

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS EN EL AULA



JULIA DE MIGUEL
ESCUELA DE LIDERAZGO EMOCIONAL.



- Para poder acompañar a nuestro alumnado, primero al conocimiento y después a la integración de sus emociones y sentimientos se hace imprescindible una práctica primero con nosotros/as mismas. Sólo aquello que tenemos integrado, que vivimos con coherencia, llega a nuestro alumnado, aquello que mostramos desde nuestra verdad.
- Los niños/as, adolescentes, son radares de verdad y coherencia. Aquello que esté en coherencia en ti, llegará y será funcional para ellos y ellas. Llevará Amor.
- Por ello, nos centramos en Ti.

Dinámica: Despertar el cuerpo



- De pie, con los pies abiertos a la altura de nuestras caderas, estiramos el brazo izquierdo y con la palma de la mano derecha vamos dando pequeños golpecitos a nuestro brazo, comenzando por la parte interna del brazo, descendiendo hasta la mano y ascendiendo por la parte externa del brazo. Lo mismo con el brazo derecho.
- Después hacemos lo mismo con nuestra pierna izquierda, dando palmadas con las palmas de las manos, de abajo, hasta arriba.
- Activamos nuestro abdomen con palmadas suaves, nuestra espalda (lo que podamos), nuestros hombros, cuello y cabeza (toques suaves).
- Y por último activamos el Timo: con el puño derecho cerrado, damos un toque fuerte y dos suaves. Repetimos dos minutos.

Glándula Timo.



- La glándula timo está en el centro del pecho, detrás del esternón, donde la gente se toca cuando dice “Yo”. Dentro de sus características tenemos que ésta glándula crece cuando estamos alegres y se encoge cuando estamos estresados y aún más cuando nos enfermamos.
- Regula y controla el flujo de la Linfa por todo el cuerpo, el Sistema Linfático extrae los materiales extraños, las toxinas y los desechos de las células, arrastrándolos a la corriente sanguínea para su depuración y eliminación.
- El Timo regula y controla el flujo de la energía a través de nuestro cuerpo energético propio, poniendo en marcha medidas correctoras para la regulación del mismo, contrarrestando los desequilibrios tan pronto se presenten y así alcanzar el máximo equilibrio de la energía corporal.

Glándula Timo.



- La Glándula Timo constituye el enlace o eslabón entre la **Mente y el Cuerpo**, siendo el primer órgano en afectarse por el estrés mental. Desde siempre la Glándula Timo ha constituido la sede o asiento de la energía Vital o Thymos. Una Glándula Timo activa sana contribuye a una salud vibrante positiva, con un sistema Inmune fuerte.



- Ahora que ya tenemos nuestro cuerpo despierto, vamos a tomar conciencia de él, de cómo está, de qué siento y qué pienso.
- A partir de ahí, afinaré “mi instrumento” (mi cuerpo) para tenerlo a punto, abierto, despierto.
- Lo ideal es hacer esta práctica por las mañanas, de manera continuada. Pero esto tienes que adaptarlo tú a tu forma de vida.

Dinámica de las vocales y escáner mental.



- Recuerda que en el taller hicimos estas dinámicas juntas, partiendo de un escáner cuerpo-emoción-mente, afinamos nuestro cuerpo con las vocales y repetimos el mismo escáner una vez realizada la dinámica.
- Tú puedes hacerlo unido o separado en tu casa y en tu clase.
- ¡Comenzamos!

Dinámica: Escáner Emocional.



- De pie (o sentado/a, como tú lo sientas), cierra los ojos, mantén las piernas abiertas a la altura de tus caderas, manos en los laterales, ojos cerrados. Toma tres respiraciones lentas, inspirando por la nariz y soltando el aire por la boca. Comienza a observar cómo está:
 - Tu cuerpo: desde los pies, piernas, caderas, vientre, pecho, espalda, brazos, manos, cuello, hombros, cabeza...sólo observa.
 - Tu sentir: ¿qué estás sintiendo en este momento?
 - Tu mente: ¿qué pensamientos están ahora en tu cabeza, qué te estás diciendo?

Vibración Vocales



- A continuación, de pie, con las piernas un poco flexionadas y separadas a la altura de la cadera, con la pelvis basculada y los brazos a los lados, toma aire y llena tus pulmones, sube tus brazos hasta arriba y al bajarlos flexionados, como si estuvieras presionando algo hasta tus caderas, emite el sonido “aaaaaaa”. Vuelve a coger aire, elevar tus brazos y repite lo mismo, esta vez con el sonido “eeeeee” y así todas las vocales.
- Repite este ejercicio dos o tres veces.

De nuevo, escáner



- Una vez terminado el ejercicio de las vocales, vuelva a cerrar los ojos y repite la dinámica del escáner: ¿cómo está ahora tu cuerpo? ¿qué estás sintiendo? ¿Y cómo están ahora tus pensamientos?
- Esta dinámica puedes hacerla con tus alumnos/as, como práctica sistematizada para comenzar la clase o después del recreo...y si puedes dar tiempo a comentar qué ha pasado, cómo se sienten, etc. en alguna ocasión, te ayudará a conocerles un poquito mejor.

Vocales:



- **EL SONIDO “A”**

Movimiento Madera.

En el plano físico, actúa sobre el sistema del hígado y la vesícula biliar. En la personalidad, trabaja sobre la creatividad, la intrepidez, la visión, la capacidad de organización y la toma de decisiones. En la psique representa ir más allá de los sentidos físicos y desarrollar la intuición. En el plano espiritual, este sonido nos ayuda a despertar y nos proporciona una orientación.

- **EL SONIDO “E”**

Movimiento Metal.

En el plano físico, actúa sobre el sistema de los pulmones y el intestino grueso. En la personalidad trabaja sobre las capacidades internas de discernimiento, equilibrio, justicia y desapego, ayudando a desarrollar la habilidad de saber el momento justo de la acción. En la psique representa el equilibrio entre los sentidos físicos y psíquicos. En el plano espiritual se tienen percepciones pero se conservan los pies en la tierra.

- **EL SONIDO “I”**

Movimiento Fuego.

En el plano físico actúa sobre el sistema del corazón, intestino delgado, pericardio y triple calentador. En la personalidad trabaja sobre el amor, la expresividad, el altruismo, la alegría, la fe. En el plano psíquico representa el desarrollo de las capacidades superiores del hombre, que lo unifican con todos los seres, de la fuerza que uno tiene para trascender, para actuar más allá de todo condicionamiento, respondiendo al espíritu, al corazón. En el plano espiritual ayuda a la apertura del corazón y los centros superiores, y a la fusión con las fuerzas del universo.

- **EL SONIDO “O”**

Movimiento Agua.

En el plano físico actúa sobre el sistema del riñón y la vejiga. En la personalidad trabaja sobre la valentía, el coraje, la fuerza de voluntad y la capacidad creativa. En la psique representa el conocimiento del conjunto de las memorias físicas y psíquicas. Es la energía vital, sexual, que se hace consciente y se propulsa a través del Canal Central hacia el cerebro. En el plano espiritual representa la sublimación de los instintos.

- **EL SONIDO “U”**

Movimiento Tierra.

En el plano físico actúa sobre el sistema del bazo/páncreas y el estómago. En la personalidad, actúa sobre la serenidad, la búsqueda de nutrición, la compasión, la empatía y el sentido del humor. En el plano psíquico potencia la claridad de pensamiento y el poder de enraizamiento. En el plano espiritual, representa las capacidades y sentidos físicos. Es la encarnación del verbo, nuestra carne.



- Percibimos la realidad a través del **filtro de la personalidad**.
- Cada uno de nosotros y nosotras lleva unas gafas con cristales diferentes y desde ahí percibe esta realidad.
- ¿Cómo se forma ese cristal de nuestras gafas?
- Está formado por nuestras creencias, experiencias, ideas, patrones de conducta, normas...el entorno en el que vivimos...



designed by freepik.com





- Esas gafas conforman mi **Identidad Distorsionada.**
- Cuando percibo mi realidad desde una identidad distorsionada (la percibo a través de mi mente lineal: juzgo la realidad en base a mis creencias, valores, experiencias viejas...), **NO PUEDO VER LA REALIDAD EN TODA SU AMPLITUD, SÓLO VEO UN PEQUEÑO TROZO DE REALIDAD.**
- **TENGO QUE ACTUALIZARME.**

Creencias



- Las creencias son juicios acerca de la realidad. Por eso, cuando la mente está activa, nunca vemos la realidad como es, sino a través de los filtros de nuestras creencias y juicios.
- Casi nunca vivimos en la realidad, sino juzgando e interpretando la realidad.



- **En la percepción de todo lo que te sucede, ya sea en el exterior o en tu interior, influyen las creencias** que se encuentran arraigadas en tu subconsciente. Por otro lado, muchas de estas creencias son erróneas y nos llevan a pensamientos, emociones y comportamientos que constituyen fuentes de bloqueo y sufrimiento.

Pensamiento.



- ¿Qué es un pensamiento? El pensamiento es energía con información. Esta energía llega al cerebro, a través del hipocampo, que segrega (en función de la información) una serie de neuropéptidos, que van a los receptores de las células y producen una emoción. (Por ello, por ejemplo, las lágrimas de tristeza no tienen la misma composición química que las lágrimas de alegría)
- Por lo tanto, la emoción es la manifestación física de un pensamiento en el cuerpo.
- Pensamiento y emoción van inevitablemente unidos.



- Hasta ahora, nos han enseñado a vivir e interpretar nuestra realidad a través de nuestra mente. Ésta, que está formada por creencias, es la que hace que interpretemos y percibamos lo que nos sucede de una manera y otra.
- La mente está siempre en el pasado o en el futuro, nunca en el presente. Por lo tanto, todo lo que hacemos tomando como referencia nuestros pensamientos, nos lleva a vivir en base a experiencias pasadas o desde la ansiedad del futuro.



- Nuestra mente no está programada para que vivamos desde la fluidez, la ligereza o la alegría, sino que está programada para sobrevivir.
- Todos nuestros pensamientos y emociones tienen como denominador común el miedo, la necesidad.
- Es importante que distingas emoción de estado.
- Las emociones siempre llevan carga (tristeza, rabia, miedo, frustración, celos, envidia, euforia...). Son energía con diferente intensidad, pero siempre te contráen.



- Los estados del Ser, no llevan carga, se activan en ti y son esos estados que en ocasiones llaman “emociones positivas”. Son estados donde no hay mente, no hay pensamiento, sólo presencia y surgen de ahí: serenidad, gratitud, amor, entusiasmo, alegría de vivir, paz, armonía, etc.
- Para vivir una vida plena, fluida, coherente, cambiar un pensamiento por otro, el que sea, es no salir de la mente, es seguir viviendo en el pasado o en el futuro.



- De ahí que en este curso lo que se propone no es cambiar unos pensamientos por otros, sino observarles y desde ahí, decidir si seguir enfocándote en ellos, darles tu energía y creértelos para seguir actuando desde ahí o....
- Observarlos y decidir (esa es la auténtica libertad) poner el foco en el presente, respirar y no reaccionar a ellos.



- La dimensión mental es muy rápida y muchas veces no somos conscientes de nuestros pensamientos, pero sí, de nuestras emociones. Y en definitiva, es lo mismo.
- Con lo cual, podemos tomar conciencia de nuestro sentir, acoger nuestra emoción, observarla y decidir si reaccionamos a ella o la acogemos, hasta que la intensidad baje y mi lóbulo frontal esté de nuevo en plena forma para decidir qué hacer.

Identidad Distorsionada: Emociones (química)



- Como consecuencia de estas creencias y juicios, en nuestro cuerpo se generan una serie de péptidos y “inas”, química, que es lo que genera nuestras emociones. Las emociones producen químicos que se manifiestan en nuestro cuerpo. Por lo tanto la emoción es la manifestación química de un pensamiento en nuestro cuerpo.
- <https://www.youtube.com/watch?v=ex9eeaB-QTE>

Programa Operativo: Mente Lineal



- **Creencias y pensamientos que crean**
 - Emociones: la mente lineal es reactiva. Por ello a través de las emociones creamos:
 - ✦ Acciones y comportamientos que determinan mi
 - REALIDAD

 - **SOY CREADOR/A DE MI REALIDAD. CREO UNA REALIDAD REACTIVA Y DISTORSIONADA**



- Para percibir la realidad como es, debemos dejar de interpretar y analizar para pasar a ser **OBSERVADORES** de la realidad.
- **Observadora** de sus pensamientos, emociones, comportamientos...
- **DE JUZGAR A OBSERVAR LA REALIDAD.**
- Cuando observo, sin meter análisis, el proceso de transformación se da de manera natural, orgánica.



- La vida sucede y si nosotros **NO interviniésemos a través de nuestra mente**, todo fluiría. Bailaríamos con la realidad desde la aceptación a través de una energía que emerge de nosotros, del corazón como a veces decimos. Es una energía fluida, limpia, amorosa, funcional, expansiva. Son las **SENSACIONES O EMOCIONES QUÁNTICAS**.



- La identidad observadora es la que siente esa energía y la atiende.
- Pero NO ANALIZA lo que siente. No valida los pensamientos que surgen, observa.

Pasos para “digerir o alquimizar” la energía emocional.

- **1º/ CUANDO HAY EMOCIÓN NO ES MOMENTO DE COMUNICACIÓN, DE ACCIÓN:**





- **2º/ NADA DE LO QUE SIENTES ES POR LO QUE CREES.**

SIENTE (NO ANÁLISIS, NO JUICIO)



Permite el proceso de DESBLOQUEO



$$F+D+A+V$$

- $PD = \frac{\text{Disponible para nueva información}}{\text{Disponible para nueva información}}$

- F= Frustración
- D= Decepción, impotencia
- A=Aceptación
- V= Vacío
- Este proceso es un proceso ORGÁNICO, se da sólo si lo permito y no lo interrumpo.

FASES DEL DESBLOQUEO (O Digestión)



- **FRUSTRACIÓN:** Es la pataleta de la mente. Siento esa rabia, esa energía fuerte, pero me engancha a ella. Esa energía viene de un “argumento” que me está contando la mente y no es atendido. Por eso, se frustra.
- **DECEPCIÓN:** es una especie de impotencia. Sé que lo que siento no es por lo que creo. Nada tiene que ver con el otro/a.

FASES DEL DESBLOQUEO (O Digestión)



- **ACEPTACIÓN:** siento neutralidad, cierta tranquilidad. Es un “ni lo sé ni me importa”
- **VACÍO:** llego a un estado de vacío interior. Es una especie de tierra de nadie. Ni siento ni padezco. Es desilusión, no sé hacia dónde tirar, me da igual...apatía.



- **3º/ OBSERVO EL PROCESO, SIN ACTUAR NI ANALIZAR.**
- Soy quien **observa y siente** al mismo tiempo.
 - CATADORES EMOCIONALES.



OBSERVAR



- **SOY QUIEN SIENTE Y OBSERVA EL SENTIR AL MISMO TIEMPO**



Yo soy quien observa la emoción y al mismo tiempo, quien siente la emoción. Ambas funciones al mismo tiempo. Porque:

- Si sólo siento pero no observo, me creo que soy eso, una emoción, una energía y acabaré rechazándola, reaccionando a ella, etc.

La energía y la información sólo viajan a través del vacío.



- 4º/ SÉ QUE VAN A APARECER **RESISTENCIAS**, MUCHO RUIDO, LO OBSERVO y SÉ QUE ES PARTE DEL PROCESO, ES **NORMAL**.



Desarrollo de este proceso



- Cuando comenzamos a observar y tomar conciencia de nuestras emociones, dejamos de ser reactivos a esas emociones.
- El tomar conciencia de nuestro sentir, hace que notemos con más fuerza todo ese torrente emocional. Al convertirnos en observadores, vamos a ser más consciente de lo que sentimos.

- Por eso, cuando comenzamos este proceso, todo ese torrente emocional va a ser sentido con mucha más intensidad que antes.

- ESTAMOS COMENZANDO A VIVIR DESDE OTRO PROGRAMA OPERATIVO: MENTE CUÁNTICA.

- Asumir nuestros estados emocionales, nuestra energía emocional es igual a:

**RESPONSABILIDAD Y
MADUREZ.**

Asumir tu RESPONSABILIDAD



- Si yo actúo desde mi mente lineal, analizo y juzgo lo que me pasa, echando balones fuera, porque **no quiere responsabilizarme de lo que estoy sintiendo**. Quiere quitármelo de encima tratando de cambiar lo de fuera, al otro. Creo que lo que siento es por “culpa” del otro. Quiero que el otro cambie para así yo volver a sentirme bien. Por eso analizo, interpreto lo que siento.



- Esto, que una mente lineal etiquetaría de malo, desde la mirada cuántica es un indicativo de que estás en el proceso y es NORMAL. Podemos poner el ejemplo de un embarazo. Cuando comienzan las contracciones (y esto sería este proceso) no pensamos que algo va mal, sino que es parte del proceso de dar a luz un bebé.



- Esta fase de observar y sentir esa energía emocional es igual a la fase de contracciones de un parto.
- Y cuando llegan no me asusto porque ya me han contado en las clases de preparación al parto que esto es lo que va a suceder, que van a llegar las contracciones.



- A partir de aquí, aparecerá la rabia, la frustración. Si sigues con el proceso, luego vendrá la tristeza, decepción, impotencia. Después la aceptación y por último el vacío, que se traduce en apatía, todo me da igual...
- Estamos rompiendo estructuras viejas, conexiones neuronales que portan información desactualizada.

Observar y sentir siguiendo nuestra cotidianidad.



- La observación de nuestras emociones no significa que tenga que pararlo todo para atender a eso que estoy sintiendo. Eso lo que hace es “engancharme y validar” lo que estoy sintiendo (y pensando)
- Observar no significa quedarme parado, inmovil.
- Observar significa tomar conciencia de esa emoción y pensamiento y continuar con mi cotidianidad sabiendo que esto es “ruido”.



- Es como vivir con un ruido de fondo (en una discoteca, está la música alta, y sé que está, pero yo sigo hablando con mi amiga, aunque tenga que subir un poco la voz). **Voy a seguir con mi cotidianidad, aunque note esa parte más incómoda que está ahí.**



- Están ampliando mi ancho de banda, mi foco, mi conciencia, para albergar una nueva vida, creación (conciencia, idea, ser).

¿POR QUÉ NO PASAMOS ESA FASE?



- Nosotros/as no tenemos que hacer nada, esta fase de digestión o desbloqueo se da sola.
- Sólo tenemos que PERMITIRLA.
- ¿Cuándo “abortamos” esta fase?

¡ATENCIÓN!

En la FRUSTRACIÓN

- Siento esa energía de frustración, esa pataleta de la mente y voy a la REALIDAD para tratar de cambiarla y así, dejo de sentir esta frustración.
- Si no sé que la frustración es la condición sine qua non para llegar a esa transformación y que es la que hace que se comiencen a romper conexiones neuronales viejas y se formen nuevas conexión que permitan información nueva y actualizada para esa realidad, trataré de evitarla.
- **CUANDO HAY FRUSTRACIÓN, NO ES MOMENTO DE ACCIÓN: PARA**

En la DECEPCIÓN



- Trataré de analizar el porqué me ha sucedido eso. Aquí aparece la queja, el victimismo, quiero contarlo...salir de mí.
- En este momento, no analizo, SIENTO.
- La mente y los pensamientos aparecerán...si los valido (escucho), estoy en el análisis y la fase de digestión se corta, vuelvo al principio.
- Si no los valido y me voy al cuerpo a SENTIR, sólo SENTIR, el proceso sigue su curso.
- **RECUERDA: NADA DE LO QUE SIENTES ES POR LO QUE CREES.**

En el VACIO.

- La aceptación se da, aquí no hay lugar a nada más. Esta aceptación viene unida al vacío casi de forma inmediata.
- En el vacío llego a ese estado de no saber, de apatía, de vértigo. Aquí podemos “asustarnos” y tratamos de llenar ese vacío: buscamos personas, hacemos planes, comemos para “llenarnos”...
- Es un momento de recogida, estar ahí, sabiendo que es parte del proceso.
- Sólo cuando nos vaciamos de lo “viejo” pueden instalarse nuevos datos, una nueva conciencia más expansiva y funcional para ti. Permite ese vacío.



- ¿Qué hace que la identidad no actúe cómo canal, sino que bloquee esa percepción de la realidad tal como ES?
- Utilizamos la mente lineal para percibir e interpretar todo lo que nos sucede en la realidad. Vamos a nuestra memoria asociativa, “tiramos” de archivos viejos para vivir lo nuevo.
- ¿Y qué es lo nuevo? Lo nuevo son esas sensaciones o estados (energía) que llegan a nuestro cuerpo, son invitaciones a actualizarnos. Esos estados son desconocidos para nosotros, son energía, que nos incomoda y que nuestra mente lineal entiendo como negativa, molesta. Por eso, busca dejar de sentirla. Para ello busca el porqué, reacciona o la evita. El objetivo de la mente lineal es quitarse de en medio la emoción cuanto antes.



- Pero esas sensaciones o estados emocionales no están para ser analizados, sino sentidos. Cuando analizamos estos estados pasan a ser emociones. Estas emociones tienen que ser desbloqueadas, es decir, SENTIDAS. Abrirnos a ese estado, sentir es PROFUNDIZAR en la emoción.
- Hay que ir profundizando en la energía de frustración y esta nos lleva por varios estadios (dimensiones), cada vez más y mas profundos.

Mi espacio protegido



- Para abrirnos al sentir hay algo esencial: IR DESPACIO: Darnos-ESPACIO.
- El espacio protegido es ese lugar dentro de ti que va cogiendo forma a través de tu mirada hacia dentro. Es un espacio seguro. No hay nada en él, pero cuando conectar con ese espacio sientes que todo está ahí.
- Es un espacio lleno de silencio, calma.

- En ese espacio no hay juicio, ni análisis, solo observación.
- Como cuando estás en el museo y te sientas a observar un cuadro: te sientas y observas desde una perspectiva mucho más amplia.





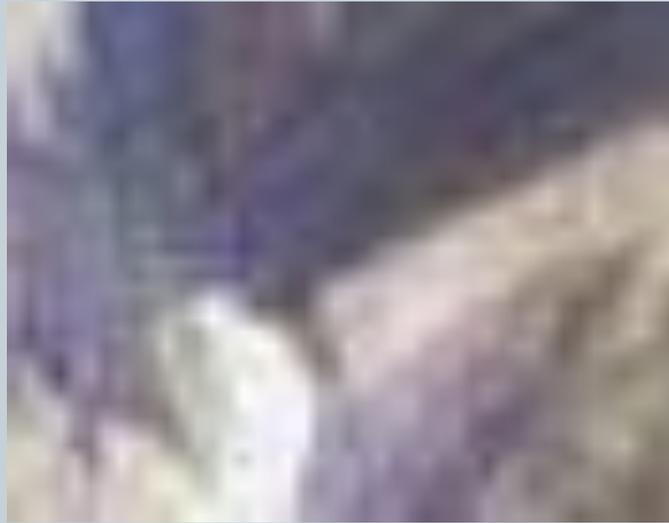
- Es un espacio protegido porque cuando estás dentro, en ese silencio, puedes observar tus pensamientos sin validarlos, puedo SENTIR mis emociones desde la consciencia de que están ahí como gasolina para un nuevo potencial (actualización) en mi vida.
- Cuando nos sentimos invadidos por los otros, hay una invitación a conectar con ese espacio protegido.
- ¡TE ESTÁN INVADIENDO TUS PENSAMIENTOS!



- Este espacio se crea. Y puedo ser muy pequeño o incluso no existir. Es entonces cuando sentimos la asfixia, la ansiedad. Sentimos que nos invaden. Pero no son los demás, sino nosotras quienes no nos damos ese espacio.
- Ese espacio no existe cuando hay mucho ruido y pensamientos y yo estoy ahí continuamente.



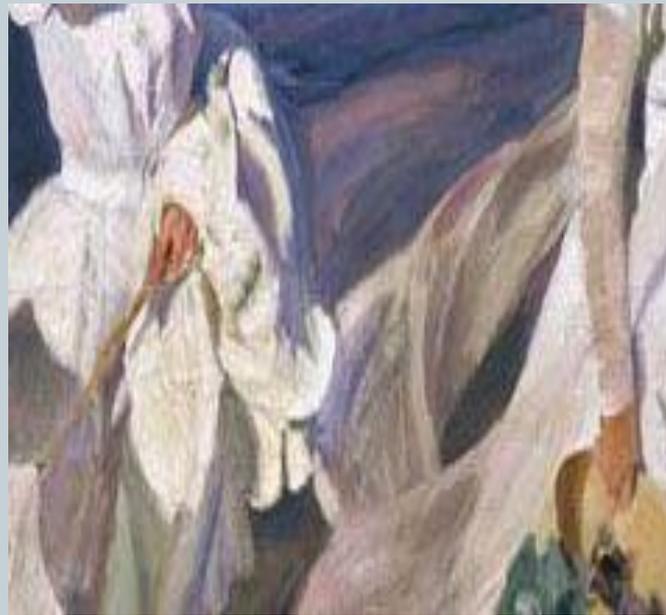
¿Qué es esto?



¿Qué es esto?



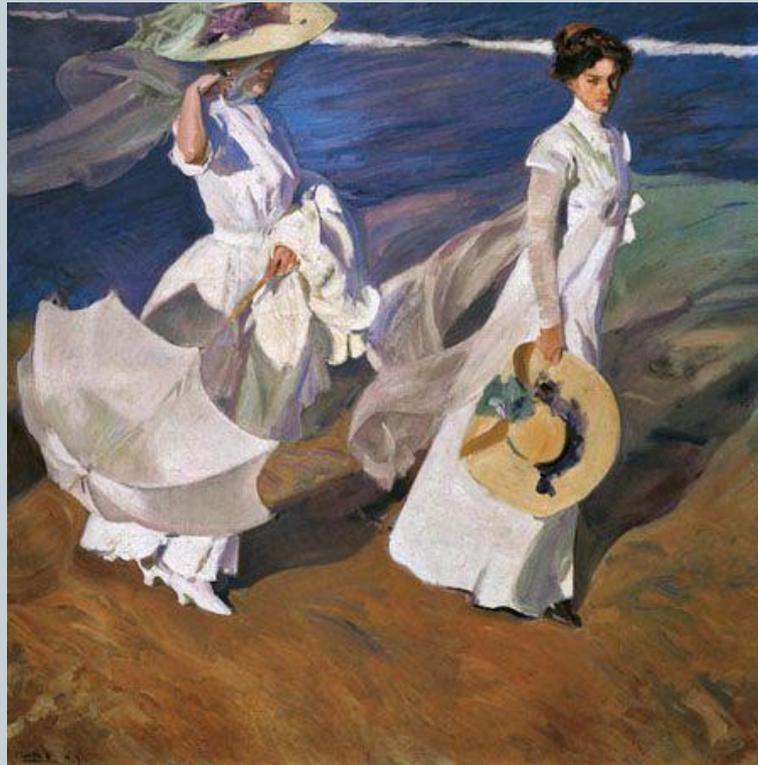
¿Qué es esto?



¿Qué es esto?



Mujeres con sombrilla. J.Sorolla



• Y TÚ...



¿QUÉ SIENTES?



TIRITAS EMOCIONALES



- LA QUEJA
- LA CRÍTICA
- A QUIÉN SE LO CUENTAS Y PARA QUÉ
- Todo aquello que hagas para salir del ruido, de la incomodidad... ¡OJO! ESTÁS BLOQUEANDO EL PROCESO.
- ES UN PROCESO ORGÁNICO, SE DA SÓLO.
- TAN SÓLO PERMITELO, NO LO INTERRUMPAS.

Ir D-Espacio....¿para qué?



- Para dejar de ser personas reactivas e impulsivas (somos muy predecibles)
- Para activar nuestro observador y decidir dónde pongo mi atención. “Allá donde pongo mi atención, va mi energía”
- Para conectar con mi sentir primario. En ese sentir está mi verdad.
- Para “ponerme el cinto” antes de accionar.
 - ¿Para qué estoy haciendo o voy a hacer esto?

Pre-parate



- Antes de comenzar tu día...pre-párate y piensa qué perfume vas a ponerte hoy.
- Ese perfume (es estado emocional en el que vibres) va a ser “olido” por tus compañeras/os, alumnado...¿Es un perfume de imitación (emociones-carga) o es un perfume original (estado)?

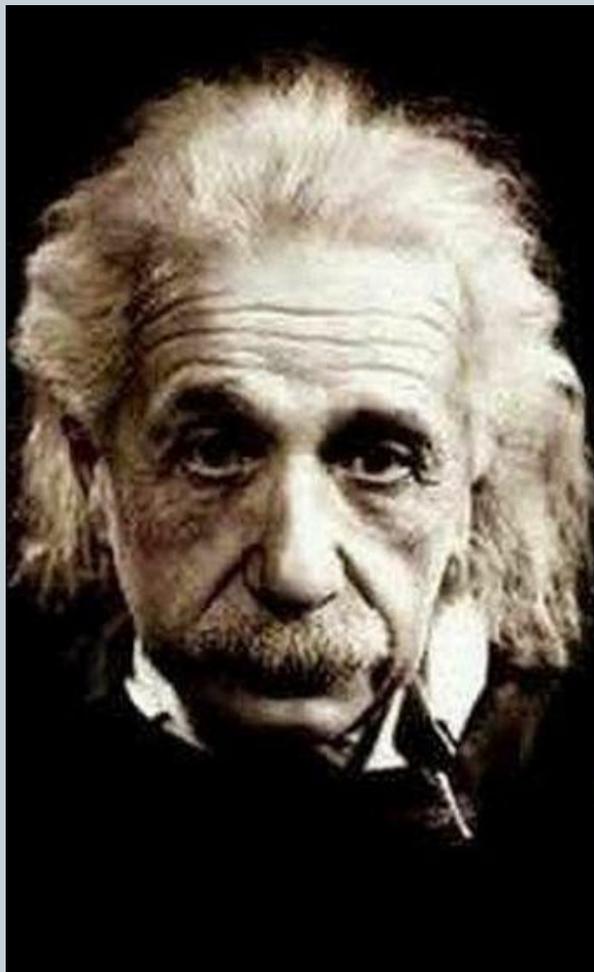
¿Qué perfume llevo hoy?



- Recuerda que tú eres responsable de tú energía, tú eres el adulto/a que va al colegio y de tí depende cómo utilizas esa energía.
- De ahí que esta pregunta te ayude en tu día a día: ¿Qué perfume elijo ponerme hoy?
- Siempre puedes conectar con esos estados del ser y aunque es más complicado (en realidad sólo requiere de práctica consciente) sostenerlos en tu día.
- **Lo importante no es lo que haces, dices...sino desde dónde lo hacer. Tu para qué.**



- El éxito está en la práctica diaria y cotidiana.
- Son los “pequeños” actos diarios los que nos llevan a la excelencia.
- Sistematizar aquello que sintonice contigo, que sientas que te va y es coherente contigo, eso es lo que tus alumnos/as recibirán como verdad.
- En la coherencia y en tu verdad está tu liderazgo y tu autoridad.



*"La mente intuitiva
es un regalo sagrado
y la mente racional,
un leal siervo.
Hemos creado una
sociedad que honra
al siervo olvidándose
por completo del
regalo"* *Albert Einstein*

Dinámicas para trabajar con niños/as



Respiración de la Abeja.



- Es un ejercicio simple pero muy efectivo para centrar la atención en la respiración y para liberar la mente de la agitación, la frustración, la ansiedad y deshacerse de la ira. Puesto que su práctica no tiene gran complejidad, es posible realizarla en cualquier lugar e incluso a edades tempranas. Consiste en taparse los oídos, cerrar los ojos, y cuando exhalamos el aire es necesario pronunciar la letra “m” hasta finalizar la respiración.
- Sin duda, es un ejercicio fácil de practicar, aunque es necesario aprender la respiración diafragmática para poder exhalar durante más tiempo. El ejercicio puede realizarse tantas veces como uno desee, pero se aconseja comenzar con pocas repeticiones e ir incrementándolas de manera progresiva.

Ejercicio de los cinco sentidos.



- Este ejercicio es sencillo y **se puede aplicar rápidamente en casi cualquier situación**. Todo lo que se necesita es ser consciente de nuestros sentidos y experimentar cada uno de ellos por separado. Para realizar esta actividad, solo tienes que seguir este orden:
- Observa **cinco cosas que puedes ver**. Mira a tu alrededor y escoge algo en lo que normalmente no te fijarías, como una sombra o una pequeña grieta en el suelo.
- Observa **cuatro cosas que puedes sentir**. Hazte consciente de cuatro cosas que estás sintiendo en el momento presente, como la textura de los pantalones, la sensación de la brisa en tu piel, o la superficie lisa de la mesa donde estás descansando las manos.
- Observa **tres cosas que puedes escuchar** y céntrate en los sonidos de tu alrededor. Por ejemplo, un pájaro, el ruido del refrigerador, o el sonido del tráfico de una carretera cercana.
- Observa **dos cosas que puedes oler**. Presta atención a los olores de los que generalmente no eres consciente y observa si son agradables o desagradables. El olor de los pinos cercanos, de la playa si vives en la costa o de un restaurante de comida rápida cerca de tu casa.
- Observa **el sabor de tu boca**. Céntrate en el gusto del momento presente. Puedes pegarle un sorbo a una bebida que tienes a mano, mascar chicle, comer algo e incluso notar el sabor de tu boca sin ingerir nada.

Muñeco de nieve/ cubito de hielo



- Este ejercicio de relajación para niños se basa en pasar de un estado de tensión a uno de relajación muscular, de una manera simbólica y lúdica. Se propone al o a los menores que son muñecos de nieve o cubitos de hielo, totalmente congelados durante el invierno.
- En este estado inicial deben tensar todo lo que puedan los músculos y estar inmóviles y encogidos. Sin embargo, esta llegando la primavera y con el sol, el cual los va ir derritiendo poco a poco. Con ello, de forma progresiva el niño ha de ir relajando los músculos, estirándose y destensándose.

Karunesh o danza del corazón.



- La danza es una forma de arte que permite la expresión de sentimientos y emociones, liberando bloqueos y elementos reprimidos en nuestro interior. Si bien la mayor parte de danzas son realmente útiles para descargar energía y destensarse, algunos tipos de baile pueden servir además como método de meditación.
- Un ejemplo de ello es la danza del corazón o Karunesh, basada en el Yoga y en la filosofía oriental. Debido a su sencillez y a que permite conectar con nuestro cuerpo, pensamiento y con nuestras emociones, es utilizada frecuentemente como técnica de mindfulness. Se basa en bailar controlando la respiración y centrándonos en el latir del corazón a la vez que se visualizan las propias emociones.
- Después de colocarse en una posición cómoda, se colocan ambas manos sobre el corazón y se procede a centrarse en su latido, viéndose cada inhalación como la llegada de energía positiva y cada exhalación como la liberación de tensión. Se empieza la danza estirando hacia delante el brazo y pierna derechos a la vez que exhalamos, con la palma de la mano hacia fuera para simbolizar la expulsión de malestar. Al inhalar se devuelven las extremidades a su posición inicial. Se repite en dos ocasiones con ambos brazos
- Posteriormente se realiza el mismo ejercicio, pero esta vez hacia los dos lados, y finalmente un tercer par de veces hacia atrás. En todo momento el eje del cuerpo permanece en el mismo sitio, solo variando la posición de piernas y manos. Después de unas pocas repeticiones se finaliza el ejercicio sentándose y centrándose unos pocos minutos solo en la respiración normal.



- Enlace a la danza del corazón:
- <https://www.youtube.com/watch?v=f89A-ZmQKs4>





- Series recomendadas:

- Para trabajar con adolescentes: Merlí



- Películas recomendadas

- <https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/peliculas-inteligencia-emocional/>

Entrevistas y libros recomendados

PROFES REBELDES. CRISTIAN OLIVÉ

- “Como profesor de lengua, no sólo tengo que enseñar gramática, sino que debo utilizar la gramática para ayudar a mis alumnos a conocerse a sí mismos y ser mejores personas”
- “Debemos tener siempre presente que cualquier aspecto teórico se puede encontrar en la red. Si entendemos la figura del docente como un simple transmisor de conocimientos, estamos perdidos, porque tenemos los días contados”
- “No he ocultado que no me siento cómodo cuando tengo que poner una nota a un alumno. Tener una nota única de todo el proceso de aprendizaje no sirve de nada”
- “Mis alumnos ya hace tiempo que sufren lo que yo llamo mi propio boicot al sistema de evaluación”
- ENTREVISTA: <https://hipertextual.com/entrevistas/cristian-olive-profesor-rebelde-netflix-rosalia>



Nacho Ros, “Imaginación”

<https://nachoros.com/libro-imaginacion/>

Christopher Clouder, fundador del Consejo Europeo de Educación Steiner Waldorf “La alegría de educar”

<https://www.lavanguardia.com/lacontra/20191126/471868313129/vivir-consiste-en-explorar-aprender-y-seguir-aprendiendo.html>

Libros.



- “El silencio habla” Eckhart Tolle
- “El camino del artista”. Julia Cameron
- “El mundo emocional del niño” Isabelle Filliozat
- “Plantando semillas”. Thich Nhat Hanh
- “Tranquilos y atentos como una rana”. [Eline Snel](#)
- “Crear hoy la escuela del mañana. La educación y el futuro de nuestros hijos” Richard Gerver
- “Esto no es una clase: Investigando la educación disruptiva en los contextos educativos formales”.
María Acaso y Paloma Manzanera



- “rEDUvolution. Hacer la revolución en la educación” María Acaso
- “El elemento” Ken Robinson y Lou Aronica
- “Educando la alegría”. Pepa Horno
- “Espiritualidad Natural”. Laia Monserrat
- “Maestros del corazón. Hacia una pedagogía de la interioridad”. Luis López González
- “Cambiar la educación para cambiar el mundo”
Claudio Naranjo
- “El cerebro del niño”. Daniel J. Siegel

¡GRACIAS!



www.juliademiguel.com
info@juliademiguel.com

