

I CONGRESO IBEROAMERICANO DE DOCENTES

CONGRESO VIRTUAL DEL 26 NOVIEMBRE AL 08 DICIEMBRE DE 2018

ALGECIRAS (CÁDIZ) DEL 06 AL 08 DICIEMBRE DE 2018

Actas del Congreso Iberoamericano de Docentes

Relajación – Concentración – Diario de Sentimientos

Pedro Luis Picazo Gómez

ISBN: 978-84-948417-0-5

Edita **Asociación Formación IB.**

Coordinación editorial: **Joaquín Asenjo Pérez, Óscar Macías Álvarez, Patricia Ávalo Ortega y Yoel Yucra Beisaga**

Año de edición: **2018**

Presidente del Comité Científico: **César Bernal.**

El I Congreso Iberoamericano de Docentes se ha celebrado organizado conjuntamente por la Universidad de Cádiz y la Asociación Formación IB con el apoyo del Ayuntamiento de Algeciras y la Asociación Diverciencia entre otras instituciones.

<http://congreso.formacionib.org>



red
iberoamericana
de docentes



formaciónib))

RELAJACIÓN – CONCENTRACIÓN – DIARIO DE SENTIMIENTOS

Pedro Luis Picazo Gómez

Profesor de Secundaria en el IES Daute Los Silos de S/C de Tenerife y autor del manual emocional “Emociones Creativas” (PPC Editorial, Madrid, 2017)

pedrolupitour@gmail.com

1. INTRODUCCIÓN:

Para conseguir un bienestar psicológico duradero, la felicidad, es necesario vivir el presente siendo conscientes de lo que sentimos, lo que nos afecta, etc. y expresarlo con el máximo detalle posible, para ello debemos realizar actividades que nos ayuden a ir mejorando nuestra capacidad de conocer, analizar y canalizar nuestras emociones, reforzando las positivas y dando solución a las negativas.

Cada día con más urgencia se necesitan espacios y tiempos en nuestro sistema educativo que propicien el **silencio** necesario para facilitar que el alumnado haga un alto en su camino, pare y sea capaz de verse y ver en dónde está y hacia dónde va, qué tiene y qué necesita. La inteligencia intrapersonal y dentro de esta el trabajo en el desarrollo del autoconcepto basado en la confianza en uno mismo, solamente se puede trabajar si propiciamos momentos de encuentro personal, si se trabaja la interioridad...el conocimiento de uno mismo propicia y facilita la buena gestión de las emociones, la mejor toma de decisiones y la seguridad en aquello que hacemos.



Desde hace más de ocho cursos y con todos los niveles de Secundaria, al comienzo de cada sesión de clase, el alumnado realiza un ejercicio de relajación con la ayuda de la postura corporal y la respiración que les hace tomar consciencia del aquí y el ahora, a calmarse, tranquilizarse y adquirir el clima de silencio necesario en el aula. A continuación hacemos un ejercicio de concentración para conectar con lo profundo de cada uno y favorecer la capacidad de autoconsciencia y autocontrol emocional. El instrumento que recomendamos es la RESPIRACIÓN lenta y profunda. Es una técnica concreta, pero cada uno debe buscar su propia forma y manera. Estos ejercicios debemos realizarlos de manera habitual y/o en cualquier materia, especialmente en tutorías.

Ánimo y a practicar, en eso consiste.

2. DESARROLLO:

- En la primera sesión en que utilices esta actividad aprehende o explica (según trabajos, personalmente o en grupo) el **por qué** y **para qué** es importante trabajar las emociones.
 - Hazte un pequeño esquema sobre ello o propón que sea el propio grupo o alumnado el que conteste a esas preguntas, poniendo en común todas las respuestas. (Anexo 1)
 - Debéis sacar una conclusión imprescindible: *que tú y el grupo creáis y sintáis la necesidad de hacer este trabajo en vuestra vida, en la clase.*
- El trabajo de la inteligencia emocional comienza siendo conscientes de nuestro cuerpo a través de la **respiración** y el silencio. Si es posible intentar que no haya mucha luz.
- El ejercicio puede hacerse sentado o tumbado según se preste el espacio, el tiempo o, incluso, el grupo. Es muy importante adquirir la postura correcta.

- **Sentado:** Sentado en la silla, sal unos centímetros del asiento y despegas la espalda del respaldo. Como si te tirase un hilo invisible de la cabeza hacia arriba, pon recta la espalda y el cuello. La barbilla se inclina levemente hacia el pecho, las plantas de los pies pegadas al suelo y estos separados más o menos con la referencia de los hombros; la boca entreabierta y los ojos cerrados. Céntrate en la respiración, solo eso. Poco a poco, haz o anima a que se haga lenta y profunda; cada uno, cada una debe buscar su propio ritmo de respiración para irse tranquilizando, relajando.



- **Tumbado:** Túmbate en el suelo bocarriba, con las piernas flexionadas y las plantas de los pies apoyadas en el suelo. Si se pudiese estar descalzos, mucho mejor. Acomoda la zona lumbar en el suelo, y alarga la columna y el cuello. Tienes que tratar de mirar de reojo las rodillas sin levantar la cabeza, para tener las cervicales bien colocadas. Los brazos pueden ir a la altura de las caderas o en el pecho. Céntrate en la respiración, como expliqué antes.



- Al finalizar, debemos estirarnos, desperezarnos sin perder el clima de silencio creado. En el caso de estar tumbado, además, hay que quedarse unos segundos de lado para no marearte al levantarte.
- El ejercicio puede durar el tiempo que cada cual estime oportuno. Siempre con música de relajación. Puedes encontrar infinidad en la red. En mi caso utilizo los 5 ó

7 minutos del comienzo de las sesiones de clase, creando el ambiente adecuado en el aula.

- Finalizados estos dos ejercicios, con la ayuda de la técnica de la escritura emocional, dedicamos un tiempo al “diario de sentimientos” (Anexo 2) que con preguntas que ya están establecidas y otras que el profesor puede formular porque la ocasión lo requiere o por el tema que se trabajará ese día, cada uno expresa su estado emocional, anímico, etc. Para este ejercicio necesitamos otros 5 ó 10 minutos. Terminamos desperezándonos, bostezando, sonriendo y si se ve oportuno con un saludo grupal con abrazos...el diario y/o esta técnica se puede adaptar a los distintos niveles educativos. Sin ninguna duda es una nueva forma de comenzar la jornada o sesión desde lo emocional. Animo a llevarla a cabo por los beneficios tan enormes tanto para el alumnado como para el profesorado. **Cuando escribimos lo que sentimos, nos adentrarnos en nuestro ser, regalándonos el tiempo necesario para ser conscientes de cómo estamos.**

3. RECOMENDACIONES Y CONCLUSIONES:

Para poder lograr el ambiente, clima y técnica de relajación – concentración (Ver imágenes) con el alumnado o cualquier grupo, es necesario tener muy claro lo qué vamos a hacer y cómo lo vamos a hacer. Imprescindible practicarlo personalmente durante un tiempo considerable y tener muy interiorizada la técnica y creer en ella. La clase – grupo debe ver en nosotros esa seguridad y firmeza a la hora de transmitir lo que vamos a hacer y el por qué consideramos muy valiosa esta técnica para nuestra vida emocional. Comenzar las primeras sesiones con unos pocos minutos de silencio y control corporal, sin nada más, ya habrá tiempo para ir profundizando, pero que sientan, noten, que esos minutos les ayudan a estar mejor, que se tranquilizan y el resto de la sesión sienten que ese momento les ha hecho muy bien. Con el tiempo se va incorporando la respiración (lenta y profunda) y todas las demás técnicas y herramientas que conozcas y/o consideres oportunas y necesarias. Recuerda: PRÁCTICA, PRÁCTICA, PRÁCTICA y además: PACIENCIA, PACIENCIA, PACIENCIA.

Después de tanto tiempo llevando a la práctica estos sencillos ejercicios y, otros que hemos ido incorporando a lo largo de estos años, podemos asegurar y garantizar que se ha mejorado considerablemente el clima de trabajo en el aula, se han reducido los conflictos y ha crecido la motivación del alumnado. Es cierto que requiere tiempo y paciencia, pero merece la pena. Al final de cada trimestre es conveniente realizar una evaluación – reflexión con el alumnado para que aporten aquellas cosas que consideren necesarias para mejorar y/o avanzar. Aporto algunas de los comentarios de este último curso:

“Me tranquilizo mucho y siento que necesito más de estos momentos en mi vida”
(Alumno 1º de ESO)

“En muchas ocasiones tengo presente este ejercicio para entender qué es lo que me pasa y qué puedo hacer” (Alumna 4º de ESO)

“La respiración correcta y las técnicas de concentración son ya una de mis herramientas para mejorar mi vida personal y académica” (Alumno de 1º Bachillerato)

“Parar y pensar, pensar y sentir me ha facilitado mucho la toma de algunas decisiones importantes” (Alumna 3º de ESO)

“Conocerme y reconocirme como prioridad en mi vida me ha servido para darme cuenta de por dónde voy y dónde quiero llegar. De lo que necesito y de lo que puede hacer para lograrlo” (Alumna de 2º de Bachillerato)



Bibliografía:

Picazo Gómez, Pedro Luis. (2017). Emociones creativas. Madrid: PPC editorial.

(Anexo 1)

COMENZAR CON LA RELAJACIÓN:

1. ¿En qué situaciones es importante detenerse, parar? ¿Cuándo es urgente hacerlo?
2. ¿Cuándo es imprescindible parar en la vida? ¿Qué sucedería si no paráramos?
3. ¿Cuáles crees que son los beneficios de respirar correctamente? ¿Para qué crees que sirve respirar lenta y profundamente?

HAGAMOS LA PRUEBA (Durante unos minutos hacemos un ejercicio de respiración)

4. ¿Qué piensas de que en clase dediquemos unos minutos a parar, respirar...?

(Anexo 2)

EL DIARIO DE SENTIMIENTOS

Todos los días, después de la relajación, dedicaremos unos minutos a escribir un diario de sentimientos en el que podemos expresar el cómo y por qué nos sentimos de una manera determinada, además, nos servirá para conocernos, motivarnos y vivir el presente conscientemente

Estas son las preguntas fijas. Te recomiendo que hagas siempre la 1, la 3 y la 6.

1. **¿Cómo estoy? ¿cómo me siento? Lo explico al máximo: dónde lo siento, cómo lo siento, cómo afecta a mi vida... Para ayudarte a realizar mejor la actividad puedes escoger 3 ó 4 palabras, emociones, pensamientos, etc... de los últimos días y describirlas al máximo.**
2. **Algo bueno y algo malo que me ha pasado últimamente**
3. **Un plan para estos días**
4. **Un momento en el que he perdido el control, qué pasó, que he hecho para solucionarlo**
5. **Algo a alguien que no quiero olvidar**
6. **¿Qué necesito en estos momentos? ¿Qué puedo hacer para lograrlo?**

Te puede ayudar a escribir el diario esta lista de emociones y sentimientos:

Aburrido	Cariñoso	Entusiasmado	Malhumorado	Seguro
Agradecido	Contento	Espantado	Miedoso	Simpático
Alegre	Deprimido	Encolerizado	Molesto	Solitario
Alterado	Desanimado	Feliz	Nervioso	Temeroso
Amable	Desesperado	Fracasado	Pesimista	Tenso
Antipático	Disgustado	Desmoralizado	Preocupado	Tierno
Asqueado	Divertido	Frustrado	Rabioso	Tímido
Asustado	Encantado	Furioso	Rechazado	Tranquilo
Aterrorizado	Enfadado	Inseguro	Satisfecho	Triste
Avergonzado	Entretenido	Irritado	Querido	Valiente

1. ¿Para qué crees que te va a servir escribir este diario?
2. ¿Cómo piensas que afectará en tu vida?