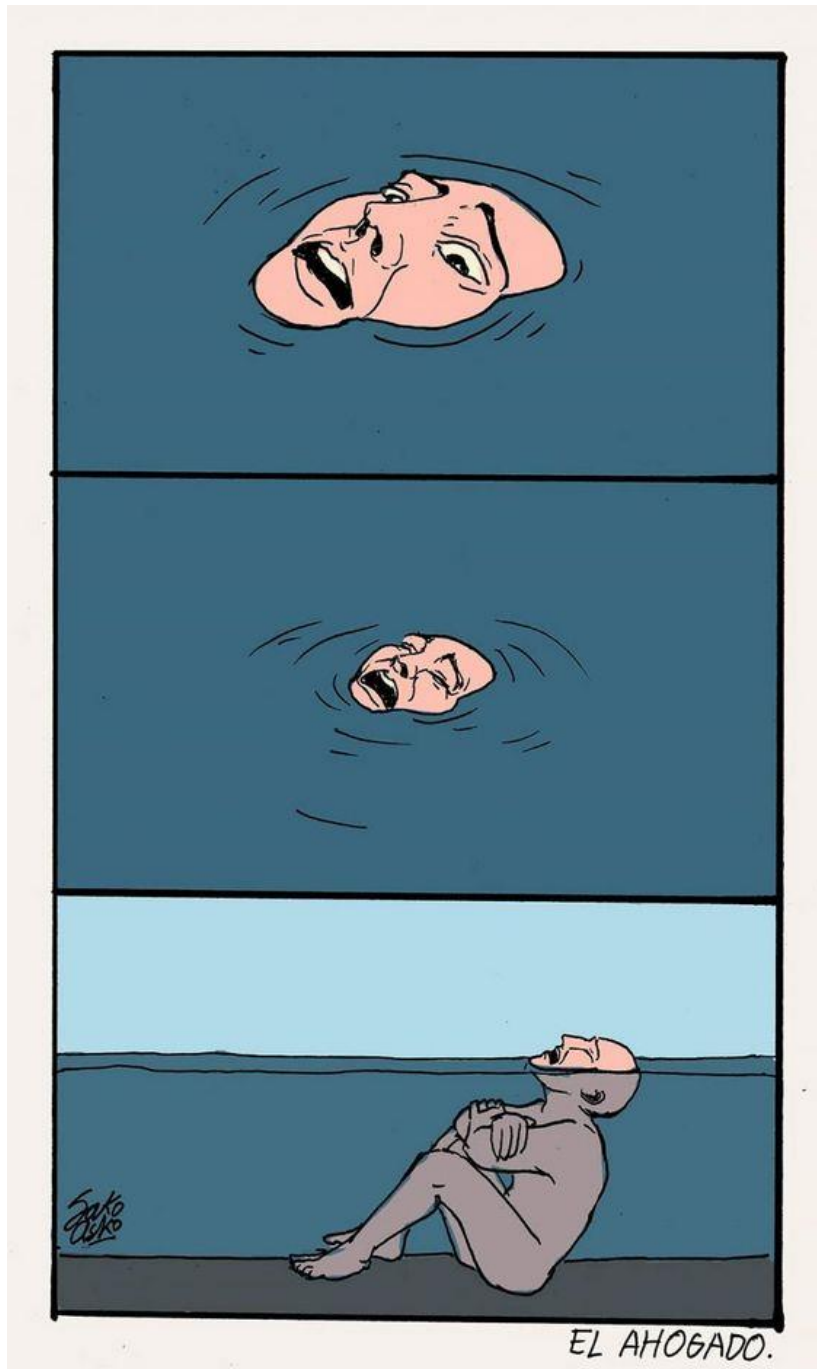
Nadie nace violento. El niño, el adolescente, y más tarde, el hombre violento, es el que no ha sido amado y/o el que no ha tenido límites adecuados. La violencia no es una característica natural del ser humano.

Es importante comprender que violencia no es lo mismo que conflicto. El conflicto es una situación que se genera entre dos o más personas, con ideas o intereses diferentes sobre un tema en particular. La clave es la flexibilidad para poder comprender o interpretar el punto de vista ajeno. En cambio, la violencia es un acto que guarda relación con el maltrato físico, verbal o no verbal sobre otro, originando un daño sobre el mismo. Hay rigidez. Por lo tanto, no todo conflicto tiene que derivar necesariamente en violencia. Depende de la postura que tomemos respecto de la situación.



Para esto es importante comprender que la percepción es la manera en que interpretamos lo que vemos, oímos y sentimos, y les damos significado. Lo que la

percepción ve y oye parece real. Y con demasiada frecuencia se basa en INTERPRETACIONES, no en hechos.



A continuación desarrollaremos algunas técnicas que pueden ser útiles para nuestros alumnos para desarrollar habilidades de regulación de las emociones.

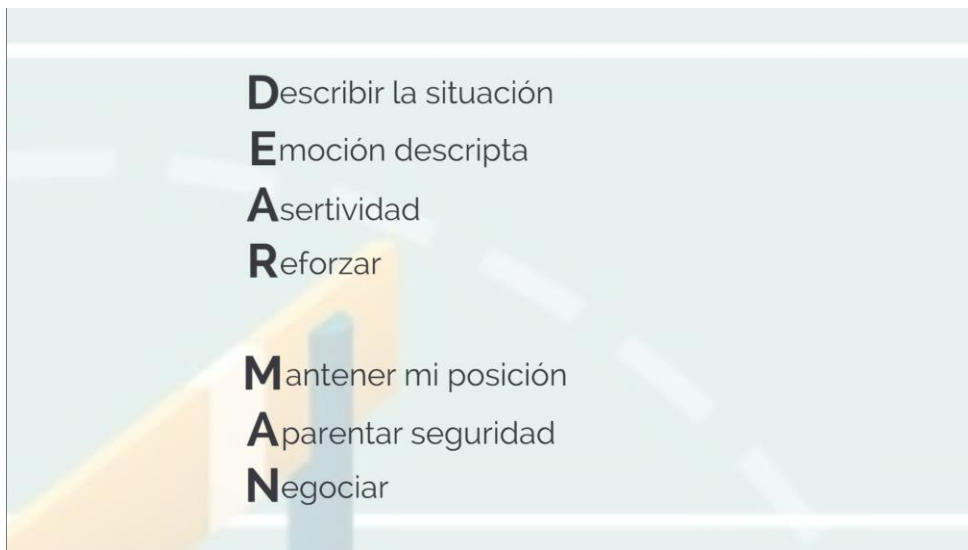
- Conciencia emocional: es darme cuenta



- Gestionar emociones: facilitar recursos para activar la parte pensante y que no se adueñe el "barrabrava". Desbloquear la parte pensante para que no se adueñe el cerebro inferior. Poder "pensar": Esto debe ser dicho? ¿Esto debe ser dicho por mí? ¿Esto debe ser dicho por mí en este momento? Esto es AUTOLIDERAZGO EMOCIONAL.
- Autonomía emocional: capacidad de poder decir no a ciertas presiones del grupo. (salir de la mentalidad de rebaño) "Esto no es lo mío, me borro".



-Técnica de negociación, DEAR MAN



-Técnica del semáforo (ver) Entreno una habilidad.

Imaginás un semáforo en tu mente:

1. Luz roja. STOP. Siento, Tomo aire, Observo Paro

2. Luz amarilla: pienso en tres formas de solucionar el conflicto: de modo reactivo, trivial, o asertivo.
3. Actúo: elijo la alternativa más acertada para lograr que me entiendan sin perjudicar la relación.

