

## CURSO: HERRAMIENTAS DE AUTOCONTROL PARA DOCENTES

### JUSTIFICACIÓN DE LA APLICACIÓN

Para conseguir la autorregulación, es necesario ser conscientes de nuestras emociones para ser capaces de regularlas. Para ello, previamente hay que identificarlas, ser conscientes de cómo las sentimos, sacarlas a la luz, reflexionar sobre ellas y operar con ellas. Las emociones son el mecanismo previo a la acción. De ahí, la importancia de saber cómo regularlas y gestionarlas.

### OBJETIVOS DE LA EXPERIENCIA

- 1) Mejorar la capacidad de autorregulación emocional de los profesores ante situaciones complicadas en el aula.
- 2) Proporcionar herramientas que permitan la construcción de relaciones positivas entre profesor-alumno y profesor-profesor.
- 3) Desarrollar disposiciones mentales de calma y amabilidad al afrontar una clase. Mejorar la concentración, la atención y la toma de decisiones.

### CONTENIDOS DE LA EXPERIENCIA

- 1) Técnicas que favorezcan el bienestar integral del docente.
- 2) Herramientas para mejorar el autoconocimiento de uno mismo que repercutirán positivamente en la práctica docente.
- 3) Técnicas de manejo del estrés laboral.

### METODOLOGÍA

Para desarrollar el proceso de autogestión se deben seguir las siguientes fases:

- 1) Autoobservación para determinar el problema y observar – registrar la conducta.
- 2) Establecer objetivos de ejecución y entrenamiento en técnicas concretas ya sean de planificación ambiental (modificando el ambiente para aumentar la probabilidad de ocurrencia de conductas deseadas y disminuir las no deseadas como, por ejemplo, cambiar, disminuir o eliminar determinados estímulos, modificar condiciones fisiológicas...) o de programación conductual con refuerzos y castigos tanto positivos como negativos.
- 3) Aplicar técnicas en el contexto real.
- 4) Revisión de lo aplicado.

Además, debemos buscar o propiciar las siguientes condiciones favorecedoras como:

- a) El descanso adecuado debiendo existir el equilibrio entre el ejercicio y el descanso; la actividad y el reposo y a nivel emocional, mental y a nivel de alma.
- b) El pensamiento adecuado en el que entran en juego una parte consciente (“*Me doy cuenta*”) y otra inconsciente (“*No sé por qué lo hago, lo pienso o... no me doy cuenta*”).

A continuación, presento cómo he vivenciado dos de las prácticas desarrolladas a lo largo del curso:

#### 1) PRÁCTICA SENCILLA DE MEDITACIÓN.

Siguiendo la analogía de: “*Meditar es como subir a una montaña*”, se establecen campamentos base, es decir, asentar cada uno de los pasos, y si uno no se asienta, debes quedarte en el anterior, sintiendo y conectando con el estado que te ofrece.

Al realizar, o intentar realizar esta práctica, logré alcanzar los campamentos 0 (darme cuenta de cómo estaba en ese momento) y 1 (pranayama o ritmo dirigido de la respiración); pero no soy consciente de vivenciar o experimentar los campamentos 2, 3 y 4 porque me quedé dormida. Quizá no estaba en las condiciones más favorecedoras para llevar a cabo plenamente la práctica al no estar descansada.

## 2) PRANAYANA: EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN ALTERNA O NADI SODHANA.

Este tipo de respiración consiste en recoger los dedos meñique y anular en la palma, apoyar el dedo índice en el entrecejo, y con el pulgar y el dedo corazón se va tapando alternativamente las fosas nasales derecha e izquierda. Al empezar, se expulsa el aire por la fosa izquierda, luego se inspira por la izquierda, se tapa y se suelta el aire por la derecha, se inspira por la derecha y se vuelve a empezar el ciclo: *“Inspiras, cambias al soltar”*. A pesar del ejemplo de visualización, de realizar un triángulo imaginario con la respiración, no he logrado interiorizar este tipo de respiración, al tener que pensar qué fosa nasal tocaba en cada inspiración – espiración.

### MATERIAL UTILIZADO

El material utilizado ha sido el manual facilitado por la ponente sobre herramientas de autocontrol para docentes; las sillas donde hemos realizado sentados, la mayoría de las prácticas y el primer día hicimos una relajación tumbados con esterillas – colchonetas y unas mantas para taparnos.

### EVALUACIÓN

El dominio de las técnicas trabajadas a lo largo del curso conlleva su práctica diaria y continuada en el tiempo. Fuera de las horas presenciales del curso, solo he realizado una práctica de relajación en la que me sentí bien, descansada y relajada.

Me ha parecido un curso muy interesante y con gran valor para mi desempeño como docente. Me gustaría poder seguir con este tipo de formación. Sería interesante plantear una sesión semanal a lo largo de todo el curso para poder desarrollar herramientas de autocontrol y para poder implantar en el aula con el alumnado.

**NOTA:** Este documento es sólo una guía orientativa para la realización de la propuesta didáctica. Se puede entregar el trabajo práctico en otros formatos: powerpoint, montaje audiovisual, pdf, enlaces a formatos online (blogs o webs), etc...