Guía de autocuidado para educadores

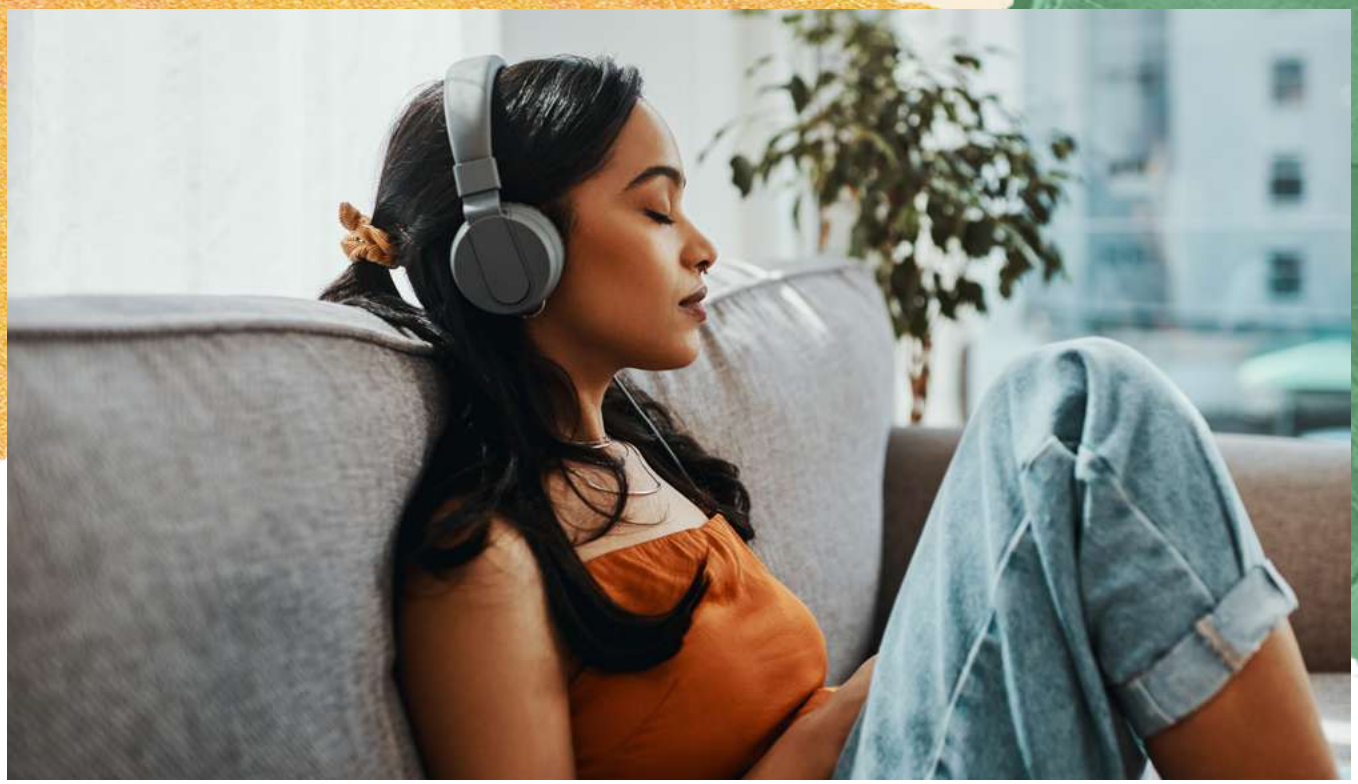
Calm para escuelas

© 2021 Calm.com, Inc. Todos los derechos reservados.

Índice

Introducción	3
¿Qué es la conciencia plena?	4
Prácticas de autocuidado para educadores(as)	6
Respira profundo	7
Medita frecuentemente	8
Prioriza el descanso	10
Establece una rutina para ir a dormir	12
Entrena tu mente	14
Adopta o cambia un hábito	15
Incorpora la conciencia plena en tu vida cotidiana	16
Lleva un registro de tus sentimientos	17
Practica la gratitud	19
Cultiva la amistad contigo mismo	20
Deja ir	21
Descansa de los dispositivos electrónicos	23
Salir	24

© 2021 Calm.com, Inc. Todos los derechos reservados.



La salud y la felicidad de los educadores y las educadoras son fundamentales para poder llevar la conciencia plena al aula. Se ha demostrado en estudios que toda la clase se beneficia cuando los educadores y las educadoras llevan adelante una práctica personal de meditación o relajación. Y, además, esa práctica mejora el bienestar emocional y reduce el riesgo de agotamiento de ellos.

Si te sientes culpable por priorizar tu autocuidado como educador o educadora, te invitamos a dejar de lado la idea de que cuidarse a uno mismo es egoísta y recordar que, si tú progresas, tendrás más energía, creatividad y empatía para ofrecer a tus estudiantes. ¡Es beneficioso para todos!

Al comienzo de esta guía, encontrarás una definición de la conciencia plena y sus prácticas formales e informales. Empezamos con esos temas porque el autocuidado es considerablemente más eficaz si lo acompañamos con la práctica de conciencia plena. Piensa en la diferencia que hay cuando tomas un baño con la mandíbula apretada mientras repasas la lista de tareas pendientes o cuando aprovechas esa oportunidad para respirar profundo y dejar que la calidez del agua ayude a relajar tu mente cansada. La manera en que haces algo es tan importante como el acto de hacerlo en primer lugar.

El resto de la guía incluye consejos sobre el autocuidado y recursos que te ayudarán a sentirte más saludable y feliz en el aula y en la vida en general. Esperamos que tanto tus estudiantes como tú aprovechen los beneficios de estas prácticas simples pero poderosas.

© 2021 Calm.com, Inc. Todos los derechos reservados.

¿Qué es la conciencia plena?

La conciencia plena es una práctica que consiste en prestar atención al presente de forma deliberada, con amabilidad y curiosidad. Tiene sus orígenes en la tradición contemplativa de Oriente. Se trata de una práctica que no se basa en ninguna religión ni doctrina, y que adoptan personas de diversas culturas y creencias espirituales en todo el mundo. La esencia de la conciencia plena es simple. Practicamos volver a concentrarnos en el aquí y el ahora. Esto puede resultar complicado, porque a la mente le encanta viajar en el tiempo para planificar el fin de semana o recordar una experiencia vergonzosa. Sin embargo, el cuerpo siempre está en un solo lugar. Así que utilizamos el cuerpo como ancla para centrar la mente en el presente. Inténtalo. ¿Puedes sentir las plantas de los pies? ¿Puedes observar lo que sientes en el pecho? ¿Puedes conectarte con la respiración? Cuando logramos conectarnos con el cuerpo y los sentidos, creamos conciencia de la vida a medida que la transitamos, momento a momento. Esto es la conciencia plena.

La conciencia plena abarca prácticas formales e informales. A nivel formal, la práctica de la conciencia plena nos invita a dejar la prisa de lado y dedicar algunos momentos de nuestro día a sentarnos, recostarnos o concentrarnos en los actos de comer y caminar. Existen prácticas formales básicas de conciencia plena que incluyen la la respiración consciente, la exploración corporal, el movimiento consciente, la caminata consciente y la alimentación consciente. Es en estas prácticas formales donde verdaderamente se fortalece la concentración y la introspección compasiva. La duración de la práctica formal puede variar entre cinco minutos y una hora, con la posibilidad de continuar durante períodos de silencio ininterrumpido mucho más extensos. Algunos de los obstáculos que presenta la práctica formal son la dificultad para encontrar el tiempo necesario, la tendencia a dormirse, la sensación de incomodidad y la sensación de equivocarse. Todos estos obstáculos forman parte de la práctica. El desarrollo de una nueva habilidad supone un desafío, pero también es una tarea gratificante.

© 2021 Calm.com, Inc. Todos los derechos reservados.

La práctica formal nos plantea trabajar de forma activa para encontrar un espacio en nuestros días y años que nos permita desacelerar, descansar, conectarnos con nosotros mismos y respirar. Si bien los obstáculos pueden parecer inmensos, cualquier pequeño paso para lograr una práctica formal habitual da enormes frutos.

La conciencia plena también se puede practicar de manera informal, en medio de la prisa y la vorágine del día a día. Practicamos la conciencia plena informalmente cuando respiramos profundo antes de comenzar las horas de clase o cuando somos conscientes de la sensación de caminar entre una clase y otra, cuando percibimos el color y el sabor de los alimentos a la hora del almuerzo, y cuando nos tomamos un momento para mirar a los ojos a un ser querido al final de un día agitado. Estos momentos de conciencia plena también son importantes. Aunque quizá no usemos ropa especial ni nos sentemos plácidamente en la cima de una montaña, aún estamos practicando tomar conciencia del presente en medio de las exigencias de un día común y corriente. La práctica informal puede ser una manera extraordinaria de llevar más profundidad y placer a las tareas repetitivas, y un recurso al cual acudir cuando la vida se vuelve particularmente difícil.

¿Puedo respirar antes de tener una conversación difícil? ¿Puedo percibir las sensaciones en el estómago cuando digo que "sí" a algo a lo que realmente quiero decir que "no"? Estos momentos de conciencia plena cultivan una relación más fuerte con nosotros mismos, nuestro cuerpo y nuestro propio conocimiento.

Como mencionamos, la conciencia plena es una práctica simple. Sin embargo, simple no significa fácil. A menudo, volver a conectar con nuestro ser puede resultar abrumador, ya que nos enfrentamos con todas nuestras decepciones, miedos y ansiedades respecto del futuro. La tarea de observarnos requiere valentía mientras transitamos un camino nuevo y desconocido hacia la sencillez, la amabilidad y la conciencia, y nos alejamos del camino trillado de vivir adormecidos, apurados y presionados. Por esta razón, la conciencia plena no es una práctica neutra e insensible. De hecho, la conciencia plena también podría ser una práctica basada en el corazón, porque, fundamentalmente, supone interesarse de forma amable, compasiva y curiosa por lo que está sucediendo. La conciencia plena dirige hacia nosotros mismos la amabilidad que extenderíamos a alguien que queremos mucho. Recuerda siempre tener esta actitud amable y enriquecedora en tu práctica, porque esa es la mejor parte.

© 2021 Calm.com, Inc. Todos los derechos reservados.

Prácticas de autocuidado para educadores y educadoras

Considera las siguientes sugerencias como opciones y no como una lista de tareas obligatorias. Elige las ideas que te parezcan interesantes y que puedas llevar a cabo. Luego, prueba las demás opciones de la lista cuando sientas que es el momento.

Hay más probabilidades de adoptar y mantener hábitos nuevos si incorporamos cambios poco a poco. Transformar todos los aspectos de nuestra vida cotidiana al mismo tiempo es una tarea difícil e incómoda que, en última instancia, no nos brindará más tranquilidad. Tómate tu tiempo y recuerda que los pequeños pasos nos hacen avanzar con el tiempo.

Revisa los siguientes consejos y recursos para ver cuáles te resultan más útiles.

© 2021 Calm.com, Inc. Todos los derechos reservados.

Respira profundo

Cuando el ritmo de la vida nos abruma, suele producirse un efecto similar al de una bola de nieve. El exceso de obligaciones genera más obligaciones, lo que termina provocándonos estrés. Si no nos tomamos un momento para frenar esa "bola de nieve", se irá haciendo más grande, rodará más rápido y será más difícil de detener. Esto puede agotarnos o sumirnos en una crisis.

Hacer pausas varias veces al día para respirar profundo es una forma sencilla y poderosa de desacelerar. Una pausa puede, incluso, ayudarnos a frenar el impulso de la "bola de nieve". La clave de la respiración como herramienta de apoyo es que nos ofrece la posibilidad de recurrir a ella en cualquier situación: un aula ruidosa, una conversación difícil, un embotellamiento o una videollamada importante Que no funciona.

Respirar profundo relaja el sistema nervioso y nos ayuda a pasar de un estado de estrés a un estado de atención relajada. Además, puede mejorar el estado de ánimo y renovar la energía del cuerpo. Así que, la próxima vez que estés por tomarte la tercera taza de café, prueba primero hacer un ejercicio de respiración. ¡Podrás tomar tu dosis de cafeína después si la necesitas!

Estas son dos maneras de respirar profundo y combatir los efectos del estrés en el cuerpo y la mente:

Burbuja de respiración

- Un ejercicio sencillo de respiración para tranquilizarte y recargar energías. Solo te llevará un minuto y funciona como el botón de reinicio de un dispositivo.

Exploración corporal

- Fomenta la conciencia y la relajación a través de esta exploración meditativa del cuerpo de cinco minutos.

CONSEJO DE CALM

Si esbozas una pequeña sonrisa en los labios durante los ejercicios de respiración, podrás relajar la mandíbula y suavizar la tensión en los músculos del rostro.

© 2021 Calm.com, Inc. Todos los derechos reservados.

"Debes hacerte amigo del silencio para poder escuchar ".

– Joy Harjo

Medita frecuentemente

La docencia es un trabajo exigente y estresante, que tiene un alto índice de desgaste profesional. Uno de los principales factores que causan estrés es el profundo nivel de atención que los educadores y educadoras prestan a sus estudiantes y la presión que ejercen sobre sí mismos para ayudarlos. Si bien esta es una reacción positiva, puede resultar una experiencia dolorosa para educadores y educadoras si no logran ayudar a los estudiantes que tienen dificultades. Sentirse impotentes y sin recursos ante una situación de sufrimiento puede generar "fatiga por compasión", una forma de agotamiento que comúnmente experimentan quienes trabajan al servicio de los demás. La buena noticia es que es posible ejercer la docencia con compasión y pasión sin agotarse.

La meditación facilita alcanzar un equilibrio entre la dedicación que ofrecemos a los demás y nuestro autocuidado, ya que pone en evidencia cómo podemos llegar a exigirnos demasiado e ignorar las señales de malestar en el cuerpo. En última instancia, la conciencia que se desarrolla con la práctica de meditación puede ayudarte a tener en claro lo que necesitas para sentirte más feliz y saludable.

Considera la meditación como un entrenamiento que te prepara para enfrentar las situaciones difíciles de la vida personal y profesional con claridad, amabilidad y equilibrio. Practicar en casa te ayudará a llevar la conciencia plena al aula con más facilidad y autenticidad. Incluso si decides no usar formalmente la conciencia plena con tus estudiantes, ellos se beneficiarán naturalmente

© 2021 Calm.com, Inc. Todos los derechos reservados.

del cambio en tu estado de ánimo a medida que incorporas la práctica en tu rutina.

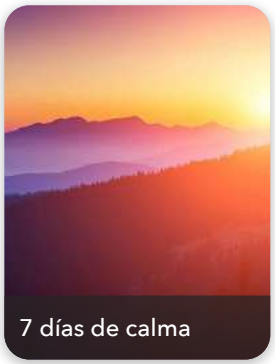
Estas son dos herramientas que puedes comenzar a implementar hoy mismo:

Daily Calm

- Calm ofrece todos los días una enseñanza única sobre la meditación y la conciencia plena. Nuestros miembros recurren a la voz relajante de Diana y su delicada sabiduría para cultivar una práctica regular de meditación.

7 días de Calm

- La mejor manera de aprender a meditar es comenzar a practicar. Con esta serie de meditación de 7 días de Calm, esto es muy sencillo, ya que es perfecta para principiantes o cualquier persona que desee volver a su ritmo de conciencia. Sumérgete para descubrir los beneficios de la meditación, que cambiarán tu vida.



CONSEJO DE CALM

Para lograr que la meditación se convierta en un hábito diario, combínala con una actividad de tu rutina, como despertarte, almorzar o relajarte por la noche.

© 2021 Calm.com, Inc. Todos los derechos reservados.

Prioriza el descanso

Muchos educadores tienen dificultades para dormir bien durante el año escolar. A fin de cumplir con todas tus obligaciones, es posible que trabajes hasta altas horas de la noche para terminar la planificación de la clase, que te despiertes temprano para evaluar trabajos o que des vueltas en la cama antes de dormir pensando en problemas laborales. Si bien la intención es buena, sacrificas horas de descanso a costa de tu bienestar general. Dormir poco hace que tengamos menos paciencia, dificulta la concentración y afecta la motivación y la creatividad para resolver problemas.

Un sueño reparador nos prepara para afrontar lo que nos deparará el día siguiente y nos ayuda a encarar el trabajo y la vida con más energía, eficiencia y paz.

Estos son algunos recursos para ayudarte a dormir mejor que te permitirán entrar al aula con alegría, calma y resiliencia:

Historias para dormir

- Estos cuentos relajantes están narrados por personas famosas y ayudan a los adultos a conciliar el sueño. ¡Prueba una de las historias y descubre si lo que funcionaba cuando éramos niños todavía funciona!

Liberación profunda antes de dormir

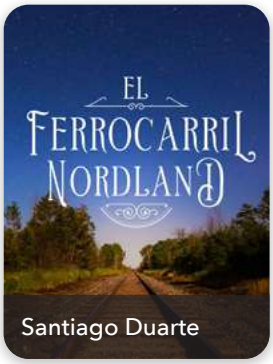
- Escuchar las meditaciones para dormir a la hora de acostarte te ayudará a aquietar la mente y a relajar el cuerpo para que puedas conciliar el sueño de manera más rápida y profunda.

Olas del mar

- Si los ruidos del exterior interrumpen tu descanso, prueba los paisajes sonoros de Calm. Puedes reproducir estas pistas de ruido blanco relajante el tiempo que necesites para bloquear los sonidos molestos.

"El mejor puente entre la desesperación y la esperanza es una buena noche de descanso".

– Matthew Walker



Santiago Duarte

Liberación profunda antes de dormir

Olas del mar

© 2021 Calm.com, Inc. Todos los derechos reservados.

Canción de cuna lunar de Lindsey Stirling

- Las pistas de música para meditar de Calm pueden ayudarte a relajarte y conciliar el sueño más rápido.

Vuelve a conciliar el sueño

- Algunas personas no tienen dificultades para conciliar el sueño, sino para volverse a dormir. Tenemos meditaciones creadas para mantenerte en un estado de relajación si te despiertas, antes de volver conciliar el sueño.

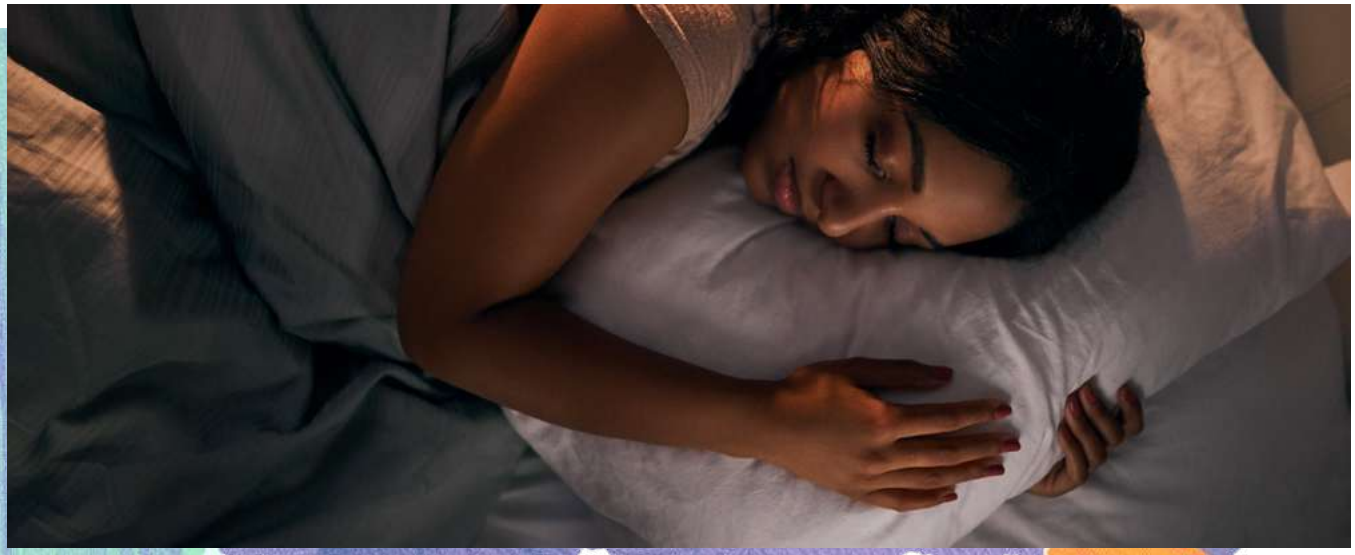
CONSEJO DE CALM

Si te invade un torbellino de pensamientos durante la noche, intenta escribir antes de acostarte. Anota preocupaciones, tareas pendientes, reflexiones y lo que se te ocurra para tener la certeza mental de que atenderás esos temas al día siguiente.

© 2021 Calm.com, Inc. Todos los derechos reservados.

"Cuando dices 'sí' a los demás, asegúrate de no estar diciéndote 'no' a ti mismo".

– Paulo Coelho



Establece una rutina para ir a dormir

La rutina elimina el estrés que genera tener que tomar decisiones, relaja el sistema nervioso y, cuando se repite, se convierte en una nueva manera de vivir. Esto ocurre particularmente con la rutina de sueño. Hacer del descanso una prioridad en tu vida es una excelente manera de buscar un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal.

Si no tienes una rutina para ir a dormir, ¡créala! Acostarse tarde ocasionalmente está bien, pero si puedes seguir una rutina razonable la mayoría de las noches, sentirás menos estrés y dormirás mejor. Estas son algunas prácticas que pueden facilitar la transición de un día ajetreado a una noche tranquila:

- Dejar de lado la tecnología 90 minutos antes de acostarte.
- Atenuar las luces o encender velas una hora antes de dormir.
- Rociar brumas perfumadas sobre la almohada.
- Reproducir música relajante.
- Realizar un estiramiento suave o escuchar una sesión de Calm.

Prueba diferentes opciones y encuentra la que te funcione mejor.

© 2021 Calm.com, Inc. Todos los derechos reservados.

Practica la gratitud

A menudo, el estrés que sentimos refleja una falta de espacio. Si te tomas un momento para hacer una pausa cuando sientes estrés, puedes notar que el cuerpo, la mente y el corazón hacen un enorme esfuerzo para ayudarte a sobrellevar el día. El problema es que, normalmente, nos resistimos a hacer una pausa porque saber cómo lidiar con el malestar puede ser difícil. Ahí es donde entra en juego la gratitud.

La gratitud crea espacio. Es el sentimiento amable de agradecimiento que sentimos cuando valoramos una experiencia, una persona o una cosa. Si bien puede surgir espontáneamente, también es un sentimiento que se puede cultivar con la práctica de gratitud.

Las personas que practican la gratitud de manera constante se sienten más generosas, compasivas y conectadas con los demás. En última instancia, la gratitud es una de las grandes claves para abrirnos a la felicidad.

Cultivar la gratitud a través de la conciencia plena es una forma de convertirla en una práctica:

7 días de gratitud

- La gratitud es el antídoto definitivo para la insatisfacción. Construye el hábito transformador de concentrarte en lo bueno de tu vida con esta serie de meditación de 7 días. Inspira gratitud dentro de ti.

"La gratitud libera la plenitud de la vida. Convierte lo que tenemos en suficiente".

– Melody Beattie

© 2021 Calm.com, Inc. Todos los derechos reservados.

"Si quieres volar, debes dejar ir
lo que te retiene".

– Roy T. Bennett

Deja ir

En la vida, es casi imposible no sentir irritación o reaccionar ante los demás. Es muy fácil pensar "ellos están equivocados y yo tengo la razón". Independientemente de lo que está bien o mal, estas interacciones y patrones de pensamiento afectan tanto la mente como el cuerpo. Podemos sentir la mandíbula apretada y tensión muscular en el cuello, los hombros y la parte superior de la espalda.

Una forma de replantearnos positivamente esta experiencia es aceptar que todos estamos haciendo lo mejor que podemos. Aunque a veces no parezca, todos lidiamos con problemas. Quizá el padre o la madre que llegó tarde a recoger a su hijo tuvo una discusión con su pareja o recibió resultados médicos poco favorables. Tal vez el colega que se olvidó de agradecerte siente ansiedad por algo que tiene que compartir con un ser querido o está pasando por dificultades financieras.

Cuando recordamos lo compleja que puede ser la vida, comenzamos a ablandarnos y podemos perdonar. Imagínate el mundo que podríamos crear entre todos si nos conectáramos más con la bondad y la compasión.

© 2021 Calm.com, Inc. Todos los derechos reservados.

Estas son algunas meditaciones que pueden inspirarnos a hacer del mundo un lugar más amable:

Perdón

- Meditación para dejar ir el resentimiento y alcanzar una mayor sensación de paz en el corazón.

Bondad amorosa

- Meditación para cultivar la amabilidad, la compasión y el amor hacia ti y hacia los demás.

CONSEJO DE CALM

Inhala y acepta la irritación.
Exhala y déjala ir.

© 2021 Calm.com, Inc. Todos los derechos reservados.

"En la naturaleza, nada es perfecto y todo es perfecto. Los árboles pueden estar torcidos o doblados de formas extrañas, y siguen siendo hermosos".

– Alice Walker

Salir

Respira profundo el aire fresco. Percibe el aroma de los árboles. Siente el sol en el rostro. Pasar tiempo al aire libre es una de las maneras más poderosas de eliminar el estrés. Trabajar bajo luces fluorescentes de manera constante o interactuar con estudiantes durante todo el día puede ser agotador, así que tómate un descanso y disfruta del efecto revitalizante de la naturaleza. Si hace frío, abrígate y sal a caminar. Si hace calor, busca un lugar para ir a nadar. Observa cómo te sientes después de pasar un tiempo al aire libre.

Prueba esta meditación mientras caminas para poder percibir el mundo que te rodea por completo:

Caminata consciente

- Una meditación guiada para caminar conscientemente.