

LABORATORIO DE **emociones**

Técnicas de conciencia emocional

R+5C+PC 



Colypro

LABORATORIO DE emociones

Técnicas de conciencia emocional

Aileen Araya Guevara
GESTORÍA DE DESARROLLO PROFESIONAL Y HUMANO
Coordinadora Institucional Colypro

Consultor

Sender Herrera Sibaja

Empresa Consultora

Centro de Psicología y Desarrollo Humano

Diseño y diagramación

Adriana Vega Valverde



Reconocimiento-No Comercial-Sin derivados 4.0 Internacional
(CC BY-NC-ND 4.0)



Colegio de Licenciados y Profesores en Letras,
Filosofía, Ciencias y Artes (Colypro)

OCTUBRE, 2019

contenido

Presentación • 4

Notas importantes • 5

Generalidades • 6

Ejercicios • 10

Respiración consciente • 10

- 1 • Respiración diafragmática
- 2 • Respiración consciente
- 3 • Contar la respiración

Conciencia corporal • 11

- 4 • Actitud de poder
- 5 • Escaneo corporal
- 6 • Etiquetar el movimiento

Conciencia de los pensamientos • 12

- 7 • Pensamiento mono
- 8 • Pensamiento nube
- 9 • No pensar

Conciencia de las emociones • 13

- 10 • RAIN
- 11 • Sonrisa extendida
- 12 • Diario de apreciaciones personal
- 13 • HeartMath, técnica de coherencia rápida

Conciencia del movimiento • 15

- 14 • Contar los pasos
- 15 • Tarea atenta
- 16 • Tomarse el pulso

Conciencia relacional • 16

- 17 • Amor y bondad
- 18 • Gratitud
- 19 • Diario de apreciaciones relacional

Procesos cognitivos • 17

- 20 • Círculo
- 21 • La casa y los muebles
- 22 • Matriz tomo conciencia

Categorización de los ejercicios a partir de la perspectiva de triple focus • 22

- Enfoque personal, autoconciencia
- Enfoque en la otra persona, empatía
- Enfoque en el exterior, pensamiento sistémico

Algunas implicaciones prácticas • 24

- Enfoque personal, autoconciencia
- Enfoque en la otra persona, empatía
- Enfoque en el exterior, pensamiento sistémico

PRESENTACIÓN

El Departamento de Desarrollo Profesional y Humano (DDPH) de Colypro ha promovido la construcción de un folleto psicoeducativo para coadyuvar a las personas colegiadas en la toma de conciencia y regulación emocional, con el fin de colaborar con el fortalecimiento de habilidades intrapersonales que puedan incidir en las relaciones interpersonales e intergrupales de cada persona colegiada. El folleto se instaura como un instrumento de bolsillo que permita a cada persona colegiada adquirir y desarrollar herramientas emocionales a favor del autocuidado y del bienestar propio.

La ansiedad, la depresión, el estrés, el enojo, los temores, los padecimientos físicos agudos y crónicos, entre otros, pueden ser vividos de forma segura, serena y tranquila, si cada persona se prepara internamente mediante la adquisición de recursos para gestionar las emociones. Reconocer y regular las emociones también se logra mediante la relajación corporal, concentrar la mente y procesar la información desde la calma, la conexión y la sabiduría profunda, así, desde la pausa, la reflexión y la apropiación de sí mismo, se procura una alerta relajada para dominar las reacciones emocionales frente a las vicisitudes cotidianas.

El folleto propone ejercicios diarios, los cuales pueden ser repetidos semanalmente, de forma tal que se naturalicen y formen parte de un estilo de vida. Se proponen ejercicios de respiración consciente, relajación corporal, atención plena y procesamiento de la información, todo desde una perspectiva integrativa.

Con este folleto, el mayor deseo es que cada persona colegiada sea emocionalmente fuerte y que la comunidad educativa se convierta en un lugar seguro, en un lugar para el desarrollo de la educación emocional.



Los ejercicios que se proponen son considerados seguros para personas sanas. Ante la existencia de problemas físicos o mentales, consulte antes con profesionales de medicina, psicología y terapeutas para asegurarse de que son adecuados para usted.

Algunos ejercicios podrán adaptarse de forma inmediata, otros requerirán práctica. Por su parte, otros podrán practicarlos tal cual o podrán adaptarlos o combinarlos.

Ciertos ejercicios implican centrar la mente en algo concreto (respiración, sonidos, objetos, olores), otros son de forma abierta registrando lo que sucede momento a momento.

PRACTICARLOS DE FORMA REGULAR LE AYUDARÁ A:

Concentrarse

Mejorar la atención

Clarificar los pensamientos

Identificar las emociones y regularlas

Colypro, la empresa consultora y el consultor

no son responsables de cualquier problema que se sospeche podría derivar del uso de las técnicas planteadas, debido a que este folleto no es un tratamiento para problemas de salud, sino para la prevención de estos.

Todos los ejercicios son útiles. Usualmente son transmitidos de una persona experta a una persona aprendiz.

Por tanto, si no está familiarizado con ellos, se sugiere buscar a personas entrenadas para obtener el máximo beneficio.

GENERALIDADES

En materia del comportamiento de las personas, en cada una existe una configuración e interacción de las siguientes áreas: PENSAMIENTOS, EMOCIONES Y CONDUCTAS, donde confluyen procesos fisiológicos, neuroquímicos y sensoriales. Hay investigaciones psicológicas que han estudiado ampliamente cada uno de estos componentes.

LOS PENSAMIENTOS hacen referencia a las ideas, percepciones, imágenes, juicios de valor, las interpretaciones, recuerdos, en fin, al cómo procesamos la información a nivel cognitivo, incluye la capacidad de análisis, pensamiento creativo, crítico y sistémico.

Por su parte, de **LAS EMOCIONES** se comprende que algunas son universales: alegría, asco, tristeza, miedo, sorpresa e ira, conocidas también como emociones primarias, es decir, innatas, útiles para la sobrevivencia y adaptación, presentan una duración corta (minutos).

Existe también lo que algunos llaman emociones secundarias o sentimientos, los cuales son aprendidos, duran mucho tiempo (meses y años) y no tienen utilidad alguna, por ejemplo, la culpa, el rencor, el remordimiento y el resentimiento.



Por último, **LA CONDUCTA** es lo que se logra observar, es medible, por tanto, cuantificable, incluye gestos, la conducta verbal, motriz, actitudinal, lo que se hace y lo que se deja de hacer.

Estas tres áreas están contenidas en un cuerpo, por ende, integran las sensaciones, además, se vivencian en un contexto, así que son mediadas por la cultura (social, familiar y personal). Los sentimientos son la toma de conciencia de las emociones, nombradas y expresadas según cada marco ideológico y cultural.

El estado de ánimo es un estado emocional estable en el tiempo, asociado al ser, podría oscilar sin perder la estabilidad o funcionalidad, o bien podría alterarse como sucede con la depresión, la ansiedad generalizada y los trastornos bipolares. En todo lo mencionado existen procesos cerebrales implicados de forma sistémica, en el caso de las emociones, es útil comprender el sistema límbico, específicamente la función de la amígdala cerebral. Los pensamientos, las emociones, las sensaciones y las conductas están interconectados, por ende, se procura regular a cada uno desde la integración.

Ejemplo: existe un concepto sistémico denominado la **“profecía autocumplida”**, o la **“profecía que se autocumple”**.

Imagine que una persona ingresa a un salón de docentes, diciéndose a sí mismo (pensamiento - diálogo interno): “¡Qué desagradable ambiente!”. Ante esto, ¿qué puede sentir esta persona? Si este pensamiento y sentimiento persiste, avanza y crece como una bola de nieve, ¿qué conducta mostrará la persona?, ¿cómo se observa esa conducta en su cuerpo y en las relaciones con las otras personas que se encuentran dentro del salón de docentes? Cuando las otras personas dentro del salón observen su conducta, ¿qué pensarán?, ¿qué sentirán?, ¿qué actitud tomarán? y ¿cómo se observará cada una de estas conductas en el cuerpo y en las relaciones?

Entonces, ante esta reacción de los demás, ¿qué se dirá a sí misma la persona que ingresó al salón de docentes? Quizá se dirá: “Tengo razón, qué desagradable ambiente”, por tanto, la profecía se cumplió. ¿Qué pasaría si esta persona al ingresar al salón de docentes desarrolla un pensamiento distinto?.

¿Cuál podría ser un pensamiento diferente o alternativo?

Tomar conciencia de los pensamientos permite tomar conciencia de las emociones, las sensaciones y las reacciones, así como el efecto que estas últimas tienen en las relaciones con las demás personas. En algunos momentos, la reacción de las demás personas es un resultado de las propias reacciones hacia ellas, muchas veces iniciadas a través de un diálogo interno subjetivo. Dichosamente, el contenido de este diálogo interno puede cambiar, siempre y cuando exista el deseo de cambiarlo. En la actualidad, tomar conciencia de las emociones, desarrollar la capacidad de regularlas, poder automotivarnos y ser conscientes de las emociones de los demás, gestionarlas y tener empatía se conoce como inteligencia emocional.

La inteligencia emocional fue planteada en 1990 por Salovey y Mayer, y divulgada por Daniel Goleman en 1995. Para Salovey y Mayer consistía en percepción emocional, facilitación emocional del pensamiento, comprensión y regulación emocionales; para Goleman consiste en conocer las propias emociones, manejarlas, motivarse a sí mismo, reconocer las emociones de los demás y establecer relaciones positivas con otras personas.

En el 2009, Bisquerra categorizó estas propuestas en competencias emocionales: conciencia emocional, regulación de las emociones, autonomía emocional, habilidades socioemocionales y competencias para la vida y el bienestar; además, plantea la perspectiva de la educación emocional como un proceso que pretende formar a las personas para la vida desde edades tempranas, con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social.

Para el **2013**
Goleman
avanza en la
teorización
y propone:

FOCUS

la atención regula la emoción en tres ámbitos:

- **Foco interno:** Intuiciones, valores y decisiones
- **Foco externo:** Interacción con el mundo
- **Foco de los demás:** Relaciones, es decir, la regulación emocional mediante el mindfulness

Años después
en el **2018**
Goleman
en conjunto con
Senge,
plantean:

TRIPLE FOCUS

Un nuevo acercamiento a la educación, proponiendo un método que incorpora tres conjuntos de habilidades:

- **AUTOCONCIENCIA**
- **EMPATÍA**
- **PENSAMIENTO SISTÉMICO**

Por tanto, para regular las emociones, es necesario regular también los pensamientos, las conductas y las sensaciones, proponiendo una expresión coherente integrada de las mismas.

El folleto se organizará a partir de la propuesta del **TRIPLE FOCUS:**

- El **PERSONAL** (autoconciencia),
- El **DEL OTRO** (empatía)
- El **EXTERIOR** (relaciones – pensamiento sistémico).

Para lograrlo, se proponen ejercicios de toma de conciencia y regulación de la respiración, de las sensaciones corporales, haciendo uso de la agudización de los sentidos, de forma tal que permitan estar más en el presente, obteniendo mayor concentración y atención, registrando y procesando la información, las cuales serán como un vehículo que transita de forma segura por una carretera llamada calma.

EJERCICIOS

Estos ejercicios son generales, tienen la finalidad de brindar herramientas de preparación, crear intencionalidad y la motivación correcta para tomar conciencia de la respiración, las sensaciones corporales, los pensamientos, las emociones y las relaciones. Algunos ejercicios han sido tomados y adaptados de Davies (2017).



Respiración consciente

1 Respiración diafragmática:

elija un momento y lugar para hacer una pausa y respirar. Elija una posición física que le brinde comodidad. Al preparar su cuerpo, hágalo con movimientos suaves. Asegúrese de que su cuerpo esté erguido, músculos activos y columna recta. Si lo desea, puede cerrar los ojos y respirar naturalmente un par de veces. Coloque una mano en el pecho y la otra en el vientre. Al inspirar, visualice el vientre levantarse, al espirar visualice cómo vuelve a su lugar. Mientras respira fíjese en ese movimiento. Puede acompañar el movimiento con las palabras "subir" al inspirar, "bajar" al espirar. Concéntrese en un lugar de su vientre cada vez que se presente una distracción. Al finalizar, mueva lentamente los dedos de las manos y los pies, y abra los ojos con calma, reincorpórese con suavidad.



2 Respiración consciente:

Elija un momento y lugar para hacer una pausa y respirar. Elija una posición física que le brinde comodidad. Al preparar su cuerpo, hágalo con movimientos suaves. Asegúrese de que su cuerpo esté erguido, músculos activos y columna recta. Si lo desea, puede cerrar los ojos y respirar naturalmente un par de veces. Al inspirar por la nariz, visualice las fosas nasales y tome conciencia del aire que ingresa, así mismo del aire que sale por la nariz al espirar. Tome conciencia de la pausa natural que se produce entre inspirar y espirar y la sensación corporal que produce. Asegúrese de que el ritmo de la respiración sea cómodo para usted. Al finalizar visualice de nuevo las fosas nasales al inspirar y espirar, mueva lentamente los dedos de las manos y los pies, y abra sus ojos con calma, reincorpórese con suavidad (Tomado y adaptado de Davies, 2017).

3 Contar la respiración:



Elija un momento y lugar para hacer una pausa y respirar. Elija una posición física que le brinde comodidad. Al preparar su cuerpo, hágalo con movimientos suaves. Asegúrese de que su cuerpo esté erguido, músculos activos y columna recta. Si lo desea, puede cerrar los ojos y respirar naturalmente un par de veces. Al inspirar diga uno, al espirar dos, al inspirar tres, al espirar cuatro y así consecutivamente hasta llegar a diez. Al finalizar realice un chequeo corporal y dé un nombre a la experiencia, mueva lentamente los dedos de las manos y los pies, y abra los ojos con calma, reincorpórese con suavidad (Tomado y adaptado de Davies, 2017).



Conciencia corporal

4 Actitud de poder:

Puede realizar la postura de pie o sentado, el cuerpo estará erguido, los hombros hacia atrás, los pies empujando con fuerza sutil hacia la tierra y la coronilla hacia el cielo; brazos y manos hacia los lados o sobre piernas o rodillas, las palmas en posición hacia el frente o hacia arriba. Acompañe la postura con alguna de las técnicas de respiración previamente practicadas.

5 Escaneo corporal:

Elija un momento y lugar para hacer una pausa y respirar. Prefiera una posición física que le brinde comodidad. Al preparar su cuerpo, hágalo con movimientos suaves. Asegúrese de que su cuerpo esté erguido, músculos activos y columna recta. Si lo desea, puede cerrar los ojos y respirar naturalmente un par de veces. Inicie una respiración consciente, mientras lo hace fije su atención en los pies (dedos, planta, empeines, etc.) y la sensación que le produce. Suba lentamente hacia tobillos, espinillas, pantorrillas, rodillas y muslos, fíjese en las sensaciones, continúe subiendo hacia la ingle, caderas, abdomen, espalda y tórax; hombros, brazos, codos, antebrazos, muñecas, manos, dedos y uñas; cuello, garganta y cabeza, respirando con tranquilidad y fijándose en las sensaciones. Avance hacia el rostro y fíjese en las mandíbulas, boca, labios, fosas nasales, orejas, ojos, frente, cabello y coronilla. Concéntrese en su piel, respirando suavemente y tomando conciencia de las sensaciones. Al finalizar, mueva lentamente los dedos de las manos y los pies, abra sus ojos con calma, reincorpórese con suavidad.



6 Etiquetar el movimiento:

Inicie una respiración consciente y combine con un escaneo corporal, mientras lo hace, nombre cada sensación, emoción o pensamiento que surja, sin importar si se trata de aspectos molestos o agradables. No juzgue ni se aparte de la sensación, imagen, emoción o pensamiento que se produzca, todo lo contrario, contemple mediante una alerta relajada y concéntrese en su respiración. Al finalizar, mueva lentamente los dedos de las manos y los pies, abra los ojos con calma, reincorpórese con suavidad.

**Conciencia de los pensamientos**

Una forma eficaz para conocer y regular las emociones consiste en tomar conciencia de los pensamientos, los siguientes ejercicios le ayudarán con este cometido:

7 Pensamiento mono:

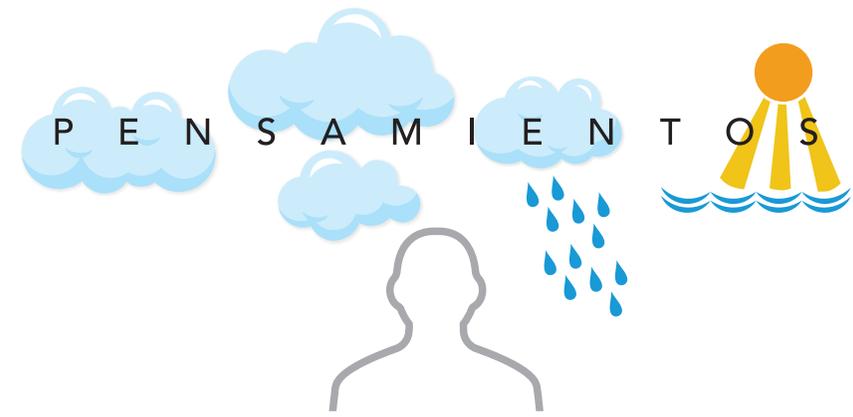
Elija un momento y lugar para hacer una pausa y respirar. Asuma una posición física que le brinde comodidad. Al preparar su cuerpo, hágalo con movimientos suaves. Asegúrese de que su cuerpo esté erguido, músculos activos y columna



recta. Si lo desea, puede cerrar los ojos y respirar naturalmente, mientras lo hace, por el lapso de uno o dos minutos, fíjese en cada pensamiento; los diálogos internos también son pensamientos, observe cómo cambia de un pensamiento a otro, concéntrese solo en eso, no los interprete, solamente fíjese en la transición de un pensamiento a otro. Al terminar, reflexione acerca de la experiencia, puede anotar en una libreta lo aprendido.

8 Pensamiento nube:

Elija un momento y lugar para hacer una pausa y respirar. Asuma una posición física que le brinde comodidad. Al preparar su cuerpo, hágalo con movimientos suaves. Asegúrese de que su cuerpo esté erguido, músculos activos y columna recta. Si lo desea, puede cerrar los ojos y respirar naturalmente, mientras lo hace, por el lapso de uno o dos minutos, fíjese en cada pensamiento, los diálogos internos también son pensamientos; observe cómo cambia de un pensamiento a otro, concéntrese solo en eso, no los interprete, solamente fíjese en la transición de un pensamiento a otro. Ahora imagine cada pensamiento como nubes, imagine cómo cambian de forma y de movimiento, incluso color, imagine que se convierten en lluvia y observe cómo llegan al suelo y alimentan la tierra.



Ahora imagine la luz y el calor sutil del sol tocando el agua que cayó en la tierra, observe el proceso de evaporación e imagine cómo vuelven a formarse las nubes; observe si las nubes (los pensamientos) han tenido algún cambio. Al terminar, reflexione acerca de la experiencia, puede anotar en una libreta lo aprendido.

9 No pensar:

Escoja un momento y lugar para hacer una pausa y respirar. Elija una posición física que le brinde comodidad. Al preparar su cuerpo, hágalo con movimientos suaves. Asegúrese de que su cuerpo esté erguido, músculos activos y columna recta. Si lo desea, puede cerrar los ojos y respirar naturalmente, mientras lo hace, por el lapso de uno o dos minutos, focalice su mirada en algún punto en particular, puede parpadear, si surge algún pensamiento obsérvelo, agrádezcalle y vuelva de nuevo al punto elegido. Al terminar, reflexione acerca de la experiencia, puede anotar en una libreta lo aprendido.

**Conciencia de las emociones****10** RAIN:

Es el acrónimo de **Reconocimiento, Aceptación, Investigación y No identificación** (Tomado y adaptado de Davies, 2017).

- **Reconocimiento:** elija un momento y lugar para hacer una pausa y meditar. Ante la posición física elegida, su columna debe estar recta y su cuerpo erguido. Respire naturalmente y con tranquilidad. Concéntrese en su respiración y permita una alerta relajada en una emoción o sentimiento actual, dé un nombre a esta experiencia.
- **Aceptación:** luego de asignar un nombre a la experiencia, no emita juicios o rechazo, acepte que es una parte de usted.
- **Investigación:** explore la experiencia, ¿qué pensamientos surgen?, ¿con cuáles emociones se asocian? ¿En qué parte de su cuerpo lo percibe?, ¿qué dice su diálogo interno?.
- **No identificación:** sea consciente de que la experiencia es una parte de usted, puede acercarse o alejarse de ella, nombrarla, no nombrarse a partir de ella.

11 Sonrisa extendida:

Elija un momento y lugar para hacer una pausa y respirar. Seleccione una posición física que le brinde comodidad. Al preparar su cuerpo, hágalo con movimientos suaves. Asegúrese de que su cuerpo esté erguido, músculos activos y columna recta. Si lo desea, puede cerrar los ojos y respirar naturalmente, ahora cierre la boca y, por un lapso de uno o dos minutos, focalice la mirada en la boca, mientras hace una sonrisa abriéndola en $\frac{1}{4}$ de su capacidad; tome conciencia de los músculos y sensaciones que se activan, así como de los pensamientos y emociones que surgen. Ahora, haga lo mismo con una $\frac{1}{2}$ sonrisa, una sonrisa de $\frac{3}{4}$ y, por último, una sonrisa completa. Al terminar, reflexione acerca de la experiencia, puede anotar lo aprendido en una libreta.

**12** Diario de apreciaciones personal:

Elija un momento y lugar para hacer una pausa y respirar. Seleccione una posición física que le brinde comodidad. Al preparar su cuerpo, hágalo con movimientos suaves. Asegúrese de que su cuerpo esté erguido, músculos activos y columna recta. Si lo desea, puede cerrar los ojos y respirar naturalmente, mientras lo hace piense en cosas por las cuales estar agradecido, enlístelas en su mente y concéntrense en ellas; tome conciencia de sus pensamientos, emociones y sensaciones, y agradezca cada parte de la experiencia que está viviendo. Al terminar, reflexione acerca de la experiencia, puede anotar en una libreta lo aprendido.

13 HeartMath, técnica de coherencia rápida:

Elija un momento y lugar para hacer una pausa y respirar. Seleccione una posición física que le brinde comodidad. Al preparar su cuerpo, hágalo con movimientos suaves. Asegúrese de que su cuerpo esté erguido, músculos activos y columna recta. Si lo desea, puede cerrar los ojos y respirar naturalmente; mientras lo hace, enfoque su atención en el corazón, puede colocar su mano en él y visualícelo al inhalar y exhalar; fíjese en un pensamiento positivo, de ternura, amor o de cariño; tome conciencia de las emociones y las sensaciones, concéntrense en la experiencia y permita que la sensación de bienestar se expanda a todo su organismo y alrededor. Al terminar, reflexione acerca de la experiencia, puede anotar en una libreta lo aprendido.

**Conciencia del movimiento**

Los ejercicios anteriores también los puede realizar mientras camina, va de paseo, hacia su trabajo o casa, o bien, mientras realiza las tareas cotidianas. Los puede hacer al aire libre, entre los pasillos de un edificio, en su lugar de trabajo o en su casa.

14 Contar los pasos:

Cuando se traslada de un lugar a otro, por períodos cortos de uno o dos minutos, cuente los pasos de 1 a 10; mientras lo hace, inhale y exhale sutilmente hasta coordinar los movimientos con la respiración; tome conciencia de sus pensamientos, emociones y sensaciones, evite etiquetar, juzgar o interpretar y concéntrense en el movimiento y la respiración.

15 Tarea atenta:

Seleccione cualquier tarea cotidiana (doméstica, laboral, alimentarse o de aseo personal), quizá alguna que no le guste. Mientras la hace, focalice la atención en los músculos que se activan al realizarla, preste atención a los sonidos, enumérelas, tome conciencia de las sensaciones e inicie una respiración consciente, visualice los pensamientos y los sentimientos que surgen, agradézcales y fije su mirada de nuevo en los movimientos, los sonidos y la respiración; si es posible, coordine los movimientos, los sonidos y la respiración tomando conciencia de las sensaciones. Al terminar, reflexione acerca de la experiencia, puede anotar en una libreta lo aprendido.

16 Tomarse el pulso:

Escoja un momento y lugar para hacer una pausa y respirar. Elija una posición física que le brinde comodidad. Al preparar su cuerpo, hágalo con movimientos suaves. Asegúrese de que su cuerpo esté erguido, músculos activos y columna recta. Si lo desea, puede cerrar los ojos y respirar naturalmente, mientras lo hace, coloque los tres dedos medios de una mano en la muñeca del otro brazo; visualice las pulsaciones al mismo tiempo que realiza una respiración consciente, sintonice su atención con las pulsaciones y tome conciencia de los pensamientos, emociones y sensaciones. Al terminar, reflexione acerca de la experiencia, puede anotar en una libreta lo aprendido.





Conciencia relacional

17 Amor y bondad:

Escoja un momento y lugar para hacer una pausa y respirar. Elija una posición física que le brinde comodidad. Al preparar su cuerpo, hágalo con movimientos suaves. Asegúrese de que su cuerpo esté erguido, músculos activos y columna recta. Si lo desea, puede cerrar los ojos y respirar naturalmente, mientras lo hace, visualice una imagen mental de sí mismo sonriendo y dígame: "Estoy seguro, soy feliz, estoy sano, soy libre". Repita las frases. Ahora elija en su mente la imagen de una persona a quien desea dirigir las mismas frases y diga: "¡Qué estés seguro, qué seas feliz, qué estés sano, qué seas libre!". Ahora haga lo mismo con la imagen de una persona a quien usted quiere o siente mucho cariño. Al terminar, reflexione acerca de la experiencia, puede anotar en una libreta lo aprendido.



18 Gratitud:

Seleccione una tarea cotidiana, cualquiera, reflexione acerca de todo lo que ha tenido que suceder para que usted puede realizar esta tarea, piense en las personas que, de una u otra forma, han contribuido, así sea que los conozca o no. Por ejemplo, imagine que está escribiendo una nota en una hoja con un lapicero, sobre un escritorio, sentado en una silla, para hacer esta tarea. ¿Quiénes y cómo han estado involucrados para que usted pueda realizar esta tarea? Tome un momento para pensar en esto, enumere y agradezca a cada persona, la naturaleza y la vida que ha permitido que hoy usted pueda realizar esta tarea. Al terminar, reflexione acerca de la experiencia, puede anotar en una libreta lo aprendido.

19 Diario de apreciaciones relacional:

Elija un momento y lugar para hacer una pausa y respirar. Seleccione una posición física que le brinde comodidad. Al preparar su cuerpo, hágalo con movimientos suaves. Asegúrese de que su cuerpo esté erguido, músculos activos y columna recta. Si lo desea, puede cerrar los ojos y respirar naturalmente; mientras lo hace, piense en personas y cosas por las cuales estar agradecido, enlístelas en su mente y concéntrense en ellas; tome conciencia de sus pensamientos, emociones y sensaciones, y agradezca cada parte de la experiencia que esté viviendo. Al terminar, reflexione acerca de lo experimentado, puede anotar lo aprendido en una libreta.

GRACIAS

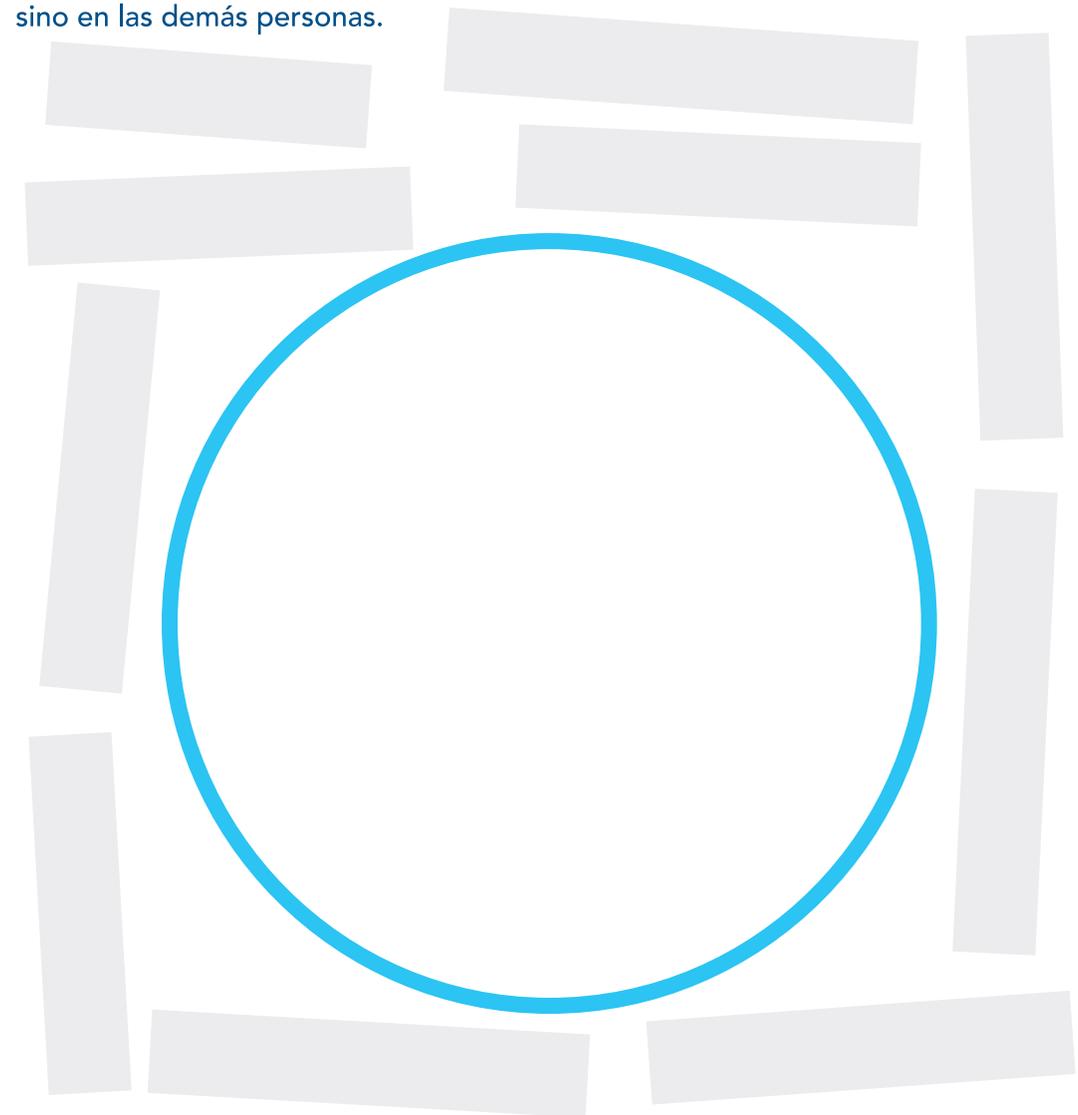


Procesos cognitivos

Los siguientes ejercicios son útiles para organizar e integrar la información interior.

20 Círculo:

La técnica del círculo es una metáfora que permite tomar conciencia y perspectiva acerca de las situaciones y la regulación emocional. Dentro del círculo está todo aquello que se encuentra dentro del control propio (interpretaciones, reacciones, decisiones, etc.); fuera de él, todo aquello que no está en nuestra zona de control, sino en las demás personas.

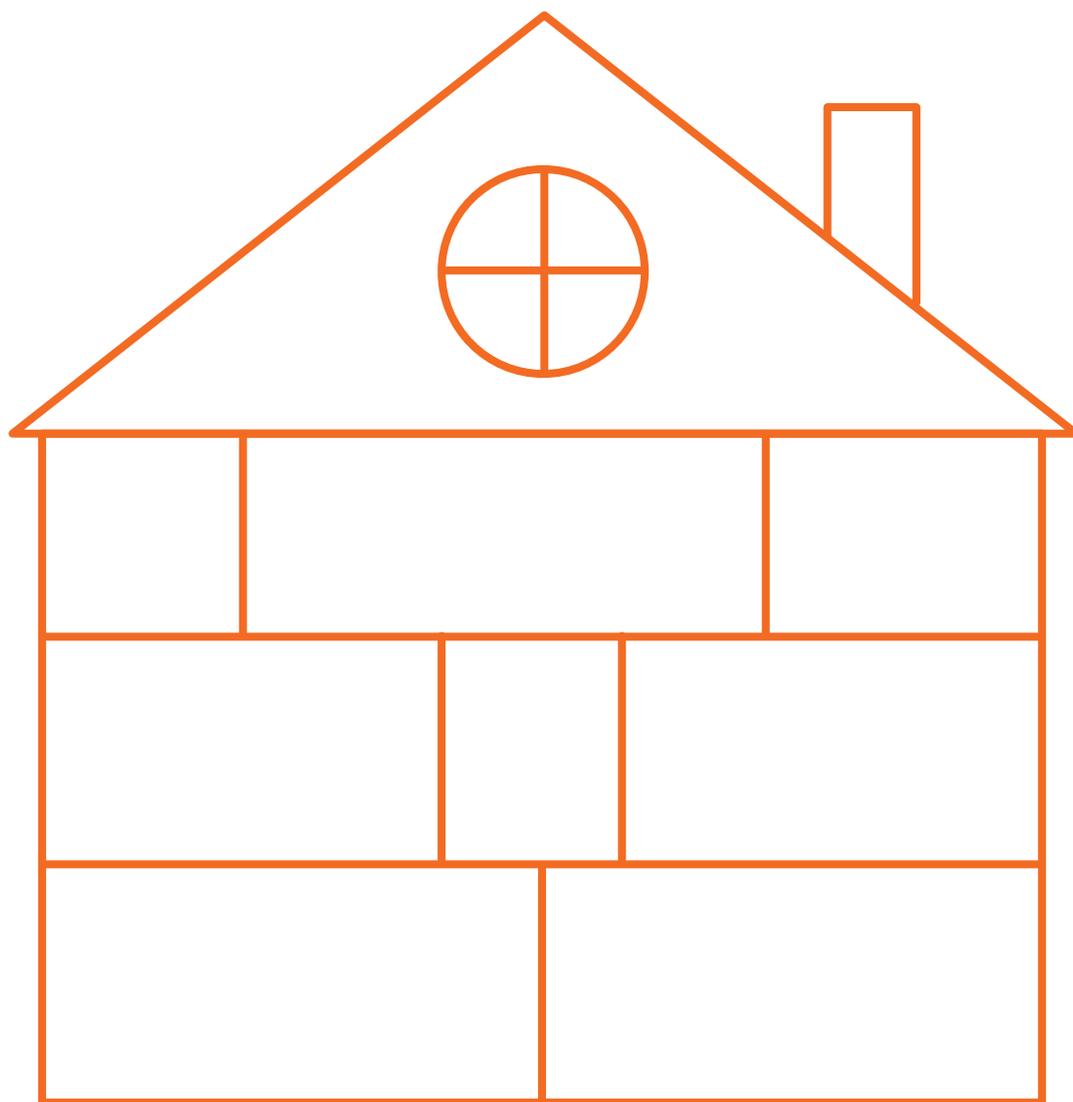


Identifique una situación difícil donde usted y otras personas estaban involucradas. Dentro del círculo escriba todo aquello que estaba bajo su control. Fuera del círculo escriba todo aquello que no estaba bajo su control. Al terminar el ejercicio, reflexione sobre la siguiente pregunta: ¿De qué se da cuenta? Ahora que tiene otra perspectiva, ¿en qué otras situaciones puede ser útil la técnica del círculo?

21 La casa y los muebles:

En esta metáfora, la casa es cada persona y los muebles son las áreas de la vida de cada persona, con algunas de estas áreas se puede sentir bien y con otras no. En particular, con aquellas áreas con las que no se siente bien, puede suceder que las visualice tan grandes que pareciera son la casa, sin embargo, no es así, son un mueble; la casa es usted, los muebles son solo una parte de la casa, una parte de usted.

Dentro de la casa puede dibujar o nombrar aquellas áreas de su vida con las que se siente bien o no, puede colorearlas. Al terminar, reflexione sobre las siguientes preguntas: **¿he asignado a una parte de la casa un tamaño tan grande que consideré era la casa misma?** Al finalizar el ejercicio, **¿de qué se da cuenta?** **¿Tiene sentido para usted?** **¿Cómo podría aplicar lo aprendido en la vida cotidiana?**



22 Matriz tomo conciencia:

La siguiente matriz puede ser útil para procesar la información y procurar transformar la perspectiva ante cada situación.

SITUACIÓN	PENSAMIENTO	EMOCIÓN	SENSACIÓN	ESTRATEGIA UTILIZADA	RESULTADO	NUEVO PENSAMIENTO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

1. Elija una situación difícil, trate de nombrar esa situación con una sola palabra y consigne esa palabra en la casilla **"Situación" (1)** en la matriz.
2. Al observar esta situación y la palabra elegida, fíjese qué pensamiento surge automáticamente, nombre ese pensamiento con una palabra. Consigne esa palabra en la casilla **"Pensamiento" (2)**.
3. Al visualizar la situación y el pensamiento que surge, identifique qué emoción o sentimiento emerge automáticamente. Nombre esa emoción con una palabra y consigne esa palabra en la casilla **"Emoción" (3)**.
4. Al visualizar la situación, fíjese en el pensamiento que surge, identifique la emoción o sentimiento que evoca, identifique una sensación y en qué parte del cuerpo la siente, asigne una palabra a esa sensación, o bien, indique con una palabra el lugar del cuerpo donde la siente. Consigne la palabra en la casilla **"Sensación" (4)**.
5. Al visualizar la situación, fíjese en el pensamiento, identifique la emoción y la sensación, ahora identifique qué hizo ante esta situación, o bien, qué cree que hubiese hecho. Asigne una palabra para esa acción. Consigne la palabra en la casilla **"Estrategia utilizada" (5)**.
6. Al visualizar la situación, fíjese en el pensamiento, identifique la emoción, la sensación y la estrategia utilizada, ahora identifique qué resultado obtuvo o qué resultado cree que pudo obtener. Asigne una palabra para esa acción. Consigne la palabra en la casilla **"Resultado" (6)**.

7. Al visualizar la situación, fíjese en el pensamiento, identifique la emoción, la sensación, la estrategia utilizada y el resultado, ahora identifique qué nuevo pensamiento le surge, o bien, de qué otra forma podría pensar la situación (realista, factible, centrado en soluciones). Asigne una palabra para ese nuevo pensamiento. Consigne la palabra en la casilla **“Nuevo pensamiento” (7)**. Hasta aquí ha llenado la fila 1, ahora en la fila 2 realice:

8. En “Situación” consigne lo mismo que en 1. En pensamiento consigne lo mismo que en 7. Llene las demás casillas según la nueva información.

Hasta aquí ha llenado la fila 2, ahora en la fila 3 realice:

9. En “Situación” consigne lo mismo que en 1. En pensamiento consigne lo mismo que en 14 (nuevo pensamiento). Llene las demás casillas según la nueva información.

La matriz tiene tres filas, sin embargo, si requiere más filas las puede añadir.

Al terminar el ejercicio reflexione: **¿de qué se dio cuenta? ¿Tiene sentido el ejercicio? ¿Cómo puede utilizarlo en la vida cotidiana?**

SIMBOLOGÍA

Durante todo el folleto usted encontrará la siguiente simbología. Esta simbología le ayudará a comprender las actividades que se proponen, lo que le permitirá experimentar diversas técnicas de conciencia emocional de acuerdo con lo que usted necesita a partir de la perspectiva Triple Focus:



Técnicas de respiración consciente



Técnicas de:

- Conciencia corporal
- Conciencia de los pensamientos
- Conciencia de las emociones
- Conciencia del movimiento
- Conciencia relacional



Procesos cognitivos

CATEGORIZACIÓN DE LOS EJERCICIOS A PARTIR DE LA PERSPECTIVA DE **TRIPLE FOCUS**

Enfoque personal **AUTOCONCIENCIA**

Se ha dicho que un hábito se constituye al practicar una conducta determinada durante 21 días continuos. Para fortalecer las habilidades de autoconciencia usted puede realizar:

Día 1:	 1	 5	 9
Día 2:	 2	 4	 8
Día 3:	 3	 6	 7
Día 4, 5 y 6:	 2	 10	
Día 8:	 2	 11	
Día 9, 10 y 11:	 2	 12	
Día 12, 13 y 14:	 2	 13	
Día 15:	 2	 5	 14
Día 16, 17 y 18:	 2	 15	
Día 19:	 2	 16	 6
Día 20 y 21:	 2	 21	

Al practicar esta serie de ejercicios, usted sentirá cuáles le brindan mayores beneficios, por tanto, posteriormente usted podrá planificar su propia secuencia de higiene mental.

Enfoque en la otra persona **EMPATÍA**

Para fortalecer las habilidades interpersonales, es útil considerar las necesidades y realidades de las otras personas, al respecto, usted puede realizar:

Día 1 al 7:	 2	 17
Día 8 al 14:	 2	 18
Día 15 al 21:	 2	 19

Enfoque en el exterior **PENSAMIENTO SISTÉMICO**

En el mundo estoy yo, las otras personas y el entorno, las circunstancias; Ortega y Gasset expresó: "Yo soy yo y mis circunstancias". La perspectiva sistémica señala que cada persona es y está dentro de un sistema y subsistemas, autores como Bronfenbrenner denominaban a esta dinámica estructural y relacional como microsistema (persona y familia), mesosistema (comunidad, centros educativos), exosistema (medios de comunicación) y macrosistema (sociedad, cultura, ideología).

Con este marco, la intención de los siguientes ejercicios es la toma de conciencia y la regulación emocional de lo personal, para incidir en lo interpersonal e intergrupalo.

Día 1 al 7:	 2	 19
Día 8 al 14:	 2	 20
Día 15 al 21:	 2	 22

ALGUNAS IMPLICACIONES PRÁCTICAS

Enfoque personal **AUTOCONCIENCIA**

Imagine una situación que le cause enojo, visualice a las personas y el entorno que están presentes en esta situación, ahora realice:



Realice para usted las siguientes preguntas: ¿De qué se dio cuenta? ¿Cómo se siente en este momento? ¿Algo de esto tiene sentido para usted?

Enfoque en la otra persona **EMPATÍA**

Imagine una situación en la que usted conoce una situación difícil que le está sucediendo a otra persona, visualice a las personas y el entorno que están presentes en esta situación, ahora realice:



Realice para usted las siguientes preguntas: ¿De qué se dio cuenta? ¿Cómo se siente en este momento? ¿Algo de esto tiene sentido para usted?

Enfoque en el exterior **PENSAMIENTO SISTÉMICO**

Imagine una situación en la que usted no desea colaborar o participar, visualice a las personas y el entorno que están presentes en esta situación, ahora realice:



Realice para usted las siguientes preguntas: ¿De qué se dio cuenta? ¿Cómo se siente en este momento? ¿Algo de esto tiene sentido para usted?

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

Bello, A. y Crego, A. (2003). *Automanejo emocional. Pautas para la intervención cognitiva con grupos*. Bilbao: Desclée De Brouwer.

Bisquerra, R. (coord.). (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Barcelona: Hospital Sant Joan de Déu.

Bronfenbrenner, U. (1971). *La ecología del desarrollo humano*. Barcelona: Paidós.

Castro, R., Morera, A. y Rojas, G. (2018). *La educación emocional del personal docente: una estrategia de formación permanente*. San José: Ministerio de Educación Pública. Instituto de Desarrollo Profesional Uladislao Gámez Solano.

Davies, K. (2017). *Meditación*. Madrid: Ediciones Librero.

Goleman, D. (2013). *Focus. Desarrollar la atención para alcanzar la excelencia*. Barcelona: Kairós.

Goleman, D. y Senge, P. (2018). *Triple focus. Un nuevo acercamiento a la educación*. Barcelona: Ediciones B.

Lantieri, L. y Goleman, D. (2009). *Inteligencia emocional infantil y juvenil. Ejercicios para cultivar la fortaleza interior en niños y jóvenes*. Madrid: Editorial Agüilar.

Marino, J., Silva, J., Luna, F. y Acosta, A. (2014). Evaluación conductual de la regulación emocional: La habilidad en reevaluación y supresión y su relación con el control ejecutivo-semántico y la inteligencia emocional. *Revista Neuropsicología Latinoamericana*, 6(3), 55-65. ISSN 2075-9479.

Silverton, S. (2013). *Mindfulness. Una herramienta inspirada en la meditación oriental para aliviar el estrés, la ansiedad y la depresión*. Barcelona: Blume.



Teléfono
(506) 2437-8800

Web
www.colypro.com

Propiedad de Colypro, 2019