

iGracias por participar!

Sesión: Autocuidado del Educador y ASE

Para empezar:

- 1. Recibirá un email de seguimiento en las próximas 24 horas a terminar esta sesión que le servirá como certificado de asistencia.
- 2. Si tiene alguna pregunta, por favor escríbala en la seccion Q&A.
- 3. Si quiere agarre un papel y un boli para tomar apuntes de sus pensamientos.



Síguenos: @pureedgeinc
Web: www.pureedgeinc.org
Email: getmoving@pureedgeinc.org



Introducciones



Responda la encuesta y díganos un poco acerca de usted.

Presentaciones

Susana Cruylles
Clinical Psychologist/Family therapist
getmoving@pureedgeinc.org
International Trainer

Quienes somos

Pure Edge, Inc. (PEI) es una fundación privada que brinda servicio directo a las organizaciones a través del desarrollo profesional y colaboración de pensamiento estratégico.

PEI también proporciona becas a organizaciones nacionales que promueven el trabajo de desarrollo infantil completo y Aprendizaje Socio Emocional.

Actividad de bienvenida

Responda la encuesta y comparta su respuesta con el grupo.

Describa Su Estado de Animo Hoy















Actividad Práctica: Minuto Mindful



Objetivos del Aprendizaje

- Identificar los aspectos de autoconciencia y autogestión.
- Experimente las prácticas de Descansos Cerebrales para el autocuidado.
- Explore la interconexión de ASE y sus competencias con un enfoque en la autoconciencia y la autogestión.

Práctica de Autocuidado



Respire









Competencias de Aprendizaje Socio-Emocional (ASE)

Las Competencias sirven como marco para promover el aprendizaje socio-emocional y académico dentro de los contextos escolares.

ASE involucra los procesos a través de los cuales los niños **y** los adultos adquieren y aplican efectivamente el conocimiento, las habilidades y las actitudes para comprender y manejar las emociones, establecer y alcanzar objetivos positivos, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y mantener relaciones de apoyo y tomar decisiones responsables.



El programa Pure Edge toca los cinco y promueve especialmente: Auto-Conciencia, Auto-Manejo, Habilidades de Relación

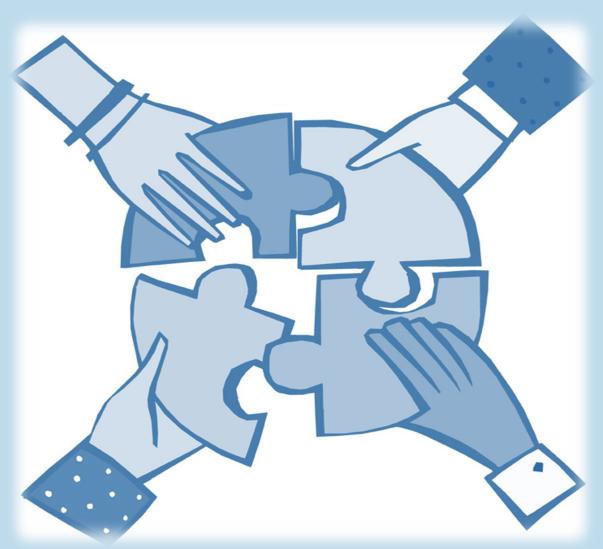


Competencias de Aprendizaje Socio-Emocional (ASE)



- ASE enfatiza la equidad educativa y la excelencia.
- Cuando reflexionamos sobre nuestros puntos de vista, suposiciones y perspectivas existentes, empleamos componentes de dos competencias SE: autoconciencia y conciencia social.
- Los educadores tienen control sobre la visión de sí mismos, los estudiantes, la comunidad escolar, el mundo y cómo uno actúa según sus perspectivas.
- Los educadores y líderes que emplean competencias SE para adultos están equipados para influir en cambios duraderos para abordar las desigualdades a nivel comunitario, de distrito y estatal.

Competencias de Aprendizaje Socio-Emocional (ASE)

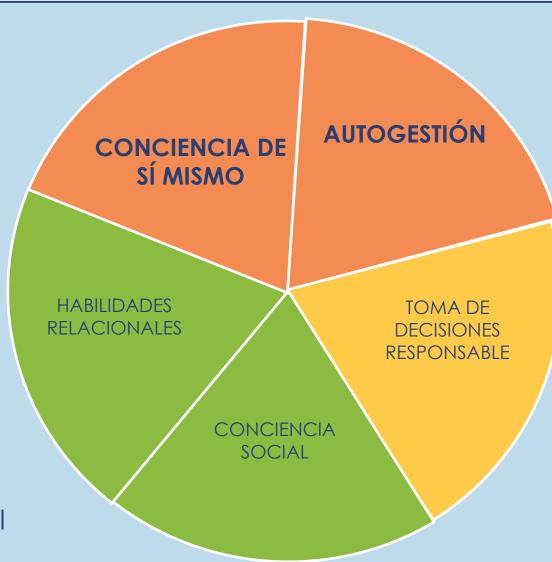


Cuando Las Personas Desarrollan Competencias SE:

- Experimentan una mayor acción y bienestar
- Establecen relaciones positivas con otras personas de diversos orígenes
- Son más propensas a lograr éxitos académicos, profesionales de por vida
- Implementan soluciones colaborativas que conduzcan a una sociedad justa y próspera

Autoconciencia y Autogestión

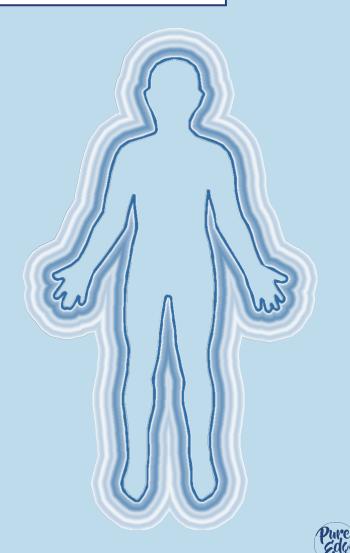
- Identificando emociones
- Autopercepción / Identidad
- Reconociendo fortalezas
- Sentido de autoconfianza
- Autoeficacia
- Integrando identidades personales y socioculturales
- Análisis de creencias, mentalidades y prejuicios.
- Interdependencia social



- Control de los impulsos
- Manejo del estrés
- Autodisciplina
- Automotivación
- Perseverancia
- El establecimiento de metas
- Habilidades organizativas
- Agencia personal y colectiva

La Autoconciencia y El Cuerpo

- El cuerpo es nuestra herramienta más concreta en la práctica de mindfulness. Proporciona retroalimentación inmediata.
- Cuando uno se da cuenta del cuerpo, se da cuenta de su estado tal como está ahora.
- El Circuito de Retroalimentación: los músculos, los huesos, los órganos y el sistema nervioso que forman parte de una conexión ineludible, por cómo se puede pensar y sentir, en el momento.



La Autoconciencia y El Cuerpo

La investigación muestra que la persona promedio tiene entre **50,000 y 70,000** pensamientos por día.

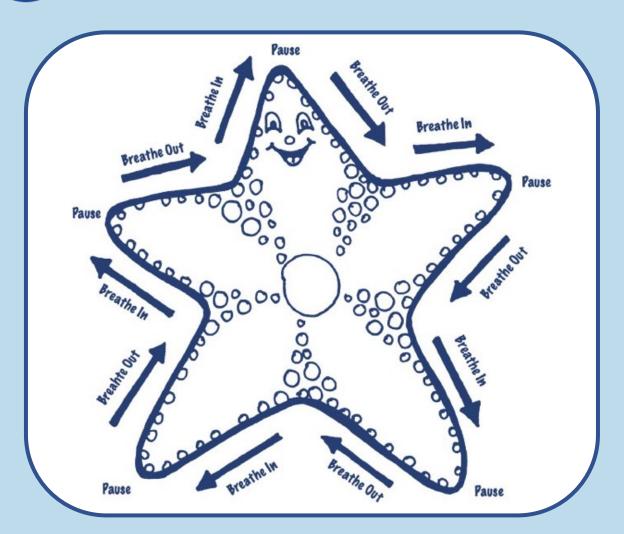


- La atención plena se puede definir como "la capacidad de darse cuenta de lo que está sucediendo mientras está sucediendo".
- La práctica de mindfulness es una forma de mejorar nuestra capacidad de ser más conscientes de lo que estamos pensando.

"A través de la práctica física, hemos aprendido a ejercitar diferentes músculos del cuerpo, y ahora comenzaremos a entrenar nuestro músculo de atención plena". 2



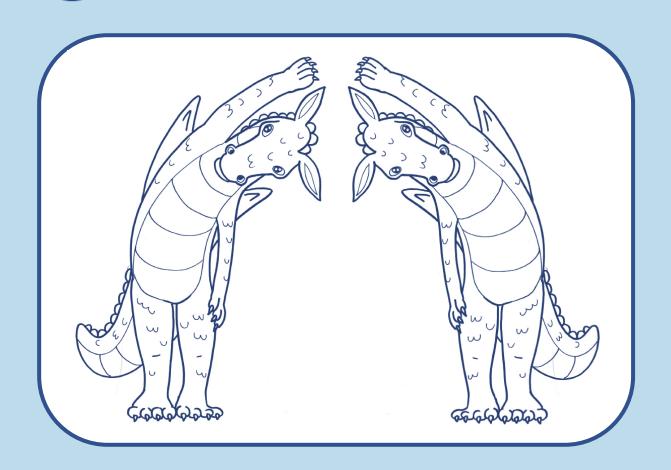
Actividad Práctica: Respiración de Estrella de Mar







Actividad Práctica: Media Luna de Pie





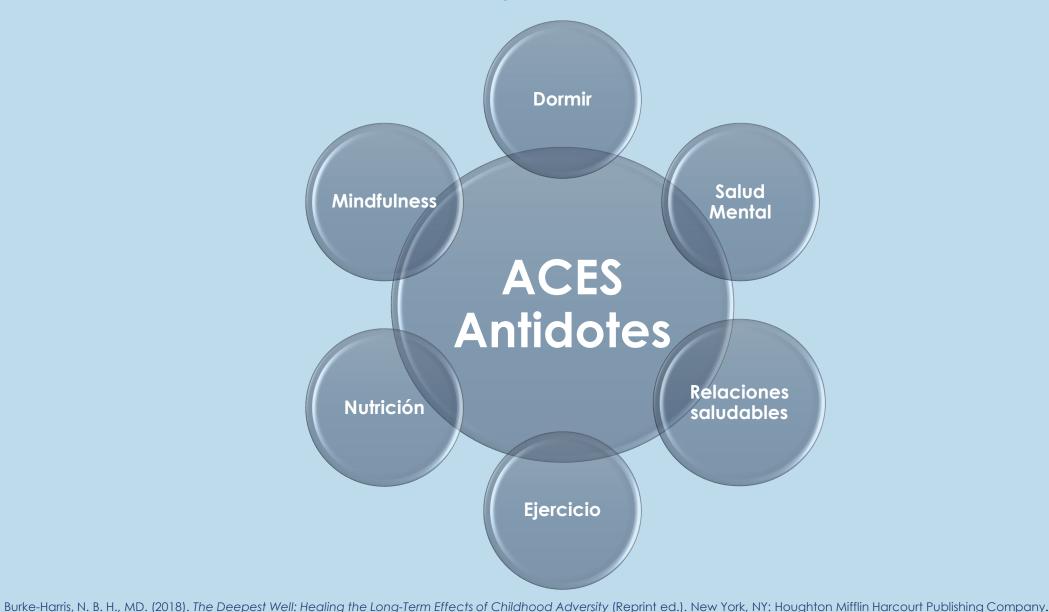


Mindfulness

Mindfulness significa darse cuenta de lo que está sucediendo mientras está sucediendo.

Mindfulness se trata de prestar atención a propósito, con un sentido de bondad y curiosidad.

La Autoconciencia y Los Factores Curativos



Respuesta de estrés desregulada



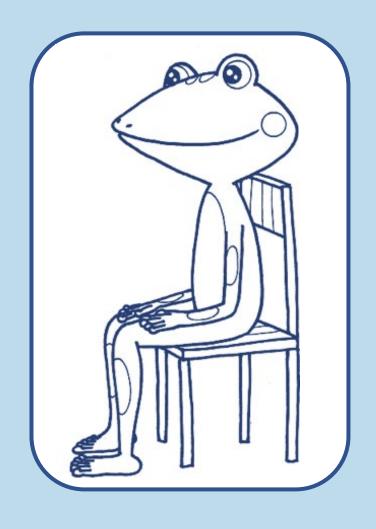
...la literatura ofreció evidencia explicando como estas cosas eran efectivas. Fundamentalmente, todos se enfocaron en el mecanismo biológico subyacente – un sistema de respuesta al estrés desregulado y las interrupciones neurológicas, endocrinas e inmunes que siguieron.

Dr. Nadine Burke Harris, M.D.
The Deepest Well



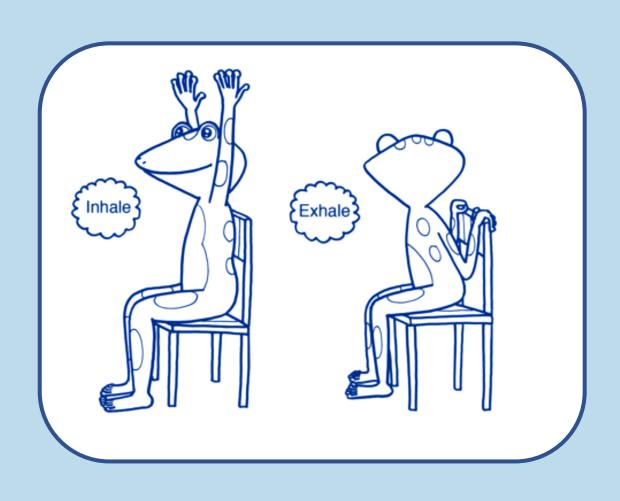


Estable Hacia Centro, Estable Hacia Fuera





Actividad Práctica: Giro de Amanecer en Una Silla











Fatiga de la Compasión

Trauma Secundario



- ❖ 1 de cada 5 adultos en Estados Unidos experimenta una enfermedad mental.
- Casi 1 de cada 25 (10 millones) adultos en los Estados Unidos viven con una enfermedad mental grave.
- Aproximadamente 10.2 millones de adultos tienen trastornos de salud mental y adicción concurrentes.

El estrés se acumula 👄 Carga Alostática

Carga alostática es el desgaste que se acumula en el individuo, expuesto a estrés crónico de forma repetida.



El estrés Es Contagioso

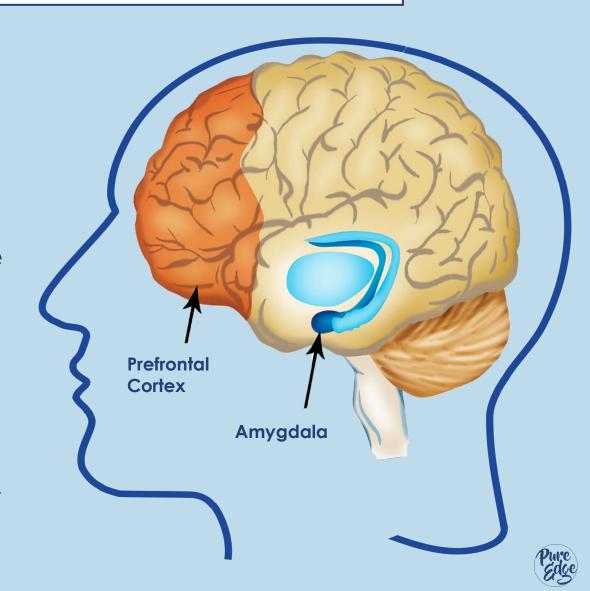


Se encontraron niveles más altos de cortisol en estudiantes cuyos maestros refieren altos niveles de estrés y agotamiento.

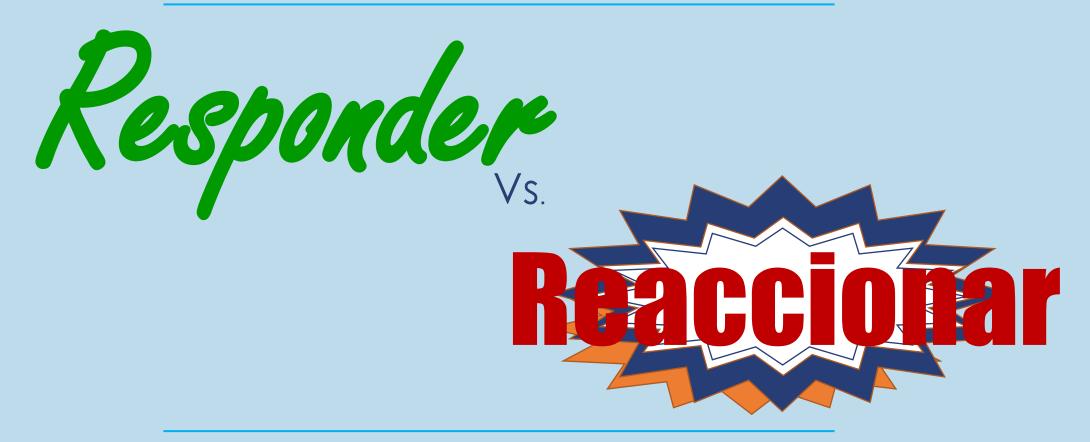
La investigadora Kimberly Schonert-Reichl (Universidad de Columbia Británica) insta a los educadores a ser conscientes de su propia manera de pensar y practicar ejercicios de bienestar mental para reducir sus niveles de estrés.

Autoconciencia y Autogestión

- ❖ La parte racional de nuestro cerebro, el Cortex Prefrontal, no esta completamente desarrollado hasta los 25 años mas o menos.
- ❖ Los adultos piensan con el Cortex Prefrontal, la parte racional del cerebro. Esta es la parte del cerebro que responde a la situaciones con buen juicio y conocimiento de las consecuencais a largo plazo
- Los niños, adolescentes y adultos jóvenes usan la amígdala para procesar la información; la parte emocional del cerebro.

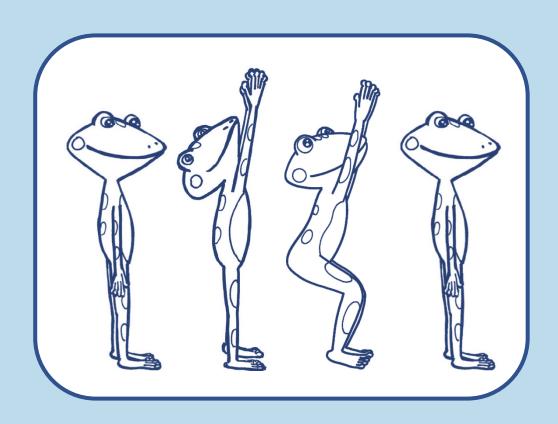


Lo que esperamos hacer





Actividad Práctica: Secuencia de Montaña / Silla





Zona Azul



Zona Roja



Zona Verde









"El comportamiento es comunicación"

Siegel, D. and Bryson, T. (2018). The Yes Brain. New York, NY: Random House USA.

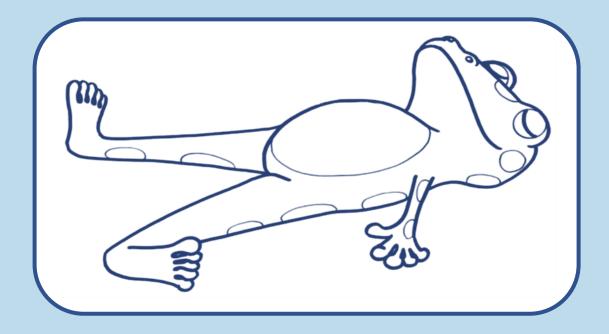








Actividad Práctica: Descanso Guiado





Cierre Optunista: Práctica En El Hogar

Durante todo el día, trate de prestar atención a:

¿Cómo y qué siente tu cuerpo? ¿Cómo está su respiración? ¿Qué notas en tu cuerpo, respiración y mente?

Verifique horarios específicos del día, una vez al día:

Mañana

Tarde

Noche



pureedgeinc.org



HEADSPACE: Mindfulness a Demanda





Headspace está donando su app a todos los educadores.

go.headspace.com/pureedge

Use su email de trabajo



NOTA: Recibirá un mail de seguimiento en las próximas 24 desde que termine esta sesión que le servirá como certificado de asistencia

iGracias por participar!

Sesión: Autocuidado del Educador y ASE



Síguenos: @pureedgeinc Web: www.pureedgeinc.org Email: getmoving@pureedgeinc.org





Appendix: Descansos Cerebrales con Direcciones



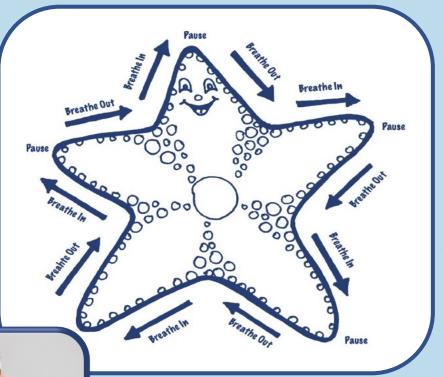
Actividad Práctica: Minuto Mindful



- Comience en la montaña sentada.
- Trae tu atención al momento presente. Vamos a comenzar tomando un minuto consciente.
- Comienza a atraer tu atención a la respiración, notando sus cualidades (rápido, lento, cálido, frío, superficial, profundo ...).
- Continúa enfocando tu atención en la respiración y observa cómo te sientes. Solo aviso.



Actividad Práctica: Respiración de Estrella de Mar



- Haz una estrella de mar con una mano, con los dedos muy abiertos.
- Coloca el dedo índice de la otra mano sobre la base externa del dedo pulgar.
- Vamos a trazar la forma de nuestra mano de estrella de mar. Sigue mirando tu dedo índice mientras hagas las respiraciones.
- Inhala (el dedo traza hacia la punta del dedo pulgar).
- Exhala (el dedo traza hacia el otro lado del dedo pulgar).
- Repite hasta que hayas trazado la forma de nuestra mano de estrella de mar.

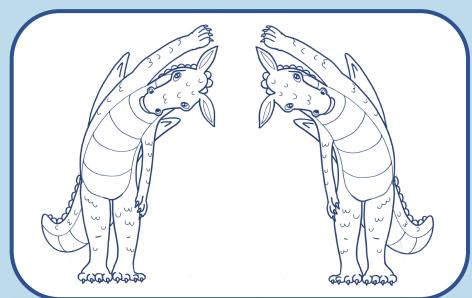
*Los estudiantes sincronizan su movimiento, respiración y mirada. Cuando inhalan, el dedo índice y los ojos trazan hacia arriba el contorno de un dedo; cuando exhalan, el dedo índice y los ojos trazan hacia abajo el contorno de un dedo. Cada movimiento hacia arriba se acompaña de una inhalación, mientras que cada movimiento hacia abajo se acompaña de una exhalación.

*Después de hacer la respiración estrella de mar, los estudiantes deben descansar sus manos en sus pechos, continuando con la respiración consciente, mientras recuerdan de forma silenciosa tres cosas de las que se sienten agradecidos.





Actividad Práctica: Media Luna de Pie





- 1. Comienza en la postura de montaña.
- 2. Inhala, separa los pies ligeramente. Levanta el brazo izquierdo sobre la cabeza cerca de la oreja izquierda, y aprieta el brazo derecho sobre el costado derecho.
- 3. Exhala, inclínate hacia la derecha. Mira hacia delante o hacia abajo a tus pies.
- 4. Inhala, vuelve al centro.
- 5. Exhala, baja el brazo izquierdo.
- 6. Inhala, levanta el brazo derecho sobre la cabeza cerca de la oreja derecha, y aprieta el brazo izquierdo sobre el costado izquierdo.
- 7. Exhala, inclínate hacia la izquierda. Mira hacia delante o hacia abajo a tus pies.
- 8. Inhala, vuelve al centro.
- 9. Exhala, baja el brazo derecho y junta los pies para entrar en la postura de Montaña.
- 10. Repite las veces que sean necesarias.

^{*}Se puede usar esta secuencia para despertarse por la mañana o reactivarse después de comer a medio día.



Actividad Práctica:

Estable Hacia Centro, Estable Hacia Fuera

- Comience en postura de Montaña Sentado con una columna vertebral alta, hombros relajados y ojos suavemente cerrados.
- 2. Respira naturalmente por la nariz.
- 3. Nos vamos a centrar en hacer que nuestras inhalaciones y exhalaciones sean uniformes.
- 4. Inhale profundamente por la nariz y exhale por la boca contando uno.
- 5. En la siguiente respiración, cuente hasta dos en la inhalación y la exhalación.
- 6. Repita, continuando extendiendo la respiración hasta contar hasta cinco.

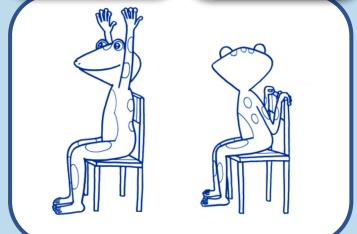






Actividad Práctica: Giro de Amanecer en Una Silla



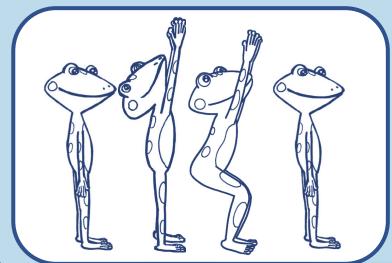


- 1. Siéntate en la postura de Montaña Sentada.
- 2. Inhala, estira los brazos por encima de la cabeza para hacer la postura de Silla Amanecer.
- 3. Exhala, gira hacia la derecha, colocando la mano izquierda sobre la rodilla derecha, y con la mano derecha sobre la cadera derecha o la parte posterior de la silla. Mantén el hombro derecho relajado. Toma algunas respiraciones ahora.
- 4. Inhala, vuelve a Amanecer sentado.
- 5. Exhala, gira hacia la izquierda, colocando la mano derecha sobre la rodilla izquierda, y con la mano izquierda sobre la cadera izquierda o la parte posterior de la silla. Mantén el hombro izquierdo relajado. Toma algunas respiraciones ahora.
- 6. Inhala, vuelve a Amanecer sentado.
- 7. Exhala, vuelve a la postura de Montaña Sentada.



Actividad Práctica: Secuencia de Montaña / Silla

- 1. Comienza en la postura de montaña.
- 2. Inhala, estira los brazos hacia arriba por encima de la cabeza.
- 3. Exhala, dobla tus rodillas y siéntate hacia atrás como si fueras a sentarte en una silla imaginaria.
- 4. Aguanta durante 3 respiraciones.
- 5. Inhala, vuelve a la postura de Montaña.
- 6. Aumenta el aguante a 5 respiraciones cuando tengas más resistencia.







^{*}Se puede usar esta secuencia para fortalecer la parte lumbar de la espalda y las piernas. También es revitalizante después de sentarse en una silla durante un rato.



Actividad Práctica: Descanso Guiado

- 1. Túmbate boca arriba en el suelo. Separa tus pies un poco. Gira las palmas de tus manos para que miren el techo y cierra tus ojos.
- 2. Pon tu atención en tu frente Siente como se relaja tu frente.
- 3. Pon tu atención en tus ojos Siente como se relajan tus ojos.
- 4. Pon tu atención en tus mejillas y mandíbula. Siente como se relajan tus mejillas y tu mandíbula.
- 5. Pon tu atención en tu cuello. Siente como se relaja tu cuello.
- 6. Pon tu atención en tus hombros. Siente como se relajan tus hombros. (Repetir para los brazos, muñecas, manos y dedos)
- 7. Pon tu atención en tu pecho. Nota como tu pecho se relaja.
- 8. Pon tu atención en tu espalda. Siente donde tu espalda toca el suelo (o la silla).
- 9. Pon tu atención en tu barriga. Nota como la respiración mueve la barriga suavemente hacia arriba y hacia abajo.

- . Pon tu atención en tus caderas. Siente como se relajan tus caderas. (Repetir para las piernas, rodillas, tobillos, pies y dedos de los pies).
- 2. Lleva tu consciencia a tu respiración y nota donde lo sientes en tu cuerpo. Quizás lo notarás en tu nariz. Quizás lo sentirás en tu pecho. Quizás lo sentirás en tu barriga.
- 3. Intenta estar muy quieto. Quizás hasta notarás como tu corazón late dentro de tu cuerpo.
- 4. Se deja descansar a los estudiantes en silencio durante unos momentos.
- 5. Hacer que suene la campanilla.
- 6. Empieza a mover los dedos de tus manos y tus pies lentamente. Toma una respiración profunda hacia dentro y estira tus brazos hacia arriba por encima de tu cabeza. Mientras exhalas, relájate.
- 7. Abre tus ojos y vuelve lentamente a estar sentado.

8. Nota cómo te sientes.



