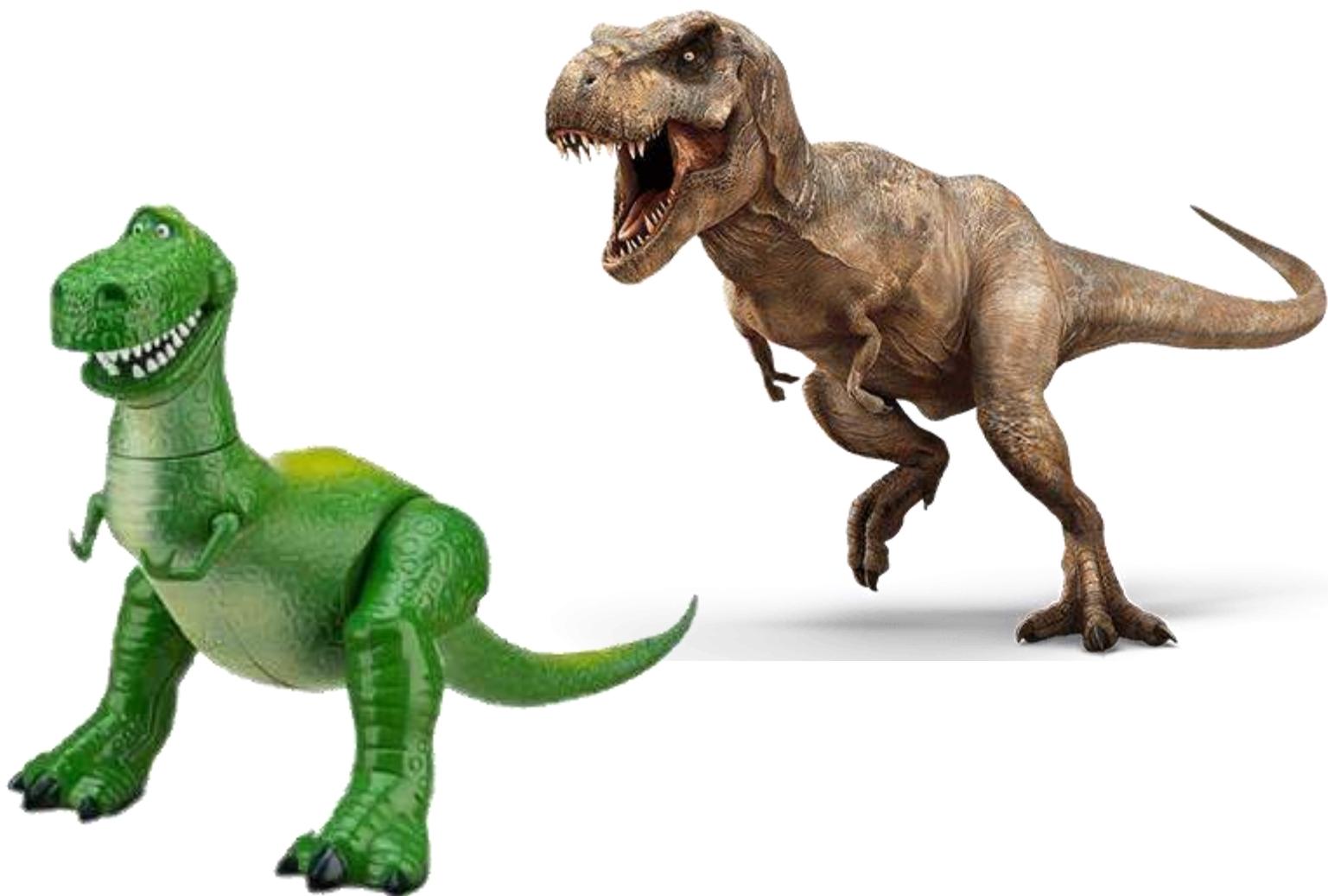


AFECTIVIDAD INTRAPERSONAL E INTERPERSONAL EN EL AULA DE ELE

Rosario Alonso Raya
ralonso@ugr.es





El leñador tenaz



“Había una vez un leñador que se presentó a trabajar en una maderera. El sueldo era bueno y las condiciones de trabajo mejores aún, así que el leñador se propuso hacer un buen papel. El primer día se presentó al capataz; este le dio un hacha y le asignó una zona del bosque. El hombre, entusiasmado, salió al bosque a talar. En un solo día cortó dieciocho árboles.

-Te felicito, le dijo el capataz. Sigue así.

Animado por las palabras del capataz, el leñador se decidió a mejorar su propio trabajo al día siguiente. Así que esa noche se acostó bien temprano. A la mañana siguiente, se levantó antes que nadie y se fue al bosque. A pesar de todo su empeño, no consiguió cortar más de quince árboles.

-Debo estar cansado, pensó. Y decidió acostarse con la puesta de sol.

Al amanecer, se levantó decidido a batir su marca de dieciocho árboles. Sin embargo, ese día no llegó ni a la mitad. Al día siguiente fueron siete, luego cinco, y el último día estuvo toda la tarde tratando de talar su segundo árbol.

Inquieto por lo que diría el capataz, el leñador fue a contarle lo que le estaba pasando y a jurarle y perjurarle que se estaba esforzando hasta los límites del desfallecimiento.

El capataz le preguntó:

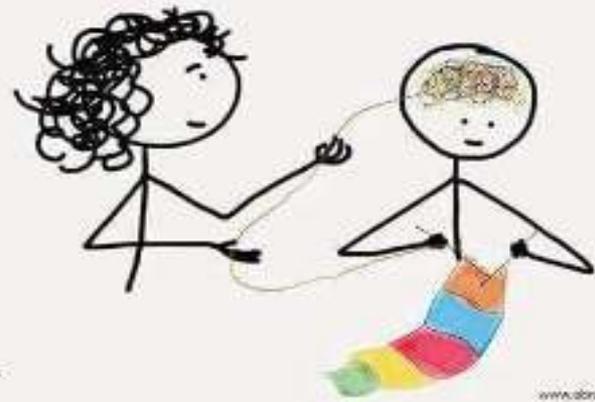
-¿Cuándo afilaste tu hacha por última vez?

-¿Afilas? No he tenido tiempo para afilar. He estado demasiado ocupado talando árboles.”

DINÁMICA INTRAPERSONAL

1. Creencias
2. Fortalezas y debilidades
3. Competencias
4. Inspiración

Toma de conciencia de nosotros mismos.



DINÁMICA INTERPERSONAL

1. Romper el hielo
2. Asignación de grupos
3. Creación de vínculos afectivos
4. Cierre



Creencias

Piensa en cinco adjetivos que aplicarías a la familia de tu madre y cinco, a la familia de tu padre:



Los Alonso

conservadores, quejicas,
brutos, agarraos,
trabajadores

Los Raya

elegantes, controladores,
distantes, listos,
superiores

Creencias

Recuerda algunos refranes o frases que se decían mucho en tu casa:

Tienes razón, pero vas a la cárcel
Dame pan y dime tonto
Más vale pájaro en mano...
Abogao de pobres
¡Qué bien vives!



Creencias

Biografía

Cuna. Barbero. Escuela. Libros. Tesis. Diploma.
Pobreza. Pleitos. Jueces. Las Cortes. Ruido.
Comités. Elecciones. Tribuna. Gloria. Olvido.
Viajes. El Bosque. Londres. París o Roma.

Regreso. Novia. Enlace. Rorros. Dientes. Aroma.
Ilusión. Señoritas. La Sociedad. Marido.
Bailes. Celos. Pesares. Esclavitud. Gemido.
Nietos. Barbero. Escuela. Griego. Latín y Doma.

Vejez. Gota. Desvelos. Desilusión. Novenas.
Ceguera. Gripe. Vértigos. Callos. Penas.
Abandono. Esquiveces. El patatús. La fosa.

Llanto. Duelo. Discursos. Decreto. Paz. Sonrisa.
Risa. Chalets. Pianola. Paseos. Una misa.
Tumba. Silencio. Ortigas. Ausencia. Cruz mohosa.

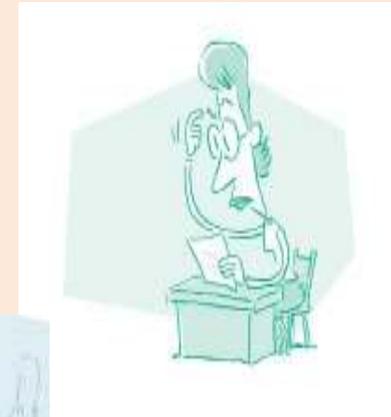


Biografía

Obediencia. Monjas. Aparato. Gafas.
Libros. Notas. Hombre elefante.
Instituto. Amigos. Risas. Alcohol.
Inquietud. Literatura. Pose.



Facultad. Trabajo. Trabajo. Trabajo.
Extranjeros. Alegría. Libertad.
Matrimonio. Hija. Rutina. Cansancio.
Terapias. Gramática. Divorcio.



Ilusión. Locura. Amor. Terapias.
Madurez. Separación. Yoga. Escritura.
Encierro. Lentitud. Cabra. Mis padres.



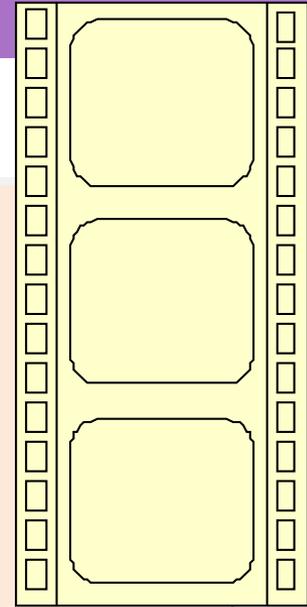
Paseos. Meditar. Amigos. Hija.
Hondura. Exploración. Insomnio. Calma.
Tumba. Silencio. Ortigas. Ausencia. Cruz mohosa.



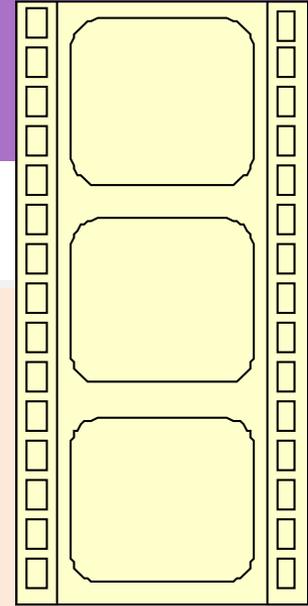
Creencias

La película de mi vida:

- Título
- Banda sonora
- Protagonista/s
- Personajes principales y secundarios
- Sinopsis
- Frase lapidaria
- Pequeña crítica



Creencias



La película de mi vida:

- Título: *Me he equivocado mucho*
- Banda sonora: *Like a rolling stone*
- Protagonista/s: *Yo*
- Personajes principales y secundarios: Jenaro, Alex
- Sinopsis: Una niña muy obediente, que incluso rezaba rosarios para tener suerte en los exámenes, llega a Filología Española porque en 2º de BUP se deslumbró con su profesor de Literatura. El verano en que termina la carrera cae en depresión porque no sabe qué hacer con su vida. Entonces empieza a dar clases de extranjeros.
- Frase lapidaria: Esto también pasará.
- Pequeña crítica: Película amable, agridulce, a ratos divertida.

¿Soy un extraño para mí mismo?

El "3 x 5" para descubrirlo



3

TRES BUENAS ACCIONES QUE AÚN NO HE HECHO

TRES OBJETIVOS, PLANES O PREOCUPACIONES DE AHORA

TRES CUALIDADES MÍAS QUE VEO AHORA

TRES AMORES FUNDAMENTALES EN MI VIDA

TRES GRAVES ERRORES QUE HE COMETIDO

Fortalezas y debilidades

La Suerte

(Cuento taoísta)

Un granjero vivía en una pequeña y pobre aldea, sus paisanos lo consideraban afortunado porque tenía un caballo que utilizaba para labrar y transportar la cosecha. Pero un día el caballo se escapó. La noticia corrió pronto por el pueblo, de manera que al llegar la noche los vecinos fueron a consolarle por aquella grave pérdida. Todos le decían: “¡qué mala suerte has tenido!” La respuesta del granjero fue un sencillo:

“puede ser”.

Pocos días después, el caballo regresó trayendo consigo dos yeguas salvajes que había encontrado en las montañas. Enterados los aldeanos, acudieron de nuevo, esta vez a darle la enhorabuena y comentarle su buena suerte, a lo que él volvió a contestar:

“puede ser”.

Al día siguiente, el hijo del granjero trató de domar a una de las yeguas, pero esta lo arrojó al suelo y el joven se rompió una pierna. Los vecinos visitaron al herido y lamentaron su mala suerte, pero el padre respondió otra vez:

“puede ser”.

Una semana más tarde aparecieron en el pueblo los oficiales de reclutamiento para llevarse a los jóvenes al ejército. El hijo del granjero fue rechazado por tener rota la pierna. Al atardecer, los aldeanos que habían despedido a sus hijos se reunieron en la taberna y comentaron la buena estrella del granjero, mas este, como podemos imaginar, contestó nuevamente:

“puede ser”.

Competencias



Si excluimos el ámbito profesional, ¿en qué dirías que eres competente? ¿Qué cosas haces bien?

Si preguntáramos a gente de tu ámbito personal en qué eres competente y qué cosas haces bien, ¿qué responderían?

Ciñéndonos ahora al ámbito profesional, ¿en qué dirías que eres competente?, ¿qué cosas haces bien?

Y siguiendo en el ámbito profesional, ¿qué competencias te han reconocido alguna vez otras personas (alumnos, colegas...)?

Elaboración de mi perfil como docente de ELE en la EPG (European Profile Grid):

<http://egrid.epg-project.eu/es?language=es>

Competencias clave	Estado actual	Estado deseado
Organizar situaciones de aprendizaje		
Evaluar el aprendizaje y la actuación del alumno		
Implicar a los alumnos en el control de su propio aprendizaje		
Facilitar la comunicación intercultural		
Desarrollarse profesionalmente como profesor de la institución		
Gestionar sentimientos y emociones en el desempeño del trabajo		
Participar activamente en la institución		
Servirse de las TIC para el desempeño del trabajo		

Competencias

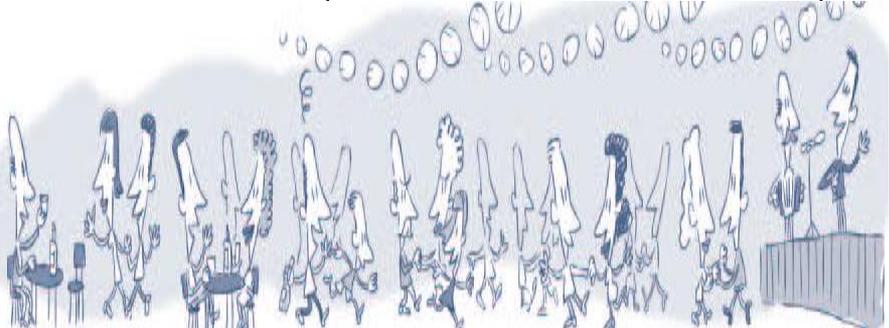
Piensa en las cualidades que crees poseer para ser docente de ELE y en aquellos aspectos sobre los que crees que deberías trabajar y anótalos. Compártelo con los compañeros: ¿coincidís?, ¿te pueden dar algún consejo?

+



-

(Adaptado de Monclús et al. *Guía de coaching para docentes.*) ¿Estoy poniendo energía en mejorar los aspectos que más lo requieren? ¿Estoy desatendiendo las facetas que más insatisfacción me producen?

En el trabajo	Valoración actual	Valoración deseada
Compatibilidad con la vida personal		
Gestión del estrés		
Jornada laboral		
Liderazgo		
Prestigio		
Reciclaje, aprendizaje		
Relación con mi/s jefe/s		
Relación con mis alumnos		
Relación con mis colegas		
Retribución		
Ubicación		
Vacaciones		
Vocación, alineamiento con mis valores		

Pasos para diseñar el objetivo



- Descripción de Estado Actual.
 - Escribir un objetivo bien definido, específico, motivador y realizable.
 - Buscar el metaobjetivo: ¿Para qué quiero esto?, ¿Qué conseguiré con ello?
 - ¿Qué significa para mí alcanzar este objetivo?
 - Ecología: ¿Cómo el hecho de alcanzar este objetivo influirá en mi vida? ¿Hay algún impedimento? ¿Qué es lo peor que puede pasarte?
 - ¿De qué recursos dispongo? ¿Qué nuevos recursos-aprendizajes necesito? ¿Tienes más de una manera de alcanzar el objetivo? ¿De qué otra manera puedes alcanzar tu objetivo?
 - Temporalización: ¿Qué plazos me comprometo a cumplir?
 - ¿Qué evidencias iré teniendo durante el proceso para saber que lo voy consiguiendo?
 - Para dar el primer paso hacia mi objetivo empezaré: ¿por dónde?, ¿con quién?, ¿cómo?, ¿qué primer paso daré hoy?
 - ¿Cómo sabré que ya lo he conseguido? (Evidencias del Estado Deseado)
- (*Programación neurolingüística*. Nivel Practitioner. Institut Gestalt. Barcelona)

Ejemplo de TAREA

Vamos a trabajar sobre una meta personal que quieras alcanzar. El objetivo de la actividad es que te familiarices con el procedimiento para poderlo practicar también con tus alumnos.



¿Qué tal más flexibilidad?



- Finge que eres de otro planeta.
- Observa el mundo con otros ojos. Imagina que tienes 15 años o 93 años; o también que eres un vecino, por una hora.
- Deja de hablar por un tiempo. Escribe notas. (Informa a las personas que te rodean sobre tu experimento).
- No escuches el contenido de la comunicación por un minuto.
- Observa o escucha solo el tono de voz. Verifica qué informaciones obtienes de la otra persona que no habrías obtenido atendiendo solo al contenido del discurso.
- Por un día, deja a todas las personas con las que interactúas en un estado mejor del que las encuentras.
- Haz algo que no hayas hecho antes. Escribe poesías, haz un deporte diferente, canta...
- Piensa en tus hábitos semanales. Un día o la semana siguiente, cambia la hora del día o el día de la semana en que haces habitualmente algo. Percibe la diferencia.
- En situaciones de bajo riesgo, piensa en tres maneras alternativas para conseguir el mismo objetivo.
- Cuando tengas éxito haciendo algo, hazlo de manera diferente. Intenta algo nuevo. El éxito puede impedirte ser más flexible.

“Uno recuerda con aprecio a sus maestros brillantes, pero con gratitud a aquellos que tocaron nuestros sentimientos” (Carl Gustav Jung)

Inspiración: “atraer el aire exterior a los pulmones; infundir o hacer nacer en el ánimo o en la mente afectos, ideas, designios; iluminar el entendimiento de alguien y mover su voluntad”

¿Quién o qué te inspiró, quién o qué movió tu ánimo y tu voluntad para tomar esta decisión?

¿Qué era lo que hacía ese maestro o profesor que te dejó ese recuerdo?	
¿Cómo influyó en tu deseo de ser docente?	
¿Cuánto de eso que él/ella hacía lo utilizas tú en el aula?	



• **Ilusión:** “una esperanza cuyo cumplimiento parece especialmente atractivo; viva complacencia en una persona, una cosa, una tarea”.

Como docente, ¿cuáles son los momentos en los que más disfrutas con ilusión?
¿Qué es lo que más te ilusiona a la hora de enseñar?

Cuando has visto a tus alumnos entusiasmados, contagiados, por lo que les proponías o enseñabas, ¿cómo te has sentido tú?

Fíjate en un artista cuando pinta, toca, canta... Así estás tú cuando sientes ilusión por lo que haces.
¿Cómo podrías mantener esa actitud y contagiarla en tu ámbito profesional?



• **Valores y principios:** “normas o ideas fundamentales que rigen el pensamiento o la conducta” (solidaridad, profesionalidad, respeto...)

Cuando elegiste esta profesión, ¿cuáles eran los valores y principios que te guiaron?

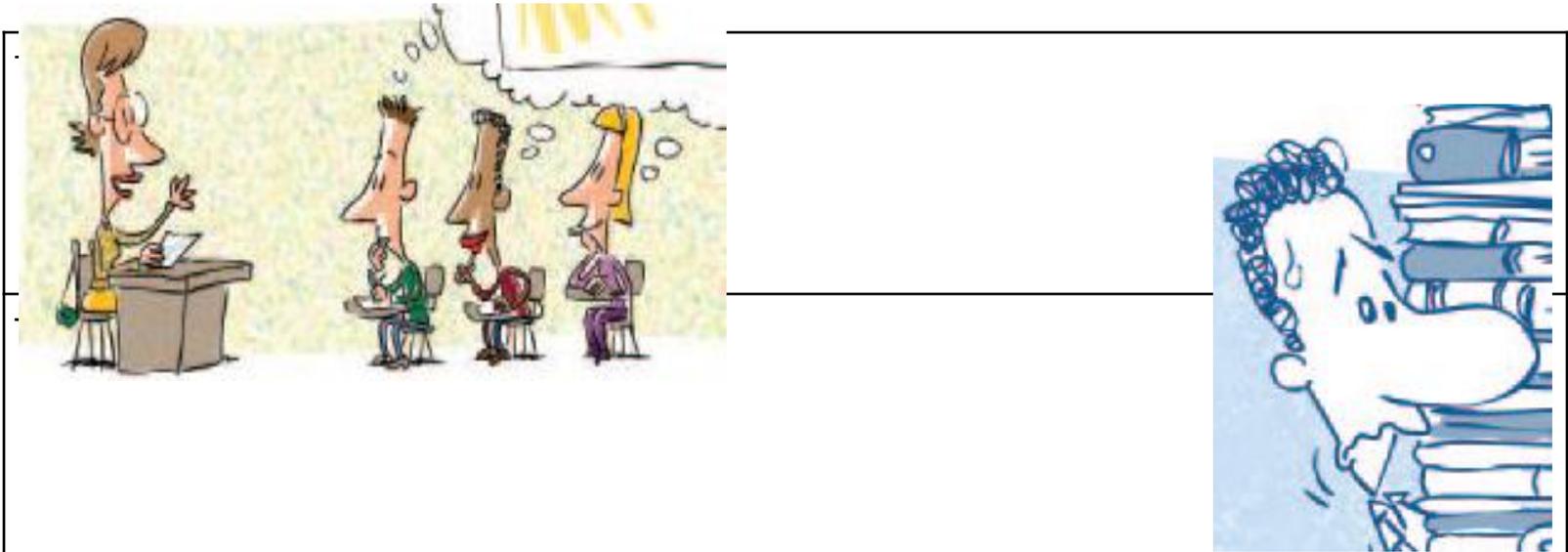
¿Cuáles de ellos están presentes hoy en tu vida, especialmente en el ámbito profesional?

¿Cuáles de tus comportamientos concretos en el aula responden a estos valores?



Mis recuerdos:

Piensa en dos momentos decisivos que te marcaron para bien (te ayudaron a confirmar que enseñar idiomas era tu vocación) y para mal (te hizo dudar de si realmente quieres ser docente de idiomas).



Más preguntas



- ¿Por qué te hiciste profesor/a de ELE?
- Si alguien te preguntara en qué consiste tu trabajo ¿cómo se lo explicarías?
- ¿Disfrutas yendo al trabajo todos los días?
- ¿Qué es lo más positivo de tu vida como profesor/a de ELE? ¿Y lo más negativo?
- ¿Empleas mucho tiempo en pensar nuevas ideas para tus clases?
- ¿Discutes sobre tu trabajo con tus colegas?
- ¿Pides a otros colegas que observen tus clases y luego comentas con ellos?
- ¿Qué has aprendido de ti como profesor hasta este momento?

DINÁMICA INTERPERSONAL

1. Romper el hielo
2. Asignación de grupos
3. Creación de vínculos afectivos
4. Cierre



Romper el hielo:

Adivina cómo soy: Se pide a cada estudiante que escriba el nombre de la persona que tiene a su derecha en un papel y que brevemente describa cómo piensa qué es esa persona y lo que le suscita. Los papeles van rotando y los alumnos van escribiendo un pequeño párrafo sobre cada miembro de la clase. Al final de la vuelta a cada alumno le llega el folio con las impresiones de sus compañeros.



Romper el hielo:



Cuenta tres cosas sobre tu familia	Cuenta tres cosas sobre el sitio donde vives
Cuenta algo sobre tu trabajo o tu escuela/instituto/facultad	Cuenta algo que hiciste el año pasado
Las mejores/ peores vacaciones que has pasado en tu vida	La mejor/ peor película que recuerdas
Cuenta algo de tus hobbies/aficiones	Un lugar en el que te gustaría vivir y por qué
El mejor/peor libro que has leído	¿Qué te gusta hacer los fines de semana?
Cuenta algo sobre alguien a quien admires/desprecies y por qué	Algún deporte que practiques o te guste ver en televisión
Algo que te gustaría saber hacer	Algo que hagas muy bien
Tu cantante o actor/actriz preferido/más odiado	Un sueño /una ambición

Cosas que me gustan



- Una noche de verano más corta que el libro que estaba leyendo y la luz del alba en la página quinientos cincuenta y tres.
- Una ducha desperdiciando champú, la toalla limpia y rasposa colgada en el gancho.
- La loción para después del afeitado y el calor del sol escondiéndose en el interior de un banco de piedra por la noche.
- Chafar una lata en el suelo de un pisotón.
- La siesta con el ventilador girando encima con sus aspas que se agitan como manos porque todas las cosas del mundo saben que me voy a dormir.

-

Cosas que me gustan

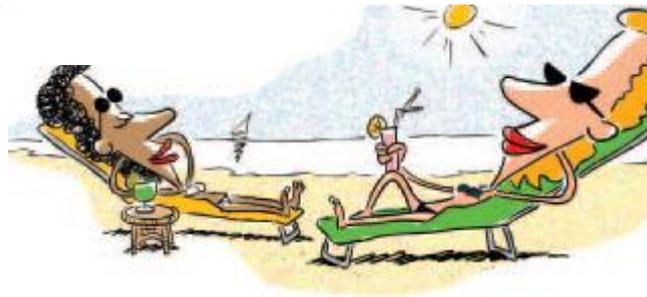


- El teléfono que se queda sin batería y me doy cuenta al día siguiente.
- Encontrar a la primera el libro que busco en la estantería.
- Invitar a una cerveza.
- Hacer un regalo.
- Ir a la farmacia y mirar cómo envuelve las cajitas de medicamento la boticaria con un papel muy fino.
- Pasar la tarde con gente que no se queja.
- El trabajo terminado.
- Sobre todo: tardes que se han convertido en noches sin que nos diéramos cuenta porque son una prórroga de nuestra juventud.

Juan Soto Ivars. *Un abuelo rojo y otro facha. Manifiesto contra el mito de las dos Españas*. Madrid: Círculo de Tiza. 2016 (Págs. 89, 90)

Satisfacciones . Bertolt Brecht

- La primera mirada por la ventana al despertarse.
- El viejo libro vuelto a encontrar.
- Rostros entusiasmados.
- Nieve, el cambio de las estaciones.
- El periódico.
- El perro.
- La dialéctica.
- Ducharse, nadar.
- Música antigua.
- Zapatos cómodos.
- Comprender.
- Música nueva.
- Escribir, plantar.
- Viajar.
- Cantar.
- Ser amable.



Romper el hielo

Números que son míos:

Prepárate para decir números que han sido o son importantes en tu vida. He aquí algunos números que han sido importantes para mí:

- 4 y 8: Siempre me han gustado los números pares. En matemáticas eran 'más fáciles', divisibles, amigables.
- 2: El número de la casa en la que vivo.
- 1995: Leí mi tesis doctoral.
- 19 de febrero de 2000 Nació mi hija.



Asignación de grupos

Los miembros del grupo...

...participan en INTERACCIONES frecuentes,

...SE DEFINEN y SON DEFINIDOS por otros como miembros del grupo,

...comparten NORMAS, CREENCIAS e IDEALES,

...participan en un SISTEMA DE ROLES entrelazados,

...encuentran que el grupo es RECOMPENSANTE.

(Cartwright y Zander, 1975)



Asignación de grupos



Pasiones elementales:

Busca a otros estudiantes que tengan el mismo signo del zodiaco o que pertenezcan a uno de estos cuatro grupos: aire, fuego, tierra o agua.

Variantes: horóscopo chino, horóscopo maya, ¿cuál es tu color/fruta/deporte preferido?, ¿en qué estación del año te encuentras mejor?, ¿qué lugar ocupas en tu familia?... Una posibilidad más arriesgada es que el profesor forme los grupos que desea y que sus miembros descubran qué es lo que tienen en común. También se pueden preparar tarjetas para emparejar según convenga (médico-enfermo; lápiz-sacapuntas; *No por mucho madrugar- amanece más temprano*) o recortar fotos de revistas a modo de puzles para que busquen a su grupo o pareja.

Creación de vínculos afectivos

Se trata de ayudar al estudiante a ver las cosas desde el punto de vista del otro. No solo se intercambia información personal sino que nos metemos en la piel de nuestro acompañante.

• **Completa las frases como si fueras tu compañero:**

Si me encontrara 300 € en la calle, _____

Si viera un ratón en mi dormitorio, _____

Si pudiera viajar a cualquier parte del mundo, _____

Mi idea de una noche perfecta fuera de casa es _____

Si ganara un millón de dinero, _____

Un día perfecto para mí sería _____

Si me ofrecieran la oportunidad de trabajar un año fuera, _____

Si pudiera elegir entre un trabajo mal pagado, pero muy interesante y uno aburrido pero bien pagado, _____



Creación de vínculos afectivos



En esta fase se trata de “acercar” a los estudiantes y limar asperezas mediante actividades de empatía.

Cámara humana

El alumno A es el fotógrafo y el B es la “cámara”. B permanece de pie con los ojos cerrados, y A se coloca detrás de él, apoyando las manos sobre sus hombros.

A conduce a B por el espacio disponible, y cuando quiere hacer una fotografía coloca su cámara en la posición correcta, después toma la foto presionando su hombro. B abre los ojos durante tres segundos y recoge y recuerda exactamente lo que ve.

A toma tres fotos usando a B como cámara. Después se intercambian los papeles y B utiliza a A como su cámara.

Cuando los alumnos vuelven, dibujan un esbozo de las tres fotos que tomaron cuando eran cámaras .

Compartimos las instantáneas entre todos.

Creación de vínculos afectivos



De la música a la escultura

Los alumnos cierran los ojos y cronometran un minuto como quieran, excepto mirando el reloj. Cuando piensen que ha pasado el minuto deben decir 'minuto' o 'fin'. A continuación escuchamos la música. Cuando la canción ha finalizado, escribimos un párrafo sobre las imágenes que vimos mientras escuchábamos la canción, los olores que percibimos, las sensaciones que experimentamos, las ensoñaciones que nos surgieron o los pensamientos que nos vinieron a la mente.

Hacemos grupos de cuatro y ponemos en común los párrafos.

A continuación cada grupo debe preparar una "escultura" humana que represente sus sensaciones sobre la música. Las cuatro personas deben formar la escultura y colocarse de manera que puedan aguantar de 10 a 15 segundos.

Cada grupo muestra su escultura al resto de la clase.

Despedida y cierre

Momento de disolución

Necesidad de reflexionar cómo ha sido la experiencia y qué se ha conseguido.

Si un grupo ha ido bien, es frecuente que al terminar el curso se sientan un poco abandonados. Es importante darles un sentido de continuidad después del final abrupto de algo que ha sido parte de sus vidas durante cierto tiempo.

¿Te acuerdas cuando...?

Les damos a los estudiantes unas cuantas tiras de papel con esta entrada y les pedimos que la completen. Por grupos las comparten. Podemos hacer un mural que recoja los recuerdos más significativos.

Goodbye



Despedida y cierre



Regalos

Pedimos a nuestros estudiantes que piensen en las personas de la clase: qué les gustaría agradecerles y qué les gustaría regalarles. Cuando hayan terminado, compartimos las listas.

Así que pasen cinco años

Pedimos a nuestros estudiantes que piensen en las personas de la clase y que las imaginen dentro de cinco años. También les pedimos que anoten qué desearían para ellos en ese plazo de tiempo. Una variante: cómo se imaginan que sería una reunión de todos ellos dentro de veinte años.

Medallas

Fabricamos medallas para todos y nos las entregamos solemnemente.



Despedida y cierre

Piropos locos

Ponemos en la espalda de los alumnos un cartel que no puedan ver. El resto de los estudiantes nos dicen cuáles son las cualidades que más destacan en nosotros.



El método Merlín



Vengo de donde voy

Esta frase, formulada por el Mago Merlín, es una metáfora del trabajo que abordamos con este método. Normalmente construimos el futuro desde el presente, lo visualizamos desde el lugar actual, con nuestros recursos y limitaciones actuales. Pero ¿Qué pasaría si hiciéramos este ejercicio, desde un lugar en el que consiguiéramos neutralizar nuestros juicios acerca de lo que es y no es posible?

Con el Método Merlín hacemos un viaje al futuro (no demasiado lejano, entre tres y cinco años como máximo) para visitarlo y, desde allí, volver al presente para construir aquello que ya he visto.

El método Merlín



Antes de comenzar el ejercicio, es muy útil hacer una visualización previa, para ayudar a entrar en contacto con ese futuro deseado. Inmediatamente después de la visualización, empezaremos a trabajar en una cartulina dividida en cuatro cuadrantes.

Para ayudar a nuestro alumno/compañero/nosotros mismos a despojarse un poco más de la mente “racional”, le invitamos a hacer el ejercicio en una dimensión menos lingüística que la de las palabras, utilizando un collage: Necesitará una cartulina, revistas, tijeras, pegamento, ceras y rotuladores... El objetivo es expresar de manera gráfica y visual ese viaje al futuro.

El método Merlín



Cuadrante 1: ¿Dónde estoy? ¿Qué hago? ¿Quién soy? ¿Qué me rodea?

Cuadrante 2: ¿Qué aprendizajes he ido adquiriendo para llegar hasta aquí? ¿Qué aspectos personales he modificado? ¿Qué nuevas creencias he adquirido?

Cuadrante 3: ¿Qué obstáculos he tenido que superar? ¿Qué barreras me he encontrado en el camino, qué dificultades?

Cuadrante 4: ¿Qué recursos personales he movilizado para llegar hasta aquí? ¿Dónde he buscado apoyos?, ¿Dónde recargaba las pilas en los momentos de mayor dificultad?

Metáforas



‘Me siento como una rueda desinflada’

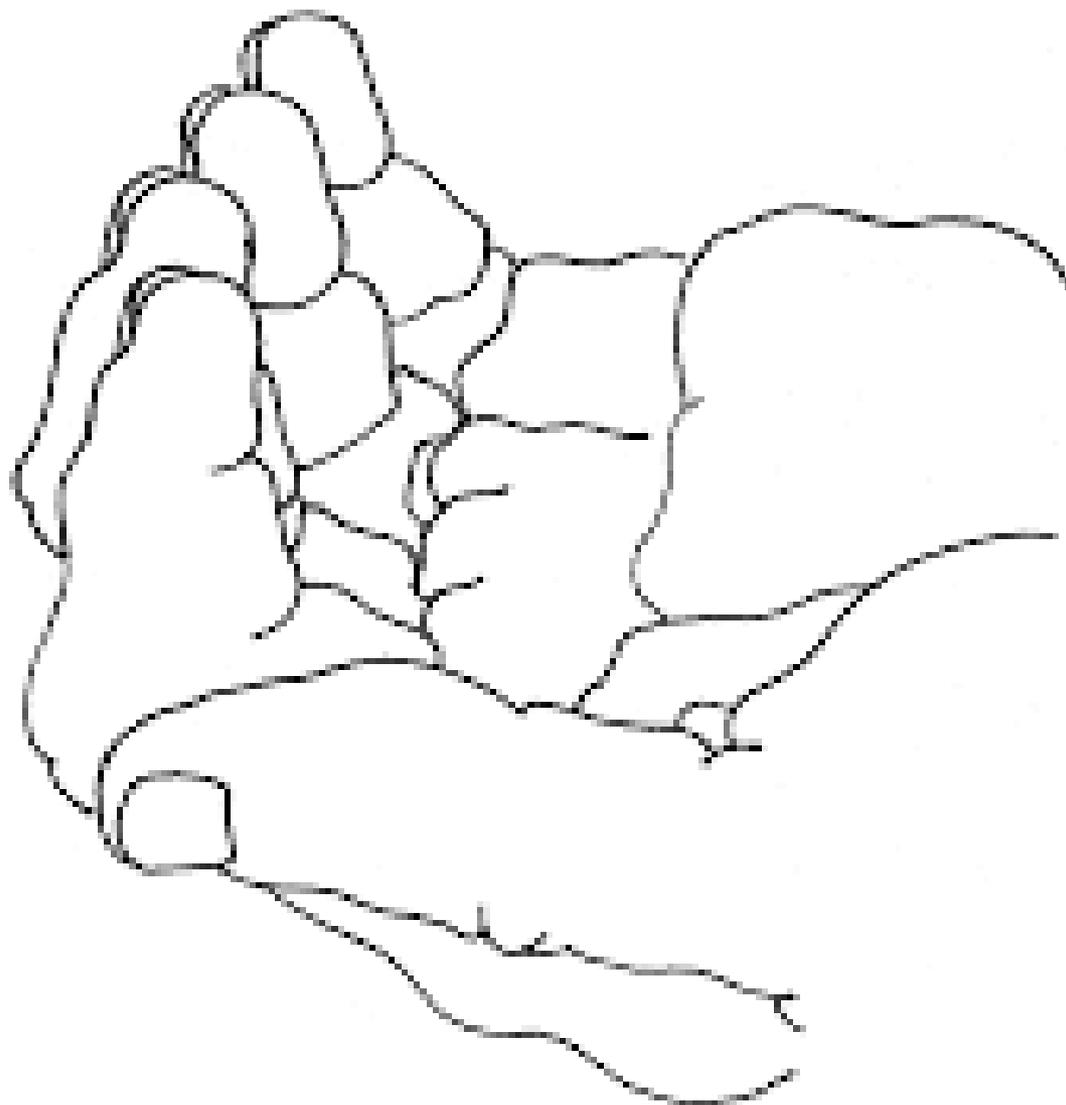
‘Soy una pieza de un puzzle y no encuentro donde encajarme’

La metáfora es un mecanismo que nos permite acceder a dominios de contenido abstracto poniéndolos en relación con otros de contenido más concreto, esto es, más cercano al mundo de nuestra experiencia y de las realidades físicas que nos rodean.

Por ejemplo, cuando hablamos de **emociones** empleamos metáforas con mucha frecuencia, y ello seguramente es así porque no tenemos un medio directo para comprenderlas. De ahí que nos encontremos con enunciados como los siguientes:

“En estos momentos de mi vida me siento como una serpiente que está mudando la piel. Estoy en carne viva, muy sensible.”

•¿Podrías imaginar una metáfora alternativa que te ayudara a cambiar de perspectiva?





¿Mi motivación es
egoísta o altruista?

NO TRATO DE
IMPRESIONAR A NADIE

Haz una sola cosa a la vez
Hazla despacio y deliberadamente
Hazla completamente
Haz menos
Deja espacio entre las cosas
Desarrolla rituales
Asigna tiempo a ciertas cosas
Piensa en lo que es necesario
Vive de un modo simple

MUCHAS GRACIAS



POR SU ATENCION

Bibliografía

- ARNOLD, J. (2000). *La dimensión afectiva en el aprendizaje de idiomas*. Cambridge University Press, Madrid.
- ATIENZA, E. (2009), “El portafolio del profesor como instrumento de autoformación”, en *Marcoele*, nº 9: <http://marcoele.com/el-portafolio-del-profesorcomo-instrumento-de-autoformacion/>
- BISQUERRA, R. (2008). Coaching. Un reto para los orientadores. *Revista de Orientación Psicopedagógica*, 19 (2), 163-170.
- DÖRNYEI, Z. (2008). *Estrategias de motivación en el aula de lenguas*. Editorial UOC, Barcelona.
- FARRELL, T.S.C. (2004), *Reflective Practice in Action: 80 Reflection Breaks for Busy Teachers*. Thousand Oaks, California: Corwin Press (Sage Publications).
- GONZÁLEZ, V. y J. T. PUJOLÀ (2008a), “El uso del portafolio reflexivo del profesor (PRP) para la autoevaluación en la formación continua”, en S. Pastor y S. Roca (eds.), *La evaluación en el aprendizaje y la enseñanza del español como LE/SL. Actas del XVIII Congreso Internacional de ASELE*. Alicante: Universidad de Alicante, 290-298: http://cvc.cervantes.es/ensenanza/biblioteca_ele/asele/pdf/18/18_0290.pdf
- GONZÁLEZ, V. (2007-2008), “El portafolio del profesor de español: una herramienta de formación continua”, en Actas del Programa de Formación para el profesorado de Español como Lengua Extranjera del Instituto Cervantes de Múnich: http://cvc.cervantes.es/ensenanza/biblioteca_ele/publicaciones_centros/munich_2007-2008.htm
- GONZÁLEZ, V. y PUJOLÀ, J.T. (2006): «La reflexión en el proceso de formación: el Portafolio» en XV Encuentro práctico de profesores de ELE (International House, Difusión). Barcelona.
- GONZÁLEZ, V. y J. T. PUJOLÀ (2008b), “El uso del portafolio para la autoevaluación en la formación continua del profesor”, en *Marcoele*, nº 7, 1-19: http://marcoele.com/descargas/evaluacion/09.pujola_gonzalez.pdf

- HADFIELD, J. (1992). *Classroom Dynamics*. Oxford University Press, Oxford.
- LATORRE, A. (2003): La investigación-acción. Barcelona: Graó.
- MANN, S. (2005), "The language teacher's development", en *Language Teaching*, nº38, 103-118:
http://www2.warwick.ac.uk/fac/soc/al/staff/teaching/mann/mann_s/stateof.pdf
- MÁÑEZ, C., NAVARRO, B. y BOU, J.F. Coaching para docentes. El desarrollo de habilidades en el aula. (CSI-F: Central Sindical Independiente y de Funcionarios).
- MONCLÚS, A., PEREIRA, F. y M. MONCLÚS (2016). Guía de coaching para docentes. Barcelona: El Grano de Mostaza Ediciones.
- OLIVÉ PIBERNAT, V. et al. (2010). *PNL & Coaching. Una visión integradora*. Barcelona: Rigden-Institut Gestalt.
- PASTOR, S. (2012), "Portafolio docente y evaluación del profesorado de ELE", en E. Bartol y L. Chamanadjian (eds.), *Actas del Coloquio Internacional sobre la Enseñanza de Español como Lengua Extranjera*, nº 19. Montreal: Université de Montréal.
- PUCHTA, H., RINVOLUCRI, M. y M.C. FONSECA-MORA (2012). *Inteligencias múltiples en el aula de español como lengua extranjera*. SGEL: Español Lengua Extranjera. Recursos para el aula. Madrid.
- RICHARDS, J. y LOCKHART, Ch. (1998). *Estrategias de reflexión sobre la enseñanza de idiomas*. Cambridge University Press, Madrid.
- SÁNCHEZ CUADRADO, A.M. (2006). "La química y el aula de E/LE. Dinámica de grupos y la atención a la dimensión social del aula de idiomas.", en Miquel, L y Sans, N. (Eds.) *Didáctica del español como lengua extranjera*. Col. Expolingua. Madrid.
- SÁNCHEZ MIRÓN, B. y BORONAT MUNDINA, J. (2014). Coaching Educativo: Modelo para el desarrollo de competencias intra e interpersonales. *Educación XX1*, 17 (1), 221-241. Doi: 10.5944/educxx1.17.1.1072
- WHITMORE, J. (2003). *Coaching: El método para mejorar el rendimiento de las personas*. Barcelona: Paidós.
- WILLIAMS, M. y BURDEN, R. (1999). *Psicología para profesores de idiomas. Enfoque del constructivismo social*. Cambridge University Press, Madrid.
- Las competencias clave del profesorado de lenguas segundas y extranjeras*. Instituto Cervantes.