

LA EMOCIÓN DE SER DOCENTE

MÓNICA ROALES RUIZ
(REDACCIÓN)



Guía práctica para la gestión
emocional y la eficiencia en
la labor educativa

Índice

1. Introducción	3
2. Identificación de emociones	4
3. La percepción	8
4. La plasticidad cerebral y la regulación de emociones	10
5. Objetivos y consciencia sobre el uso del tiempo	13
6. ¿De quién depende la gestión de nuestro tiempo?	15
7. Trabajar procesos de mejora y eficacia	18
8. Agradecimientos	20

Introducción

Si estás leyendo esta guía, seguramente, te encuentres algo perdido, a disgusto o incluso sin pasión en tu día a día. Posiblemente, el estrés, la angustia, el agobio y la ansiedad sean ya parte habitual de tu vocabulario. Y, desgraciadamente, puede que la irascibilidad, el insomnio y otras alteraciones fisiológicas te estén haciendo de las tuyas. Apagar fuegos constantemente, sentirse atacado y no reconocido, nos hace preguntarnos constantemente qué demonios hacemos aquí, aguantando a los hijos de otros...

Estás aquí porque lo elegiste, porque pudiste ver lo maravilloso de un trabajo que crea futuro, que permite el desarrollo de la sociedad, la bonhomía del mundo y personas que merecen la pena: formadas, con capacidad de razonar, de equivocarse y saber levantarse de nuevo. Un trabajo que todos los días te enseñará algo nuevo y te recordará que el cambio siempre es posible.

Que hayas llegado a estas páginas significa que todo lo anterior o no te sirve ya o lo has olvidado. No te preocupes, a todos nos pasa alguna vez en nuestra trayectoria. Y justamente por eso, se hace necesario que los docentes cuenten con este tipo de formación y de herramientas. **Si quieres que algo cambie, empieza por descubrir qué es lo que está en tu mano, para hacer que eso suceda.** Así que, sigue leyendo; vamos a ayudarte.

Identificación de emociones

¿Sabías que somos pura y constante emoción? Yo era de las que pensaba que, cuando me sentía mal mi trabajo me ayudaba porque me dejaba a mí misma en la puerta de clase para dejar entrar en el aula “a la de Lengua”. No podía estar más equivocada. “La de Lengua” también es una persona, y, por tanto, también tiene sus emociones. Por eso, todos los profesores han podido alegrarse, enfadarse, preocuparse y sentir un amplio abanico de emociones.

La palabra *emoción* etimológicamente significa energía para el movimiento pues está formada por la partícula e- (de/desde) y –moción (Acción y efecto de mover o ser movido). Según Paul Ekman “La emoción es un proceso automático educado por nuestro pasado evolutivo y personal en el que sentimos cambios fisiológicos en el cuerpo y en la conducta que hacen frente a una situación.” Este autor reconoce seis emociones básicas universales:



Debemos comprender que emoción, sentimiento y estado emocional no son lo mismo:

- a) La emoción es una reacción neurofisiológica, cognitiva y conductual (impulso) que surge como respuesta a estímulos externos; es intenso, de corta duración, universal (origen evolutivo) y precede a los sentimientos.
- b) El sentimiento es una interpretación intelectual de la emoción, por tanto, es subjetiva; es posterior a la emoción, de menor intensidad pero menor duración en el tiempo. También, está vinculado a una sensación corporal.
- c) El estado emocional perdura en el tiempo, nos identificamos con ello y nos condiciona la forma en la que vemos las cosas presentes y futuras. El estado emocional se “contagia”.

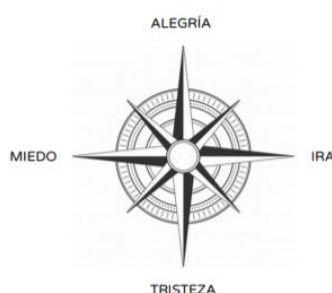
Por tanto, podemos concluir que NO SOMOS RESPONSABLES DE NUESTRAS EMOCIONES, PERO SÍ DE PERMANECER EN LOS ESTADOS EMOCIONALES QUE NOS PRODUCEN: ¡Tú eliges!

Párate un momento y reflexiona

Escoge 3 emociones. Identifica y anota los momentos de tu vida en los que hayas podido experimentar esas tres emociones. Después, descúbrete experimentando esas 3 emociones escogidas a lo largo del día de hoy.

¿Sabías que cada emoción está relacionada con una serie de componentes?: Neurofisiológico (liberación de un conjunto de sustancias químicas, neurotransmisores, hormonas... reacciones físicas), cognitivo (pensamientos) y conductual (acción)

Sigue reflexionando con la Brújula de las emociones.



Anota en la brújula aquellas sensaciones, pensamientos y conductas que acompañan habitualmente a esa emoción. Por ejemplo, el miedo ¿Qué sensaciones físicas tienes? la frecuencia cardíaca aumenta, la respiración se acelera, se dilatan las pupilas, sudan las manos, la musculatura se tensa, se produce segregación de adrenalina, un aumento de glucosa en la sangre. ¿Qué pensamientos te vienen primero? ¿Qué te dices? ¡Peligro! ¿Cómo sueles reaccionar? ¿Qué haces o qué no haces? ¿Qué dices o no dices? Huida, enfrentamiento o evitación (te puede ayudar pensar en alguna situación en la que se te suele disparar esa emoción)

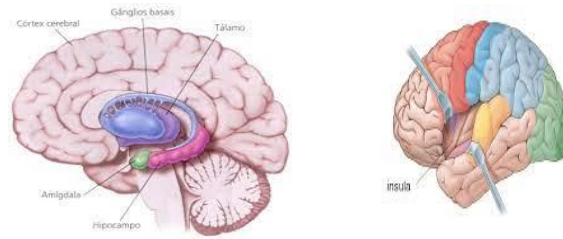
Seguro que pensabas que esto de las emociones, no podía dar tanto de sí. Creo que empiezas a entender el porqué de cómo estás. Pues déjame mostrarte que aún puedes trabajar un poco más utilizando la siguiente tabla:

AUTORREGISTRO RESPUESTA DE EMOCIONES

Este autorregistro sirve para que puedas identificar aquellas situaciones que te hayan ocurrido a lo largo de una semana y que hayan producido en ti algún tipo de emoción que te parezca relevante. No hace falta que sea de una intensidad elevada. El objetivo es poder reconocer lo que has sentido a nivel físico, lo que has pensado y la manera en la que has actuado, en dicha situación. Por último, añade en las dos últimas columnas, (sólo para aquellos registros que recojan situaciones que no te han hecho sentir bien), de qué otra forma podrías haber interpretado la situación (mirar desde otra perspectiva). Y, si crees que esto te podría haber hecho actuar de manera distinta, qué otra reacción podrías haber tenido.

EMOCIÓN	QUÉ y CUÁNDO (En qué momento, con qué acontecimiento)	DÓNDE (En qué contexto)	CON QUIÉN (qué persona o personas están involucradas)	QUÉ SIENTO (A nivel fisiológico)	QUÉ PIENSO (A nivel cognitivo)	QUÉ HAGO (A nivel conductual)	CÓMO ME SIENTO (Interpretación)	REINTERPRETACIÓN (¿De qué otra forma podría interpretarlo?)	NUEVA REACCIÓN (¿De qué otra forma podría reaccionar?)
EJEMPLO RABIA / IRA	ME DAN UN GOLPE EN EL COCHE CUANDO SALGO A TRABAJAR	EN EL GARAJE DE MI CASA	MI VECINO DE 6º	SE ME ACELERA EL CORAZÓN, ME SUBE CALOR POR LA CARA, SE ME TENSAN LOS MÚSCULOS DE LA ESPALDA. ME TIEMBLAN LAS PIERNAS Y LOS BRAZOS	¡PELIGRO! Pero ¿CÓMO PUEDE NO HABERME VISTO? ¿ES QUE NO TIENE CUIDADO, ES UN DESASTRE! ¡QUÉ MALA SUERTE TENGO! ¿POR QUÉ ME PASA A MI? ¿QUÉ VOY A HACER AHORA SIN COCHE?	ME BAJO DEL COCHE NERVIOSO Y LE DIGO ENFADADO "¿TÚ NO MIRAS O QUÉ TE PASA?" ¡ME ACABAS DE FASTIDIAR EL DÍA!	SIENTO RABIA, IMPOTENCIA, ME PARECE INJUSTO. QUÉ MALA SUERTE TENGO. TODO ME PASA A MI	LA OTRA PERSONA HA SENTIDO MIEDO, VERGÜENZA, NO TENÍA SEGURO... NO PUEDO CAMBIAR A ALGUIEN ASÍ. QUÉ ESTÁ EN MI MANO HACER	RESPIRO PROFUNDAMENTE PARA BAJAR LAS PULSACIONES. ME CONCEDO UN MOMENTO PARA PENSAR QUÉ PUEDO HACER. CÓMO PUEDO CIRCULAR, ME VOY Y DECIDO LLAMAR AL TALLER MÁS TARDE CUANDO HAGA UN DESCANSO EN EL TRABAJO. AL FIN Y AL CABO TENGO UN SEGURO A TODO RIESGO QUE ME LO ARREGLARÁ Y ME DEJAN UN COCHE DE SUSTITUCIÓN. DECIDO CENTRARME EN MI SIGUIENTE TAREA.

¿Dónde reside la emoción a nivel cerebral? Nazaret Castellanos, nos lo cuenta en su libro *El espejo del cerebro*:



- La amígdala: aporta el contenido emocional
- El hipocampo: memoria
- Corteza cerebral: consciencia
- La ínsula, entre otras funciones, es el sistema que:
 - Hace consciente la emoción (conecta los sistemas emocionales con la corteza cerebral)
 - Gestiona la postura corporal y la postura mental.

“Entender es aliviar. El reconocer lo que nos ocurre a nivel corporal, nos libera”, dice Marian Rojas. Y eso es lo que intentamos en este momento, conseguir que entiendas que cuando algo (suceso, persona...) nos genera una emoción, ese “circuito cerebral” se queda “grabado”. Entonces, cuando algo parecido nos sucede de nuevo, se activan los mismos “circuitos” y surge la misma emoción. Si aprendemos a identificar los signos de una emoción, podemos aprender a regularla, tanto a nivel físico, como a nivel de pensamientos y comportamientos. Es decir: **La emoción no se puede evitar... ¡pero sí podemos decidir cómo gestionarla!** Cuando modificas tu reacción fisiológica/pensamiento “rompes” el circuito neuronal pre-establecido: posibilidad de cambio. ¿Cómo puedo hacer?:

Trabajo mi reacción fisiológica (ej):

- Respiración consciente
- Mindfulness

Trabajo mi pensamiento (ej):

- Psicología positiva
- Psicología cognitiva – conductual...

Trabajo en base a objetivos (ej):

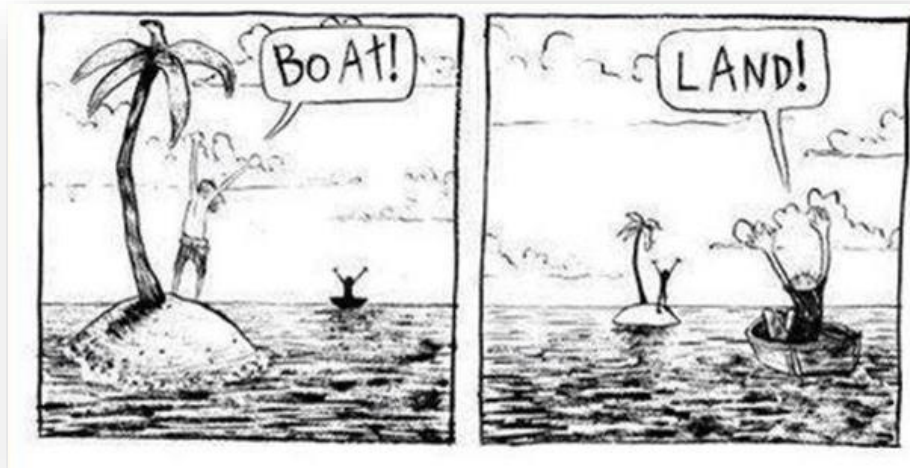
- Coaching...

Recuerda

No somos responsables de nuestras emociones, pero sí de permanecer en los estados emocionales que nos producen. emoción: parte corporal y mental van unidas. cuando modificas tu reacción fisiológica/pensamiento “rompes” el circuito neuronal pre-establecido: posibilidad de cambio.

La percepción

¿Es la realidad percibida de la misma forma por todos nosotros? ¿Percibimos siempre lo mismo? ¿Existe una única verdad? ¿Es la realidad como realmente la percibimos?

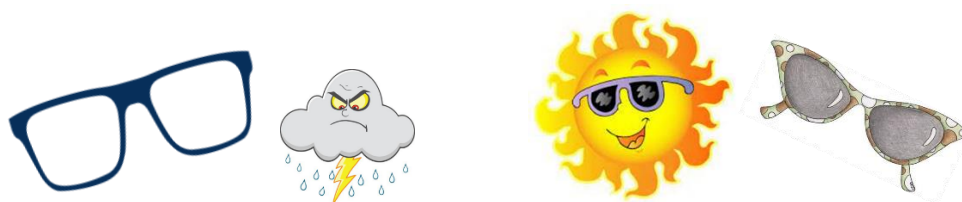


Nos tememos que no...

La puerta de entrada de la información: LOS SENTIDOS. Como decía Aristóteles "No hay nada en la mente que no haya estado antes en los sentidos" Estímulos externos entran por receptores corporales que traducen al lenguaje biológico-electricidad, al lenguaje neuronal, que se transmite al cerebro. Allí, el tálamo recepciona y distribuye la información (exp. olfato); en el hipocampo se activa la memoria; la amígdala y la ínsula aportan el componente emocional/corporal; por último, en la corteza cerebral tiene lugar interpretación intelectual consciente. Hay una corriente de investigación actual que estudia el componente corporal de la percepción ya que se ha visto que hay una implicación muy importante del cuerpo en la percepción, (ej: eje corazón-cerebro; eje intestino-cerebro) De hecho, A. Damasio mantiene que "La mente tarda en darse cuenta de aquello que el cuerpo ya sabe".

Párate un momento y reflexiona

¿Te has planteado cuál es tu perspectiva diariamente? Imagínate que la perspectiva es unas gafas... ¿Sueles ponerte las de sol o las de tormenta?



No se trata de ser Mr Wonderful, simplemente, de ser más abierto de mente.

En esto de la perspectiva, de cómo interpretamos, tiene mucha influencia nuestras creencias. Son ideas o reglas que hemos generado sobre nosotros mismos y sobre el mundo que nos ayudan a explicar las cosas y dirigir nuestro comportamiento. Funcionan como “automatismos”, esto es, como reacciones que brotan de forma involuntaria porque llevan toda la vida haciéndolo ante ciertos estímulos o pensamientos. Hay creencias que nos limitan, nos bloquean, nos impiden ser realmente quienes somos o conseguir aquello que queremos. Como dice Marian Rojas “Abandona tu rol de víctima: empieza a ser el protagonista de tu vida”



Párate un momento y reflexiona sobre tus creencias respecto a...

“Mis alumnos se caracterizan por...”

“Mis alumnos están acostumbrados a...”

Primero, completa las dos listas que te hemos propuesto. Después, genera una nueva perspectiva, cuestionándote tus creencias: ¿Cómo de cierto es esto? ¿En qué me baso para pensar que esto es así? ¿Es esto siempre así? ¿Puede haber un punto de vista alternativo? ¿De qué me sirve pensar así? ¿Puedo verlo de otra forma? ¿Qué pasaría si lo veo de otra manera? ¿Cómo sería yo sin esta creencia? ¿Cómo me haría actuar?...

Plasticidad cerebral y regulación emocional

Ramón y Cajal solía decir que "Todo hombre puede ser, si se lo propone, escultor de su propio cerebro." Y es que, de todos los caminos que el cerebro puede elegir, tomará aquel al que esté más habituado. El que ya tiene más definido. Aun así, podemos abrir caminos nuevos, crear nuevas conexiones neuronales. Esto es posible gracias a la plasticidad, la capacidad de nuestro cerebro de reorganizarse, formando nuevas conexiones neuronales, es decir los circuitos, la arquitectura neuronal. Nazareth Castellanos ha estudiado este tema en el terreno de la enseñanza-aprendizaje:



Instructor Alumno

Causalidad

Group	L-1	L-2
Déficit aprendizaje	~0.4	~0.6
Control	~0.4	~0.4

Los cerebros de los alumnos y profesores están en constante comunicación. Estos resultados mostraron que el cerebro del profesor actúa como guía, y el cerebro del alumno se sincroniza con éste. Este mecanismo se agudiza ante déficits de aprendizaje.

La zona del cerebro del profesor más importante para dicha comunicación es la parte frontal, aquella que fortalecemos mediante el control de la atención, la observación ecuánime o la consciencia de sí mismo.

Nazareth Castellanos

Se trata de una cuestión de entrenamiento. En la Antigua Grecia mantenían que “Yo no soy como soy, sino como estoy habituado a ser”

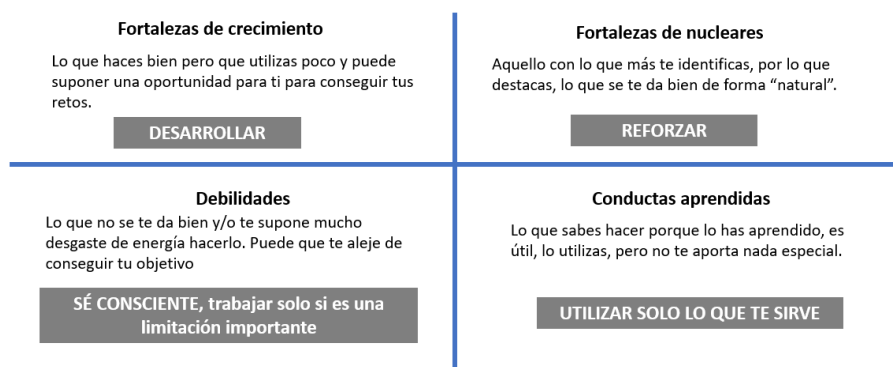
Ahora podemos comprender un poco más cómo puedo mejorar mi regulación emocional. Cómo actúo, siento o pienso está condicionado por mi percepción de la realidad y por mis creencias. Nuestro cerebro está capacitado para aprender nuevas formas de gestionar creencias, emociones, comportamientos. Pero, ¿qué más podemos hacer para entrenar a nuestro cerebro?

- Técnicas de psicología positiva
- Relajación / Respiración
- Atención Plena

La psicología positiva no es aquello que nos recomienda cierto “Sr. Maravilloso” sino que es una rama de la psicología que centra el foco de su investigación, siguiendo el método científico, sobre lo que hace feliz al ser humano. Trabaja con el concepto de “capital psicológico”, esto es, los recursos psicológicos que se pueden cultivar para afrontar los acontecimientos positivos y negativos de la vida de una forma saludable, por ejemplo, el agradecimiento y el conocimiento y uso de fortalezas personales.

Una fortaleza es un comportamiento, pensamiento o sentimiento que es auténtico y estimula al sujeto y permite el funcionamiento óptimo y el desarrollo (Alex Lynley, 2018) Debemos conocerlas (conocernos) y saber cuándo utilizarlas porque no siempre hay que utilizar todas las fortalezas y tenemos que tener en cuenta que una fortaleza, llevada al extremo, puede ser una debilidad.

Matriz de fortalezas



Cuando nos encontramos mal una técnica de auto-regulación sencilla y práctica es respirar. Siempre respiramos... ¡atención a cómo lo hacemos! Aprende a que sea una aliada pues bien llevada aporta a nuestro cuerpo oxígeno de forma más pausada, constante y regular, nuestros músculos dejan de estar tensados, regula el sistema nervioso parasimpático para estimular un estado de relajación, regula el estrés y la ansiedad y es un gran entrenamiento para desarrollar la atención consciente.

En otras ocasiones, divagamos. El 47% del tiempo que estamos despiertos nuestra mente está divagando y una mente divagante es una mente infeliz. ¿Cómo reconducirla?

La emoción de ser docente

- Adiestramiento de la mente en la atención en el presente, sin juicios
- Observar los pensamientos, emociones. Ser observadores de nosotros mismos.
- Fortalecemos nuestra corteza prefrontal (atención) frente al impulso de la emoción (amígdala) = CONTROL EMOCIONAL
- Los estudios muestran mejora en la calidad de vida.
- Numerosos estudios en entornos educativos: mejora de la capacidad de concentración, disminución conflictos.

Las habilidades sociales también son una herramienta muy potente. Somos seres sociales, cuyo desarrollo va ligado a la cognición social: habilidades de entendimiento y participación entre miembros de una especie. Nuestra percepción social condiciona nuestras competencias sociales dependiendo del grado de desarrollo que hemos adquirido en:

- Empatía
- Asertividad
- Inteligencia emocional
- Inteligencia social
- Autoconocimiento/ autoestima

Párate un momento y reflexiona.

¿Te has dado cuenta de que nos sentimos incómodos cuando recibimos halagos? ¿Sabes por qué ocurre esto? Porque no estamos acostumbrados. “OBLIGUÉMONOS” a decirle cosas positivas (razonadas) a nuestros seres queridos, compañeros de trabajo, amigos, a **nosotros mismos** (con prioridad sobre todos los demás)

Recuerda:

- ✚ No somos responsables de nuestras emociones, pero sí de permanecer en los estados emocionales que nos producen.
- ✚ Emoción: parte corporal y mental van unidas.
- ✚ Cuando modificas tu reacción fisiológica/pensamiento “rompes” el circuito neuronal pre-establecido: posibilidad de cambio.
- ✚ No todos percibimos la realidad de la misma forma.
- ✚ Las creencias condicionan el modo en el que interpretamos el mundo y nos vemos a nosotros mismos. ¡se pueden modificar!
- ✚ “El dueño de tus pensamientos eres tú: tú tienes el poder de decidir cómo ver el mundo y dónde poner el foco.
- ✚ La plasticidad es la capacidad de nuestro cerebro de reorganizar nuestro cerebro.
- ✚ "Todo hombre puede ser, si se lo propone, escultor de su propio cerebro" (Ramón y Cajal)
- ✚ Pon el foco en las fortalezas
- ✚ Regula tus emociones a través de la respiración y la meditación.
- ✚ Una mente divagante es una mente infeliz.
- ✚ Otórgarle importancia a mis habilidades sociales todos los días.

Objetivos y consciencia sobre el uso del tiempo

¿Cuántas veces hemos salido del trabajo con el cansancio extenuante de no haber parado pero, a la vez, con la certeza (¿o creencia?) de que no nos ha cundido? Y de aquí nuestras emociones de frustración, insatisfacción, enfado... Para empezar con este tema, lo mejor será:

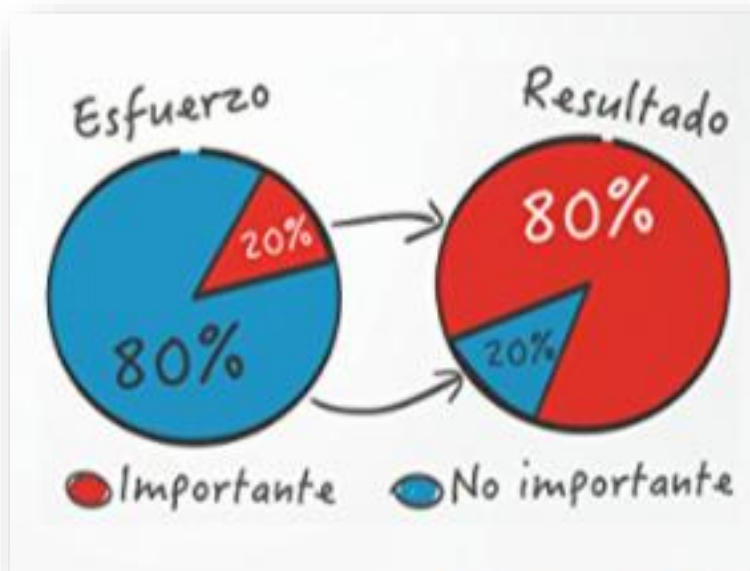
Párate un momento y reflexiona.



Rellena un quesito con la organización de tu tiempo diario. ¿Te enfocas en lo que realmente importa?

El tiempo como recurso es un activo que se desaprovecha, un factor muy importante en nuestras vidas, reflexionamos mucho más sobre el uso de nuestro dinero, que es renovable, que sobre el empleo de nuestro tiempo que es irremplazable. Puede que pienses que el quesito anterior no lo puedes reorganizar de otra manera, sin embargo, **no es cuestión de reloj, sino de "brújula"** Es cierto, el tiempo vuela pero yo soy el piloto... ¡Y decido donde ir!

El principio de Parapeto dice



Así que, teniéndolo en cuenta, concéntrate en las tareas de tu trabajo que te aportan mucho y después, descarta o delega las tareas del trabajo que hacen mucho ruido y te aportan poco.

¿De qué depende la eficiencia en la gestión del tiempo? De organizar, de planificar y de controlar mi tiempo. Para conseguir la eficiencia, por tanto, en primer lugar, debemos plantearnos cómo QUEREMOS trabajar cómo centro educativo:

- ✚ ¿Sabemos dónde vamos?
 - ¿Cómo nos hace sentir donde estamos ahora?
 - ¿Dónde queremos llegar?
 - ¿Qué necesitamos para llegar?
 - ¿Qué nos puede impedir conseguirlo?
- ✚ ¿Cómo vamos a llegar?
 - ¿A qué debemos renunciar?
 - ¿Qué debemos incorporar?
 - ¿Cómo será nuestro futuro?
 - ¿Cómo nos sentiremos?

Si realmente queremos progresar y que el cambio perdure, debemos entrenarnos a enfocar y redirigir nuestra atención.

Recuerda

- ✚ Ser conscientes de cómo invertimos nuestro tiempo
- ✚ Identificar y enfocarnos en las tareas que aportan valor (Pareto 20/80)
- ✚ La importancia de poner el foco para no dispersarnos
- ✚ Como queremos trabajar identificando pros y contras y el beneficio que voy a obtener si lo conseguimos.

¿De quién depende la gestión de nuestro tiempo?






¿Te has preguntado alguna vez la diferencia entre tener un sueño y tener un objetivo? Los sueños hablan de deseos, son ambiguos, generales, no se pueden medir, nos permiten fantasear, dependen de la imaginación y se espera que ocurran. Por el contrario, los objetivos o metas nos llevan a la acción, son específicos, operativos, se pueden medir (evaluar), hacen referencia a aspectos sobre los que tenemos control y se definen pasos para lograrlos.

Fijarnos unas metas es muy importante porque proporcionan un sentido de dirección y proyección de futuro; nos ayuda a dirigir y centrar la atención, a reducir la tensión y mejorar el bienestar; guían nuestras decisiones y acciones; nos ayudan a evaluar nuestro progreso, autoconocimiento; moviliza y enfoca el esfuerzo y energía y, por último, aunque no menos importante, activa el córtex prefrontal, predisponiéndonos a la acción.

La abreviatura SMART, fue descrita por primera vez en 1981 por el autor George T. Doran y más tarde expandida por el profesor Robert S. Esta imagen está basada en la utilizada por AVENTAJA Marketing&sales growth. Esta metodología nos ayuda a establecer unos objetivos:



Proust decía que “El verdadero viaje de descubrimiento no consiste en buscar nuevos paisajes, sino en mirar con nuevos ojos”. En este sentido, nos ayuda a conocer los principales errores de como invertimos el tiempo:

-  Lo que nos agrada antes de lo que nos desagrada.
-  Lo que se hace más deprisa antes de lo que lleva mucho tiempo.
-  Lo que los demás nos imponen o piden antes de lo que nosotros hemos elegido hacer.
-  Lo que nos es más fácil antes de lo que nos puede resultar más difícil.
-  Lo que es urgente más que lo que es importante.

También, queremos recomendarte que tengas presente las leyes universales para la gestión del tiempo:

- ✓ *Ley del Pareto*. El 20% de nuestro tiempo obtenemos el 80% de los resultados deseados. **“Identifica tus 20/80”**
- ✓ *Ley de Parkinson*. El trabajo se expande hasta ocupar todo el tiempo disponible para su conclusión. **“Fíjate tiempos de ejecución”**
- ✓ *Ley de Acosta*. El tiempo de ejecución de una tarea crece proporcionalmente al N.º de veces que la interrumpimos y reanudamos. **“No al Multitasking”**
- ✓ *Ley de Carlson*. Programar y realizar una tarea larga supone dificultades muy superiores a las que plantea una corta. **“Pequeños grandes pasos”**

Cuando decidas en cada ocasión, qué ley utilizar, recuerda lo que decía Aristóteles: “Somos lo que hacemos repetidamente, la excelencia entonces no es un acto; es un hábito” Sistematizar y gestionar adecuadamente el tiempo depende de agrupar tareas del mismo tipo, simplificar procesos y del uso de herramientas de gestión del tiempo de las que dispongo. En este sentido, estamos hablando del **tiempo controlable** del que dispongo. Para identificar el **tiempo incontrolable**, pregúntate primero ¿esta tarea me acerca o me aleja de mis objetivos? Se trata de minimizar en lo posible la cantidad de tiempo incontrolable. Puedes conseguirlo con las siguientes herramientas:

- Listar tareas incontrolables.
- ¿Se puede alguna de ellas delegar/automatizar?
- Reservar huecos en la agenda para los incontrolables.
- No perder de vista los objetivos diarios o a medio plazo.

Además, debes conocer cuáles son nuestros **ladrones de tiempo**:

- Interrupciones.
- No centrarse.
- No delegar.
- No saber decir que NO.
- El teléfono.
- Reuniones interminables e inútiles.
- Todo es urgente.
- La dilación de las tareas...
- No planificar.
- No priorizar.

Algo es **importante** cuando contribuye a tus objetivos a medio y largo plazo, a tu propósito de vida... Proactividad. Para averiguarlo, te invitamos a que utilices la siguiente matriz de Eisenhower popularizada por Stephen R. Covey:



La emoción de ser docente

Una vez identificado lo importante, vamos a pasar a la **planificación**: tareas a incorporar, tareas a eliminar, actividades a realizar (agenda). Sirviéndonos de la matriz anterior, podemos organizar nuestra agenda pues nos ayuda a contestar a las siguientes preguntas: ¿Para qué hacerlo? ¿Qué me aporta? ¿Beneficio de hacerlo...y de no hacerlo?



Trabajar procesos de mejora y eficacia

Un equipo de trabajo funciona como una orquesta compuesta por un responsable, en este caso el director de orquesta, un equipo de trabajo y los músicos. Ambos se necesitan el uno al otro, es decir, la orquesta sin un director que los guíe, no puede dar comienzo y un director sin orquesta, no puede ofrecer un espectáculo. El trabajo en equipo requiere de “5 c”:

- Complementariedad.
- Coordinación.
- Comunicación.
- Confianza.
- Compromiso.

Para que organizar un trabajo en equipo te salga bien, te recomendamos que tengas elaboradas unas tablas como las siguientes. En primer lugar, los objetivos (recuerda emplear todo lo aprendido en el capítulo anterior)



Ahora, cuáles son las acciones que vamos a emprender para su consecución:

PLAN DE ACCIÓN

ACCIONES PARA LLEVAR A CABO	CUÁNDO/ Frecuencia	DÓNDE	CÓMO	QUIÉN/CON QUIÉN	QUÉ RECURSOS NECESITO
-----------------------------	-----------------------	-------	------	-----------------	-----------------------

Actividades / Tareas a Eliminar / Reducir		
QUÉ	CUÁNDO	CÓMO

Actividades / Tareas a Incorporar / Potenciar		
QUÉ	CUÁNDO	CÓMO

Ahora tenemos información suficiente para pormenorizar nuestro plan:

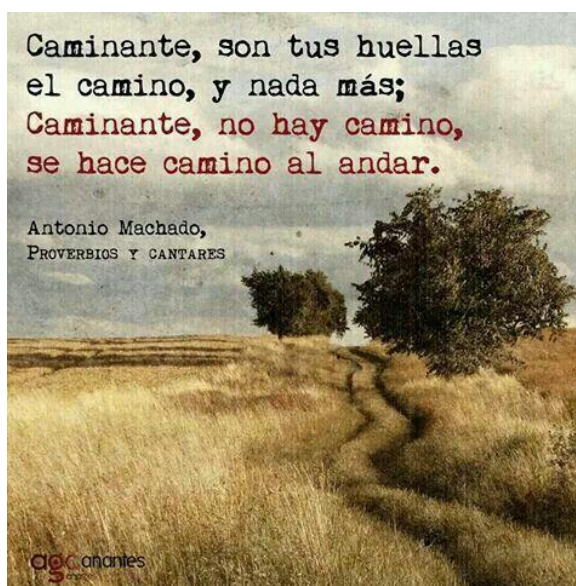
Objetivo 1

Acción (definir cada una en una línea)	Dónde	Con quién	Cuándo	Qué recursos necesito	Añade en otras columnas lo que consideres útil para ti
Acción 1					
Acción 2					
Acción.....					

Objetivo 2

Acción (definir cada una en una línea)	Dónde	Con quién	Cuándo	Qué recursos necesito	Añade en otras columnas lo que consideres útil para ti
Acción 1					
Acción 2					
Acción.....					

Y solo queda recordarte las palabras de Antonio Machado, que también se dedicó a la enseñanza:



Agradecimientos

Esta guía es el resultado del seminario *Estrategias de aula para mejorar la gestión emocional/la eficacia y la identidad como grupo*, realizado en el IES Velázquez en el curso escolar 2021-2022, dependiente del CTIF Madrid-Sur.

Sus participantes, que tan valientes han sido por adentrarse a conocerse un poco más y a exponerse a sus errores para poder mejorar, han sido:

Rosa M^º Jiménez Medina

Carmen San Martín González

Pablo Navarro Hevia

Guadalupe Corrales Fernández

Javier González Garaoya

Natividad González San Román

Mónica Roales Ruiz

Este seminario solo ha sido posible gracias a la colaboración y experta guía de **Primer Paso**, un grupo de mujeres inteligentes que han hecho del objetivo (que no sueño) de avanzar en su aprendizaje y en el mundo laboral, un arma para ayudarnos a crear un mundo mejor. Gracias por vuestra empatía, paciencia, acompañamiento y por creer en nosotros, los docentes:

Marta del Campo

Olatz Rodríguez

Gema Colmenar Valhermoso

Sonia Roales Ruiz