

**Asignatura: APRENDIZAJE Y DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD
Máster Universitario en Profesor de Educación Secundaria Obligatoria y
Bachillerato + Máster Universitario en Profesor de Educación
Secundaria Obligatoria y Bachillerato con especialidad en Orientación
Educativa**

Facultad de Ciencias Humanas y sociales,
Universidad Pontificia Comillas

Autor: José Gamoneda

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3001-509X>



Este material se encuentra bajo licencia Creative Commons CC-
BY-NC-ND 4.0

Se permite la reutilización citando la fuente

APRENDIZAJE Y DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD

José Gamoneda (ORCID: 0000-
0002-3001-509X)

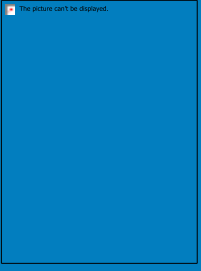


COMILLAS
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS



RESUMEN

- Asignatura de *Aprendizaje y Desarrollo de la Personalidad* del Máster de Profesorado, orientada a dar a conocer teorías de la motivación y de la personalidad, así como los principales procesos y conceptos del aprendizaje, con el objetivo de facilitar su aplicación en el aula.



ESTRUCTURA DE LA ASIGNATURA

TEMA 1

- PERSONALIDAD Y MOTIVACIÓN: DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD Y ALGUNAS VISIONES. |

TEMA 2

- VISIÓN HUMANISTA DE LA PERSONALIDAD: ROGERS Y GESTALT

TEMA 3

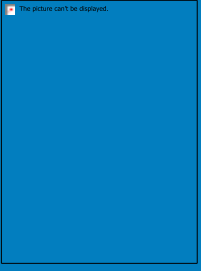
- TEMA 3: PERSONALIDAD, EXPERIENCIA, MOTIVACIÓN Y SÍ MISMO DESDE UNA PERSPECTIVA FOCALIZADA EN LA EMOCIÓN (GESTIÓN EMOCIONAL)

TEMA 4

- TEMA 4: APRENDIZAJE

TEMA 1

PERSONALIDAD: DESARROLLO
DE LA PERSONALIDAD Y
ALGUNAS VISIONES



¿QUÉ ES LA PERSONALIDAD?

- ¡No lo sé! No hay consenso
- Para mí: formas habituales en las que me siento (asociadas al sí mismo), autoorganizaciones a las que tiendo (suelo sentirme pequeño y sin valor) que me lleva a pensar y actuar de una determinada manera.



PERSONALIDAD Y ADOLESCENCIA: ALGUNAS IDEAS

- Sensación de invulnerabilidad (ej. no efectivo contar consecuencias negativas de drogas).
- **No desarrollo** completo de **córtex** prefrontal hasta 18-21 años: impulsividad...
- **“Tormenta y estrés”**: cambios psicológicos, hormonales, sociales... **¡Compasión!**
- **Búsqueda de espacio** significativo en la sociedad y en el grupo de iguales.
- **Exigencias de adulto** cuando no se tienen sus capacidades (de regulación emocional...).
- Sentido del yo (diferente a X y parecido a Y) reconforta (identificación y exclusividad).

PERSONALIDAD Y ADOLESCENCIA: ALGUNAS IDEAS

- **Diferenciación de la propia identidad:** incluir variaciones según contexto (soy x pero con mis padres...).
- **Yo fluctuante:** se adapta y se va encontrando.
- **Contradicciones internas:** contradicciones entre diferentes partes del sí mismo (enfadado y comprensivo...).
- **Comparación y vigilancia social:** forjar un lugar en la sociedad.
- **Egocentrismo cognitivo:** audiencia imaginaria, fábula personal, indecisión, hipocresía aparente...
→ necesario para proceso de desarrollo → ser comprensivos y permitir.

PERSONALIDAD Y ADOLESCENCIA: ALGUNAS IDEAS

- En adolescencia: dos sistemas diferenciados → origen y actual → separación y construcción → lealtades más allá del sistema familiar, diferenciación...
- **Diferenciación**: autoafirmarse, intereses diferentes a padres... → dialéctica y síntesis entre lo diferente y parecido → **lucha de polos constante** (diferente vs igual; dependencia vs autonomía, crítica vs compasión).
- Padres no aceptan cambios → adolescente se **infantiliza** o se **rebela** intensamente (encubierta o no).
- **Comprender** que es una etapa de alegría y miedo, dolor, vergüenza...

TAREAS EVOLUTIVAS ADOLESCENCIA (HAVIGHURST)

- Aceptar el propio cuerpo.
- Aprender a forjar las relaciones (según género...).
- Independizarse emocionalmente de los padres, el adolescente reivindica su propia autonomía. Rebeldía: necesaria → “matar” figuras de autoridad.
- Prepararse para el mundo profesional y el lugar en la sociedad.
- Nuevas formas de socializar: prepararse para la vida en pareja y para la vida en familia.
- Desear y lograr una conducta socialmente responsable.
- Adoptar un conjunto de valores.

MILLON Y DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD

- **Polaridades** (placer-dolor, pasivo-activo, otro-sí mismo) → **equilibrio y flexibilidad o rigidez.**
- Equivalencia con Tª Evolución Darwin:
 - **Personalidad**, y su desarrollo, como el **estilo de funcionamiento** (como un intento de adaptación) que un miembro de una especie presenta para **relacionarse con el ambiente.**

MILLON Y DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD

- Equivalencia con Tª Evolución Darwin:
 - **Problema** cuando la **forma de adaptarse** al medio (sentir y reaccionar en una situación) **depende de experiencias pasadas**. Ej. padre crítico dominante y estudiante crítica una explicación (a nivel teórico) (“no puedes dejar que te pisoteen otra vez”).
- **Personalidad se desarrolla** a partir de estilos de afrontamiento (intentos de adaptación) y ambiente → **Adaptamos el medio** (personalidad más activa) o **nos adaptamos al medio** (“pasivo”).

ESTILOS PARENTALES

- **Medusa:** ante estrés problema (hijo/ alumno) → respuesta **desregulada, ansiosa, mucha emoción e inestabilidad** → influye en personas que no confían en el otro, solos y con miedo, desreguladas y mundo interno inabarcable.
- **Avestruz:** evita mirar, pensar o manejar las emociones → con hijos → personas que se sienten solas, no vista, que no se abren a los demás...
- **San bernardo:** responde con **calma**, ofrece **soporte, interés y afirmación** → hijos seguros, confianza y autoestima, que saben regular emociones.
- También se aplica a **todas las relaciones**, en especial profesor-alumno.
- Intentar ser como el san bernardo (poder sostener el mundo del otro, responder con calma..). Focalízate en lo que siente el otro, confía en que las cosas saldrán bien, sostén tus emociones (pequeño focusing).

ESTILOS PARENTALES: ESTILO DE CUIDADO

- **Canguro: sobreprotector**, queriendo proteger del dolor y la adversidad → hijo sensación de **miedo**, incapacidad para afrontar la vida, **fragilidad**. Intromisión.
- **Rinoceronte**: da **consejos**, argumenta y confronta, utiliza la lógica. **Coercitivo** → baja autoestima, **autocrítica**, dependencia... o seguridad "falsa". Intromisión.
- **Delfín**: equilibrio entre el **acompañar** de cerca sin intervenir y **tomar medidas cuando es necesario**. → hijos confiados en que el otro está ahí y en sí mismos, confianza, autoestima, regulación...
- También se aplica a **todas las relaciones**, en especial profesor-alumno.
- Intentar ser como el Delfín: acompañar al alumno y confiar en él, permitir que sea, que pruebe... Pero ayudar cuando se necesite.

EJERCICIO

- Pequeño ejercicio: imagínate que te viene un alumno con un problema (tiene ansiedad, le hacen bullying...), puedes imaginar una escena del pasado. Cierra un momento los ojos, imagina la situación, imagina su cara, su expresión, lo que te dice y transmite... ¿Qué sientes? ¿Qué eres: una medusa, un san bernardo, una avestruz...? Tómallo con calma, no está ni bien ni mal ser uno u otro acéptalo. ¿Cómo respondes? Como un rinoceronte, canguro...Abre los ojos

ALGUNAS VISIONES

TEORÍA DEL APEGO

Bowlby

DESARROLLO
PSICOSOCIAL

Erikson

PSICOANÁLISIS

Freud

PSICOANÁLISIS

Hugo Bleichmar

BOWLBY Y LOS TIPOS DE APEGO

- No una teoría del principio de la vida, sino de **todo el desarrollo** → apego infantil (madre) vs adolescente (padres/ amigos) vs adulto (pareja). Relacionado con estilos parentales.
 - Vínculo de apego primario (madre) **efectos en** → el desarrollo emocional (capacidad para regular emociones), confiar en el mundo, relacionarse con otros, autoestima, problemas psicológicos... PERSONALIDAD. Apego influye en desarrollo personalidad.
 - Sistemas que coexisten:
 - **Búsqueda de seguridad** (regulación): diferentes formas (alejándome de la figura de apego, acercándome...) dependiendo de la historia de apego.
 - **Exploración**: explorar el entorno, curiosidad, aprendizaje...*
- ¹⁷ +seguridad → +exploración.

	Seguro	Evitativo	Ambivalente-resistente	Desorganizado
El cuidador primario (figura de apego/madre)	<ul style="list-style-type: none"> - Madre cooperativa, <u>sensible</u>, <u>accesible</u>, <u>regula estados afectivos</u> y es <u>contingente</u>. - Capacidad <u>mentalizadora</u>. 	<ul style="list-style-type: none"> - Madres <u>frías</u>, que <u>desatienden</u>: transmisión de <u>rechazo</u>. - <u>Intrusivas</u>. 	<ul style="list-style-type: none"> - Madres que <u>priorizan sus necesidades</u> por encima de las de su hijo (no mentalizan, leen sus necesidades en el niño). - <u>Inconsistencia e intrusividad</u> (apoderarse del juego, no dejar hacer...) 	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Maltrato</u>, depresión, consumo de drogas, esquizofrenia, adolescente, no expresión de emociones... - <u>Extremo</u>.
Búsqueda de regulación y seguridad	<u>Confort</u> , <u>regulación</u> en relación apego y uno (adulto).	Se <u>evita</u> figura de apego.	<u>Busca</u> figura de apego, <u>pero no calma</u> .	La figura de apego <u>produce malestar</u> .

	Seguro	Evitativo	Ambivalente-resistente	Desorganizado
Visión general (adultos)	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Capacidad de regularse</u>, buena <u>autoestima</u>... - Relaciones estables y de <u>confianza</u>. - <u>Expresión</u> de emociones y necesidades. - <u>Confianza y apertura</u> a mundo interno. <p>Capacidad de <u>simbolización</u> del mismo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Evitan</u> otras personas, no buscan su apoyo ante el malestar. <p>Independencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Dificultad en intimidad</u> relacional/<u>inseguridad</u>. - Sensación de que <u>necesidades producen rechazo</u>. - <u>Represión</u> emociones. 	<ul style="list-style-type: none"> - Inseguridad, <u>preocupación y ansiedad</u>. - Relaciones de <u>dependencia</u>. - <u>Miedo a abandono y dependencia</u>. 	<ul style="list-style-type: none"> - Relaciones <u>inestables</u>. - <u>Confusión</u> mundo interno. - <u>Desconfianza</u> del otro. - <u>Comportamientos contradictorios</u> (frio y cariñoso). - <u>Polaridad</u>: “amor/odio”. - <u>Inestabilidad</u> emocional.

IDEAS FINALES DEL APEGO

- **Cómo nos hemos relacionado con los cuidadores primarios afecta a cómo nos relacionamos con iguales y otras figuras en la adolescencia.**
- **Influyen en qué hacemos y cómo gestionamos el malestar emocional, que sentido le damos a nuestra experiencia... A la formación de la personalidad.**
- **¿Cómo se relaciona el adolescente con sus iguales y sus padres?**
RELACIÓN INTERIOR Y EXTERIOR.

ERIKSON

- **8 etapas** en el desarrollo de la personalidad psicosocial.
- Cada etapa supone una **crisis** que pone en compromiso la **integridad del yo**.
- Desafío definido por la **tensión** entre **dos polaridades** de naturaleza psicosocial sino se resuelve → problemas (psicológicos) y desajustes de personalidad (relación con uno u otros).
- Más posibilidades y **puntos intermedios**.
- Estas crisis (o su ruptura) se puede dar en **años posteriores**.
- Teoría con sentido en un mundo **occidental posmoderno**.

ETAPAS DESARROLLO PSICOSOCIAL

Edad aproximada	Etapas/conflictos
Nacimiento- primer año	Confianza vs desconfianza: los bebés <u>aprenden a confiar</u> en quienes se ocuparán de sus necesidades básicas y contacto físico o <u>aprenden a no confiar</u> en el cuidado que los demás les pueden brindar. Ej: adolescente se aísla (o no cuenta sus experiencias) o confía en los otros.
1-3	Autonomía vs vergüenza y duda: aprenden a ser <u>autosuficientes</u> en (fisiológicas, caminar...) o bien aprenden a <u>desconfiar de las propias habilidades</u> . Personas dependientes y autocríticas
3-6	Iniciativa vs culpa: quieren <u>emprender actividades</u> típicas de los adultos, o bien pueden temer los límites impuestos por sus padres y <u>sentir culpa/vergüenza</u> (soy malo al desafiar a la autoridad, ser independiente). ¿Cuándo se puede penalizar en el aula? Filosofía de pasividad en el aprendizaje.
6-11	Laboriosidad vs inferioridad: pueden aprender activamente a ser <u>competentes y productivos</u> en el dominio de nuevas habilidades, o bien <u>sentirse inferiores e incapaces</u> de hacer algo bien (autocríticas, dependencia).

ETAPAS DESARROLLO PSICOSOCIAL

Edad aproximada	Etapas/conflictos
Adolescencia	Identidad vs confusión de roles: <u>desarrollo de la identidad</u> “quién es “. Para ello establece la identidad sexual, política y profesional (entre otras) o se siente <u>confundido respecto de los roles</u> que debe desempeñar.
Adulthood temprana	Intimidad vs aislamiento: buscan la <u>compañía y el amor</u> de otra persona o bien se <u>aíslan</u> de los demás porque temen el rechazo y la desilusión. También aplicable a la adolescencia.
Adultos mediana edad	Generatividad vs estancamiento: colaboran con la generación siguiente a través del trabajo significativo, las actividades creativas o la crianza de los hijos... con <u>actividades existencial-personalmente significativas</u>
Adultos mayores	Integridad vs desesperación: tratan de encontrar <u>sentido a sus vidas</u> , considerando la vida como un todo significativo, o bien <u>desesperándose</u> ante los objetivos nunca alcanzados.

ALGUNAS CONSIDERACIONES

- En adolescencia se construye identidad desde esta teoría: **identidad vs difusión.**
- **Proceso de búsqueda (moratoria)** → Construir identidad de forma activa: adoptando roles, relaciones, valores, excluyendo otros... → probando y ajustando.
- No se logra solo en la adolescencia.

¿En qué lugar puede encontrarse el adolescente?

- **Difusión de la identidad:** no se ha realizado moratoria (búsqueda) y no compromiso con postura. Relacionado con conformismo...
- **Moratoria:** en proceso de búsqueda, pero no se encuentra.
- **Exclusión de identidad (identidad hipotecada):** compromiso con posibilidad, pero sin periodo de moratoria (ej. votar lo mismo que los padres).
- **Logro de identidad:** tras exploración se compromete con opciones.



FREUD

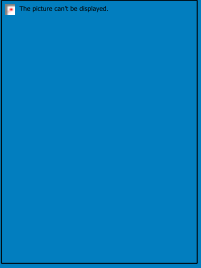
- Estructura del psiquismo y la **personalidad** en 3 dimensiones:
 - Yo
 - Superyó
 - Ello

- Estructura de la **consciencia** en tres dimensiones:
 - Consciente
 - Preconsciente
 - Inconsciente



CENTRÁNDONOS EN PERSONALIDAD

- **Ello:** principalmente **inconsciente** y basados en **pulsiones y deseos** (sexuales, agresivos...). **Conflicto** con yo y superyó.
- **Superyó:** **dimensión moral y juzgante**. Internalización **normas, reglas** (padres/sociales).
- **Yo:** **mediadora** entre ello y superyó (conciliar entre deseos y normar).



- Relación entre consciencia y psiquismo.





MODELO MODULAR TRANSFORMACIONAL

Hugo Bleichmar

- Modelo integrador del psicoanálisis.
- Complejidad del inconsciente.
- Modelo de motivación inconsciente, **basado en necesidades de apego, narcisistas...**
- Por debajo motivaciones: **regulación emocional.**
- En función de cual prime en el momento, y que sistema sea más habitual en la persona: **personalidad.**
- **Se relacionan unos con otros.** Ej. puedo vincularme (apego) desde el narcisismo y que el otro me valore (narcisismo) o desde el miedo y busco al otro para sentirme protegido (conservación).

*Narcisismo parecido a autoestima.

MODELO MODULAR

NARCISISMO

HETERO-
AUTOCONSERVACIÓN

APEGO

SEXUAL-SENSUAL

NARCISISMO

- Basado en necesidades de **valoración, aceptación, reconocimiento, respeto, aprecio...** TODOS queremos sentirnos valorados (por otros y uno mismo).
- **Autoestima:** baja o alta.
- Relacionado con emociones como **vergüenza** (baja autoestima) y **orgullo**.
- **¿Cuándo tiene primacía este sistema motivacional?**
Logros, trabajo... En pareja y relaciones (ej. humillar y criticar para sentirse más valioso).
- **Problemas cuando poco narcisismo** (personas autocríticas, que se desprecian, no valoran...) o **mucho** (narcisismo, esconde otra vulnerabilidad).
- **A nivel evolutivo:**
 - Crítica/maltrato/bullying, aceptación condicionada, no reconocimiento de méritos, no valoración, no pertenencia, sensación de diferencia (migrantes...) → dificultades narcisistas (autocrítica/ autodesprecio y vergüenza) → motivación → **no lo siento** (sensación del sí mismo como no valioso) y **lo busco** (siendo el mejor de la clase, el bully...).

APEGO

- Basado en la **necesidad de vincularse** con el otro, relacionado con la conexión (cariño, amor...) y enfatizando la **intimidad** construida con el otro.
- Relacionado con emociones de **soledad, cariño, compasión, amor...**
- ¿**Cuándo tiene primacía** este sistema? Familia, amigos, pareja...
- Problemas cuando la persona tiene un **apego evitativo/inseguro** (ha sufrido en ciertas relaciones, no han sido respondidas sus necesidades) y **evita al otro o no sabe relacionarse** (inestabilidad emocional). También con personas **dependientes**. **DEPENDENCIA VS EVITACIÓN.**

SEXUAL-SENSUAL

- Basado en necesidades o motivaciones relacionadas con el **disfrute, el placer**, sobre todo el **sexual**.
- Relacionado con la **ilusión, alegría, placer, disfrute...** O en su defecto **anhedonia** (anestesia emocional).
- ¿Cuándo tiene primacía este sistema?
Ocio y fines de semana, pareja...
- **Problemas**, como en anteriores, por exceso (**hedonistas**) o defecto (persona que **no experimenta placer, ilusión...**). Ej. Placer prohibido (solo deber) dificultades en experimentar placer (ansiedad) vs educación “disfrutona” dificultades en tolerar emociones desagradables (aburrimiento...). También puede ser **reactivo**.

HETERO-AUTOCONSERVACIÓN

- Basado en la necesidad de seguridad y protección propias y con proteger a otros.
- Relacionado con emociones como el miedo y la seguridad. Incapaz de lidiar por algo (fragilidad, sentirse expuesto) DIFERENTE a estas emociones en vergüenza.
- No solo seguridad en sentido biológico, también social (trabajo...) o psicológico.
- ¿Cuándo tiene primacía este sistema? SIEMPRE. Prima sobre otros.
- Problemas cuando se ha vivido situaciones que ponen en peligro (COVID, guerra, repetir curso, trauma, soledad extrema (negligencia parental)...). Peligro social, físico... Sensación sí mismo como frágil → búsqueda de seguridad continua (aislamiento, dependencia...)

EN DEFINITIVA

- TODOS estos sistemas parecen “explotar” e intensificarse en la adolescencia.
- La pregunta importante es: **esta persona está haciendo x para:** 1) sentirse bien consigo mismo (**narcisismo**); 2) para vincularse o mantener al otro cerca (**apego**); 3) por sentir placer (**sexual-sensual**) o; 4) para protegerse y sentirse seguro o proteger a otros (**hetero-autoconservación**).
- Es decir: ¿qué necesidad/motivación hay por debajo? Protección, vinculación...

EJERCICIO

- 1 Pensar en vosotros mismos, en vuestra historia y ver que necesidades tenéis de cada módulo, cómo se configura en vosotros...
- 2 Escribirlo. Escribir cómo se relacionan en vosotros cada módulo, cuál prima en vosotros. Cómo entran en relación (armónica o problemática) estas necesidades y motivaciones con la de vuestros alumnos.
- 3 Os podéis apoyar en vuestra historia, en recuerdos... También imaginar que un alumno os crítica, “desafía”... ¿Cómo os afecta en términos de estos módulos? Pensar en situaciones problemáticas.

Visión humanista de la personalidad

Rogers y la Gestalt



Carl Rogers

Condiciones de valor,
tendencia al
crecimiento y actitudes
básicas y suficientes



Visión general de la Terapia Centrada en la Persona

Confianza en el ser humano, **visión positiva** del ser humano. (Rogers)

Tendencia al **crecimiento** y proceso de **valoración organísmica**

Condiciones BÁSICAS Y SUFICIENTES: **aceptación** (consideración) incondicional, **empatía** y **congruencia/honestidad**. Yo-Tú vs Yo-Ello.

Condiciones para que la persona (**¡objetivo!**) se abra a su **experiencia**, la **acepte**, **flexibilice** y sea **contingente** a sus propios **deseos** y procesos de **valoración organísmica** (más que personalidad rígida y deseos de otros).

Primacía de la relación **compasiva**, empática...

Fundamentos entendimiento personalidad desde la TCP



Tendencia actualizante: la tendencia al crecimiento

Tendencia que busca mantenimiento y/o crecimiento del organismo → hacía autonomía, desarrollo y crecimiento.

Ocurre aunque las situaciones no sean las idóneas. Ej. patata. Ej. niño que pregunta en una clase que se penaliza la pregunta → **Suprimida pero no destruida.**

Base motivacional para todo lo demás: necesidades, creatividad...

Condiciones de valor (no valoración incondicional) y la necesidad de valoración positiva (de otros y unos) vs **valoración organísmica.**

¡NO EQUILIBRIO! SÍ CRECIMIENTO

Visión del sí mismo

Marco propio de referencia y visión propia del sí mismo → sí mismo como las características autopercebidas.

Construcción del sí mismo: interacciones con otros (cómo nos describen y valoran) y condiciones de valor.

Personalidad y sí mismo como forma de obtener valoración y oscurecimiento del proceso de valoración organísmica. Ej. alumno obediente y alumno “problemático” (¿cómo obtiene valoración? ¿o desiste?). Sociabilización detrás del oscurecimiento.

Aquello incongruente con la visión de uno mismo: se distorsiona y evita. Ej. ¡yo no me enfado! → Dificultad para verme como una persona que puede estar enfadada → incongruencia y distorsión experiencia para mantener autoconcepto → negar partes de uno mismo

Organismo humano como campo fenomenológico: todas las experiencias disponibles en un momento dado.

Ser humano como proceso y ser autónomo

¿Cómo se deshace esto? Condiciones básicas. Aceptación incondicional.

El ser humano “ideal” → abierto a la experiencia, autónomo, creativo... vs defensivo, sin atender a la experiencia (o negarla), rígido...

Recordar: ser humano y vida como proceso (el autoconcepto cambia a lo largo de la vida) → “la buena vida es un proceso, no un estado del ser. Es una dirección, no un destino” (Rogers, 1961, p.186).

Conguencia entre sí mismo y experiencia (vs ¡yo no me enfado!) mejor ajuste y menor defensividad.

Rogers (1961, p.195) sostiene que: "La tragedia es que...nos estemos moviendo conscientemente en una dirección, mientras que organísmicamente nos estamos moviendo en otra". En este movimiento → congruencia/incongruencia y personalidad (hacia donde tendemos).

Autoconcepto: simbolización de experiencia (deseos, emociones...) a la que estamos abiertos (y la distorsionada, no la negada).

Personalidad: autoconcepto + negado (todo el campo fenomenológico)+ tendencia al crecimiento y lo que hacemos (en función de esta tendencia o las condiciones de valor).

Un ejemplo de esto

Rogers y Gloria

<https://www.youtube.com/watch?v=EZCgbzVP4ml>



Gestalt

Claudio Naranjo y el
eneagrama

Eneagrama

Algunas consideraciones:

Útil como **heurístico**, para conocer funcionamientos y ser sensibles a otros.

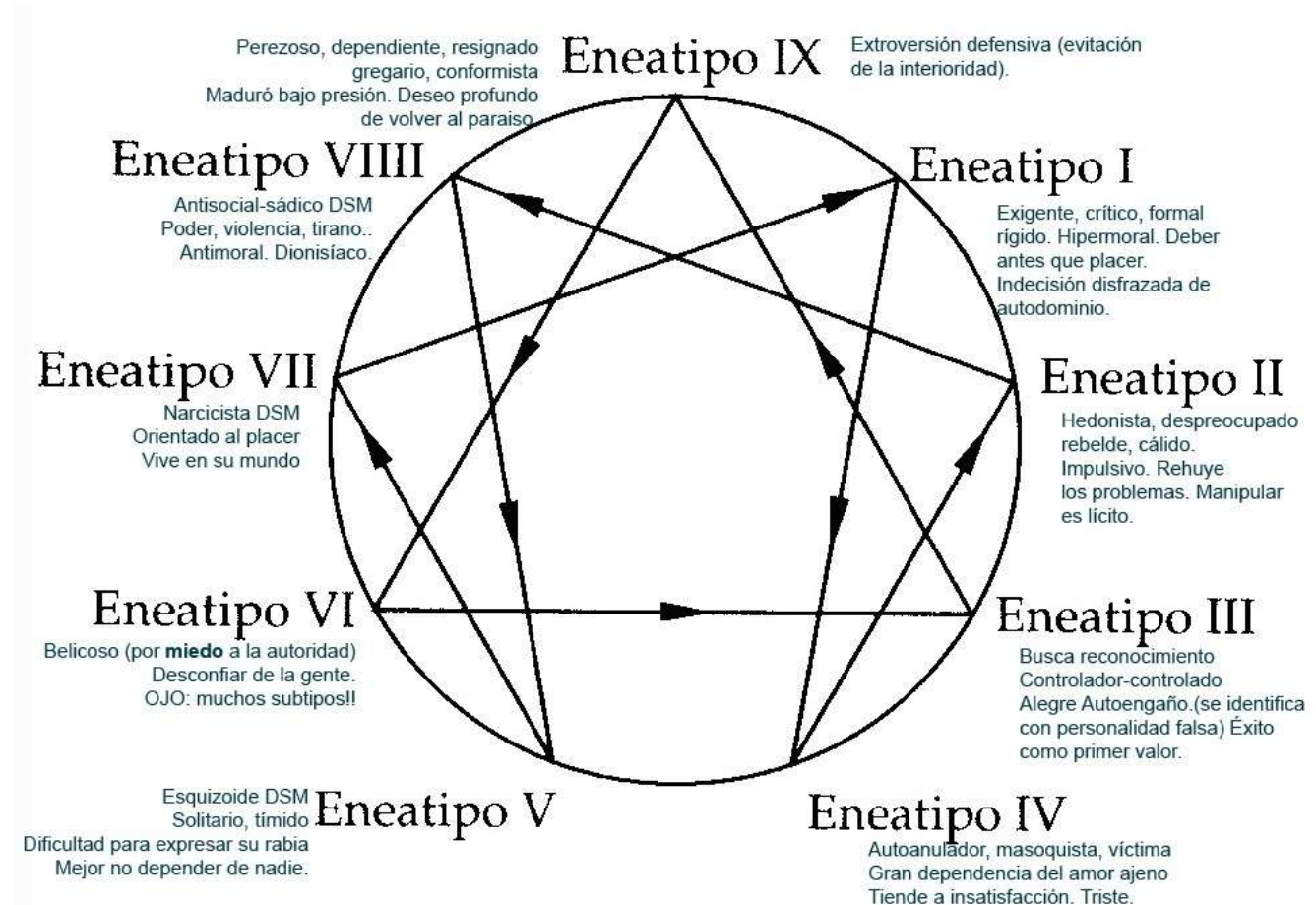
Ser **sensibles vs interpretar** y encasillar.

Tendencia a encasilla y no ver la fluidez y flexibilidad del ser humano.

9 tipos de personalidad y subtipos (y relaciones)

Uno tiende a uno pero puede pivotar hacia otro.

Útil para conocer los **dolores subyacentes**, las **motivaciones** y **agrupamientos** de funcionamiento.



1. Ira y perfeccionismo: “virtud enfadada”

Más que ira expresada, resentimiento y control ira (aunque mucha ira).

No espontáneo, civilizado, disciplinado y controlado →

“supermoral” /norma.

“Bienintencionados”/civilizados (defensa)→ control de la ira.

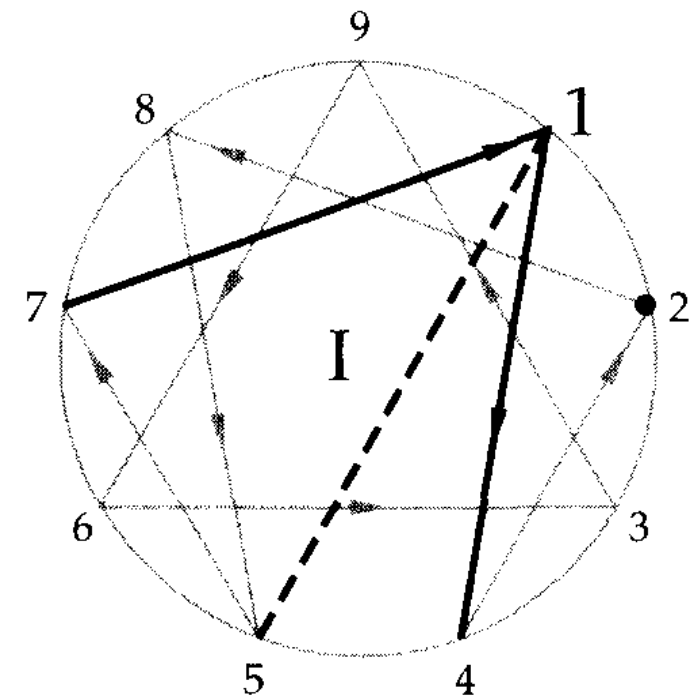
HERIDA: vergüenza/imperfección.

Crítico (explícitamente o no; demás) , exigente, **perfeccionista** (mejorar cosas), dominante.

“Lo mejor es lo enemigo de lo bueno”.

Cierto **orgullo**: “hacer las cosas bien”.

Ej.: policías.



2. El orgullo y la personalidad histriónica: “Salirse con la suya”

Afirmación del propio valor → desconsideración (agresiva) hacia los demás y autoridades.

Cuando da es para seducir y elevarse. Ser cariñoso, feliz... para recibir. Dependencia emocional.

Egocentrismo y generosidad aparente.

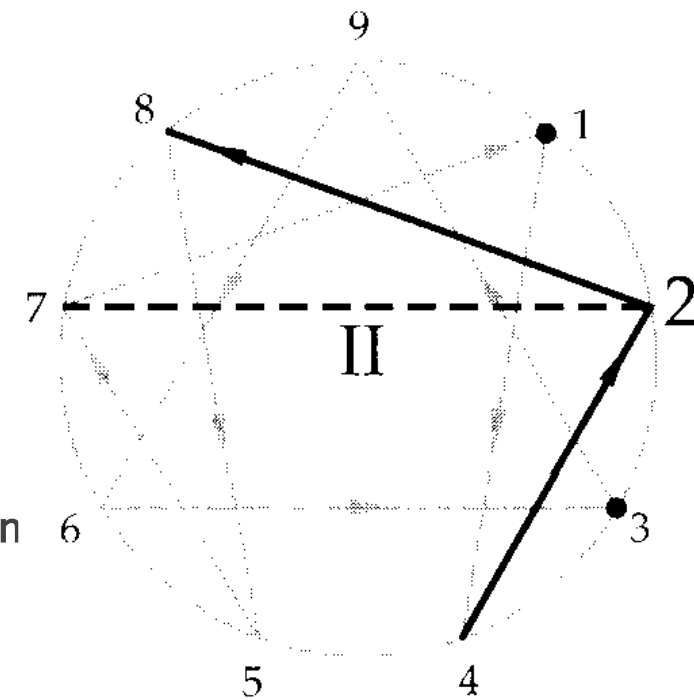
Sedución (emocional/sexual, no intelectual) en pro del deseo de amor. Adulación y autoengrandecimiento → adula a los que satisfacen necesidades y

desprecia altivamente a la mayoría. Autoimagen: propia y de los que adulan (búsqueda refuerzo).

Búsqueda de complacer (¿para qué?), excitación, drama.

Amables, cálidos, autodeleite.

Hedonismo como sustituto de amor



8. Sadismo y lujuria: “a tope”

Lujuria: **pasión por el exceso, la intensidad** (de todo tipo de estímulos: picante, velocidad, música fuerte).

“No estar bastante vivo sino sobreestimulación” + **evitación del interior** (emociones).

Su **necesidad por encima de otros** → **insensible** (falta de empatía) → actitud castigadora (ironía, brusquedad, sarcasmo, humillante...)

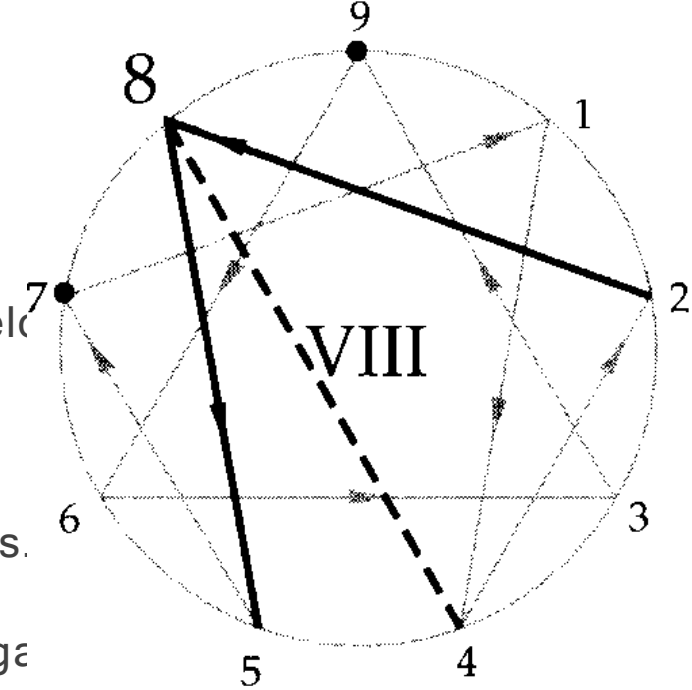
Dominancia (extrapunitivo), impulsividad y hedonismo → **hostilidad y orientación al poder**

Narcisismo (fanfarrones, seductores) , **embaucamiento** y cinismo. Vida como lucha.

Autonomía y autoconfianza.

HERIDA: vulnerabilidad e indefensión.

Ej. En el extremo: psicópata.



9. Sobreadaptación: “no conflicto”

Pérdida de interioridad, rechazo a ver y cambiar → **estabilidad** y terrenalidad.

Distraídos, confusos, mala memoria.

“No balancees la barca”.

Tolerancia-pasividad, resignación y conformismo.

Insensibilidad y estoicismo: como forma de lidiar con falta de amor o frustración amorosa.

→ Alta tolerancia al sufrimiento, malestar...

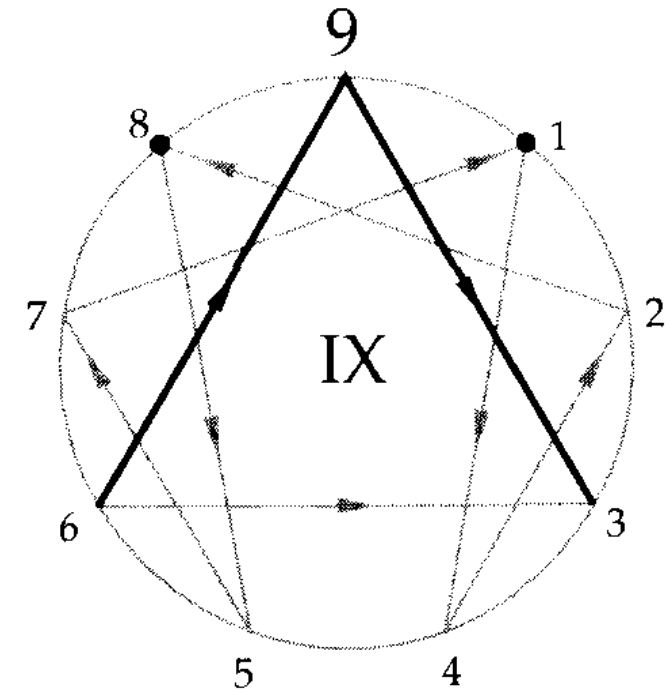
Sobreadaptados (tendencia al hábito), “generosos” y **dependientes** →

negación de propia experiencia y deseos → **focalización en el otro.**

A veces: pasivo-agresivo*

HERIDA: no ser bienvenido, recibido, acogido...

Ej. profesiones de cuidado (sanitarios...).





ÚLTIMAS IDEAS Y EJERCICIO

Lo importante es **ver la herida** → **comprender** (saber por qué lo hace), ser **compasivos**, saber lo que **necesita** en el fondo → **¿Cómo?** → viendo la herida (dolor nuclear) y **la necesidad**.

NO hay número bueno o malo, hay rigidez o flexibilidad, oscuridad o consciencia.

Ejercicio:

¿Cuál sientes que es más tú número?

¿A qué otros te mueves?

¿Cuáles te cuestan más?

Imagínate alumnos con alguno de los que te cuesta, ¿qué podrías hacer?



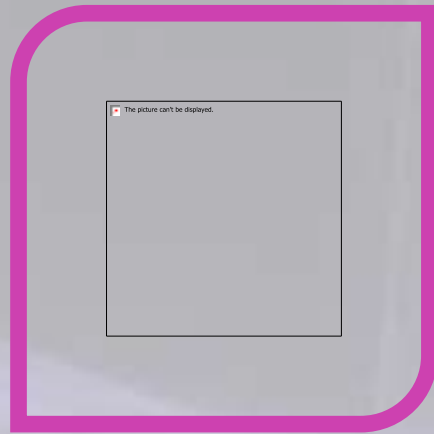
No se puede poner puertas al campo, tampoco a la tendencia al crecimiento del ser humano



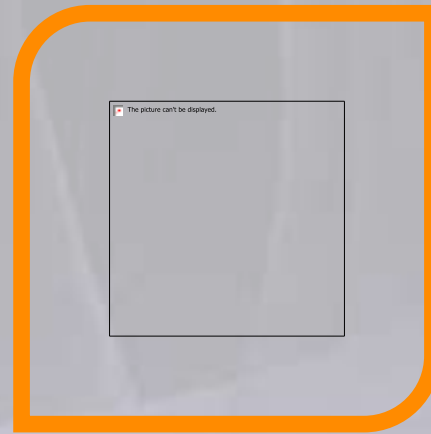
TEMA 3:
PERSONALIDAD Y SÍ
MISMO DESDE UNA
PERSPECTIVA
FOCALIZADA EN LA
EMOCIÓN



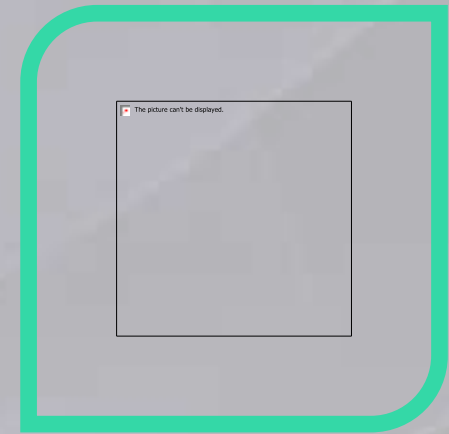
ESQUEMA DEL TEMA



TIPOS DE EMOCIONES,
ESQUEMAS EMOCIONALES Y
HERIDAS EMOCIONALES



AUTORGANIZACIONES Y
PERSONALIDAD



GESTIÓN EMOCIONAL
EN EL AULA

Motivación desde un punto de vista focalizado en la emoción

Motivación: regulación emocional y creación de significado

Regulación emocional:

- Simple: Sentir aquello que nos resulta **agradable** y no sentir aquello que nos resulta **no agradable**.
- “Complejo”: equilibrio entre discrepancias (interna y externa).

Creación de significado:

- “Simple”: **dar sentido** a la experiencia (ej. siento presión en el pecho y lo llamo angustia).
- Complejo: creación de una narrativa propia, un proyecto existencial sentido.

Motivación segundo orden:

- Necesidades **vinculadas a emociones (primarias)**. Ej.: soledad-conexión.

ENTENDIENDO EMOCIONES

Primaria: primera reacción en una situación dada.
Puede ser adap. o desa.

-**Primaria Adaptativa:** primera reacción emocional en una situación dada, con tendencias a la acción adaptativas, **congruente**. Ej: sentirse triste ante la pérdida/enfado ante violación de límites.

→ Ofrecen **tendencias a la acción adaptativas** (ej. Tristeza que permite dejar ir, aceptar y buscar consuelo inter-personal). Ej enfado: poner límites

→ **Cambia con la situación:** no emociones rígidas o estáticas.

ENTENDIENDO EMOCIONES

Primaria: primera reacción en una situación dada.

-Desadaptativa: primera reacción emocional en una situación dada, pero no congruente. Emoción “familiar”, dolorosa/desagradable.

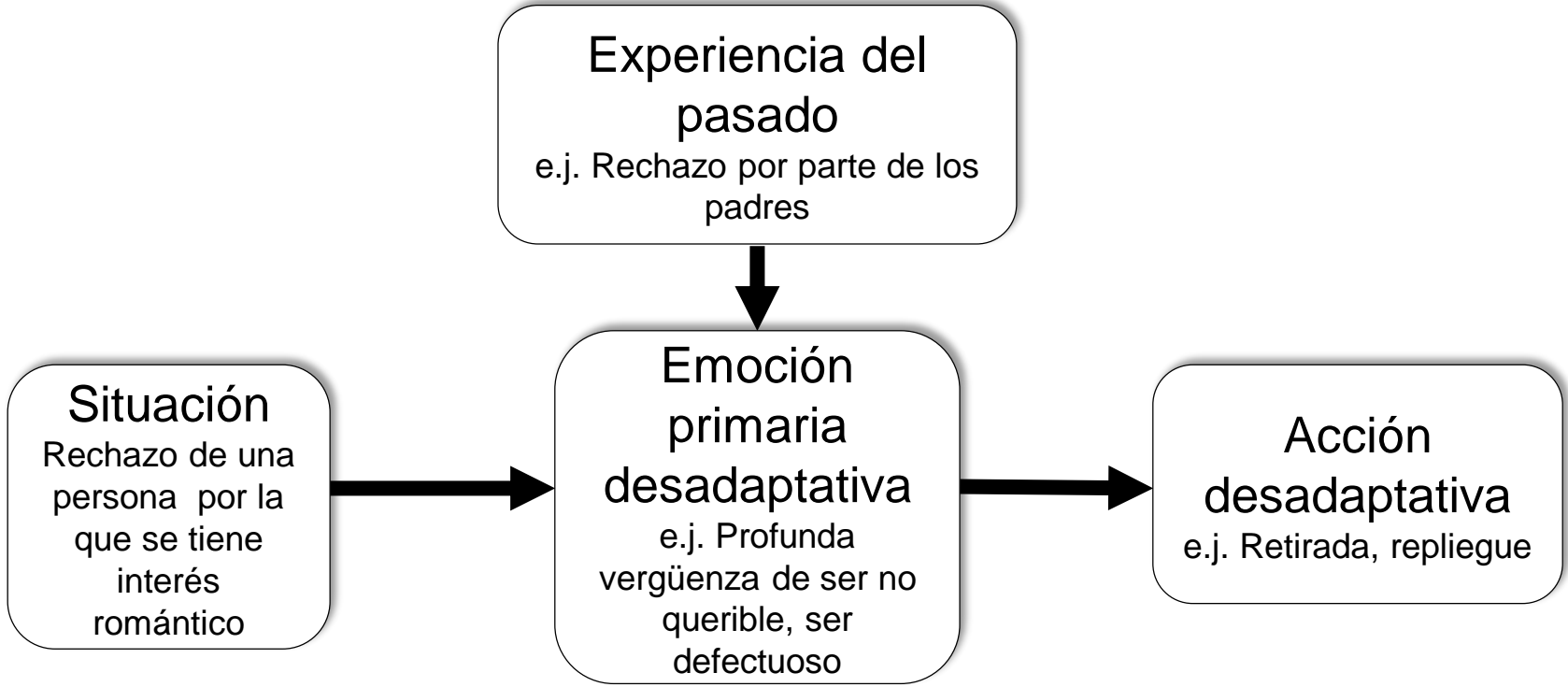
→ Se experimentan de forma repetida y no cambian respecto a la circunstancia. **Rigidez.**

→ **No ofrecen dirección adaptativa.**

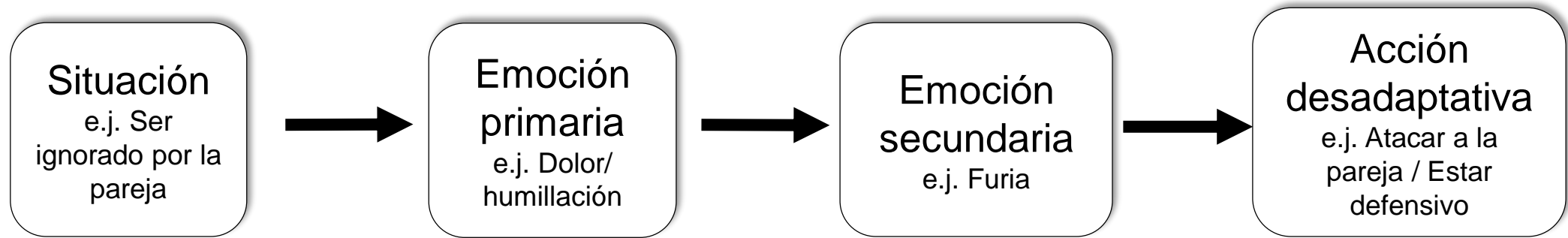
→ **A veces sobrepasan.**

ENTENDIENDO EMOCIONES

¿Cuál podría haber sido una emoción primaria adaptativa? ¿Cuál es la necesidad “oscurecida” por la TA? ¿Cuál sería una emoción secundaria típica en un adolescente?



Emoción **secundaria**: reacción a otra emoción.



Instrumental: lágrimas de cocodrilo. Emociones o conductas aprendidas usadas para influir o manipular a otros.

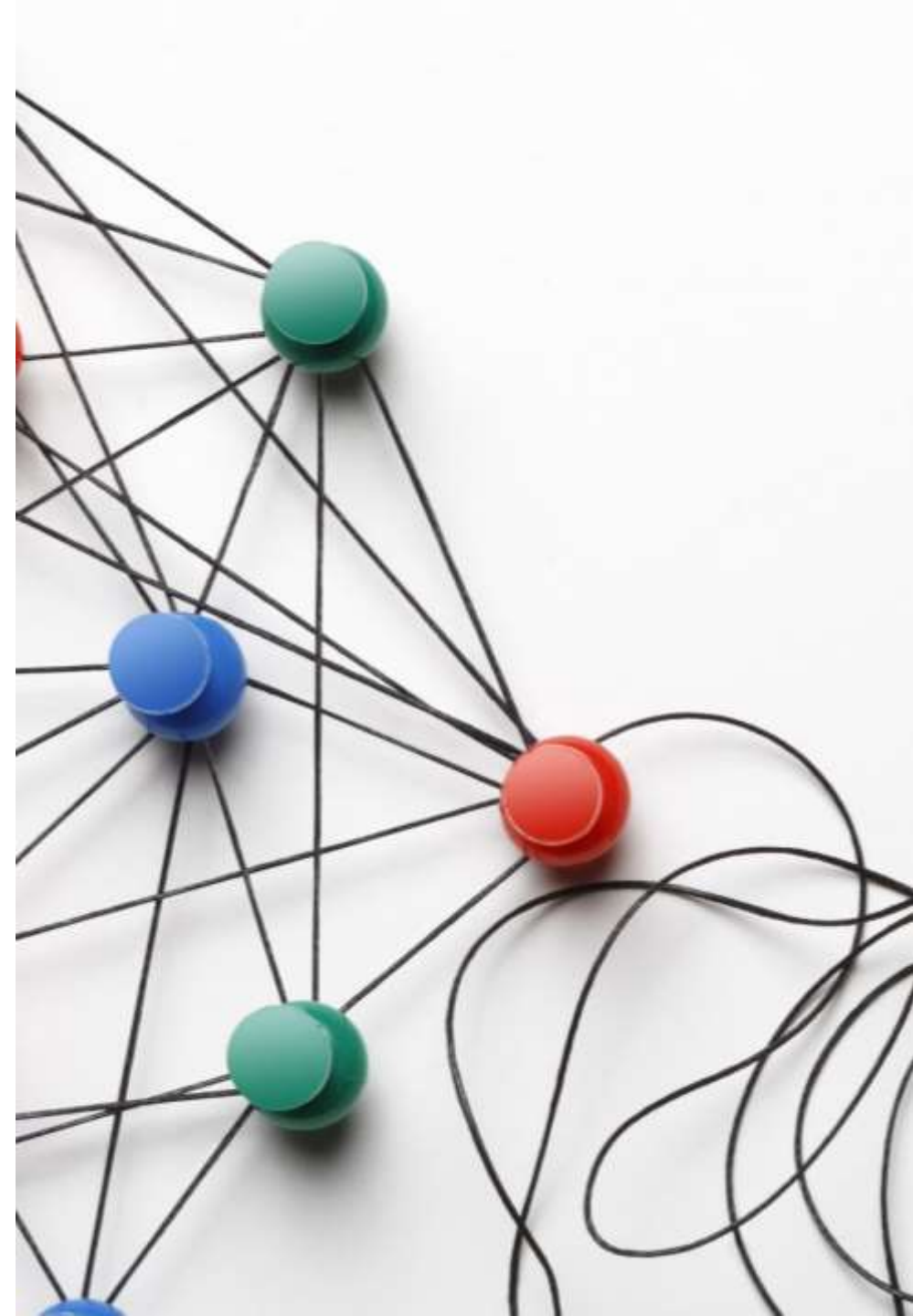
-Ej. Greenberg.

-Ir a necesidad subyacente.

Esquemas emocionales

“Sesgo” desde el que se experimenta, se **percibe la realidad y se actúa**. Ej. si mi amigo no puede quedar conmigo (por trabajo) y se me activa un esquema basado en la soledad desadaptativa → solo/abandonado (triste). Si basado en la vergüenza → no apreciado.

Incluyen **varias dimensiones** de la experiencia.



ESQUEMAS EMOCIONALES


1. Un esquema es un "**plan de acción**", que integra:


- Señales situacionales
- Evaluación de la situación
- Establecer una expectativa y
- Una tendencia a la acción.


2. Es **emocional** porque es a través de la generación de emociones vividas corporalmente que la situación se evalúa y vive automáticamente. Ej.: si me siento solo solo veo la falta a mi alrededor.


3. Los esquemas emocionales **integran la experiencia** dándole significado, valor y dirección.


4. Se basa en algunas reacciones "precableadas" (reacciones automáticas) y **aprendizaje emocional previo**. Ej.: crítica constante del padre o profesor → esquema del sí mismo basado en la vergüenza y la insuficiencia (junto a una parte crítica).

 •Situaciones/recuerdos

 •Sensaciones/expresiones corporales

 •Representaciones simbólicas (palabras, imágenes; etiquetas, metáforas)

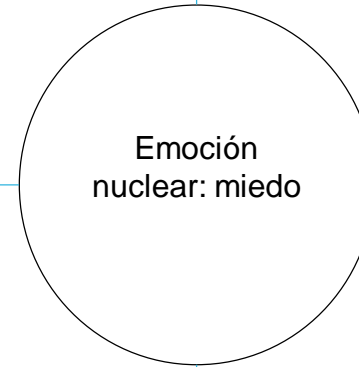
 •Necesidades/tendencias a la acción

 •Emociones y sentimientos integradores ("sentido sentido")

Elementos del esquema emocional
“miedo”: Juan entra en una clase nueva por primera vez tras las vacaciones-miedo

Perceptual-situacional
Evaluación primaria: Nueva clase, ver a un chico más grande que él mirándole.
Memoria episódica: la primera vez que encerraron en el baño.

Simbólico-conceptual
“se va a meter conmigo otra vez...”,
“seguro que se ha dado cuenta de...”,
“seguro que cuando termine la clase me va a pegar...”.



Motivacional-conductual
Deseo y necesidad: sentirse seguro, protegido y a salvo.
Tendencia de acción: encogerse, pasar desapercibido, mirar a otro lado.

Corporal-expresivo
Sensación corporal: falta de aire, acelera corazón.
Expresión corporal: tartamudeo, encogimiento.

Heridas emocionales

Los esquemas emocionales pueden **tener en su centro** emociones primarias **desadaptativas**: vergüenza, soledad/abandono (tristeza) y miedo.

Heridas emocionales (grupos emocionales):

1) Vergüenza:

-**Sensación del sí mismo “disminuida”**: no valioso, insuficiente, no querible/digno, malo, tonto... Relacionado con aspectos **autocríticos** (Ej.: soy tonto...) o exigentes (Ej.: debería hacer más...). *Detrás de la exigencia suele haber crítica

1. Sentirse **expuesto** (algo malo dentro de mí y se puede ver y juzgar/criticar). Ej. cuando un actor gana premio vs una persona con ans.soc. presentando en clase.
2. **Carente de dignidad o valía** (defectuoso o malo, tonto...).
3. Ser despreciable o menospreciado **a los ojos de otro** (aunque es una experiencia orientada a uno mismo).

Heridas emocionales

1) Vergüenza:

-Relacionada con el **miedo a la evaluación negativa de otros** (secundario) → **cautos** en el mostrarnos (sobre todo partes vergonzosas/"inaceptables") → **evitando** también situaciones sensibles de burla o evaluación. TA: escapar, esconderse.

-**Necesidad (motivación) asociada**: sentirse valioso, querible, aceptado, con "cosas" que ofrecer, especial... Con valor.

-**Relacionado con historias de** crítica, desprecio, bullying, maltrato, no aprecio, humillación. Por omisión o no.

Heridas emocionales

2) Miedo

Sensación del sí mismo: débil, vulnerable, desprotegido... **Autocrítica:** eres débil.

A veces relacionado con soledad: miedo a estar solo y no poder lidiar. Ej. niño perdido en el bosque (no se siente triste-solo sino miedo-solo).

TA: escapar, buscar protección... **Necesidad:** sentirse protegido, seguro.

Emoción intensa, primacía sobre otras.

Relacionado con historias de **trauma** (ej. atentado, abuso...) o **negligencia extrema** o **maltrato**.

Heridas emocionales

3) Soledad/abandono (tristeza)

Soledad/abandono que se vive **con tristeza**.

Sensación del sí mismo: profunda e irremediablemente solo. Relacionada con vergüenza y sensación de sí mismo como no querible.

TA: replegarse, buscar consuelo. **NE:** conexión, amor...

Relacionado con **historia** de abandono, falta de cariño, expresión de amor/cariño.

Heridas emocionales

TODO el mundo tiene **una, o una mezcla.**

Suele estar **por debajo** de muchas cosas de las **que hacemos** (ej.: trabajar más duro, enfadarnos, elegir cierta profesión...) junto a la **motivación de no sentir las** (regularlas) y **cubrir necesidades** (ej.: valoración).

¿Cuál creéis que será típica que se ponga en juego en adolescentes?

Reacciones problemáticas

Sorpresa o confusión sobre las respuestas conductuales y/o emocionales en **situaciones específicas**. A veces **emociones intensas** o “exageradas” que no se entienden.

E.g., *"Estaba viendo una película y empecé a llorar y no entiendo por qué..."*

Reacciones problemáticas

En adolescentes será típico:

-Reacciones de enfado extremas

-De tristeza...

Preguntarse, ¿qué emoción hay por debajo? ¿qué necesidad está intentando cubrir sin tocar la vulnerabilidad?

DIFERENTES TIPOS DE TRISTEZA

Secundaria

-Desesperanza, queja/frustración (mezcla de tristeza y enfado).

Primaria desadaptativa

-Relacionada con soledad y abandono.

Primaria adaptativa

- Relacionada con la pérdida, la ausencia.

Vergüenza

Adaptativa (vergüenza en una situación social x, me lleva a protegerme y preservar posición social) **vs desadaptativa** (dirigida al sí mismo en conjunto)

Culpa vs vergüenza

Secundaria: a emociones, a sentirme solo... █

MIEDO

Miedo (presente/pasado y objeto claro) **vs ansiedad** (futuro/objeto incierto)

Miedo secundario: a sentir, a sentirse expuesto, romperse de dolor, a quedarse solo y triste...

Miedo primario adaptativo: frente a amenaza actual (frente a un "bully")

Dos clases de miedo **primario desadaptativo:**

-1. **Trauma:** Miedo que se activa en situaciones similares: relacionado con abuso o situaciones traumáticas. **Abuso:** Ej.: padre maltratador y otro grita o se enfada (aunque sin peligro de daño). **Trauma agudo:** Ej.: atentado de ETA.

-2. **Negligencia extrema:** miedo a estar solo y **no poder lidiar con la situación/vida** (más que triste la persona siente miedo, **vulnerabilidad**). Ocurre con padres muy negligentes. Ej.: niño abandonado en el aeropuerto, "solo en casa", persona que viene por "depresión" (miedo a que se muera el marido) y escena con padres que la dejaban sola toda la noche.

AUTOORGANIZACIONES

Emociones nucleares/esquemas emocionales a través de los que se **organiza el sí mismo** (centro). Organizarse **alrededor de emociones** (enfadado, compasivo...).

Experiencia emocional (y autoorganizaciones):

-Evoluciona de **momento a momento**; cambio con situación cambiante y con nueva experiencia.

-Los esquemas emocionales se **construyen y reconstruyen** continuamente;

-Hay **múltiples esquemas emocionales** en una persona, que varían con el tiempo.

-Estos múltiples "esquemas" son como "**voces**" en la persona, cada una **configurando un tipo particular** de forma de **autoorganización**.

-Estas múltiples "voces" **interactúan dialécticamente** (veremos más adelante)

AUTOORGANIZACIONES

Algunas posibles:

-Compasivo, cuidador → frente al dolor/ sufrimiento (de otro o propio)

-Agresivo, enfadado...

-Avergonzado

-Solo.

-Asustado *relacionadas con situaciones dolorosas

¿Alguna más?

¿Cómo se ve al sí mismo Y LA PERSONALIDAD?

Sí mismo como **proceso en interacción con ambiente:**
autorganización **continua y relacional.**

Personalidad como **proceso, no contenido. Rígida cuando se tiende a ciertas autoorganizaciones no relacionadas con la situación** (emociones desadaptativas) que no cambian.

Sensación de continuidad: emociones que solemos sentir, criticarnos como solemos criticarnos... Esto da sensación de continuidad y de cierta "personalidad". Pero es, a pesar de esto, **fluida** en función emoción-situación.

Coro de selves: voces y dialéctica

-Voces o partes del sí mismo: Diferentes partes de uno mismo que **interactúan** y que tienen **relaciones armónicas y adaptativas** (voz compasiva) o **dominantes** y generadoras de sufrimiento (ej. crítica crónica).

¿Cómo se ve al sí mismo Y LA PERSONALIDAD?

Coro de selves: voces y dialéctica

-¿**Qué voz domina?** Crítica (oscurece emociones adaptativas y necesidad), compasiva (ve el dolor y la necesidad)... En función de dominación **sensación del sí mismo**.

-¿**Relaciones entre voces?** Ej. Preocupación y crítico, sentir y pensar...

-**Ejemplos de voces** (partes de personalidad): preocupador vs preocupado (ansiedad, cansancio: experienciante), cognitivo vs emocional, crítica vs experiencia/compasión... **En otras visiones:** cuidador, padre, niño, madre...

-Estas voces son **trazas de experiencia** (ej. me critico como solía hacer mi padre), pero **también** pueden ser **relativas a la experiencia actual, a valores introyectados**...

En definitiva... ¿qué es la personalidad desde esta perspectiva?

Formas habituales en las que me siento, autoorganizaciones a las que tiendo (suelo sentirme pequeñito y sin valor) que me lleva a pensar y actuar de una determinada manera.

Síntesis de voces: crítica y experienciante... la que prime será mi personalidad (autoorganización) del momento.

Construcción dialéctica de voces: dialéctica entre sentir y narrar → soy esto (cambia y se mantiene).

¿Cómo se desarrollan estas voces?

- Relación experiencia externa (ej. padre crítico, vulnera necesidades) junto a procesos internos (creación de significado: soy malo) que forman autotratamientos y esquemas emocionales relacionados con el sí mismo (sí mismo como defectuoso) que tienden a activarse. También puede ser positivos (compasivos, autoafirmativos...). Sensación nuclear desde la que me relaciono en el trabajo, la escuela...

En definitiva... ¿qué es la personalidad desde esta perspectiva?

¿Cómo se desarrollan estas voces?

-Relación estilos parentales:

- a) **Negligente**: no responde a necesidades (mucho trabajo, centrado en uno...) → **sensación de soledad**, sí mismo como abandonado (sin amor/ no querible...). Cuando es muy **extrema** → **miedo**, sensación sí mismo frágil, incapaz.
- b) **Crítico/exigente o no valora**: critica al sí mismo y/o necesidades, invalida o no valora (indiferente) → **vergüenza**, sí mismo como malo, defectuoso...
- c) **Sobreprotector**: invasivo y controlado → sí mismo como frágil, vulnerable, incapaz... → **vergüenza/miedo**.

En definitiva... ¿qué es la personalidad desde esta perspectiva?

A pesar de la **estabilidad** (aparente) el sí mismo es **dinámico** y en **continua construcción**.

¿Cómo se desarrolla la personalidad el ser humano? **Visión evolutiva de la TFE.**

-**Conjunto de emociones básicas** (malestar.. Enfado, asco...) **junto a necesidades básicas** (regulación emocional, más tarde creación significado). Al principio siempre emociones **adaptativas**.

-**En conjunto con experiencias** (de buena mentalización o mala sincronía) **junto a motivaciones** (creación de significado) **y la maduración de la consciencia** (autoconsciencia) **y entornos de socialización**. Experiencia **más rica**.

-**Experiencias crónicas y capacidad de crear significados** (autoconsciencia): **necesidades existenciales** (necesidad de sentirme querido) **visión y sensación de uno mismo más o menos estable**. Emociones **desadaptativas**: rigidez.

PODRÍAMOS DECIR...

El ser humano busca **de forma simple: regular emociones y crear significados.**

De forma un poco más **compleja**, que se cubran **ciertas necesidades** (amor etc) para **regular** estados internos y **reducir discrepancias** entre estados internos y la situación externa.

De forma **aún más compleja: desarrollarse en un marco sentido.** En relación con esto: ¿qué es lo que más te gusta de dar clase? → Qué es lo más... qué es lo esencial...

A MODO RESUMEN

Problemas y **forma de sentirse y relacionarse actual** → relacionado con **experiencias previas** (muchas veces relacionadas con vulneración de NE).

Dolor emocional (sentirme solo o rechazado...) → **¿cómo se lidia con esto?** → Interrumpiéndome, dependencia → regula dolor **pero**

Tiene **costes**: ej. criticarme y sentir vergüenza, aislarme de los demás, estar cansado (por ser hipervigilante...).

GESTIÓN EMOCIONAL

En el aula



¿cómo se relaciona esto con grupos?

Identidad y apego (soledad/miedo soledad). Presente en mayoría de relaciones (más o menos cercanas).

Vergüenza: miedo (e. secundaria) a que **otros vean mis defectos**. Puede cortar, **impedir ser espontáneo**... Pero también **atacar**, para sentirme por encima.

No siempre el otro (a veces otros **imaginados**). Ej.: no es que el otro me juzge pero son otros ojos que pueden ver mis "defectos".

Soledad: buscar mucho al otro (**dependencia**) o **aislarme**. También se puede hacer **desde el miedo o la vergüenza**.

Me enfado mucho (me duele mucho) **cuando el otro toca en la herida** (vulnera una necesidad que ha sido vulnerada).

Alejo a otros para no sentirme abandonado y no querible (si lo hago yo es porque quiero vs porque el otro me demuestra que no soy querible).

Gestión emocional en el aula

Preguntas que debemos hacernos:

-¿Qué **emoción nos muestra** y que emoción nuclear hay **por debajo**?

-¿Qué **necesidad está buscando cubrir**? Amor, reconocimiento, validación, vínculo/pertenencia...
→ ¿qué emoción busca **cubrir** y cuál **evitar**? Qué emociones les cuesta (y **cómo lidia con el dolor**).

-¿A qué **autorganizaciones tiende** y en qué **circunstancias**? (relacionado con emociones que se buscan cubrir o que son violentadas...)

GESTIÓN EMOCIONAL DEL AULA

Validar: “esto te ha dolido mucho... **es muy doloroso si**”, “entiendo que es complicado y estresante, y que sientes mucha exigencia...”.

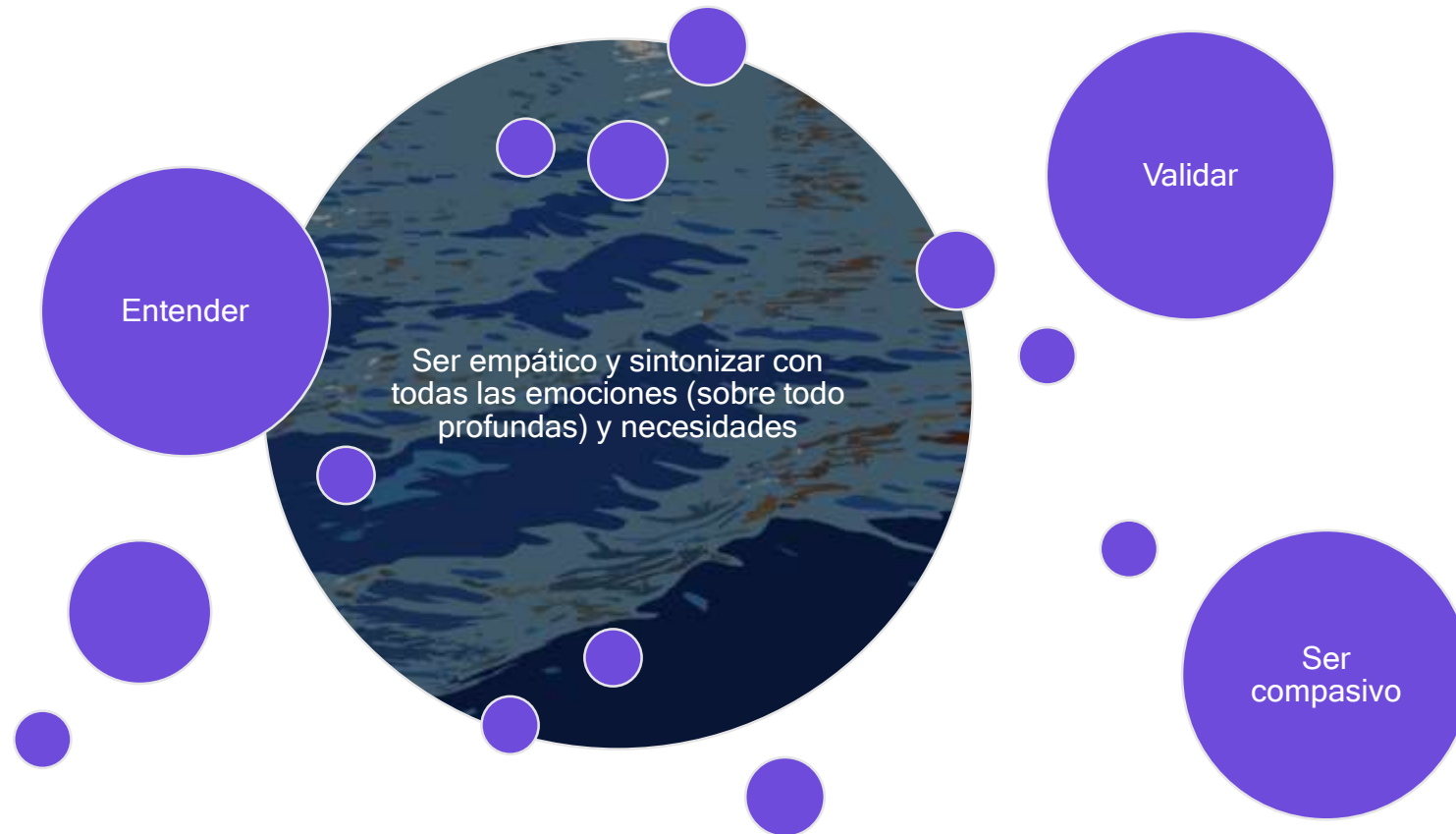
Afirmar: “estás enfadado”, “esto te ha molestado”, “te entristece”.

Siempre: **reflejar + validar**

No quedarse con el contenido, sino con el **proceso** (no escuchar demasiado la historia sino la **emoción**) que es lo que se refleja.

Cuando **conflictos**: hablar de lo que se **siente**, no de lo que ha hecho al **otro**. No regañarles, **redirigirles** cuando pase. Cuanto más nuclear lo expresado mejor. Validando siempre.

Por muchos motivos



Ejercicio: como mostrar comprensión y empatía

Recordar: validar + reflejar.

Un alumno dice: “es muy difícil el ejercicio”.

Posible R: Entiendo que es difícil y frustrante ¿no? Vamos a ver en que te puedo ayudar.

Poneos por parejas: uno alumno y otro profesor (5 minutos) + 5 minutos de feedback (¿cómo me he sentido como alumno? ¿qué me ha encajado de lo que me ha dicho? ¿cómo me he sentido como profesor?) y cambio de roles. Intentar aplicar lo explicado.

T.4.

Aprendizaje

- 1) Procesos básicos que sostienen el aprendizaje
- 2) Motivación para el aprendizaje
- 3) Aprendizaje significativo y fases enseñanza.

**Algunos
procesos
básicos que
sostienen el
aprendizaje**

*Atención, lenguaje,
metacognición*


Atención

Factores extrínsecos (características del estímulo) que facilitan la atención:

- 1) **Tamaño:** los estímulos (palabras, sonidos, música, imágenes) más grandes que el resto captan la atención. Aplicación: presentaciones... Ej. los ESTÍMULOS más grandes.
- 2) **Intensidad:** estímulos que destaquen por alguna cualidad (color, subrayado). Ej. La importancia de tener estos **factores** en cuenta.
- 3) **Novedad:** estímulos que se presentan por primera vez, diferentes al resto. Ej. AAAAÄAAA.

Atención

Factores extrínsecos (características del estímulo) que facilitan la atención:

- 4) **Incongruencia:** estímulos inusuales o inesperados. Ej.: 
- 5) **Emoción:** estímulos que provocan emociones. Ej.: Muerte por aburrimiento.
- 6) **Significado personal:** estímulos que guardan un valor especial y significativo.

Atención

Factores intrínsecos (características personales) que facilitan la atención:

- 1) **Motivación personal** del sujeto en relación a la tarea (intereses, intenciones). Ej.: clase de economía y quiere estudiar economía / interés por biología...
- 2) **Expectativas de resultado**: valorar la capacidad de realizar la tarea, ofrecer pasos intermedios... Si es muy difícil → frustración y abandono. Ej.: coche eléctrico vs mecanismo eléctrico simple.
- 3) **Rasgos de personalidad** (ej. eneagrama...), **estados personales transitorios** (hambre, sueño...), **nivel de activación** (ni mucha ni poca)

Percepción

Proceso mental según el cual se **organiza** toda la información que proviene del interior o del entorno, con la finalidad de otorgarle un sentido.

Tipos: visual, auditiva, olfativa, táctil y gustativa
→ interpretación por esos modos sensoriales.

Aplicación: no solo transmitir el mensaje por una vía (saturación/extenuación)

Lenguaje

Diferentes formas de transmitir.

Verbal, no verbal...

Importante un lenguaje no muy técnico, dentro de la **ZDP** (ni poco que no avance ni mucho que se pierde).

Importante que se entiendan y transmitan **definiciones y conceptos básicos** que transmiten el aprendizaje.

Metacognición

Capacidad para **regular y gestionar los propios procesos** cognitivos implicados en el **aprendizaje**, como la atención y la memoria. “Conocimiento sobre conocimiento”.

Estimular habilidades metacognitivas alumnos:

- Ser consciente de las **propias capacidades de aprendizaje**, memoria y atención.
- Saber qué **estrategias de aprendizaje** son más efectivas.
- **Planificar** una actividad de aprendizaje para que tenga éxito.
- **Supervisar** el conocimiento aprendido hasta el momento.

Metacognición

Autorregulación: capacidad para regular el propio aprendizaje. Depende de:

- **Establecimiento de objetivos.** Es necesario conocer **qué se pretende** conseguir con el aprendizaje: ¿hacerse una idea general sobre un capítulo de un libro?, ¿aprender una serie de procedimientos?
- **Planificación.** Implica disponer **del tiempo** de una manera efectiva, **anticipando los pasos** que se habrán de dar para lograr **metas**.
- **Automotivación.** Que el alumno sea capaz de **mantener** su motivación y encontrar estrategias que le permitan continuar con la tarea que se ha propuesto.

Metacognición

Autorregulación: capacidad para regular el propio aprendizaje. Depende de:

- **Control de la atención.** Es necesario **comprender** cómo funciona la **atención** con el fin de **evitar estímulos distractores** y maximizar la concentración. Ej.: El alumno podría preparar el cuarto donde estudia de tal modo que favorezca un clima de estudio.
- **Aplicación de técnicas de aprendizaje.** Dependiendo de los objetivos del aprendizaje, será más adecuado utilizar **unas técnicas u otras**. Ej.: Si se están aprendiendo conceptos de dibujo técnico, será sensato practicar con el compás, mientras que, si lo que se tiene entre manos es la asignatura de literatura, será más conveniente leer y subrayar.

Metacognición

Autorregulación: capacidad para regular el propio aprendizaje. Depende de:

- **Autocontrol.** Mantener una **retroalimentación constante** entre el aprendizaje que se desea alcanzar y el punto en el que se encuentra el alumno es necesario para poder **reevaluar los objetivos y reajustar los procesos**.
- **Autoevaluación.** Cuando termina el proceso es necesario **evaluar los resultados** para tener en cuenta si es necesario **seguir aprendiendo o se han alcanzado** ya las metas perseguidas.
- **Autorreflexión.** Implica llevar a cabo una **reflexión** sobre la eficacia de las **estrategias de aprendizaje** utilizadas para seleccionar aquellas que serán útiles en un futuro.

Motivación para el aprendizaje

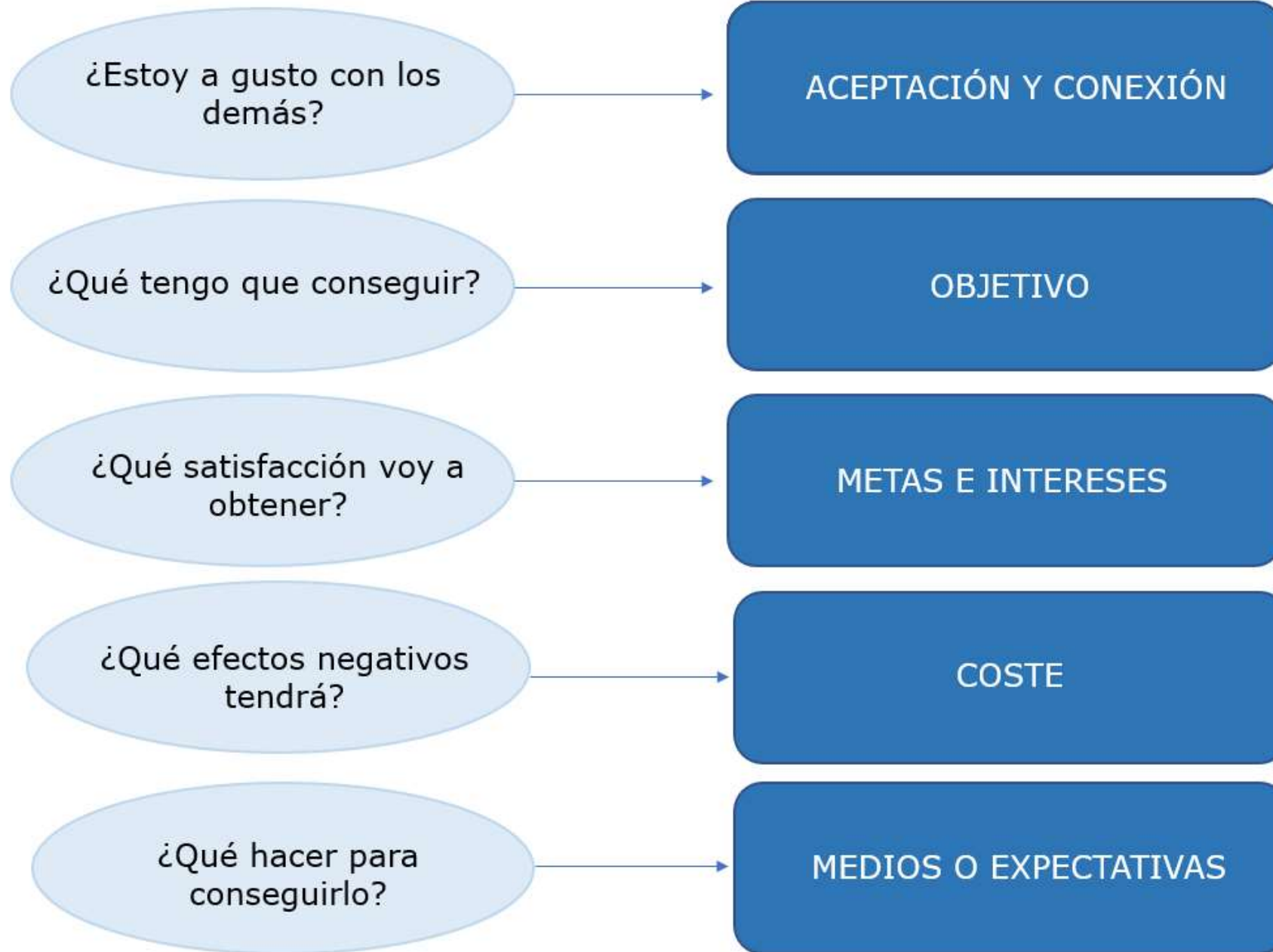
Motivación

Influencia de variables internas:

autoestima, relaciones con los iguales, necesidades, metas...

y externas: mensajes del profesor, experiencias vitales...

Resumen factores personales



1. Motivación en función de las metas

Meta: objetivos que persigue una persona, que normalmente **surgen de** una necesidad o de un deseo, pero también de valores sociales adquiridos por la persona.

3 tipos de orientación a metas: **evitación, resultado y aprendizaje.**

Orientación motivacional al aprendizaje

Promueven interés por aprender.

1) **Búsqueda de autonomía y control personal:** más compromiso con tareas elegidas (vs impuestas).
¿Qué hacer? Dar opciones, que comprendan el sentido de los conocimientos a adquirir (transmitir objetivos).

2) **Necesidad de sentirse aceptado:** motivación **depende del** apoyo emocional y aceptación incondicional del profesor, de su cercanía, calidez...

3) **Deseo de ser competente** (satisfacción realización de una tarea) y de **utilidad** (de la tarea en su vida...) y de **ayuda a compañeros** (ser capaces de ayudar motiva). Aplicación: Trabajos en grupo, empezar por tareas más sencillas...

Orientación motivacional al resultado

Involucración en una tarea por los resultados y recompensas (- interés en aprender).

- 1) **Deseo de obtener una calificación positiva:** debido a cultura evaluación (premio y/o castigo en función resultado). Cómo evaluar: proceso, trabajo... no solo resultado.
- 2) **Deseo de obtener recompensas externas a la tarea (regalos):** implica menos percepción de utilidad de contenido de aprendizaje.
- 3) **Deseo de éxito, reconocimiento público, valoración.** Mas interés en parecer que sabe, esconder errores (dificulta aprendizaje). 3 eneagrama.
- 4) **Deseo de influir en otro:** no tanto reconocimiento como poder. 8 eneagrama.

Orientación motivacional a la evitación

No busca resultados, sino evitar consecuencias desagradables.

- 1) **Deseo de evitar ser valorado negativamente:** criticado por preguntar... Alumnos autocríticos, exigentes, avergonzados y con miedo al juicio.
- 2) **Evitación de la presión, autocrítica, del aburrimiento...** Impedimentos al aprendizaje.

2. Motivación en función de las atribuciones

Atribución: explicaciones acerca de las razones de su “éxito” o “fracaso”.

Localización o locus de control, estabilidad temporal, posibilidad de control.

Motivación en función atribuciones

Localización o **locus de control**: a) **interna** (causas de haber alcanzado algo se atribuyen a factores internos) o b) **externa** (consecuencias ajenas a la persona).

Estabilidad temporal: a) **estables** (atribución en referencia a factores que cambian poco en el tiempo) b) **inestables** (se cree que causas de una determinada situación son dinámicas y varía constantemente).

Posibilidad de control: a) sensación de que ciertos acontecimientos son **controlables** o b) que son **incontrolables** y sobrepasan capacidad de gestión.

****Estilo atribucional**: tendencia a explicar éxitos o fracasos. **Positivo** (éxitos variables internas y controlables) o **negativo** (éxitos variables externas, sin control y fracasos internos y estables).

OTROS FACTORES QUE AFECTAN A LA MOTIVACIÓN

Bienestar emocional: condición necesaria, importante. En casa y clase. Clima rogeriano.

Sentido del aprendizaje y tareas: sentido en el marco de la asignatura y propio.

Costes de aprendizaje: tiempo, esfuerzo, percepción de dificultad/fracaso, valoración social...

Proceso de autorregulación del aprendizaje*

Intervención académica: algunas consideraciones

1) Potenciar la intención de aprender. Para ello:

-Presentar la información de forma **sorprendente o novedosa** para despertar curiosidad.

-**Plantear problemas relevantes** poniéndolos de manifiesto explícitamente con mensajes como: este contenido es importante...

-Relacionar con el saber previo.

-**Situar en objetivos globales**. Se tiene claro qué es lo que se tiene que aprender, da contexto a la tarea.

-Señalar objetivos específicos.

-Explicitar la utilidad del aprendizaje.

-Anticipar esquemas de contenido.

Intervención académica: algunas consideraciones

2) **Facilita la experiencia de progreso.** El alumno perciba que se está acercando a los objetivos de la tarea (progresando) y facilitar que se implique. Para ello:

- Evaluaciones intermedias.

- Facilitación del profesor para que el **alumno pregunte**. Mostrar ayuda, posibilidad de seleccionar temas de trabajo.

- Realización de **preguntas directas por parte del profesor**.

- Facilitación de **exposición en público**.

Intervención académica: algunas consideraciones

3) Planificar la evaluación. Para que ayude a la motivación debe cumplir los siguientes requisitos:

- Que sea continua.

- Que se centre en el proceso vs resultado.

- Que vaya acompañada de retroalimentación abundante y positiva.

- Que maximice la autoevaluación para favorecer la experiencia de progreso.

Aprendizaje significativo de Ausubel

Ir más allá del
aprendizaje memorístico y
del “es tu obligación”

Aprendizaje significativo vs memorístico

Memorístico: asimilar contenidos con relación arbitraria. Ej.: aprender conjuntos de números, tablas de multiplicar...

Significativo: “guarda significado en sí mismo” se incorpora a las estructuras de conocimiento previo (se relaciona con conocimiento previo).

Al principio puede tener más peso el aprendizaje memorístico, pero **en adolescencia debería perder peso** (saben más). Ej. aprender una segunda lengua (ya referencias sintácticas... de la propia).

Aprendizaje significativo tiene **efectos más duraderos** en la memoria.

Condiciones para que el contenido guarde significado en sí mismo

¿Qué quiere decir eso de que el contenido debe “guardar significado en sí mismo”?

Para que se produzca aprendizaje significativo la persona y la información debe cumplir una serie de **características**.

-Organización, motivación e ideas inclusoras.

Condiciones para que el contenido guarde significado en sí mismo

Organización: debe tener una estructura que permita que las **partes** de las que está compuesta **se relacionen entre sí de modo no arbitrario**. Ej.: física (demostración y dibujo fórmulas...).

Motivación: razón para aprender. Buscar **orientación al aprendizaje** (en vez de a los resultados, la evitación...).

Ideas inclusoras: **Ideas previas** con la que se pueda **relacionar** el material o no (diferente según alumno). Pero comparten contexto sociocultural y ciertos aprendizajes previos (“echar mano de esto”).

Ejercicio

Juntaros por grupos (6 máximo) de materias afines y diseñar una clase focalizándose en: motivación, procesos cognitivos que sustentan el aprendizaje y aprendizaje significativo.

Fases de la enseñanza y características del docente

Fases de la enseñanza

1) Fase de activación

2) Fase de desarrollo

3) Fase de retroalimentación

Fase de activación

Activación de conocimientos previos (para aprendizaje significativo). Se facilita con:

1. **Organizadores previos:** estructura **organizada** de la nueva **información** a adquirir. Ej. mapa conceptual, resumen...
2. **Focalizar la atención:** introducción **motivadora** sobre el tema a tratar, resaltando utilidad y relaciones con aprendizajes previos. Incluir videos, imágenes...
3. **Utilización de objetivos:** explicitar los objetivos de obtener **nueva información**. Formarse expectativas e ideas nucleares.

Fase de desarrollo

Fase en la que tiene lugar el **aprendizaje significativo de los contenidos**, asimilación de información y **estructura**. **Organización de contenidos y relación**. Se facilita el aprendizaje significativo con:

1. **Claridad y organización de las presentaciones:** Uso de **lenguaje adecuado**, jerarquía que permita identificar **ideas generales y luego específicas**. **Insistir** en contenidos más importantes (gráficos, esquemas que estructuren).
2. **Utilizar diferentes canales de comunicación.** Ej. representaciones visuales (videos) que acompañen a la exposición, pedir a los estudiantes que hagan gráficos...

Fase de desarrollo

3. **Proporcionar nemotecnias:** facilitan contenidos más neutros en memoria LP. Alentar utilización de estos recursos, facilitar el espacio para creación.

-**Método loci:** asociar contenido a aprender con **lugares familiares**. Ej., habitaciones de una casa, elementos/objetos con lo que se pueda relacionar...

-**Acrónimos.** Ej. 7 pecados capitales → espigal.

4. **Utilización de mapas de contenidos y otros organizadores gráficos.** Como en anteriores fases.

5. **Técnicas basadas en la interrogación.** Permite conocer el nivel de conocimiento previo y, sobre todo, **enfatar conocimientos esenciales y asociaciones** de contenido. **Recomendaciones:** no muchas preguntas al mismo tiempo, dejar tiempo para responder, cuando respuestas incorrectas (aceptarla, recogerla y reformularla), retroalimentación adecuada, que responder todos y dirigir a todos (no a uno).

Fase de desarrollo

6. **Uso del modelado** (aprendizaje por observación): docente como modelo de **experto**. “**Pensar en voz alta**”: poner de manifiesto **procesos cognitivos y secuencias** de resolución de una tarea. Integrado por el alumno.

7. **Prácticas de aprendizaje**: poner en práctica (ejercicios...) lo aprendido.

8. **Promover la utilización de habilidades metacognitivas**. Teniendo en cuenta las siguientes fases:

-Planificación: objetivos alcanzar, plan de acción.

-Regulación: supervisar que va según lo planeado y hacer cambios.

-Evaluación: valorar ejecución de la meta y de la actuación.

Fase de retroalimentación

Objetivos retroalimentación: mejorar **rendimiento académico o motivación**. Debe cumplir los siguientes requisitos:

-Calidad: no solo señalar el fallo, sino ofrecer la respuesta correcta.

-Elaboración: clara, específica, indicando errores concretos y evitando la generalidad. Lo más inmediata posible y que sea entendible.

-Motivante: teniendo en cuenta factores como la expectativa de autoeficacia, reconocimiento...

Factores del docente que influyen en el aprendizaje

-Vocación, entusiasmo, ganas de enseñar, creatividad.

-Personalidad o rasgos personales:
comprensión, preocupación, naturalidad...
condiciones rogerianas. Asumir parte de
responsabilidad en el mal rendimiento del
alumno. ***Expectativas y efecto pigmailion.**

-Dominio del contenido: permite organizar
información, estar más agusto, facilitar
establecer conexiones...

Factores del docente y del ambiente que influyen en el aprendizaje

Clima grupal: establecer orden (permite dar la clase) pero permitir que se **expresen libremente**. Se puede conseguir:

-**Creación de un clima de trabajo:** resolver demandas de un alumno sin desligarse del resto...

-**Estimulación y reforzamiento de la participación** (no solo de unos pocos).

-**Cuidar comunicación profesor alumno:** buena relación con el alumno, que permita conocerle y actuar ante ciertos problemas.

EJERCICIO: Estilos docente

Teniendo en cuenta los siguientes estilos:

- a) **Directivo: responsabilidad única** en el docente. Elige **estructura, desarrollo, material** de la clase... afecta a la **autoestima**, mayor **distancia**, menor **motivación**. Importancia cuando se trabajan **contenidos nuevos** y no se tiene experiencia del tema.
- b) **Estilo facilitador: responsabilidad compartida**. Actividades, estructuras, objetivos **negociados**. Mayor **confianza** del estudiante necesita confianza. Momentos **avanzados** del curso.

EJERCICIO: Estilos docente

Teniendo en cuenta los siguientes estilos:

c) Estilo colaborado: comparten responsabilidad. Profesor como uno más. Preparar tareas y contenidos: elegir por parte del estudiante. Demanda implicación y energía. Necesita de **confianza**: liderazgo compartido.

Agrupaos en grupos de 4 personas y comentar experiencias que hayáis tenido de esta clase de estilos. ¿Cuál os hubiese venido mejor?

Últimas ideas

Trabajar sobre la **ZDP** y ampliarla.

Encuadrar la actividad en marcos y objetivos amplios.

Utilizar **instrumentos que recojan globalmente los resultados** del aprendizaje (mapa conceptual, dossier...).

Fomentar **participación** de todo el alumnado.

Utilización de diversos sistemas, técnicas y actividades de aprendizaje.

Generación de un **clima afectivo**, de reconocimiento... No solo focalizarnos en lo negativo.

Realizar ajuste y modificaciones sobre la programación (en función de conocimiento...). De tareas y planificación global.

Promover la **autonomía** del alumno.