

Meta-Momento: Crear Mi *Mejor Yo* Version Comó Profesor/a

TIEMPO TOTAL: 45 MINUTOS

REVISA EL CONCEPTO DEL "MEJOR YO" (3 MINUTOS)

DI, El Paso 4 del proceso del Meta-Momento es "**Visualizar tu mejor yo**". Este paso es crítico en el proceso del Meta-Momento. Se produce después de experimentar una emoción y antes de decidir qué hacer. Cuando te imaginas tu mejor versión posible, puedes elegir una estrategia eficaz de regulación de la emoción de modo que esté a la altura de lo que deseas ser.

Comparte la imagen del triángulo de mejor yo con el personal.

DI: *"Nuestro mejor yo se componen de tres partes: como me quiero sentir como educador, nuestra imagen deseada y los resultados deseados. La gente a menudo tiene más de un "mejor yo", porque tiene un mejor yo como educador, y un mejor yo diferente cuando estás en casa, o participar en una actividad. Hoy nos centraremos en el mejor yo como profesores."*

DIRIGE LA ACTIVIDAD PARA EL MEJOR YO (15 MINUTOS)

1. Dale al personal tres minutos para listar 3-5 adjetivos/cualidades que describen su yo ideal como educadores. El personal debe escribir estos adjetivos en papel.

2. A continuación, haga que el personal anote 3-5 adjetivos para describir su reputación deseada: cómo quieren ser vistos y tratados.

Nota: Algunos de los adjetivos para el yo ideal y la reputación pueden ser los mismos, pero algunos pueden ser diferentes. Por ejemplo, su yo ideal podría ser: organizado, creativo y abierto a nuevas experiencias, mientras que su reputación ideal puede ser: cercano, accesible y competente.

3. Da al personal 3 minutos más para anotar 3-5 resultados esperados que les gustaría tener en el próximo año. Una vez más, estos deben centrarse en su papel en la escuela, que será probablemente diferentes resultados para su vida en el hogar.

4. Por último, anime al personal a ser creativo al imaginar su mejor yo como educadores. ¿Hay una imagen (por ejemplo, un logotipo de superhombre) que puede asociarse con su mejor yo? ¿Pueden dar a su mejor yo un nombre?

DIRIGE UNA ACTIVIDAD POR PAREJAS Y RESUMEN DE LA ACTIVIDAD (10 MINUTOS)

DI, "Ahora encuentra una pareja con la que compartir tu mejor yo. Puede compartir aspectos de su mejor yo, si lo desea, o discutir su impresión general de la actividad. Tomemos 5 minutos para que cada uno comparta.

Después de que las personas compartan sus experiencias en parejas, pida a algunos miembros del personal que compartan con todo el grupo el ejercicio.

DI: "Uno de los principales objetivos del Meta-Momento es hacer que el "mejor yo" sea automático. Para que funcione, debes ser capaz de visualizar y activar su mejor yo en un momento intenso. Esto requerirá práctica, pero encontrarás que te ayuda a alejarte de las formas automáticas y habituales de lidiar con las emociones,

RULER

utilizando estrategias más deliberadas de manejar situaciones emocionales que te acercarán a alcanzar tus aspiraciones "

CONDUCE EL EJERCICIO DEL MEJOR YO (10 MINUTOS)

El mejor yo es siempre un continuo proceso de progreso, pero ¿cómo nos acercamos a alcanzar nuestro mejor yo? Considera los adjetivos que has escrito para tu mejor versión, tu reputación y tus resultados. Elige un adjetivo ahora para enfocarse. ¿Cómo se ve? En otras palabras, ¿cómo te ves cuando estás siendo más empático, paciente, creativo? "

Da al personal cinco minutos para anotar los comportamientos que están asociados con el adjetivo que han elegido. Los comportamientos deben ser específicos, medibles, alcanzables, relevantes y oportunos.

Cuando el personal haya terminado, que compartan con un compañero, y luego pide a varios voluntarios que compartan sus ideas con el resto.

Concluya con una discusión en grupo abordando las siguientes preguntas:

- ¿Cómo puede el Meta-Momento ayudarnos a ser mejores educadores?
- ¿Cómo puede el Meta-Momento ayudar a nuestros estudiantes a tener éxito?

