

DIARIO DE MOMENTOS SUBLIMES

DIARIO DE SÚPER PODERES

Esta herramienta es muy útil para crear estados deseados y potenciadores en nuestro alumnado. Se basa en la capacidad que tenemos todas las personas para autogenerarnos estados emocionales positivos o negativos a través de la visualización de imágenes y /o recuerdos en los que hemos tenido esos mismos estados.

Cuando recreamos en nuestra mente situaciones o recuerdos de una determinada condición (positivos, negativos, empoderantes, desempoderantes, de miedo, de valor, etc..) nuestro cuerpo segrega las mismas sustancias que si las estuviésemos viviendo de verdad en el momento. Es por esto que, si necesitamos estar en un estado determinado, podemos acceder a él desde nuestros pensamientos, generando las emociones asociadas al mismo y beneficiándonos de ellas de una forma controlada, es decir, para nuestro beneficio.

Para ello proponemos trabajar con el alumnado (y con nosotras/os) lo que denominamos un **“diario de momentos sublimes”**, que consiste en crear un **“inventario”** de recuerdos positivos, asociados a las emociones potenciadoras correspondientes, con el fin de que podamos utilizarlas cuando las necesitemos.

Todas las personas tenemos recuerdos y vivencias en las que, en algún momento, nos hemos sentido, satisfechas, alegres, ganadoras, con energía, en paz y armonía, decididas, relajadas y serenas, confiadas, pacientes, capaces, con fuerza, etc...

La idea es que, mediante una visualización, guiemos a nuestro alumnado en el rescate de esos recuerdos y lo asocien a sus correspondientes emociones positivas.

Para ello, en primer lugar haremos una lista de estados que consideremos beneficiosos para algún momento en el desarrollo de la vida escolar.

En segundo lugar, escogeremos un estado cada día para trabajar (o con la frecuencia que se pueda o considere necesaria dentro de la dinámica de la clase) y le pediremos a



"Coaching para la Superación y el Desarrollo de los Potenciales Humanos"

nuestro alumnado que recuerden algún momento en los que se sintieron X (la emoción o el estado con el que queremos trabajar) Iremos acompañando en este

proceso a través de sugerencias o ejemplos, ya que, en ocasiones, puede que a algún chico o chica le cueste identificar un recuerdo de ese tipo. Para empezar solo lo tiene que describir, que es lo que pasó, cuando, etc....

Una vez que lo tengan, les hacemos una pequeña relajación y ponemos música que acompañe a la emoción que estamos trabajando. Comenzamos a guiar a través de la recreación mental del recuerdo, haciéndoles pasar por todos los detalles (quien está en el recuerdo, a que huele, que ves, que oyes, etc....) poniendo especial atención en la emoción asociada. Le podemos pedir durante la visualización que se toquen (que identifiquen) la parte del cuerpo en la que sienten por ejemplo la alegría, o la tranquilidad, o la fuerza o el valor, etc... que se masajeen esa zona y que sientan con intensidad esa emoción.

Terminaremos diciéndoles que ese es un estado, momento, recuerdo, al que podremos regresar cada vez que lo necesitemos y le damos las gracias a nuestra mente por permitirnos llegar a él. Para terminar podemos pedirles que hagan un dibujo con la experiencia y las vamos pegando en nuestro diario.

Una vez que tengamos un número suficiente de "momentos sublimes" en nuestro diario, podremos utilizarlo cuando necesitemos que conecten con un estado de los que ya hemos trabajado.

Por ejemplo:

Estamos a punto de comenzar un examen y en la clase se respira mucho nerviosismo e inseguridad. Podemos preguntar a nuestro alumnado como se sienten y cual sería el estado deseado para realizar la prueba o examen. Como es normal, sería, tranquilas/os y seguras/os. Bien, pues vamos a buscar en nuestro diario un momento en el que nos hemos sentido así. Les preguntamos ¿lo recuerdas? Y les pedimos que miren el dibujo durante unos segundos con atención. A continuación les decimos que vamos a viajar hasta ese momento para traernos esa tranquilidad y esa seguridad hasta la clase. Realizamos la visualización, sin olvidarnos que se masajeen o toquen la parte del cuerpo en la que sienten la seguridad o la tranquilidad. Volvemos a la clase y desde ese estado comenzamos la prueba o examen.



“Coaching para la Superación y el Desarrollo de los Potenciales Humanos”

A medida que la edad de los chicos y chicas lo permite, vamos dejando de dirigir en la emoción o recuerdo que necesitan, sino que son ellos y ellas quienes que van

identificando su necesidad del momento y escogen su recuerdo. Y con el tiempo si practicamos lo suficiente, lo que llamamos “hacer un anclaje potente”, tan solo les será necesario mirar el dibujo o masajearse la zona asociada a la emoción para ponerse en ese estado.

Con este ejercicio también trabajamos lo que llamamos poner el “foco” (la atención y la energía) en las cosas y acontecimientos positivos.

Como os podéis imaginar, y al igual que los demás, este ejercicio puede tener múltiples aplicaciones y variantes **¡¡¡Deja volar tu imaginación y tu creatividad!!!**