



EN ARMONÍA PARA APRENDER

Debido a la situación actual COVID-19 podemos sentir:

estrés angustia tristeza
ansiedad frustración
desorganización
aburrimiento soledad

Leamos un poco:

Según cuenta un viejo relato japonés, en cierta ocasión, un belicioso samurái desafió a un anciano maestro zen a que le explicara los conceptos de cielo e infierno. Pero el monje replicó con desprecio:

- ¡No eres más que un patán y no puedo malgastar mi tiempo con tus tonterías!

El samurái, herido en su honor, montó en cólera y, desenvainando la espada, exclamó:

- Tu impertinencia te costará la vida.
- ¡Eso -replicó entonces el maestro- es el infierno!

Conmovido por la exactitud de las palabras del maestro sobre la cólera que le estaba atenazando, el samurái se calmó, envainó la espada y se postuló ante él, agradecido.

- ¡Y eso -concluyó entonces el maestro-, eso es el cielo!

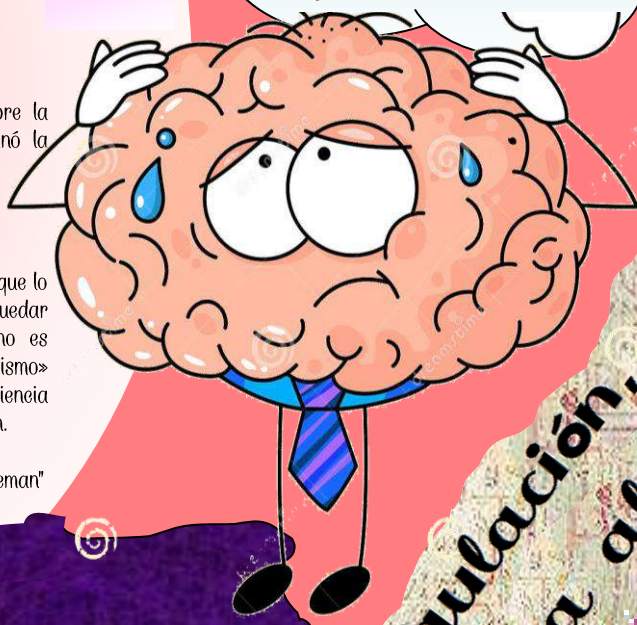
El súbito despertar del samurái a su propia agitación; a la furia que lo dominaba ilustra la diferencia crucial que existe entre quedar atrapado en un sentimiento y tomar conciencia de que uno es arrastrado por él. La frase de Sócrates «Conócete a ti mismo» confirma esta piedra angular de la inteligencia emocional: la conciencia de los propios sentimientos en el momento en que se experimentan.

"Del libro Inteligencia Emocional de Daniel Goleman"



TIPS:

- Padres y docentes, no les pidamos a los niños empezar por la razón, empecemos por la regulación
- Para ayudar a otros primero ayúdate
- Regula tus pensamientos, armonízalos con tus sentimientos y controla tus reacciones.
- Organiza y crea rutinas PARA TI, date tiempo, busca espacios y actividades que disfrutes.



Si estoy en armonía, mis relaciones son sanas, facilitando los procesos cognitivos

Elaborado por Nalleli Flores Lara

Pirámide tomada de la conferencia "COVID19 ¿Cómo controlar el impacto emocional negativo en los estudiantes?"