

Focalizar la emoción en 6 sencillos pasos

Escuela con corazón



Focalizar la emoción en 6 sencillos pasos



- ✓ Es muy importante para el docente del siglo XXI adquirir facilidad en la gestión emocional
- ✓ Aquí hay un modo sencillo y asequible para acceder a la información que aporta la emoción
- ✓ La emoción es un paquete de información activa que apunta a la necesidad central del alumno indicada por su propio sistema emocional
- ✓ Es importante que el docente haya practicado estos pasos consigo mismo
- ✓ En las instrucciones hemos utilizado la primera persona para facilitar el trabajo personal.

Los 6 pasos para focalizar la emoción



1.
Respiración



2. ¿Qué
estás
sintiendo
ahora?



3. ¿Dónde
sientes esa
emoción en
tu cuerpo?



4. ¿Qué
nombre le
pones a esa
emoción?



5. **Acepta lo
que
sientes!!!**



6. **Deja
hablar a la
emoción**



Focalizar la emoción en 6 pasos

Pasos 1 y 2

1. Comienza tomando **una respiración lenta y profunda**. Toma conciencia de tu respiración, de que inspiras y de que expiras. No sigas adelante hasta que tu conciencia esté en tu respiración.
2. A continuación, **comienza a pasar tu conciencia a lo que estás sintiendo en este momento**, ahí en tu interior, quizá a la emoción o sentimiento más intenso del día de hoy, o a un malestar que aparece ahí dentro, lo que venga a tu conciencia, incluso ese sentimiento que te gustaría evitar...



Focalizar la emoción en 6 pasos

Paso 3 y 4

3. ¿Dónde sientes esa emoción? **¿En qué lugar de tu cuerpo?**
 - a) Localiza **el punto de tu cuerpo** donde sientes las sensaciones...
 - b) Pon **la mano encima** de ese punto de tu cuerpo
4. ¿Qué **nombre** le pones a esa **emoción**? Escúchala y responde con calma, cuando estés de verdad en contacto con lo que sientes. Tómate tu tiempo...
 - a) **¿Cuánto tiempo te ha durado** esa emoción, sensación o sentimiento?
 - i. Muy intensa y de corta duración, dejando un regusto
 - ii. Como algo que está dentro desde siempre, que te acompaña
 - iii. Otras respuestas...
 - b) Toma nota de **las sensaciones que acompañan a la emoción**, sudoración, ritmo cardíaco, respiración



Acepta lo que sientes!!!

Paso 5

- ✓ Dale la bienvenida a la emoción
- ✓ Lo que sientes, sea agradable o desagradable, está bien
- ✓ Todo lo que sentimos tiene una intención positiva: darte lo que necesitas



Deja hablar a la emoción

Paso 6



- 6. Habla de la emoción** que se encuentra localizada debajo de tu mano... **déjate fluir...**
- a) Di todo lo que se te ocurra**, todo lo que venga a la mente.
 - b) No controles** lo que es conveniente y lo que no... no importa que la idea no sea racional, déjala salir

Antonio Esquivias Villalobos

Educación Emocional Escuela/ISIE



- ✓ Suscríbete al blog para mantenerte al día en la Educación Emocional en la Escuela:
- ✓ <http://antonioesquivias.wordpress.com/>