11.30 h Ponència

- *Bienestar profesional y pensamiento emocional*
  Dr. Carlos Hué García, *professor de la Universitat de Saragossa*

A las personas que buscan
la felicidad
y saben hacer felices
a los demás

Bisquerra, 2000

Guión de la conferencia

1. El bienestar subjetivo
2. El bienestar profesional
3. La inteligencia emocional
4. El pensamiento emocional

1. Bienestar

- La Organización Mundial de la Salud define a la misma como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente como la ausencia de afecciones o enfermedades.

- Es habitual el uso del término calidad de vida como sinónimo de bienestar, felicidad, bienestar subjetivo, salud... dependiendo de la disciplina en la que nos movamos.

There is no universally accepted definition of quality of life. Usually it is referred to the definition of World health organization introduced in 1995 – [Quality of life] is an individual's perception of their position in life in the context of the culture and value systems in which they live and in relation to their goals, expectations, values and concerns incorporating physical health, psychological state, level of independence, social relations, personal beliefs and their relationship to salient features of the environment quality of life refers to a subjective evaluation which is embedded in a cultural, social and environmental context. (World Health

Organization Quality of Life (WHOQOL Group, 1995).

Calidad de vida (WHOQOL, 1995)

- Percepeción
- de la posición en la vida
- en el contexto de la cultura
- y del sistema de valores
- en el que vive.

- Salud física
- Estado psicológico
- Independencia (dinero)
- Relaciones sociales
- Creencias personales relativas a su cultura

Tipos de bienestar

- Bienestar material
- Bienestar objetivo
- Bienestar subjetivo

1.1. Bases biológicas del bienestar

Bienestar y medio interno

- La sensación de bienestar es resultado de la situación de nuestro medio interno.

- El bienestar es el resultado de la recepción de determinadas sustancias, neurotransmisores, en los centros biológicos del bienestar (Accumbens y Pallidum)

- Los neurotransmisores pueden ser suministrados:
  - Por vía externa
  - Por vía interna

Los neurotransmisores

"Los neurotransmisores desempeñan un papel importante en las emociones" (Bisquerra 2009: 110)

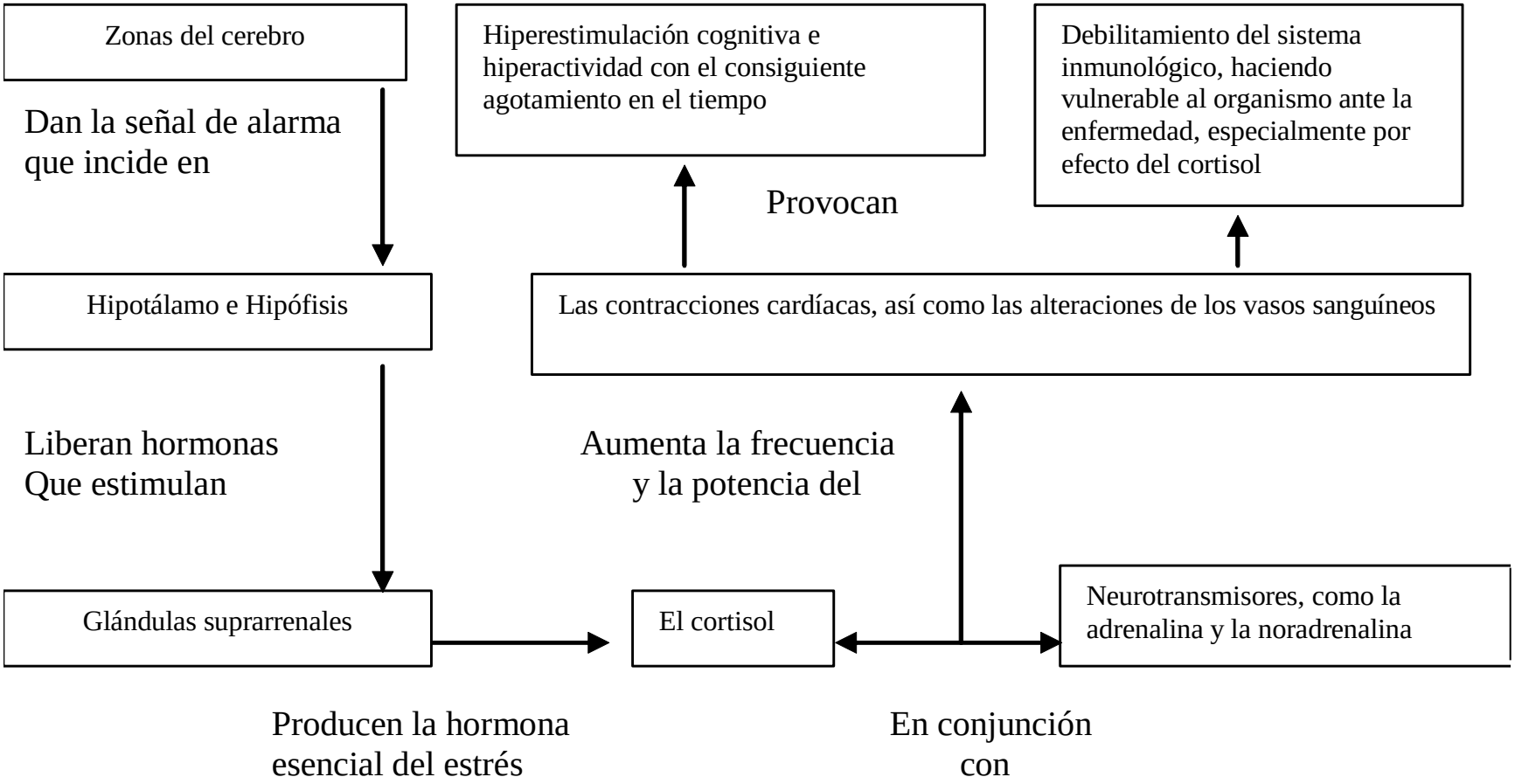
- Algunos neurotransmisores:
  - Serotonina produce sensación de bienestar, véase el Prozac.
  - Oxitocina: se relaciona con el afecto y el apego
  - Endorfinas disminuyen el dolor
  - Dopamina produce placer
  - Fenilatilamina se conoce como la droga del amor
- Influjo en la conducta:
  - La risa libera catecolaminas asociadas al placer
  - La tristeza y depresión disminuyen la serotonina

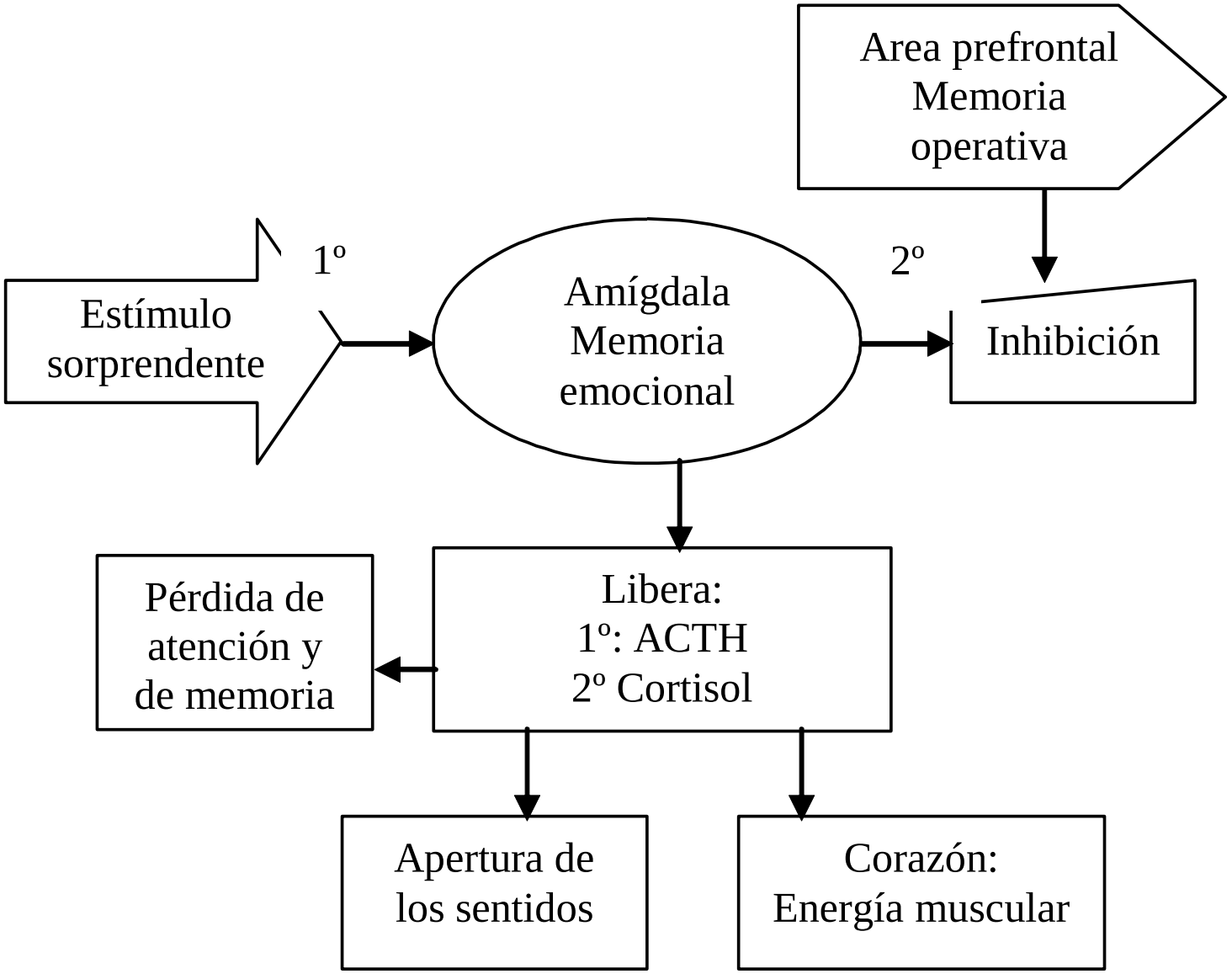
1.2. Bases biológicas del malestar

Bases biológicas del malestar

- El malestar se produce cuando hay una ruptura de la “homeostasis” del medio interno.

- Ese malestar puede ser fruto de:
  - Una disminución o una mala absorción de los neurotransmisores positivos.
  - Un aumento de hormonas diseñadas para la defensa del ser vivo: cortisol, adrenalina y noradrenalina.
  - Una excitación de los centros del dolor, sed, hambre, etc.


Zonas del cerebro
Dan la señal de alarma que incide en
Hipotálamo e Hipófisis
Liberan hormonas Que estimulan
Glándulas suprarrenales
Producen la hormona esencial del estrés
El cortisol
En conjunción con
Aumenta la frecuencia y la potencia del
Las contracciones cardíacas, así como las alteraciones de los vasos sanguíneos
Provocan
Hiperestimulación cognitiva e hiperactividad con el consiguiente agotamiento en el tiempo
Debilitamiento del sistema inmunológico, haciendo vulnerable al organismo ante la enfermedad, especialmente por efecto del cortisol
Neurotransmisores, como la adrenalina y la noradrenalina

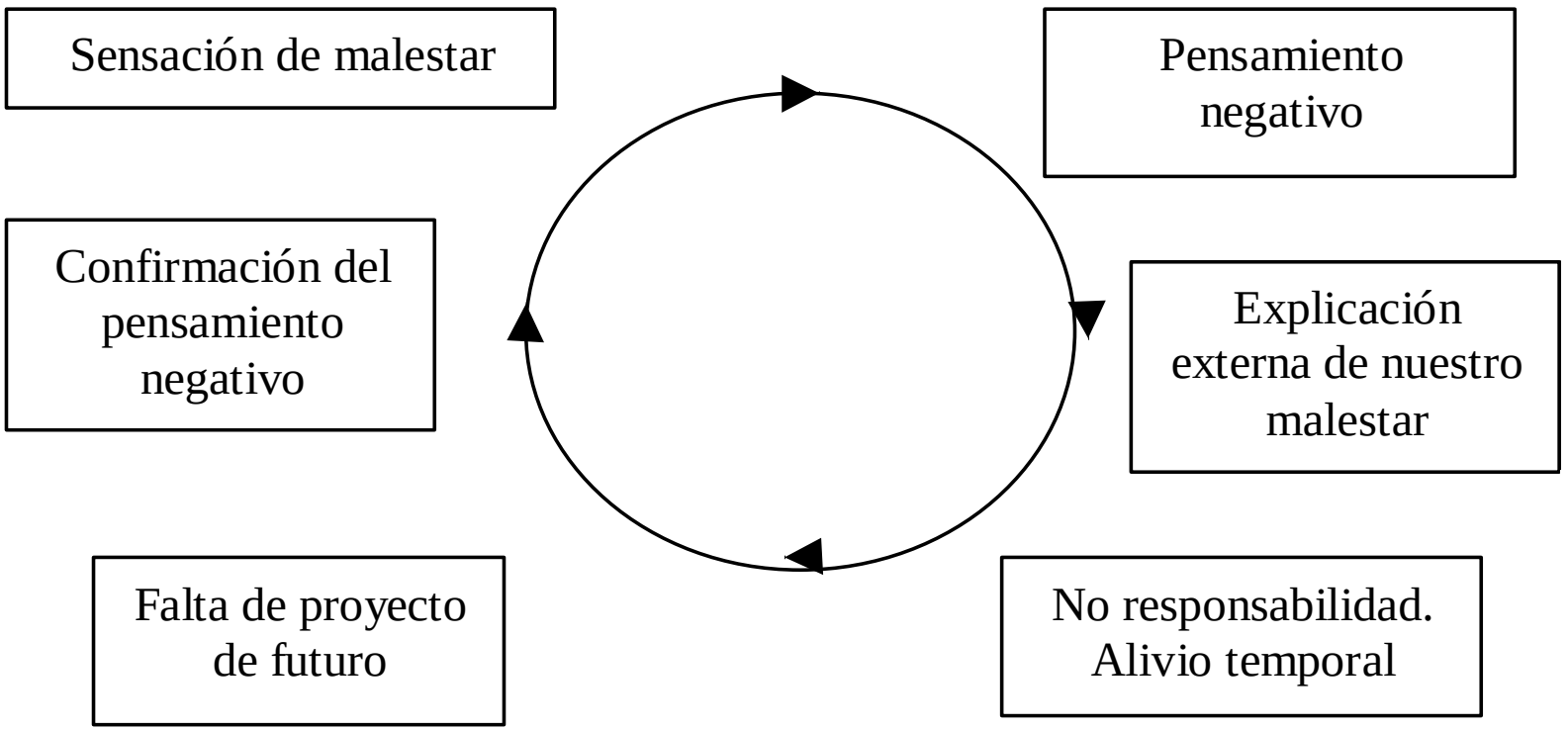

Area prefrontal
Memoria
operativa
1º
Estímulo
sorprendente
Amígdala
Memoria
emocional
2º
Inhibición
Pérdida de
atención y
de memoria
Libera:
1º: ACTH
2º Cortisol
Apertura de
los sentidos
Corazón:
Energía muscular

Hay dos caminos

- Rápido
  - Subcortical sirve para la defensa
  - Respuesta fisiológica:
    - Corazón y pulmón
    - Abre los sentidos y refuerza los músculos
  - Produce emociones: ira, miedo, temor

- Lento
  - Cortical
  - Respuesta cerebral: La duración en el tiempo presenta:
    - Agotamiento físico
    - Agotamiento psicológico
  - Produce estados de ánimo: estrés, ansiedad

El círculo del malestar



La respuesta es cerebral

- Por tanto, el cambio tiene que ser cognitivo:

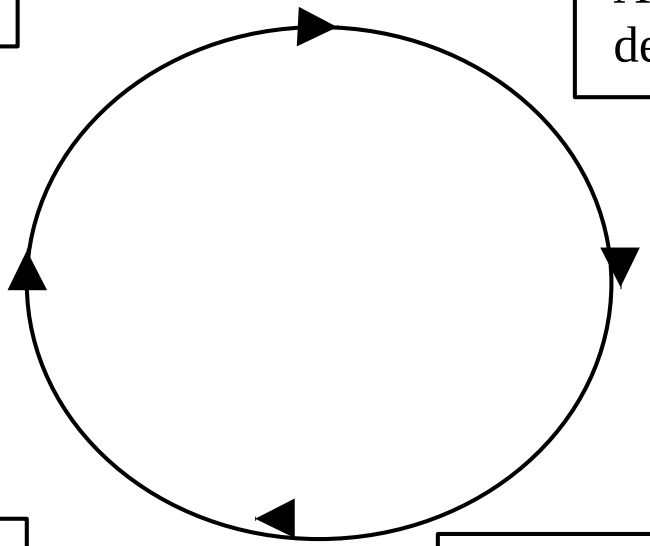
- El estímulo estresor depende de las cogniciones de la persona:
  - Ante un estímulo neutro una persona:
    - Angustiosa responde con angustia
    - Serena responde con equilibrio emocional

1.3. El bienestar psicológico

El círculo del bienestar

Sensación de malestar

Análisis racional de las causas



Confirmación del pensamiento positivo: Puedo al malestar

Si nosotros podemos actuar, Explicación interna de nuestro malestar

Elaboración de un proyecto de futuro. Alivio permanente

Responsabilizarnos: Diseñar y realizar una estrategia Alivio temporal

Definiciones

- Pedro Hernández, Guanir, define el Bienestar Individual Subjetivo (BIS) es el grado con el que la persona siente la felicidad: “El bienestar subjetivo supone una evaluación global, hecha por uno mismo y sobre uno mismo, dentro de una periodo amplio de tiempo, acerca de la satisfacción con la vida” (Hernández, 2004, 30).

Bisquerra (2008)

- Identifica Bienestar emocional con bienestar subjetivo ya que pone el énfasis en experimentar emociones positivas.

- Define el Bienestar emocional como “el grado como una persona juzga favorablemente la calidad global de su vida” (Bisquerra, 2008: 228)

Diferencias entre el bienestar objetivo y el bienestrar subjetivo

	Objetivo	**Estructuras mediacionales**	**Subjetivo**
	Relativo a una sociedad Criterios observables	Estructura cognitiva medible mediante encuestas o cuestionarios	Criterios inferidos a través de autoinformes o entrevistas
BIENESTAR	• Edad, salud, fuerza y belleza • Dinero • Amor, amistad • Capacidades: como inteligencia • Cultura y educación recibida	• Teorías o creencias • Jerarquía de valores • Atribuciones	• *Edad, salud, fuerza y belleza* • *Dinero* • *Amor, amistad* • *Capacidades: como inteligencia* • *Cultura y educación recibida*

• El Bienestar objetivo se mide por criterios observables

• El Bienestar subjetivo se mide por referencias personales: entrevistas, autoinformes, etc.

AREAS		BIS
	NIVEL PRIMARIO	
Cuerpo	Descarga afectiva satisfactoria Descarga afectiva insatisfactoria Sensualidad y contacto con la naturaleza	.28** -.25** .12**
Yo	Egocentrismo	.00
Otros	Exhibicionismo, prestigio social y afecto. Competitividad y logros inmediatos	.00
Cultura	Curiosidad, conocimiento social-elemental Actividades expansivo-lúdico-sociales	.00 .25**
	NIVEL DE ADAPTACIÓN	
Yo	Autoestima y Autonomía Autocontrol	.42** .22*
Otros	Respeto interpersonal Control Higiene y norma	.00 .00
Cultura	Dominio cultural	.20**
	NIVEL DE REALIZACIÓN	
Cuerpo	Realización físico-deportiva	.12**
Yo	Autoperfeccionamiento	.12**
Otros	Altruismo Convivencia	.00 .25**
Trabajo	Ergofilia	.13**
Cultura	Disfrute intelectual Vivencia religiosa	.00 .00

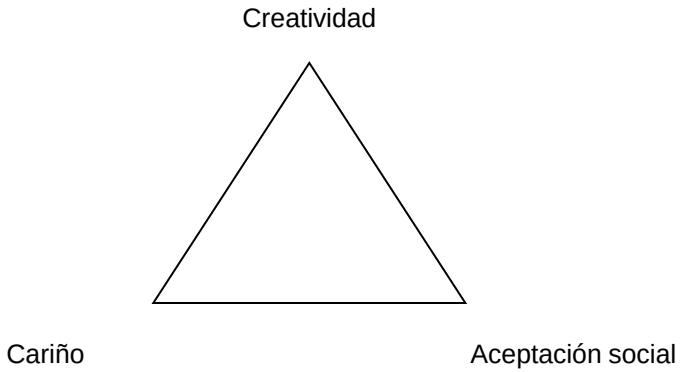
(Hernández, 2004, 30).

Estructura de la felicidad de Maslow (1970)

- Autorrealización
- Aceptación
- Amor
- Seguridad
- Necesidades básicas

Podríamos decir que el bienestar se alcanza cuando:

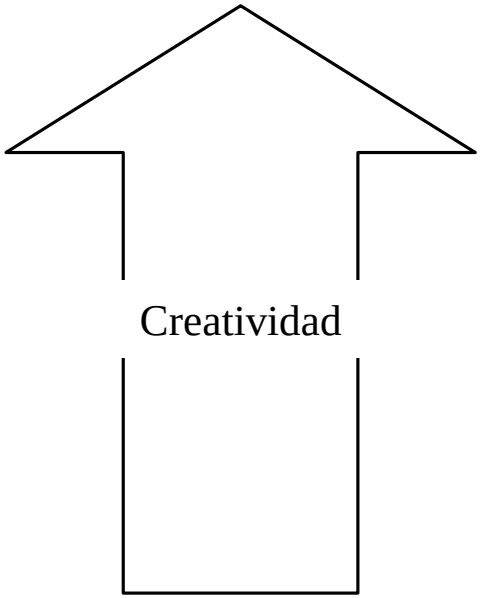
- + haces algo creativo
- + con una o varias personas con las que tienes relación de cariño
- + que tiene una gran repercusión social



En este triángulo se resumen los grandes motivadores de la conducta humana:
- Dinero: todo tipo de placeres
- Poder
- Sexo
- Fama: reconocimiento científico, literario, deportivo, etc.
- Salud y, hasta la eternidad

Ahora bien el camino no es otro que

Aceptación social



Fluir social

-Meta

-Planificación

-Refuerzo

-Esfuerzo

Cariño

El ser humano encuentra el bienestar en la transformación del mundo

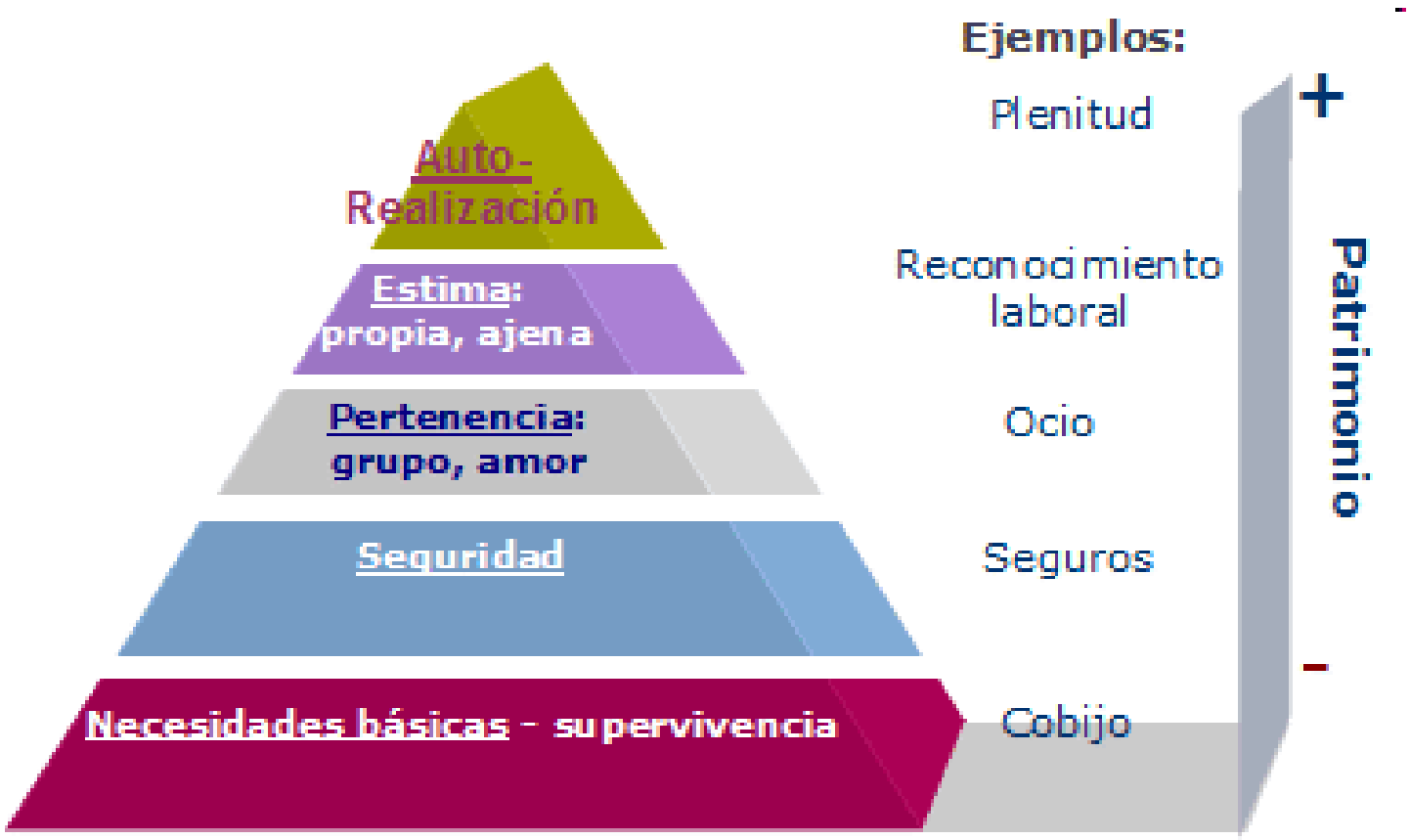
Vigotski hablaba de transformar

- Internalización:
  - Lo social en lo personal: interpsicológica
  - Lo personal en lo social: intrapsicológica

- Transformación
  - El instrumento: la acción mecánica
  - El lenguaje: la cultura

2. Bienestar profesional

La teoría de Maslow



La teoría de Herzberg (1957)

Determinantes del bienestar profesional	
Satisfacción	**Insatisfacción**
Motivadores	Necesidades de higiene
Responsabilidad	*Condiciones del trabajo*
Reconocimiento	*Salario*

El bienestar profesional se basa en

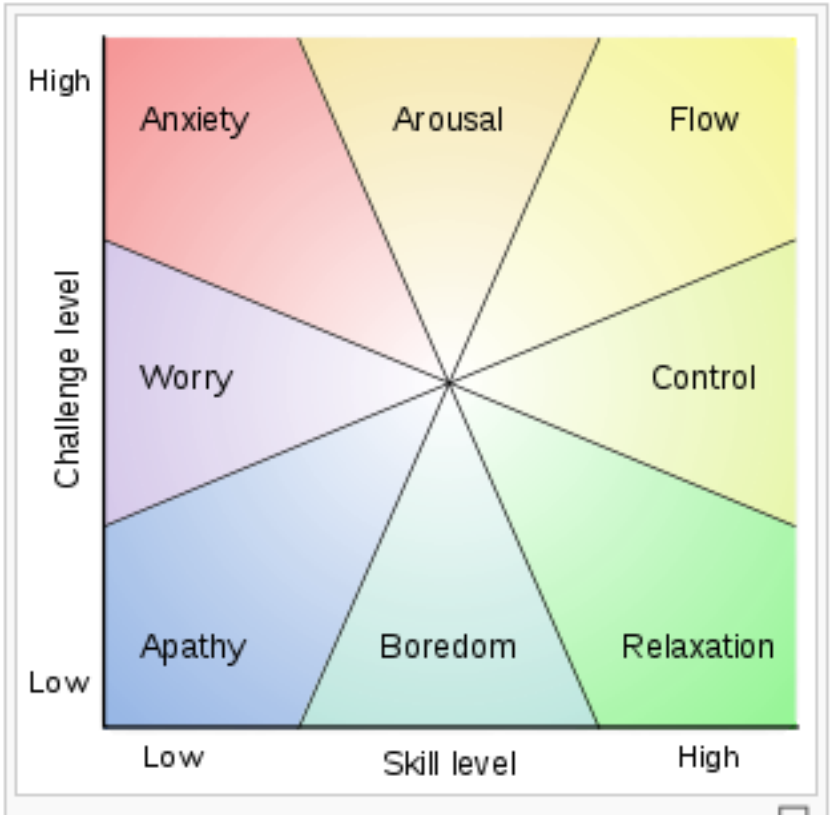
Necesidades de higiene:

- Salario y condiciones de contrato
- Condiciones ambientales: seguridad, frío o calor, esfuerzo, jornada continuada, nocturnidad, fines de semana
- Posibilidad de formación y de promoción

Pero sobre todo: factores motivadores

- Relaciones interpersonales:
  - Con los compañeros
  - Con los jefes
  - Con los clientes y proveedores
- En el reconocimiento:
  - De los jefes
  - De la sociedad
- Autorrealización desde la responsabilidad
  - Libertad
  - Decisión
  - Creación

Fluir y bienestar profesional



Csikszentmihalyi, M., *Finding Flow*, 1997.

Conceptos profesionales clave

- Profesiogramas:
  - Del puesto de trabajo
  - Del trabajador

Competencias:

  - Específicas
  - Transversales

- Ergonomía:
  - Adaptación del puesto
  - Adaptación del trabajador

Profesiogramas

- Del puesto docente

Competencias Genéricas de la Profesión Docente	
Capacidades de tratamiento de la información	
01. Capacidad de análisis y síntesis.	9
02. Capacidad de aplicar los conocimientos a la práctica.	8
04. Conocimientos básicos del área de estudio.	9
05. Conocimientos básicos de la profesión.	9
08. Habilidades informáticas básicas.	5
09. Habilidades de búsqueda.	9
11. Habilidades de gestión de la información (habilidad para buscar y analizar información procedente de diversas fuentes).	9
Capacidades personales	
03. Planificación y gestión del tiempo.	8
10. Capacidad de aprendizaje.	9
12. Capacidad crítica y autocrítica.	8
13. Capacidad de adaptación a nuevas situaciones.	9
14. Capacidad de generar nuevas ideas.	8
15. Resolución de problemas.	8
16. Toma de decisiones.	7
25. Habilidad para trabajar de forma autónoma.	8
26. Diseño y gestión de proyectos.	4
27. Iniciativa y espíritu emprendedor.	5
28. Compromiso ético.	9
29. Interés por la calidad.	8
Capacidades para la comunicación	
06. Comunicación oral y escrita de la propia lengua.	9
07. Conocimiento de una segunda lengua.	7
21. Capacidad para comunicarse con personas no expertas en la materia.	8
23. Habilidad para trabajar en un contexto internacional.	5
Capacidades sociales	
17. Trabajo en equipo.	8
18. Habilidades interpersonales.	10
19. Liderazgo.	7
20. Capacidad para trabajar en un equipo interdisciplinario.	8
22. Valoración de la diversidad y de la multiculturalidad.	9
24. Conocimiento de culturas y costumbres de otros países.	9
30. Orientación a los resultados	7

- Del profesional docente

Competencias Genéricas de la Profesión Docente	
Capacidades de tratamiento de la información	
01. Capacidad de análisis y síntesis.	7
02. Capacidad de aplicar los conocimientos a la práctica.	4
04. Conocimientos básicos del área de estudio.	6
05. Conocimientos básicos de la profesión.	6
08. Habilidades informáticas básicas.	5
09. Habilidades de búsqueda.	7
11. Habilidades de gestión de la información (habilidad para buscar y analizar información procedente de diversas fuentes).	3
Capacidades personales	
03. Planificación y gestión del tiempo.	4
10. Capacidad de aprendizaje.	5
12. Capacidad crítica y autocrítica.	3
13. Capacidad de adaptación a nuevas situaciones.	2
14. Capacidad de generar nuevas ideas.	4
15. Resolución de problemas.	5
16. Toma de decisiones.	3
25. Habilidad para trabajar de forma autónoma.	5
26. Diseño y gestión de proyectos.	3
27. Iniciativa y espíritu emprendedor.	3
28. Compromiso ético.	4
29. Interés por la calidad.	8
Capacidades para la comunicación	
06. Comunicación oral y escrita de la propia lengua.	4
07. Conocimiento de una segunda lengua.	6
21. Capacidad para comunicarse con personas no expertas en la materia.	2
23. Habilidad para trabajar en un contexto internacional.	3
Capacidades sociales	
17. Trabajo en equipo.	5
18. Habilidades interpersonales.	5
19. Liderazgo.	5
20. Capacidad para trabajar en un equipo interdisciplinario.	2
22. Valoración de la diversidad y de la multiculturalidad.	4
24. Conocimiento de culturas y costumbres de otros países.	6
30. Orientación a los resultados	3

Competencias Genéricas de la Profesión Docente	
Capacidades de tratamiento de la información	
01. Capacidad de análisis y síntesis.	
02. Capacidad de aplicar los conocimientos a la práctica.	
04. Conocimientos básicos del área de estudio.	
05. Conocimientos básicos de la profesión.	
08. Habilidades informáticas básicas.	
09. Habilidades de búsqueda.	
11. Gestión de la información	
Capacidades personales	
03. Planificación y gestión del tiempo.	
10. Capacidad de aprendizaje.	
12. Capacidad crítica y autocrítica.	
13. Capacidad adaptación a nuevas situaciones.	
14. Capacidad de generar nuevas ideas.	
15. Resolución de problemas.	
16. Toma de decisiones.	
25. Habilidad para trabajar de forma autónoma.	
26. Diseño y gestión de proyectos.	
27. Iniciativa y espíritu emprendedor.	
28. Compromiso ético.	
29. Interés por la calidad.	
Capacidades para la comunicación	
06. Comunicación oral y escrita de la propia lengua.	
07. Conocimiento de una segunda lengua.	
21. Capacidad para comunicarse con no expertos.	
23. Habilidad trabajar contexto internacional.	
Capacidades relacionales	
17. Trabajo en equipo.	
18. Habilidades interpersonales.	
19. Liderazgo.	
20. Capacidad para trabajar en equipo interdisciplinario.	
22. Valoración de la diversidad y multiculturalidad.	
24. Conocimiento de otras culturas y costumbres.	
30. Orientación a los resultados	

Competencia

Conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de eficacia (Bisquerra, 2004).

Máster en profesorado de educación secundaria de la Universidad de Zaragoza

• **Competencias transversales y genéricas fundamentales:**
Como futuro profesor, el estudiante debe desarrollar, de forma especial, las siguientes competencias genéricas:
1. Capacidad de reflexión en los ámbitos personal, intelectual y social.
2. Capacidad de integrar y aplicar los conocimientos para la formación de juicios y la resolución de problemas.
3. Desarrollo de la autoestima.
4. Capacidad para el autocontrol.
5. Desarrollo de la automotivación.
6. Desarrollo de la capacidad de aprendizaje autónomo.
7. Capacidad de comunicar ideas y razonamientos a diversos tipos de públicos.
8. Capacidad para la empatía.
9. Capacidad para ejercer el liderazgo.
10. Capacidad para trabajar cooperativamente con los compañeros y otras personas.

En cualquier caso, el bienestar profesional parte de la adaptación del profesional al puesto de trabajo y no, al revés.

Para ello, nos valemos del método de pensamiento emocional

3. Inteligencia emocional

Aportaciones

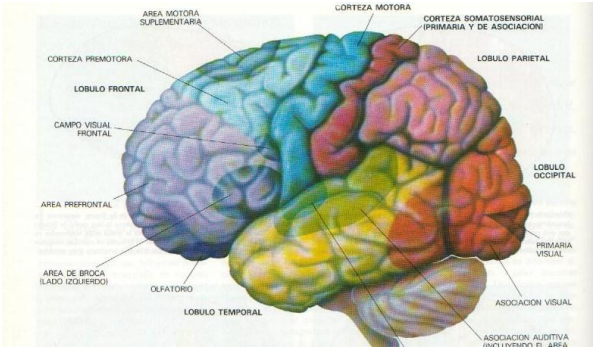
- Salowey y Mayer definieron en 1990 qué se entiende por inteligencia emocional.
- Goleman en 1995 dio a conocer la I.E.
- Dr. Bisquerra y el GROP
- Psicología positiva de Seligman

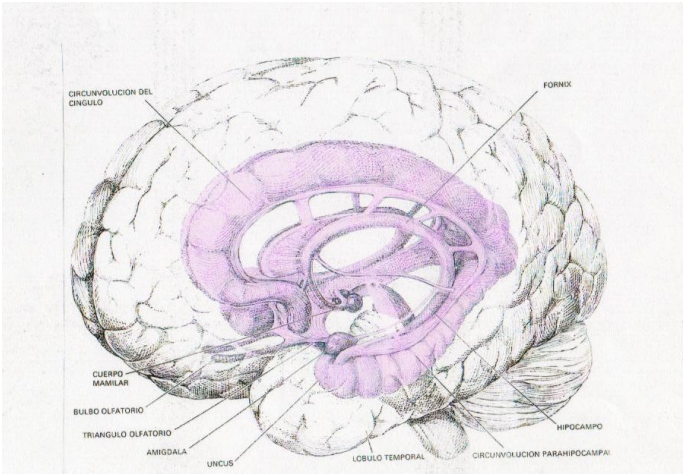
Dos tipos de inteligencia

- Racional
  - Estudiar
  - Calcular
  - Leer
  - Escribir
  - Aprender
- Emocional
  - Conocernos
  - Valorarnos
  - Controlarnos
  - Comunicarnos
  - Querer

Dos utilidades diferentes

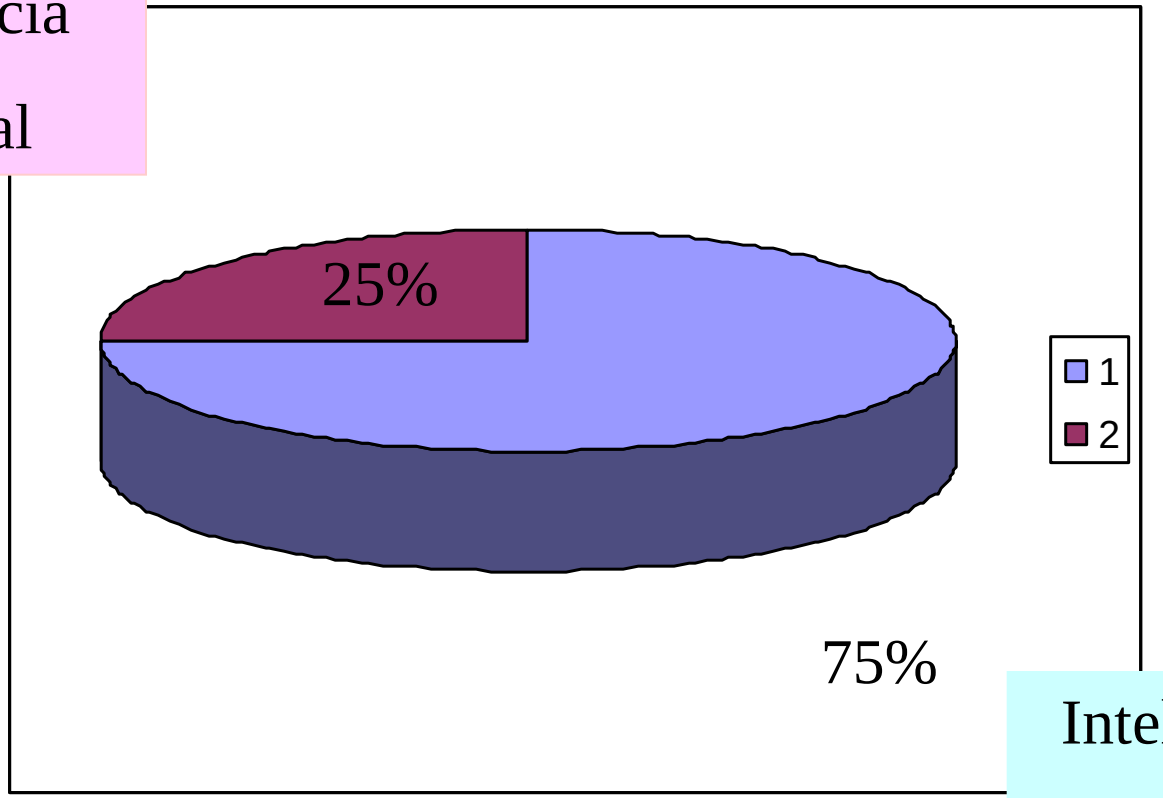
- Racional: aprendizaje.
- Emocional: relación.





El éxito en la vida

Inteligencia Racional

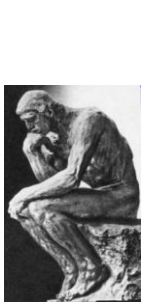


Inteligencia Emocional

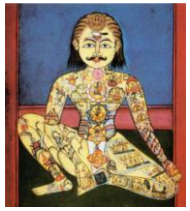
De Goleman, 1995

Frente al movimiento pesimista en educación desarrollado por el malestar docente, propuse en 2008 profundizar en el bienestar docente a partir del método que había elaborado denominado Pensamiento emocional

Método de pensamiento emocional de Carlos Hué



Autoestima



Autoconocimiento

Autocontrol

Liderazgo

Valoración del otro

Motivación

Conocimiento del otro

1. Conocimiento de uno/a mismo/a

- Conciencia de sí mismo/a

Conocer

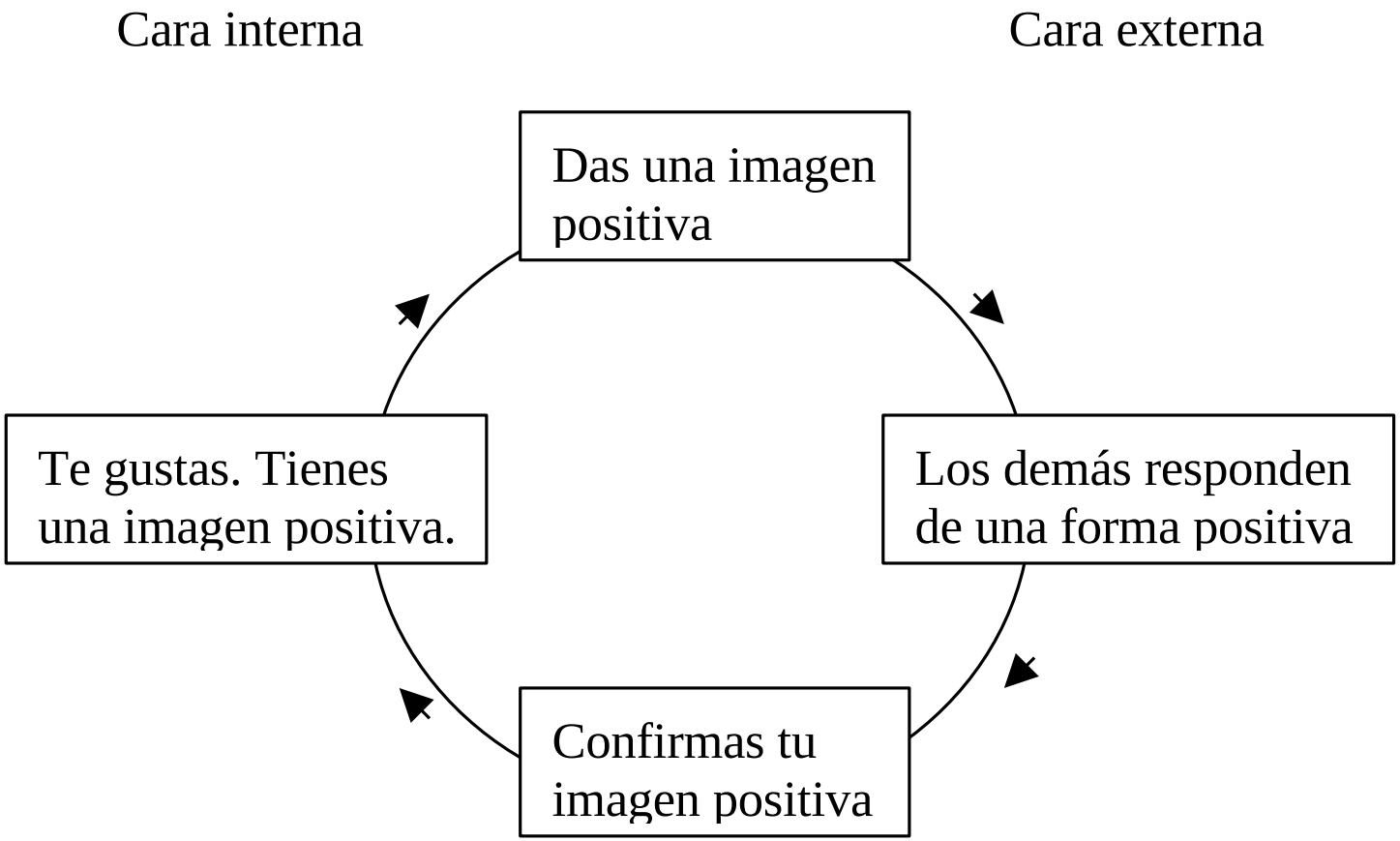
- Nuestros puntos fuertes
- Nuestros intereses
- Nuestras posibilidades
- Nuestros puntos débiles

Notas de 0 a 10

- Fuerza
- Inteligencia
- Cantar
- Plancha
- Electricidad

2. Valoración adecuada

El círculo de la autovaloración



Interpretación esquema de la autoestima de Torrabadella (Hué 2001)

Valoración adecuada

- Capacidades
  - Valoración adecuada de las capacidades
  - Aceptación de los defectos

- Expectativas:
  - Acertadas: espíritu crítico ante el futuro
  - Positivas: Optimismo y esperanza

Hoy puede ser un gran día

Factores que desarrollan la valoración

- La sensibilidad: los cinco sentidos
- La alegría y el humor (risoterapia)
- El juego

3. Autocontrol

Autocontrol físico

- Ejercicios físicos de autocontrol
  - Relajación
  - Respiración
- La creación de hábitos:
  - Esperar
  - La prisa
- Crear hábitos de vida saludable: comer, dormir, hacer ejercicio...; la postura

Autocontrol

Qué cosas nos enfadan

- Que no nos hagan caso nuestros alumnos.
- Que no hagan los deberes.
- Que sean desordenados.
- Que paren de hablar.
- Que molesten a sus compañeros/as.

¿Qué podemos hacer?

- Rebajar nuestras expectativas.
  - Aceptar la realidad.

- Aumentar nuestras posibilidades.
  - La buena suerte.

Control mental

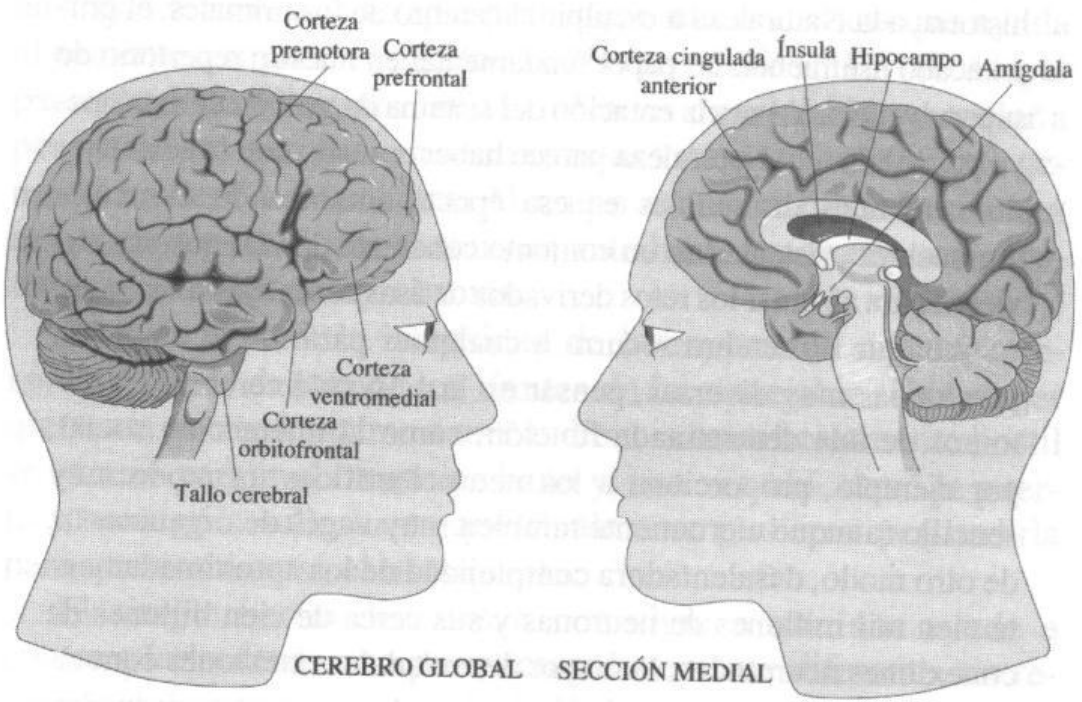
- Generalización excesiva (todo/nada)
- Pesimismo: fijarse en lo negativo
- Descalificar lo positivo (el éxito es casualidad)
- Error del adivino (algo malo va a pasarme)
- Etiquetación: he fracasado luego soy un fracasado

4. Motivación

- Actividad (no pereza)
- Habilidades instrumentales:
  - Lectura, escritura, cálculo
  - Informática e idiomas
  - Hábitos de estudio
  - Capacidad de procesar información
- Calidad: hacer las cosas bien
- Perseverancia y tenacidad
- Proyecto personal (DAFO)

5. Conocer a los demás

Inteligencia social



Algunas de las principales regiones de los circuitos neuronales del cerebro social

Goleman, 2008:116

Conocer a los demás

Notas de 0 a 10

- Fuerza
- Inteligencia
- Cantar
- Plancha
- Electricidad

Comunicación

Tipos de comunicación

- Verbal

35%

- No verbal

65%

Modos de comunicación

- Tímido
- Agresivo
- Asertivo

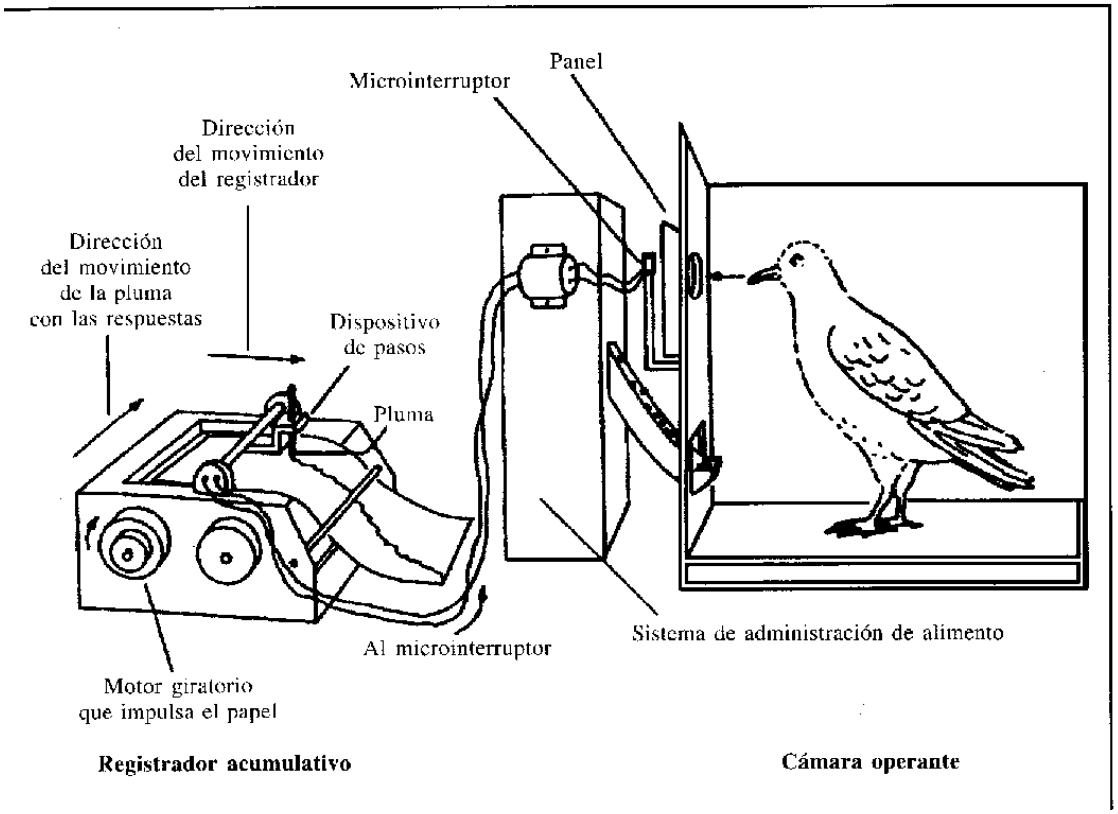
Empatía

Escucharlos/as: (escuchar o que me escuchen)

- Escucha activa de lo que dice el otro
- Incitar a que se exprese
- No interrumpir
- No contar nuestra vida
- Huir de las batallas verbales

6. Valoración de los demás

Condicionamiento operante



E - R

El regalo

Pensar en los demás:

- Cumpleaños
- Los intereses
- Cosas que les alegran
- Situaciones que los entristecen

XXXYXXXXX

Valorar a los demás

- Pensar que lo que ***piensa*** tiene valor.
- Creer que lo que ***hace*** tiene valor.
- Reconocer que como ***es*** tiene valor.

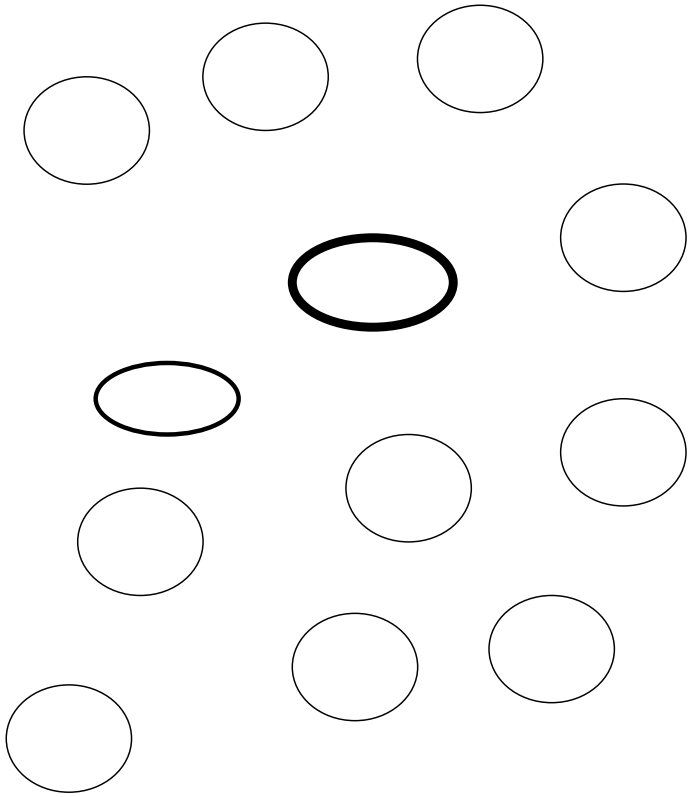
Cómo valorar a nuestros jefes, compañeros o alumnos

- Conocer sus nombres.
- Recordar sus anécdotas personales
- Mirándolos a los ojos.
- Animándolos a emitir sugerencias y mejoras
- Permitiendo que hagan grupos.
- Escuchándolos

7. Liderazgo

Dinámica de grupos

Sociograma subjetivo



Creer en los demás: alumnos, compañeros, familias…

- Piensa que esa persona es excepcional.
- Fíjate en lo que hace bien.
- Díselo.
- Acompáñalo/a cuando se esfuerce.
- No mires sus fracasos.
- Reconoce sus éxitos.

Ser modelo a imitar:
quiere y exige

- Una imagen vale más que mil palabras.

- Siembra que algo queda.

Características nuestras y de nuestros compañeros/as líderes

- Tienen entusiasmo
- Confían en sí mismos
- Buena relación con los compañeros/as

Confianza

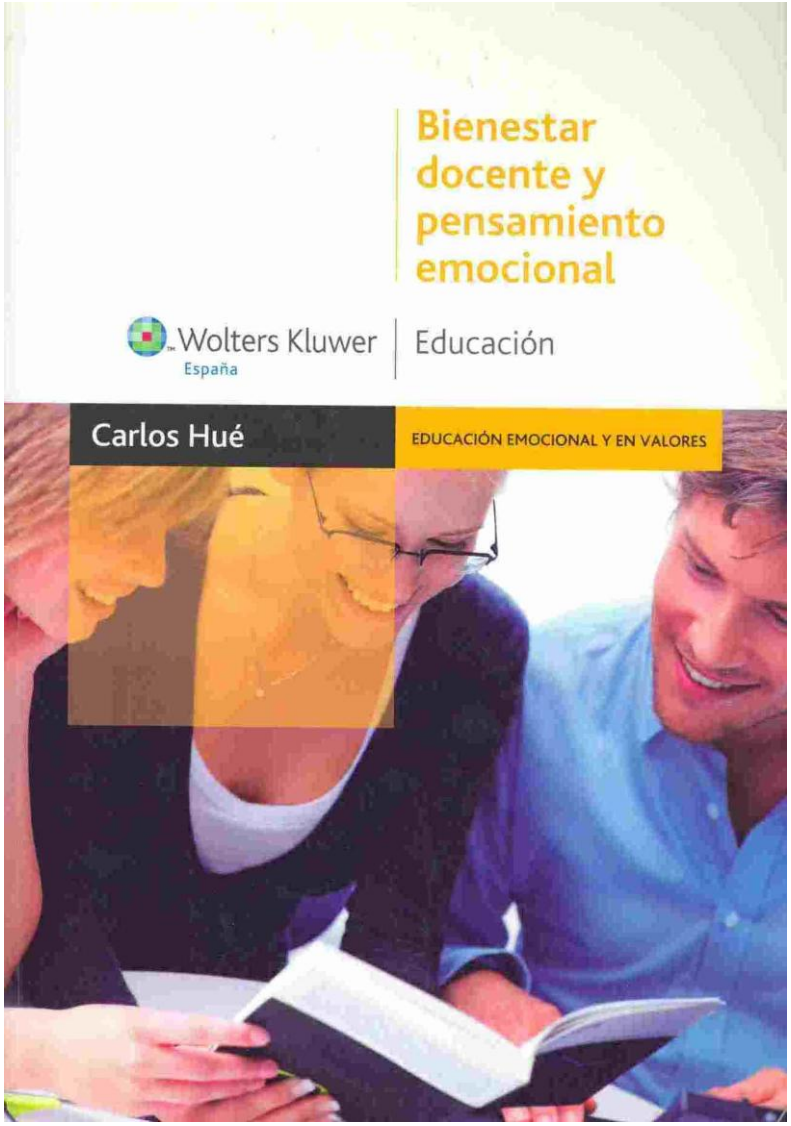
Conseguir que los demás sean cada día más

Conclusión

Cariño y autoestima

- Rechazar el cariño cuando no lo deseemos

- Darse a uno cariño
- Ofrecerlo a los demás
- Pedirlo cuando lo necesites


Bienestar docente y pensamiento emocional
Wolters Kluwer España
Educación
Carlos Hué
EDUCACIÓN EMOCIONAL Y EN VALORES

A las personas que encuentran
la felicidad
porque saben hacer felices
a los demás

Bisquerra y Hué, 2010

Una metodología emocional: la provocación

- Respeto:
  - Lo más importante es el grupo
  - Nadie puede quedar herido
  - Respeto a uno mismo: desnudarse con discreción
  - Respeto a los demás: no saltar los límites de cada cual
- Incitación a través de:
  - El humor
  - La ironía
  - La autocrítica
  - La crítica respetuosa
  - Acosar la intimidad
  - El valor del grupo

Gràcies, moltes gràcies,

i una abraçada ben forta.

chue@aragon.es