

Tareas Sesión 1 Educación Emocional y Tutorías con alumnos y con padres

CEIP Intelhorce 18/12/17

Las tareas que os propongo son dos muy sencillas, pero muy importantes y efectivas, si las incorporamos a nuestro diario.

La primera es “darse cuenta”, lo que también llamamos estar presente. Se trata de centrar nuestra atención en lo que quiera que sea que estemos haciendo en ese momento, intentando poner en ello nuestra intención y atención, para ello nos podemos ayudar haciendo la **respiración de aterrizaje** en el aquí y ahora.

Cómo hacerlo: Debemos llevar la atención a nuestra respiración tal y como se esté produciendo en ese instante, sin focalizarnos en nada más. A continuación, hacemos una inspiración suave, profunda y constante por la nariz. Cuando nos llenamos de aire, sin hacer ningún corte en la respiración, soltamos enseguida el aire por la boca, con intensidad, pero sin forzar la garganta; como si fuera un suspiro muy sonoro. La boca está abierta y colocada en la vocal “a”. Al terminar, continuamos respirando con normalidad, tal y como surja la respiración. Cuando nos distraigamos, debemos observar qué es lo que captó nuestra atención y regresamos de nuevo a la respiración.

Es recomendable repetir esta respiración varias veces en una misma secuencia e incluso, varias veces al día. La práctica de este ejercicio nos ayuda a “cortar” el hábito de ir con el “piloto automático mental” encendido. Cuando lo practicamos, somos conscientes del “ahora”. Nuestra atención se centra en el momento presente y detiene todo el flujo constante de pensamientos, recuerdos, imágenes, ideas, etc. Además, este ejercicio nos ayuda a descargarnos de la tensión acumulada de una manera muy sencilla. (Tomado de apuntes de Óliver Jiménez)

La segunda tarea es “elegir mi actitud, aquí y ahora”. Hay personas que tendemos a ser conducidas, sugestionables, obedientes al entorno, a la voluntad y deseos de los demás. Seguimos causas externas que nos mueven de un lado a otro o caemos secuestrados por nuestras propias emociones con poco control sobre nuestras decisiones y actos. Estas situaciones desembocan en un malestar con nosotros mismos por sentirnos “manejados” y no ser capaces de tomar las riendas. Cuando esperamos a que la vida, los otros o nuestro interior nos pongan por delante situaciones para entonces actuar, estamos siendo reactivos, tomamos una actitud pasiva que nos hace ser sujeto de las circunstancias y, por lo tanto, de los problemas asociados a ello.

Por otro lado, la proactividad es la actitud de la persona cuya conducta individual es función de las decisiones propias y no de las condiciones externas (Covey), la actitud de asumir el pleno control de nuestra conducta en la vida de modo activo. Es la acción de asumir la responsabilidad, entendiendo responsabilidad como la habilidad para responder, lo que nos aporta más autonomía sobre nosotros mismos y el entorno.

Vamos a ser conscientes de las influencias externas que nos hacen ser reactivos y vamos a elegir activamente, sintiéndonos protagonistas, nuestra actitud aquí y ahora frente a las circunstancias presentes. Y vamos a observar cómo se desarrollan los acontecimientos y sobre todo cómo nos percibimos nosotros mismos.

De las **dos tareas** sería interesante que, en algún momento, tomáramos nota por escrito, de cuáles son nuestras sensaciones, qué dificultades encontramos, de qué nos damos cuenta, qué avances observamos... Pararnos y escribir nos ayuda a anclar los aprendizajes que se vayan produciendo y le facilitamos las labores de archivo a nuestro inconsciente.

Otra tarea puede ser ver el siguiente video del Programa Redes con René Diestkra, que presenta ideas interesantes de por qué es importante trabajar las emociones en la escuela y aporta algunas pistas interesantes de cómo trabajar las emociones en los centros escolares. (Quizá lo podáis incluir como actividad para subirla a Colabora).

<https://youtu.be/H8Hg6NxqB3g>

Para cualquier duda, consulta o comentario que os surja no dudes en ponerte en contacto conmigo.

Email de Iñaki Cuevas: ignaziokuebas@hotmail.com

Un saludo.