

ACTIVIDADES DE CENTRAMIENTO

Sentido y uso de Centramientos

Llamaremos centramiento a una acción que te puede ayudar a estar más receptiva/o, conectada/o, atenta/o, creativa/o y dispuesta/o a un estímulo, en este caso, a las diferentes tareas que están mediando el aprendizaje.

La atención es un proceso cognitivo del que depende, en gran parte, la posibilidad de ir incorporando nueva información, procesarla y aplicarla. Poner la atención y energía en la tarea y el propósito, requiere frecuentemente un esfuerzo intencionado. Sobre todo, cuando hay múltiples estímulos externos o internos compitiendo por ella.

Estas acciones pueden ayudarte a centrarte. Te invitamos a buscar la que más te acomode o necesites dependiendo del momento. Recurre a ellas cada vez que quieras y/o busca o crea alguna a tu medida.

Recomendaciones generales previas

Te invitamos a buscar un espacio físico tranquilo para realizar esta actividad. Avisa a otras personas, para que puedas evitar interrupciones. También puedes invitar a otras personas a hacer centramiento juntas.

PUNTOS POSITIVOS¹



La actividad de puntos positivos se utiliza para enseñar habilidades de planificación, toma de decisiones complejas, y comportamiento social intencional, funciones ejecutivas originadas en el córtex prefrontal.

Piensa si te sientes calmada/o cuando tienes que actuar bajo presión, o si te preocupas y te estresas con facilidad. Realiza la actividad y luego vuelve a notar tu nivel de calma o ansiedad, mientras piensas en experiencias que te pueden haber causado estrés previamente.

INDICACIONES CENTRAMIENTO DE PUNTOS POSITIVOS

Toma una postura cómoda para ti, puede ser sentada o tendida. Piensa en algo que, normalmente, te genera estrés.

Mientras piensas en la situación estresante, con las yemas de los dedos de ambas manos mantén un contacto suave (como el ala de una mariposa) con tu frente. Específicamente, con los dos puntos a medio camino entre la línea del cabello y tus cejas, por encima del centro de cada ojo. Mantén durante unos veinte segundos, o bien hasta diez minutos, dependiendo de la severidad del problema.

Intenta percibir un pulso ligero, debes sentir el pulso de ambos lados y cómo se sincroniza.



¹ Dennison, P. y Dennison, G. (2012) *Brain Gym®. Movimientos para mejorar en tu vida*. Barcelona: Vida kinesiológica ediciones.

PUNTOS POSITIVOS



BENEFICIOS CENTRAMIENTO DE PUNTOS POSITIVOS ²



AUTOCONTROL EMOCIONAL:

Inhibición de una respuesta hiperexcitada.
Reducción del estrés, relacionado con memorias específicas. Por ejemplo, de personas, lugares o situaciones.
Capacidad organizacional.

CONCIENCIA SOCIAL:

Hablar en público y lectura oral.

HABILIDADES RELACIONALES:

Capacidad de escuchar otros puntos de vista durante la resolución de conflictos

TOMAR DECISIONES CON RESPONSABILIDAD:

Relajar el reflejo de actuar, sin una planificación consciente, al estar bajo efectos del estrés.

Para obtener más información sobre herramienta Brain Gym® acceda a página oficial:
<https://breakthroughsinternational.org/>



² Los beneficios de cada movimiento están de acuerdo a la categorización de las competencias socioemocionales de CASEL. Fuente: <https://casel.org/wp-content/uploads/2020/12/CASEL-SEL-Framework-11.2020.pdf>