



Glosario

Curso Gestión para la convivencia escolar

Glosario

Comunicación Asertiva

Habilidad de escuchar y enviar mensajes (verbales y no verbales claros, convincentes y afinados. Nos permite manifestar en forma simple, clara y oportuna, lo que pensamos, sentimos y deseamos.

Actitud

Imagen mental interna que surge de una combinación entre creencias, sentimientos e intenciones.

Comportamiento

Acciones verbales y no verbales que surgen de las actitudes subyacentes.

Mapas de comunicación

Esquemas o diagramas que nos ayudan a ordenar ideas, practicar habilidades y establecer patrones de comunicación positivos.

Rueda del conocimiento

Mapa de comunicación que nos permite entender y aclarar la perspectiva propia y la del otro, analizar problemas complejos para tomar decisiones y llevar a cabo acciones concretas.

Escucha Activa

Actividad mental activa que involucra el silencio, como una forma de activar todos los sentidos y direccionarlos a entender la perspectiva del otros, desde los hechos, sentimientos, pensamientos y deseos.

Perspectiva

Toma de conciencia y comprensión del estado emocional y forma de pensar de uno mismo o los demás.

Paráfrasis (parafraseo)

Frase que, imitando a otra conocida en su estructura, se formula con palabras diferentes.

Mejora Continua

Proceso deliberado y estructurado para abordar los problemas de implementación y mejorar los resultados de un plan, programa o proyecto.

Indagación Apreciativa (IA)

Metodología que invita a todo el sistema o comunidad educativa, como colectivo social que configuran una particular cultura, a que en vez de diagnosticar problemas, se haga una investigación sobre esperanzas, sueños y visiones.

Teoría de la Acción

Una teoría de la acción es una hipótesis sobre lo que sucederá cuando se implemente un conjunto de estrategias. El desarrollo de una teoría de la acción requiere el uso de un juicio crítico sobre qué acciones estratégicas conducirán a los resultados deseados. Es el proceso de conectar lo que planeamos hacer con lo que esperamos lograr.

Indicador

Característica específica, observable y medible que puede ser usada para mostrar los cambios y progresos que está haciendo un programa hacia el logro de un resultado específico.

Metodología SMART

Metodología para la construcción y desarrollo de objetivos que deben ser establecidos según el acrónimo: (1) S: Específico (dice exactamente lo que quieres conseguir); 2) M: Medible (puedes medir tu progreso hacia él); 3) A: Alcanzable (tienes las habilidades y recursos apropiados para alcanzarlo); 4) R: Relevante (el resultado deseado debe contribuir a alcanzar tu objetivo principal; 5) T: Relacionado con el tiempo (define cuándo pretendes conseguirlo).

Competencias Socioemocionales

Conocimientos, actitudes y habilidades que permiten un adecuado autoconocimiento e identidad positiva de uno mismo, una buena gestión de las emociones, establecer vínculos y relaciones interpersonales sanas y satisfactorias y tomar decisiones responsables con criterios éticos y de cuidado de uno mismo y de otros.

Apego

Forma en que una persona se siente conectada con otra persona significativa. Aunque se habla de apego con mayor frecuencia en relación a los bebés y los niños y niñas pequeñas, la investigación actual señala que el apego es algo que ocurre en todas las etapas de la vida, en las relaciones interpersonales significativas. Se habla de apego seguro cuando la persona siente confianza en su cuidador o en otro significativo, y tiene la seguridad de que va a recibir una atención adecuada a sus necesidades. El apego inseguro tiene tres tipos. El tipo evitativo se manifiesta en una conducta fría, que evita conectar con las emociones y la intimidad en las relaciones. El tipo ambivalente muestra ansiedad por la separación o rechazo y una necesidad de llamar la atención. El tipo desorganizado se caracteriza por una conducta errática, agresiva o temerosa, producto de relaciones abusivas o traumáticas.

Funciones ejecutivas

Habilidades cognitivas cuyo correlato neural se encuentra en la corteza prefrontal y que nos permiten funcionar de manera óptima, manejando la atención, la memoria y la regulación de impulsos. Son fundamentales para el desarrollo socioemocional y cognitivo.

Teoría de la mente

Capacidad de entender que los otros tienen una mente (pensamientos, motivaciones y emociones) propia diferente a la de uno mismo. Es una capacidad que se adquiere entre los 3 a 4 años.

Estilos parentales

Formas en que padres, madres o cuidadores se relacionan con sus hijos o hijas, de acuerdo a el nivel en que ejercen control y brinda contención y afecto. Cuando hay alto control y mucho afecto, se habla de estilo democrático. Cuando el control es alto pero el afecto es bajo se habla de estilo autoritario. Si el control es bajo y el afecto alto, se habla de estilo permisivo. Y si tanto el control como el afecto son bajos, se habla de estilo negligente.

Internalización

Proceso por el cual las personas van integrando como propias las normas, valores y expectativas de sus grupos de pertenencia y contextos sociales. Es un proceso innato y adaptativo, que ocurre a lo largo de la vida, y que puede llevar a una motivación más o menos autónoma por el comportamiento prosocial, dependiendo del ambiente en que se está.

Autonomía

Autogobierno, se refiere a percibirse como autor de los propios comportamientos con un grado de total voluntad o decisión.

Vínculos positivos

Relaciones que promueven un alto sentido de pertenencia, y la percepción de que contribuir a una relación o grupo es importante. Son altamente satisfactorios.

Sentido de competencia

Percepción de que se es eficaz en los ámbitos más relevantes para la persona.

Motivación

La razón de los comportamientos.

Emoción

Respuesta fisiológica, neuroquímica y hormonal que nos predispone a reaccionar de cierta manera a un estímulo que puede ser externo (una araña) o interno (recuerdo de infancia). Por tanto, son automáticas y espontáneas y se ha estudiado que duran aproximadamente 90 segundos. Las emociones, como, por ejemplo, el miedo, la ira o la alegría son generadas por el sistema límbico (amígdala cerebral, tálamo e hipotálamo), estructura esencial del cerebro que permite darle dirección a nuestras emociones y comportamientos.

Sentimiento

Incluye la valoración consciente de las emociones y de la experiencia subjetiva en general, incluyen un proceso del pensamiento ligado a evaluar la emoción desde el carácter y la experiencia e historia de vida de cada individuo. Esto le da un tinte personal, íntimo y subjetivo a lo sentido y por tanto tiene una duración en el tiempo más prolongada que una emoción.

Personalidad/Carácter

Se construye a través de la interacción con el ambiente, en consecuencia, moldea el temperamento, a través de la experiencia (historia de vida). Es la manera única y relativamente consciente de sentir, reaccionar y comportarse de una persona.

Temperamento

Aspecto biológico o genético que marca la disposición o estilo característico de una persona para acercarse y reaccionar ante las situaciones.



