

El Meta-Momento: Revisar y Reflexionar

ACTIVIDAD EN GRUPO | TIEMPO SUGERIDO: 30 MINUTOS

Este guía incluye indicaciones y preguntas para facilitar una conversación con el personal centrada en El Meta-Momento.

Dirección

BIENVENIDA

Comienza revisando el propósito del Meta-Momento .

Di: "El Meta-Momento es una herramienta para construir el espacio entre el estímulo y la respuesta, desde cuando experimentamos una emoción hasta cómo respondemos a esa emoción para que podamos tomar mejores decisiones cuando expresamos y manejamos nuestras emociones".

A continuación, revisa los siguientes cuatro pasos del Meta-Momento .

PASO 1: SENTIDO

Reconoces que algo ha sucedido en cuerpo, mente o comportamiento.

Por ejemplo, puedes notar que tu corazón se acelera, o que estás apretando los dientes ante una situación injusta, lo cual provoca emociones del cuadrante rojo.

O puedes estar de buen humor después de recibir noticias interesantes, pero te das cuenta de que no es el mejor momento para compartirlo con un amigo que se siente deprimido, causando que desees cambiar a un cuadrante de baja energía (azul o verde).

PASO 2: PAUSA

Haz una pausa, respira profundo y lentamente para disminuir la tensión y evitar responder de una manera inútil. Cuando nos tomamos un momento para respirar más oxígeno, la química de nuestro cerebro cambia. Cuando nosotros respiramos muy superficial o rápidamente, los efectos bioquímicos del estrés o la excitación pueden reducir nuestra capacidad de pensar con claridad.

Al respirar lento y profundamente, nosotros podemos relajar nuestro cuerpo y mente, activando nuestra corteza prefrontal para sentirnos más tranquilos y tomar mejores decisiones.

PASO 3: ACTIVANDO TU "MEJOR YO"

Cuando veas tu *mejor yo*, recuerda cómo describiste tu ideal, atendiendo a tus valores, tu imagen y tu objetivo deseado. Cuando activamos en nuestra mente una imagen positiva de nosotros mismos bloquea nuestro acceso mental a imágenes negativas de nosotros mismos y estrategias automáticas, lo que nos permite

RULER

adaptar nuestro comportamiento a la situación.

Cuando practicamos esto con regularidad, entrenamos nuestro cerebro para poner en marcha una regulación emocional más saludable.

PASO 4: USAR UNA ESTRATEGIA Y ACTUAR

Una vez que hayas sentido una emoción, pausa para tomar un respiro e imagínate tu *mejor yo*, puedes seleccionar una estrategia de regulación de las emociones que se alinee con tu *mejor yo*. Dependiendo de la situación, puedes optar por utilizar una estrategia de pensamiento (como un diálogo interno positivo) o una estrategia de acción (como caminar o respirar para disminuir la intensidad).

Una vez que hayas identificado las estrategias potenciales, puedes elegir una estrategia de regulación de las emociones que se alinee con tu *mejor yo*.

REFLEXIÓN FINAL

Considera la posibilidad de realizar un intercambio de parejas o una discusión en grupo utilizando una o más de las siguientes preguntas.

- ¿Qué cualidades tiene en común el *mejor yo* de cada miembro del grupo? ¿Por qué podría ser eso?
 - ¿Qué situaciones emocionales podrían beneficiarse de un Meta-Momento, cuáles son las más comunes en nuestra escuela?
 - ¿Cómo puede ayudarnos en nuestras vidas actuar con el *mejor yo* en mente y tomar Meta-Momentos?
 - ¿Cómo podemos ayudarnos unos a otros y a nosotros mismos a tomar Meta-Momentos?
-