

GABESE 10 cuñas  
GA limitada a 10 cuñas de 1 renglón  
Joan Vaello Orts

### GA (Gestión del aula)

1. Creación de clima favorecedor de la convivencia y trabajo mediante el cambio de variables.
2. Inevitable. Siempre estamos creando oportunidades, favorables o desfavorables.
3. Ámbitos. Control, canalización de relaciones y optimización del rendimiento.
4. 5 niveles a mejorar: convivencial, emocional, motivacional, atencional, académico.
5. Creatividad e isomorfismo. Lo que se me ocurre-lo que se les ocurrió a otros.
6. La formación es añadir lo que les funcionó a otros a lo que me funciona a mí.
7. Autoevaluar la capacidad de gestión. ¿Bailan con mi música? ¿A cuántos reticentes movilizo?
8. Si se buscan sanciones, sobra la gestión. Que me los cambien para no cambiar yo.
9. Más que control. GA no debe limitarse a gestionar conflictos. Combinar disciplina y motivación.
10. CREMA: lecho del aprendizaje. Control. Respeto. Empatía. Motivación. Atención.

### PASOS A SEGUIR

1. Actitud del profesor: antes de entrar.
2. Orden previo: la cimentación.
3. Límites: el respeto mutuo.
4. Empatía: el poder de las buenas vibraciones.
5. Corrección de incumplimientos: advertencias vs conductas inadecuadas.
6. Corrección de incumplimientos: compromisos vs actitudes negativas.
7. Corrección de incumplimientos: sanciones.
8. Derivación de casuística supraescolar: problemas socio-familiares.
9. Atención: captarla y mantenerla.
10. Expectativas: esperar algo.
11. Motivación: hacia la automotivación.
12. Sobreesfuerzo inicial: lo que más cuesta.
13. Perseverancia/fuerza de voluntad: el que resiste, gana.
14. Resiliencia: superación creativa de obstáculos y adversidades.
15. Motivación de logro: el placer de lo conseguido.
16. Evaluación: el feedback necesario.
17. Roles: déme un buen papel en la obra representada en el aula-escenario.

### COMPETENCIAS INTRAPERSONALES

#### ACTITUD DEL PROFESOR

1. ¿Querrían recibir otra clase de clase? ¿Estaría yo dispuesto a dar otra clase de clase?
2. Prepararse mentalmente, tácticamente y pedagógicamente.
3. Proactividad/victimismo. Qué puedo hacer para que quieran.../No quieren hacer nada.
4. ¿Lo hago bien o mal? \ Hacerlo cada día mejor y sentirse un poco más satisfecho (planta).
5. Si no se invierte tiempo en educar, no se puede instruir.
6. Dar clase a uno. Los demás, que me los obliguen/preparen/quiten. Eres profesora de todos.
7. Derecho a dar clase. Pero el deber de no dar cualquier clase.
8. La misión del profesor es crear disposiciones favorables. Si fueran espontáneas, sobraríamos.
9. En este escenario ha cambiado la obra, pero algunos siguen representando el mismo papel.
10. Profesor actual: más director técnico y entrenador que instructor magistral.

#### AUTOCONTROL DEL PROFESOR

1. No sé qué haré, pero lo haré tranquilo.

2. Desnudar problemas, refutar excusas. Desconexión emocional.
3. Hablar en tono deliberadamente bajo y ritmo lento.
4. Paciencia, practicarla. 5' sin molestarnos por nada. 1 hora calmado, 2 h.
5. Rebajar la línea base de tensión emocional (de tensión, de ansiedad, de enojo).
6. Hacer algo que no hice ayer, dejar de hacer algo que hice ayer.
7. No se puede pedir autocontrol al alumno si el profesor no lo tiene.
8. Distanciarse, mantener una distancia protectora.
9. Capacidad de aceptar críticas, diferenciando las justas de las tóxicas.
10. El yo nuclear (lo que tú eres resuena...). Desproteger, desactivar defensas: no pasa nada.

## **COMPETENCIAS INTERPERSONALES**

### **EL CONTROL DE LA CLASE**

1. La clase no se controla sólo con control. El control es una parte de la gestión de la clase.
2. Control facilitador del aprendizaje, no remedio. A priori. Preventivo. Medio de socialización.
3. Objetivo: el autocontrol del alumno.
4. Conflictos: ocasiones de enseñar y aprender.
5. Diferenciar disrupción de violencia, resfriados de pulmonías, síntomas de causas.
6. Gestionar problemas escolares y derivar los sociales a su LIT (locus idóneo de tratamiento).
7. Tratar lo molecular (conductas) y lo molar (actitudes, hábitos).
8. Ceder el control al alumno (autocontrol). Crear automatismos. Y que sienta emociones.
9. Mala conducta, mal alumno, mala persona. No traspasar.
10. La mayoría de conflictos se deben a problemas relacionales: mejorar las habilidades sociales.

### **FIJACIÓN DE LÍMITES**

1. Garantía de libertad, antídoto contra abusos. El imperio del nosotros.
2. No confundir con normas. Suma de normas explícitas e implícitas. Importancia del poder.
3. Pautas básicas prefijadas por el centro y difundidas por un MEE.
4. Unificación de criterios sobre conductas-diana.
5. Mecanizar hábitos positivos, especialmente de inicio.
6. Norma de la semana.
7. Calibrado del poder individual. Norma de prueba.
8. Gestión colectiva y económica de las actitudes negativas.
9. Gestión efectiva de incumplimientos y abusos.
10. No consentir abusos: pedir ayuda si no se puede en solitario.

### **FIJACIÓN COORDINADA DE LÍMITES: EL MEE**

1. Mini-EE. Sólo voluntarios. Mejor 2 de acuerdo en lo vital que todos sobre todo.
2. Autogestión respaldada. Hacer lo máximo posible, pero sabiéndose apoyado.
3. Ponerse de acuerdo en lo vital (conductas-diana, actitudes negativas, ¿criterios de evaluación?).
4. Fijación conjunta de límites.
5. Advertencias conjuntas de un MEE.
6. Pedir ayuda (directa o indirecta) a otro profesor con carisma o recursos. Tú, ¿cómo lo haces?
7. 2 profesores en el aula: titular y ayudante (encargado exclusivamente del control y ayudas).
8. Profesor de guardia de apoyo. Encargado exclusivamente del control.
9. Tabla actitudinal. Seguimiento conjunto de las actitudes significativas de los alumnos.
10. Tienda mágica del café.

### **ADVERTENCIAS**

1. Lo fundamental no son las normas, sino las reacciones ante los seguros incumplimientos.

2. Reacción asertiva ante incumplimientos. Son avisos, no amenazas. Corregir sin romper la relación.
3. Creíbles, calmadas, breves, firmes, escasas, concretas, discretas, respetuosas, empáticas.
4. Tolerancia cero ante conductas-diana y actitudes negativas.
5. Soslayar conductas leves.
6. Cuádruple fin. Cortar conductas, mantener límites, evitar abusos. Evitar sanciones.
7. Siempre una consecuencia. 3 vías. Autocontrol, mejor que heterocontrol y nunca descontrol.
8. Despersonalizadas. Referencia a las normas, a los derechos colectivos o a los del profesor.
9. Si no surte efecto, advertencia privada. Intenciones, compromiso, consecuencias.
10. Usarlas para tratar conductas inadecuadas. Para actitudes, los compromisos.

### **RESPECTO MUTUO/ASERTIVIDAD**

1. El imperio del nosotros sobre el yo egoísta y desconsiderado.
2. Si te respeto, me respetas. Si te atiendes, me atiendes.
3. No me trates como no te gustaría que te tratase.
4. Si te doy CREMA y me devuelves problemas, tendrás problemas. Ayúdame y te ayudaré.
5. Explicar el perjuicio/daño que causa. ¿Te gustaría que? ¿Cómo te sentirías si?
6. Despersonalizar conflictos garantizando derechos colectivos (los demás tienen derecho a).
7. Despersonalizar los conflictos garantizando derechos propios ("yo tengo derecho a...").
8. Despersonalizar conflictos garantizando cumplimiento de normas (norma nos obliga a los dos)
9. Te ofrezco ayuda; y tú, ¿qué me ofreces a mí? Tender la mano. Deshacer resentimientos.
10. Respeto profesor-alumno: ofrecer una clase asequible-apetecible (atención a diversidad).

### **ACTITUD DEL ALUMNO**

1. Dar clase a un alumno con actitud negativa es como teclear sobre un ordenador apagado.
2. Lo 1º es conseguir que baje las defensas. Que salga de la **madriguera**.
3. Hay que empezar por cerrarle otras posibilidades.
4. 3 vías. No tienes otra salida, pero la que yo te ofrezco es una buena salida.
5. Eliminar/aislar influencias próximas significativas que impidan el cambio (malas compañías).
6. Tendrán que hacer un sobreesfuerzo inicial, para el que necesitarán ayudas.
7. 5 días seguidos consiguiéndolo para construir hábito.
8. Tienen que ver la rentabilidad del esfuerzo a corto plazo. Primeros éxitos: fundamentales.
9. Sustituir hábitos KO por hábitos OK. Cuanto antes. Dejaré de hacer..., empezaré a hacer...
10. Si lo intenta debe recibir algo: CERCA. Control-empatía-respeto-comprensión-atención.

### **COMPROMISOS/FUERZA DE VOLUNTAD**

1. Una advertencia arregla una conducta. Un compromiso, muchas.
2. Son un ejercicio proactivo de la fuerza de voluntad y la constancia. Hacer planes y cumplirlos.
3. Son una herramienta poderosa de autocontrol.
4. Debe pedirlo el alumno sinceramente y dar muestras de la intención de cumplirlo.
5. Deben ser sencillos, formativos, proactivos, económicos, de fácil seguimiento.
6. Autoevaluación del alumno en conducta.
7. Algo que hice ayer, algo que no hice ayer.
8. El reto del día.
9. Algo que me cuesta en vez de algo que me apetece.
10. El reto de los 5 días.

### **AUTOCONTROL DEL ALUMNO**

1. Trasformar el heterocontrol en autocontrol. "¿Te controlas tú o lo hago yo?".
2. Para hacer, hay que dejar de hacer.
3. Cuántos días sin. Almanaque. Que alguien nos haga un seguimiento.

4. Después me sentiré (visualización del malestar futuro).
5. La próxima vez.
6. Hacer algo que no hice ayer, dejar de hacer algo que hice ayer.
7. Reto del día (o de la semana). Siempre un plan en activo.
8. Frases alternativas. Verbalizar normas, prohibiciones... de forma descriptiva.
9. Solución próxima: cuando... podrás.
10. La próxima vez.

### EMPATÍA

1. Evitar brecha relacional: tender puentes. Mala conducta, mal alumno, mala persona.
2. Observación activa. Cómo los veo. Qué les gusta. Qué se les da bien. Cómo serían en otro lugar.
3. Disponibilidad, proximidad, control sin recriminaciones. Llevarse bien. Tratarlos bien.
4. Escuchar, preocuparse, acercarse, conectar, observar, comprender, conocer.
5. CERCA. El alumno espera: comprensión-éxito-reconocimiento-control-atención.
6. Conversaciones informales en mesetas. Escuchar 1' a cada alumno. Fuera rol de profesor.
7. Olvidarán lo que dijiste. Olvidarán lo que hiciste. Pero no cómo les hiciste sentir.
8. Cómo me ven. Cómo somos percibidos/cómo creemos que somos.
9. Cómo fue mi mejor profesor. Cualidades. Me gustaba porque...☒
10. Perfil emocional de la clase. Nubarrones, nubes y soles. Qué les disgusta.

### SANCIONES

1. Usarlas como último recurso, pero usarlas. Se castiga mucho y mal (tarde y no disuasorio).
2. Detenerla cuando el alumno da muestras de cambio de actitud.
3. Aplicar punición si: se ha intentado todo, nada que perder y perjudica a los demás.
4. Disuasorio, justo, desagradable, proporcionado, avisado, razonado, inmediato, comprendido
5. Aplicarlas con intención formativa y sin mala conciencia.
6. Derivar la conflictividad social, previa justificación de las medidas adoptadas.
7. Recepción a la vuelta junto a los padres. Deshacer resentimiento, ofrecer ayuda. Atentos.
8. Asegurarse de que el castigo no es en realidad un premio.
9. Tipos. Cambiar el espacio, tiempo o la tarea.
10. Alumnos con profesores pico en curso distante en edad.

### RENDIMIENTO

1. Ya los tenemos controlados. Y ahora ¿qué? Conseguir que hagan, que rindan, que aprendan.
2. Control ¿para qué? Para que hagan. Evitación de los trabajos forzados.
3. Si no hacen, no durará mucho el control. Es pesado, difícil y duro el control puro.
4. También es pesado para ellos sentirse vigilados, controlados, obligados.
5. Enchufarlos, engancharlos. Conseguir que quieran hacer.
6. Cuando el alumno está conectado/enchufado aprende lo que sea.
7. Trabajar es un hábito que requiere esfuerzo. Entrenar el esfuerzo habitual. Variable ICE.
8. La actitud de querer intentarlo es la base sobre la que montar todo lo demás.
9. Ayudar en el sobreesfuerzo inicial. Y facilitar logros rentables, no muy caros de conseguir.
10. Resistir tentaciones-decidirse-empezar-aguantar-persistir-progresar-triunfar.

### MOTIVACIÓN: el arte de contagiar ganas

1. No podemos porque no quieren. Hagamos que quieran y podremos. Aprender a querer aprender.
2. El secreto de enseñar está en contagiar ganas, más que en transmitir conocimientos.
3. El fin de la motivación debe ser desarrollar la automotivación (fuerza de voluntad).
4. Planificar la motivación, el diseño de procesos motivacionales.
5. Montarla sobre un buen control/autocontrol. Clave 0 de la motivación. Planificarla.

6. Presión interna máxima y necesaria, presión externa mínima y suficiente.
7. Motivación espontánea e inducida. Motivar: convencer. Si estuvieran motivados, sobraríamos
8. Si la gente no baila, hay que cambiar de música.
9. Cómo ganar audiencia. Los hechos y emociones persuaden (pasárselo bien).
10. Evitar los trabajos forzados. Hacer desaparecer la sensación de obligatoriedad.

### ATENCIÓN: CAPTARLA

1. Puntualidad habitual de profesor y alumnos.
2. Material preparado (profesor y alumnos). Instrucciones claras y breves.
3. Inicio rápido e incompatible con la distracción (preguntas, actividad manipulativa). No dilatar.
4. Despertar la curiosidad y el interés.
5. Asegurar la atención de todos antes de empezar. Orden previo innegociable.
6. Advertir a los distraídos individualmente.
7. Combatir distractores (lejanía, camuflaje, ventanas, pasillos, pupitres vecinos).
8. La prueba del 4. Mesas, retrasos, material, indicaciones.
9. Alternar diferentes modalidades de presentación de contenidos (oral, audiovisual).
10. Callar hasta que callen (¡peligro!: usar con precaución. Solo si uno tiene poder).

### ATENCIÓN: MANTENERLA

1. Nivel atencional por tareas. No abusar de la explicación (<20 minutos).
2. Soslayar selectivamente interrupciones leves y no premiar con atención las interrupciones.
3. Preguntas intercaladas, de oxigenación. Limitar la explicación. TAT. Hacer clases prácticas.
4. No premiar con atención conductas disruptivas.
5. Incrementar la atención positiva y disminuir la negativa.
6. Redefinir el espacio vital del aula: movilidad, cercanía, atención visual a distraídos o revoltosos.
7. Atención visual preferente a disruptivos. Dedicarle la explicación/cinco minutos.
8. Mesetas: propiciar actividades de meseta, relajar la clase (pasar lista, conversar, escuchar...).
9. Detectar indicios de fatiga o aburrimiento→relax.
10. Reconocer/agradecer la atención prestada, sobre todo a alumnos que no suelen atender.

### EXPECTATIVAS

1. Si lo que te obligan a hacer te lleva a nada, te resistes a hacerlo.
2. Explicar claramente qué se pide a cada alumno y qué se espera de ellos.
3. Diversificar objetivos realmente. Qué puedo pedir a cada uno. No pedir peras al olmo.
4. Contemplar objetivos cognitivo-académicos y objetivos socio-emocionales.
5. Contemplar objetivos transversales y específicos. Y aquéllos se trabajan transversalmente
6. Pedir lo que se va a valorar, valorar lo que se ha pedido.
7. ¿Estás dispuesto a intentarlo? Te lo pondré fácil. Hasta dónde estás dispuesto a esforzarte.
8. Vencer incredulidades y resistencias iniciales. Dar pruebas pronto.
9. El éxito alcanzable, el esfuerzo rentable (reto óptimo). Esfuerzo-probabilidades de éxito.
10. Rebajas en septiembre. Buenos precios y tiempo limitado.

### SOBREESFUERZO INICIAL

1. Empezar e intentarlo es el mayor reto. La decisión de empezar. Ya. El carro en el barro. Ayudar.
2. La prueba de que va en serio. La primera muestra.
3. Resiliencia y ayuda para superar los primeros obstáculos, que los habrá.
4. ¿El alumno es capaz de renunciar a distractores? ¿Y de demorarlos? ¿Y de resistir presiones?
5. Retroalimentación rápida y proactiva tras los primeros intentos. La zanahoria.
6. Reto: 5 días seguidos logrando un reto. El hábito facilitador. Las huellas en la [nieve](#).

7. Hacer algo que no hice ayer, dejar de hacer algo que hice ayer.
8. Milestones. 4 mojones y 1 validación.
9. Las riendas. Soltarlas según la capacidad del alumno de autoconducirse.
10. Levántate ahora mismo y haz algo conveniente y desagradable.

### FUERZA DE VOLUNTAD/CONSTANCIA

**Quizá dividir: primeros hábitos, primeros obstáculos, hábitos, interpretación de resultados**

1. Mantener el esfuerzo en el tiempo. Aguantar. Un poco más. Hacerse fuerte.
2. La voluntad se entrena, y si no se debilita. Úsalo o piérdelo. La repetición es la clave.
3. La más larga caminata empieza por un paso. No construyas una pirámide: pon una piedra.
4. La automotivación supone goce, pero también esfuerzo, perseverancia y resiliencia.
5. Buscar un compañero que arrastre. Trabajar con alguien que trabaje.
6. Un pez al día, por lo menos (todos). Si no, lo buscará por otro lado. Ayudas y control.
7. No hay intentos. No cabe intentarlo, probar... lo haces o no lo haces. Hazlo.
8. Papelito. Anotar deberes para hoy. Ir tachando. Me siento bien: me lo he quitado de encima.
9. Tabla mensual de horas de estudio + análisis de distractores. Haré-hice.
10. Frase motivadora por la mañana. Hoy... Citas ejemplares (deportistas, actrices, científicos).

### MOTIVACIÓN INTRÍNSECA

1. Competencia de motivos. Siempre están motivados hacia algo.
2. Conocer los intereses del alumno. Qué les gusta, de qué hablan.
3. Contenidos próximos, sorprendentes, nuevos,
4. Banco de materiales temáticos.
5. Se presentan los contenidos forma de interrogante o problema a resolver.
6. Anécdotas, narraciones. Ejemplos próximos y comprensibles. Aclaraciones asequibles.
7. Intercalar preguntas. Resumir, ampliar, criticar, parafrasear, opinar, ejemplificar.
8. Prohibido decir: "hoy toca...".
9. Dejar tiempo para imponderables y contenidos SE. Salirse del guión
10. Modalidades de presentación variadas (explicación, videos, multimedia, textos, prensa...).

### MOTIVACIÓN DE LOGRO

1. No imponer tareas: plantear desafíos para lentos y rápidos, listos y flojos.
2. Actividad variada. Cambiar de actividad a menudo. TAT. Fomentar la participación... de todos.
3. Combinar teoría con práctica. <20' de explicación. Combinar lo árido con lo agradable.
4. Cerrar todas las actividades iniciadas, dar tiempo a todos.
5. Establecer ayudas suficientes y adecuadas en procesos: profesor→alumno, alumno→alumno.
6. Feedback frecuente (evaluación continua, reconocimiento). Corregir errores en procesos.
7. Delimitación temporal o focal. Período acotado para un trabajo intenso. Sin interrupciones.
8. Inductores de autoeficacia: logros, verbal, vicario, emociones.
9. Una meta, esfuerzo y tenacidad. Ya tengo el 10%, el 20%...
10. Empezar por lo más molesto. Qué gusto después. Me lo he quitado de encima.

### EVALUACIÓN

1. El feedback necesario. Frecuente. Formativo. Indicador. Proactivo. Usar para reforzar y corregir
2. Considerar los fracasos como errores y puntos de partida. Error actual, base del futuro éxito.
3. Pide lo que vas a valorar y valora lo que has pedido.
4. Criterios universales: esfuerzo, hábitos de trabajo, actitud, progreso, contribución a convivencia.
5. Boletín individualizado proactivo (con criterios específicos). Voluntario.
6. Evaluación previa 1 mes. Estadillos de preevaluación. A posteriori prohibida.

7. Errores crónicos: puntuar la mejora y corrección de los mismos
8. Evaluación continua. Feedback frecuente. Puntos verdes y rojos. Circulitos verdes y rojos.
9. Informe de Evaluación grupal. Cadena de frío. Evaluación inicial en junio.
10. Evaluación alarma: dos controles suspendidos.

### RESILIENCIA

1. Superar adversidades saliendo reforzado. Volverse invulnerable/quemado.
2. Fases: aguantar, rehacerse, fortalecerse.
3. Prepararse cuando uno está bien trabajando nuestras fortalezas.
4. Vacuna: auto-exponerse a situaciones controladas y graduales, con el fin de inmunizarse.
5. Buscar una respuesta para cada problema, y no un problema para cada respuesta.
6. Apoyo incondicional de un mínimo de 2 personas significativas: una de la familia, otra fuera
7. Desconexión afectiva ante los contratiempos y situaciones que generan tensión.
8. Diferenciar entre dificultades superables (solucionarlas) e insuperables (que no me afecten).
9. Que no me afecte lo inevitable/insuperable. Lo que ayer me hizo sufrir, hoy no me hará sufrir.
10. Terremoto fuerza X. Cánceres. Redimensionar las pequeñeces. Poner las cosas en su sitio.

### AUTOESTIMA

1. Sensación de valer para algo y para alguien. Motor y freno de la vida.
2. Uso de mensajes positivos del profesor (verbales y no verbales). No demorarlos.
3. Ver lo bueno del malo. Potenciar puntos fuertes. Pillarle haciendo algo bien.
4. Potenciar un autoconcepto académico positivo. En qué eres bueno. Capacidad creída/real.
5. Qué te gusta. En qué eres bueno.
6. Uso habitual del reconocimiento y el agradecimiento.
7. Procurar que se sienta seguro, respetado y aceptado, conociendo sus capacidades y limitaciones.
8. Trabajar el error y ayudarlo a considerarlo como una ocasión de aprender, no como falta de valía.
9. Construir fortalezas donde hay debilidades.
10. Cambiar los automensajes tóxicos por un lenguaje tónico, preciso y benéfico.

### AUTOESTIMAS BAJAS

1. 6 cualidades/6 hechos/6 días.☒
2. Todos tenemos puntos fuertes y débiles. Más a la vista o más escondidos.
3. Aviso clasificado.☒
4. No atacarse a sí mismo (no pagar dos veces por lo mismo).
5. Qué te gusta. En qué eres bueno.
6. Al enjuiciar a un alumno, diferenciar sus habilidades concretas de la persona global.
7. Ayudas en las tareas. Tareas por pasos pequeños.
8. Amigo aceptante. Alguien imaginario que nos quiere, acepta, anima.
9. Trabajar las fortalezas propias. Lo que sido capaz de hacer.
10. La propia-estima, el primer amor. Foto de uno de pequeño. Yo sí te quería.

### ATRIBUCIÓN

- 1.