

DAFO

Diagnóstico de *cómo estamos a nivel emocional*. Esta herramienta es un potente instrumento para hacer un análisis de la realidad emocional, tanto a nivel personal, como grupal, y donde tenemos en cuenta no solo variables individuales e internas a cada una de las personas que hemos hecho el análisis sino factores también externos a nosotros, nosotras.

Con este DAFO hemos pretendido recoger información de cara a poder abrir un debate más profundo, si nos apetece, y contemplar la posibilidad de plantearnos la educación emocional (los afectos, cuidados, relaciones, etc..) como parte imprescindible de nuestras rutinas cotidianas en el aula, en el centro, en nuestras relaciones para con los y las compañeros, compañeras de claustro, el alumnado, las familias, el personal no docente, la comunidad en general.

Aquí se recogen todas las ideas que se plantearon en un espacio precioso de escucha y comunicación respetuosa entre el profesorado que participamos en el taller de educación emocional. Las compartimos con la ilusión de poder y querer seguir aportando, trabajando.

DEBILIDADES (factor interno)	FORTALEZAS (factor interno)
<p data-bbox="181 954 1088 1023">¿Qué percibes como una debilidad emocional? ¿Qué factores de tu aula/centro dificultan tu mejora emocional?</p> <ul data-bbox="159 1066 994 1361" style="list-style-type: none">* Demasiada empatía* Muy comprensivo con el alumnado* Inseguridad: factor sorpresa, no saber lo que voy a encontrarme* Injusticias: el mundo no es justo y solo me toca aceptarlo* Timidez: cambios de humor de optimismo a pesimismo* Inseguridad personal* Falta de autocontrol y calma en situaciones límites* Exceso de reflexión (llevo problemas a casa)	<p data-bbox="1144 954 2069 1023">¿Cuáles crees que son tus mayores fortalezas a nivel emocional? ¿El ambiente de tu centro/aula propicia tu bienestar emocional?</p> <ul data-bbox="1126 1066 1939 1361" style="list-style-type: none">* Mi humanidad* El aula y el alumnado si, el centro no* Afecto: puedo llegar a los alumnos más retrasados* Realismo, optimismo, ser una eterna alumna (humildad)* No me cansa mi trabajo, el aula sí y el centro a veces también* Soy más fuerte cuanto mayor es el reto, el problema* Seguridad profesional* Conversación

Taller de educación emocional

- * No saber decir no
- * La imagen de un centro no debería estar por encima del fondo
- * Traslado a mi aula mi estado de ánimo
- * No me adelanto y prevengo situaciones de conflicto
- * Quizás mi carácter demasiado bondadoso y la falta de un carácter más fuerte en algunos momentos y con determinados comportamientos
- * La crítica destructiva, la incomunicación, y la falta de sinceridad y honestidad crean en mí una barrera que me dificulta de cara al aporte personal y al fomento de la confianza. Soy bastante intolerante a estos hábitos en mis relaciones interpersonales y me produce un gran bloqueo emocional.
- *A veces soy demasiado ansiosa y magnifico los problemas.
- *Debo aprender a relajarme y perder el miedo al ridículo

- * Esto es lo que quiero
- * Disciplina con cariño
- * Buen manejo del grupo
- * Capacidad de improvisar frente a imprevistos
- * Buena gestión del tiempo
- * Soluciones rápidas para resultados operativos
- * Empatizo fácilmente con las demás personas (a veces me cuesta decir no)
- * Capacidad de relativizar
- * Calma, poca capacidad para encolerizarme
- * Tendencia a no tomarme a mí como causa de posibles ataques
- * Que intento mejorar, que me tomo en cuenta los consejos, que no me desanimo y que insisto una y otra vez
- * Perseverancia, trabajo, constancia. Un clima de cohesión, afecto y sinceridad crearían el ambiente idóneo y propicio para mi bienestar emocional dentro del ámbito laboral. Para mí es imprescindible y necesario
- * Creo mucho en mí y persevero para conseguir mis sueños
- *Siempre tengo una sonrisa aunque esté triste por dentro.
- *Procomunicación bidireccional

Taller de educación emocional

AMENAZAS (factor externo)	OPORTUNIDADES (factor externo)
<p>¿Qué amenazas pueden afectar a tu mejora emocional en tu aula/centro? ¿A qué obstáculos se enfrenta tu aula/centro? ¿Cómo es la formación del profesorado en el centro en el tema de la educación emocional?</p> <ul style="list-style-type: none"> * Inestabilidad, no hay acogida ni información suficiente * Llegar al centro pensando en que te tienes que ir * Desgaste emocional que se produce en el control de comportamientos en clase * Falta del menor interés * Ausencia de una mínima educación * Sin sentido del trabajo que hago * Priorización de intereses personales por encima de los del centro o del alumnado * Plantilla reticente a cambios, a lo nuevo * El tema de la educación emocional nos lo saltamos, pues parece ya dado o innecesario * Indiferencia, comodidad * Hasta ahora a nivel de centro no se ha hecho nada * Destinos * Meter la pata tras sentirme apoyada * Conciliación familia trabajo * Inestabilidad laboral * Faltas de respeto en el aula * La hipocresía * Evitar los malentendidos sin darles soluciones * Compañeros/as que juzgan y no muestran cariño * Endogamia 	<p>¿Qué buenas oportunidades pueden disponer a crear un buen estado emocional? ¿Qué factores constituyen una oportunidad para mejorar la competencia emocional en el aula/ centro?</p> <ul style="list-style-type: none"> * Apertura, aprendizaje, crecer, crecer * No las veo * Aprendizaje * Fomento de la empatía, buenas formas, humildad * Más trabajo en equipo para compartir experiencias * Encuentros más informales y lúdicos para aprender a resolver nuestras diferencias y avanzar * Hay gente dispuesta a mejorar, implicarse, ayudar * Me siento apoyada * Convencida de que quiero quedarme * Apoyo familiar en la tarea educadora * Disponibilidad de más recursos * Clases más reducidas * Hablar desde lo impersonal, partir desde una perspectiva profesional más de trabajo * Dar herramientas para saber trabajar más en equipo * Compañeros y compañeras que me ayudan y muestran cariño * Cariño de los y las alumnos/as * Alumnado responsable y trabajador * La sinceridad, honestidad, el servicio, el compromiso y el afecto auténtico y verdadero ayudan al crecimiento personal y común * Relaciones sanas con familiares, pareja, amigos/as * Optimismo vital

Taller de educación emocional

<ul style="list-style-type: none">* Mi situación de lejanía de mi lugar de residencia* El vivir solo puede afectarme pero intento sobreponerme* Mis propias debilidades suponen una amenaza. Añadiría más: mi circunstancia laboral en expectativa que me impiden llevar a cabo proyectos a medio/ largo plazo* No sentir conexión con el alumnado lo que me impide llegar a ellos/as como quisiera* Alumnado apático a los/as que no sé como despertar su motivación* Hasta hoy no se ha hecho nada de educación emocional para el profesorado	<ul style="list-style-type: none">* Que crean en mí como profesional, que te den facilidades para llevar a cabo tus proyectos* Talleres como éste, trabajar la educación en valores.
--	---