

CUADERNOS PEDAGOGICOS

Serie 1 "La educación holística es posible"

3000

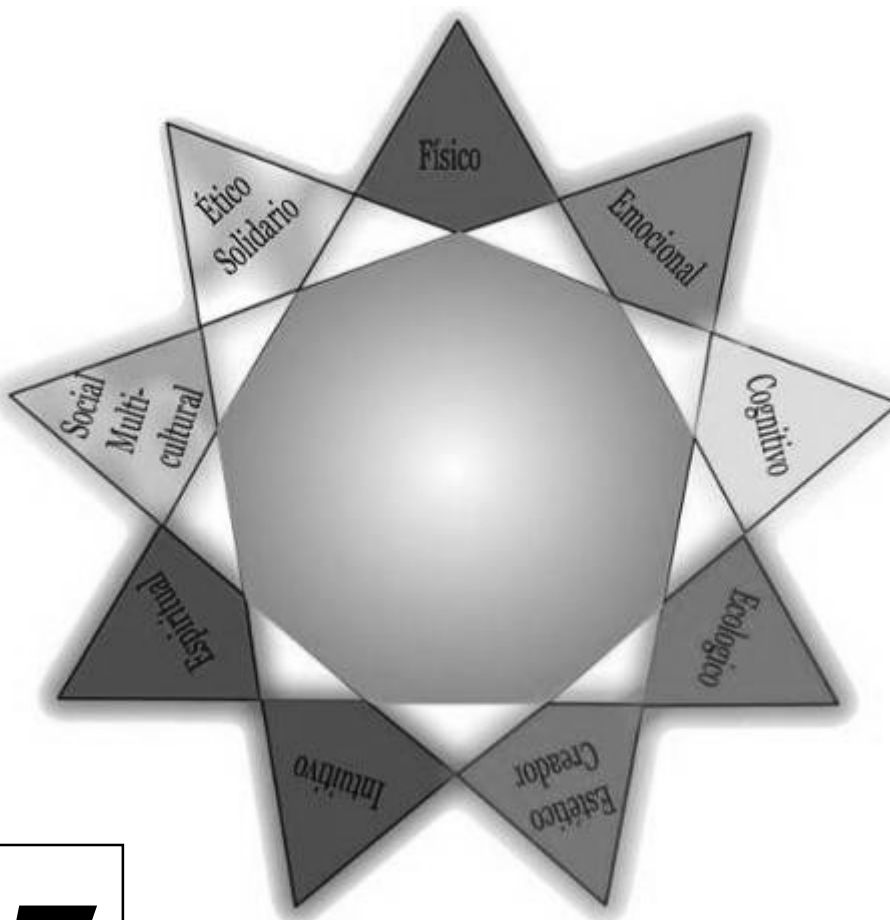


#27 Auto-estima, sentimientos y conexión para niños y jóvenes

Hacia el Desarrollo Integral del Ser
Construyendo el Tercer Milenio con los niños, niñas
y jóvenes de hoy

Cuadernos Pedagógicos 3000

Serie 1 “La educación holística es posible”



#27

Auto-estima, sentimientos y conexión para niños y jóvenes

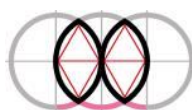
**Hacia el Desarrollo Integral del Ser
Construyendo el Tercer Milenio con los niños y niñas de ahora**

Para profesores, padres, psicólogos y terapeutas... y uno mismo

Pedagoología 3000

La Paz – Bolivia

2012



Estos cuadernos deben ser citados de la siguiente manera:

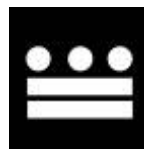
2012. **Cuadernos pedagógicos 3000: *Hacia el Desarrollo Integral del Ser.* #27. *Auto-estima, sentimientos y conexión para niños y jóvenes.*** Serie 1. “La educación holística es posible”. Pedagoogía 3000. Compilación: Noemi Paymal. Editorial Ox La-Hun. La Paz, Bolivia.

Revisión de texto: rafael dlh

Diseño y diagramación: Sergio Laura

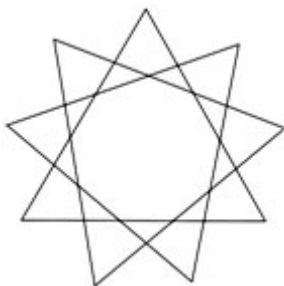
Diseño de la portada: Sergio Laura, Noemi Paymal

Reproducción



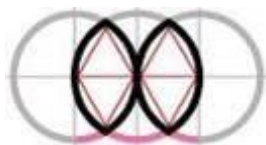
Se pueden reproducir libremente estos cuadernos, parcialmente o en su totalidad, siempre y cuando nada esté alterado, la fuente esté mencionada y no haya fines comerciales en la reproducción.

Para la impresión comercial de estos cuadernos y/o su traducción a otros idiomas, por favor contactar Ox La-Hun Noemi Paymal, npaymal@pedagoogia3000.info o daymepaymal@gmail.com
Derechos de autor: Noemí Paymal (Compiladora), Pedagoogía 3000



La portada

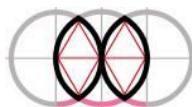
El diseño de la portada representa una estrella de nueve puntas con los diferentes interrelacionados ámbitos de desarrollo a tomar en cuenta para la educación holística del Tercer Milenio y lograr el Desarrollo Integral del Ser. Estos aspectos son físico, emocional, cognitivo, ecológico, estético-creador, intuitivo, espiritual, social, multicultural y ético-solidario; están en estrecha relación con el planeta Tierra y su transformación actual. La estrella de nueve puntas o nonagrama representa una triada de triada y es un símbolo de progreso, logros y plenitud. Es a la vez estabilidad y cambios. La estrella de 9 puntas representa los nueve escalones evolutivos de la materia.



Las tres “O” de Pedagoogía 3000

Las intersecciones de las tres “O” de Pedagoogía 3000 forman dos veces la figura geométrica *Vesica Piscis*. Simboliza la expresión sagrada de la creación y representa el punto de surgimiento de la Vida. El nacimiento simbólico de una construcción con el nuevo sol es un tema universal relacionado también con la *Vesica piscis*. Los egipcios creían que de allí salieron los números, los siete sonidos fundamentales, las letras y toda la sabiduría de la creación. De allí se derivan todas las relaciones matemáticas fundamentales y los números más importantes como *phi* y *pi*. También simboliza la visión compartida, el mutuo entendimiento entre individuos iguales y el traspaso de Conocimiento.

”Cada vez que se genera una nueva esfera, se genera una nueva dimensión, un nuevo sonido en la escala musical, un nuevo color en la escala cromática. Así se van construyendo cuatro, cinco, seis esferas y ahora estamos llegando a la séptima y última con lo cual se cierra el primer el ciclo y se completa la Semilla de la Vida”, explica Fernando Malkun en su película el *Ojo de Horus*.



Auto-estima, sentimientos y conexión para niños y jóvenes

Índice

Introducción	5
Las emociones	7
Autoestima	7
Test de autoestima	8
Sentimientos, cómo gestionarlos	10
Algunos ejercicios	12
Taller integral de autoestima de ASIRI. Por Ivette Carrión	13
Algunos informes de profesores ¿Qué actividades hacen?	14
Testimonios	17
Las 13 abuelas	18
Glosario	18
Bibliografía	19
Los cuadernos de PSICOB, Colombia, de Mónica Betancur	19
¿Qué es Pedagoogía 3000®?	20
¿Qué es el enlace mundial parA una nueva educación (emAne)?	20



Introducción

¿Porqué estos cuadernos?

Estos cuadernos representan el inicio de una serie que desarrolla la instrumentación de Pedagoología 3000, de ASIRI y de muchas otras corrientes e iniciativas de comunidades educativas actuales que buscan cambios en la educación, apuntando al desarrollo integral u holístico del Ser. Incluye atender armónica y equilibradamente a los ámbitos: físico, emocional, cognitivo, ecológico, estético-creador, intuitivo, espiritual, social, multicultural y ético-solidario del ser humano. Estos cuadernos consisten en la compilación de experiencias de muchos investigadores, profesores, terapeutas, padres y madres, quienes, en la marcha, han sentido que la educación es “algo más”, que conlleva a algo maravilloso: el despertar del Ser, el despertar de algo precioso, algo sagrado.

A todos y todas,... y a los niños/as y jóvenes, todo nuestro inmenso agradecimiento.

Cambian los chicos, cambia la educación... y ¡Drásticamente!

También estos cuadernos plasman los resultados de nueve años de investigación sobre los cambios de los niños y niñas de hoy y la educación que necesitan, y que han sido ampliamente documentados en el libro *Pedagoología 3000, Guía práctica para docentes, padres y uno mismo*. ¡Había que instrumentarlo! Los chicos de ahora han cambiado de manera formidable, la tecnología también, la sociedad también, los tiempos también y las necesidades también. Era lógico que cambiara la educación, primer sector tocado de golpe por esta oleada de chicos diferentes en su manera de aprender, en sus intereses, búsquedas metafísicas y existenciales, en su manera de vivir, sentir y ser. Para eso les invitamos a consultar el Cuaderno pedagógico # 2, donde repasamos estas características y damos algunas recomendaciones básicas para su educación armónica y cariñosa.

Estos cuadernos fueron recopilados para responder a la demanda cada vez más urgente tanto de los profesores como de los padres que preguntan “Y ahora... ¿Qué hacemos? Necesitamos ideas, cosas concretas, algo nuevo, algo concreto...”. Pero, ojo, somos conscientes sin embargo de que cada cuaderno es sólo un punto de partida, unas sugerencias, algunas ideas prácticas lanzadas, sobre las cuales cada uno va a ir desarrollando sus variantes, co-creando un montón de otras ideas, con los chicos y según sus recursos y entornos ecológicos, culturales, sociales y políticos, así como según los intereses, ideas y sentir del momento.

Haciendo se aprende

Lo principal es empezar haciendo (HACIENDO, no hay otra manera de aprender en estos tiempos) y en la marcha van a surgir muchas otras técnicas, ideas y vivencias. Toda idea presentada es sólo una base sobre la que es imperativo adaptar, explorar, ampliar, *co-re-crear*, según la edad de los chicos (también se pueden adaptar los ejercicios para los jóvenes, adultos y personas de la tercera edad, pre-natal, educación “especial”, niños trabajadores, terapias específicas, etc.).



¡Cuadernos en acción!

A medida que vamos explorando, **les invitamos a enviar sus sugerencias**, técnicas, ideas, mejoras a npaymal@pedagoogia3000.info, educooooopedia@gmail.com

Se pueden encontrar estos cuadernos en www.pedagoogia3000.info gratuitamente.

Colocaremos las ampliaciones, mejoras y más ideas a medida que avancemos.

Todo está interconectado

Es importante recordar que todo está interconectado. Tuvimos que dividir los cuadernos por áreas de desarrollo y ejes de técnicas, pero lo uno conlleva a lo otro y así sucesivamente. Realmente no podemos separarlos.

Un supermercado de herramientas prácticas e ideas

Todos los cuadernos tienen su importancia y un propósito específico. Esta serie de cuadernos es a la vez pedagógica y terapéutica. Se ha elaborado para ser utilizada tanto en las escuelas, en los hogares (con nuestros hijos, nietos, sobrinos, vecinos, nuestra suegra, es divertido...) así como en los diversos centros de desarrollo personal y consultorios. El propósito general es formar una especie de supermercado de herramientas prácticas e ideas. Adoptamos lo que necesitamos, en cualquier orden, según nuestros deseos, necesidades, interés, nuestro sentir, no importa...

Físico, físico, físico

Cuando hay duda sobre un procedimiento educativo o sobre nuestro propio desarrollo personal, regresaremos al cuaderno básico, el Cuaderno pedagógico #3, *el Desarrollo Físico Integral*, ya que todo “pasa” por el ámbito físico y el cuerpo (¡Nos guste o no!), en este medio donde nos desenvolvemos. Todo, desde lo emocional hasta lo espiritual, pasa por nuestro cuerpo físico (por eso estamos en esta realidad...). Además, como educadores es el ámbito más fácil, “seguro” y lúdico a desarrollar, y veremos que hay miles de formas de hacerlo. ¡Y es divertido! Sus beneficios son enormes.

Sobre todo que lo disfrutemos, que aprendamos juntos con los chicos, que exploremos.

Y que cada uno de nosotros crezca...

Co-re-creamos una educación vibrante de maravillas y magia, donde los chicos (¡y nosotros!) nos asombramos, descubrimos, gozamos y vivimos con toda la plenitud del Ser.

Todo cuanto soñamos está aquí y mucho más.

El momento es... Ahora



Auto-estima, sentimientos y conexión para niños y jóvenes



Este cuaderno apunta a afianzar la parte emocional y permite a que los chicos puedan abrazar ellos mismos 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 espiritual:** engloba todo. Lo integramos a nuestro plan de vida. Es cuando sublimizamos nuestras *emociones y sentimientos a un nivel de conciencia superior*.

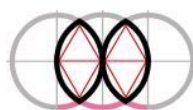
Autoestima

Etimología de la palabra Autoestima: autos (griego) por sí mismos - *aestíma* (latín) evaluar, valorar. Dependerá del grado de mi autoestima para ver y opinar sobre la vida, las personas, etc.

En Psicología, la **autoestima**, también denominada *sinamatogria* del latín, significa **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.

El término suele confundirse con el narcisismo o el coloquial *ego* (egocentrismo), que referencia en realidad una actitud ostensible que demuestra un individuo acerca de sí mismo ante los demás, y no la verdadera actitud u opinión emocional que este tiene de sí. 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 consciente 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 interpersonales y humanas sanas. El amarse así mismo permite que puedas amar y respetar a los demás. (es.wikipedia.org)

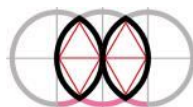
Test de autoestima

1. Cuando alguien te pide un favor que no tienes tiempo o ganas de hacer...
 - Pese a todo lo hago, no sé decir que no.
 - Doy una excusa por tonta que sea para no tener que hacer ese favor.
 - 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?
 - Le atiendo, pero procuro cortar cuanto antes con educación.
 - Le atiendo sin mostrar ninguna prisa en que se marche.
 - 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?
 - Depende de la confianza que tenga con la gente del grupo, me cuesta más o menos.
 - Normalmente no me cuesta tomar decisiones, sea donde sea.
 - 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...
 - Cambiaría bastantes cosas para así sentirme mucho mejor y estar más a gusto con la gente.
 - Estaría bien, pero no creo que cambiara nada esencial de mi vida.
 - No creo que necesite cambiar nada de mí.
5. ¿Has logrado éxitos en tu vida?
 - Sí, unos cuantos.
 - Sí, creo que todo lo que hago es ya un éxito.
 - No.
6. En un grupo de personas que discuten ¿quién crees que tiene razón?
 - Normalmente la razón la tengo yo.
 - No todos, sólo algunos. Generalmente la mayoría da versiones válidas de la realidad.
 - 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...
 - Le escucho atentamente, procurando que la conversación se desvíe a una crítica constructiva y poder aprender de mis errores.
 - 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.
 - 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...



Mucho, no soporto que alguien me tenga mal considerado.
No siempre, sólo cuando me interesa especialmente la amistad de la otra persona.
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?
Sí, aunque me llevo algunos disgustos.
Sí y disfruto conociéndome a mi mismo a través de los otros.
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?
Sólo algunas cosas de las que pienso son posibles.
Me cuesta conseguir lo que quiero, no creo que pudiera.
Con trabajo, suerte y confianza, seguro que sí.
11. ¿Estás convencido de que tu trabajo tiene valor?
No estoy convencido, pero hago lo que puedo porque tenga un valor.
No, más bien pienso que muchas veces no tiene valor ninguno.
Estoy convencido de que tiene mucho valor.
12. Me considero una persona tímida...
Depende del ambiente en que me mueva puedo ser más o menos tímido/a.
No me cuesta hacer amigos ni relacionarme en cualquier situación.
Creo que soy una persona especialmente tímida.
13. ¿Qué sientes cuando alguien recién conocido descubre por primera vez algún defecto que estabas ocultando?
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.
Me siento muy mal y desde ese momento mi relación con esa persona ya no es la misma.
Me resulta incómodo, pero procuro no darle mayor importancia.
14. ¿Te has sentido herido alguna vez por lo que te ha dicho otra persona?
Sí, me he sentido herido muchas veces.
No hay nada que puedan decir que pueda herirme.
Sí, pero sólo por palabras dichas por personas muy queridas.
15. Si pudieras cambiar algo de tu carácter, ¿qué cambiarías?
Nada.
No lo sé, son muchas cosas.
Alguna cosa.
16. Cuando has tenido algún fracaso amoroso, ¿de quién has pensado que era la culpa?
Mía, normalmente.
Del otro, normalmente.
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?



Efectivamente, si nadie reconoce el valor de mi trabajo no merece tanto la pena.
El valor de cualquier trabajo es independiente del juicio de quien sea.
El valor de mi trabajo soy yo el único que puede juzgarlo.

18. ¿Alguna vez sientes que nadie te quiere?

No es que lo sienta, es que es verdad que nadie me quiere.

Sí, a veces siento que nadie me quiere.

No, sólo en alguna ocasión siento que no me comprenden, pero no es lo mismo.

Las personas a las que todo el mundo quiere no valen nada, sólo los grandes generan odios y enemigos.

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...

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.

Lo considero una estadística desfavorable, pero continúo aportando mis ideas si se me ocurre alguna interesante.

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?

Hacia una mejora constante.

Al desastre.

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 Sirius, Lima, Perú

1. 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.



2. Sanar Tu Niño Interior

Tenemos dos lados diferenciados en nuestra personalidad, el Niño 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, el SENTIR, el VIVENCIAR. Nuestro hemisferio izquierdo es el adulto, HACE, PIENSA, ACTÚA.

Cuando de niño si se viven 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.

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.

3. La actitud positiva

“El problema no es lo que sucede, sino como reaccionamos a lo que nos sucede”. Tenemos una conferencia que comparte los principios de la Actitud Positiva y algunas técnicas para fomentarla. Conocer el consciente y el subconsciente y la forma como influyen en nosotros es altamente motivador para modificar nuestros hábitos. Identifica la importancia de cuidar nuestras afirmaciones y programar nuestra mente durante el día. Es una conferencia amena, divertida, y verdaderamente inolvidable.

Los puntos que analizamos son:

- Introducción a la Actitud Positiva
- Actitud Negativa y Personalidad
- Trata como te gustaría ser tratado
- Congruencia
- Valor agregado
- Entusiasmo
- Reconocimiento Centro de Formación Integral Pléyades Lux Sirius

4. 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 sufrimientos emocionales es la de restablecer nuestro gozo en el vivir y dejando de decir mentiras acerca de quien 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.

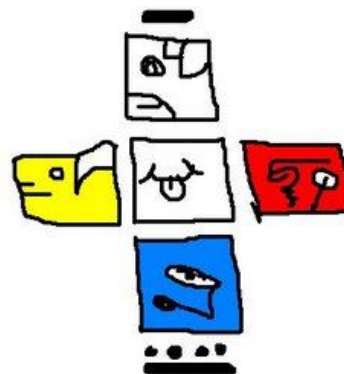
Ahora bien, es hora que paremos este círculo vicioso, ha llegado el momento que entreguemos toda esta programación negativa, creencias erróneas e ideas negativas acerca de nosotros y que hagamos nuevos acuerdos con nosotros mismos.

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

- Ejercicios para la auto-estima: por ejemplo trabajar con cuarzo rosa, imaginarse que entrar dentro de cuarzo rosa, imaginamos un templo rosado, es nuestro templo interior, al entrar dentro del cuarzo rosa estamos a dentro de nosotros mismo. Dejarse llevar. Se puede visualizar el maestro interior, luego dibujar o esperarle oralmente (expresarlo de alguna manera: hablando, escribiendo, cantando, dibujando, pintando).
- Sembrar flores, hacer esencias de flores y de gemas
- Emociones y sentimientos, diferencia
- Afirmaciones positivas
- Auto-conocimiento, hacer algunas actividades con el tema de la Luna
- Auto-conocimiento con el calendario maya

Ver: tzolkinab2012.blogspot.com



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 integral de emociones y autoestima de ASIRI. Por Ivette Carrión

TALLER INTEGRAL de ASIRI PARA NIÑOS DE 03 – 04 y 05 años Creciendo Juntos, para reforzar la autoestima

El taller consta de dos fases, la primera relacionada con actividades creativas, mándalas, expresión corporal y musical. La segunda parte está relacionada con actividades espirituales, meditación y bio-cuentos. En la evaluación se evaluará el proceso individual del niño, y la labor en equipo.

Unidad 1 – Miedos

Logros, el niño transmuta y controla sus miedos

Unidad 2 – Fuerza Interna

Logros, el niño ejecuta su potencial interno

Unidad 3 – Rabia

Logros, el niño transmuta y controla su rabia

Unidad 4 – Tolerancia, paciencia y compromiso

Logros, el niño crea estrategia de cambio de emociones y trabajo en equipo

Unidad 5 – Angustia

Logros, el niño transmuta y controla angustia

Unidad 6 – Firmeza, Autoestima

Logros, el niño colabora en elaboración de acuerdos, el niño desarrolla amor a si mismo, plantas, animales y seres humanos.

Unidad 7 – Culpa

Logros, el niño analiza y contrasta la culpa transmutándola.

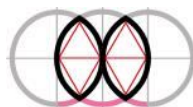
Unidad 8 – Humildad

Logros, el niño reconstruye su visión de las virtudes

TALLERES de ARTES CON MÁNDALAS Niños de 06 – 08 años Niños de 09 – 11 años

OBJETIVOS:

- Lograr estimular la creatividad e intuición del niño.



- Reforzar la autoestima.
- Que el niño descubra su capacidad creativa.
- Enfocar su atención y concentración en los proyectos del taller.
- Relacionarse en armonía con sus compañeros de taller.

TALLER DE RADIO Y TELEVISIÓN PARA JÓVENES DE 13 A 16 AÑOS

Este Taller consiste en promover la creatividad y el ingenio de los jóvenes de 13 a 16 años, mediante la creación en grupo de una emisora de radio y/o de televisión imaginaria en la cual, los participantes puedan aportar sus sueños e inquietudes.

Para que además de divertido sea educativo, vamos a tomar como modelo emisoras de radio y televisión del Perú (visitaremos los lugares, escucharemos y veremos los programas para estimular la creación del guión a realizar, etc...) y como producto final grabaremos dichos talleres en C.D y se les dará una copia a los participantes como recuerdo de las vivencias experimentadas.

Algunos informes de profesores ¿Qué actividades hacen?

Taller de Tai Chi para niños Informe de Geraldine Lupa Cruz

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 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 mas 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

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

Duración de la actividad: una hora

- *Mándala : Escoger un dibujo y entrar al curso chocando la palma de la instructora la cual deberá hacer un sonido de silencio (shhh).
- *Sentarse en el suelo o como estén mas cómodos y empezar a pintar los mándala s 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 debe poner 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 dibujo, 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 mandándola 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)

Materiales

- Mándalas
 - Hojas en blanco.
 - Marcadores.
 - Colores.
 - Radio.
 - CD
- Participantes.
- Instructora.



- niños
- padres

Cristales y los 4 elementos para niños **Informe de Geraldine Lupa Cruz**

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 (maseta con una flor), poner todos los cristales que los niños trajeron formando una cruz y un mándala (con música suave de fondo).

Todos deben coger un cristal y ponerse tranquilitos (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

Radio

CD

Cristales

Agua

Aire (pluma)

Fuego (vela)

Tierra (Maseta 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 (uno poco más rápido, al ritmo de los niños)

A la 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

Radio

CD

Colchonetas

Taller de Autoestima, en un colegio del alto, Bolivia Informe de la Lic. María Rosa Tapia

De: María Rosa Tapia P.

En fecha, jueves 4 de Junio del presente, año 2009 realicé 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.

- Primeramente 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 si mismos, con la técnica de círculos en una hoja de papel, donde pusieron sus virtudes individualmente, al concluir se realiza un dialogo 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 que la vida y Dios mismo nos pone en el camino (sin enfatizar religiones), a la vez se observa un objeto a la manera de ver da cada conflicto persona, 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 chacra.

Nos acompañaron en este ejercicio que se realizó en un solo círculo en el aula con una madre de familia, profesora 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



efémero y nos frustran más. Eso explica porque 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 no ensañara a gestionar todo eso desde el cole... ya que pasamos tantas horas allá, que nos sirva para algo tan importante como nuestra auto-estima 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 también no 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 auto-estima, 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, 206

Glosario

Integral u holístico: En el marco de estos cuadernos pedagógicos, entendemos por integral u holístico, una educación o un sistema de crecimiento personal y grupal que implique, entienda y atienda de manera armónica e integrada los diferentes ámbitos del ser humano: el desarrollo físico, emocional, cognitivo, ecológico-ambiental, estético-creador, intuitivo, espiritual, social, multicultural y ético-solidario.

Herramientas bio-inteligentes: Son prácticas pedagógico-terapéuticas de desarrollo *integral*, alternativas y complementarias; son naturales, flexibles, incluyentes e involucran al mismo alumno/a, hijo/a o paciente.

Herramientas bio-mórficas o técnicas de resonancia: Son técnicas que se basan en la activación del hemisferio cerebral derecho, las glándulas pineal y pituitaria, las ondas cerebrales alfa y theta y el campo psíquico/intuitivo y espiritual. Reconocen y promueven el acceso directo al conocimiento y a los campos mórficos por el efecto de resonancia. También son conocidas como técnicas de acceso y manejo de mega-conocimientos. Se basan en los estudios del biólogo Rupert Sheldrake y son implementadas a nivel educativo por el Dr. Shichida, pedagogo japonés.

Herramientas bio-reconectoras: Como su nombre lo indica, reconectan al ser humano con su Esencia y su conexión natural con otras dimensiones. Su naturaleza es de carácter espiritual.



Multilateralidad: Es la facultad de atender un asunto o a una persona respondiendo simultáneamente a diferentes aspectos o facetas de los mismos.

Multidimensionalidad: Es la facilidad de poder percibir varias dimensiones de la realidad, es decir, poder percibir otros niveles vibracionales.

Bibliografía

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

Schaefer, Carol

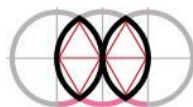
2008. *Las 13 abuelas*. Ediciones Luciérnaga. Barcelona, España.

Los cuadernos de PSICOB, Colombia, de Mónica Betancur, ver anexos en la Web
www.pedagoogia3000.info, seccion cuadernos

Los cuadernos de PSICOB son parte de un material que ha sido aplicado en 35 municipios de Antioquia/Colombia, en el área rural, en educación básica secundaria. PSICOB significa “Persona Bio-Psico-Social Consciente y Organizada” y está diseñada **para que los adultos hagan su trabajo personal**.

La revista está presentada estratégicamente para abordar el Ser – Saber – Hacer desde lo Bio–Psico –Social, estimulando las correspondencias de cada uno de los 7 centros energéticos, aplicable a contextos personales, educativos, familiares, comunitarios, entre otros. Su diseño incluye: Un espacio inductivo-reflexivo, el tema central o de interés, las prácticas o técnicas de autoayuda (relacionadas con el área/tema), los ejercicio psicofísicos (que estimulan zonas puntuales asociadas con el área tratada), apoyo psicopedagógico y algunos complementos.

Este material aborda las áreas básicas del desarrollo humano: Supervivencia, sexualidad y relaciones intra e interpersonales, poder personal y emociones, afectividad, comunicación, conocimiento, pensamiento y trascendencia, convirtiéndose así, en un espacio de AUTOGESTIÓN que va desde el SER hacia lo Colectivo. Para más información, contactar a Mónica Betancur, Colombia, monikbetancur@yahoo.com.ar expansiondelaconsciencia@yahoo.com, www.tras-cendiendo.blogspot.com



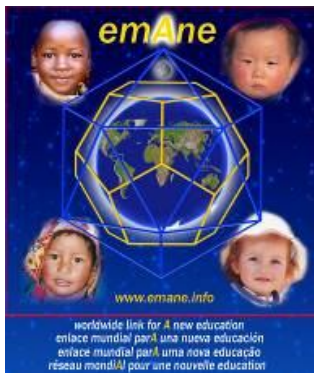
¿Qué es Pedagoogia 3000®?



Pedagoogia 3000 es una sinergia pedagógica que prioriza al niño/a de hoy y de mañana, con sus cambios, sus necesidades específicas y su nueva manera de aprender, vivir, ser y hacer. Investiga, compila y propone herramientas pedagógicas integrales para el bienestar y desarrollo armonioso *integral-afectivo* de los bebés, niños, niñas, jóvenes, padres y docentes. Es flexible y se basa en los nuevos paradigmas del Tercer Milenio. Incluyente por naturaleza, Pedagoogia 3000 ofrece reunir y potenciar lo mejor de las metodologías, procedimientos y técnicas pedagógicas del pasado (incluyendo las ancestrales), del presente y del futuro. Se adapta al entorno social, cultural, económico y ecológico. Es un *entendimiento-acción* en constante *movimiento y crecimiento*.

www.pedagoogia3000.info, info@pedagoogia3000.info
La Paz, Bolivia. Noemi Paymal.

¿Qué es el enlace mundial parA una nueva educación (emAne)?



El **enlace mundial parA una nueva educación (emAne)** tiene el objetivo de introducir una nueva educación basada en una nueva consciencia, tanto para los niños que están llegando, como para la humanidad en general. Los objetivos estratégicos son: investigar, compartir, actuar con apoyo mutuo y difundir toda la información posible relacionada con la nueva educación y los niños/as y jóvenes de hoy. La meta es lograr una fuerza de sinergia, de consciencia mundial que induzca notables cambios en el campo de la educación y el desarrollo personal. Ver el **manifiesto Educación 3000** y el plan de acción quinquenal en la Web www.pedagoogia3000.info

Contacto: emanechile@live.cl, emane@pedagoogia3000.info

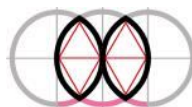
El libro Pedagoogia 3000

El libro *Pedagoogia 3000, Guía práctica para docentes, padres y uno mismo* está disponible gratuitamente en www.pedagoogia3000.info
<http://www.pedagoogia3000.info/html/libro02>.



Inscríbese a nuestro boletín electrónico gratuito Pedagoogia 3000

El boletín para los precursores de la Nueva Educación
Enviando un email a: boletin@pedagoogia3000.info
Asunto: inscripción o directamente en nuestra página Web



Serie 1 “La educación holística es posible”

Esta serie “La educación holística es posible” se presenta en forma de 33 cuadernos pedagógicos, en el siguiente orden:

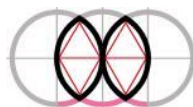
1. ¿Qué es el desarrollo integral del Ser en la educación?
2. Recomendaciones generales para con los niños y jóvenes del Tercer Milenio
3. Desarrollo Físico Integral
4. Desarrollo Emocional Integral
5. Desarrollo Cognitivo Integral
6. Desarrollo Ecológico Integral
7. Desarrollo Estético-creador Integral
8. Desarrollo Intuitivo Integral
9. Desarrollo Espiritual Integral
10. Desarrollo Social Integral
11. Desarrollo Multicultural Integral
12. Desarrollo Ético-solidario Integral
13. Los cuatro elementos y los cuatro cuerpos
14. Desarrollo familiar
15. Inteligencias Múltiples
16. Ejercicios para el hemisferio derecho y el “4to cerebro”
17. Mandalas y Laberintos
18. Luz - Sonido - Forma, cómo trabajar en una octava superior de conciencia
19. Luz y colores
20. Sonidos
21. Formas y movimientos
22. Juegos de Propósito de Vida
23. Juegos de Re-Conexión
24. Cultura de Paz planetaria
25. Enseñanzas con el silencio y la respiración consciente
26. Visualizaciones y relajaciones creativas
27. Auto-estima, sentimientos y conexión, para niños y jóvenes
28. Técnicas anti-estrés para profesores y padres
29. Geometría Sagrada, módulo I
30. Geometría Sagrada, módulo II
31. Geometría Sagrada, módulo III
32. ASIRI, juegos de Síntesis
33. El Futuro

Las próximas series son:

Serie 2: “La educación lúdica es posible”

Serie 3: “La educación activa es posible”

Serie 4: “La educación intuitiva o vibracional es posible”



Serie 1 “La educación holística es posible”

1. ¿Qué es el Desarrollo Integral del Ser en la educación?
2. Recomendaciones generales para los niños y jóvenes del Tercer Milenio
3. Desarrollo Físico Integral
4. Desarrollo Emocional Integral
5. Desarrollo Cognitivo Integral
6. Desarrollo Ecológico Integral
7. Desarrollo Estético-Creador Integral
8. Desarrollo Intuitivo Integral
9. Desarrollo Espiritual Integral
10. Desarrollo Social Integral
11. Desarrollo Multicultural Integral
12. Desarrollo Ético-Solidario Integral
13. Los cuatro elementos y los cuatro cuerpos
14. Desarrollo familiar
15. Inteligencias Múltiples
16. Ejercicios para el hemisferio derecho y el “4to cerebro”
17. Mandalas y laberintos
18. Sonido-Luz-Forma y cómo trabajar en un octava superior de conciencia
19. Sonidos
20. Luz y colores
21. Formas y movimientos
22. Juegos de Propósito de Vida
23. Juegos de Re-Conexión
24. Cultura de Paz planetaria
25. Enseñanzas con el silencio y la respiración conciente
26. Visualizaciones y relajaciones creativas
27. Auto-estima, sentimientos y conexión para niños y jóvenes
28. Técnicas anti-estrés para profesores y padres
29. Geometría Sagrada, módulo I
30. Geometría Sagrada, módulo II
31. Geometría Sagrada, módulo III
32. ASIRI, juego de síntesis
33. El Futuro