

El Meta-Momento reactivo en la Práctica

HOJA DE CONSEJOS

Este guía se puede utilizar para dirigir una actividad con el personal en la aplicación del Meta-Momento en situaciones de la vida real.

BIENVENIDA

Comienza definiendo el Meta-Momento reactivo:

“Los Meta-Momentos reactivos son Meta-Momentos que suceden en tiempo real cuando experimentamos una emoción fuerte. De repente, sucede algo estresante o frustrante, o se nos viene a la mente un pensamiento o recuerdo. Notamos un cambio en nuestras interpretaciones o en nuestro cuerpo – una sensación en la garganta o el estómago, calor en la cara o pensamientos negativos”.

PASO 1: DISCUTIENDO SITUACIONES

Pídele al personal ejemplos de situaciones que pueden manejarse con un momento receptivo de El Meta-Momento .

“Todos tenemos momentos en los que sentimos un 'secuestro emocional' y todos necesitamos estrategias y herramientas para manejar esos momentos. ¿Cuáles son algunas situaciones recientes o recurrentes en la escuela en las que podría usarse el Meta-Momento? ”

PASO 2: REVISAR LAS ESTRATEGIAS DEL META-MOMENTO

Di: “Cuando nuestros recursos se agotan – cuando estamos cansados, estresados o hambrientos, reaccionamos más fácilmente y tendemos a utilizar estrategias automáticas y poco útiles.

El objetivo del Meta-Momento es crear más tiempo para que podamos alejarnos del uso de estrategias automáticas, incontroladas e ineficaces y acercarnos a estrategias conscientes, intencionales y efectivas. Las estrategias maestras que podemos usar en cualquier momento y en cualquier lugar son: la respiración, la reevaluación positiva y el auto-diálogo positivo”.

Comparte las siguientes estrategias con el grupo:

- **Hacer una pausa** tomando respiraciones lentas y conscientes para relajar el cuerpo.
- **Replantear la situación** con una reevaluación positiva considerándola desde una perspectiva diferente. Por ejemplo, en lugar de decir "Soy tan malo en esto", puedes pensar: "Con el tiempo y la práctica, me volveré más hábil".
- **Utilizar un diálogo interno positivo** mediante el uso de un lenguaje amable. Por ejemplo, podemos decir: "No voy a perder la calma" o "Esta emoción es pasajera".

PASO 3: DIVIDE EL SALÓN EN GRUPOS Y DISCUTIR

Pídele a cada grupo que seleccione una situación reciente o recurrente en la escuela que haya despertado una emoción desagradable a uno o más miembros del grupo y que sientan que podrían beneficiarse del Meta-Momento.

Cada miembro del grupo preparará una breve presentación de la situación. Los grupos pueden optar por realizar una escenificación con una persona que represente cada paso del Meta-Momento en la historia (es decir, la persona con Paso 1: “lo sintes” describe lo que está sucediendo en su cuerpo y en sus pensamientos ante la situación desencadenante, etc.).

También pueden simplemente presentar las estrategias que podrían usar para manejar mejor la situación (por ejemplo, como reformular la situación específicamente, qué auto-diálogo específico podrían usar, etc.).

Proporciona a cada grupo cinco minutos para seguir los cuatro pasos de El Meta-Momento y preparar una presentación para el grupo en su totalidad. Una vez transcurridos los cinco minutos, pídele a uno o más grupos que lo compartan con todo el grupo.

REFLEXIÓN FINAL

Analiza el ejercicio sugiriendo probar esta actividad con los estudiantes después de que se les presente El Meta-Momento.

También puedes explicar que usar Meta-Momentos de una manera reactiva requiere más práctica, por lo que es útil probarlos primero en situaciones de menor estrés (tomar un Meta-Momento cuando están atascados en el tráfico) en lugar de en situaciones de mayor estrés (un estudiante empuja a otro en clase).

Utilizar los Meta-Momentos de manera proactiva es una buena forma de practicarlos, para cuando tengamos que usar los reactivos.
