

# MANEJO SALUDABLE DE LAS EMOCIONES PARA DOCENTES



Pontificia Universidad  
**JAVERIANA**  
Bogotá

Educación **Continua**  
Generamos experiencias educativas



# BITÁCORA DE LA MENTE



Autora: Bibiana Giraldo

| VIGILADA MINEDUCACIÓN |

# Contenido

## Unidad 1: Características de la mente

- |    |   |   |
|----|---|---|
| a. | La mente mono                                 | 2 |
| b. | El juicio interno                             | 3 |
| c. | Tú no eres tu mente                           | 4 |
| d. | La mente tiene poder solo cuando tú se lo das | 5 |

## Unidad 2: La práctica personal

- |    |  |   |
|----|--|---|
| a. | Ejercicio 1: Recuperando el poder sobre mi mente | 6 |
| b. | Ejercicio 2: La técnica del reemplazo            | 7 |

## Unidad 3: Practicando “conociendo mi mente” en el aula

1

- |    |                                       |   |
|----|---------------------------------------|---|
| a. | Contando los pensamientos             | 8 |
| b. | La fábrica de las preocupaciones      | 9 |
| c. | Cuento zen: La mala y la buena suerte | 9 |



# Unidad 1: Características de la mente

## a. La mente mono

Vamos a aprender sobre una característica de la mente mediante un experimento.

El experimento se trata de hacer todo lo posible para no pensar. Puedes cubrir tus ojos, agachar tu cabeza, recostarte, lo que sea que te pueda ayudar para no pensar durante los próximos 30 segundos. Yo me encargaré del tiempo. Como es todo un experimento, seguramente tendrás una hipótesis sobre lo que va a suceder. Te invito a que tengas una actitud de científico, una actitud de curiosidad de explorar qué puede suceder.



Tan pronto suene la campanilla, iniciamos el ejercicio y cuando vuelva a sonar va a terminar (campanilla) (30 segundos de silencio).

Ahora, haz una pausa y hazte las siguientes preguntas: ¿Lo lograste? ¿Fue fácil o difícil? ¿Por qué crees que tuviste esta experiencia?

Algunos pudieron sentir la sensación de que quizá pudieron poner la mente en blanco, o quizá lo lograron por un periodo corto de tiempo. Otros sintieron que pensaron más que nunca, y otros solo observaron periodos cortos de la actividad de pensar.

Este experimento nos lleva a la primera característica de la mente: “La mente no para”. La mente tiene la función de producir pensamientos de la misma forma que las glándulas salivarias producen saliva. No podemos parar su función. La idea de poner la mente en blanco es un mito. Es imposible ir en contra de la naturaleza de la mente, pues está diseñada para tal objetivo. Por eso en neurociencia se le llama a la mente como la “mente mono” o la “mente cachorro”, porque no se queda quieta, te lleva de un pensamiento a otro y no para. Así que durante los ejercicios que iremos abordando a medida que el curso va transcurriendo te irás dando cuenta de cuál es el trabajo a realizar con nuestra mente.



2

## b. El juicio interno



El ejercicio se llama *Contando tus pensamientos*. Para ello, necesitarás material de conteo, como, por ejemplo, piedras, monedas, frijoles, etc. La cantidad será lo que te quepa en una mano. Una vez, tengas el material de conteo, vas a poner el manojito en la parte derecha o izquierda. La idea es que vas a cerrar los ojos, y vas a observar los pensamientos ir y venir, y cada vez que observes el pensamiento, vas a tomar una piedra, o el objeto de conteo y la vas a poner al otro lado. Tu rol nuevamente es observar y contar, no forzarte a pensar en algo, solamente observar tu mente.

Vamos a hacer el ejercicio en voz alta para modelarte de qué se trata.

Ahora que has visto de qué se trata, vas a hacer lo mismo que yo, pero mentalmente, vas a contar los pensamientos usando el material de conteo. Cuando suene la campanilla puedes iniciar, y cuando suene otra vez terminas el ejercicio.

3

1 minuto.

Suena la campanilla.

Ahora, cuenta los pensamientos que tuviste.

Detengámonos a analizarlos más, ¿tuviste pensamientos del pasado, presente o futuro? ¿Tuviste pensamientos de imágenes, recuerdos, opiniones, palabras o frases? ¿Tuviste pensamientos agradables, neutros o desagradables?

¿Los pensamientos que tuviste fueron cortos, medianos o largos?



Independientemente de si tuviste pensamientos largos o cortos, muchos o pocos, estuviste haciendo un ejercicio de observación de la actividad mental.

Quizá te habrás dado cuenta de que en algún momento tu mente te juzgó, de pronto te cuestionó sobre si estabas haciendo el ejercicio bien o mal. Si te diste cuenta de esto, podemos traer la segunda característica de nuestra mente, que es JUZGAR. La mente juzga por naturaleza, nos guste o no. Siempre hay un juicio de la mente sobre si estamos haciendo bien el trabajo, si lucimos bien, si nos equivocamos, si nos gusta lo que escuchamos, o lo que vemos. No podemos parar su naturaleza, lo que sí podemos hacer es darnos cuenta cuando nos juzga, y pensar si ese juicio nos aporta o no. Puedes preguntarte: ¿es realmente cierto esto que me dice mi mente? Y desde ahí ir trabajando en cuestionar lo que tu mente dice, porque no es real o cierto. El entrenamiento radica en darnos cuenta y cuestionar.



Pontificia Universidad  
**JAVERIANA**  
Bogotá

Educación **Continua**  
Generamos experiencias educativas

MANEJO SALUDABLE DE LAS  
**EMOCIONES**



PARA  
DOCENTES

## c. Tú no eres tu mente



Vamos a realizar el siguiente ejercicio con una actitud de curiosidad y de interés sobre lo que sucederá.

Para este ejercicio se necesita papel y lápiz. Voy a darte unos estímulos, que son palabras. Tu rol simplemente es observar lo que tu mente te arroja cuando digo cada una de las palabras. Por ejemplo, te digo la palabra helado y anotas en tu papel lo que observas que te da tu mente. Quizá observas que tu mente te arroja la imagen de un helado específico o de una marca en particular o quizá una experiencia con un helado recientemente, o un recuerdo de la infancia; incluso, puede despertar el antojo de comer un helado. Independientemente de lo que

tu mente te arroje, tu rol es observar y anotar lo que observas. Si te pasa que digo una palabra y la mente no te arroja alguna información, escribe que no observaste algo en particular y sigues con la observación de las otras palabras. Te daré 5 palabras.

Ajusta tu postura de manera que estés atento y relajado.

Cuando suene la campanilla iniciamos el ejercicio. (Sonido de campanilla)

**La primera palabra es:** colegio, colegio (Silencio 15 segundos).

**La segunda palabra es:** brócoli, brócoli (Silencio 15 segundos).

**La tercera palabra es:** vacaciones, vacaciones (Silencio 15 segundos).

**La cuarta palabra es:** niños, niños (Silencio 15 segundos).

**La quinta palabra es:** felicidad, felicidad (Silencio 15 segundos).

(Sonido de campanilla)



4

Posiblemente, tu mente arrojó todo tipo de información: recuerdos, imágenes, opiniones, incluso pudo haberte despertado sensaciones a nivel gustativo, visual o una emoción agradable o desagradable. También tu mente pudo no arrojarte nada. Todas estas son posibilidades, y es una muestra de que la mente siempre va a trabajar. Incluso si no escuchas lo que te dice, pero piensas “no pensé en nada frente a esta palabra”, eso ya es un pensamiento.



¿Te diste cuenta de que mientras yo te daba las palabras como estímulo tú observas? Es decir, la mente te arroja información mientras observabas. Aquí puedes darte cuenta de que tú no eres tu mente. La mente es como cualquier otra parte del cuerpo; se pueden sentir y observar los latidos del corazón, observar el rostro al mirarnos en un espejo y, así mismo, podemos observar nuestras mentes. A veces la mente dice cosas ciertas y otras veces cosas que no lo son; cosas reales e irreales, y cumple con su función, pero nosotros somos quienes observamos esa mente y la podemos dominar.

El entrenamiento se trata, no de parar la mente porque no es posible, pero sí de entrenarnos a nosotros los observadores que podemos determinar si eso que la mente dice es cierto, real, edificante o no. La mente dice muchas cosas, pero somos nosotros quienes tomamos la decisión de darles poder.

## d. La mente tiene poder solo cuando tú se lo das

5

Esta reflexión nos abre la puerta a la naturaleza número 3 sobre la mente humana: la mente tiene poder solo cuando tú se lo das. ¿En dónde estaba a la Torre Eiffel antes de que fuera creada? (4 segundos) Probablemente, en la mente de quien la creó. Pero esas personas o persona primero la tuvieron la imagen en la mente, y al darle poder se hizo realidad. Muchas veces hemos pensado en bajar de peso, conseguir un nuevo trabajo, terminar una relación tóxica, pero nunca pasa, se queda en una idea, un deseo. Solo cuando decidimos darles poder a las ideas cobran poder. Si piensas en cambiar de trabajo y te empeñas en buscarlo, seguramente tu pensamiento y/o deseo se vuelve realidad, pero si no le prestas atención, se quedará solo en un pensamiento que viene y va.

Así que el entrenamiento implica en entrenarnos a nosotros mismos a darle poder a la información que nos favorece y edifica, y dejar ir a la información que no.

Para ello, te invito a que hagamos los siguientes tres ejercicios que te ayudarán a entrenarte para que tu mente sea tu aliada.

## Unidad 2. La práctica personal

### a. Ejercicio 1: Recuperando el poder sobre mi mente

Toma una postura que te permita estar atento y relajado. Tómate un tiempo para soltar cualquier tipo de tensión que tu cuerpo pueda estar sintiendo. Si te sientes cómodo, puedes cerrar los ojos, entreabrirlos, tenerlos abiertos mirando hacia el frente en un punto fijo, o agachar la mirada mientras vas escuchando este audio. Recuerda las dos actitudes de esta práctica: atención y relajación.

Desde este lugar de presencia, te invito a prestar atención a tres lugares del cuerpo donde quizás sientas más la respiración. Vamos a mantener el ritmo natural de tu respiración. La primera parte que exploraremos será la zona abdominal. Si deseas, puedes poner cualquiera de tus manos en este lugar para sentir la respiración aún más (10 segundos). Siente la respiración, siente como esta parte se expande y se contrae al respirar (10 segundos). Siente como se infla y se desinfla (10 segundos).



Ahora te invito que vayas al área del pecho, también puedes poner tu mano allí, sumérgete en la respiración, siente como esta parte se contrae y se expande al respirar (10 segundos).

Siente como se mueve la respiración en este lugar (10 segundos). La última parte son las fosas nasales. Presta atención al aire que entra y sale de ellas (5 segundos). El aire que entra y sale (10 segundos). Siente la temperatura del aire, si está fría, caliente o temperatura media (7 segundos). Explora si puedes sentir el espacio que hay entre cada inhalación y cada exhalación (10 segundos).

Ya hemos explorado tres partes del cuerpo donde se siente la respiración. Ahora, por los próximos segundos, te invito a que te enfoques en la parte donde más sentiste la respiración, donde más te conectaste con ella. ¡Ya puedes empezar! (30 segundos).

¿Dónde está tu mente? Quizá está en un pensamiento o quizá en tu respiración, solo date cuenta donde estás y vuelves otra vez a sentir tu respiración. Ahora, lo vamos a pasar al siguiente nivel. Vas a seguir enfocándote en la respiración, pero esta vez cuando te des cuenta de que tu mente te distrae con algún pensamiento, recuerdo, opinión o juicio vas a decir mentalmente “pensando” y a volver inmediatamente

a enfocarte en el lugar que escogiste para sentir más tu respiración. Hazlo las veces que sean necesarias, recuerda que la idea no es parar su actividad natural, sino que retomar el poder y estar a cargo de cuándo le pones atención y cuándo no.

Ya puedes empezar (1 minuto).

Vuelve lentamente a mover los dedos de tus piernas, de tus manos, puedes estirarte si así lo deseas y abrir tus ojos (Suenan las campanillas).

## b. Ejercicio dos: La técnica del reemplazo

Para este ejercicio vas a necesitar un cuaderno y un lápiz. Vas a observar los pensamientos que tu mente te arroja y los vas a anotar en tu cuaderno. Solo observar y escribir. Cuando suene la campanilla iniciarás la práctica. (Suena la campanilla, pasan 2 minutos).

(Suena la campanilla de nuevo).

Ahora, vas a mirar con mayor detenimiento a los pensamientos que observaste. Vas a leer cada pensamiento y lo vas a clasificar, si es un pensamiento edificante, neutro o no edificante. Te daré un ejemplo para que sea más claro para ti. Te puedes dar cuenta de si un pensamiento es edificante o no observando cómo te sientes con él. Si sientes que te aporta, te da tranquilidad, es un pensamiento que te ayuda. Pero si es un pensamiento que te estresa, te juzga, te minimiza, entonces no es edificante. Si es un pensamiento que no se siente desagradable ni agradable, lo puedes clasificar como neutro.

Un ejemplo de pensamiento edificante puede ser: “tú siempre logras lo que te propones, relájate”. Es un pensamiento que te impulsa, te ayuda. Un ejemplo de pensamiento no edificante puede ser: “eres muy demalás”, pues es un pensamiento que te minimiza, que te culpa y te castiga. Un ejemplo de pensamiento neutro puede ser: “Acabó de pasar una moto”, un pensamiento que no despierta alguna emoción en particular.

Así que ajusta tu postura. Puedes iniciar (Sonido de campanilla, 2 minutos).





(Sonido de campanilla).

Ahora, vas a circular solo los pensamientos no edificantes (30 segundos).

El siguiente paso es reemplazar cada pensamiento no edificante por uno que sea edificante. Un ejemplo de esto puede ser, si el pensamiento que deseas cambiar es: “Eres muy demalás”, cambiarlo por “Has vivido situaciones difíciles en tu vida, pero recuerda que puedes aprender de ello y crecer”, así que tómate

tu tiempo y usa el pensamiento reemplazo que te edifique. (Un minuto en silencio). Ahora, después de este ejercicio vas a repetir los pensamientos edificantes hacia ti y observar lo que sientes. (Un minuto en silencio. Sonido de campanilla).

## Unidad 3: Practicando “conociendo mi mente” en el aula



8

### a. Contando los pensamientos

Toma unas piedras y haz un montoncito con ellas a tu lado izquierdo. Pídeles a los niños que cada que tengan un pensamiento, pasen una piedra a su lado derecho. Hagan este ejercicio durante 30 segundos y después pídeles que cuenten cuántas piedritas movieron y cuáles fueron sus pensamientos. Este es un ejercicio que se puede hacer con niños mayores de 6 años.



Pontificia Universidad  
**JAVERIANA**  
Bogotá

Educación **Continua**  
Generamos experiencias educativas

MANEJO SALUDABLE DE LAS  
**EMOCIONES**



PARA  
DOCENTES

## b. La fábrica de las preocupaciones

Imagina que cada vez que tengas un pensamiento de preocupación lo escribes o dibujas en una hoja y lo cuelgas en un árbol que se llama el árbol de las preocupaciones. Este árbol es tan fuerte que puede sostener con mucho amor las preocupaciones de los niños. Este es un ejercicio que se puede hacer con niños mayores de 5 años.

## c. Cuento Zen: La mala y la buena suerte

Leer el cuento de la mala y buena suerte y responder las preguntas que están ubicadas debajo del cuento.

### BUENA SUERTE O MALA SUERTE (CUENTO ZEN)

En la villa, todos respetaban al sabio anciano y buscaban sus consejos. Un día de verano, un granjero vino a él en un estado de pánico y dijo: “Sabio anciano, no sé qué hacer. Mi buey ha muerto y ya no tengo manera de arar la tierra. Esto es lo peor que ha ocurrido”.

9

El sabio lo miro y respondió: “Puede que sí, puede que no”. Con incredulidad, el granjero volvió a casa y dijo a su familia que el sabio anciano no era tan sabio como creía, y que además estaba loco porque la muerte del buey era, sin duda, la peor cosa que podía sucederle.

La mañana siguiente, el granjero salió a caminar y a pensar en cómo resolver esta situación sin el buey, y en la distancia vio pastando a un joven y corpulento caballo. Inmediatamente, pensó que si pudiera atrapar al caballo, se acabarían sus problemas. Y así fue, tomó al caballo y lo llevó a casa. El granjero pensó en lo afortunado que era, pues ahora arar sería mucho más fácil que antes. Entonces recordó al sabio, y apenas tuvo oportunidad fue a verlo y le dijo: “Por favor, acepte mis disculpas. Usted tenía razón. Si mi buey no hubiera muerto, no habría salido a caminar, y no hubiera encontrado al caballo. Usted estará de acuerdo conmigo en que encontrar al caballo es lo mejor que me ha podido pasar”.

El sabio anciano lo miro a los ojos y le dijo: “Puede que sí, puede que no”.

“¿Usted está bromeando?”, dijo el granjero. Se dio la vuelta y salió pensando: “Este hombre esta demente. No creo que vuelva a verlo nunca”.

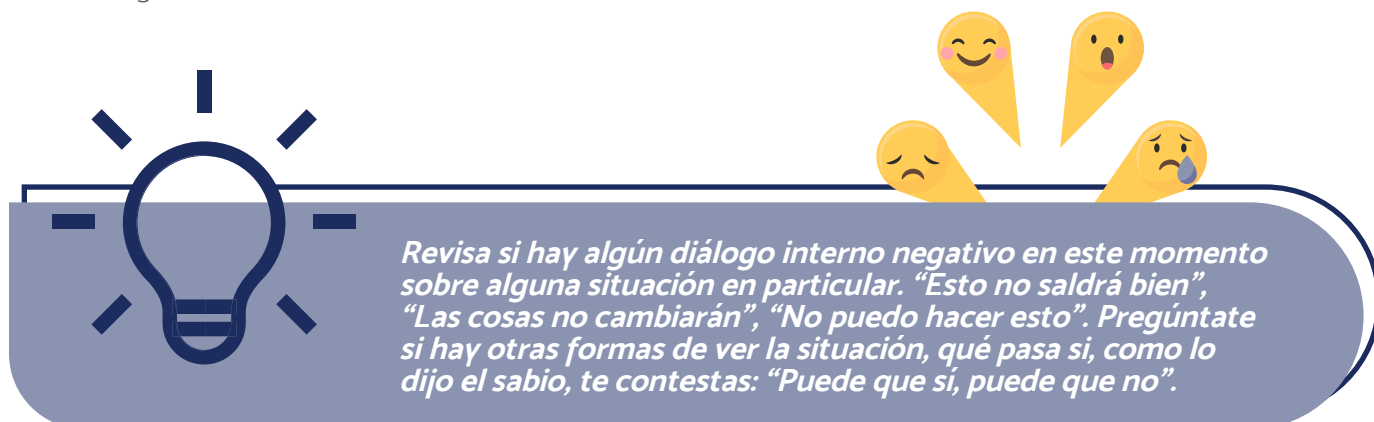
Unos días después, el hijo del granjero estaba montando el caballo y cayó de éste. El muchacho se rompió la pierna y no pudo ayudarlo más en el trabajo de la granja. “Esto es lo peor que me ha ocurrido”, pensó el granjero, “¿qué vamos a hacer?”. Y recordó que el anciano habló con sabiduría después de todo, así que volvió a verlo y le contó lo sucedido.



”Usted debe ver el futuro. ¿Cómo supo que esto pasaría? Ahora no sé cómo voy a hacer todo el trabajo de la granja solo. Esta vez tendrá que admitir que esto es lo peor que me pudo pasar”.

Una vez más, con calma y amor en sus palabras, el sabio miró al granjero y le dijo: “Puede que sí, puede que no”. El granjero se puso furioso con la respuesta y volvió a casa como un ventarrón.

Al día siguiente, las tropas llegaron a la villa y enlistaron a todos los jóvenes con buena salud para luchar en la guerra. Como el hijo del granjero tenía una pierna rota, fue el único que no llevaron, salvándose así de una muerte segura.



*Revisa si hay algún diálogo interno negativo en este momento sobre alguna situación en particular. “Esto no saldrá bien”, “Las cosas no cambiarán”, “No puedo hacer esto”. Pregúntate si hay otras formas de ver la situación, qué pasa si, como lo dijo el sabio, te contestas: “Puede que sí, puede que no”.*

