

PARTICIPACIÓN EN FORO 2

HABLANDO EL MISMO IDIOMA

Docente: Raquel López Moreno

La estrategia que elegí para la participación de este foro es practicar la calma, mediante la cual se pretende que los adolescentes mejoren su comunicación intrapersonal e interpersonal, la estrategia pretende que con el hábito de realizarlo mínimo una vez por semana se transforme la convivencia escolar.

En lo personal, cuando observo que los adolescentes vienen de otra clase con actitudes de confrontación, ira, enojo, etc., pongo en práctica una muy sencilla de la gota de agua en la palma de la mano la cual va a transitar por todo el cuerpo, sube hacia la cabeza, se queda estacionada ahí, llena de paz y amor a todo nuestro sistema nervioso, vuelve a transitar hacia la otra mano y posteriormente baja al estómago, ahí se encuentra con el otro cerebro dónde limpia las emociones negativas generadas durante el día, posteriormente baja a los pies, ahí agradece por sentir como circula y permitir moverse hacia adelante, llegando hasta la palma de la mano otra vez, ahora esa gota de agua, ya no se mueve esta quieta, tranquila y en calma.

A continuación comparto la sesión diseñada para este foro, espero contribuir a formar educandos con inteligencia emocional. Saludos

SESION 1				
Lección	Objetivo	Dinámica y procedimiento	Materiales	Duración
Amor universal "Tomando otra perspectiva"	Explicar a los participantes la importancia de cultivar la intención de que todos los seres sean felices, estén bien, tengan paz y tranquilidad.	Se hace una reflexión sobre la importancia de cultivar compasión y amor universal. Se llevará a cabo la práctica de "Tomando otra perspectiva" Paso 1 Realiza dos respiraciones profundas. Inhala por la nariz y exhala por la boca. Piensa en una persona que te cause conflicto, una persona difícil para ti, alguien que te haya hecho algún daño o con quién hayas tenido un conflicto recientemente, Paso 2 Piensa en una persona que quiere a esa persona con la que hayas tenido ese conflicto imagina como vería un ser querido a esa persona, piensa en un padre, un hermano, un hijo, un esposo de esa persona. Cómo la vería esa persona? ¿Intenta ponerte en el lugar de esa persona? ¿Qué representa para ella? ¿Qué sueños le habrá ayudado a cumplir? ¿Qué situaciones le habrá ayudado a superar? Intenta ponerte en el lugar de esa persona que acepta y quiera a tu persona difícil.	Banco de meditación Silla Ropa cómoda	1 hora con 30 minutos

		Si la persona es un familiar piensa en esa persona en el pasado ¿Qué momentos felices compartieron? ¿Cómo te reconforto ante una dificultad? ¿Qué momentos difíciles te ayudo a superar? ¿Cómo te ayudo a superar malos momentos? ¿Qué sueños te ayudo a cumplir? Paso 3 prepárate para salir de la meditación, lleva tu atención a tu cuerpo, empieza a mover los dedos de las manos y los pies ¿Cómo se siente pesado o ligero? Te das un momento para ver desde otra perspectiva, intenta llevar esta práctica en tu día a día. Tarea: anotar en tu cuaderno la reflexión personal las siguientes preguntas. 1. ¿Qué aprendiste de esta práctica de mindfulness?		
--	--	---	--	--