

SEMINARIO
ONLINE
AAG

COVID19



Golfistas amateurs y profesionales



Cerebro
lo tangible

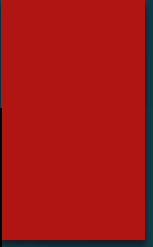
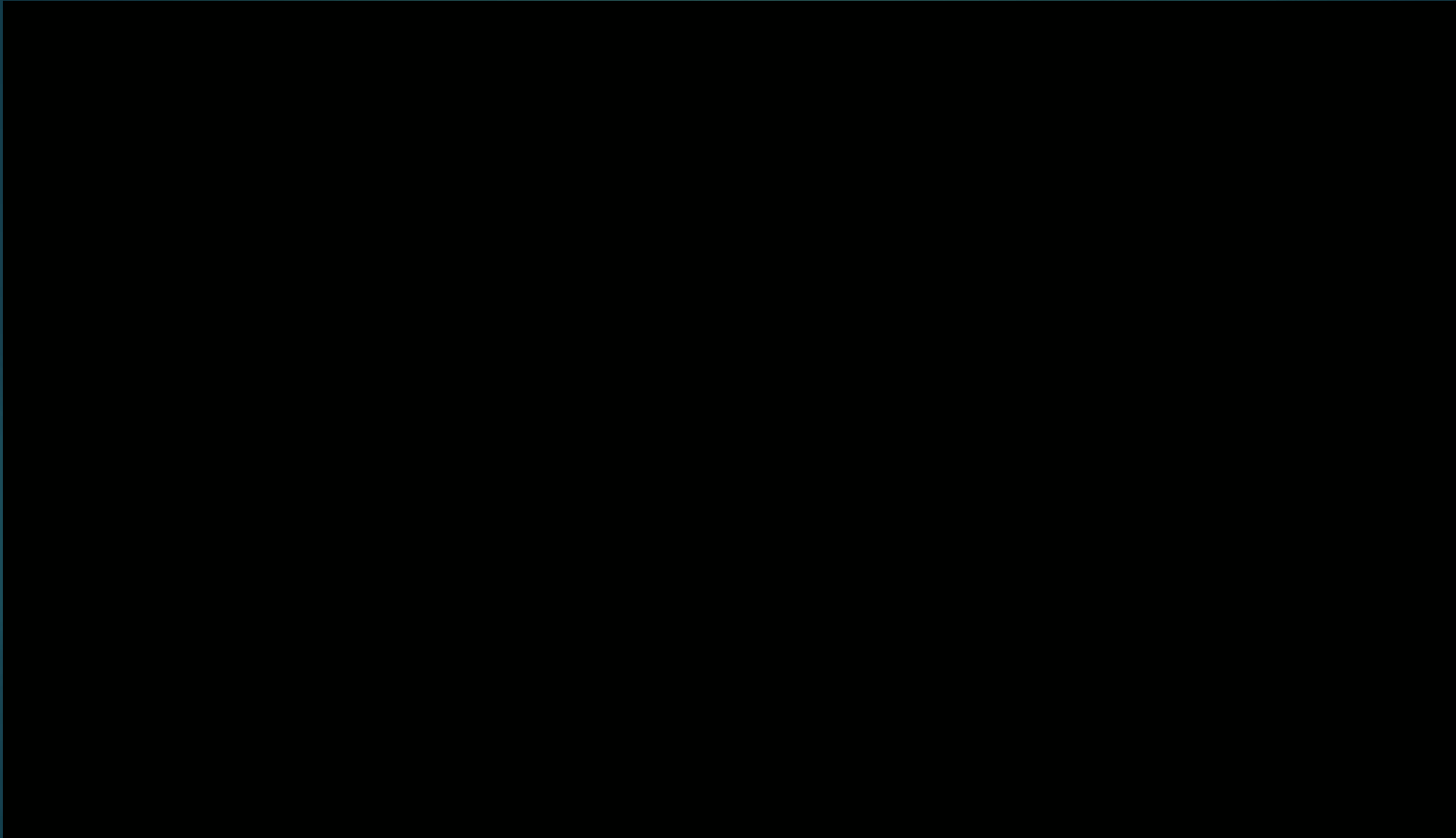




Mind Full, or Mindful?

Lo intangibile

LA MENTE



RABIA



ALEGRÍA



CALMA



MIEDO



TRISTEZA



Lo invisible

LAS EMOCIONES

Enfurecido	En pánico	Estresado	Nervioso	Alterado	Sorprendido	Optimista	Festivo	Regocijado	Amoroso
Rabioso	Furioso	Enojado	Irritado	Aturdido	Energizado	Alegre	Motivado	Inspirado	Exaltado
Ansioso	Asustado	Frustrado	Inquieto	Molesto	Satisfecho	Animada	Entusiasma do	Orgullos o	Excitado
Rechazado	Aprensivo	Preocupado	Tenso	Inquieto	Agradable	Feliz	Esperanzado	Juguetón	Emociona do
Desagrado	Sombrio	Decepcion ado	caído	Apática	A gusto	Seguro	Contenido	Querido	Realizado
Pesimista	Miserable	Desalentado	Triste	Aburrido	Calmado	Pacífico	Satisfecho	Agradecid o	Equilibrado
Abatido	Depresivo	Solitario	Desanimado	Cansado	Relajado	Pensativo	Descansad o	Bendito	Sereno
Desesperado	Desespera nzado	Hosco	Agotado	Fatigado	Soñoliento	Complacido	Tranquilo	Cómodo	Despreocu pado

↑
ENERGÍA
↓

← AGRADO/PLACER →

CATEGORIZACION DE EMOCIONES

REGISTRO DE CONDUCTAS

FECHA:	ANTECEDENTE ¿Qué estaba haciendo?	CONDUCTA ¿Cómo responde a lo que se pide?	CONSECUENTE Y ACTUACIÓN ¿Cómo se actúa ante la conducta?
<u>Sesión</u> <input type="checkbox"/> 9 - 9:45 <input type="checkbox"/> 9:45 - 10:30 <input type="checkbox"/> 10:30 - 11:15 <input type="checkbox"/> 11:15 - 12 <input type="checkbox"/> Recreo <input type="checkbox"/> 12:30 - 13:15 <input type="checkbox"/> 13:15 - 14	<input type="checkbox"/> Nada. <input type="checkbox"/> Se le pide que haga la Tarea. <input type="checkbox"/> Momento de ocio. <input type="checkbox"/> Se le pide que recoja, la actividad ha finalizado. <input type="checkbox"/> Se le pide que se siente. <input type="checkbox"/> Se le pide que salga	<input type="checkbox"/> Agresión física. <input type="checkbox"/> Autoagresión. <input type="checkbox"/> Se escapa o corre. <input type="checkbox"/> Negativismo. <input type="checkbox"/> Tira y/o rompe cosas. <input type="checkbox"/> Escupe. <input type="checkbox"/> Quita cosas. Otro: _____ _____ _____	<input type="checkbox"/> Se tranquiliza solo. <input type="checkbox"/> Es reconducido a la actividad inicial. <input type="checkbox"/> Es reprendido. <input type="checkbox"/> Se realiza tiempo fuera (dentro del aula, en un lugar reservado para reflexionar, separado del grupo). <input type="checkbox"/> Se le cambia la actividad. <input type="checkbox"/> Se ignora. <input type="checkbox"/> Se trabaja con panel, historia social... <input type="checkbox"/> Otro: _____ _____
<u>Asignatura</u> <input type="checkbox"/> Lengua <input type="checkbox"/> Matemáticas <input type="checkbox"/> Ciencias Naturales <input type="checkbox"/> Ciencias Sociales <input type="checkbox"/> Inglés <input type="checkbox"/> Plástica <input type="checkbox"/> Música <input type="checkbox"/> Educación Física <input type="checkbox"/> Relig. - Altern. <input type="checkbox"/> Tecnología <input type="checkbox"/> Refuerzo <input type="checkbox"/> Otra	<input type="checkbox"/> Se le pide que pare de _____ <input type="checkbox"/> Otra: _____ _____ _____	<input type="checkbox"/> Quita cosas. Otro: _____ _____ _____ <u>¿Qué quiere conseguir con esa conducta?</u> _____ _____	<u>¿Funciona la medida tomada?</u> <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No, ¿por qué? _____ <input type="checkbox"/> Propuesta de mejora _____
PERSONA QUE REGISTRA			

Lo visible

las conductas

Estrategias faciles

Rumiacion, evitacion, culpando,
procastinando, negando



Requieren de poco esfuerzo
Inmediata gratificacion

Por ejemplo



La tristeza
aparece de la
mano de no
saber que
hacer, de la
ruptura del
ritmo cotidiano
y se agrava
con el
aislamiento



Me quedo
Patinando
en los
problemas .

Estrategias no tan fáciles

requieren esfuerzo y practica
son de desarrollo
ensayo y error



Es importante que estés en contacto con ellos y que encuentres la manera de ocupar tu tiempo.



Transformar la sensación de encierro en un momento para realizar tareas que no hacemos frecuentemente



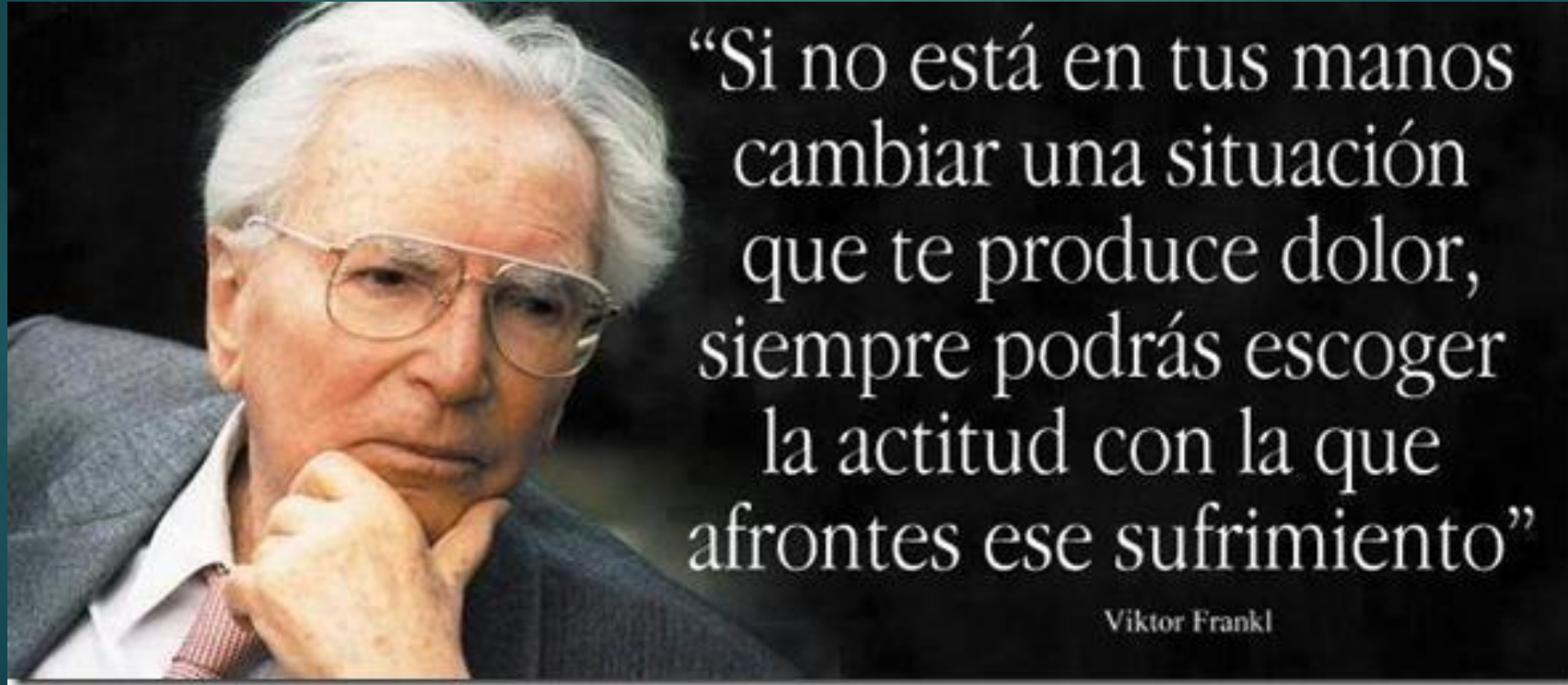
No olvidemos que el encierro es una sensación y tenemos la posibilidad de transformarlo.

HAGAMOS UNA PAUSA

- ▶ Chequear la postura
- ▶ Dejar que los ojos se entrecierren o cierren
- ▶ Empezar a prestarle atención a nuestro ritmo de respiración
- ▶ Poner una sonrisa en la cara
- ▶ Observar lo que pasa sin juzgar
- ▶ Van a ir repitiendo mientras respiramos estas acciones 5 veces
- ▶ Inspiro Suelto realizando esta acción
- ▶ Profundo.....Espacio repito estas palabras
- ▶ Calma.....Tranquilo
- ▶ Sonrío.....Suelto

Una vez finalizada las 5 repeticiones me tomo un momento mas y me conecto con una imagen que me de tranquilidad calma y me reconforte

MUCHAS GRACIAS



“Si no está en tus manos
cambiar una situación
que te produce dolor,
siempre podrás escoger
la actitud con la que
afrontes ese sufrimiento”

Viktor Frankl