

CURSO:
HERRAMIENTAS
DE AUTOCONTROL
PARA DOCENTES

PONENTE: AIDA RABAL AMESTOY
Psicóloga y profesora de Yoga

Escuela de Yoga



- Cambiar el concepto de autocontrol por autorregulación o autogestión, por el componente mental de la palabra CONTROL, la energía que supone y el estrés asociado a su finalidad, creemos que controlar tiene que ser al 100% y quizás no todas las situaciones requieran esa totalidad o podamos conseguirlo.
- ¿Qué hay que gestionar? principalmente las emociones tanto en el adulto como en el niño
- Para ello comprender que la E-MOCIÓN es el mecanismo previo a la acción, además son un mecanismo inconsciente, que para regularlo conviene hacerlas conscientes.
- Regular las emociones:
 - * identificar la emoción
 - * ser consciente de ella y cómo la siento
 - * ponerla sobre la mesa (sacarla a la luz, darle espacio)
 - * reflexionar sobre ella
 - * operar con ella (¿que puedo hacer con ella en cada momento único?)
- Fases del proceso de autogestión:
 1. Autoobservación (determinar el problema y registrar-observar la conducta)
 2. Establecer objetivos finales
 3. Establecer objetivos de ejecución y entrenamiento en técnicas concretas
 4. Aplicación de técnicas en el contexto real
 5. Revisión de lo aplicado

TÉCNICAS CONCRETAS DE AUTOGESTIÓN

1. Técnicas de planificación ambiental: modificar el ambiente para aumentar la probabilidad de ocurrencia de conductas que deseamos y disminuir la probabilidad de conductas no deseadas.
(EJ: eliminación de estímulos, cambio de estímulos, cambio de compañías, modificar condiciones fisiológicas, restricción física, terapia psicológica para cambio de cogniciones - creencias irracionales).
2. Técnicas de programación conductual: principalmente con refuerzos positivos y negativos y con castigos positivos y negativos. También con métodos encubiertos, trabajo con imaginación y proyección (EJ: imaginar haciendo una conducta negativa y su consecuencia negativa a largo plazo, imaginar conducta positiva y su consecuencia positiva a largo plazo, imaginar la sustitución de la conducta problema).

RELAJACIÓN

Debe existir un equilibrio entre:

- Ejercicio y el descanso
- Actividad y el reposo
- Catabolismo y anabolismo

Descanso para: Conseguir la regeneración reposición de energía crecimiento/ eliminación de toxinas, se eliminan más toxinas en una sauna o con fiebre que haciendo ejercicio.

Procesos de descanso: Relajación/ sueño/ enfermedad aguda/

Descansos cortos como la siesta de 15 a 30 minutos son muy buenos.

- **Descanso adecuado a nivel corporal:** Tu cuerpo tiene un mecanismo de auto equilibrio, lo que es la homeostasis interna, y muchas veces necesita energía para trabajar, por eso a veces necesitamos descansar y estar sin hacer nada, para que el cuerpo trabaje y realice procesos biológicos (Ej: digestión, sueño...)

Dormir es el principal descanso, duerme las horas que necesites para estar bien, 5 ó 9 horas. Tiempo: las horas necesarias para dormir dependen de tu cuerpo y de la actividad que le hayas dado.

Influencias de la relajación

- Nivel energético: ayuda a desbloquear. La energía se desbloquea y se deja fluir.
- Nivel bioquímico: el cerebro produce endorfinas.
- Nivel fisular (del tejido): se produce una distensión de los músculos y órganos y hace que se reduzca el dolor.
- Nivel orgánico: aumenta la oxigenación a nivel de cerebro y corazón. El diafragma se mueve más con la respiración y hace un masaje a todos los órganos.
- Nivel nervioso: se activa el sistema parasimpático o vago y se activa la regeneración celular de todo el organismo. Se produce un equilibrio de los dos hemisferios a través del cuerpo calloso.
- Nivel de consciencia: entra en un estado alterado de consciencia. Bajada de ritmos cerebrales.

EL PENSAMIENTO ADECUADO

La mente usa al cerebro como vehículo para expresarse. Así el pensamiento es aquello que se convierte en una herramienta resolutive para dar salud, prosperidad y sentido a nuestra vida. La supervivencia humana radica en la capacidad de adaptación desde la mente, es decir, del uso de tu mente.

La mente es la herramienta que más usamos al día, tenemos unos doscientos mil pensamientos cada día, pero somos conscientes de muy pocos. La inmensa mayoría son automáticos, tenemos que aprender a distinguir entre el pensamiento automático y el dirigido. Así la solución está en hacernos conscientes de todos pensamientos para distinguirlos y gestionar nuestros pensamientos de una forma resolutive (ya que hacemos lo que pensamos).

En la mente hay una parte consciente (me doy cuenta),
y otra inconsciente (no se porque lo hago, lo pienso, o... no me doy cuenta).

Por eso la principal herramienta para empezar a darte cuenta de tus tendencias de pensamientos, distinguirlos y orientarlos es la **MEDITACIÓN**.

La Meditación hace a la mente lo que lavarse los dientes a los dientes, o lo que la ducha al cuerpo; la estabiliza, la ordena, la reconforta e incluso la activa.

**¿Crees de verdad que si la mente es lo que mas usas al día,
no tienes que hacer nada para volver a equilibrarla?**

Reflexiona como equilibras tu cuerpo (le das de comer, beber, descanso, lo limpias...), cómo equilibras tu casa (hay que limpiarla y ordenarla a menudo verdad?, y ¿que pasa con la cocina? Cuanto mas la usas mas la tienes que limpiar). Entiende que cuanto mas usas tu mente, igual que la cocina de casa, o tu cuerpo.... más la vas a tener que ordenar, ajustar, calmar, vaciar.... como lo quieras entender.

Bien, pues ademas la Meditación procura la Realización del Ser y potencia las cualidades de la mente. Realización del Ser entendida, como hacer reales las cualidades del Ser Humano (energía-voluntad, inteligencia en acción y capacidad de amar). También potencia las tres cualidades principales de la Mente (resolutive, asociativa y sintética), que ayudan a desplegar las 3 cualidades del Ser (“pescadilla que se muerde la cola”).

INDICACIONES PARA PRACTICAR MEDITACIÓN

- La práctica tiene que ser con asiduidad, no avanza con un día a la semana. Ya que en los primeros meses te tienes que acostumbrar el cuerpo a la postura, y disciplinar la mente requiere constancia.
- La meditación tiene que ver con el equilibrio del pensamiento y la mente, con sentir y vivir ese estado de equilibrio, no sólo encontrarlo, recrearte, disfrutarlo.
- El propósito es encontrar un estado interno en el que uno se siente centrado. Llevar a una sensación de equilibrio. (“conectar contigo”)
- La diferencia con relajarse es que hay que estar despierto y consciente. En relajación hay abandono, desconexión...
- Para que se de meditación tienen que suceder tres cosas:
 - Que estemos relajados y cómodos en la postura
 - Que estemos tranquilos
 - Que estemos concentrados

Importante: No se puede uno sentar a meditar estando tenso, por eso primero hacemos asanas (Hatha Yoga). Podría servirte también hacer ejercicio físico antes.

Postura sentados ayuda a estar más conscientes, alerta. Importante la espalda derecha. (Una persona mayor o con dificultad para estar sentado, puede sentarse en una silla, con los pies bien apoyados en el suelo).

Es necesario conocer y practicar distintas técnicas de respiración dirigida, que buscan un objetivo concreto en el sistema nervioso y circulatorio, para influir en la mente y así que la meditación sea mas profunda y sobretodo mucho más enfocada, a estos ejercicios se les llama Pranayamas.