Psicología aplicada a las enseñanzas artísticas de régimen especial

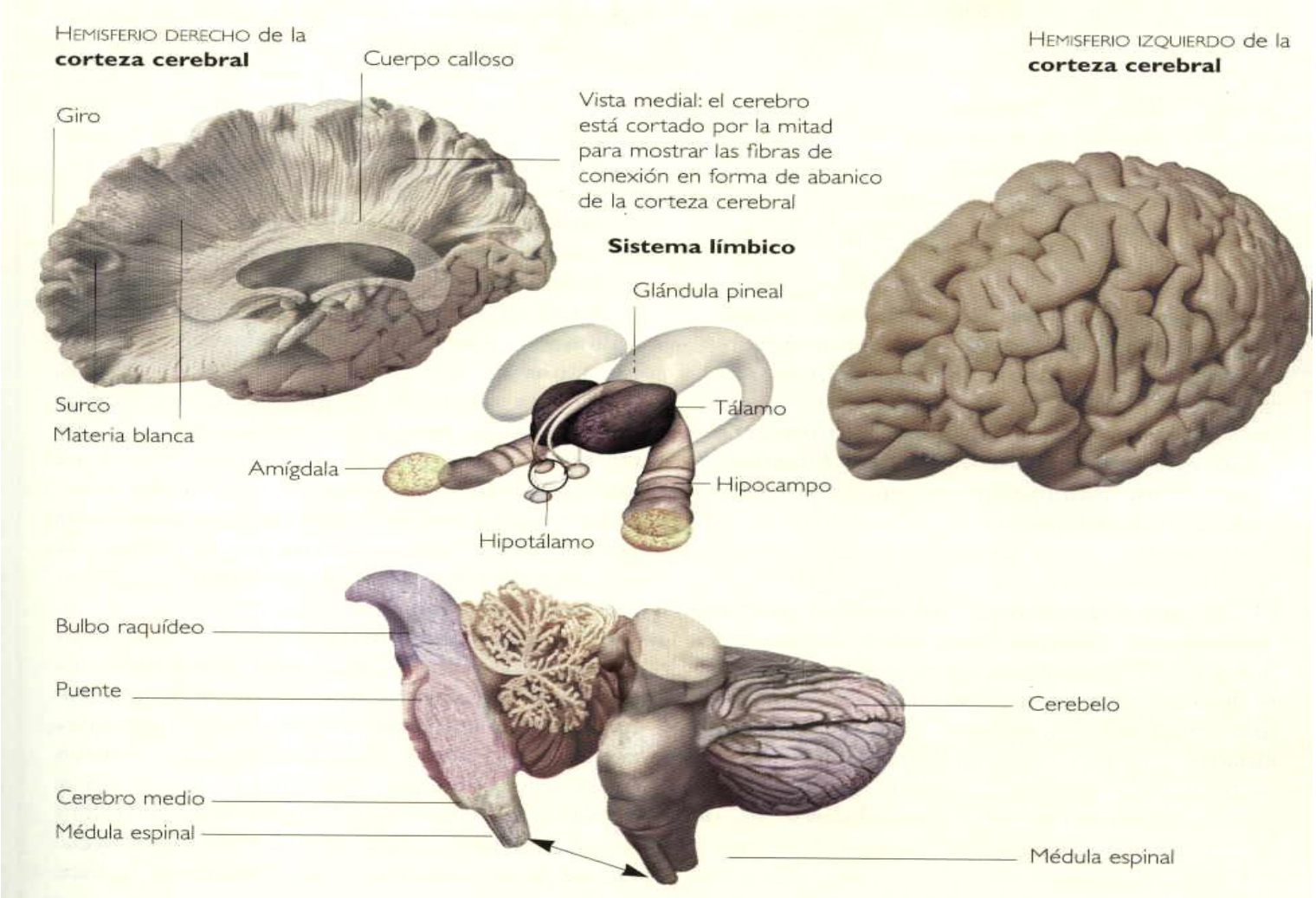
Arun Mansukhani • CEP Málaga 2015

Flow

- Estado mental en el que la persona está en un estado de inmersión en la actividad que ejecuta, con un alto nivel de concentración y disfrute con el proceso de la actividad.
- Constituye un estado de motivación enfocada y es resultado de la capacidad de controlar las emociones y ponerlas al servicio del aprendizaje y la ejecución.

***Mihály Csíkszentmihályi* 1975, 1990**

Flow-Mecanismo



James Papez 1930; Paul MacLean 1952, 1970.

Flow-Componentes

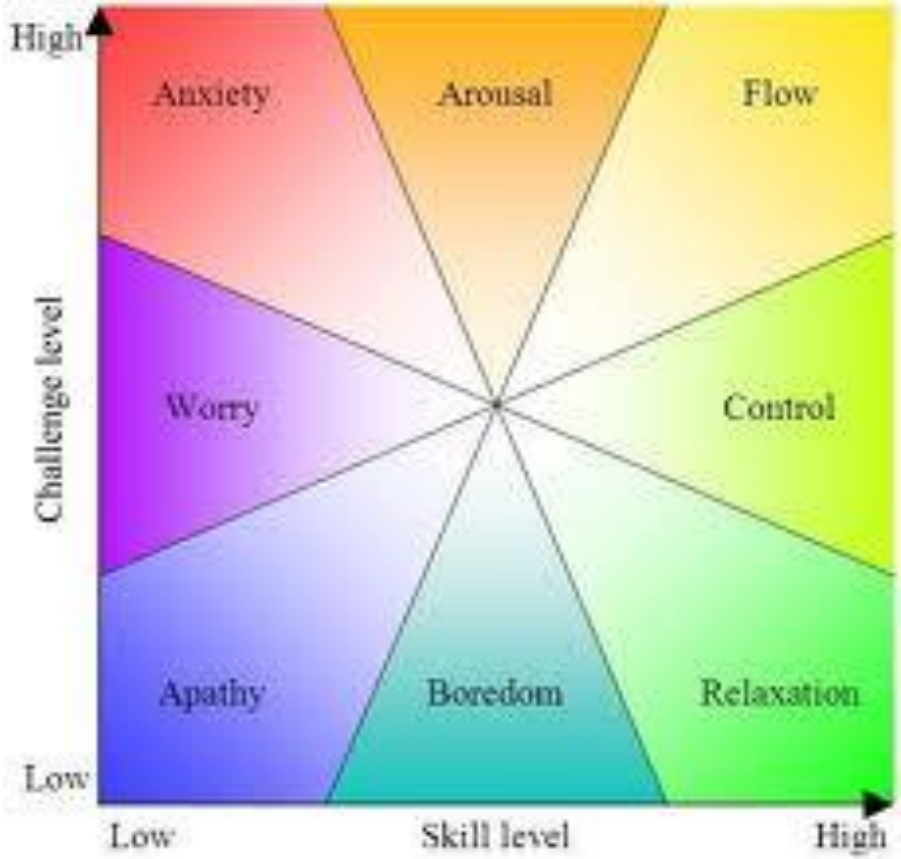
1. Objetivos y procesos claros.
2. Retroalimentación directa e inmediata
3. Equilibrio entre el nivel de habilidad (percibidas) y el desafío (percibido).

   **Sobreaprendizaje y asignaciones levemente desafiantes (una vez que en flow, que expande la zona de desarrollo próximo)*

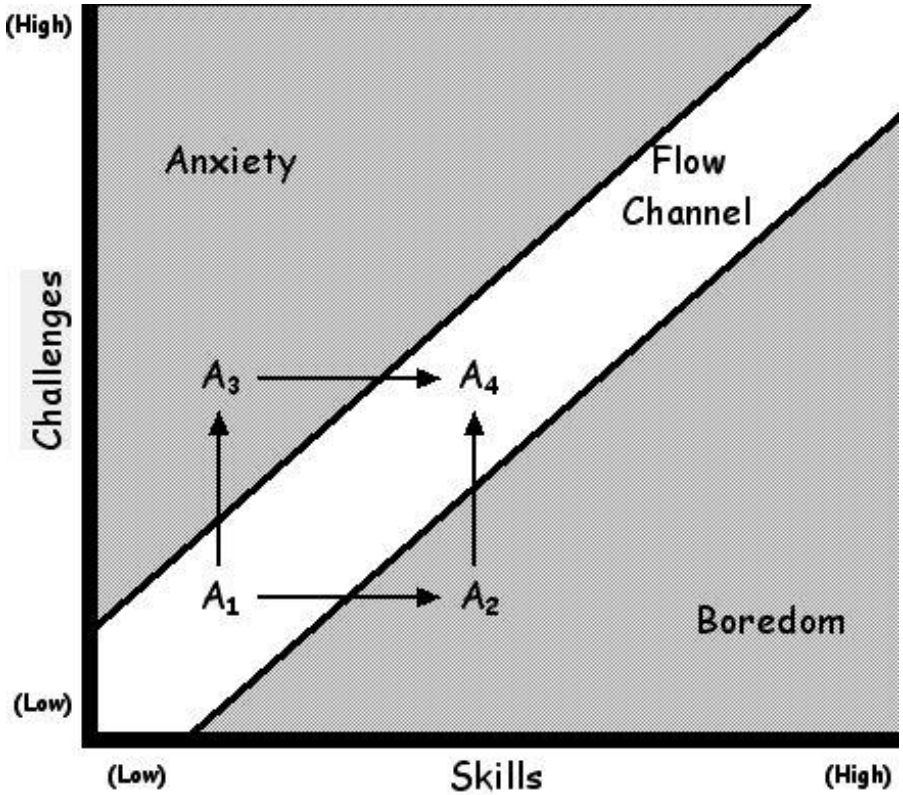
- Enfoque: alto grado de concentración en un limitado campo de atención.
- La actividad se realiza por razones intrínsecas.

Flow-Evolución

- Inicialmente, resultado de un gran dominio de la actividad tras largos años de entrenamiento. Estado excepcional, sólo se alcanza por pocas personas en pocas ocasiones.
- Douillard (1994, 2001):
  - No es resultado del aprendizaje, es muchas veces es causa del aprendizaje, al ser intrínsecamente motivante.
  - Hay personas que alcanzan el estado con mucha facilidad, otras con mucha dificultad.

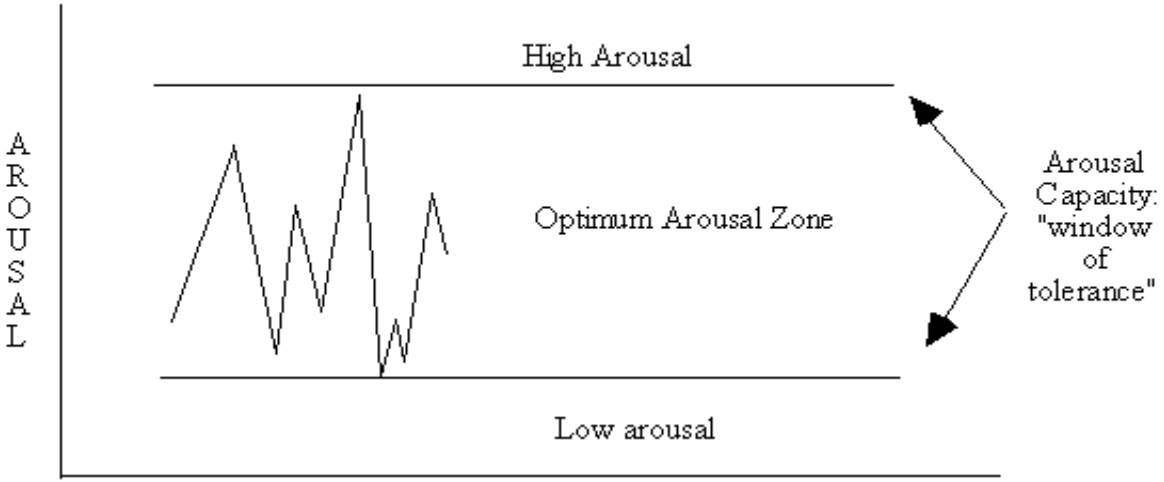


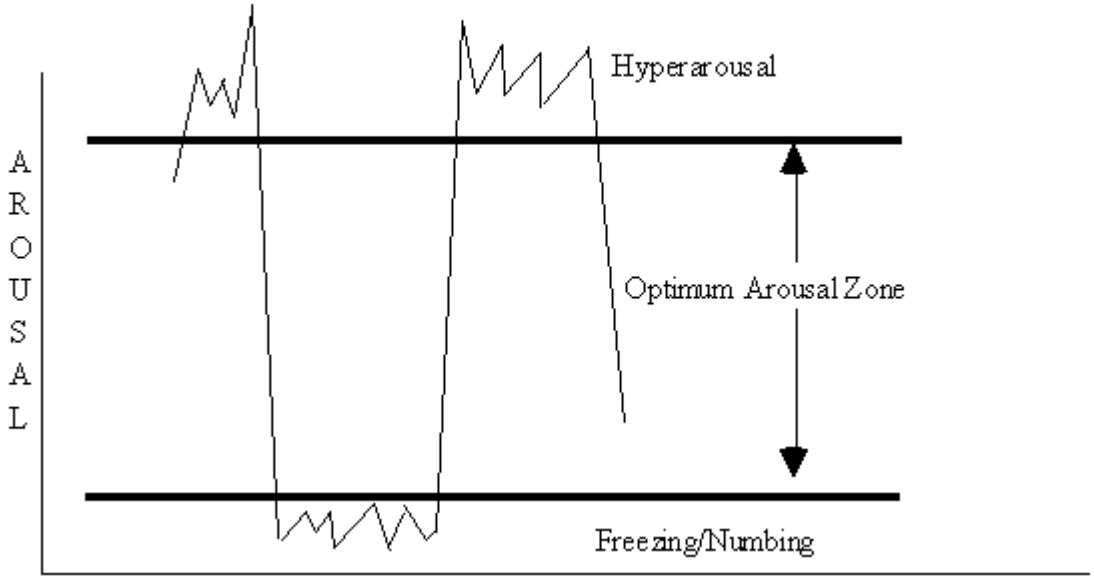
Csikszentmihalyi, M., *Finding Flow*, 1997



From Flow: The Psychology of Optimal Experience
by Mihaly Csikszentmihalyi (page 74)

Ventana de tolerancia afectiva





*Dan Siegel
*Pat Ogden

Flow-Evolución

- Inicialmente, resultado de un gran dominio de la actividad tras largos años de entrenamiento. Estado excepcional, sólo se alcanza por pocas personas en pocas ocasiones.
- Douillard (1994, 2001):
  - No es resultado del aprendizaje, es muchas veces es causa del aprendizaje, al ser intrínsecamente motivante.
  - Hay personas que alcanzan el estado con mucha facilidad, otras con mucha dificultad.

Starnford Marshmallow Experiment

Walter Mischel: estudio sobre R+dem:

- 1972: Niños de 4-6 años: 1/3
- 1988 y 1990.

Características adultos relevantes

- Afecto positivo hacia el niño.
- Cooperación (vs Interferencia). Frecuente uso del juego.
- Prestar atención: Mindsight.
- Buen autocontrontrol emocional. Estables.
- Aceptan las necesidades del niño.
- Mentalising Capacity (Fonagy & Steele)

Diplomado
Inteligencia Emocional
Programación Neurolinguística (PNL)
Yoga
DESCUENTOS:
ORGULLO UN
UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA
SHAPIRO
La inteligencia emocional de los niños
TOMO II
INTELIGENCIA EMOCIONAL
Daniel Goleman
INTELIGENCIA EMOCIONAL
Inteligencia emocional en el trabajo
Daniel Goleman
LA PRÁCTICA
Inteligencia emocional
En los Cristianos
DANIEL GOLEMAN
CARY CHERNISS
INTELIGENCIA EMOCIONAL Y CRISIS
Cómo hacer frente a la crisis económico en familia
CARMELO HERNÁNDEZ RAMOS
ANTONIA J. CHINCHILLA PALAZÓN
3ª edición
DE INTELIGENCIA
MOCIONAL
Sábado 18 de Abril
DANIEL GOLEMAN
Inteligencia emocional infantil y juvenil
AGUILAR

Inteligencia emocional

“un tipo de inteligencia social que incluye la habilidad para entender y manejar los sentimientos y emociones propios y de los demás, de discriminar entre ellas y utilizar esta información para guiar el pensamiento y la acción...”.

Salovey y Mayer, 1990.

Metahabilidades de la IE

Autoconciencia

Control emocional y autoregulación

Automotivación y motivación

Empatía

Habilidades sociales

**Salovey y Mayer, 1990*

Howard Gardner, 1983: Frames of Mind (Estructuras de la mente, la teoría de las Inteligencias múltiples).

www.arunmansukhani.com

Nuevos modelos de Inteligencia

- **Sternberg**:
  - Analítica-crítica
  - Creativa
  - Práctica
- **Robin Dunbar:**
  - Lenguaje e inteligencia.
- **Baron-Cohen**:
  - Factor S: niños.
  - Factor E: niñas.
- **Gardner**:
  - Verbal
  - Lógico-matemática
  - Viso-Espacial
  - Corporal-Kinestésica
  - Musical
  - Personales:
    - Intra
    - Inter

Nuevos modelos de Inteligencia

- **Sternberg**:
  - Analítica-crítica
  - Creativa
  - Práctica
- **Robin Dunbar:**
  - Lenguaje e inteligencia.
- **Baron-Cohen**:
  - Factor S: niños.
  - Factor E: niñas.
- **Gardner**:
  - Verbal
  - Lógico-matemática
  - Viso-Espacial
  - Corporal-Kinestésica
  - Musical
  - Personales:
    - **Intra**
    - **Inter**

www.arunmansukhani.com

Inteligencia emocional

La inteligencia emocional consiste en la capacidad de regular de forma inteligente las propias emociones y, por tanto, manejar adecuadamente las situaciones interpersonales.

Inteligencia intrapersonal

- Reconocimiento de las propias emociones y motivaciones
- Capacidad autocrítica adecuada
- Regulación de los estados de ánimo:
  - Tolerancia a la frustración, fracaso e incertidumbre
  - Demora de las gratificaciones y control de los impulsos (autocontrol: inhibir el comportamiento)
  - Capacidad para cambiar el estado emocional.
- Manejar el nivel de arousal (Siegel 2001; Ogden, 2005).
- Automotivación.

Inteligencia interpersonal

- Empática:
  - Reconocer emociones ajenas.
  - Empatizar con las emociones ajenas (lo justo).
- Social (tb maquiavélica):
  - Establecer y mantener relc.
  - Análisis social
  - Motivaciones ajena y liderazgo
- Manejo de las interacciones sociales (autoregulación de los estados de ánimo) y solución cooperativa de conflictos.

Inteligencia Intrapersonal

Los afectos

Sensaciones

Emociones primordiales
u homeostásicas

Emociones básicas
universales

Sentimientos

Estados de ánimo

Funciones:

- *Regular el comportamiento propio.*
- *Influir sobre el comportamiento ajeno.*

Patrones de autocuidado

- Las personas crecidas en entornos negligentes no internalizan un correcto patrón de autocuidado (Ryle 2002).
- Muchos aprendieron que necesitar era malo y egoísta (Knipe, 2009)
- Se puede aprender a cuidar de uno mismo de modo diferente en el aquí y el ahora, no importa como de mal lo cuidaron a uno durante su infancia (Glez y Mosquera, 2012).

Patrones de autocuidado

- **Autocuidado físico-emociones primordiales**: dormir lo que se necesita, comer cosas sanas y alimentarse bien, hacer ejercicio físico regularmente, aseo, tener buen aspecto, etc.
- **Reconocer nuestras propias necesidades y responder a ellas**: darnos a nosotros mismos. Equilibrio entre el debo y quiero.

Patrones de autocuidado (2)

- **Visión realista del yo**: mirarse con los mejores ojos posibles pero tb realistas.
- **Eliminar las conductas autodestruc-tivas**: son muy sutiles y mucho más extendidas de lo que las personas piensan.
- **Realizar actividades positivas**: orientadas a sentir placer o bienestar, incluyen en ocasiones relajarse y no hacer nada.

Patrones de autocuidado- Relaciones con los demás

- Tener un equilibrio entre mis necesidades y las de los demás
- Pedir a los demás (no sólo en casos extremos) y saber recibir.
- Tolerar y asimilar el afecto positivo y el reconocimiento interpersonal.
- Cuidado con el rol de cuidador.
- Mantener y fijar límites adecuados.
- Estar dispuesto a no respetar las convenciones cuando la otra persona no lo hace.

Las “otras” funciones docentes:

Además de la función educativa (transmisión de conocimientos), tenemos 3 interrelacionadas:

- Función **motivadora**: Percepción de auto-eficacia e interés de la tarea.
- Función **normativa**: instaurar, mantener y hacer que se cumplan las normas.
- Función **empática**: mostrar cercanía, comprensión y preocupación por los problemas del alumno (contribuir a la individualización del sistema educativo para cada alumno).

Función empática

- Función empática: mostrar cercanía, comprensión y preocupación por los problemas del alumno.
  - Clima de relaciones interpersonales positivas (fuera y dentro del aula)
  - No pretender, inicialmente, duplicidad de roles. Huir de la amistad y del paternalismo
  - Modelado del comoportamiento no agresivo. No usar claves que puedan indicar temor. No retar.

Cambios de comportamiento

Aprendizaje social:

- Imitación de un modelo.
- Aprendizaje Vicario.

Aprendizaje cognitivo:

- Auto-: Racionalización.
- Alo-: Verbal-razonamiento:
  - Desde la crítica.
  - Desde el elogio.

Consecuencias del comportamiento:

- Consecuencias directas (CLC).
- Consecuencias emocionales.

www.arunmansukhani.com

Función normativa

- Normas implícitas y explícitas. Clima de organización. Autoridad al inicio.
- Se pueden consensuar. Normas “por encima”.
- Normas comportamentales claras, explícitas y graduadas (tanto normas como consecuencias + y -). Formulación positiva.
- Deben cumplirse siempre.
- Sin afectación personal por parte del profesorado. Jerarquía no basada en la agresividad.

Cambio de comportamiento ideal

1. Modelo: hacer lo que se predica.
2. Razonamiento:
    1. Predicar poco (breve) y pocas veces. Es para el futuro.
    2. No esperar que lo que se predica cambie el comportamiento. No frustrarnos por ello.
3. Enseñar a través del comportamiento:
    1. Mayor número de consecuencias directas
    2. Cuando no haya, buscar CLC.
    3. No consentir determinados comportamientos.
4. Mantener afectividad:
    1. Reforzar verbalmente mucho pero bien (realmente pensarlo)
    2. Mostrar atención y cariño cuando no se porten mal (no sólo cuando se porten bien).
    3. No afectarse por su comportamiento o sus comentarios negativos.
    4. No caer en el reto.
    5. No contagiarse/caer en su estado de ánimo.

Resumiendo aún más:

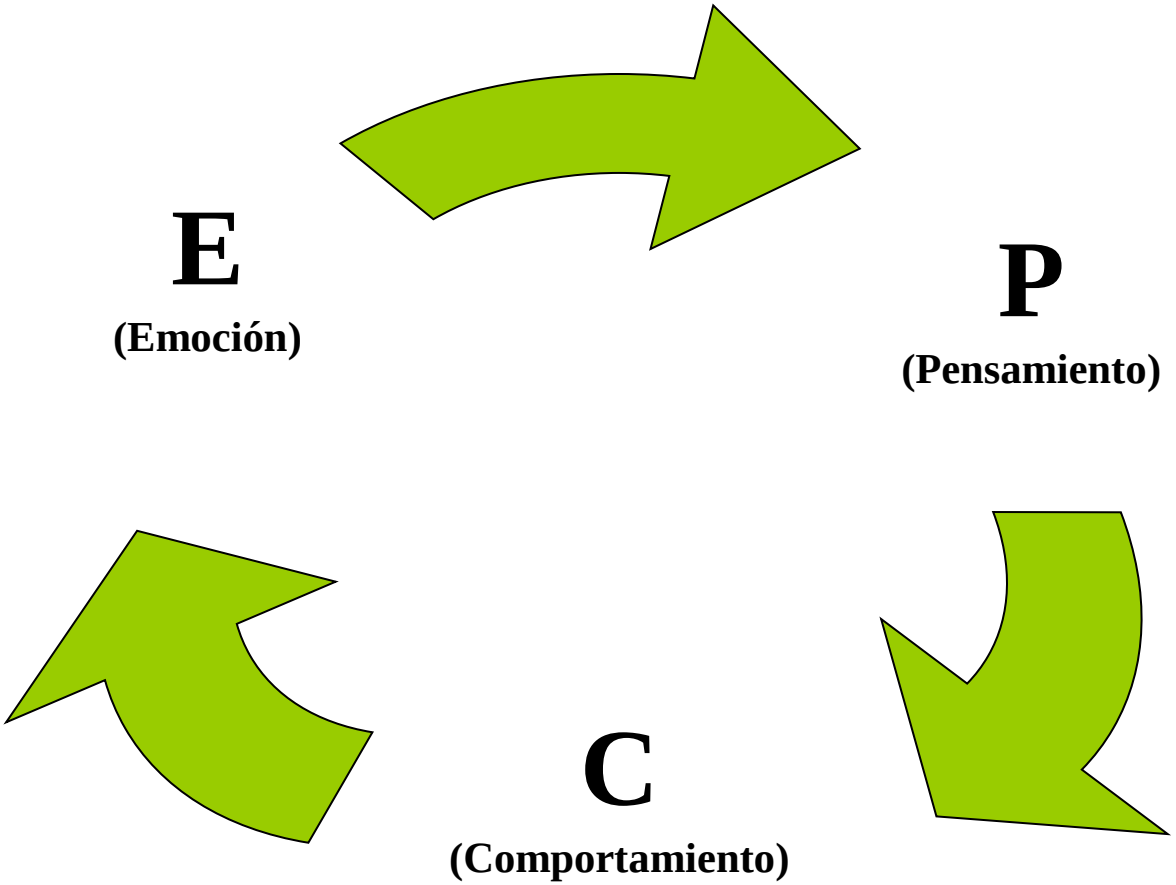
Razonar poco

Alabar bastante

Afecto mucho

Equilibrio propio y…

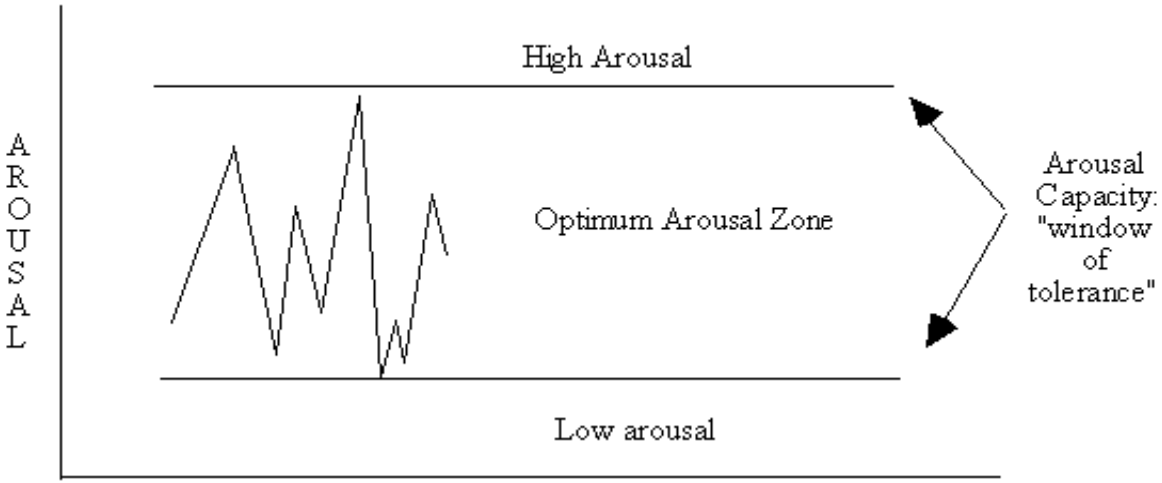
Muchas consecuencias.

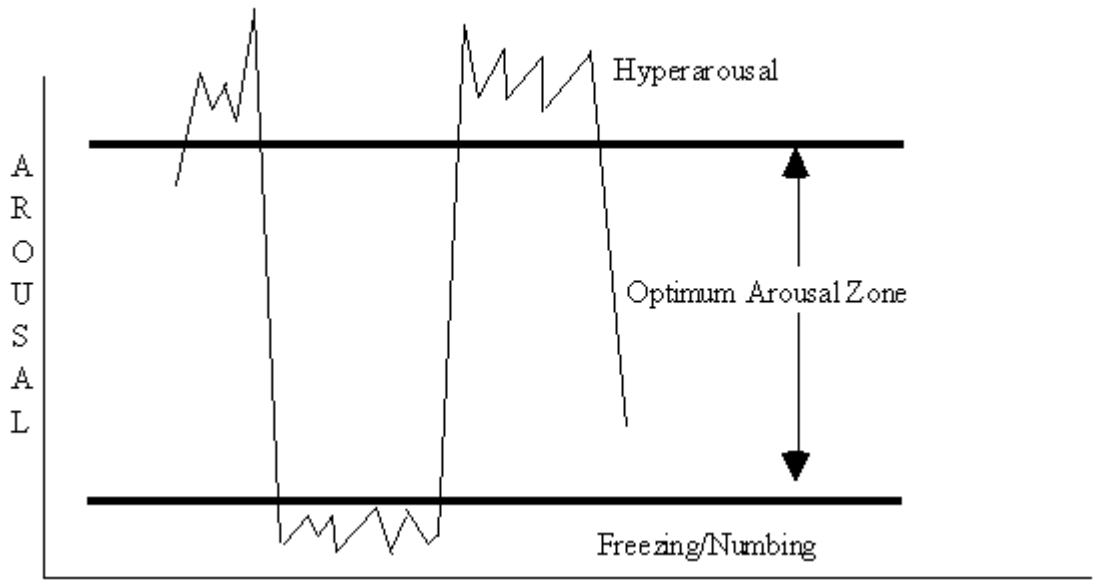


¿Quién conduce a quién?

www.arunmansukhani.com

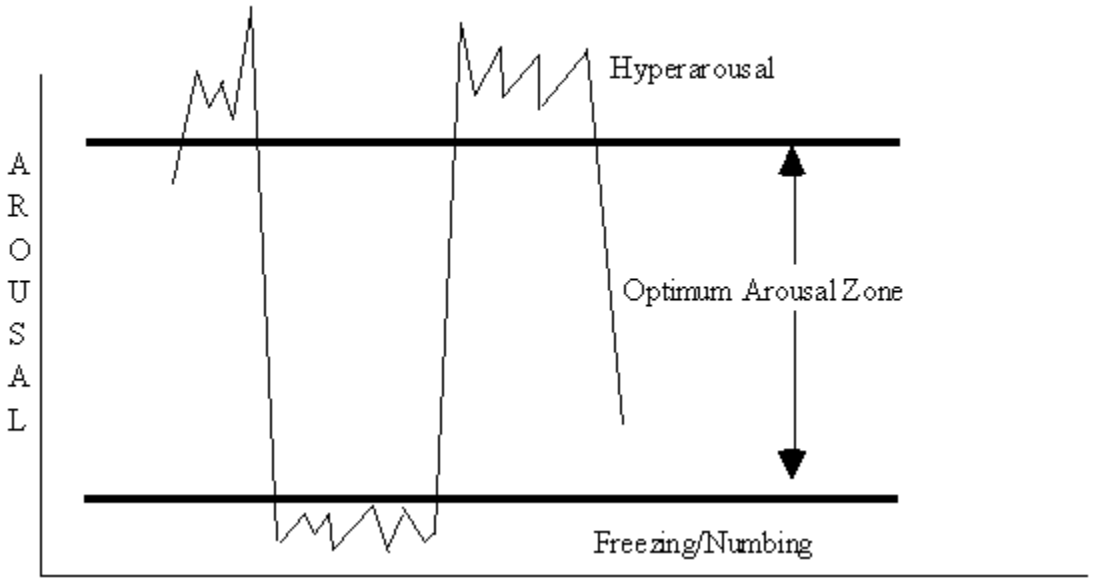
Window of afective tolerance





**Pat Ogden, 2006.*
**Liotti, 2012.*

Inteligencia Interpersonal



- **Cuidadas**
- **Protegidas**
- **Queridas**
- **Valoradas**

Comunicación: Modelos

Shannon

Bateson-Watzlawick

Axiomas en comunicación

“No lea esta frase”

Es imposible no comunicar

“Diga las letras que tiene sin procesar la palabra”

-G A T O-

Es imposible no interpretar

“Le grito porque no me contesta”

“No le contesto porque se pone a gritar”

comunicación circular, recíproca y complementaria

“Sí cariño, claro que te quiero”

El nivel relacional predomina sobre el nivel de contenido

“Eres un egoísta y una mala persona; espero que no te importe”

Interdependencia entre E de ánimo y comunicación

www.arunmansukhani.com

Modelo de Bateson y Watzlawick:

- La comunicación es un proceso que se da de forma constante entre las personas
- Los seres humanos utilizamos la comunicación para influir unos sobre otros (naturaleza manipulativa)
- Existen, al menos, dos niveles en comunicación:
  - Contenido
  - Relacional-emocional
- Si existen discrepancias entre ambas, predomina el nivel emocional.
- A nivel emocional, es difícil fingir.
- El que lleva la iniciativa a nivel emocional, domina la situación de comunicación:
  - Elegir el propio estado de ánimo.
  - Mantenerlo, a pesar de la interacción.

Niveles en comunicación

CONTENIDO:
VERBAL (H.I.)

- Lenguaje (Explícito)
- Consciente: buen nivel de control, autopercepción y recuerdo
- Menor credibilidad

RELACIONAL:
NO VERBAL (H. D.)

- Metalenguaje (Tácito)
- Inconsciente: bajo nivel de control, autopercepción y recuerdo
- Mayor credibilidad
- Genera el “clima”: interdependencia con el E de ánimo

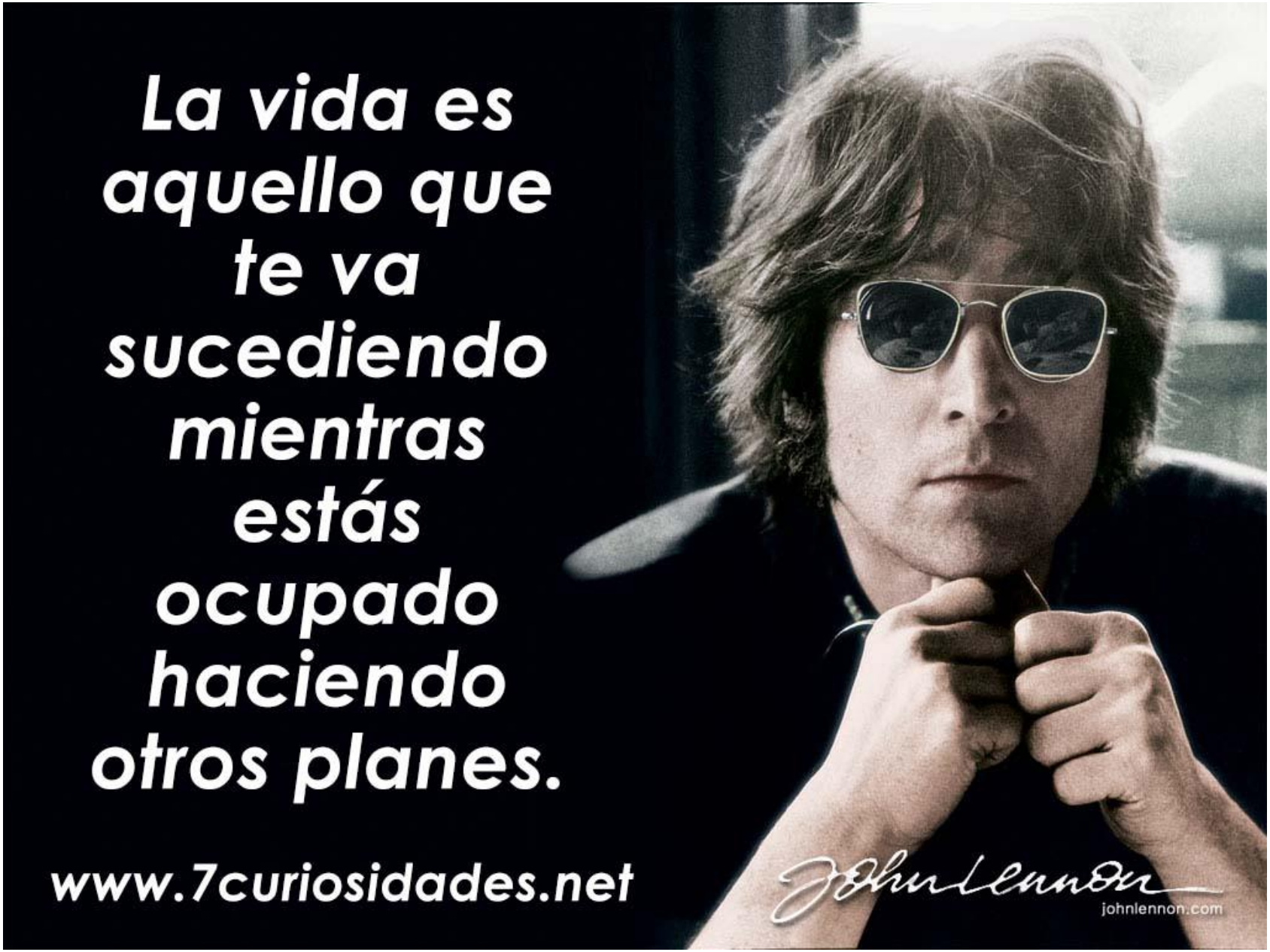
¿Por qué somos malos comunicadores?

- Manejamos y expresamos mal nuestras propias emociones.
- No sabemos entender y manejar las emociones ajenas.
- Creemos que los demás son como nosotros
  - Esperamos que se comporten como nosotros creemos que es mejor.
  - Si no lo hacen esperamos que cambien
  - Esperamos que nos “adivinen el pensamiento”.
- Utilizamos malas estrategias de inducir el cambio en el otro/a.

CLC: atribución interna

- Inmediato (más cercano posible*1).
- Siempre (no es negociable).
- Ocurre sin mediación (no depende de mi estado de ánimo; no enfado).
- No afecta a la relación interpersonal o incluso la mejora (no revancha).
- Guarda una relación lógica con el acontecimiento.

Gestión y organización del tiempo


La vida es aquello que te va sucediendo mientras estás ocupado haciendo otros planes.
www.7curiosidades.net
John Lennon
johnlennon.com

- Cada día tiene 24 horas, cada semana 7 días.
- Establecer prioridades.
- Tener en cuenta mi forma de enfocar mis necesidades y si sé percibirlas y cubrirlas.
- Equilibrio existencial: trabajo, autocuidado, relaciones sociales, actividades no programadas, etc.
- Las emociones como evaluación: primordiales (homeost.), básicas y estados de ánimo.

Matriz de Covey

	Urgente	No urgente
Importante	I Actividades: Crisis Problemas apremiantes Actividades en retraso	II Actividades: Prevención Construir relaciones Reconocer oportunidades Planificación, recreación
No importante	III Actividades: Interrupciones, llamadas, reunionitis aguda, ciertos informes, asuntos inmediatos, populismo	IV Trivialidades, cierto correo, algunas llamadas, pérdidas de tiempo, actividades agradables (crucigramas, juegos de computador), Chatear, enviar cadenas.

¡Priorizar por orden numérico!

Matriz de Covey

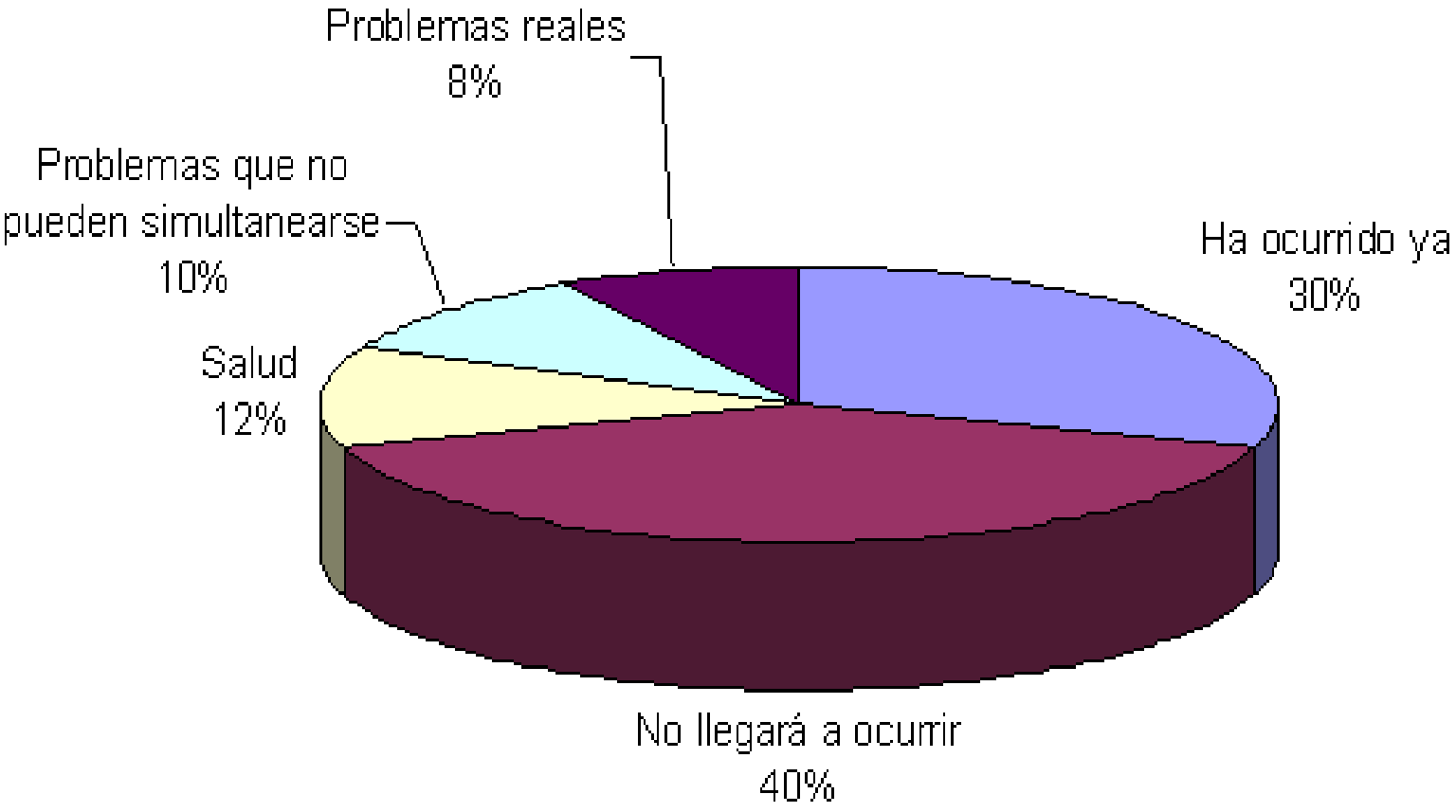
?	Muy Urgente	Poco Urgente
Muy Importante	Solucionar	Retrasar
Poco Importante	Delegar	Olvidar

¡Aplicar acciones adecuadas!

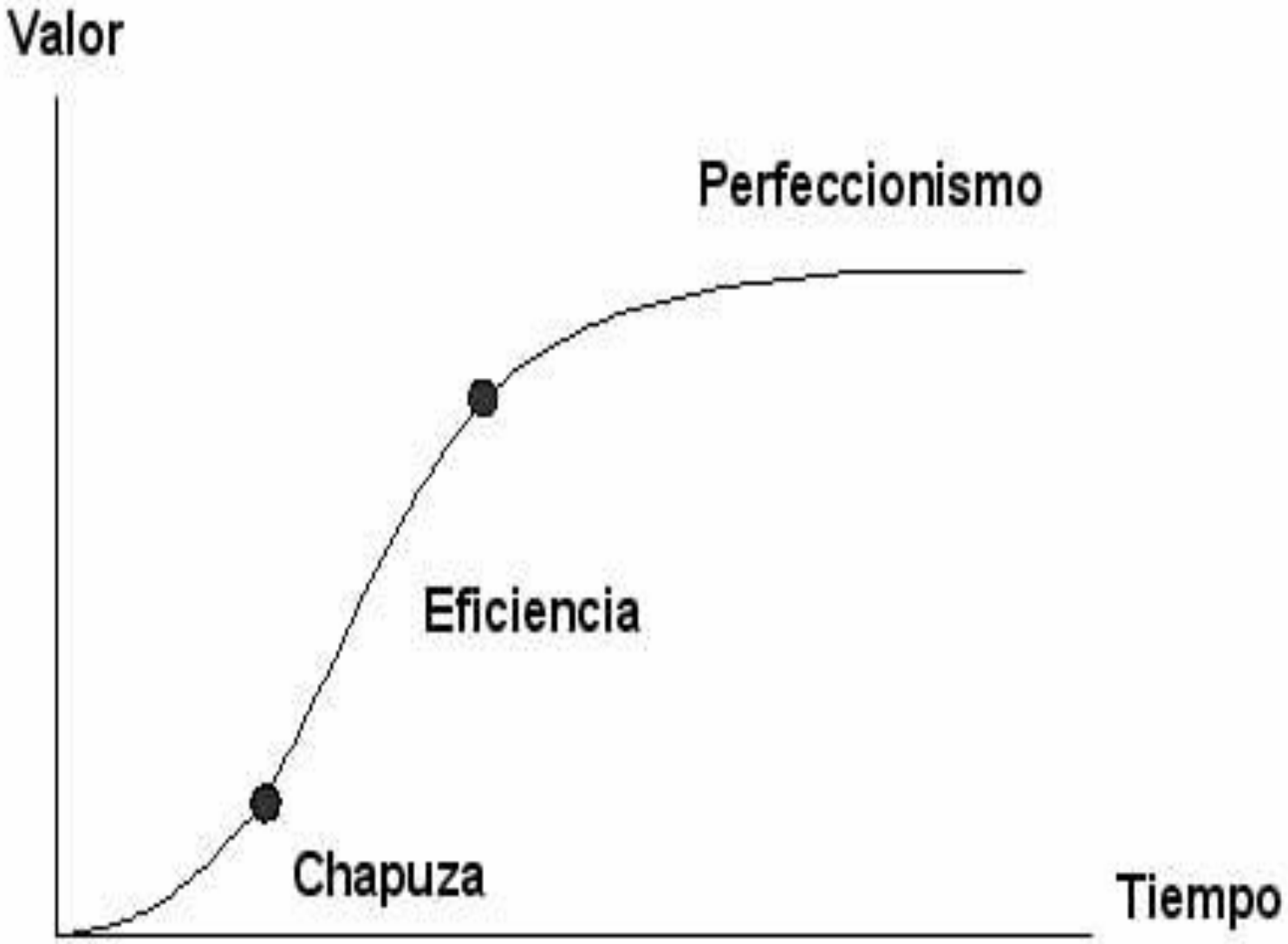
- Averiguar qué es lo importante.
- Priorizar.
- Planificar:
  - Listar tareas.
  - Descomponer en pequeñas actividades (sobre todo cuadrante II).
  - Hacer lo peor primero.
  - No procrastinar.
  - Hacer actividades (o sub) que se puedan terminar.
  - No dedicar tiempo de más a la tarea.
- Evaluar.

Si te tienes que comer un sapo, no desperdicies el tiempo mirándolo.

Si te tienes que comer dos, cómete el más gordo primero.



No procrastinar



www.arunmansukhani.com

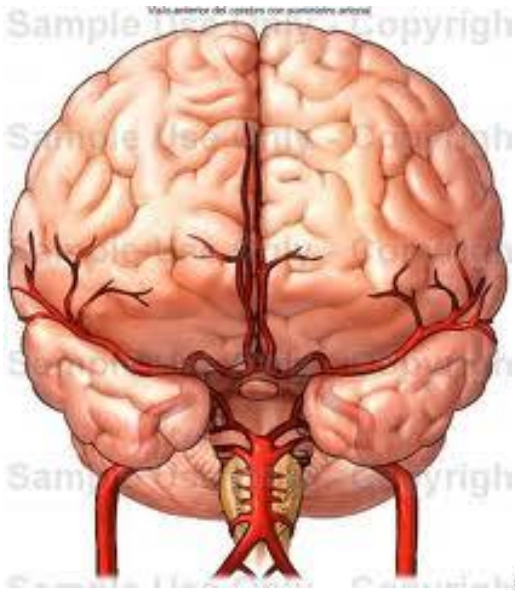
Matriz de Covey

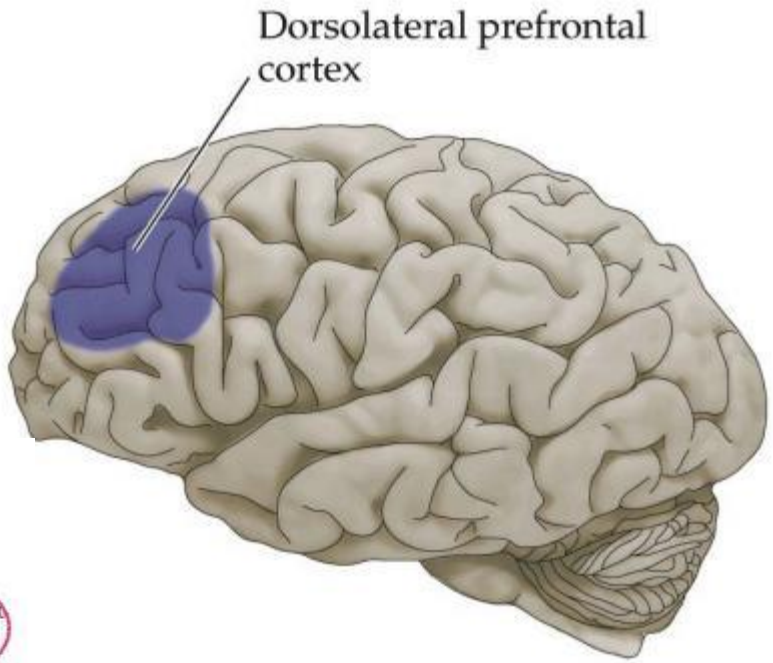
	Urgente	No urgente
Importante	I Actividades: Crisis Problemas apremiantes Actividades en retraso	II Actividades: Prevención Construir relaciones Reconocer oportunidades Planificación, recreación
No importante	III Actividades: Interrupciones, llamadas, reunionitis aguda, ciertos informes, asuntos inmediatos, populismo	IV Trivialidades, cierto correo, algunas llamadas, pérdidas de tiempo, actividades agradables (crucigramas, juegos de computador), Chatear, enviar cadenas.

¡Priorizar por orden numérico!

- Averiguar qué es lo importante.
- Priorizar.
- Planificar:
  - Listar tareas.
  - Descomponer en pequeñas actividades (sobre todo cuadrante II).
  - Hacer lo peor primero.
  - No procrastinar.
  - Hacer actividades (o sub) que se puedan terminar.
  - No dedicar tiempo de más a la tarea.
- Evaluar.

*Van del Kolk, 2012





Medial Prefrontal cortex + Insula

Dorsolateral prefrontal cortex

Matriz de Covey

	Urgente	No urgente
Importante	I Actividades: Crisis Problemas apremiantes Actividades en retraso	II Actividades: Prevención Construir relaciones Reconocer oportunidades Planificación, recreación
No importante	III Actividades: Interrupciones, llamadas, reunionitis aguda, ciertos informes, asuntos inmediatos, populismo	IV Trivialidades, cierto correo, algunas llamadas, pérdidas de tiempo, actividades agradables (crucigramas, juegos de computador), Chatear, enviar cadenas.

¡Priorizar por orden numérico!

EJERCICIOS
PARA ALUMNOS

Reconocimiento de emociones

- Vocabulario emocional. Emoc + y -.
- Reconocimiento de las emociones:
  - Pintar caras. Caretas. Fotos
  - Expresiones faciales ante el espejo.
  - Ídem con expresiones corporales
- Contar historias conclusas y ejercicios anteriores. Películas, comics, etc.
- Música (acompañada o no de cuentos o imgn).
- Situaciones naturales: cómo es cada emoción, qué la produce, ciclo PSC.

Significado de lo que siento

- Historias sin explicitar emoción (acción) y ejercicios anteriores o preguntas.
- Historias sin concluir, ejercicios anteriores y ciclo PSC.
- Cuento personalizado (con un muñeco) de una situación real del niño. Juego de roles (niños más complejos)
- Hablar de una situación real pasada y hacer los ejercicios previos.
- Hacerlo en situaciones naturales: juego libre.

Regulación de las emociones

- No siento una sola emoción. Cuentos o SN.
- Entender ciclo PSC (reforzar con cuentos). Disminuir la intensidad mediante cambios, potenciando E+:
  - Cambios corporales. Relajación. Ejercicios de demora.
  - Música (si se ha usado previamente).
  - Cambia imagen mental (historia o pensar en quién te quiere: usar el ejercicio de autoestima si se ha hecho).
- Expresar emociones adecuadamente:
  - Distinguir entre expresión adecuada, inadecuada y represión.
  - Cuentos de re-educación/modelado emocional (una emoción con varias alternativas de actuación: utilizar el mindsight).

Capacidad autocrítica

- Especialmente importante en niños con necesidades especiales.
- Aceptar como es:
  - Mostrar la afectividad que el niño necesita.
  - Estar disponible, ser responsivo-sensible, iniciar actividades +, ser consistente y congruente.
- Usar un elogio antes de una crítica. Utilizar DAIP.
- Mostrar vínculo emocional positivo (antes, durante y después) de corregir.
- Adulto admite errores sin dramatismo o cosas que no le gustan de si mismo.

Capacidad autocrítica (2)

Ejercicios de autoestima:

- “Yo soy…”.
- “Ellos me quieren…”.
- “Qué bien haces…” (con muñeco).
- “El espejo mágico”.
- “Te voy a decir lo que me gusta de ti…”.
- “Tengo muchas cosas que aprender…”
- “Rap del optimista”.

Niño con problemas de AE

Muestra una falta de interés hacia lo que le es difícil
Tolera mal cuando algo no le sale como él quiere
Indecisión, necesita siempre la dirección del adulto para hacer las tareas
Desánimo, no confía en sus propias capacidades
Temores ante situaciones nuevas
Timidez, retraimiento
Grandes cambios en su estado emocional
Necesita constantemente que otros le digan si lo ha hecho bien
Se dice frases que anticipan que no podrá conseguirlo como: “No puedo”, “Lo voy a hacer mal”, “No se hacerlo”, “No valgo para nada”...
No persevera ante las dificultadesSe compara frecuentemente con los demás y no elogia el esfuerzo de otros

www.arunmansukhani.com

Reconocimiento emoc. ajenas

- Vocabulario emocional. Emoc + y -.
- Reconocimiento de las emociones:
  - Pintar caras. Caretas. Fotos
  - Ejercicios de adivinar emociones: adultos o niños.
- Contar historias conclusas e inconclusas y que adivinen (tras dar pistas de LnoV) o anticipen emociones. Expliquen por qué.
- Situaciones naturales: cómo es cada emoción, ciclo PSC, qué se la produce.

Empatía adecuada

- Niños muy empáticos:
  - “No soy responsable de las emociones del otro”.
  - “No puedo gustar a todo el mundo”.
- Niños poco empáticos: “A veces, sin querer puedo hacer daño”.
- Ejercicios:
  - De demora y de hh interpersonales.
  - Asertividad con los recursos anteriores (cuentos, dibujos, muñecos, SN, etc.).
  - De comunicación.

Solución cooperativa de conflictos

- Ejercicios de:
  - Situaciones problemáticas (quitar algo, le ha dicho y llora, caídas, enfados, etc) y que cada uno aporte soluciones.
  - Se dibuja en la cartulina cada solución y luego se analizan encontrando la más adecuada.
- Igual que el anterior pero:
  - Marionetas (una lo hace bien y la otra lo hace mal, usar el mindsight)
  - al final la que lo hacía mal lo debe acabar haciendo bien).
- Otros ejercicios:
  - “Si tengo un problema”

Arun S. Mansukhani

INSTITUTO ANDALUZ DE SEXOLOGIA Y PSICOLOGÍA

607 803 803

arunmansukhani.com

arunmans@hotmail.com