

VII Encuentro de Capacitación en TDAH Montevideo 9 de junio de 2018



HERRAMIENTAS PARA LA EDUCACIÓN EMOCIONAL Y LA INCLUSIÓN

Prof. Psic. Fernando Bryt
Universidad de Barcelona

Estar dispuestos a entrar en la escuela del misterio. Aprender a vivir, la sabiduría. Colaborando a que los eventos de la vida sucedan, incluso aquellos dolorosos. En lugar de resistir, sufriendo y sufriendo hasta que somos forzados a colaborar con ellos. Ser estudiante de la vida sin estar apegado a ser maestro.

¿Qué es lo primordial al posicionarnos como docentes, educadores, profesionales?

Con el tiempo me di cuenta que la textura de mi alma, la calidad de mi presencia, la calidad de mis relaciones humanas es mucho más importante que la formación académica o cualquier meta a alcanzar o ideología a seguir.

Ubuntu, dicen en ciertas culturas africanas. Soy quien soy porque somos todos nosotros.

Las familias y las escuelas saludables, no son las que no tienen conflictos, sino las que los intentan resolver de una forma saludable

Los conflictos son el momento educativo por excelencia para la educación emocional Por lo que los educadores conscientes esperamos el conflicto preparados y le damos la bienvenida.

Presentación

Este material ha sido elaborado para tí como participante del Seminario de Herramientas para la educación emocional y la inclusión en el marco del VII Encuentro de TDAH el 9 de junio de 2018

TDAH

En el seminario hemos abordado en forma transversal la información sobre el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad

Les dejo aquí un audiovisual - entrevista que les aportará claridad sobre los aspectos básicos del TDAH y su inclusión y me podrás realizar preguntas.

https://www.facebook.com/Tdah.Uruguay/videos/728114100725460/UzpfSTEwMDAwNTgwNjMwNzk4ODpWSzo3MjgxmTQxMDA3MjU0NjA/?notif_id=1529118933531579¬if_t=story_reshare

En este otro artículo podrán leer algunas herramientas concretas en situación escolar.

<https://www.facebook.com/Tdah.Uruguay/posts/847551765448359>

Carta de un niño con TDAH que nos ayuda a sensibilizarnos y sensibilizar a la comunidad escolar sobre el sufrimiento subjetivo del alumno y su familia.

<https://www.facebook.com/Tdah.Uruguay/posts/861855600684642>

Y aquí pueden encontrar más artículos sobre el tema

<https://www.psicologos-montevideo.com/deficit-atencion-tdah-uruguay.html>

Inclusión educativa

La inclusión educativa sólo es posible con capacitación de los diversos actores educativos; padres, educadores, docentes, psicólogos, asistentes sociales, acompañantes terapéuticos, psico-pedagogos. Es necesario contar con recursos humanos que estén capacitados con herramientas concretas, respaldadas por los consensos internacionales en las ciencias de la educación y la salud mental.

El alumno con necesidades educativas específicas, también en los trastornos de conducta o déficit de atención que, por diversas razones, no logra adaptarse a los requerimientos de la institución debe ser acompañado desde una planificación de inclusión educativa. Cuando estas necesidades no son atendidas, por más molesto, difícil e incómodo que sea el alumno, se está ejerciendo sobre él una violencia institucional que no tardará en emerger en comportamientos también violentos del alumno no incluido.

Los alumnos con TDAH u otros trastornos mentales o psico-sociales que presentan problemas de conducta producen gran sufrimiento a compañeros y docentes. Pueden ser el polo agresor o el agredido en el fenómeno conocido como Hostigamiento o Bullying en el cual la violencia psicológica y/o física es sostenida en el tiempo. La medicación no puede ser el único modo de tratamiento para estos alumnos, en tanto que la reducción del horario escolar no es inclusión.

El abordaje debe abarcar los factores emocionales, no sólo del alumno sino también de los adultos implicados: educadores, padres, docentes, psicólogos u otros profesionales que deben lidiar cotidianamente con la problemática.

Inclusión y conflictos en la comunidad educativa

Los hábitos mentales favoritos del ego, los que le fortalecen, son la queja y la reactividad. Buena parte de la actividad emocional-mental de muchas personas

consiste en quejarse o reaccionar contra esto o lo otro. Ello hace que los demás, o la situación, estén "equivocados", mientras tú "tienes la razón".

Teniendo la razón te sientes superior, y sintiéndote superior fortaleces tu sentido del yo. En realidad, como dice E. Tolle, sólo estás fortaleciendo la ilusión del ego.

¿Puedes observar estos hábitos dentro de tí mismo y reconocer tu quejumbrosa voz interior por lo que es?

El sentido del yo característico del ego necesita el conflicto porque su identidad separada se fortalece al luchar contra esto o lo otro, y al demostrar que esto soy "yo" y esto no soy "yo".

Es frecuente que tribus, naciones y religiones consigan fortalecer su sentido de identidad colectiva teniendo enemigos. ¿Qué sería de las ideologías extremas sin sus contrapartes?

No hay tal afuera y tal adentro en las escuelas que se conciben así mismas como comunidades educativas, formada por docentes, padres y alumnos.

Cada uno con su rol definido, pero formando parte de un mismo sistema del cual todos somos responsables para que funcione bien.

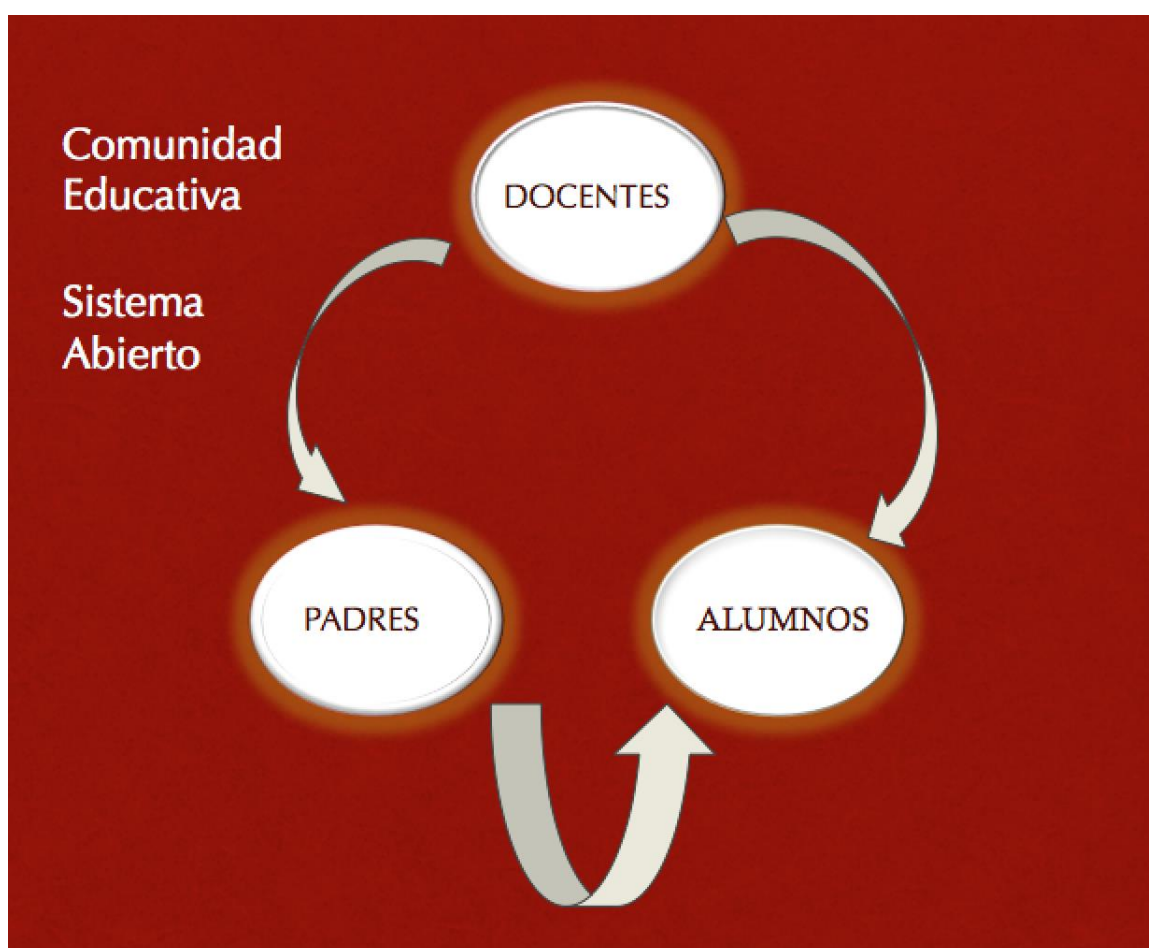
El desarrollo del seminario

El seminario comenzó con la exhibición de un fragmento de la película Indú, Estrellas en la Tierra, la cual trata de un niño diagnosticado con dislexia, aunque con claros síntomas de déficit de atención, y como su potencialidad es devastada por un mal abordaje de docentes y familia, ante el desconocimiento de los trastornos mentales en niños y adolescentes.

Esta película es un material excelente para la sensibilización sobre TDAH y Dislexia en la comunidad educativa. Y hemos pedido la autorización por derechos de autor. También la hemos subtitulado en español para exhibirla en cine foro, en alta definición, en el marco de la especialización a distancia y los seminarios. Por lo que están invitados (la garantizamos en línea por 10 días) y luego podrán comentar en el espacio indicado.

<https://www.psicologos-montevideo.com/foro.html>

Luego del fragmento de la película seguimos con la presentación de las características de las jornadas de capacitación, en los que optamos por el ENCUENTRO de los diferentes integrantes de las comunidades educativas, padres, docentes, profesionales, teniendo a los alumnos como foco de nuestras intervenciones. Ya que la inclusión y las herramientas que se implementen siempre deben comprender a todos los integrantes de la comunidad educativa, junto con los profesionales tratantes.



Explicitamos que esta elección de encuentro supone sortear algunas dificultades, como ser las diferencias en los conocimientos de base, donde se invita a docentes y profesionales a tener flexibilidad, si se presentan conceptos que puedan ser

considerados de perogrullo y a los padres flexibilidad y paciencia si se manejan ciertos conceptos técnicos que no manejan. Pero la misma elección del formato es parte de la capacitación en inclusión donde debemos construir un lenguaje común para actuar en conjunto y coordinados.

El formato de cuatro horas escogido es para facilitar la participación de gente del interior del país, que en este caso representó en 40%. A pesar de las dificultades aceptamos el desafío. Consideramos que vale la pena promover espacios de capacitación conjunta en la tareas que compartimos: la educación de niños y adolescentes y la inclusión de aquellos que presentan necesidades educativas específicas.

El encuentro también fue ocasión para conocernos con aquellos estudiantes de la especialización a distancia que han podido concurrir. El seminario aunque interdependiente y no obligatorio, forma parte de la capacitación a distancia y es así que le dimos un tiempo para aclarar dudas sobre su implementación a quienes han mostrado interés y presentamos a aquellos que están cursando.

Explicitamos también que tenemos en cuenta a aquellos que por estar sufriendo con casos de inclusión como docentes, sin contar con capacitación para ello o de padres con dificultades a la hora de reorientar las conductas inadecuadas de sus hijos, llegan al seminario con expectativas irrealistas, de encontrar la solución a los problemas individuales de cada uno.

Estas expectativas disfuncionales, pero muy comprensibles, muchas veces producen desespero cuando no se está abordando el tema que preocupa en forma individual.

También produce obstáculos epistemofílicos (que son aquellos causados por factores psicológicos, como la ansiedad y angustia que generan los conflictos abordados, en padres y docentes. Así como resistencia al cambio y aprendizaje en profesionales que han encarado estas problemáticas desde perspectivas muy diferentes a las presentadas en el seminario) Esto produce en algunos participantes un discomfort casi inevitable. Esta variable fue evidenciada en la investigación sobre el MTC que fue realizada en la Universidad Ramón Llull de

Barcelona en 2006, aunque estos fenómenos no llegan al 10% de los participantes.

Los seminarios están para generar reflexión sobre como pensamos (meta-cognición) como actuamos y para pensar sobre ciertos principios educativos y su implementación, a partir de la construcción de estrategias educativas. Para ello utilizamos los pasos del Método de Transformación de Conductas (MTC) y el intercambio entre los participantes.

Como sabemos que en general los participantes se quedan con muchas dudas y no todos tendrán la oportunidad de participar de la especialización a distancia, proporcionamos un espacio online de aprendizaje colaborativo con membresía por un año y sin costo extra, para hacer preguntas e intercambiar. Así rompemos la temporalidad de 4 horas y aprovechamos los recursos tecnológicos para extender el espacio de aprendizaje.

Puedes solicitar membresía en:

<https://www.facebook.com/groups/coaching.montevideo/>

Los seminarios se nutren de la metodología, del contenido y también de sus participantes. Estas participaciones marcan el clima, ayudan a otros participante a comprender la utilidad del método como factor de transformación.

Luego de explicar esta cuestión, tuvimos la palabra de una docente que dio su testimonio, en forma espontanea, de cómo el sólo hecho de participar de este espacio online le mejoró en forma significativa la relación con su hijo, ya mayor de edad. Mencionando, emocionada, que fue un antes y un después, y agradeciendo por ello. Estos resultados de cambios profundos en la relación familiar fueron también evidenciados en la evaluación científica –académica del Programa Convivir, que precede al MTC.

Se han investigado los resultados del MTC (Bryt, F y cols, Universidad Ramón Llull de Cataluña y Universidad de Barcelona), siendo la mejora en la comunicación con el alumno – hijo el más significativo. Factor estrechamente vinculado a una mejora en la auto-estima y a la construcción de una identidad

saludable como factor protector de trastornos mentales asociados.

Si no estás acostumbrado a aplicar estos métodos te preguntará sobre las bases académicas, empíricas y científicas del mismo, y que esto sea acorde con la importancia y la sensibilidad del tema que abordamos en el seminario.

Te ofrezco aquí un documento en PowerPoint que informa los resultados del Programa Convivir construido y desarrollado por nosotros en Barcelona y que precede al MTC <http://slideplayer.es/slide/4336788/>

También te presento aquí los antecedentes del MTC y sus reconocimientos internacionales.

Las capacitaciones basadas en el Programa Convivir – MTC han sido premiadas en.

- III Premio Josep M. Rueda 2004 del Área de Bienestar Social de la Diputación de Barcelona.
- II Premio de Investigación en Salud Mental Infantil y Juvenil. 2006 de la Fundación Orienta
- Primer premio al mejor trabajo científico na XVIII Jornada Quixadaense de Saúde Mental e Cidadania III Colóquio Internacional de Saúde Mental do Semi – Árido. 2010. Centro de Atenção Psicossocial-Caps de Quixadá, Ceará, Brasil.

Puedes ampliar en:

<https://www.psicologos-montevideo.com/internacional.html>

AUTOEVALUACIÓN

¿Quién puede ser educador emocional?

Todo aquel que desempeñe una función educativa con niños y adolescentes es de por sí un educador emocional, aunque no se lo proponga. Estamos enseñando todo el tiempo cómo resolver conflictos, cómo auto-controlarnos, cómo comprender al otro -empatía- y lo hacemos a través de nuestras acciones y no desde nuestros discursos.

La educación consciente supone darnos cuenta de esta función implícita y reconocerla como un factor fundamental en la salud mental de nuestros educandos

Luego de la introducción seguimos con un ejercicio de autoevaluación que trabajamos en grupos de a tres y que nos permite la meta-cognición, pensar sobre el como pensamos cuando educamos y como juegan nuestras emociones. Les ofrezco aquí los ítems que trabajamos y algunos más. Estos ítems de reflexión son un preámbulo del Método de Transformación de Conductas como herramienta de inclusión.

- ✓ Me cuido, me doy tiempo para mí, para relajarme, sabiendo que soy la mejor herramienta de aprendizaje emocional para mis educandos.
- ✓ Soy consciente de que cuando las situaciones difíciles me desbordan soy un modelo para mis educandos que aprenderán de mis conductas.
- ✓ Logro escuchar sin juzgar, cuando me cuentan problemas
- ✓ Cuando existe un conflicto logro primero ponerme en el lugar del educando y expresarle con sinceridad que le comprendo.
- ✓ Distingo lo que es un castigo (desborde emocional o racionalización de emociones, que implica arbitrariedad) a lo que es una consciencia lógica reparadoras o meritorias a conductas inadecuadas o adecuadas previamente acordadas.
- ✓ Logro controlar mis emociones ante conductas inadecuadas con estrategias de autocontrol

- ✓ Cuido mis diálogos internos, mis pensamientos e intento que sean positivos y optimistas. Consiente que los mismos se reflejan en mi diálogo externo y se transmiten a mis educandos.
- ✓ Intento nivelar la cantidad de correcciones que hago por conductas inadecuadas con la cantidad de alabanzas que hago por conductas adecuadas.
- ✓ Cada día reservo un momento especial para jugar y compartir con mis educandos.
- ✓ En estos momentos especiales de juego logro no criticar ni corregir.
- ✓ Intento pasar de las descripciones generales que estigmatizan (“es desobediente”, “es desordenado” “es distraído”) a las conductas concretas (frecuencia en intensidad) que considero deben cambiar mis educandos.
- ✓ Observo las conductas inadecuadas y realizo una línea de base (medición en frecuencia e intensidad de las mismas) antes de proceder a realizar intervenciones educativas.
- ✓ Observo los antecedentes (que pasa antes, situación – estímulos) y consecuencias de las conductas inadecuadas de mis educandos e intento intervenir sobre estos para lograr un cambio positivo.
- ✓ Soy consciente de que el educando enfrentado a la continua crítica y fracaso, crea rechazo a las conductas solicitadas porque piensa que no podrá conseguirlas.
- ✓ Transformo dificultades y comportamientos inadecuados en objetivos o desafíos personales para provocar un cambio positivo en la comunicación con mis educandos.
- ✓ Intento dejar de corregir problemas para centrar mi atención en desafíos.
- ✓ Soy consciente que los principios del cambio de conductas implican una exigencia muy gradual.
- ✓ Comprendo que el premiar por los esfuerzos en lograr los desafíos es una intervención avalada por las ciencias de la salud mental y la educación. Y todos necesitamos incentivos para lograr conductas que no tenemos interiorizadas o cambiar hábitos.

- ✓ Brindo apoyo al logro de desafíos con estrategias de motivación (consecuencias meritorias) previamente planificadas.
- ✓ Me esfuerzo por reconocer los logros y sorprendo con felicitaciones cuando lo están haciendo bien.
- ✓ Soy consciente de que la forma como doy una instrucción o una orden es determinante para lograr la conducta solicitada
- ✓ Solicito el contacto visual antes de dar una orden
- ✓ Diferencio en la entonación y en la construcción de la frase cuando invito a colaborar (invitación que puede ser aceptada o rechazada) de cuando doy una orden firme que debe de ser obedecida.
- ✓ Soy consciente de la importancia de no solicitar varias conductas a la vez, cuando doy una orden.
- ✓ Utilizo diferentes recursos (gráficos, escritos, carteles, etc.) para transmitir indicaciones a mis educandos y así reducir el número de órdenes verbales
- ✓ Me mantengo firme al cumplir con los acuerdos realizados.
- ✓ Me siento seguro en mi función educativa.

Antes de irnos al Coffee-Break leímos tres situaciones cotidianas del libro Alternativas al Castigo, donde se vislumbra claramente como inciden nuestras emociones en la educación:

Te ofrezco el ejemplo de Martín de 11 años.

<https://www.facebook.com/Tdah.Uruguay/posts/875057169364485>

Al volver del Coffee-break leímos un texto de Haruki Murakami que refleja nuestro tránsito por los conflictos familiares o escolares

"A veces, el destino se parece a una pequeña tempestad de arena que cambia de dirección sin cesar..."

Te lo ofrezco en este link

<https://www.facebook.com/Tdah.Uruguay/posts/872343886302480>

Luego pasamos a trabajar los pasos del Método de Transformación de Conductas como herramienta de inclusión.

La educación del futuro es la educación de la participación en la resolución de conflictos, donde la regulación de las conductas no viene dada desde la coercitividad del adulto sino desde el aprendizaje de las habilidades de autorregulación del educando.

Un modelo de educación pragmático y existencialista.

La educación consciente por parte de padres y docentes supone tener en cuenta las necesidades existenciales de sus hijos o alumnos.

El seminario en su modalidad extensiva (presencial y grupo online) tiene el objetivo de potenciar las habilidades educativas de padres y docentes, apoyándonos en el Método de Transformación de Conductas (MTC) como herramienta de inclusión, basado en modelos de control de contingencias, resolución de conflictos y educación emocional.

Para lograr una mejor comunicación en casa o en la escuela es tan importante saber escuchar como saber hablar. Sin embargo, por lo menos en occidente, se suele dar más atención al cómo hablamos que al cómo escuchamos.

Así como tus hijos o alumnos aprenden a hablar a partir de tu lenguaje, también aprenden a escuchar a partir de tu escucha.

Del mismo modo como los psicólogos clínicos aprendemos habilidades de escucha, padres y docentes también pueden hacerlo.

Antes de empeñarnos en corregir una conducta inadecuada, reflexionamos profundamente que está queriendo manifestar el menor con esa conducta o a

que necesidades responde. Si encontramos la falta, intentamos brindarle la posibilidad de satisfacer su necesidad de una forma positiva. Es decir, ayudarlo a hallar otra conducta —sana— para expresar esa falta, en lugar de bloquear la expresión de su necesidad.

Las conductas en los menores tienen significado, son en sí un lenguaje y reflejan su mundo interno, sus conflictos, sus necesidades, incluso las derivadas de expresiones neuropsicológicas.

Los psicólogos clínicos aprendemos a interpretar este lenguaje, los docentes y los padres también pueden aprender. Es preciso leer las conductas inadecuadas de los niños en el contexto de su vida cotidiana, de su historia, de su familia. No se trata de justificarlas y permitirles, ni de modificarlas, sino de reencauzarlas y reorientarlas.

Al enseñar a padres y docentes a utilizar estas técnicas se puede caer fácilmente en el adulto-centrismo. Por lo que preferimos utilizar los conceptos de «reorientación o transformación de conducta» para diferenciarlo de «modificación». Los primeros implican leer, interpretar la necesidad que manifiesta el menor a través de la conducta inadecuada y, en lugar de modificarla, reorientarla, transformarla.

Lo importante es que no busquemos acallar, taponear la expresión de esta necesidad, ya que entendemos que si el menor no es escuchado ni comprendido, no tendrá efecto el límite o la falta se expresará por otros canales, conductuales o somáticos (enfermedades).

Reencauzar, reorientar, transformar es tomar en cuenta que necesidades están manifestando estas conductas inadecuadas y legalizarlas en conductas adecuadas. En lugar de gritar y castigar al niño que dibuja en las paredes, habilitemos un lugar para que pueda satisfacer su necesidad de expresión plástica. Una vez atendida la necesidad tendremos todo el derecho de poner límites a su conducta inadecuada y los límites tendrán mayor efectividad

El MTC incluye la detección del problema, su concreción, su observación, el proceso de acuerdos y motivación con el hijo-alumno, así como el monitoreo de la transformación

Tuvimos la oportunidad de trabajar en base a conductas concretas de tus hijos, alumnos o pacientes que consideraste necesario transformar en comportamientos adecuados, luego de un análisis de las necesidades existenciales que las conductas inadecuadas puedan estar manifestando.

Te ofrezco aquí los pasos que comenzamos a trabajar y también otros que forman parte del método.

Te sugiero realizar el paso a paso, compartirlo en el grupo online y realizar las preguntas para que todos te podamos aportar.

1. Describe los problemas comportamentales del educando
2. Pasa de la descripción general que estigmatiza y es inasible a las conductas concretas que consideras inadecuadas.
3. Reflexiona si estas conductas que tú valoras como inadecuados los son o no.
4. Identifica si hay una necesidad existencial insatisfecha que pueda estar detrás de la conducta inadecuada y si la encuentras intenta satisfacerla, legalizando su necesidad en una conducta adecuada.
5. Concreta aún más la conductas en tiempo y espacio.
6. Realiza una observación de la misma en cuanto a frecuencia e intensidad. Y crea líneas de base, registros y gráficas.
- 7 Realiza un análisis sistémico de la conducta ABC. Que pasa antes y después de la misma.

8. Define y concreta las conductas alternativas positivas a las conductas inadecuadas.
9. Transforma los comportamientos esperados en objetivos y desafíos para el educando.
10. Pasa de las críticas, amenazas y sermones repetidos (si los hubieran) a poner atención a los nuevos desafíos del educando y a apoyarle para conseguirlos.
11. Planifica estrategias para motivar al educando a lograr sus desafíos.
12. Aplica el método de transformación de conflictos para llegar a un acuerdo con el educando y, si amerita, preséntale estrategias de coaching (motivación con exigencia gradual) con un ambientación lúdica. Recuerda ponerte primero en el lugar del educando y utilizar la asertividad.
13. Monitorea los resultados a partir de la línea de base del punto 6.

Durante el compartir de estos pasos surgieron en el seminario ejemplos que ameritaron la lectura de los siguientes textos. Te paso aquí links de los mismos donde puedes participar.

A raíz del caso que presentó Cesar, lingüista. Sobre el caso de un niño de 5 años al que el padre solía decirle que no serviría ni para plantar papas, te sugiero los siguientes textos para trabajar en foro sobre educación emocional:

1. Palabras que hieren:

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=886529338217268&set=a.251942218342653.1073741827.100005806307988&type=3&theater>

2. Existe un diálogo interno permanente, nos hablamos a nosotros mismos todo el tiempo:

<https://www.facebook.com/Tdah.Uruguay/posts/603032846566920>

3. Si queremos construir un clima emocional sano en casa y en la escuela, debemos cuidar y cultivar nuestro lenguaje como lo hacemos con nuestro intelecto a través de la formación académica. Y debemos darle tanta atención como intentamos darle a nuestro cuerpo, con una alimentación adecuada y con actividad física.

<https://www.facebook.com/Tdah.Uruguay/posts/603850733151798>

4. En 1978 Brickman y sus colaboradores realizaron una investigación donde se midieron índices del sentimiento de felicidad de personas que habían quedado parapléjicos y personas que habían ganado la lotería y se habían vuelto millonarios.

<https://www.facebook.com/Tdah.Uruguay/posts/604296183107253>

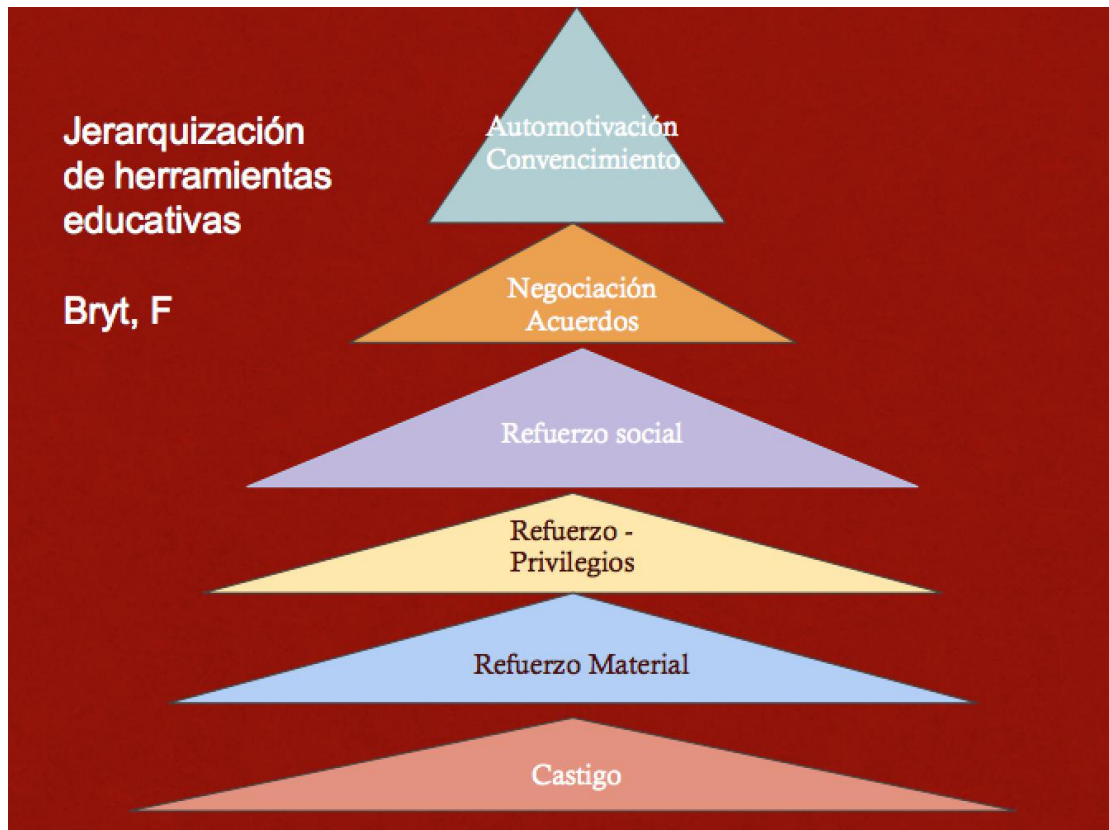
5. Sobre educación emocional y valores morales

Algunos adolescentes intuyen el error de sus padres, perciben que todo el esfuerzo que hacen los adultos por tener cosas no les brinda la felicidad, por lo que buscan formas de sentir y experimentar la emoción.

<https://www.facebook.com/Tdah.Uruguay/posts/605132539690284>

Una vez definido el desafío a trabajar con el educando, surgió la pregunta ¿Que herramientas escogeremos para apoyarlo a conseguirlo?

Y con el apoyo de Verónica, psicóloga, estudiante de la especialización a distancia, recordamos la pirámide de decisión sobre herramientas educativas. Privilegiándolas de arriba hacia abajo.



Cerramos el seminario con la reflexión de Emilce, docente que viene participando de nuestras capacitaciones desde Argentina. Y en forma de síntesis hacemos énfasis en la necesidad de abordar cada caso en su situación única teniendo en cuenta como en las conductas que definimos como inadecuadas, los adultos tenemos participación en los antecedentes y las consecuencias de las mismas y la utilidad de aunar criterios metodológicos y terminología común, ampradas por las ciencias de la educación y la salud mental

1. Generar observación y líneas de base,
2. Análisis funcional de las conductas _ABC,
3. Control de contingencias – Consecuencias lógicas reparadoras, con coste de respuesta y Meritorias con refuerzos positivos
4. Resolución de conflictos (acuerdos y negociación),
5. Educación emocional (Mensajes-yo, asertividad, empatía)

Para trabajar padres, docentes y profesionales. Para ello el MTC nos ayuda clarificando el camino. Te espero para seguir capacitándonos en el grupo de aprendizaje colaborativo.