

CUADERNOS PEDAGOGICOS

Auto-estima
sentimientos y conexión

27

P 3 O O O



SERIE #1 2018

PEDAGOGIA 3000
Educación de mañana, hoy

Cuaderno 27 - Auto estima, sentimientos y conexión

Serie 1 "La educación integral es posible"

2º edición 2018

2018. **Cuadernos pedagógicos 3000:** Auto estima, sentimientos y conexión

Cuaderno #27.

Serie 1. "La educación integral es posible". Pedagoogia 3000.

Compilación

Noemi Paymal y equipo. Agradecemos a las siguientes personas por su participación y apoyo incondicional a los cuadernos pedagógicos de P3000:

Mónica Betancur, Daniela Martínez, Daniel Pacheco, Patricia Fernández García, Carolina Gallegos, Andrea Caero, Cecilia Vera, Graciela y Jonathan de Son de Vida, Mar Urdillo, Sofia Leon, Graciela Linares, Marco Donaire y Patricia Vieyra. A Sergio Laura Villca por el diseño. Y a todos y todas que hacen realidad una Educación Integral y de Paz. Agradecemos a los niños/as y jóvenes que nos "empujan" a transformar profundamente nuestras escuelas y nuestro mundo, así como a transformar a nosotros/as mismos.

Reproducción

Estos cuadernos se pueden reproducir libremente, siempre y cuando nada esté alterado y que la fuente esté mencionada. En caso de fines comerciales para la reproducción, por favor contactar a María Isabel González, de la Fundación Pedagoogia 3000 - Argentina: mejorpuente@gmail.com

Por qué estos cuadernos?

Estos cuadernos presentan herramientas y actividades educativas prácticas que faciliten una Educación Integral. Incluye atender armónica y equilibradamente los siguientes ámbitos: físico, emocional, cognitivo, ecológico, estético-creador, intuitivo, social, multicultural, ético-solidario y desarrollo personal.

Que cada uno re-co-crea estos cuadernos

Todos los cuadernos tienen su importancia y un propósito específico. Esta serie de cuadernos es a la vez pedagógica y terapéutica. Se han elaborado para ser utilizados tanto en las escuelas, en los hogares así como en diversos centros de desarrollo personal y consultorios. Escogemos lo que necesitamos, en cualquier orden, según nuestros deseos, nuestras necesidades, intereses, nuestro sentir, nuestro entorno ecológico, social, político, económico y cultural, etc.

Asimismo les invitamos a transformarlos, **re-crearlos**, renovarlos, mejorarlos y sobre todo: ensayarlos, aplicarlos y disfrutarlos.

.....

Auto estima, sentimientos y conexión

Este cuaderno permite afianzar la parte emocional y permite que los chicos/as puedan abrazarse a ellos/as mismos y abrazar la Vida en toda su plenitud y gozo. Es el seguimiento del Cuaderno #4, *Desarrollo Emocional Integral*.

Las emociones

Hay tres niveles involucrados con las emociones, explica Daniel Pacheco, terapeuta:

- A **nivel físico**: lo que percibimos a través de nuestro cuerpo físico, miedo, alegría, tristeza, amor... Son las *emociones básicas*.
- A **nivel mental**: lo que sentimos y procesamos con nuestro cuerpo mental; lo mentalizamos, como una creencia o manera de ver, de entender las cosas. Es decir, de cómo vemos las cosas, las sentimos diferente. Son los *sentimientos o emociones procesadas*.
- A **nivel trascendental**: engloba todo. Lo integramos a nuestro plan de vida. Es cuando sublimamos nuestras *emociones y sentimientos a un nivel de conciencia superior*.

Ejercicio de discernimiento

“Le propongo esta vez un ejercicio para entrenarse en el arte de discernir : en algún momento en que pueda estar a solas, siéntese en una postura cómoda, aunque digna: la espalda derecha, las manos sobre los muslos, las piernas dobladas como en el Yoga (si sabe cómo hacerlo y está acostumbrado) o bien, en una silla, con los pies bien plantados en el suelo. Dese tiempo... respire un poco más profundo que lo habitual, dejando que el aire llegue bien abajo, hacia el abdomen. Trate de alinear su conciencia con la respiración. Sienta el aire entrar y salir siguiendo el recorrido con su atención. Disfrute de ir relajándose, sin autoexigirse... Si no se auto-presiona para serenarse, es natural que al cabo de un tiempo la mente se comience a aquietar: los contenidos de la conciencia se van desacelerando, como después de revolver en un vaso agua con azúcar: los gránulos giran vertiginosamente al inicio, y luego cada vez menos, hasta quedar en suspensión... Deje que sus pensamientos queden así, como “en suspensión”, sin luchar para “dejar su mente en blanco” (lo cual no haría sino agitarla aún más).

Una vez que esté más despejado, le invito a implementar este ejercicio de focalización: concentre su atención en una situación reciente en la cual se vea a sí mismo vinculándose con otra persona (preferentemente de su círculo afectivo). Focalizar sobre esa escena sería como quien pone en el portaobjetos del microscopio algo sobre lo cual quiere investigar. Véase interactuar con el otro, recuerde lo más detalladamente posible la situación y trate de discernir:

- Qué sensaciones se produjeron en su cuerpo al estar en esa circunstancia.
- Qué emociones sintió (en lo posible, no sólo las evidentes sino también las que están en capas más profundas de la conciencia: Ud. pudo sentir, por ejemplo, simpatía y alegría, pero debajo de eso quizás además sentía miedo de ser re-chazado, y cierta vergüenza por creerse torpe al expresar su simpatía, etc.).
- Qué impresión quiere causarle a la persona con la cual interactúa: "Soy una buena persona", "soy servicial", "soy duro y temible", "soy ingenuo y frágil"... Esa impresión que Ud. busca generar en el otro dispara aspectos muy importantes en la trama vincular y en las emociones que se mueven entre ambos. ¿Los puede distinguir?

Si quiere y puede, tome nota de lo que haya advertido y profundice en sus observaciones repitiendo este ejercicio para revisar situaciones similares con esa u otras personas con quienes interactúa. Observará que poco a poco va creando conciencia de qué se mueve en Ud., no sólo durante la revisión en sí, sino también en medio de la acción vincular, mientras esté con el otro. Observarse en medio de la acción es mucho más difícil, dado que nuestras reacciones emocionales nos hacen entrar en un vértigo para el cual la atención tiene que estar muy adiestrada. La práctica en la soledad y el silencio es ese entrenamiento indispensable para verse a sí mismo luego, en la interacción (como quien afila una herramienta para poder más tarde usarla eficazmente...)." (Tomado del curso de vínculos y emociones. Centro Transpersonal de Buenos Aires.)

Autoestima

En Psicología, la autoestima, también denominada *sinamatogria* del latín *simato* amor propio o auto-apreciación, es la percepción emocional profunda que las personas tienen de sí mismas. Puede expresarse como el amor hacia uno mismo. Es un aspecto básico de la inteligencia emocional.

La percepción emocional puede fácilmente llegar a sobrepasar en sus causas a la racionalización y la lógica del individuo. Por ello, tener una buena autoestima implica ser conscientes de las virtudes y defectos propios (autoconcepto) así como de lo que los demás realmente dicen de uno (heteroconcepto) y sienten hacia uno (heteroestima), aceptando todo ello en su justa medida, sin amplificarlo ni reducirlo, sabiendo y afirmando que en cualquier caso uno es valioso y digno. Implica, por lo tanto, el respeto hacia uno mismo y consecuentemente hacia los demás. La autoestima es el requisito indispensable para las relaciones inter-personales y humanas sanas. El amarse así mismo permite que puedas amar y respetar a los demás. (es.wikipedia.org)

Tipos de Autoestima

La autoestima se puede desarrollar en las personas de tres formas

- Autoestima alta (Normal): La persona se ama, se acepta y se valora tal cual es.
- Autoestima baja: La persona no se ama, no se acepta y no se valora en sus cualidades.
- Autoestima inflada: La persona se ama más que a los demás y valora exageradamente sus cualidades

Componentes

- Autoconcepto: Qué piensas de tí mismo.
- Autoimagen: Qué tanto te gustas.
- Autoestima: Qué tanto te quieres.
- Autoeficacia: Qué tanta confianza te tienes.

Formación de la Autoestima.

Siguiendo a Campos y Muñoz, (1992) podemos explicar la formación de la autoestima a partir de los siguientes elementos:

Elementos forjadores de una autoestima alta

El niño y la niña desde

- Pequeño es tratado con amor
- Se le da seguridad,
- Se le aplican normas conductuales firmes, no violentas
- Se le enseña a respetar a las personas
- Se le enseña que puede soñar
- Que logrará todo lo que se proponga
- Se le llama la atención con amor
- Se le cuida su salud, en forma normal
- Se le ayuda a ser independiente

Valores primordiales de la autoestima

Nuestra valía: Queda demostrada por el sencillo hecho de que, si nos lo proponemos, somos capaces de mejorar, aprender y progresar en todos los sentidos.

Todos somos genios en potencia, según el campo o el entorno nos motive o interese lo suficiente, tenemos la posibilidad de empezar a serlo en cualquier momento o etapa de nuestra valía.

Nuestra importancia: Todos somos únicos e irrepetibles; ser consciente de nuestra importancia, significa darnos cuenta de que, por ser personas y seres creados a semejanza de Dios, tenemos la capacidad de marcar una diferencia tanto en nuestra vida como en nuestras relaciones con los demás y en cualquier momento de nuestra existencia.

Nuestra responsabilidad: Nuestra valía e importancia no reside sólo en ser como somos, implica nuestra capacidad y disposición para asumir la responsabilidad de nuestro crecimiento, evolución, actuación en la vida y los resultados que consigamos de la misma. Ser responsable significa tener la disposición de crear en nuestra vida y en nuestras relaciones unas situaciones que nos permitan actuar de la forma más beneficiosa para nosotros y los demás. Si sabemos que somos importantes, con valía, con capacidad suficiente, estamos actuando desde un espacio de libertad, autonomía y responsabilidad.

Test de autoestima

Extraído de <https://www.psicoactiva.com/tests/autoestima.htm>

1. Cuando alguien te pide un favor que no tienes tiempo o ganas de hacer...
 - a. Pese a todo lo hago, no sé decir que no.
 - b. Doy una excusa por tonta que sea para no tener que hacer ese favor.
 - c. Le digo la verdad, que no me apetece o no puedo hacer lo que me pide.

2. Viene alguien a interrumpirte cuando estás trabajando o haciendo algo que consideras importante ¿qué haces?
 - a. Le atiendo, pero procuro cortar cuanto antes con educación.
 - b. Le atiendo sin mostrar ninguna prisa en que se marche.
 - c. No quiero interrupciones, así que procuro que no me vea y que otra persona diga que estoy muy ocupado.

3. ¿Cuándo estás en grupo te cuesta tomar decisiones?
 - a. Depende de la confianza que tenga con la gente del grupo, me cuesta más o menos.
 - b. Normalmente no me cuesta tomar decisiones, sea donde sea.
 - c. Sí, me suele costar mucho tomar cualquier decisión cuando estoy en grupo.

4. Si pudieras cambiar algo de tu aspecto físico que no te gusta...
 - a. Cambiaría bastantes cosas para así sentirme mucho mejor y estar más a gusto con la gente.
 - b. Estaría bien, pero no creo que cambiara nada esencial de mi vida.
 - c. No creo que necesite cambiar nada de mí.

5. ¿Has logrado éxitos en tu vida?

- a. Sí, unos cuantos.
 - b. Sí, creo que todo lo que hago es ya un éxito. c. No.
6. En un grupo de personas que discuten ¿quién crees que tiene razón?
- a. Normalmente la razón la tengo yo.
 - b. No todos, sólo algunos. Generalmente la mayoría da versiones válidas de la realidad.
 - c. Todas las personas aportan puntos de vista válidos.
7. Tu superior protesta o te regaña en voz bastante alta por un trabajo tuyo diciendo que está mal hecho...
- a. Le escucho atentamente, procurando que la conversación se desvíe a una crítica constructiva y poder aprender de mis errores.
 - b. Que eleve la voz no se justifica en ningún caso. No tiene ningún derecho a tratarme así, por lo que no puedo escuchar lo que me dice hasta que no baje su tono de voz.
 - c. Me molesta que me regañe y lo paso mal.
8. Te preocupa mucho la impresión que causas sobre los demás, si caes bien o no...
- a. Mucho, no soporto que alguien me tenga mal considerado.
 - b. No siempre, sólo cuando me interesa especialmente la amistad de la otra persona.
 - c. Lo que los demás piensen de mí no influirá en mi forma de ser.
9. ¿Preguntas, indagas, averiguas lo que la gente prefiere de ti y lo que no?
- a. Sí, aunque me llevo algunos disgustos.
 - b. Sí y disfruto conociéndome a mí mismo a través de los otros.
 - c. No pregunto nada, por si acaso me encuentro con respuestas que hubiera preferido no escuchar.
10. ¿Crees que podrías lograr cualquier cosa que te propusieras?
- a. Sólo algunas cosas de las que pienso son posibles.
 - b. Me cuesta conseguir lo que quiero, no creo que pudiera.
 - c. Con trabajo, suerte y confianza, seguro que sí.
11. ¿Estás convencido de que tu trabajo tiene valor?
- a. No estoy convencido, hago lo que puedo porque tenga un valor. b. No, más bien pienso que muchas veces no tiene valor ninguno. c. Estoy convencido de que tiene mucho valor.
12. Me considero una persona tímida...
- a. Depende del ambiente en que me mueva puedo ser más o menos tímido/a.

- b. No me cuesta hacer amigos ni relacionarme en cualquier situación.
 - c. Creo que soy una persona especialmente tímida.
13. ¿Qué sientes cuando alguien recién conocido descubre por primera vez algún defecto que estabas ocultando?
- a. Esta pregunta presupone que oculto mis defectos, en cualquier caso mi respuesta es que no me importa y que prefiero que los conozca cuanto antes.
 - b. Me siento muy mal y desde ese momento mi relación con esa persona ya no es la misma.
 - c. Me resulta incómodo, pero procuro no darle mayor importancia.
14. ¿Te has sentido herido alguna vez por lo que te ha dicho otra persona?
- a. Sí, me he sentido herido muchas veces.
 - b. No hay nada que puedan decir que pueda herirme.
 - c. Sí, pero sólo por palabras dichas por personas muy queridas.
15. Si pudieras cambiar algo de tu carácter, ¿qué cambiarías?
- a. Nada.
 - b. No lo sé, son muchas cosas.
 - c. Alguna cosa.
16. Cuando has tenido algún fracaso amoroso, ¿de quién has pensado que era la culpa?
- a. Mía, normalmente.
 - b. Del otro, normalmente.
 - c. Cada fracaso es distinto, a veces uno a veces otro.
17. Si realizas un gran trabajo, ¿no es tan gran trabajo si nadie lo reconoce?
- a. Efectivamente, si nadie reconoce el valor de mi trabajo no merece tanto la pena.
 - b. El valor de cualquier trabajo es independiente del juicio de quien sea.
 - c. El valor de mi trabajo soy yo el único que puede juzgarlo.
18. ¿Alguna vez sientes que nadie te quiere?
- a. No es que lo sienta, es que es verdad que nadie me quiere.
 - b. Sí, a veces siento que nadie me quiere.
 - c. No, sólo en alguna ocasión siento que no me comprenden, pero no es lo mismo.
 - d. Las personas a las que todo el mundo quiere no valen nada, sólo los grandes generan odios y enemigos.
 - e. Nunca me siento así, las personas que me rodean me aprecian.

19. Si repetidamente en reuniones de trabajo o grupos de estudio tus ideas no se tienen en cuenta...
- a. Pienso que no merece la pena el esfuerzo porque mis ideas no son tan buenas como creía y procuro atender a las ideas de los otros, dejando en adelante de ofrecer más ideas.
 - b. Lo considero una estadística desfavorable, pero continúo aportando mis ideas si se me ocurre alguna interesante.
 - c. Abandono el grupo, ya que mis ideas no son tenidas en cuenta y procuro formar otro en el que soy el líder o ir en solitario.

20. ¿A dónde crees que te lleva tu forma de ser?
- a. Hacia una mejora constante.
 - b. Al desastre.
 - c. A la normalidad.

Las respuestas están en <http://www.psycoactiva.com/tests/test4.htm>

Sentimientos, cómo gestionarlos

Recomendaciones del Centro de Formación Integral Pléyades Lux Sir- ius, Lima, Perú.

El poder de la mente subconsciente

“Somos el resultado de lo que hemos pensado. Sólo seremos el fruto de lo que desde ahora pensemos. Lo que seamos mañana depende de lo que pensemos hoy. No trates de controlar el futuro, trabaja en lo que puedes aprender a controlar; ¡Tu forma de pensar!

El 90% de nuestra vida mental está controlada por las ideas, convicciones y condiciones de la mente subconsciente. Las creencias subconscientes dictan, controlan y manipulan todas las acciones conscientes.

¿Qué pensarías si te dijeran que tienes, literalmente al alcance de la mano, la posibilidad de llenarte de salud, amor, dinero y felicidad?

Según los principios de esta ciencia, que combina conceptos de la psicología con las leyes básicas de la espiritualidad, cada persona es, literalmente, el resultado de sus pensamientos y de cómo estos influyen en su mente subconsciente. En otras palabras: las condiciones que imperan en su vida”.

Sanar tu niño/a interior

“Tenemos dos lados diferenciados en nuestra personalidad, el Niño/a y el Adulto. Cuando están bien conectados todo funciona bien, si no es así, es porque las

experiencias, las heridas han hecho que se desconecten uno del otro, se crean conflictos, vacíos, etc. Inclusive podemos pensar que no podemos actuar como un niño, ya que estos son alborotados, inquietos, etc. y así, al igual que lo valoraron de niño, puede que lo valoremos nosotros ahora, sin justicia para ese niño que todos llevamos dentro.

Nuestro niño tiene unas emociones completas, intensas, de alegría, de felicidad, de tristeza; es nuestro hemisferio derecho, es el SENTIR, el VIVENCIAR. Nuestro hemisferio izquierdo es el adulto, HACE, PIENSA, ACTÚA.

Cuando de niño vive experiencias de: abandono, maltrato, nos avergüenzan etc. el dolor es tan grande, tan insoportable que el ADULTO INTERIOR SE DESCONECTA del NIÑO INTERIOR para no sufrir. Así el niño interior se encuentra solo, aislado del mundo, puesto que no hay nadie que lo proteja al crecer y desarrollarse.

El sanar el niño interior, es una labor esencial para aprender a amarnos más y mejor, ya que facilita las claves que permiten sanar las heridas de la infancia y crecer emocionalmente".

Amarse a uno mismo

"Por ahí se dice que una de las mentiras más grandes en la humanidad es la mentira de nuestra imperfección. Se habla de que la única forma de terminar con nuestros sufrimiento emocional es al restablecer nuestro gozo en el vivir y dejando de decir mentiras acerca de quién somos.

Si nosotros hemos nacido perfectos y saludables, que pasó con ese bebe hermoso y perfecto, ¿Para dónde se fue? ¿Por qué algunas veces no reconocemos nuestra perfección?

La razón es muy sencilla, desde muy temprana edad somos entrenados a creer que no somos perfectos. Somos programados a creer que no somos suficientemente buenos, inteligentes, delgados, y así la lista continúa y se hace larga. Nuestros padres, abuelos, tíos, amigos, profesores y la sociedad en la que vivimos han hecho lo mejor que han podido con lo que aman, sin embargo, nos entregaron todo lo que ellos de igual forma recibieron de sus antepasados y es así como el círculo vicioso continúa.

Ahora bien, es hora que paremos este círculo vicioso, ha llegado el momento que entreguemos toda esta programación negativa, creencias erróneas e ideas negativas acerca de nosotros y que hagamos nuevos acuerdos con nosotros mismos.

Es hora de que decidamos reclamar nuestra verdad y comencemos a expresar nuestra naturaleza divina que Dios nos ha dado". (Centro de Formación Integral Pléyades Lux Sirius, 2009).

Algunos ejercicios prácticos

Ejercicios para la auto-estima

1. Por ejemplo utilizar un cuarzo rosa, imaginarse que entrar dentro del cuarzo rosa, imaginamos un templo rosado, es nuestro templo interior, al entrar dentro del cuarzo rosa estamos dentro de nosotros mismo. Dejarse llevar. Se puede visualizar el maestro interior, luego dibujar o expresarse oralmente (expresarlo de alguna manera: hablando, escribiendo, cantando, dibujando, pintando).
2. Sembrar flores, hacer esencias de flores y de gemas.
3. Utilizar afirmaciones positivas.
4. Auto-conocimiento con el calendario maya.

Ver: tzolkinab2012.blogspot.com por ejemplo.

EFT, tapping

Emotional Freedom Techniques, comúnmente abreviadas como EFT, han sido descritas como una forma de "acupuntura emocional" pero sin la utilización de agujas. EFT es un procedimiento simple, rápido y eficaz que permite reequilibrar el sistema energético del cuerpo, permitiendo resolver las cuestiones emocionales pendientes, que son la causa principal de muchas de las enfermedades físicas, disfunciones psicológicas y limitaciones en el desarrollo personal.

Una técnica muy efectiva y con resultados rápidos para:

- Las adicciones (tabaco, alcohol, etc ...).
- Quitar el miedo, fobias, pánico y emociones que nos hacen sufrir como la rabia y la culpa.
- Eliminar la ansiedad, depresión y los trastornos de la alimentación (anorexia y bulimia).
- Aliviar el dolor de cabeza y otros dolores crónicos.
- Útil en las alergias y el asma.
- Conseguir un estado de bienestar general.
- Posibilitar el cambio de creencias.

Taller de Tai Chi para niños

Informe de Geraldine Lupa Cruz, La Paz, Bolivia, P3000

Sesiones realizadas en el colegio Atenea, La Paz, Bolivia, 2009. Duración de la actividad: una hora.

Con la instructora de Tai Chi Vania.

Invitamos a una profesora de Tai Chi.

Los niños/as hicieron los siguientes ejercicios:

Pararse en línea recta extendiendo los brazos a los costados, dar tres pasos siguiendo la línea imaginaria, quedarse por un momento en esa posición y volver a repetir el mismo ejercicio una o dos veces más.

Hacer un círculo donde realizaremos los siguientes ejercicios:

-Inclinarse, apoyándose en una rodilla, dejando que la otra pierna se estire a la izquierda o en su defecto a la derecha, tomando en cuenta que la planta de los pies toque el suelo, este ejercicio se debe realizar intercalado a los dos lados.

-Inclinarse, apoyándose en una rodilla, dejando que la otra pierna se estire hacia atrás, debiendo poner la planta de los pies en el suelo, este ejercicio se debe realizar intercalado a los dos lados.

-Mover las caderas con las manos en la cintura haciendo círculos enormes.

-Hacer círculos con las manos gritando, empezar lentamente y luego más rápido.

-Hacer círculos con la cabeza.

Visualización: imaginar que un rayo de luz entra por la coronilla y sale por la planta de los pies, creando raíces fuertes en la tierra.

Correr y dar una patada lo más alto que pueda.

Ponerse en parejas haciendo que la otra persona levante sus pies y pase sobre su mano de la otra.

Correr y dar el salto del venado varias veces. Caminar por todo lado y a la misma vez mirar a los ojos de cada persona del grupo.

En el curso:

-Pararse agacharse hacia adelante con las manos extendidas y poco a poco levantarse e ir hacia atrás luego extender las manos hacia arriba poniendo todo el cuerpo recto.

-El arco: poner las manos como si estuviésemos agarrando un arco e imaginarse lanzar la flecha, hacer este ejercicio a los dos lados.

-El gato: Poner las rodillas al suelo junto con las manos, encorvar la espalda hacia adentro y hacia afuera exhalando y espirando a la misma vez.

Taller de auto-estima

Informe de Geraldine Lupa Cruz, La Paz, Bolivia, P3000

Sesiones realizadas en el colegio Atenea, La Paz, Bolivia, 2009. Duración de la actividad: una hora.

Mandala:

El niño/a escoge un dibujo segun su intuición

Sentarse en el suelo o como estén más cómodos y empezar a pintar los mandalas en silencio compartiendo los colores y marcadores.

Compartir la experiencia que sintió al pintar en silencio, poniendo al centro su creación.

En una hoja en blanco cada uno pone su nombre y al borde de la hoja tres virtudes empezando con "YO SOY".

Al centro de la hoja dibujar una luna, estrella, corazón, sol, flor, etc. O dibujarlo todo a la vez.

Parase diciendo en voz alta su nombre, las tres virtudes y que dibujó, luego compartir la experiencia de lo que sintió.

Tocarse las rodillas con las palmas diciendo en voz alta: YO SOY. Tocarse los muslos con las palmas diciendo en voz alta: AQUÍ Y AHORA.

Tocarse el estómago con las palmas diciendo en voz alta: EN LA TIERRA.

Tocarse el pecho con las palmas cruzadas diciendo en voz alta: YO SOY (Nombre de uno mismo).

La bola de fuego: visualizar que en nuestras manos está una bola de fuego e ir rodeándola con las manos, ponerle lo que más queremos y arrojándola hacia arriba mandarla a todo el mundo.

Relajación con música:

-Sentarse cómodamente con los ojos cerrados.

-Visualizar flores a nuestro alrededor, luego una en especial.

-Explicar lo que sintió que vio, que color fue, como fue, etc.

- Pararse y saltar levantando una rodilla y luego la otra estirando los brazos.

- Ponerse en parejas y juntar las palmas con tu compañero. Cerrar los ojos y empezar a mover las manos pegadas a las de tu compañero.

- Agradecer por la clase (despedida)

Cristales y los 4 elementos para niños/as. Informe de Geraldine Lupa Cruz. La Paz, Bolivia, P3000

Sesiones realizadas en el colegio Atenea, La Paz, Bolivia, 2009

Duración de la actividad: media hora.

Formar un círculo con los niños y cantar "el sapo", "Chinita" y "Hombre de palo" (u otra canción del lugar que tenga linda letras). Agarrarse las manos e ir al centro con besos de mariposa.

Dar 10 saltos rectos al piso, darse golpes en los pies al vecino. Luego saltar con las rodillas en alto y los brazos a los costados izquierda y derecha.

Como un pajarito dar un salto grande y sentarse en círculo. Al centro pondremos los cuatro elementos importantes, agua, aire (pluma), fuego (vela), Tierra (maceta con una flor), poner todos los cristales que los niños trajeron formando una cruz y un mandala (con música suave de fondo).

Todos deben coger un cristal y ponerse tranquilos (acostados o sentados en el piso) para visualizar y relajarse con su cristal.

Al terminar preguntar a todos que sintieron, que experiencia tuvieron, dar gracias tomándose juntos de las manos en un abrazo galáctico, todos abrazados. Zapatear a la final, para estar en el aquí y ahora

Materiales

Música,

Cristales, Agua, Aire (pluma), Fuego (vela), Tierra (Maceta con una flor)

Yoga para niños

Informe de Geraldine Lupa Cruz

Sesiones realizadas en el colegio Atenea, La Paz, Bolivia. Duración de la actividad: media hora.

Invitamos a una profesora de Hatha Yoga.

Pusimos colchonetas en el suelo para cada niño. Sacarse los zapatos y mirar de frente a la instructora para poder realizar los ejercicios.

Ejercicios de Hatha Yoga (un poco más rápido, al ritmo de los niños).

Al final echarse y relajarse, cerrar los ojos y pensar en cosas hermosas.

Estos ejercicios se realizan con música suave de fondo (en este caso era música de Kundalini yoga) que ayuda mucho a los niños a no dispersarse.

Les gustó mucho a los niños y pidieron que se repitan las secciones.

Materiales

Música, colchonetas

Taller de Autoestima, en un colegio del Alto, Bolivia. Informe de la Lic. Maria Rosa Tapia.

De: Maria Rosa Tapia P.

En fecha, jueves 4 de junio del 2009, realice una actividad con los estudiantes de nivel 1° de Secundaria edades entre 13 y 14 años del Colegio Particular "Divino Amparo" de la ciudad de El Alto, cercana a la ciudad de La Paz, a invitación de los padres de familia. La inquietud que tienen los papás, es mejorar el crecimiento interior de sus hijos.

- Como primero me presente y di a conocer que soy miembro activo de la organización Pedagoogia 3000 en Bolivia.
- Luego pasamos a realizar ejercicios de respiración y relajación.
- Se desarrolló a continuación el tema del auto-concepto, imagen de sí mismos, con la técnica de círculos en una hoja de papel, donde pusieron sus virtudes individualmente, al concluir se realiza un diálogo con los estudiantes.
- A continuación se enfatizó en el potencial de cada uno, aceptándose y fortaleciendo su autoestima y con el ejercicio lanzando la pelota a un compañero se identificó, como acepta, rechaza o es indiferente ante los obstáculos, a la vez se observa un objeto a la manera de ver da cada conflicto personal, de un solo lado o de todos lados del objeto como lo vemos y enfrentamos nuestras inquietudes.
- Se utilizó el libro "Kiero Kambiar" de Noemí Paymal, para que repasen día a día y hagan su propio seguimiento, se les dio el resumen del libro.
- Se cierra la actividad con un ejercicio de risoterapia para alienar cada chackra.

Nos acompañaron en este ejercicio que se realizó en un solo círculo en el aula con una madre de familia, profesores, estudiantes y mi persona, se agradeció a los docentes madre de familia Isabel Cavero y al Sr. Director del Colegio Divino Amparo.

Testimonios

Muy importante para los adolescentes

"Es muy, muy, pero muy importante para los adolescentes, sino vivimos en un mar de malestar, sufrimiento e inestabilidad. Buscamos la estabilidad y el cariño afuera y nunca lo encontramos, o cuando lo encontramos es efímero y nos frustran más. Eso explica por qué nos aferramos a una pareja a temprana edad, tenemos bebés y somos adolescentes todavía y madres solteras, adicciones, alcohol, droga.... Como paliativos a la depresión y al suicidio. ¡No es fácil! Me hubiera gustado que nos ensañaran a gestionar todo eso desde el cole... ya que pasamos tantas horas allá, **que nos sirva para algo tan importante como nuestra autoestima y estabilidad emocional...** Ayudar a encontrar quienes somos realmente... Sino, las consecuencias son fatales... Y a la final, es toda una sociedad que se desestabiliza..." (Dayme, 2009.cp).

La autoestima ¡Es vital!

“Si hay un problema de auto-estima, usualmente tampoco tenemos dinero, uno no se siente merecer ni de amor, ni de cariño, ni de relaciones, ni de nada físico (nos es difícil recibir regalos por ejemplo), ni espiritual... ¡Es terrible! Entonces cuando empezamos a desarrollar este lado de la autoestima, empezamos a florecer, a aclararnos, todo empieza a fluir y los tres otros cuerpos también se fortalecen, es decir los cuerpos físico, mental y espiritual. (Daniel, 2009:cp).

Citas de las 13 abuelas sobre “liberar el pasado”

“Cuando liberamos el pasado y a todos los que nos mantienen atados a él, estamos abiertos a la expresión total de la Luz...
Podemos cerrar la puerta y dirigirnos a otras formas de ser.
Somos libres de convertirnos en quienes somos”.

Abuela Rita Pitka, Dakota, 2006.

Bibliografía

Chopra, Deepak

2008. *Viaje hacia el bienestar. Descubre tu propia sabiduría interior.*

Ed Vergara. Argentina.

2004. *Sincrodestino.* Ed. Alfaguara. Buenos Aires, Argentina.

2000. *Aventura por los caminos de la bioenergética.* Ed. Norma. Colombia.

Díaz, Luís Ángel

2008. *La memoria en las células. Cómo sanar nuestros patrones de conducta.* Ed.

Kier. Argentina.

Hay, Louise

Sana Tu Cuerpo 1988

Usted Puede Sanar Su Vida 1984

Sabiduría Interior 2000

¡Vivir ! 1995

El Poder Está Dentro De Ti 1991

Meditaciones Para Sanar Tu Vida 1994

Paymal, Nooemi

2008. *Kiero Kambiar, y ahora... sé cómo.* P3000. La Paz, Bolivia.

Schaefer, Carol

2008. *Las 13 abuelas*. Ediciones
Luciérnaga Barcelona, España.

Ver más información en los siguientes enlaces:

www.pedagoogia3000.info (Página web en español)

www.educatiooon3000.info (Página web en inglés)



Para los niños/as de hoy y
de mañana
Tejiendo un nuevo Planeta
Abriendo nuestra Mente y
nuestro Corazón
Co-creando una nueva
Educación
Ahora