



Recrea

Educación para refundar 2040





¡Así como la vida educa
la educación da vida!



Recrea
Educación para refundar 2040



Educación





Psicopedagogía

Controlando el estrés

OBJETIVO

El presente material presenta algunas técnicas breves y efectivas que brindan apoyo no solo en las actuales condiciones de pandemia, sino también en cualquier otra situación que consideres adversa o te resulte estresante, te invitamos a ponerlas en práctica, recuerda que la salud emocional es fundamental para todas las personas en especial para los profesionales de la educación.



TEMAS

- **1. Técnicas de control, y equilibrio con atención plena.**

¡Para Iniciar!



Indudablemente, la situación que vivimos debido a la pandemia ha modificado nuestra cotidianeidad.

La nueva normalidad ha traído consigo nuevas exigencias y también ha modificado las formas en que realizamos las cosas y es natural que en ocasiones tengamos sentimientos de desgano y desesperanza.

Sin embargo: ¿Sabías que es posible tener el control y lograr el equilibrio ante las demandas que nos genera la “nueva normalidad”?

¡Situémonos en el aquí y ahora!

¡Para Iniciar!



¿Sabes qué es la “atención plena”?

Es estar consciente de lo que sentimos el momento presente, sin preocuparnos por el pasado, ni por lo que no podemos cambiar.

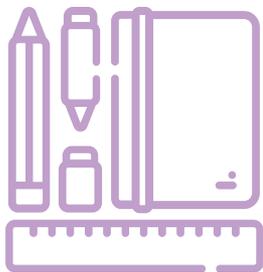
Las técnicas se pueden realizar en cualquier momento, ya sea que estemos en el trabajo, comiendo, caminando, etc.

¿Qué ventajas nos proporciona?

Nos ayuda a mejorar nuestra inteligencia emocional, nuestra capacidad de concentración y además, disminuye significativamente el estrés y la ansiedad.

¿Qué queremos lograr?

Queremos ayudarte a descubrir que, al dedicar unos breves minutos en ti y en cómo percibes las cosas, te permitirá controlar tus emociones y conectarte con la realidad, contribuyendo a tu bienestar y a mejorar tu calidad de vida.

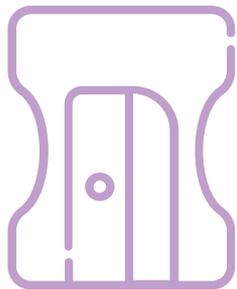


¿Qué temas conoceremos?

- **Tema 1.**
Atención Plena
(Mindfulness)
- **Tema 2.**
Hacer tierra
(Grounding)
- **Tema 3.**
Visualización guiada



¿Qué necesitamos?



Disponibilidad:

Concédete unos minutos al día para cuidar de ti y de los demás.

Perseverancia:

Es importante que seas constante en la realización de los ejercicios, para ello será conveniente que al inicio fijes un espacio cómodo y un horario regular, ello contribuirá para a obtener un resultado concreto

Material:

Un espacio donde te sientas cómodo, un reproductor de música o un temporizador con un tono suave.

¿Cómo lo queremos lograr?

- **Mediante tu participación y constancia en las actividades sugeridas**

“

- *Hacer algo que sea productivo es una excelente manera de aliviar el estrés emocional.*
- *Haz que tu mente haga algo que sea productivo.”*
- *Ziggy Marley*



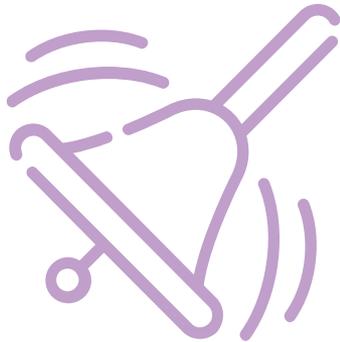
¡A Trabajar!



A continuación, te presentamos tres técnicas que puedes realizar en cualquier momento que consideres conveniente. Pero antes de comenzar, medita en las siguientes preguntas:

1. ¿Qué entiendes por atención plena?
2. ¿Consideras que logrando una atención plena te pueda ayudar a manejar situaciones estresantes?

¡A Trabajar!



Actividad 1.- Atención Plena (o Mindfulness)

- Busca un lugar tranquilo, en donde te puedas relajar sin distracciones o interrupciones por un espacio de cinco a diez minutos.
- Puedes usar una música suave o poner un temporizador.



- Sentado, adopta una posición erguida, pero relajada.



¡A Trabajar!



Actividad 1.- Atención Plena (o Mindfulness)

- - Centra tu atención en un objeto o pensamiento. Puede ser una imagen, lugar o sentimiento o bien puedes repetir una palabra o frase, por ejemplo: “me siento tranquilo y satisfecho”.
 - Mientras lo haces, respira lenta y profundamente. Deja que todo fluya a tu alrededor.
¡Solo ubícate en el aquí y ahora!
 - Cuando haya transcurrido el tiempo determinado, mueve tus manos, tus pies y luego abre tus ojos. Aguarda sentado uno o dos minutos.

¡Para cerrar!



Actividad 1.- Atención Plena (o Mindfulness)

•
¿Qué te pareció la experiencia?

¿Qué sensaciones nuevas descubriste?

¿Listo para la próxima sesión?

Recuerda:

¡Lo importante es tu aquí y ahora!

¡A Trabajar!



Actividad 2.- Visualización (Imaginación guiada)

¿Alguna vez escuchaste sobre la
“Visualización” o “Imaginación guiada”?

Se basa en imaginar una escena en la que
te relajarás y dejarás ir toda sensación
de tensión.

¿Listo para comenzar?

¡A Trabajar!



Actividad 2.- Visualización (Imaginación guiada)

- Encuentra un espacio tranquilo en el que puedas estar de cinco a diez minutos. Siéntate cómodamente y trata de mantener tu espalda recta.



- Puedes usar una música suave o poner un temporizador.



- Cierra los ojos, respira profunda y tranquilamente. Prepárate para utilizar todos tus sentidos.

¡A Trabajar!



Actividad 2.- Visualización (Imaginación guiada)

- Imagina que estas en la playa, que vas caminando. A lo lejos se ve el mar.
- Disfruta lo que percibes. Mira el mar y como rompen las olas; escucha los pájaros; siente la suave brisa del viento, la arena bajo tus pies; al respirar, percibe el aroma que desprende el mar...
- Disfruta lo que percibes. Deja fluir tus sentidos...
- Una vez transcurrido el tiempo, mueve tus manos, tus pies y luego abre tus ojos. Aguarda sentado uno o dos minutos.

¡Para cerrar!



Actividad 2.- Visualización (Imaginación guiada)

¿Qué te pareció la experiencia?

¿Qué sensaciones nuevas descubriste?

¿Listo para la próxima sesión?

Recuerda:

¡Lo importante es tu aquí y ahora!



¡A Trabajar!



Actividad 3. Técnica 5-4-3-2-1

Esta sencilla técnica te ayudará a controlar la ansiedad de manera eficaz e inmediata a través de tus sentidos.

Y lo más importante:

¡Puedes realizarlo en cualquier lugar que te encuentres!



¿Listo para iniciar con esta nueva experiencia?

¡A Trabajar!



Actividad 3. Técnica 5-4-3-2-1



- En cualquier lugar que te encuentres, respira profundo y pon atención cómo entra y sale el aire a tus pulmones.



- Mira a tu alrededor y nombra cinco cosas que puedas ver (una lámpara, una silla, una taza, etc.). Lo importante es que veas el objeto y lo examines atentamente.



- A continuación, piensa en cuatro cosas que puedas sentir sobre tu cuerpo: tu ropa, el sol sobre su piel o la sensación de la silla sobre la que estás sentado. Examina sus cualidades, con calma.

¡A Trabajar!



Actividad 3. Técnica 5-4-3-2-1



- Ahora, fija tu atención en tres sonidos: una melodía lejana, el ruido de un vehículo, el latir de tu corazón, el sonido de un ventilador, etc. Escúchalos atentamente, sin prisa.



- Concéntrate en dos aromas que puedas percibir. Tu perfume, el aromatizante de una hoja de papel, la tinta de un bolígrafo, etc. Disfruta el aroma, tomate tu tiempo.



- Por último, detecta algo que puedas saborear. Un dulce, el sabor del café, etc. Recuerda, debes disfrutar la sensación.

¡Para cerrar!



Actividad 3. Técnica 5-4-3-2-1

¿Qué te pareció esta experiencia?

¿Descubriste algo nuevo?

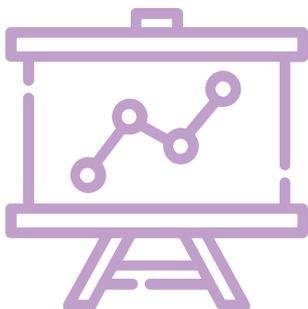
¿Qué sensaciones nuevas encontraste?

Recuerda:

¡Lo importante es tu aquí y ahora!

.

Retroalimentación



Reflexión

Contar con estrategias que nos permitan fortalecernos emocionalmente, nos capacitan para hacer frente a situaciones difíciles.

Además de utilizar las técnicas que te hemos ofrecido, también considera conveniente el aumentar tu red de apoyo social a través de amistades con quienes tengas relaciones satisfactorias, personas que todo el tiempo te motiven.

Retroalimentación



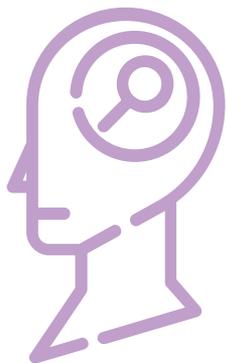
Reflexión

Así también, no trates de resolver todas las cosas, da oportunidad a otras personas para que hagan equipo contigo, que compartan dudas, opiniones y decisiones, siempre es reconfortante saberse apoyado.

En cada momento,

Ten presente que siempre habrá alguien cerca de ti.

¿Para saber más?



Prácticas saludables a nuestra vida diaria:

Establece una rutina cotidiana para realizar los ejercicios, te darás cuenta de que en poco tiempo habrás adquirido una rutina saludable.

Enfócate en el aquí y ahora. ¡Disfruta lo que te rodea!

Se atento con los demás.

Por último: siempre has una pausa para respirar, para sentirte

**Recuerda:
¡La vida es bella!**

DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez

Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco

Juan Carlos Flores Miramontes

Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco

Pedro Díaz Arias

Subsecretario de Educación Básica

Juan Chávez Ocegueda

Director de Formación Integral

Gabriela María del Rosario Hernández Arthur

Directora de Psicopedagogía

Autores:

Pedagogo: Pedro Gonzáles Castro

Psicóloga: Erika Marina Ponce Monreal

Diseño gráfico

Josué Gómez González





Educación

