

Este recurso es una transcripción del podcast para personas con dificultades de agudeza auditiva.

Gobierno de Colombia: El futuro es de todos. Fundación Saldarriaga Concha.

Conexión emociones

Competencias socioemocionales para el desarrollo integral y la salud mental de niños, niñas y adolescentes.

Establecimientos educativos

Cordial saludo a todas las personas que leen el día de hoy

Bienvenidos a esta sección en la línea de competencias socioemocionales para el desarrollo integral y la salud mental de niños, niñas y adolescentes para Establecimientos Educativos, Modulo 4.

Cierren los ojos y piensen en una situación real que les haya ocurrido, una situación que les haya enfadado bastante, que les haya hecho sentir emociones desagradables como la rabia, la ira, la frustración y que haya tenido consecuencias negativas para cada uno de Uds.” ... Piensen en ellas... (permanezca en silencio 30 segundos antes de continuar) “Ahora, ubíquese en un lugar y posición cómodo, preferiblemente tumbado en el suelo, en una cobija, colchoneta o una silla cómoda... deje el cuerpo libre... si lleva cinturón desabróchelo... deje suelta la cabeza y la cara relajada... relaje su lengua... el cuello suelto, libre... la boca cerrada... comience a respirar por la nariz... siguiendo el camino que hace el aire que respira... y sentirá que está disfrutando... está respirando, tranquilo, tiene las manos, el pecho, vientre relajados... está disfrutando, es consciente de cómo se mueve su vientre... está disfrutándolo y está tranquilo/a... las piernas están sueltas, también los pies, es consciente de los movimientos del vientre... continúe respirando... tranquilo/a, está gozando, una vez que ha relajado las partes del cuerpo céntrese en el camino que realiza el aire que aspira, ha entrado por la nariz, va a través de la garganta... está tranquilo/a, está disfrutando... imagina el camino entre el esófago y el estómago... está tranquilo/a, disfrutando, enseguida se da cuenta de cómo se mueve el vientre... está tranquilo/a... debe volver de nuevo a la realidad... lentamente intente reincorporarse despacio...

Poco a poco, sus músculos han comenzado a moverse, pero está tranquilo/a... no cambia el ritmo de la respiración... pero la cara, las manos, las piernas, comienzan a moverse... Debe volver a la realidad, poco a poco va abriendo los ojos... es consciente de que está tumbado/a o sentado en el salón, en una colchoneta o sobre una silla.

Se le pide a los participantes que vuelvan a cerrar los ojos:

“Cierre los ojos y piense en la misma situación que ha pensado antes de comenzar el ejercicio de respiración, y viva el enfado, la ira, la frustración, todo lo que le ha hecho sentir... en el momento en que empiece a sentir esas emociones, aplique la técnica que ha aprendido... trate de respirar poco a poco y, al tiempo, piense en qué final le gustaría que tuviera la situación en la que ha pensado...” El hecho ha terminado adecuadamente y es consciente de que se siente mejor que la primera vez que ha hecho el ejercicio.

Muchas gracias por estar con nosotros el día de hoy.

Hasta pronto y recuerde ser consciente de su respiración en todo momento.