

Auto Cuidado en el Aprendizaje Virtual

En estos días las personas están pasando BASTANTE tiempo frente a las pantallas. Algunos tienen técnicas excelentes para balancear su tiempo frente a las pantallas con su tiempo lejos de ellas. Pero a veces necesitamos un empujoncito para encontrar este balance, de lo contrario, las pantallas nos pueden fatigar, entumecer nuestras mentes o interponerse ante el buen trabajo que necesitamos hacer. Aquí hay tres maneras como nosotros hemos entretejido el cuidado personal en la experiencia de aprendizaje virtual.

Toma un Descanso

¿Tomas los suficientes descansos cuando estás trabajando frente a la computadora? No es fácil de hacer. Puedes agregar las instrucciones “toma un descanso” en medio del contenido de una guía auto.

Incorporar descansos en un programa de aprendizaje puede ayudar a recordar a las personas la importancia de alejarse de la pantalla y puede darles permiso para hacerlo. Esta es una manera fácil de ayudar a todos a revitalizarse y reenfocarse.

Ir a caminar

¿Alguna vez has estado trabajando en algo en tu computadora, te alejaste a caminar y tuviste una gran idea? Si es así, únete al club. El movimiento afloja la tensión y puede liberar nuestros pensamientos. Puedes crear movimientos en tus diseños fácilmente dándole a las personas algo en qué pensar y enviándolos a caminar. Esto puede suceder durante una llamada o entre reuniones. A continuación, se muestra un ejemplo de un programa de aprendizaje virtual que desarrollamos para el [Institute for High Quality Care](https://www.ihqc.org/) (IHQC).

2.8 Time for a Break!

Lesson 2 is now finished and it's time for another break.

Go for a short walk, grab a beverage, stretch, pet your dog, or step away from your computer to attend to a personal need. Then, come back for Lesson 3.

See you soon.



Time to Pause!

It's a good time for another break.

As you stand up to stretch or grab a beverage, consider how the 4A are pushing you to work in a learning-centered approach.

- How does this keep our focus on the learners?
- How does with keep us humble as facilitators?



Disfruta de un Momento Consciente

¿Te sientes mejor cuando te tomas unos minutos para prestarle atención a tu cuerpo? Hay innumerables meditaciones y estiramientos guiados, pero no siempre pensamos en usar uno solo. A veces, es bueno instruir estos momentos conscientes a las personas.

Por ejemplo, GLP ha colaborado con [NCGAL](#) para traducir sus capacitaciones en persona a capacitaciones totalmente en línea. Una característica que hemos incorporado en cada una de estas capacitaciones basadas en WebEx es una breve actividad de autocuidado. Las instrucciones para dos de nuestras actividades favoritas son el "Escaneo corporal" y el "Estiramiento de estrellas". Consulte las instrucciones detalladas a continuación.

ESCANEO CORPORAL

Brevemente, apague su cámara y silencie su micrófono.

- Comencemos por tomarnos un momento para permitir que su cuerpo se asiente en una posición cómoda para sentarse ... Puede cerrar los ojos o mantenerlos abiertos ... Invite a su columna a elevarse y a sus hombros a suavizarse ... (5 seg...pausa)
- Hoy practicaremos un escaneo corporal corto, chequear nuestros cuerpos ayuda a calmar la mente y notar qué sensaciones fisiológicas y emociones pueden estar presentes ... (pausa de 2 seg.)
- Empieza por tomar una respiración profunda ... y una exhalación larga ... (pausa de 5 segundos)
- Ahora lleva tu conciencia a la parte superior de tu cuerpo, luego a tu cabeza ... cara ... cuello ... hombros ... (pausa de 3 segundos)
- Observa cualquier sensación, movimiento o cualquier lugar donde pueda estar manteniendo la tensión ... Libera la tensión ... (pausa de 5 seg.)
- Ahora muévete hacia tus brazos y manos ... Libera cualquier tensión que sienta ... (pausa de 5 segundos)
- Siente la parte posterior de tu cuerpo y la parte delantera de tu cuerpo ... (pausa de 3 segundos)
- Ahora quédate sentado ... sienta el contacto de tu cuerpo con la silla ... (pausa de 10 seg.)
- Ahora sienta la parte superior de tus piernas ... la parte inferior de tus piernas ... tus pies ... (pausa de 5 segundos)
- Observe si hay algún lugar en particular en tu cuerpo que llame tu atención ... Encuentra lugares donde las sensaciones se sientan más vibrantes o dinámicas ... (pausa de 10 segundos)
- Escanea para ver si hay lugares donde hay una falta de sensación o solo sensaciones muy débiles ... (pausa de 5 segundos)
- Ahora sienta todo tu cuerpo ... mientras inhalas y exhalas lentamente, sienta todo un ser ...
- Ahora termina con una inhalación profunda y una exhalación más prolongada ...
- Abre lentamente los ojos y regresa al grupo ...
- Encienda la cámara y el micrófono ... Ahora estamos juntos de nuevo en este espacio virtual.

Después del escaneo, pregúntate en privado: *¿Qué información recibiste al verificar con todo tu cuerpo? ¿Qué sabiduría o idea tienes ahora al cambiar tu enfoque?*

Vuelva a encender el micrófono y la cámara. El escaneo corporal puede elevarnos el detalle de nuestro trabajo y darnos una nueva perspectiva. También puede ayudar a identificar a dónde nos sentimos incómodos o emocionados.

Antes de regresar, *¿qué perspectivas o reacciones a nuestro trabajo te gustaría compartir?*

ESTIRAMIENTO DE ESTRELLA

Brevemente, apague su cámara y silencie su micrófono.

- Ahora estás invitado a pararte con las piernas separadas, los pies apoyados en el suelo y los dedos de los pies separados tanto como sea posible ...
- Levanta los brazos por encima de tu cabeza con las palmas hacia adelante ...
- Extiende tu brazo izquierdo hacia la izquierda tanto como puedas y tu brazo derecho hacia la derecha tanto como puedas ...
- Separa los dedos tanto como sea posible ...
- Levanta la barbilla ...
- Con los pies apoyados en el suelo, extiende el cuerpo hacia arriba y hacia afuera tanto como puedas, como si unas cuerdas invisibles te estiraran hacia arriba y hacia afuera ...
- Observa que tus dos piernas y pies, tus dos brazos y manos y tu cabeza formen las cinco puntas de una estrella ...
- Mantén este estiramiento durante veinte segundos ...
- Inhale y exhale completamente mientras te estiras ...
- Repite tantas veces como desees para relajarte y aliviar el estrés ...



Ahora, vuelve a encender el micrófono y la cámara. Considera esta pregunta:

¿De qué manera esperas "estirarte" mientras continuamos nuestro trabajo juntos?