

Tabla de Contenidos

Introducción	13
Capítulo 1 Creando un Aula Compasiva	15
Capítulo 2 Construyendo Resiliencia	47
Capítulo 3 Fortaleciendo la Atención y la Conciencia de Sí Mismo	111
Capítulo 4 Navegando las Emociones	169
Capítulo 5 Aprendiendo sobre y desde los Demás	205
Capítulo 6 Compasión por Sí Mismo y los Otros	229
Capítulo 7 Estamos Todos Juntos en Esto	265
Proyecto Final Construyendo un Mundo Mejor	297

Introducción y Agradecimientos

Bienvenido al currículum del Programa de Aprendizaje SEE para los primeros años de educación primaria. Este currículum está diseñado para ser utilizado con el programa de Aprendizaje Social, Emocional y Ético (SEE Learning), que fue desarrollado por el Centro de Ciencias Contemplativas y Ética Basada en la Compasión en la Universidad Emory en Atlanta, Georgia, EE. UU.

Antes de implementar el currículum del Aprendizaje SEE, se recomienda encarecidamente que las escuelas y los educadores se registren primero en la Universidad Emory o en una de sus instituciones afiliadas y participen en un curso de preparación de educadores en línea o presencial. Cuando estén disponibles, estos pasos ayudarán a garantizar una implementación bien respaldada, lo que dará como resultado experiencias de la más alta calidad para los estudiantes.

Además, se alienta a los educadores a leer la Guía Anexa del Aprendizaje SEE, que explica los objetivos generales, los fundamentos y el marco del programa, y particularmente el capítulo sobre implementación, que tiene información práctica útil sobre la mejor manera de usar este currículum. Éste se basa directamente en el marco teórico del Aprendizaje SEE que se encuentra en ese volumen, que se inspiró en gran medida en el trabajo del Dalai Lama, así como de otros pensadores y especialistas en educación. Proporciona un enfoque integral para complementar el Aprendizaje Social y Emocional (SEL) con el cultivo de valores humanos básicos, pensamiento sistémico, habilidades de atención y resiliencia, y otras prácticas educativas importantes. A medida que avanza en este currículum, se lo alienta a participar en la comunidad mundial de SEE Learning para compartir sus experiencias, aprender de otros y participar en las oportunidades de desarrollo profesional continuo diseñadas para ayudarlo a usted y a sus estudiantes.

Más de seiscientos educadores han participado en el programa de Aprendizaje SEE entre 2016 y 2019. Han asistido a talleres fundamentales, involucraron a sus clases en las experiencias de aprendizaje del currículum del Aprendizaje SEE, fueron visitados y observados por miembros del equipo central del Programa, y contribuyeron con sus comentarios y sugerencias.

Este currículum fue preparado bajo la supervisión de Linda Lantieri, Asesora Principal del Programa de Aprendizaje SEE; Brendan Ozawa-de Silva, Director asociado para el Aprendizaje SEE; y Lindy Settevendemie, Coordinadora de proyectos para el Aprendizaje SEE. Además, se incluyen otros autores de currículum y planes de estudios como Ann McKay Bryson, Jennifer Knox, Emily Orr, Kelly Richards y Christa Tinari. Numerosos educadores y creadores de planes de estudio contribuyeron de manera valiosa a versiones anteriores del currículum, y casi un centenar de educadores proporcionaron comentarios importantes sobre experiencias de aprendizaje individuales. Al igual que con todos los aspectos del Programa, el proceso también fue supervisado por el Dr. Lobsang Tenzin Negi, Director del Centro para la Ciencia Contemplativa y la Ética Basada en la Compasión de Emory.

Alcance y Secuencia

El currículum del Aprendizaje SEE consta de siete capítulos (o unidades) y un proyecto final. Cada capítulo comienza con una introducción que describe el contenido principal del capítulo, seguido de tres a siete experiencias de aprendizaje (o lecciones). Cada experiencia de aprendizaje está diseñada para tomar de 20 a 40 minutos. El tiempo sugerido se considera el tiempo mínimo que tomaría completar esa experiencia de aprendizaje y sus componentes. Sin embargo, las experiencias de aprendizaje siempre se pueden ampliar en un día determinado, o extenderse a lo largo de uno o más días, para un aprendizaje más profundo y progresivo según lo permita el tiempo. Además, la mayoría de las experiencias de aprendizaje se pueden dividir fácilmente en dos secciones cuando el tiempo no permite que se realice una experiencia de aprendizaje completa en una sesión.

Cada experiencia de aprendizaje puede contener hasta cinco partes o etapas. Éstas son:

1. Chequeo
2. Presentación/Discusión
3. Actividad de Comprensión
4. Práctica Reflexiva
5. Revisión

Las cinco partes de la experiencia de aprendizaje corresponden al modelo pedagógico del Aprendizaje SEE, que va desde el conocimiento recepcionado hasta la comprensión crítica y el entendimiento incorporado. En general, la sección Presentación/Discusión respalda la transmisión del conocimiento recepcionado, la Actividad de Comprensión tiene como objetivo generar ideas críticas, y la Práctica Reflexiva permite una reflexión personal más profunda que puede conducir a un entendimiento incorporado. Estos se explican con mayor detalle en la introducción al Capítulo 1 del currículum.

Se ha tenido cuidado al diseñar la secuencia de los capítulos y las experiencias de aprendizaje para que se desarrollen gradualmente y se refuercen entre sí, por lo que recomendamos que lo haga en el orden presentado. La investigación ha demostrado que los programas educativos como el Aprendizaje SEE funcionan mejor cuando se implementan de una manera que sigue cuatro principios, conocidos por el acrónimo SAFE¹ Estos son:

- **Secuenciado:** actividades conectadas y coordinadas para fomentar el desarrollo de habilidades
- **Activo:** formas activas de aprendizaje para ayudar a los estudiantes a dominar nuevas habilidades y actitudes.
- **Focalizado:** un componente que enfatiza el desarrollo de habilidades personales y sociales.
- **Explícito:** dirigido a habilidades sociales y emocionales específicas.

¹ Colaboración para el Aprendizaje Social y Emocional (CASEL). <https://casel.org/what-is-sel/approaches/>

Facilitar capítulos individuales o experiencias de aprendizaje fuera de secuencia puede generar confusión entre sus estudiantes. Por ejemplo, muchas ideas introducidas tempranamente en el currículum (como la interdependencia o el uso de habilidades de resiliencia para calmar el sistema nervioso) se desarrollan luego en el currículum (como al recordar la interdependencia para comprender los sistemas, o pensar en lo que se aprendió sobre el sistema nervioso para comprender las emociones). Dado que el Aprendizaje SEE es un programa basado en la resiliencia y atención del trauma, y las habilidades de resiliencia se enseñan a los estudiantes en el Capítulo 2, omitir este capítulo daría como resultado un programa que ya no recoge las mejores prácticas en esta área. Brindar a sus estudiantes este viaje de experiencias un paso a la vez ayudará a garantizar que tengan el conocimiento fundamental para avanzar con confianza y comprensión a través de cada sección posterior, lo que generará un sentido de ejecución y apropiación de las ideas centrales a lo largo del tiempo.

Capítulo 1: Creando un Aula Compasiva

Este capítulo muestra cómo se integran el pensamiento sistémico, la compasión y el pensamiento crítico en cada capítulo. En esencia, el Aprendizaje SEE se trata de que los estudiantes comprendan la mejor manera de cuidarse a sí mismos y a los demás, específicamente con respecto a lo que se puede denominar su salud y bienestar social y emocional. Por lo tanto, todo el Aprendizaje SEE puede verse que su raíz es la compasión: compasión por uno mismo y compasión por los demás. Por supuesto, no se puede simplemente decirles a los estudiantes que sean compasivos con los demás y consigo mismos; lo que es necesario es explorar el valor de esta mentalidad o actitud, mostrar una variedad de métodos y proporcionar un conjunto de herramientas. A medida que los estudiantes comprendan el valor de estas herramientas y métodos, comenzarán a emplearlos por sí mismos. En ese punto, se convierten en sus propios maestros y los de los demás.

Capítulo 2: Construyendo Resiliencia

El Capítulo 2 explora el importante papel que juega nuestro cuerpo, y en particular nuestro sistema nervioso, en nuestra felicidad y bienestar.

En la vida moderna, nuestro cuerpo a veces reacciona al peligro cuando no existe una amenaza real para nuestra supervivencia, o se aferra a una sensación de peligro después de que una amenaza ha pasado. Esto puede conducir a una desregulación del sistema nervioso, lo que a su vez daña la capacidad de los estudiantes para concentrarse y aprender, e incluso puede comprometer su salud física. Afortunadamente, los estudiantes pueden aprender a calmar su cuerpo y mente, y regular sus sistemas nerviosos. Este capítulo presenta a los estudiantes las habilidades de resiliencia para mejorar este tipo de autocuidado.

Muchas de estas habilidades se desarrollaron a través del trabajo en trauma y resiliencia y se basan en un importante cuerpo de investigación clínica y científica. Es posible que mientras explora las

sensaciones del cuerpo con sus estudiantes, algunos de ellos tendrán experiencias difíciles con las que no podrá lidiar lo suficiente por su cuenta, especialmente si han sufrido o están sufriendo un trauma. Se le pueden sugerir “Estrategias de Ayuda Inmediata” al niño inmediatamente después de una reacción inesperada. Si tiene orientadores o psicólogos escolares, o un administrador o colega con experiencia, lo alentamos a que busque ayuda y asesoramiento adicional según sea necesario. Sin embargo, el enfoque adoptado en el Aprendizaje SEE es un enfoque basado en la resiliencia que se centra en las fortalezas de los estudiantes individuales, no en el tratamiento del trauma. Estas son habilidades generales de bienestar que pueden ser beneficiosas para cualquier persona, independientemente de su nivel de experiencia de trauma. Los estudiantes estarán bien posicionados para explorar los siguientes elementos del Programa, cultivando la atención y desarrollando la conciencia emocional, cuando tengan más capacidad para regular sus sistemas nerviosos.

Capítulo 3: Fortaleciendo la Atención y Conciencia de Sí

Además de la “alfabetización corporal” y la conciencia del sistema nervioso, la compasión por sí mismo y la compasión por los demás están respaldadas por la “alfabetización emocional” y la comprensión de cómo funciona nuestra mente. Para esto, necesitamos poder observar nuestra mente y nuestras experiencias cuidadosamente y con mucha atención. Este es el tema del Capítulo 3, “Fortaleciendo la atención y la conciencia de Sí”.

El entrenamiento de atención tiene numerosos beneficios para los estudiantes, facilita la concentración, el aprendizaje y la retención de información; le permite a uno controlar mejor sus impulsos; calma el cuerpo y la mente de maneras que promueven la salud física y psicológica. Y aunque a menudo se les dice “¡Presten atención!”, rara vez se les ha enseñado a los estudiantes los métodos por los cuales pueden entrenar y cultivar habilidades de atención más sólidas. En el Aprendizaje SEE, la atención no se cultiva a través de la fuerza de voluntad, sino mediante el cultivo repetido y respetuoso de oportunidades para la práctica, como cualquier otra habilidad.

Los estudiantes no tienen problemas para prestar mucha atención a las cosas que les parecen interesantes. El problema es prestar atención cuando las cosas son menos estimulantes o cuando hay distracciones. El Capítulo 3 adopta un enfoque múltiple para el entrenamiento de la atención. Primero, presenta la idea del entrenamiento de atención y sus beneficios potenciales. En segundo lugar, muestra a los estudiantes que cuando prestamos atención a las cosas, podemos encontrarlas más interesantes de lo que pensamos inicialmente. Tercero, presenta ejercicios de atención que son atractivos y accesibles. Por último, introduce el entrenamiento de la atención con objetos de atención que son más neutrales y menos estimulantes, como el simple acto de caminar o prestar atención a la respiración. En todo momento, los estudiantes están invitados a notar lo que les sucede a su mente y cuerpo cuando pueden prestar atención con calma, estabilidad y claridad.

Capítulo 4: Navegando las Emociones

Las emociones también se enseñan dentro del contexto de las cadenas de causa y efecto, y el

pensamiento sistémico. Este capítulo ayuda a presentar a los estudiantes la idea de pensar sobre sus emociones y comenzar a desarrollar lo que se puede llamar un “mapa de la mente”, lo que significa una comprensión de los diferentes estados mentales, como las emociones y sus características. Este mapa de la mente es una especie de alfabetización emocional, que contribuye a la inteligencia emocional y ayuda a los estudiantes a navegar mejor sus propias vidas emocionales. Debido a que las emociones fuertes pueden provocar ciertas conductas, al aprender a navegar sus emociones, los estudiantes también están aprendiendo a “contenerse” o a restringirse de los comportamientos que lesionan a sí mismos y a los demás. Cuando reconozcan esto, comprenderán el valor de cultivar una buena “higiene emocional”. Esto no significa suprimir las emociones; más bien, significa desarrollar una forma saludable de tratar con ellas.

Capítulo 5: Aprendiendo sobre y desde los Demás

Con este capítulo, el currículum cambia del dominio Personal al Social, y las experiencias de aprendizaje aquí buscan ayudar a los estudiantes a dirigir su atención hacia los demás. Aquí también se pueden aplicar muchas de las mismas habilidades que se cultivaron en los Capítulos 1 al 4 para el dominio Personal, pero esta vez mientras se enfoca hacia afuera, hacia sus compañeros de clase y aquellos que encuentran a diario.

Los niños de esta edad son naturalmente curiosos acerca de los demás y atentos a ellos, pero a veces carecen de las habilidades para saber cómo atender a los demás, hacer preguntas o explorar sus semejanzas y diferencias con los demás de manera significativa. Este capítulo se centra en tres áreas clave, cada una cubierta en una única experiencia de aprendizaje: comprender las emociones de los demás en contexto; escucha atenta; y explorando formas en que los seres humanos son iguales y diferentes. El tema subyacente continuo de estas experiencias de aprendizaje es la empatía: la capacidad de comprender y resonar con la situación y el estado emocional de otra persona. La empatía y su habilidad de escuchar atentamente, a su vez, sienta las bases para el siguiente capítulo sobre la compasión por sí mismo y la compasión por los demás.

A esta edad, los niños a veces pueden suponer que los demás siempre piensan y sienten lo mismo que ellos, o si no lo hacen, pueden sentir que las diferencias de otra persona son tales que son completamente distintos, con poco o nada en común. El objetivo de este capítulo es explorar el punto medio entre estos dos extremos, apreciando tanto los puntos en común como las diferencias por lo que son, y viendo que ninguno niega al otro. En un terreno tan intermedio, que abraza tanto los puntos en común como las diferencias, puede surgir una compasión respetuosa y genuina por los demás.

Capítulo 6: Compasión por Sí mismo y los Otros

Este capítulo se centra en cómo los estudiantes pueden aprender a ser más amables entre sí y con ellos mismos. Principalmente, esto implica ayudar a los estudiantes a aumentar su conciencia de su propia vida emocional y la de los demás. Cuando los estudiantes puedan comprender las emociones y los comportamientos de los demás en contexto, podrán empatizar mejor con los demás. Esto a

su vez puede conducir a sentirse más conectado con los demás y, por lo tanto, menos aislado y solitario.

El tema general de este capítulo es la compasión y la compasión por sí mismo. El Dr. Thupten Jinpa, un destacado estudioso de la compasión, define la compasión como “una sensación de preocupación que surge cuando nos enfrentamos al sufrimiento de otra persona y nos sentimos motivados a ver que ese sufrimiento se alivia”¹. La compasión, por lo tanto, depende de la conciencia de la situación y una capacidad de empatizar con ellos, combinada con una sensación de afecto o cariño hacia esa persona. Estas cualidades también son importantes para la compasión por sí mismo. La psicóloga Dra. Kristin Neff, una de las principales expertas mundiales en el tema, escribe que la compasión por sí mismo significa ser “amable y comprensivo cuando se enfrenta a las fallas [falencias] personales”².

Es importante ayudar a los jóvenes estudiantes a explorar la compasión por sí, ya que recién están entrando en una etapa de la vida donde sus profesores, sus padres y tutores, así como sus compañeros los evaluarán cada vez más de muchas maneras. Por lo tanto, es fundamental que aprendan que los contratiempos que encuentran en el aprendizaje o en la vida no reflejan ninguna falta de valor personal de su parte, sino que pueden servir como experiencias de crecimiento para su desarrollo futuro.

Capítulo 7: Estamos Todos Juntos en Esto

El capítulo 7 del currículum se centra en los sistemas y el pensamiento sistémico. Estos no son temas completamente nuevos, ya que se han introducido en todo el currículum. En el Capítulo 1, los estudiantes dibujaron una red de interdependencia, que muestra cuántas cosas están conectadas a un solo elemento o evento. En los capítulos 3 y 4, exploraron cómo las emociones surgen de causas y dentro de un contexto, y que una chispa puede convertirse en un gran incendio, afectando todo lo que lo rodea. El pensamiento sistémico está integrado a lo largo de todo el currículum, pero en este capítulo se aborda de manera directa y explícita.

El Aprendizaje SEE define el pensamiento sistémico como: “La capacidad de comprender cómo las personas, objetos y eventos existen de manera interdependiente con otras personas, objetos y eventos en redes complejas de causalidad”.

Si bien esto puede sonar complicado, incluso los niños pequeños tienen una capacidad innata para el pensamiento sistémico. Aunque es posible que no utilicen el término “sistema”, tienen una comprensión intuitiva de que su familia o entorno familiar es una unidad compleja con dinámicas específicas. No a todos los miembros de una familia o clase les gustan las mismas cosas o actúan de la misma manera, y cambiar una cosa en estos sistemas puede afectar a todos. Lo que es necesario

¹ Jinpa, Thupten. Un corazón Intrépido: Cómo el coraje de ser compaisvo puede transformar nuestras vidas [A Fearless Heart: How the courage to be compassionate can transform our lives] (Avery, 2016), xx.

² <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>

en la educación es aprovechar esta capacidad innata para el pensamiento sistémico y cultivarla aún más a través de la práctica y la aplicación.

Proyecto Final de Aprendizaje SEE: Construyendo un Mundo Mejor

El Proyecto Final es una actividad de acción culmine para sus estudiantes. Los estudiantes reflexionan sobre cómo sería si toda su escuela fuera una escuela de amabilidad y compasión por sí mismo(a), involucrada en las prácticas de Aprendizaje SEE. Después de imaginar cómo sería eso, comparan su visión con lo que realmente está sucediendo en su escuela. Luego eligen un área única para enfocarse y crear un conjunto de acciones individuales y colectivas. Después de participar en estas acciones, reflexionan sobre sus experiencias y comparten sus conocimientos con los demás.

El Proyecto Final se divide en ocho pasos, cada uno de los cuales tomará un mínimo de una sesión para completarse. Este currículum sirve como contenido de todo un año escolar. A medida que planea hacer todos los capítulos y terminar con el Proyecto Final, se recomienda que cree al menos ocho, e idealmente 10 a 12, sesiones para completar este proyecto de colaboración.

Adaptaciones

Los educadores son los mejores jueces para saber lo que se necesita en sus aulas y escuelas. Como tal, debe sentirse libre de cambiar los nombres de los personajes en las historias y otros detalles específicos en las experiencias de aprendizaje para alinearse mejor con el contexto de su grupo. Si está considerando hacer cambios más significativos, lo alentamos a que primero examine cuidadosamente los objetivos de esa experiencia de aprendizaje, y que considere discutir los cambios con un colega para asegurarse de que no alteren involuntariamente la intención, el impacto o la seguridad de la experiencia de aprendizaje.

Versión Abreviada

Si no puede implementar todo el plan de estudios de Aprendizaje SEE, le recomendamos que haga la siguiente versión abreviada. Esto reduce la duración del currículum a la mitad, pero aún incluye elementos claves de todos los capítulos y progresa en un orden lógico para que las habilidades posteriores se desarrollen sobre una base adecuada. La versión abreviada consta de las siguientes experiencias de aprendizaje (EA) y omite el proyecto final. Si no se puede hacer la versión abreviada completa, simplemente avance tanto como lo permita el tiempo.

Capítulo 1: EA 1, EA 4, EA 5

Capítulo 2: EA 1, EA 2, EA 4, EA 5

Capítulo 3: EA 1, EA 2, EA 4

Capítulo 4: EA 1, EA 2, EA 4

Capítulo 5: EA 1

Capítulo 6: EA 1, EA 3, EA 4

Capítulo 7: EA 1, EA 2

Implementando el Aprendizaje SEE de forma Efectiva

La implementación efectiva de cualquier programa juega un papel crucial en influir en los resultados y beneficios para los estudiantes³. La implementación se refiere a las formas en que se pone en práctica un programa. Presenta un panorama de cómo facilitar el programa y es un componente esencial de la efectividad del programa⁴. La implementación de alta calidad de la programación basada en evidencia en las escuelas es esencial para lograr los resultados específicos a los que se dirige el programa.

Al implementar el Aprendizaje SEE, es fundamental reconocer la importancia de completar todas las lecciones y actividades en el programa (dosificación) en la forma en que fue diseñado por los desarrolladores del programa (fidelidad), para maximizar la probabilidad de éxito en su propio contexto de aula. Para lograr una implementación de alta calidad, asegúrese de que el currículum se facilite a través de las orientaciones establecidas y basadas en la teoría del marco teórico del Aprendizaje SEE.

La investigación nos muestra que el monitoreo continuo y el apoyo del proceso de implementación son vitales. En su metanálisis, Durlak y sus colegas descubrieron que los efectos positivos de las intervenciones de Aprendizaje Social y Emocional sobre las ganancias académicas, las reducciones en la depresión y la ansiedad y las reducciones en los problemas de conducta eran aproximadamente dos veces mayores cuando se implementaron con total fidelidad al diseño y la dosificación⁵.

Aunque la importancia de implementar el programa y sus componentes individuales completamente y como se describe y pretende en el currículum es ampliamente aceptada, la implementación del programa contextualizado es bastante común en entornos educativos. Por ejemplo, los educadores pueden optar por adaptar su facilitación del currículum para que coincida con su estilo de enseñanza, o para abordar los intereses y necesidades específicas de los estudiantes en su clase. A veces, la implementación completa es imposible debido a limitaciones de tiempo, pero tenga en cuenta que alterar la implementación prevista puede comprometer la plenitud de la efectividad del plan de estudios.

Los conceptos clave relacionados con el establecimiento de una alta calidad de implementación incluyen:

³ El Programa de Aprendizaje SEE se encuentra deuda con la docente Kimberly Schonert-Reichl por contribuir a esto y a la sección que sigue a esta introducción.

⁴ Durlak, J. A. (2016). "Programa de implementación en aprendizaje social y emocional: aspectos básicos y hallazgos de la investigación" ["Programme implementation in social and emotional learning: basic issues and research findings."] *Cambridge Journal of Education*, 46, 333-345.

⁵ Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). "El impacto de promover el aprendizaje social y emocional en los estudiantes: un meta-análisis de intervenciones universales centradas en escuelas" ["The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions."] *Child Development*, 82, 405-32.

- **Fidelidad:** el grado en que los elementos principales del currículum se entregan según lo diseñado.
- **Dosificación:** cuánto del programa se entrega (cuántas lecciones y qué tan completamente).
- **Calidad de la entrega:** cuán completamente se lleva a cabo la implementación y el alcance de la capacitación y el apoyo del facilitador.
- **Adaptación:** cualquier forma en que el programa fue alterado o adaptado.
- **Compromiso de los participantes:** el grado en que los estudiantes participan en las actividades.⁶

¿Qué es el Aprendizaje Social y Emocional (SEL en inglés)?

El marco teórico del Aprendizaje SEE se basa en el trabajo innovador realizado en el Aprendizaje Social y Emocional (SEL) y otras iniciativas educativas que buscan introducir la educación holística en las escuelas. El aprendizaje social y emocional —o SEL—, involucra los procesos a través de los cuales los estudiantes y los adultos adquieren y aplican efectivamente el conocimiento, las actitudes y las habilidades necesarias para comprender y manejar sus emociones, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y alcanzar metas positivas, desarrollar y mantener relaciones positivas y tomar decisiones responsables, para que podamos manejarnos a nosotros mismos, nuestras relaciones y nuestro trabajo de manera efectiva y ética.⁷

Las competencias SEL se consideran “habilidades de dominio/maestría” que subyacen prácticamente a todos los aspectos del funcionamiento humano. Además, SEL ofrece a los educadores, estudiantes, familias y comunidades estrategias y prácticas relevantes para prepararse mejor para “las pruebas de la vida, no una vida de pruebas”⁸. Las competencias del SEL comprenden las habilidades fundamentales para prácticas de salud positivas, ciudadanía comprometida y académica, y el éxito social en la escuela y más allá. A veces se llama al SEL “la pieza que falta”, porque representa una parte de la educación que está indisolublemente vinculada al éxito escolar y que puede que no se haya declarado explícitamente o no se le haya prestado mucha atención hasta hace poco. El SEL enfatiza los enfoques de aprendizaje activo en los que las habilidades se pueden generalizar en áreas y contextos curriculares cuando se brindan oportunidades para practicar las habilidades que fomentan actitudes, comportamientos y procesos de pensamiento positivos. La buena noticia es que

⁶ Durlak, J. A., & DuPre, E. P. (2008). “La implementación importa: Una revisión de la investigación sobre la influencia de la implementación en los resultados de programas y los factores que afectan su implementación” [“Implementation matters: A review of research on the influence of implementation on program outcomes and the factors affecting implementation.”] *American Journal of Community Psychology*, 41, 327–350; Durlak, J. A. (2016). “Programme implementation in social and emotional learning: basic issues and research findings.” *Cambridge Journal of Education*, 46, 333-345.

⁷ Weissberg, R. P., Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., & Gullotta, T. P. (2015). “Social and emotional learning: Past, present, and future.” In J. A. Durlak, C. E. Domitrovich, R. P. Weissberg, & T. P. Gullotta (Eds.), *Handbook of Social and Emotional Learning: Research and practice* (pp. 3–19). New York, NY: Guilford.

⁸ Elias, M. J. (2001). “Preparar a los niños para las pruebas de la vida, no para una vida de pruebas” [Prepare children for the tests of life, not a life of tests]. *Education Week*, 21(4), 40.

las habilidades del SEL se pueden aprender a través de proporcionar intencionalmente entornos y experiencias de aprendizaje enriquecedores y afectuosos.⁹

Una Nota sobre el “Mindfulness” [atención plena]

El término “mindfulness” o “atención plena” se ha vuelto muy popular durante la última década y ahora se aplica a una variedad de estrategias y prácticas, muchas de ellas muy distintas de los orígenes históricos. Una de las definiciones actuales más populares de mindfulness lo describe como un tipo de conciencia sin juicios sobre el momento presente. Muchos han discutido si la atención plena es una práctica espiritual, secular o ambas; o si necesariamente involucra la meditación o puede cultivarse sin meditación. Debido a este debate en curso, el Aprendizaje SEE elige enfocarse específicamente en la atención, una facultad que todos tienen, y que ha sido estudiada de cerca por la psicología y la neurociencia durante décadas. Si bien algunos pueden cuestionar la universalidad del término “atención plena”, no hay dudas sobre la universalidad de la atención.

En el Aprendizaje SEE, la atención plena se refiere a la capacidad de permanecer consciente de algo de valor, tenerlo en cuenta y no olvidarlo o distraerse de él. Es similar a la idea de retención. Por ejemplo, si uno necesita recordar sus llaves, es la atención plena lo que lo ayuda a hacerlo; si uno olvida sus llaves, es porque uno tuvo un lapso de atención plena. Lo más importante aquí es que los estudiantes desarrollarán una comprensión de que uno también puede ser consciente de sus valores y compromisos. De hecho, esto es vital para desarrollar la alfabetización ética. La atención plena es uno de los elementos clave que nos ayuda a mantenernos fieles a nuestros valores y actuar en consecuencia, mientras que “olvidarnos de nosotros mismos” es una causa común de actuar fuera de alineación con nuestros valores.

El Aprendizaje SEE también conserva el término “mindfulness” o “atención plena” al describir prácticas bien conocidas como “escucha conciente”, “caminar conciente”, etc., porque son convenciones comunes. Sin embargo, si su escuela lo prefiere, puede sustituir otros términos como “escucha activa o atenta”, “comer atentamente” o “caminar atento”. Cualquiera que sea el término que considere mejor para su situación, lo importante es que los estudiantes comprendan el valor de cultivar la atención y usar esa atención para desarrollar el discernimiento con respecto a sus situaciones internas y externas.

⁹ Greenberg, M. T. (2010). Prevención centrada en las escuelas: Estado actual y desafíos futuros [School-based prevention: Current status and future challenges]. *Effective Education*, 2, 27–52.

Gracias

Le agradecemos su interés en el Aprendizaje SEE. Esperamos que sea un recurso útil para usted y sus estudiantes, y esperamos que comparta sus experiencias e ideas con la comunidad de SEE Learning en su región y en todo el mundo.

PRIMEROS AÑOS: PRIMER CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CAPÍTULO 1

Creando un Aula Compasiva

Descripción General

En su esencia, el programa de Aprendizaje SEE busca que los estudiantes aprendan a cuidarse mejor a sí mismos y a los demás, específicamente con respecto a lo que puede denominarse su salud emocional y social. Por lo tanto, el Aprendizaje SEE en su totalidad puede verse como enraizado en la compasión: la compasión por uno mismo y la compasión por los demás. Sin embargo, no es suficiente decir a los estudiantes que sean compasivos con los demás y con ellos mismos; lo que se precisa es mostrar una variedad de métodos y proporcionar un conjunto de herramientas. A medida que los estudiantes entiendan el valor de estas herramientas y métodos, comenzarán a emplearlos para ellos mismos. En ese momento, se convierten en sus propios maestros y en los de los demás.

Por esta razón, el Capítulo 1, "Creando un Aula Compasiva", presenta los conceptos fundacionales de la amabilidad y la compasión. "Amabilidad" es el término empleado para estudiantes más jóvenes, mientras que "compasión" se emplea para estudiantes mayores. Si bien puede haber diferencias sutiles entre estos términos, para el propósito del Aprendizaje SEE, lo importante es presentar estos conceptos y explorarlos con sus estudiantes para que finalmente desarrollen su propia comprensión de los conceptos y cómo se ven o aprecian en la práctica. Todos los capítulos posteriores del Aprendizaje SEE se basan en este fundamento al explorar la compasión por sí mismo en el dominio personal con respecto al cuerpo, la mente y las emociones (capítulos 2 al 4); la compasión por los otros (capítulos 5 y 6); y la compasión en un contexto sistémico (capítulo 7). De alguna manera, por lo tanto, este primer capítulo comienza a introducir el "qué" del Aprendizaje SEE y los capítulos restantes completan el "cómo".

La Experiencia de Aprendizaje N° 1, "Explorando la Amabilidad", presenta el concepto de amabilidad, explora lo que significa e investiga por qué la necesitamos. También explora la relación entre la amabilidad y la felicidad mediante el uso de dos actividades: una actividad de "entrar y salir", y un dibujo de un momento de amabilidad. Es importante que los estudiantes exploren la conexión entre amabilidad y felicidad. Si los estudiantes comienzan a reconocer que nuestro deseo universal de ser tratados por los demás con amabilidad (en lugar de descortesía) está arraigado en nuestro deseo de bienestar y felicidad, entonces pueden reconocer que esto también es válido para los demás. Por lo tanto, si queremos ser tratados con amabilidad, sólo tiene sentido para nosotros tratar a los demás con amabilidad también. Éste es el principio de reciprocidad.

La Experiencia de Aprendizaje N°2, "Acuerdos de la Clase", brinda una oportunidad para que los estudiantes creen una lista de acuerdos de la clase que se esforzarán por cumplir para crear un aula segura y amable para todos. La creación de acuerdos por parte de los estudiantes les ayuda a explorar la amabilidad de una manera directa que muestra las claras implicancias de nuestra necesidad de amabilidad en el contexto de un espacio compartido con otros.

La Experiencia de Aprendizaje N°3, "Practicando la Amabilidad", regresa a los acuerdos de la clase, con la intención de hacer que los acuerdos de la clase sean más concretos en la mente de sus estudiantes.

Primero, los estudiantes se involucran en una actividad de comprensión mediante la cual traducen los acuerdos de la clase en ejemplos prácticos que pueden ejecutarse. Luego representan esos ejemplos uno frente al otro y reflexionan sobre lo que experimentaron. Este proceso de entendimiento incorporado debe continuar a medida que avanza el año escolar y facilitará la referencia concreta a los acuerdos de la clase a lo largo del año.

La Experiencia de Aprendizaje N°4, “La Amabilidad como una Cualidad Interior”, tiene como objetivo profundizar la comprensión de la amabilidad de los estudiantes a través de algunas historias que luego se discuten. Fácilmente asociamos la amabilidad con actividades externas, como dar comida o dinero a alguien, decirle palabras agradables o ayudarlo a levantarse cuando se cae. Pero si la intención detrás de esas acciones y palabras es aprovecharse de la otra persona, entonces no lo vemos como una amabilidad real o genuina; ni lo vemos como una ayuda genuina. El objetivo del Aprendizaje SEE no es decir a los estudiantes qué deben hacer externamente o hacer que se comporten “adecuadamente”; más bien, tiene como objetivo ayudar a los estudiantes a desarrollar una motivación interna genuina para buscar lo mejor en sí mismos y lo mejor para los demás. Por lo tanto, es importante que los estudiantes aprendan gradualmente la importancia de las cualidades internas y no sólo de las conductas externas. Por esta razón, es importante que los estudiantes aprendan gradualmente que la amabilidad va más allá de las acciones externas, pero también se refiere a un estado mental y del corazón: nuestra propia intención de llevar ayuda y felicidad a otra persona. Sobre la base de esta comprensión, los estudiantes desarrollan su propia definición de amabilidad, que luego pueden ir agregando y modificando a medida que su comprensión se desarrolle en su refinamiento.

El capítulo concluye con la Experiencia de Aprendizaje N°5, “Reconociendo la Amabilidad y Explorando la Interdependencia”, que implica una exploración más profunda de la amabilidad, esta vez incorporando la idea de la interdependencia, que se superpone con el concepto de gratitud, que se explorará en mayor detalle más adelante en el currículum. La idea aquí es que aunque todos los días estamos rodeados de actos de amabilidad, a menudo no reconocemos estos actos de amabilidad o los damos por sentados. Al observar más a fondo las actividades diarias y ver las diversas formas en que está involucrada la amabilidad, los estudiantes pueden practicar la apreciación de la amabilidad como una habilidad que crece con el tiempo. Eventualmente, podrán ver más actos de amabilidad a su alrededor y mejorarán en reconocer y apreciar sus propios actos de amabilidad. Practicar la habilidad de reconocer la amabilidad en sus diversas formas puede llevar a una apreciación más profunda de lo esencial que es la amabilidad para nuestra vida diaria, nuestra felicidad e incluso nuestra propia supervivencia. En esta experiencia de aprendizaje, los estudiantes también conocerán el concepto de interdependencia y cómo sus propios logros y los objetos que los rodean son posibles gracias a los actos amables de los demás, preparando el escenario para una exploración más profunda de la interdependencia y la gratitud más adelante en el currículum.

Sucedee que a algunos estudiantes les resulta difícil reconocer la amabilidad en sí mismos y en los demás. Los actos que nos parecen amables, como que alguien mantenga la puerta abierta para otra persona (¡o incluso el acto de enseñar!), pueden no aparecer como actos amables para algunos de sus alumnos. Sea paciente y permita que sus estudiantes exploren estos conceptos gradualmente. Escuchar a otros estudiantes expresar lo que ven como amable puede ser útil, ya que algunos de ellos pueden compartir actos amables que notaron que fueron realizados por otros estudiantes. Puede tomar tiempo, pero es probable que con el tiempo las perspectivas cambien lentamente hacia una mayor capacidad para reconocer la amabilidad en sus muchas formas.

Los Componentes de una Experiencia de Aprendizaje SEE

Usted notará que cada experiencia de aprendizaje comienza con un chequeo y que estos chequeos cambian y se desarrollan con el tiempo. Los chequeos proporcionan una forma de transición a la experiencia de Aprendizaje SEE y señalan un cambio en el día, pero también son una forma de fortalecer las habilidades a través de la práctica repetida. Le invitamos y lo alentamos a utilizar los chequeos en otros momentos, incluso cuando no tenga tiempo suficiente para realizar una experiencia de aprendizaje completa.

Algunas experiencias de aprendizaje involucran discusiones o presentaciones que les dan a los estudiantes un conocimiento básico de un término o idea. Esto es con el propósito del conocimiento recepcionado. Las experiencias de aprendizaje también incluyen actividades de comprensión, que están diseñadas para ser actividades cortas que pueden llevar el conocimiento recepcionado al ámbito de las comprensiones críticas, momentos de comprensión personal en los que un estudiante se da cuenta de algo por sí mismo. Siempre que sea posible, el conocimiento recepcionado se incorpora a las actividades de comprensión (en vez de una presentación separada) para que los estudiantes puedan aprender haciendo.

Adicionalmente, las experiencias de aprendizaje incluyen prácticas reflexivas. Éstas son para pasar de la comprensión crítica al entendimiento incorporado; son para profundizar la experiencia. En algunos casos, no hay una distinción clara entre las actividades de comprensión y las prácticas reflexivas, porque una práctica reflexiva puede llevar a la comprensión, y la actividad de comprensión puede repetirse y profundizarse para alentar una mayor reflexión e internalización. Tanto la comprensión como las actividades a veces están marcadas con un asterisco. Este símbolo indica que se recomienda que realice esa actividad en particular más de una vez si cree que sería útil.

Finalmente, cada lección termina con una revisión, que es una oportunidad para que los estudiantes reflexionen sobre la experiencia de aprendizaje en su totalidad y compartan sus pensamientos, sentimientos y preguntas.

Tiempo y Ritmo

La mayoría de las experiencias de aprendizaje están diseñadas para un mínimo de 30 minutos. Se recomienda que se tome más tiempo si la ocasión lo permite y si sus estudiantes son capaces de hacerlo, en especial, dedicando más tiempo a las actividades y prácticas de reflexión. Si tiene menos de

30 minutos, puede optar por realizar solo una de las actividades o una parte de la misma, y finalizar la experiencia de aprendizaje en la siguiente sesión. Sin embargo, recuerde que es importante incluir los chequeos y las actividades de comprensión, independientemente del tiempo disponible.

Creando un Espacio o Rincón de Paz

Es posible que desee establecer un rincón de la paz, donde los estudiantes pueden ir cuando están molestos o necesitan algo de tiempo para sí mismos. Esto también servirá como un buen lugar para publicar trabajos creados por sus estudiantes, incluidos cuadros y obras de arte que hayan creado, y afiches u otros materiales que apoyan el Aprendizaje SEE. Algunas aulas tienen almohadas, un animal de peluche, fotos especiales, un afiche de la zona de resiliencia (explicado en el Capítulo 2), esferas de nieve y relojes de arena, música, libros de cuentos y otros recursos similares. Explique a su clase que el rincón de la paz es un lugar donde pueden mostrarse amabilidad y compasión, y practicar algunas de las cosas que están aprendiendo en el Aprendizaje SEE. Con el tiempo, el simple hecho de ir al rincón de la paz puede ser útil para sus estudiantes cuando necesitan aquietarse o regresar a un lugar de bienestar en sus cuerpos, ya que asocian el rincón de la paz con la seguridad y el bienestar.

Práctica Personal del Estudiante

Eventualmente, sus estudiantes aprenderán prácticas personales que pueden usar. El Aprendizaje SEE reconoce que cada estudiante se conectará con una serie diferente de prácticas. El Aprendizaje SEE también se amplía gradualmente en las prácticas, reconociendo que, si no se aborda con habilidad, algunas prácticas pueden hacer que los estudiantes se sientan peor en lugar de mejorar. El Capítulo 1 prepara el escenario para la práctica personal al establecer un entorno seguro y atento. El Capítulo 2 introduce prácticas que calman y regulan el sistema nervioso. El Capítulo 3 luego introduce prácticas que involucran el cultivo de la atención (y lo que comúnmente se denomina prácticas de "atención plena"). El Capítulo 4 introduce prácticas que involucran las emociones. Se recomienda que siga esta secuencia lo mejor que pueda, ya que de esa manera sus estudiantes estarán bien preparados para cada tipo adicional de práctica y podrán regresar a las formas más simples de práctica en caso de que se molesten o desregulen.

Práctica Personal del Educador

Se recomienda encarecidamente que comience algunas de las prácticas en los Capítulos 2 y 3 antes de comenzar a enseñarlas a sus estudiantes, si aún no está familiarizado con ellas. Incluso un poco de práctica personal (como unos pocos minutos cada día) hará que su enseñanza sea más efectiva cuando llegue a esas secciones. Comenzar temprano le permitirá practicar tanto como pueda antes de trabajar en las prácticas con sus estudiantes.

Lecturas y Recursos Adicionales

Si aún no ha completado la lectura del Marco Teórico del Aprendizaje SEE, contenido en la Guía Anexa del Aprendizaje SEE, se le recomienda leerlo hasta y a lo largo del Dominio Personal. También se recomienda el libro corto de Daniel Goleman y Peter Senge, *Triple Focus*, y el libro de Linda Lantieri y Daniel Goleman, *Construyendo la inteligencia emocional: prácticas para cultivar la resistencia interna en los niños* [Building Emotional Intelligence: Practices to Cultivate Inner Resilience in Children]

Carta a los Padres/Apoderados y Tutores



Fecha: _____

Estimado(a) Padre/Madre, Tutor o Apoderado

Su hijo(a) está comenzando un programa de Aprendizaje Social, Emocional y Ético (SEE). El Aprendizaje SEE es un programa educativo que cubre desde kindergarten hasta la secundaria [K-12] creado por la Universidad Emory para enriquecer el desarrollo social, emocional y ético de niños y jóvenes. El Aprendizaje SEE agrega a los programas existentes de aprendizaje socioemocional (SEL) un enfoque en el entrenamiento de atención, compasión y cuidado, conocimiento de sistemas más amplios y compromiso ético.

En su esencia, el Aprendizaje SEE busca que los estudiantes aprendan a cuidarse mejor a sí mismos y a los demás, específicamente con respecto a lo que puede denominarse su salud emocional y social. El Aprendizaje SEE está enraizado en la compasión: la compasión por uno mismo y la compasión por los demás. Sin embargo, la compasión no se enseña como una imposición, sino a través del cultivo de habilidades específicas, como aprender a regular el sistema nervioso y manejar el estrés, aprender sobre las emociones y cómo tratarlas de manera constructiva, aprender habilidades sociales y de relación, y aprender a pensar de una manera más amplia sobre las comunidades y sociedades en las que existimos. El objetivo del Aprendizaje SEE es proporcionar herramientas para el bienestar actual y futuro de los estudiantes.

Comenzando con el Capítulo 1

El Aprendizaje SEE se divide en unidades o capítulos. El Capítulo 1, "Creando un Aula Compasiva", presenta los conceptos fundamentales de amabilidad y compasión. "Amabilidad" es el término empleado para estudiantes más jóvenes, mientras que "compasión" se emplea para estudiantes mayores. La compasión se refiere a la capacidad de cuidarse a sí mismo y a los demás, y se enseña como fuente de fortaleza y fortalecimiento, no es un signo de debilidad o una incapacidad para defenderse por sí mismo o por los demás. Un creciente cuerpo de investigaciones científicas (a las que se hace referencia en la Guía Anexa del Aprendizaje SEE) apunta a los beneficios positivos para la salud y las relaciones que pueden surgir de cultivar la compasión.

Práctica en Casa

Le animamos a tomar un rol activo en la experiencia de Aprendizaje SEE de su hijo. El currículum está disponible para que lo lea, al igual que un volumen llamado "Guía Anexa del Aprendizaje SEE", que incluye la descripción general y el Marco Teórico utilizado por el programa y las referencias a la investigación científica en que se basa el programa.

Para este primer capítulo, intente preguntar durante una comida o en otro momento, qué actos de amabilidad observó y/o participó cada uno en su hogar ese día. En otras ocasiones, señale y reconozca los momentos de amabilidad y compasión hacia su hijo cuando los encuentre, y anímelos a que hagan lo mismo. Esto desarrolla la habilidad de reconocer y valorar la amabilidad y la compasión.

Lecturas y Recursos Adicionales

Puede acceder a los recursos de Aprendizaje SEE en la web en: www.compassion.emory.edu

También se recomienda el libro corto de Daniel Goleman y Peter Senge, *Triple Focus*, y el libro de Linda Lantieri y Daniel Goleman, *Construyendo la inteligencia emocional: prácticas para cultivar la resistencia interna en los niños* [Building Emotional Intelligence: Practices to Cultivate Inner Resilience in Children]

Si tiene alguna pregunta, no dude en comunicarse con nosotros.

Firma del(la) Profesor(a)/Educador(a)

Nombre impreso del(la) Profesor(a)/Educador(a): _____

Información de contacto del(la) Profesor(a)/Educador(a): _____



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Explorando la Amabilidad

PROPÓSITO

El enfoque de esta primera experiencia de aprendizaje es presentar el Aprendizaje SEE a los estudiantes a través de una exploración de la amabilidad y por qué la necesitamos. La base del Aprendizaje SEE es la compasión y la amabilidad. Desde el principio, es importante que los estudiantes aprendan qué es la amabilidad y por qué la queremos y precisamos. Todos queremos que se nos muestre amabilidad, porque todos queremos felicidad y bienestar, y ninguno de nosotros quiere tristeza, problemas y dificultades. Si reconocemos esto, podemos entender por qué debemos mostrar amabilidad hacia los demás,

porque ellos también, como nosotros, quieren ser felices y no quieren estar tristes. (Nota: la próxima experiencia de aprendizaje utilizará esta comprensión de nuestra necesidad compartida de amabilidad para crear una lista mutuamente acordada de acuerdos de la clase que apoyen un entorno de aprendizaje seguro y productivo).

*El asterisco ante una práctica señala que puede repetirse varias veces (con o sin modificaciones).

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Reconocer que todos queremos felicidad y amabilidad.
- Crear un dibujo personal de amabilidad que puedan usar como recurso.

COMPONENTES PRINCIPALES



**Conciencia
Interpersonal (2A)**

MATERIALES REQUERIDOS

- Las indicaciones proporcionadas a continuación.
- Marcadores o lápices para dibujar.

DURACIÓN

30 minutos

CHEQUEO | 3 minutos

- *“Este año pasaremos algo de tiempo cada semana para aprender sobre nosotros mismos y el uno del otro.*
- *Haremos algunas actividades para aprender qué es la felicidad y qué es la amabilidad.*
- *Aprenderemos sobre cómo podemos hacer que nuestra aula sea un lugar feliz para aprender dónde todos podemos sentirnos seguros.”*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN 1 | 12 minutos

Actividad de Entrar y Salir

Descripción general

Los estudiantes entrarán y saldrán de un círculo dependiendo de si las indicaciones que el profesor lee se aplican a ellos. Luego, los estudiantes se tomarán un momento para observar quién está adentro y quién está afuera. Esto muestra quién comparte el mismo rasgo o experiencia, y quién no.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

Tenemos muchas diferencias, pero desear felicidad y amabilidad es algo que todos compartimos en común.

Materiales Requeridos

Pauta de indicaciones, a continuación.

Instrucciones

- Los estudiantes forman un círculo.
- Usando las indicaciones en la pauta sugerida a continuación, pida a los estudiantes que intervengan si la solicitud o indicación se aplica a ellos.

- Pida a los estudiantes que se fijen en quién está adentro y quién está afuera. Discutir.
- Al final de las indicaciones dígales:
 - *“Echemos un vistazo a nuestro alrededor. Parece que todos nos sentimos más felices cuando las personas son amables con nosotros. Al igual que podemos conectarnos con cosas que nos gustan o cosas que tenemos, como la misma cantidad de hermanos y hermanas, podemos conectarnos con algo que une a toda nuestra clase: nuestro deseo de ser felices y que las personas sean amables con nosotros.”*

Recomendaciones para la Enseñanza

- Usted precisará contar con un área lo suficientemente amplia como para que los estudiantes se reúnan en un círculo grande para entrar y salir. Es posible que necesite mover bancos de trabajo/mesas. Una opción sería hacer esta actividad afuera, o en el gimnasio.
- En lugar de que los estudiantes entren y salgan de un círculo, puede hacer que formen un círculo de sillas y que se pongan de pie o permanezcan sentados. O puede pedirles que levanten la mano en lugar de intervenir. Sea cual sea el método que elija, asegúrese de que los alumnos puedan verse entre sí, para que puedan ver cómo sus compañeros de la clase responden a cada pregunta.
- Además de las preguntas que figuran a continuación en la pauta sugerida, agregue preguntas adicionales según lo considere oportuno y según lo permita el tiempo. También puede adaptar las preguntas según sea necesario para sus alumnos en particular. El punto es comenzar con cosas que no todos

los estudiantes tienen en común, tales como preferencias o aspectos de su identidad, pero luego avanzar hacia lo que todos tenemos en común: que queremos la felicidad y preferimos la amabilidad.

- Preste atención si algunos estudiantes no intervienen cuando se les hacen las últimas preguntas: es posible que no hayan entendido las preguntas. Pero no sienta la necesidad de hacer que los estudiantes intervengan o acepten sus conclusiones: las experiencias de aprendizaje subsiguientes continuarán explorando las ideas de felicidad y amabilidad con mayor profundidad, por lo que sus puntos de vista y sentimientos pueden cambiar a medida que su comprensión progresa.

Pauta Sugerida

- *"Todos formemos un círculo. Este círculo es un círculo seguro. Las personas son libres de pensar y sentir independientemente, sin el comentario o el juicio de los demás.*
- *Si digo algo que es verdad para ti, entonces entrarás en el medio. Vamos a tratar de hacer esto sin hablar, pero en lugar de eso simplemente notamos lo que está sucediendo a nuestro alrededor.*
- *Empecemos.*
- *Un paso en el centro si tienes un hermano o hermana.*
- *Ahora, deténgase, den un vistazo y vean quién más tiene un hermano o hermana, o quién más no. Ahora, den un paso atrás por favor. Now step back please.*
- *Ahora, vamos a pensar en algunas cosas que les gustan.*

- *Entren si les gusta la pizza.*
- *Ahora, den un vistazo y vean a quién más le gusta la pizza. Den un paso atrás por favor.*
- *Un paso hacia el centro si les gusta construir con Legos o bloques.*
- *Den un vistazo y vean a quién le gusta construir con Legos o bloques. Ahora den un paso atrás, por favor.*
- *Un paso en el centro si les gusta jugar deportes o juegos muy activos.*
- *Den un vistazo y vean a quién más le gusta esas cosas. Y den un paso atrás por favor.*
- *¿Quién notó que tenía una similitud con alguien? ¿Qué era? [Estas preguntas son cruciales, ya que de esta manera los niños comienzan a conectarse más y están listos para el siguiente paso.]*
- *Me doy cuenta de que solo algunas personas entran al círculo cada vez. Veamos qué sucede si les pido esto: den un paso adentro si les gusta ser feliz en lugar de estar triste.*
- *Ahora, miren alrededor. ¿Qué notan acerca de esto?*
- *¡Ah, miren! ¡Todos nosotros (o la mayoría de nosotros) estamos en el centro! Parece que a todos nos gusta ser felices en lugar de estar tristes. Ahora demos un paso atrás por favor.*
- *Entren si se sienten mejor cuando están felices que cuando están triste.*
- *Miremos a nuestro alrededor. ¿Cuántos de nosotros estamos aquí?*
- *Entren si les gusta cuando las personas son amables, en lugar de ser mal intencionadas o*

cruels.

- *Miremos a nuestro alrededor. ¿Estamos todos aquí?*
- *Parece que nos gusta cuando las personas son amables con nosotros. Ahora damos un paso atrás por favor.*
- *Den un paso si se sienten más felices cuando las personas son amables con ustedes, en lugar de cuando son crueles o mal intencionadas.*
- *Miremos a nuestro alrededor. Parece que todos nos sentimos más felices cuando las personas son amables con nosotros.*
- *Al igual que podemos conectarnos con cosas que nos gustan o cosas que tenemos, como la misma cantidad de hermanos y hermanas, podemos conectarnos con algo que une a toda nuestra clase: nuestro deseo de ser felices y que las personas sean amables con nosotros.*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN 2 | 12 minutos Recordando y Dibujando la Amabilidad*

Descripción General

Los estudiantes producirán un dibujo de cuando alguien fue amable con ellos con algunas frases debajo que explican la escena y cómo se sentían.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Podemos traer recuerdos o actos imaginados de amabilidad.
- La amabilidad enriquece nuestra felicidad.
- Todos queremos ser felices.

Materiales Requeridos

- Papel para cada estudiante

- Lápices, rotuladores, marcadores o lápices para dibujar

Instrucciones

- Pida a los estudiantes que imaginen en silencio un momento en que alguien fue amable con ellos.
- Pida a los estudiantes que dibujen una imagen de ese tiempo. Luego pídale que escriban algunas frases para responder estas preguntas sobre el recuerdo/imagen:
 - ¿Cómo se veía? ¿Qué se sintía? ¿Qué aspecto tenías? ¿Cómo te sentiste?
- Dé a los alumnos unos minutos para dibujar y guíe a los alumnos según sea necesario. Cuando parezca que la mayoría de los estudiantes están listos, invítelos a compartir.
- Cuando estén compartiendo, pregúnteles cómo se sintió cuando se les mostró amabilidad.
- Si los estudiantes comparten momentos que no fueron amables, o que les hicieron sentir mal, recuérdelos que la amabilidad es algo que nos hace sentir más felices cuando viene de los demás, y pídale que piensen en otro momento en el que se les mostró amabilidad y se sintieron felices recibiendo esa amabilidad.
- Permita que tantos niños compartan como el tiempo lo permita, atrayendo su atención al simple hecho de que todos queremos ser amables, porque aumenta nuestra felicidad y todos queremos ser felices.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Usted puede hacer esta actividad sentados en mesas o bancos de trabajo o juntos como un

grupo completo, sentados en un círculo. La siguiente pauta está escrita para estudiantes sentados en mesas o bancos de trabajo.

- Pida a algunos estudiantes que compartan su momento de amabilidad en caso de que otros se bloqueen al tratar de hacerlo, ya que esto les dará más pistas y los reforzará.
- Es posible que desee modelar o dar un ejemplo con un dibujo que usted haya realizado.
- Dependiendo del tamaño de su clase y de la resistencia de algunos estudiantes a hablar en un grupo grande, puede pedirles que se junten en parejas para hablar primero.
- También puede preguntar a otros estudiantes qué sienten cuando ven que otro estudiante comparte su momento de amabilidad, ya que también puede hacer que se sientan felices, o puede recordarles un momento en que recibieron una amabilidad similar.
- Esta actividad de dibujo se puede hacer más de una vez en diferentes sesiones de la clase, pero asegúrese de guardar al menos una copia de los dibujos, ya que se utilizarán de nuevo en experiencias de aprendizaje posteriores. Los estudiantes pueden guardar su propio dibujo, puede colgarlos en la pared o puede recogerlos y distribuirlos nuevamente cuando sea necesario. Esta actividad puede repetirse al menos una vez al mes.

Pauta Sugerida

- *“Volvamos a nuestros puestos [mesas, bancos de trabajo...]*
- *¿Recuerdan cómo vimos que a todos nos gusta cuando las personas son amables con nosotros?*

- *Guardemos silencio por un instante y pensemos en un momento en que alguien fue amable con nosotros. A veces es más fácil recordar si cerramos los ojos o miramos al suelo. Yo mantendré mis ojos abiertos.*
- *Podría ser algo muy especial, o podría ser algo muy simple.*
- *Podría ser alguien que les ayude, o alguien que les diga algo bueno.*
- *Podría ser un amigo que jugó con ustedes o alguien que les regaló un juguete o un regalo.*
- *Levanten la mano si han pensado en un momento en que alguien fue amable con ustedes. [Pida a algunos alumnos que compartan en caso de que otros se bloqueen, esto les dará más pistas y ayuda].*
- *Ahora vamos a dibujar lo que sucedió cuando alguien fue amable con nosotros.*
- *Respondamos a estas preguntas: ¿Qué aspecto tenía? ¿Qué se sintió? ¿Qué aspecto tenían ustedes? ¿Cómo se sintieron? [Dé a los alumnos unos minutos para dibujar y guíelos según sea necesario. Cuando parezca que la mayoría de los estudiantes están listos, invítelos a compartir.]*
- *De acuerdo, todos hemos hecho algunos dibujos de un momento en que alguien fue amable con nosotros.*
- *¿A quién le gustaría compartir sus dibujos y contarnos sobre ese momento?*
- *Estos dibujos estarán disponibles para ustedes como un recurso al que volver si necesitan un recordatorio de un momento amable. Siempre son bienvenidos a regresar a lo que hemos hecho y hacer avanzar los sentimientos*

positivos.”

REVISIÓN | 3 minutos

- *“¿Qué piensan: queremos todos ser felices? ¿Nos gusta a todos la amabilidad más que la mala intención [tratar mal]?”*
- *¿Cómo nos sentimos cuando las personas son amables con nosotros? ¿Cómo nos sentimos cuando las personas son mal intencionados o nos tratan mal?*
- *Este año nos ayudaremos mutuamente a crear un aula acogedora y cuidarnos entre todos. Si todos queremos ser felices, y a todos nos gusta la amabilidad, entonces debemos aprender a ser amables con los demás. Así que eso es lo que vamos a hacer.*
- *En una palabra o frase, ¿hay algo que hayan aprendido hoy sobre la amabilidad?” (Invite a los estudiantes a compartir).*

Acuerdos de la clase

PROPÓSITO

El enfoque de esta experiencia de aprendizaje es explorar más a fondo la idea de la amabilidad y cómo todos la necesitamos y nos beneficiamos de ella mediante la creación de una lista de acuerdos mutuos de la clase que apoyará un entorno de aprendizaje seguro y productivo. La creación de acuerdos por parte de los estudiantes les ayuda a explorar la amabilidad de una manera directa que muestra las claras implicancias de nuestra necesidad de amabilidad en el contexto de un espacio compartido con otros. También aumenta su propio compromiso en lo que se considera un

comportamiento constructivo y no constructivo en el aula, ya que pueden ver cómo los elementos de la lista les afectan directamente a sí mismos y a los demás. También orienta a los estudiantes a prestar atención a la realidad de la presencia de los demás y sus sentimientos y necesidades.

*El asterisco ante una práctica señala que puede repetirse varias veces (con o sin modificaciones).

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Explorar varias implicancias prácticas de nuestra necesidad de amabilidad por la forma en que actuamos entre nosotros.
- Identificar acuerdos que pueden ayudar a crear un aula amable y afectuosa.

MATERIALES REQUERIDOS

- Un pliego de papel/cartulina que se pueda colgar en la pared con el encabezado "En nuestra sala de la clases estamos de acuerdo con..."
- Una pizarra o un segundo pliego de papel/cartulina para notas, ideas o apuntes
- Marcadores o rotuladores

COMPONENTES PRINCIPALES



**Conciencia
Interpersonal (2A)**

DURACIÓN

45 minutos, divididos en 2 días si es posible
(30 minutos el día 1; 15 minutos el día 2)

CHEQUEO | 3 minutos

- *“La última vez aprendimos sobre la amabilidad y la felicidad. Jugamos el juego de entrar y salir y también dibujamos un momento en que alguien fue amable con nosotros.*
- *¿Alguien recuerda algunas de las cosas de las que hablamos?*
- *¿Qué recuerdan? ¿Qué pueden decirme sobre la amabilidad y la felicidad? (respuestas posibles: todos queremos la felicidad y nos gusta cuando las personas son amables con nosotros en lugar de ser crueles o mal intencionadas)*
- *¿Nos ayuda a ser felices cuando otras personas son amables con nosotros?*
- *Recordemos nuestro dibujo de amabilidad de la última vez (o uno nuevo) por un momento. ¿Notan que su cuerpo o sentimientos cambian? ¿Cómo te sientes diferente? ”*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 24 minutos

Creando Acuerdos de la clase

Descripción General

Los estudiantes considerarán qué contribuiría a la felicidad y la amabilidad en el aula y harán una lista de los acuerdos de la clase.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Todos queremos amabilidad y felicidad.
- Hay acciones específicas que podemos realizar para apoyar la felicidad de los demás.

Materiales Requeridos

- Pliego de papel/cartulina o pizarra
- Marcadores o rotuladores

Instrucciones

- Pregunte a los estudiantes qué podemos acordar hacer entre nosotros para que tengamos una clase divertida, segura, cariñosa y feliz.
- Tome muchas sugerencias y comience una lista en una pizarra o en un pliego de papel de borrador donde todos los alumnos puedan verla. Si es necesario, puede invitar a los estudiantes con posibles ideas, tales como:
 - amabilidad
 - divertirse
 - no al abuso [bullying]
 - o acoso ayudarnos
 - compartir / turnarse
 - mostrar respeto el uno por el otro
 - escucharnos mutuamente
 - no ser descortés
 - no gritar
 - pedir ayuda
 - prestar atención
 - decir lo siento o disculparse

Recomendaciones para la Enseñanza

Puede permitir que cualquier estudiante responda las preguntas de seguimiento, no solo el que hizo la sugerencia inicial.

Pauta Sugerida

- *“Tratemos de hacer una lista de cómo nos gustaría que fuera nuestra clase.*
- *Todos queremos ser felices, eso es algo que*

todos tenemos en común.

- Y vimos que una cosa que nos hace más felices es cuando las personas son amables con nosotros.
- Entonces, la amabilidad podría ser una cosa que pondríamos en la lista. ¿Qué piensan?
- ¿Qué más podríamos poner en la lista que acordemos hacer como clase para que podamos ser felices y tener una sala de clases segura y afectuosa?
- Cuando un alumno sugiere algo, utilícelo como una oportunidad para que todos los demás alumnos profundicen en el tema y les indique una o dos preguntas como:
 - ¿Qué significa eso?
 - ¿Cómo sería eso?
 - ¿Qué pasaría si todos hiciéramos eso?
 - ¿Qué pasaría si no hiciéramos eso?

[Continúe este proceso según el tiempo lo permita.]

ACTIVIDAD DE COMPRESIÓN

15 minutos (otro día, si es posible)*

Creando Acuerdos de la clase, Parte 2

Descripción General

Los estudiantes continuarán considerando lo que contribuiría a la felicidad y harán una lista de acuerdos de la clase.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Todos queremos amabilidad y felicidad.
- Hay acciones específicas que podemos tomar para apoyar la felicidad de los demás.

Materiales Requeridos

- Pliego de papel o pizarra
- Marcadores o rotuladores
- La lista realizada en la actividad anterior

Instrucciones

- Juntos, agrupen los acuerdos y escríbalos en el pliego de papel/cartulina que tiene el encabezado "En nuestra sala de la clases estamos de acuerdo con..."
 - Para esto es importante ponerlos en formas de acción que sean afirmativas, como "Sé amable" o "Ayuda" o "Pide ayuda cuando la necesites".
- Lean juntos los acuerdos en voz alta.
- Es útil para los niños firmar la tabla de acuerdos y colgarla en el aula.
- Recuerde a los estudiantes que está haciendo los acuerdos para que nos sintamos más felices y seguros aquí en nuestra sala de clases.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Si es posible, complete esta actividad de comprensión el día después de la primera. Los estudiantes a menudo necesitan tiempo para dejar que las ideas sobre sus acuerdos se asienten y maduren; a veces incluso se les ocurren más la próxima vez que compartan juntos.
- Si puede completar esta actividad un día después de la primera, use el chequeo que se proporciona a continuación para comenzar.

Pauta Sugerida

- [Chequeo si está completando un día diferente: *"La última vez que nos vimos, creamos una gran lista de cosas que necesitábamos para sentirnos seguros y felices en el espacio de nuestra sala de la clases. Hoy vamos a repasar la lista. Si se dan cuenta de que había algo que quieran agregar, me avisan]*
- *Tal vez podamos juntar algunos de estos si son similares, de modo que podamos tener algunos acuerdos principales que podamos recordar.*
- *En esta hoja dice: "En nuestra sala de la clases estamos de acuerdo con ..." Por lo tanto, podemos poner nuestros acuerdos luego de la lista que acabamos de crear.*
- *Me pregunto si estos van juntos.*
- *Y podemos ponerlos en esta forma, "Sé amable ..."*
- [Continuar este proceso según el tiempo lo permita]
- *Ahora tenemos algunos acuerdos que podemos hacer entre nosotros.*
- *Vamos a revisarlos y leerlos en voz alta juntos.*
- *Intentaremos hacer esto por nosotros mismos para sentirnos más felices y seguros aquí en nuestra sala de la clases.*
- *Continuemos pensando en esta lista hasta que nos volvamos a reunir, cuando podríamos tener más para agregar. "*
- *"Este año vamos a aprender sobre la mejor manera de ser amables con nosotros mismos y con los demás. ¡Aprenderemos formas de hacer esto, y este acuerdo que creamos juntos es nuestro primer paso!*
- *En una palabra o frase, ¿aprendieron hoy algo que podrían usar en otro momento para ayudarse a sí mismos o a alguien más a satisfacer sus necesidades?"*

REVISIÓN | 3 minutos

Practicando la Amabilidad

PROPÓSITO

El foco de esta tercera experiencia de aprendizaje es ampliar sobre el aprendizaje previo y comprometerse en el modelaje y la práctica real de la amabilidad para el entendimiento experiencial e incorporado. Esto implica dos pasos: una actividad de comprensión mediante la cual los estudiantes traducen los acuerdos de la clase en ejemplos prácticos que pueden ejecutarse; y luego una actividad de práctica donde representan esos ejemplos uno frente al otro y reflexionan sobre lo que experimentaron. Al representar los mismos elementos que dijeron que querían en el aula, llegarán

a comprender mejor la amabilidad, los acuerdos de la clase y cómo se ven en la práctica. Este proceso de entendimiento incorporado debe continuar a medida que avanza el año escolar y facilitará la referencia concreta a los acuerdos de la clase a lo largo del año.

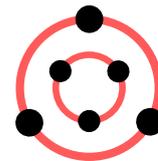
*El asterisco ante una práctica señala que puede repetirse varias veces (con o sin modificaciones).

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Desarrollar formas específicas de mostrar amabilidad en base a los acuerdos de la clase.
- Aplicar su comprensión de la amabilidad en acciones concretas, individuales y colectivas.

COMPONENTES PRINCIPALES



Habilidades Relacionales (2E)

MATERIALES REQUERIDOS

- Sus acuerdos de la clase listados en un pliego de papel o en la pizarra.
- Otro pliego de papel o una pizarra para escribir ideas para practicar los acuerdos de la clase.

DURACIÓN

30 minutos (es probable que desee repetir esta experiencia de aprendizaje más de una vez para que pueda cumplir con todos sus acuerdos).

CHEQUEO | 3 minutos

- *“Tomemos un momento para sentarnos en silencio y descansar nuestra mente y cuerpo para que podamos pensar un poco. [Pausa] Tal vez estén cansados o llenos de energía, tal vez haya sido una mañana (día) desafiante o emocionante. Como quiera que sea, está bien.*
- *Ahora veamos si podemos pensar en algún momento de amabilidad en el día hasta ahora. Tal vez algo sucedió en casa o de camino a la escuela o hace tan solo un minuto. Observen lo que se les viene a la mente. No se preocupen si no pueden pensar en algo, siempre pueden imaginar un momento de amabilidad también. [Pausa]*
- *Sentémonos un momento con ese momento de amabilidad.*
- *¿Quisiera alguien compartir lo que pensó?*
- *¿Cómo te hizo sentir eso?*
- *¿Alguien más? ”*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 12 minutos

Convertir los Acuerdos de la clase en Acciones de Ayuda

Descripción General

En esta actividad de comprensión o *insight*, los estudiantes discuten la traducción de los acuerdos de la clase en acciones y comportamientos concretos que pueden practicar haciendo entre ellos, haciendo que los acuerdos de la clase sean “visibles” de manera directa.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Todos queremos amabilidad y felicidad.
- Existen acciones específicas que podemos

realizar para apoyar la felicidad de los demás

Materiales Requeridos

- Sus acuerdos de la clase listados en un pliego de papel/cartulina o en la pizarra.
- Un pliego de papel/cartulina adicional o un espacio disponible en la pizarra.

Instrucciones

- Pregunte a los alumnos cómo se ve, cómo suena y cómo se siente cada acuerdo cuando se ejecuta de manera efectiva y amable.
- A medida que los estudiantes dan ejemplos, documente lo que están diciendo escribiendo o dibujando los ejemplos en un pliego de papel/cartulina y vincúlelos con los acuerdos de la clase que reflejan.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Dependiendo de los acuerdos de la clase, a veces las acciones serán obvias. En este caso, pida a los alumnos que den ejemplos para que crezca su comprensión de cómo podrían practicarlo. Por ejemplo, si uno de los acuerdos de la clase es “Escucharse unos a otros”, puede pedirles que sean muy específicos acerca de las acciones que esto implicaría al hacer preguntas como “¿Cómo se ve cuando nos escuchamos unos a otros?” o “¿Qué hacemos con nuestros ojos cuando escuchamos? ¿Miramos a la otra persona?” o “¿Hablamos mientras escuchamos a la otra persona o estamos callados?”
- Es posible que no tenga tiempo suficiente para completar todos los acuerdos en una sesión, en cuyo caso puede pasar a la práctica reflexiva por ahora y volver a esta actividad más tarde.

Pauta Sugerida

- *"Me di cuenta de que, aunque todos podemos decir _____ (elijamos uno de su lista, por ejemplo: "ayudarnos unos a otros") no siempre sabemos exactamente qué aspecto tiene. ¿Conocen la palabra específica? Significa hacer algo más claro con un ejemplo real. Repasemos nuevamente nuestros acuerdos de la clase que hicimos juntos y veamos si podemos ser más específicos acerca de algunos de ellos.*
- *¿Cómo sería _____ (ayudarnos unos a otros)? ¿Podemos convertir la idea de _____ (ayudarnos unos a otros) en acciones reales de ayuda? ¿Qué aspecto tiene cuando _____ (nos ayudamos unos a otros)? ¿Cómo creen que hace sentir a alguien cuando hacemos esto?*
- *Si viéramos a alguien que no estaba _____ (ayudando), ¿qué podríamos decir o hacer? "*

Pruebe este formato con varios de los acuerdos de la clase. Cuando llegue a un buen punto de parada, puede sugerir volver al resto de los acuerdos durante otras horas de la clase. Eventualmente, tendrá ideas específicas relacionadas con cada acuerdo general.

PRÁCTICA REFLEXIVA | 10 minutos

Practicando y Representando la Amabilidad

Descripción General

En esta práctica reflexiva, los estudiantes representarán las acciones de ayuda que acaban de crear.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Todos queremos amabilidad y felicidad.
- Hay acciones específicas que podemos tomar

para apoyar la felicidad de los demás.

Materiales Requeridos

- Los acuerdos grupales.
- La lista de acciones y conductas concretos creados en la actividad de comprensión o insight previa.

Instrucciones

- Modele la actividad primero usted mismo. Comience seleccionando las acciones de ayuda que considere más concretas y fáciles de modelar. Luego, pida dos o tres voluntarios para modelar las acciones de ayuda.
- Luego, solicite un voluntario que pueda simular o hacer cómo que necesita ayuda y uno o dos estudiantes se ofrezcan como voluntarios para ver esa necesidad y comprometerse en las acciones de ayuda. Haga que los voluntarios puedan ponerse de pie y representar un escenario frente a la clase.
- A otros estudiantes se les debe pedir que observen en silencio y de cerca para que luego puedan compartir lo que vieron.
- Después de que se haya representado la escena, lo que puede tomar solo un minuto, permita que quienes se ofrecieron compartan lo que vieron y sintieron.
- Luego pregunte a los alumnos que observaron lo que vieron y sintieron.
- Luego haga otro ejemplo de esa acción de ayuda o pase a la siguiente acción de ayuda y haga una escena representándola.
- Repita para todos los acuerdos del grupo.

Recomendaciones para la Enseñanza

- En algunos casos, no habrá una persona en particular en necesidad, pero puede crear otras situaciones que puedan surgir en el aula relacionados con ese acuerdo de la clase y las acciones de ayuda que provienen de él.
- Es posible que 10 minutos no sean suficientes para practicar todas las acciones de ayuda que se generaron durante la actividad de comprensión previa. Puede repetir esta práctica reflexiva varias veces, enfatizando cada vez diferentes acuerdos o actividades de la clase.

Pauta Sugerida

- *“Todos ustedes tuvieron muchas ideas sobre cómo podemos ayudarnos unos a otros aquí en la clase. Ahora podemos ver más claramente cómo serán estos acuerdos de la clase.*
- *Podría ser incluso más claro si practicamos algunas de las acciones de ayuda de las que acabamos de hablar.*
- *¿Tal vez podamos simular que uno de nosotros necesita ayuda y podemos ver qué acciones de ayuda podemos practicar? ¿Con qué acción de ayuda deberíamos empezar? ¿Vendrían dos o tres de ustedes aquí para hacer la acción de ayuda?*
- *Yo empezaré siendo la persona que necesita ayuda. Entonces aquellos que vinieron pueden practicar esta acción de ayuda cuando vean que necesito ayuda [representar una escena.]*
- *¡Eso fue genial! Ahora les diré lo que sentí. [Expresa y comparte sobre lo que se sintió al recibir ayuda de esa manera, algo como “Me hizo sentir feliz”, o “Me hizo sentir mejor” o “Me hizo sentir más seguro”]*

- *Ahora me gustaría preguntar a los que me ayudaron. ¿Cómo se sintieron al ayudarme de esa manera?*
- *Ahora me gustaría preguntarles a los que estuvieron mirando. ¿Qué vieron y sintieron?*
- *Ahora, tal vez uno de ustedes podría ser la persona que necesita ayuda y podríamos intentar otras acciones de ayuda.”*

REVISIÓN | 4 minutos

- *“Tomemos un momento para sentarnos y pensar en lo que acabamos de ver y sentir.*
- *¿Se dieron cuenta de cómo se sintieron cuando vieron a personas que necesitaban ayuda o que la estaban recibiendo? A menudo se siente bien no solo recibir ayuda, sino también darla, e incluso ver que alguien recibe ayuda. Puede hacernos sentir más felices y seguros cuando nos ayudan otros y cuando nos muestran amabilidad.*
- *¿Hay algo que hayan aprendido o practicado sobre la amabilidad que les gustaría volver a usar en algún momento?*
- *¿Hay algo que creen que deberíamos agregar a los acuerdos de la clase después de lo que hicimos hoy? “*

PRÁCTICA ADICIONAL

Es importante que los niños puedan practicar la amabilidad en situaciones auténticas. Durante la próxima semana, establezca una meta cada día para que los niños practiquen uno de los acuerdos (esto se puede establecer al comienzo del día) y luego revise al final del día para ver cómo resultó. Esto también se puede retomar a lo largo del año cuando los niños parecen estar relajándose con los acuerdos de la clase.

La Amabilidad como una Calidad Interior

PROPÓSITO

El foco de esta cuarta experiencia de aprendizaje es profundizar en la idea de la amabilidad al explorar si se trata solo de acciones externas o también algo dentro del corazón y la mente. Fácilmente asociamos la amabilidad con actividades externas, como dar comida o dinero a alguien, decirle palabras agradables a alguien o ayudarlo a levantarse cuando se cae. Pero si la intención detrás de esas acciones y palabras es aprovecharse de la otra persona, entonces no lo vemos como una amabilidad real o genuina; tampoco lo vemos como una ayuda genuina. Para que

los estudiantes entiendan cómo cultivar la amabilidad como una disposición, que se encuentra en el corazón del Aprendizaje SEE, se les ayudará a entender que la amabilidad va más allá de las acciones externas, pero también se refiere a un estado de la mente y del corazón: nuestra propia intención de llevar ayuda y felicidad a otra persona.

*El asterisco ante una práctica señala que puede repetirse varias veces (con o sin modificaciones).

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

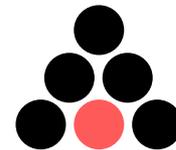
Los estudiantes podrán:

- Explorar la amabilidad en el contexto de las acciones externas y las intenciones y motivaciones internas.
- Reconocer la distinción entre amabilidad real (interior, genuina) y amabilidad aparente.
- Desarrollar su propia definición de amabilidad.
- Proporcione ejemplos de acciones que puedan parecer poco amables, pero que son realmente amables y viceversa.

DURACIÓN

30 minutos

COMPONENTES PRINCIPALES



**Compasión por
Otros (2C)**

MATERIALES REQUERIDOS

- Pliegos de papel/cartulina con la palabra "amabilidad" escrita en el centro.
- El relato o historia que sigue a continuación.

CHEQUEO | 3 minutos

- *“La última vez que hablamos sobre cómo podríamos crear un aula amable y afectuosa, y creamos algunos acuerdos de la clase. ¿Alguien recuerda algunas de las cosas de las que hablamos e incluimos en nuestra lista? [Permita tiempo para compartir.]”*
- *Hoy vamos a pensar en cómo podemos practicar la amabilidad.”*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 10 minutos

Los Dos Hermanos y el Pequeño Cisne

Descripción General

En esta actividad, leerá una historia a los estudiantes que muestra cómo todos nosotros, naturalmente, preferimos la amabilidad, porque la amabilidad nos hace sentir seguros y protegidos. Aquí se proporciona una historia que tiene un elemento que muestra que la amabilidad también se relaciona con nuestras intenciones y es una cualidad interna. Si alguien pretende ser amable, pero realmente intenta aprovecharse de alguien, entonces no vemos eso como amabilidad genuina. Si los estudiantes comprenden que la amabilidad es una cualidad interna, no solo acciones, entonces se darán cuenta de que para cultivar la amabilidad, necesitamos cultivar esa cualidad interna, no solo actuar externamente de una manera particular.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Todos preferimos la amabilidad y queremos avanzar hacia la amabilidad y alejarnos de la mala intencionalidad.
- La amabilidad nos hace sentir más seguros.
- La amabilidad es una cualidad interior.

- Simular amabilidad (acciones externas sin una buena intención) no es amabilidad genuina.

Materiales Requeridos

- La historia que sigue a continuación.

Instrucciones

- Lea la historia a sus estudiantes.
- Facilite la discusión. Preguntas a modo de ejemplo aparecen incluidas dentro de la pauta sugerida para su uso.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Las preguntas de discusión a modo de ejemplo que se enumeran en la pauta pueden ayudarlo a tener una discusión y animar a los estudiantes a explorar la historia y sus diversas dimensiones. Siéntase libre de agregar sus propias preguntas y responder al desarrollo de la discusión.
- Permítales compartir abiertamente y recuerde que no hay respuestas correctas o incorrectas, pero también tenga en cuenta las comprensiones críticas (enumeradas anteriormente) hacia las cuales los está orientando. Estas ideas tienen que venir naturalmente, y está bien si no todos los estudiantes alcanzan todas las ideas a la vez, ya que se les hará regresar a éstas continuamente en futuras experiencias de aprendizaje.

Pauta Sugerida

- *“Vamos a leer juntos una historia que tiene que ver con la amabilidad. A veces las personas hacen cosas que parecen amables, pero en su corazón, en realidad no son amables y compasivos. Mientras leo esta historia, piensen en quién es verdaderamente*

amable en esta historia y quién está fingiendo.”

- [Lea la historia a continuación.]
- “Ahora vamos a hablar un poco de esta historia
- ¿Que pasó en la historia? ¿Cuáles son algunas de las cosas que notaron?
- ¿Cómo creen que se sintieron las diferentes personas en la historia?
- Si el pequeño cisne pudiera hablarnos, ¿cuáles son algunas de las cosas que diría? ¿Qué más?
- ¿Por qué creen que el cisne se dirigió al hermano menor?
- ¿Recuerdan cuando el hermano mayor le estaba diciendo cosas agradables al cisne? ¿Qué paso después de eso?
- ¿Estaba el hermano mayor siendo amable cuando decía esas cosas? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿En qué se parece la amabilidad al ayudar?
- Si alguien finge ser amable, pero por dentro no quiere ayudar a la otra persona, ¿es eso realmente ser amable? Explica tu pensamiento.
- ¿La amabilidad es solo la acción externa, como las palabras agradables, o también es algo dentro de nosotros? ¿Una cualidad interior? Expliquen su pensar.
- ¿Podría algo que parece poco amable al principio realmente ser amable? Al igual que si un padre dice “No” a su hijo, ¿es eso siempre ser poco amable o podría ser

amable? ¿Qué pasaría si el niño hiciera algo peligroso y el padre dijera “no”? ¿Qué piensan ustedes? ”

HISTORIA | Los Dos Hermanos y el Pequeño Cisne

“Un día, dos hermanos estaban jugando en un parque cuando vieron un hermoso cisne pequeño. El hermano mayor pensó: “¡Oh, qué ave tan bonita!”, Y quiso capturar al ave para sí, así que le lanzó un palo. El pequeño cisne se asustó y trató de huir, pero como todavía no podía volar muy bien, tuvo que moverse sobre sus piernas. El hermano menor dijo: “¡Deténte! ¡No lastimes al ave! ¡Es solo un bebé! ”Y él fue a ayudar al cisne a protegerlo. Cuando llegó al cisne, lo acarició y le ofreció algo de comida. Pero el hermano mayor se enojó y siguió tratando de perseguir al cisne y atraparlo.

Entonces su madre vino y dijo: “¿Qué está pasando?”

“Esa ave es mía”, dijo el hermano mayor, quien quería capturarla. “¡Haz que me la dé!”

“No, no se la entregues”, dijo el hermano menor. “Trató de hacerle daño”.

“No sé lo que pasó porque no estaba aquí para verlo”, dijo la madre. “Tal vez deberíamos dejar que el ave decida”.

Colocó el pequeño cisne entre los dos niños y le dijo: “¿Con quién te gustaría estar?”

El hermano mayor que había tratado de herir y capturar al cisne trató de llamarla dulcemente.

“Por favor, ven a mí pequeña ave! ¡Te cuidaré

muy bien!”

Pero el cisne no fue a él. Se acercó al hermano menor, que había tratado de protegerla.

“Mira, el ave te prefiere”, dijo su madre. “Tú deberías ser quien la cuide”.

Así que ella le dio el pequeño cisne al hermano menor, quien lo alimentó, lo cuidó y lo mantuvo a salvo.”

[Fin]

PRÁCTICA REFLEXIVA | 10 minutos Construyendo y Reflexionando sobre un Definición de Amabilidad

Descripción General

En esta práctica reflexiva, los estudiantes harán un mapa de palabras relacionadas con la palabra “amabilidad”. Éste será usado para desarrollar una definición simple de amabilidad (una o dos frases) para usar en el aula. Los estudiantes tomarán momentos para reflexionar en silencio durante la creación de esta definición y después de hacerlo, para permitir que esta comprensión más amplia de la amabilidad profundice en ellos.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Todos preferimos la amabilidad y queremos avanzar hacia la amabilidad y alejarnos de la mala intención.
- La amabilidad nos hace sentir más seguros.
- La amabilidad es una cualidad interior.
- Simular amabilidad (acciones externas sin una buena intención) no es amabilidad genuina.

Materiales Requeridos

- Un pliego de papel/cartulina o pizarra

Instrucciones

- Escriba la palabra “Amabilidad” en el medio de un pliego de papel/cartulina o en la pizarra.
- Luego tome sugerencias y escriba las otras palabras alrededor de la palabra amabilidad que ayudan a definir qué es la amabilidad. Puede usar líneas para conectarlas a la palabra amabilidad. Esto creará una especie de mapa de palabras en el papel.
- Si los estudiantes mencionaron palabras en la discusión, relacionadas con las ideas enumeradas anteriormente, pero no las mencionan ahora, puede recomendarlas diciendo: “Recuerden que alguien dijo algo sobre cómo la amabilidad es una cualidad interna, no solo palabras y acciones. ¿Deberíamos agregar algo sobre eso?”
- Permita que los alumnos propongan sus propias palabras y formas de expresar lo que significa amabilidad.
- Crear una definición de amabilidad en una sola frase. Ya que puede ser difícil para los estudiantes crear una definición en una sola frase por sí mismos, puede proponer diferentes expresiones que incorporen algunas de las palabras que han proporcionado. Si es necesario, puede agrupar esas palabras para que al principio resulte más fácil.
- Cuando haya creado su breve definición, aunque sea tentativa, escríbala en un papel/cartulina nuevo y deje que los alumnos reflexionen un minuto de silencio.

Recomendaciones para la Enseñanza

- No se preocupe si no puede crear una definición breve y perfecta de inmediato. Si no puede crear una en la clase, puede crear una más adelante por su cuenta que utilice la información que proporcionaron y que ahora está registrada en el pliego de papel/ cartulina.
- Nota: muchas de las prácticas reflexivas en el Aprendizaje SEE implican momentos de reflexión silenciosa para que los estudiantes piensen, reflexionen e internalicen sus ideas. La duración de estos momentos dependerá del entorno del aula y de sus alumnos. Pueden ser tan cortos como 15 segundos o pueden ser tan largos como unos pocos minutos. Usted mismo será el mejor juez de la cantidad de tiempo apropiada. Puede descubrir que con la práctica, los estudiantes se sentirán más cómodos y familiarizados con estos momentos y que puede prolongarlos durante períodos más extensos.

Pauta Sugerida

- *"Me pregunto si podríamos encontrar una sola frase para explicar qué es la amabilidad. De modo que si alguien nos preguntara, "¿Qué significa amabilidad?", podríamos decirles.*
- *Tomemos un momento de tranquilidad para pensar sobre la historia y nuestra discusión al respecto.*
- *Voy a escribir la palabra amabilidad en el centro de la pizarra - y usted puede sugerir palabras que son como la amabilidad que se pueden usar para explicar qué es la amabilidad.*

- *¿Qué palabras deben ponerse aquí junto con la amabilidad? ¿Qué palabras se parecen a la amabilidad o nos ayudan a explicar qué es la amabilidad?*
- *Ahora tenemos varias palabras aquí arriba. Hemos hecho un mapa de palabras en torno a la idea de la amabilidad.*
- *Tomemos un momento para guardar silencio y pensar en estas palabras. ¿Hay algo que falte? ¿Hay algo que nos gustaría añadir? No me digan de inmediato. Esperemos y pensemos por un minuto. (Permita un momento de silencio para la reflexión. Esto podría ser tan breve como 15 segundos o más).*
- *Ahora que hemos esperado un poco, ¿por qué no levantamos la mano con calma si tenemos algo que agregar? Si no, podemos continuar reflexionando en silencio mientras otros hacen sugerencias.*
- *(Añada sugerencias a medida que los estudiantes las hacen).*
- *Ahora vamos a sacar nuestros dibujos de amabilidad.*
- *Tomemos un momento para mirarlos en silencio y pensar. ¿Hay algo en los dibujos que nos demos cuenta nos falta en nuestro mapa de palabras? No me digan de inmediato. Esperemos y miremos nuestros dibujos y pensemos en silencio un poco. (Permita un momento de silencio para la reflexión. Esto podría ser tan corto como 15 segundos o más).*
- *Ahora que hemos esperado un poco, ¿por qué no levantamos la mano con calma si tenemos algo que agregar? Si no, podemos continuar reflexionando en silencio mientras*

otros hacen sugerencias.

- *(Añada sugerencias a medida que los estudiantes las hacen).*
- *Ahora veamos si podemos hacer esa explicación de la frase de amabilidad de la que hablamos. ¿Cómo explicaríamos en una sola frase lo que es la amabilidad, usando estas palabras e ideas que están aquí? Déjenme intentar hacer una frase y traten de ayudarme.*
- *Así es que ahora aquí está nuestra explicación de lo que es la amabilidad. Puede que no sea perfecta, pero siempre podemos mejorarla a medida que avanzamos y aprendamos más sobre la amabilidad.*
- *Tomemos un momento para leer esto en silencio y pensar qué significa la amabilidad y cuán importante es para nosotros. Hagámoslo en silencio para que podamos sentir realmente la amabilidad y lo que significa dentro de nosotros mismos. " (Dé tiempo para una reflexión silenciosa).*

REVISIÓN | 2 minutos

- *"Qué cosas aprendieron sobre la amabilidad hoy?"*
- *Los estudiantes tienen la opción de hacer una revisión por su cuenta, con un compañero de su elección, o en un círculo de intercambio con el derecho de pasar su turno."*

Reconociendo la Amabilidad y Explorando la Interdependencia

PROPÓSITO

El foco de esta experiencia de aprendizaje es practicar el reconocimiento de la amabilidad y explorar la interdependencia. Aunque los estudiantes ya tendrán algunas nociones de cómo se ve la amabilidad, al profundizar en las actividades diarias y al ver las diversas formas en que está involucrada, su aprecio por la amabilidad puede crecer aún más. De manera similar, aunque los estudiantes pueden tener alguna idea del concepto de interdependencia, la simple actividad de trazar un mapa de un logro y todas las cosas de las que ese logro depende, puede ayudarlos a ver la interdependencia con mayor claridad. La

interdependencia se refiere al hecho de que cada objeto y evento surge de una variedad de causas, en el sentido de que depende de otras cosas. Explorar la interdependencia puede ser una herramienta poderosa para reconocer cómo dependemos de otros y otros dependen de nosotros; puede destacar la importancia de la reciprocidad; y puede servir como base para la gratitud y un sentimiento de conexión con los demás. También es compatible con el pensamiento sistémico, ya que la interdependencia es una característica de todos los sistemas.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Reconocer actos de amabilidad en su día a día.
- Reconocer la interdependencia como una característica de nuestra realidad compartida.
- Reconocer cómo los objetos y eventos que necesitamos provienen de los actos de innumerables otros.

COMPONENTES PRINCIPALES



Conciencia Interpersonal (2A)

DURACIÓN

35 minutos

MATERIALES REQUERIDOS

- Pizarra o pliego de papel/cartulina.
- Marcadores o rotuladores.

CHEQUEO | 5 minutos

- *"¿Puede alguien recordar lo que dijimos sobre qué significa la amabilidad? Creamos una forma de explicárselo a los demás. ¿Quién recuerda lo que dijimos?"*
- *Veamos nuestra explicación de lo que es la amabilidad ahora. Lo escribí en este pedazo de papel.*
- *¿Ha sentido alguno de ustedes la amabilidad hoy? ¿Sí? ¿Cómo fue? Si no pueden pensar en un momento de amabilidad a partir de hoy, pueden imaginar uno si lo desean.*
- *Tomemos un momento para sentarnos unos segundos y recordemos cómo se siente la amabilidad. Si se sienten cómodos con eso, cierren los ojos y traten de imaginar ese momento en el que alguien fue amable con ustedes o cuando se sintieron amables con alguien más. O si están usando su imaginación, imaginen ese momento. [Pausa]*
- *Gracias. ¿Puede alguien de ustedes compartir algunos de los actos de amabilidad que pensó?"*

Recomendaciones para la Enseñanza

- Use su criterio para guiar esto, ya que usted conoce su propia clase. Anímelos a pensar en cualquier momento, no importa cuán pequeño sea. Podría ser el guardia o auxiliar que les sonrió, o le dieron a alguien un marcador o lápiz cuando lo necesitaban, o le sonrieron a alguien a quien generalmente no le prestan atención. Hága saber a sus estudiantes que está bien si no pueden pensar en un momento en particular, porque lo pueden imaginar. A medida que practica con esto, se volverá más fácil. Fomente la curiosidad: la sensación de que todos estamos

explorando juntos y preguntándonos acerca de ello.

- Es posible que desee hacer el chequeo durante una sesión en la mañana, y luego guarde las otras partes de la experiencia de aprendizaje para más tarde en el día. De esa manera, los niños ya estarán orientados a pensar en la amabilidad cuando usted llegue a las actividades.

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 5 minutos

Reconociendo la Amabilidad*

Descripción General

En esta actividad, invitará a los alumnos a compartir los momentos de amabilidad que observaron o participaron durante el día, guiándolos para reflexionar sobre cómo se sintieron ellos y los demás, y desafiándolos a que reconozcan todas las formas de amabilidad que puedan.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Vemos innumerables actos de amabilidad a nuestro alrededor todos los días, pero podemos reconocer muy pocos si no observamos en profundidad.

Materiales Requeridos

- Pizarra o pliego de papel/cartulina; marcadores, rotuladores.

Instrucciones

Puede comenzar preguntándoles cuántos actos de amabilidad creen que generará la clase solo con las cosas que les sucedieron hoy, y escriba los números que proponen en la pizarra. Luego, al final de la actividad, pregúnteles si creen que sus suposiciones originales fueron correctas, demasiado bajas o demasiado altas.

Recomendaciones para la Enseñanza

Al igual que en cada actividad de comprensión, los estudiantes pueden tener otras ideas importantes a medida que avanza. Si es así, regístre las o anótelas en la pizarra para que pueda volver a ellas más tarde. Los niños de primaria están desarrollando sus habilidades para tomar perspectivas y pensar más allá de ellos mismos. Éste es un ejercicio rápido que se puede hacer muchas veces a lo largo del año y que refuerza que la amabilidad está en todas partes.

Pauta Sugerida

- *“Entonces, tengo una pregunta para ustedes. Si piensan en nuestro día juntos en la escuela, ¿cuántos “gestos de amabilidad” creen que podría contar? ¿10? ¿20? [Deje que hagan conjeturas y escriban los números en la pizarra o cartulina/pliego de papel]*
- *Muy bien, voy a escribir esos números en la pizarra para que podamos revisarlos más tarde.*
- *Ahora, veamos cuántos actos de amabilidad podemos hacer. ¿Quién puede pensar en algo que sucedió hoy que fue un ejemplo de amabilidad? ¿Alguien les mostró amabilidad hoy? ¿O hicieron algo que fue amable con alguien más?*
- [Permita que los estudiantes compartan. Si lo desea, puede escribir una sola palabra o frase que capture lo que se compartió en la pizarra para que la lista comience a crecer. Después de que el alumno haya compartido, puede hacer preguntas de seguimiento, tales como: ¿Por qué fue así? ¿Cómo te hizo sentir? ¿Cómo crees que hizo sentir a la otra persona?]

- [También puede hacer estas preguntas de seguimiento a otros estudiantes, no solo al estudiante que compartió, para que puedan pensar en las diversas formas en que la acción fue amable y en cómo podría haber hecho sentir a otros].
- *Ahora tratemos de mirar más profundamente. Me pregunto si podemos encontrar aún más actos de amabilidad.*
- *¿Piensan que podría haber gestos de amabilidad que ni siquiera conocíamos o notamos?*
- *Encontramos muchos actos de amabilidad cuando miramos profundamente, ¿no es así? ¿Cómo se siente saber que estamos rodeados de tantos actos de amabilidad?*
- *Ahora veamos. ¿Cuántos encontramos? ¿Encontramos más de lo que pensamos? [Puede comparar con los números que los estudiantes sugirieron anteriormente y que escribió en la pizarra].*
- *Parece que podemos encontrar muchos actos de amabilidad si los buscamos. Pero si no observamos ni buscamos, podríamos no verlos.”*

PRÁCTICA REFLEXIVA | 20 minutos

Reconociendo la Interdependencia

Descripción General

En esta actividad, los estudiantes dibujarán una red de interdependencia comenzando con un solo logro, evento u objeto.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Los objetos y eventos existen en una red de interdependencia; dependen de innumerables otros objetos y eventos.

- Estamos conectados y dependemos de innumerables personas de diversas maneras, incluso si son desconocidos para nosotros.

Materiales Requeridos

- Un pliego grande de papel para que cada grupo pueda dibujar
- Marcadores o rotuladores.

Instrucciones

- Indique a la clase que han estado juntos pensando mucho acerca de los actos de amabilidad.
- Dígales que hoy explorará una idea llamada interdependencia.
- Pida al grupo sugerencias sobre un logro o evento importante en sus vidas. Los ejemplos incluyen ir de viaje; aprender a andar en bicicleta; aprender a jugar un juego nuevo; aprender a leer y escribir; y así. Tome sugerencias durante aproximadamente 1 o 2 minutos para esto.
- Escriba sus sugerencias y luego seleccione una que muchos de los estudiantes puedan compartir o que sea más fácil de relacionar entre el grupo.
 - Si su grupo no puede pensar en un ejemplo que muchos o la mayoría tengan en común, pídale que identifiquen un objeto hecho por seres humanos que todos necesitan.
- Dibuje este logro, evento u objeto en el centro de la pizarra o en un pliego de papel. Este será el "tema" de la actividad.
- Represente lo siguiente y luego pídale que lo hagan:
 - Cree un primer círculo agregando (dibujando o escribiendo) cualquier cosa de la que el tema dependa o necesite que exista. Pregunte "¿Qué más necesitamos para tener X (tema)"?
 - Dibuje una línea que conecte esto con el tema.
 - Por ejemplo, si elige "aprender a andar en bicicleta" como su tema, puede agregar alguien que enseñe, un amigo, la bicicleta, una superficie plana para montar, la persona que inventó las bicicletas, etc. O si elige un lápiz como su tema, podrían agregar madera, plomo, una fábrica, pintura, etc.
 - Pídale que vean si pueden pensar en al menos 10 personas o cosas de las que depende el tema.
 - Pídale que ahora agreguen y dibujen de qué dependen los elementos de los primeros círculos. De nuevo, pídale que dibujen líneas conectando los nuevos elementos a medida que se agregan.
- Haga que continúen el proceso libremente, seleccionando cualquier elemento de la página e identificando cosas o personas de las que depende.
 - Puede pedirles que piensen más a fondo haciendo preguntas como "Este artículo aquí, ¿existe por sí solo o necesita que otras personas o cosas existan?"
- Cuando haya pasado suficiente tiempo, detenga la clase y pídale que calculen cuántas personas en total se necesitan para que exista su "tema".
 - Por ejemplo, ¿cuántas personas en total

se necesitan para hacer ese lápiz? ¿O cuántas personas en total son necesarias para que aprendan a andar en bicicleta? Deles un poco de tiempo para calcularlo y discutir esto.

- Revisión.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Esta actividad funciona muy bien con los estudiantes parados alrededor de la pizarra o con un pliego de papel/cartulina en el piso en el centro de un círculo de estudiantes, cada uno con un marcador para participar.
- Los ejemplos de logros/eventos pueden incluir ir de viaje; aprender a andar en bicicleta; aprender a jugar un juego; aprender a leer y escribir, etc.
- Como en todas las actividades de comprensión, los estudiantes pueden tener otras comprensiones críticas a medida que avanza. Si es así, regístrelos o anótelos en la pizarra para que pueda volver a ellos más tarde.

Pauta Sugerida

- *“Hemos hablado mucho sobre la amabilidad en nuestras vidas, y una cosa que podríamos haber visto es que la amabilidad rara vez nos involucra solo a nosotros, por lo general, la amabilidad que se produce en nuestras vidas involucra y depende de al menos otra persona.*
- *Llamamos a esto interdependencia: dependemos constantemente de los demás.*
- *Hoy vamos a investigar más profundamente esta idea de interdependencia. ¿Quién puede pensar en un logro o evento importante que*

hayan alcanzado o experimentado? [Escriba algunas sugerencias y seleccione una que sea relevante y relatable para usar con todo el grupo. Si su grupo no puede pensar en un ejemplo que muchos o la mayoría tienen en común, pídale que identifiquen un objeto hecho por seres humanos que todos necesitan.]

- *Ahora, pensemos en las personas y las cosas de las que depende _____ andar en bicicleta). Cada vez que piense en algo, dibújelo o escríbalo, haga un círculo y trace una línea que lo conecte con el tema central. Primero, déjenme mostrarles cómo. Entonces, nos estamos enfocando en (andar en bicicleta). Eso depende de tener una bicicleta, un camino y alguien que nos enseñe.*
- *Intentemos crear al menos 10 cosas de las que depende (andar en bicicleta) y escribirlas o dibujarlas juntas. [Invite a los estudiantes a hacer la escritura/dibujo. Deje suficiente tiempo para que esto suceda.]*
- *¿De qué se dieron cuenta?*
- *Ahora, vamos a llevar esto aún más lejos. Vamos a ver cada elemento en un círculo que ya hemos escrito y pensar, ¿de qué depende ese elemento?*
- *Permítanme que les muestre. Volveré a “la bicicleta”. La bicicleta existe porque una persona en una fábrica en algún lugar la hizo, así que escribiré “trabajador de fábrica” junto a “bicicleta”.*
- *Continúe y agregue ramas a cada círculo, escribiendo/dibujando de qué depende cada cosa. Cree ramas conectadas lo mejor que pueda.*

- *Podemos ayudarnos unos a otros. Veamos cuántas conexiones podemos hacer. "*
-

REVISIÓN | 5 minutos

- *"¿De qué se pueden dar cuenta sobre la red que hicimos?*
- *¿Qué se siente al pensar que eres parte de esta red?*
- *¿Qué significa la interdependencia para ti?
¿Qué piensan acerca de esta idea?*
- *¿Cómo podemos conectar el ser agradecido/considerado en relación a la interdependencia? "*

PRIMEROS AÑOS: PRIMER CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CAPÍTULO 2

Construyendo Resiliencia

Descripción General

En el Capítulo 1 exploramos los conceptos de amabilidad y felicidad, qué significan para nosotros cuando nos unimos a través de los acuerdos del aula. El Capítulo 2 explora el importante rol que juega nuestro cuerpo y, en particular, nuestro sistema nervioso, en nuestra felicidad y bienestar. Esto lo hace introduciendo los siguientes aspectos:

La Zona Resiliente

Es una forma de describir cuando el sistema nervioso se encuentra regulado (en homeostasis), y no está hiper-activado (atrapado en la zona alta) ni hipo-estimulado (anclado en la zona baja). También se puede referir a ella como la "Zona OK" o "Zona de Bienestar".

Sensaciones

Una impresión física o una percepción en el cuerpo o al usar los cinco sentidos, que se diferencia de las emociones y los sentimientos no físicos (como sentirse feliz o triste).

Seguimiento

Notar y prestar atención a las sensaciones en el cuerpo con el fin de generar conciencia corporal o "alfabetización corporal".

Recursos Personales

Cosas que nos gustan y asociamos con una mayor seguridad y bienestar que puede ser traído a la mente para regresar o permanecer en nuestra zona resiliente.

Enraizamiento o Centramiento

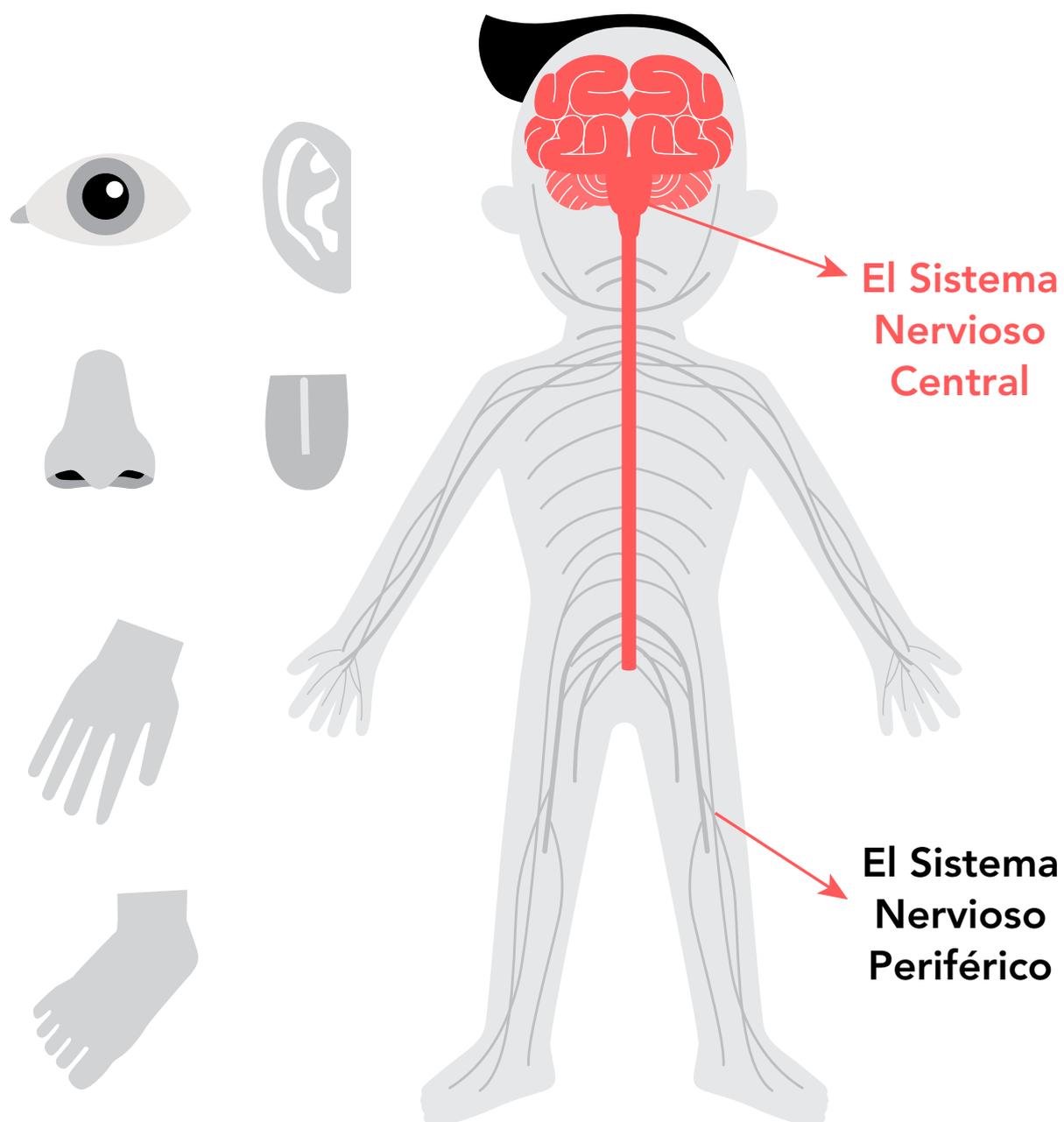
Prestar atención al contacto del propio cuerpo con objetos o el suelo con el propósito de regresar o permanecer en la zona resiliente.

Estrategias de Ayuda Inmediata

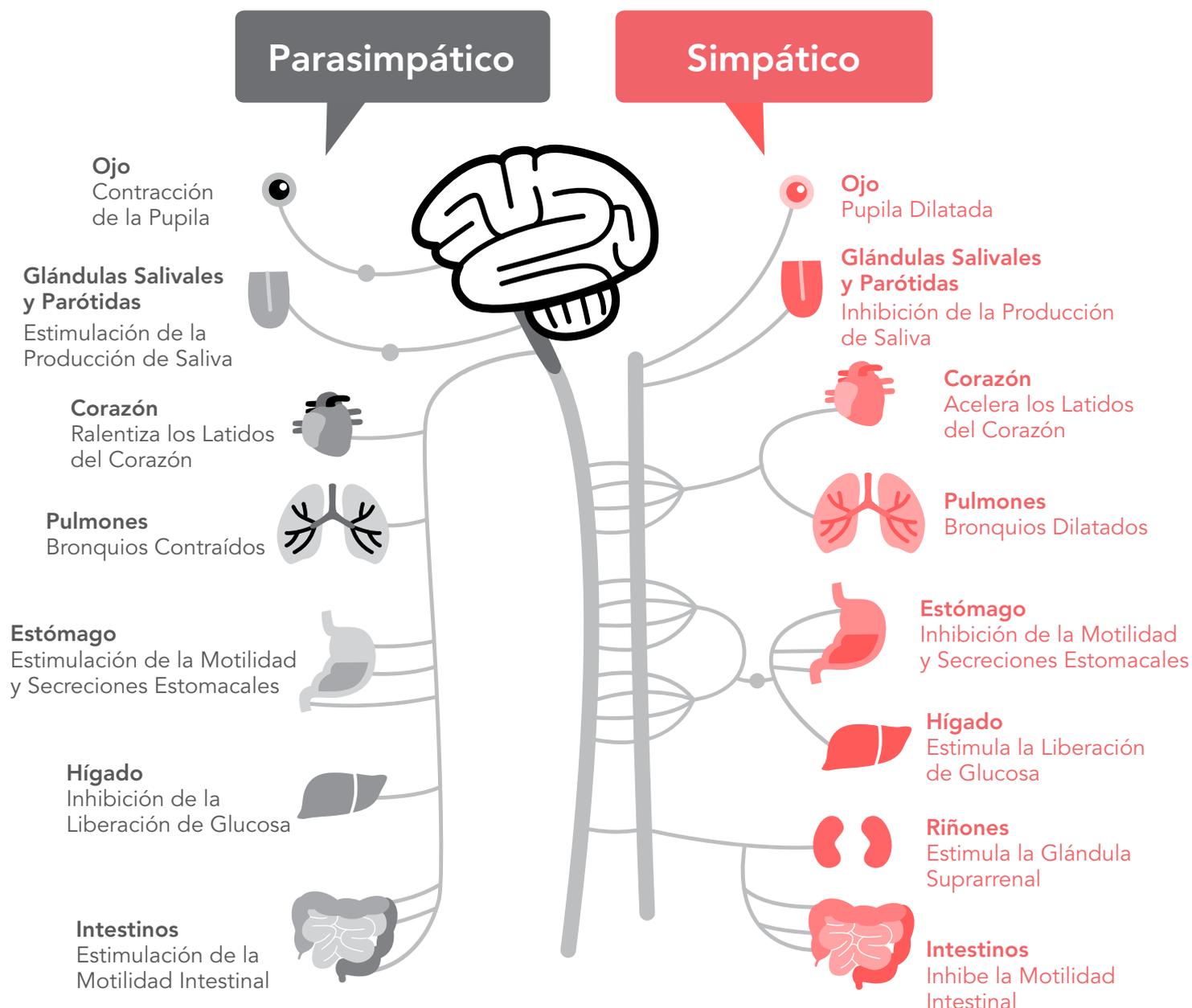
Técnicas simples e inmediatas para ayudar a los estudiantes a regresar a su zona resiliente cuando se quedan fuera de esa zona.

El Sistema Nervioso

El Central y el Periférico



El Sistema Nervioso Autónomo



El Sistema Nervioso

Nuestro sistema nervioso es una parte esencial de nuestro cuerpo, y tener un entendimiento al respecto puede ser tremendamente útil para mejorar nuestro bienestar. Nuestro sistema nervioso está formado por el cerebro y médula espinal (conocido como sistema nervioso central), y la red de nervios que conectan nuestro cerebro y la médula espinal al resto del cuerpo, incluyendo nuestros órganos internos y sentidos (conocido como sistema nervioso periférico).

Una parte de nuestro sistema nervioso opera de forma automática, sin necesidad de un control consciente: a esto se le conoce como el sistema nervioso autónomo (literalmente "autogobierno") o SNA. Nuestro SNA regula muchos procesos corporales necesarios para la supervivencia, incluyendo el ritmo cardíaco, la respiración, la presión sanguínea y la digestión. También regula nuestros órganos internos tales como nuestro estómago, hígado, riñones, vejiga, pulmones y glándulas salivales.

Debido a que la función principal de nuestro sistema nervioso es ayudar a mantenernos vivos, reacciona muy rápidamente ante las percepciones de amenaza o seguridad. Nuestro sistema nervioso autónomo posee dos caminos que se activan en base a si lo que percibimos es peligro (la respuesta de "lucha o huida") o seguridad (la respuesta de "descansar y digerir"). Para resumir, la respuesta de lucha o huida activa nuestro sistema nervioso autónomo, apagando los sistemas de digestión y crecimiento, y preparando el cuerpo para la acción y algún posible daño o lesión, mientras que la respuesta de "descansar y digerir" activa nuestro sistema nervioso parasimpático, relajando el cuerpo y permitiendo funciones como el crecimiento y la digestión entre otros. Por esto es que cuando sentimos peligro y tenemos una respuesta de "lucha o huida", notamos cambios en nuestro ritmo cardíaco, presión sanguínea, dilatación de las pupilas y nuestros órganos internos. Y posteriormente, cuando la sensación de que el peligro ya ha pasado y estamos seguros otra vez, notamos cambios en estos mismos órganos.

En la vida moderna, nuestros cuerpos a veces reaccionan ante el peligro cuando no existe una amenaza real a nuestra supervivencia, o nos aferramos a una sensación de peligro después de que la amenaza ha pasado. Esto conduce a una desregulación del sistema nervioso autónomo, lo que significa que su alternancia regular entre la activación parasimpática y simpática se ve interrumpida. Esta desregulación del sistema nervioso lleva, a su vez, a generar inflamación y da cabida a otros problemas. Ésta es una de las principales razones por las que el estrés crónico es tan dañino para nuestra salud y bienestar.

Afortunadamente podemos aprender a calmar nuestro cuerpo y nuestra mente, y regular nuestro sistema nervioso. Debido a que nuestro sistema nervioso es lo que siente las cosas tanto por dentro (tales como la tensión, la relajación, el calor, el frío, el dolor, etc.) como por fuera a través de los cinco sentidos, nos proporciona información constante sobre el estado de nuestro cuerpo. Este capítulo se centra en la información y habilidades necesarias para mejorar esta clase de auto-cuidado.

Sensaciones

La primera Experiencia de Aprendizaje, "Explorando Sensaciones", ayuda a los estudiantes a desarrollar un vocabulario de sensaciones como una guía para reconocer el estado de nuestro sistema nervioso. Las sensaciones (calidez, frialdad, calor, hormigueo, opresión, etc.) son físicas, y deben ser diferenciadas de las emociones (triste, enojado, feliz, celoso), que serán exploradas más adelante en el Aprendizaje SEE. Si bien los sentimientos serán explorados más adelante, es importante notar que los sentimientos, pensamientos y creencias poseen una sensación o conjunto de sensaciones correlativas en el cuerpo. Aprender acerca de las sensaciones ayuda a presentar otra entrada de entendimiento a nosotros mismos y nuestros niños.

Estrategias de ¡Ayuda Inmediata!

A continuación, la Experiencia de Aprendizaje 1 avanza hacia las estrategias de "¡Ayuda Inmediata!". Éstas son acciones sencillas que pueden practicarse para regresar rápidamente nuestro cuerpo y nuestra mente al momento presente y, por o tanto, funcionan como formas útiles de traer nuestro cuerpo de regreso a un punto de equilibrio si caemos en la zona alta o baja (estados de hiper-activación o hipo-activación).

Aplicación de Recursos

La Experiencia de Aprendizaje 2 "Aplicación de Recursos" usa el dibujo de la amabilidad, creado en el Capítulo 1 como un recurso personal. Los recursos personales pueden ser cosas internas, externas o imaginadas, únicas para cada persona y que proporcionan una sensación de bienestar, seguridad o felicidad cuando se traen a la conciencia del momento presente. Cuando pensamos en un recurso personal (un recuerdo maravilloso, un lugar favorito, un ser querido, una actividad entretenida, un pensamiento reconfortante), éste suele traer consigo sensaciones agradables en el cuerpo. Si luego prestamos atención a aquellas sensaciones conscientemente y les damos un poco de espacio y tiempo, se pueden profundizar. Esto aumenta la sensación de seguridad de nuestro sistema nervioso y proporciona una mayor sensación de bienestar y relajación en el cuerpo.

Seguimiento

Al hecho de notar las sensaciones y mantener la atención sobre ellas le llamamos "seguimiento". Nosotros "rastreamos" o "leemos" las sensaciones, ya que las sensaciones son el "lenguaje" del sistema nervioso. Esto conduce a la alfabetización corporal: nuestra comprensión de nuestro propio cuerpo y cómo responde al estrés y la seguridad. Aunque todos compartimos la misma estructura básica de tener un sistema nervioso, nuestro cuerpo reacciona al estrés y la seguridad de maneras ligeramente diferentes. Podemos ponernos tensos en diferentes partes de nuestro cuerpo. También podemos responder al bienestar de diferentes formas. Podemos experimentar un calor agradable en nuestro pecho o una apertura y aflojamiento en nuestros músculos faciales. Aprender a rastrear las sensaciones de nuestro propio cuerpo nos ayuda a comprender cuándo nos sentimos relajados, seguros y felices, o si tenemos una respuesta de estrés. Esta habilidad abre la posibilidad de "elección", de modo que cuando estamos angustiados, podemos elegir llevar nuestra conciencia a

una sensación de bienestar o neutralidad en el cuerpo. Esta conciencia puede aumentar la sensación de bienestar.

Tenga en cuenta que las sensaciones no son inherentemente agradables, desagradables o neutrales para todos o en todo momento: el calor, por ejemplo, se puede experimentar como agradable, desagradable o neutral en diferentes momentos. Por eso es importante preguntar si la sensación es agradable, desagradable o neutral.

Dado que el *seguimiento* puede llevar a tomar conciencia de sensaciones desagradables, que pueden activarse, el *seguimiento* siempre se realiza junto con *la aplicación de recursos*, el *enraizamiento* o una estrategia de ¡Ayuda Inmediata! La siguiente estrategia de “cambiar y permanecer” también es importante enseñarla al introducir el *seguimiento*.

Cambiar y Permanecer

Parte del *seguimiento* es notar si la sensación es agradable, desagradable o neutral. Si encontramos sensaciones agradables o neutrales, descansar nuestra atención en esa parte del cuerpo a veces permite que la sensación profundice y permita que el cuerpo se relaje y regrese a la zona resiliente. Sin embargo, si en cambio nos damos cuenta de una sensación desagradable, podemos “cambiar y permanecer”. Esto significa escanear nuestro cuerpo para encontrar un lugar que se sienta mejor (ya sea neutral o agradable) y luego centrar nuestra atención en esa nueva ubicación.

El Cofre del Tesoro y la Piedra de Recursos

La Experiencia de Aprendizaje 3 “Crear un Cofre del Tesoro” se basa en experiencias anteriores al ayudar a los estudiantes a construir un “cofre del tesoro” personal o “caja de herramientas” de recursos personales a los que se puede recurrir cuando sea necesario. Luego procede a reforzar las habilidades de recursos y *seguimiento*.

Enraizamiento o Centramiento

La Experiencia de Aprendizaje 4 “Enraizamiento” introduce la práctica del enraizamiento [a veces también conocida como anclaje o conexión a tierra]. El *enraizamiento* es notar el contacto físico que nuestro cuerpo tiene con las cosas, incluidas las cosas que tocamos o cómo estamos de pie o sentados. El *enraizamiento* puede ser una herramienta muy útil para calmar el cuerpo y la mente. Por lo general, ya hemos desarrollado inconscientemente una serie de técnicas de *enraizamiento* que nos ayudan a sentirnos relajados, seguros, a salvo y mejor. Éstas pueden incluir cosas como sentarse de cierta forma, doblar los brazos de cierta manera, sostener objetos que nos gustan, acostarse de cierta manera en un sofá o en la cama, y así sucesivamente. Sin embargo, es posible que no estemos conscientes de usarlos intencionalmente para calmar nuestros cuerpos y regresar a nuestra zona resiliente. La práctica del *enraizamiento* introduce nuevas técnicas y hace conscientes las que ya hemos desarrollado, lo que las hace más accesibles cuando las necesitamos.

Las Tres Zonas

La Experiencia de Aprendizaje 5 “La Zona Resiliente” presenta e introduce las “tres zonas” como una forma de entender cómo opera nuestro cuerpo (y específicamente nuestro sistema nervioso autónomo). Las tres zonas son (1) la zona alta; (2) la zona baja; y (3) la zona resiliente (o zona de bienestar). Entender este modelo puede ser muy útil tanto para profesores como estudiantes.

En este modelo, nuestro cuerpo puede estar en una de las tres zonas. Nuestra zona resiliente es nuestra zona de bienestar, donde nos sentimos calmados y alertas, y donde nos sentimos más en control y más capaces de tomar buenas decisiones. Si bien podemos tener altos y bajos dentro de esta zona y podemos sentirnos algo excitados o ligeramente tener menos energía, nuestro juicio no está obstaculizado y nuestro cuerpo no se encuentra en un estado de estrés dañino. Aquí nuestro sistema nervioso autónomo está en homeostasis, lo cual puede definirse como un equilibrio fisiológico estable. Es capaz de alternar entre la activación simpática y parasimpática de forma adecuada.

A veces, los eventos de la vida nos sacan de nuestra zona resiliente. Cuando esto sucede, nuestro sistema nervioso autónomo se desregula. Si nos quedamos atrapados en nuestra zona alta, estamos en un estado de hiper-activación. Es posible que nos sintamos ansiosos, enojados, nerviosos, agitados, asustados, maníacos, frustrados, “amplificados” o fuera de control. Fisiológicamente, podemos experimentar temblores, respiración rápida y superficial, dolores de cabeza, náuseas, tensión en nuestros músculos, indigestión y cambios en la visión y la audición.

Si nos quedamos atrapados o atascados en la zona baja, experimentamos los efectos de la hipo-activación. Esto nos puede hacer sentir letárgicos, agotados, sin energía, y no querer levantarnos de la cama o estar activos. Podemos sentirnos aislados o solos, entumecidos, desprotegidos, desmotivados, sin optimismo o sin interés en actividades que normalmente disfrutaríamos. Es importante tener en cuenta que dado que la zona alta y la zona baja son estados de desregulación, no son opuestos entre sí: pueden compartir características fisiológicas y cuando estamos desregulados podemos rebotar entre las zona alta y baja.

En la Experiencia de Aprendizaje 5, los estudiantes aprenderán sobre estas tres zonas mediante distintos escenarios y luego se aconsejarán entre sí sobre cómo regresar a su zona resiliente, según las habilidades que ya han aprendido (recursos, enraizamiento, seguimiento y estrategias de ¡Ayuda Inmediata!).

Ser capaz de controlar el estado de nuestro cuerpo es esencial para nuestro bienestar y felicidad porque nuestro sistema nervioso autónomo puede provocar un cortocircuito en otras partes de nuestro cerebro (perjudicar la toma de decisiones y eludir la función ejecutiva). Cuando aprendemos a permanecer en nuestra zona resiliente, hay muchos beneficios para la salud de nuestro cuerpo, incluido el poder mantener la paz mental y un mayor control sobre nuestro comportamiento y nuestras reacciones emocionales.

La Experiencia de Aprendizaje 6 “Amabilidad y Felicidad en el Cuerpo” conecta este capítulo con el Capítulo 1 y los temas de la felicidad, la amabilidad y los acuerdos de clase. Ahora que los estudiantes conocen el importante rol que desempeñan sus cuerpos en su bienestar y felicidad, pueden comprender mejor por qué es importante mostrar amabilidad y consideración mutua. Comienzan a aprender que ser mal inencionados o desconsiderados los unos con los otros conduce al estrés y nuestros cuerpos responden a ese estrés de maneras desagradables, lo que dificulta nuestra capacidad de ser felices. Los estudiantes pueden explorar la idea de que, dado que nos relacionamos constantemente entre nosotros y compartimos el mismo espacio, podemos desempeñar un papel positivo para ayudarnos unos a otros a permanecer en nuestras zonas de resiliencia o regresar a ellas si nos desequilibramos.

En algunos casos, es posible que las actividades de este capítulo no produzcan instantáneamente los resultados y la comprensión que desea. No se desanime, ya que a menudo es difícil incluso para los adultos notar y describir sus sensaciones al principio. Puede requerir repetir varias veces algunas de las actividades antes de que sus alumnos puedan describir sus sensaciones, noten si son agradables, desagradables o neutrales, y utilicen las habilidades de *recursos* y *enraizamiento*. Incluso si obtienen comprensiones rápidamente, la repetición es clave para que las habilidades se incorporen. Eventualmente, algunos de los estudiantes pueden comenzar a practicar las habilidades de manera espontánea, particularmente cuando enfrentan circunstancias difíciles o estresantes.

Muchas de estas habilidades se desarrollaron a través del trabajo de trauma y resiliencia, y se basan en un importante cuerpo de investigación clínica y científica. Es posible que al explorar las sensaciones del cuerpo con sus alumnos, algunos de ellos tengan experiencias difíciles con las que no puedan lidiar lo suficiente por su cuenta, en especial, si han sufrido o están sufriendo un trauma. Se pueden sugerir estrategias de ¡Ayuda Inmediata! al niño inmediatamente después de una reacción inesperada. Si tiene consejeros o psicólogos escolares, o un administrador o colega criterioso, lo alentamos a que busque ayuda y más consejo si es necesario. Sin embargo, el enfoque adoptado en el Aprendizaje SEE es un enfoque basado en la resiliencia que se centra en las fortalezas de los estudiantes individuales, no en el tratamiento de traumas. Éstas son habilidades generales de bienestar que pueden ser beneficiosas para cualquier persona, independientemente de su nivel de experiencia de trauma. Los estudiantes estarán en una buena posición para explorar los siguientes elementos del Aprendizaje SEE: cultivar la atención y desarrollar la conciencia emocional cuando tengan más capacidad para regular sus sistemas nerviosos.

Chequeos y Práctica Constante

Desde el Capítulo 2 en adelante, la importancia de la práctica se vuelve aún más importante en el Aprendizaje SEE. Notará que los *chequeos* para este capítulo se construyen, cada uno incorporando las habilidades y el material cubierto en las Experiencias de Aprendizaje anteriores. Siéntase libre de seleccionar el trabajo de chequeos que mejor se adapte a su clase y luego úselo regularmente incluso cuando no esté realizando una sesión completa del Aprendizaje SEE. Si bien las Experiencias de Aprendizaje incluyen secciones de “Práctica Reflexiva” para desarrollar el entendimiento incorporado, la repetición de los *chequeos* y la repetición de las actividades de comprensión (con

las modificaciones que considere oportunas) ayudará en gran medida a este proceso de ayudar a los alumnos a internalizar lo que están aprendiendo al punto donde se vuelve algo natural.

Tiempo y Ritmo

Cada Experiencia de Aprendizaje está diseñada para un mínimo de 30 minutos. Se recomienda que usted se tome más tiempo si la ocasión lo permite y si sus alumnos son capaces de hacerlo, dedicar más tiempo a las actividades y prácticas de reflexivas especialmente. Si tiene menos de 30 minutos, puede optar por realizar solo una de las actividades o una parte de la actividad, y finalizar la Experiencia de Aprendizaje en la siguiente sesión. Sin embargo, recuerde que es importante incluir los Cheques y las Actividades de Comprensión o Insight independientemente del tiempo que disponga.

Práctica Personal del Estudiante

Esta es la etapa en el Aprendizaje SEE donde es importante reconocer que sus estudiantes pueden comenzar su propia práctica personal, incluso de manera informal. Cuando los apoyemos en esto, es útil reconocer que cada estudiante es diferente, y que las imágenes, sonidos y actividades que pueden ser tranquilizadoras o llevar a la calma para algunos estudiantes, éstas mismas pueden ser activadoras para otros. Incluso cosas como el sonido de una campana, una imagen de un animal tierno, posturas de yoga, largos momentos de silencio, o sentarse y realizar respiraciones profundas pueden ser experimentadas como algo desagradable por algunos de sus estudiantes y puede incluso afectar su capacidad para calmar en vez de promoverla. Llegará a conocer esto mediante la observación de sus estudiantes y al preguntarles qué les agrada, y entonces darles alternativas para que puedan desarrollar una práctica personal en torno a lo que funcione mejor para ellos.

Práctica Personal del Profesor

Naturalmente, la experiencia de enseñar estas prácticas a sus estudiantes se verá fortalecida por su propia familiaridad con ellas. Se recomienda que usted pruebe primero estas prácticas por su cuenta y con colegas, amigos y familiares en la medida de sus posibilidades. Mientras más conocimiento experiencial posea, más fácil le será realizar estos ejercicios con sus estudiantes. Todas las prácticas sugeridas en este capítulo pueden realizarse también con niños mayores y adultos.

Lecturas y Recursos Adicionales

El contenido para las experiencias de aprendizaje en este capítulo ha sido adaptado del trabajo de Elaine Miller-Karas y el Trauma Resource Institute con su generoso permiso. Los profesores interesados en aprender más sobre el contenido y las habilidades presentadas en este capítulo les animamos a leer el libro *Desarrollando Resiliencia ante el Trauma: Los Modelos del Trauma y las Comunidades de Resiliencia* (2015) de Elaine Miller-Karas [Building Resilience to Trauma: The Trauma and Community Resiliency Models] y visitar: www.traumaresourceinstitute.com

También recomendamos el libro de Bessel van der Kolk *El Cuerpo Lleva la Cuenta: Cerebro, Mente y Cuerpo en la Superación del Trauma* (2015) [The Body Keeps the Score: Brain, Mind and Body in the Healing of Trauma].

Carta a los Padres y Cuidadores o Tutores



Fecha: _____

Estimado Padre o Cuidador/Tutor,

Esta carta es para comunicarle que su hijo ahora está comenzando el **Capítulo 2 del Aprendizaje SEE, "Desarrollando la Resiliencia"**. Puede recordar que el Aprendizaje SEE es un programa educativo que abarca desde kindergarten hasta secundario [K-12] creado por la Universidad Emory para enriquecer el desarrollo social, emocional y ético de niños y jóvenes.

En el Capítulo 2, su hijo aprenderá una variedad de métodos para regular su sistema nervioso para mejorar la resiliencia ante el estrés y la adversidad. Esto implica desarrollar una mayor habilidad para percibir sensaciones en el cuerpo que indican bienestar o aflicción (lo que se conoce como "seguimiento") y aprender estrategias simples que pueden calmar el cuerpo. Estas técnicas provienen de un importante cuerpo de investigación sobre el papel que desempeña el sistema nervioso autónomo en la fisiología del estrés. Sin embargo, se alentará a su hijo a usar y practicar sólo aquellas habilidades que funcionen de manera efectiva para él o ella.

Práctica en Casa

Muchas de las habilidades que aprenderá su hijo(a) en este capítulo son habilidades que puede explorar usted mismo(a), y son tan aplicables a los adultos como a los niños. Le recomendamos que hable con su hijo(a) sobre cómo percibe el estrés en su cuerpo y qué signos le da su cuerpo cuando está experimentando estrés o tensión en lugar de sentirse bien. También puede ser útil discutir qué tipos de estrategias saludables utiliza para mantenerse resiliente y qué estrategias son las más adecuadas para cada situación o entorno. No dude en pedirle a su hijo(a) que comparta las técnicas que está aprendiendo o que se las muestre a usted.

Capítulos Anteriores

El Capítulo 1 exploró los conceptos de amabilidad y compasión, y cómo se relacionan con la felicidad y el bienestar.

Lecturas y Recursos Adicionales

Construyendo Inteligencia Emocional: Prácticas para Cultivar la Resiliencia Interior en los Niños por Linda Lantieri.
Introducción de Daniel Goleman. [Building Emotional Intelligence: Practices to Cultivate Inner Resilience in Children]

Recursos de Aprendizaje SEE disponibles en el sitio web: www.compassion.emory.edu

Si tiene alguna pregunta, no dude en comunicarse con nosotros.

Firma del(la) Profesor(a)/Educador(a)

Nombre Impreso del(la) Profesor(a)/Educador(a): _____

Información de contacto del(la) Profesor(a)/Educador(a): _____



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Explorando las Sensaciones

PROPÓSITO

La primera experiencia de aprendizaje explora las sensaciones y ayuda a los estudiantes a desarrollar un vocabulario para describirlas, ya que las sensaciones nos hablan de manera más directa acerca del estado de nuestro sistema nervioso. Los estudiantes también aprenderán estrategias de “¡Ayuda Inmediata!”, las cuales en su mayoría implican sentir cosas alrededor del lugar o habitación. Las estrategias de “¡Ayuda Inmediata!” (desarrolladas por Elaine

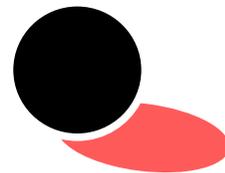
Miller-Karas y el Trauma Resource Institute) son herramientas inmediatas para ayudar a los estudiantes a regresar a un estado corporal regulado en caso que se encuentren anclados o fijos en un estado desregulado, como por ejemplo encontrarse demasiado agitado. También son una excelente manera de introducir el concepto de las sensaciones y practicar el prestarles atención.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Desarrollar y enumerar un vocabulario de palabras que describen diversas sensaciones.
- Practicar el prestar atención a las sensaciones externas mientras aprenden estrategias de “¡Ayuda Inmediata!” para regular el cuerpo.

COMPONENTES PRINCIPALES



Conciencia de Sí Mismo (1A)

MATERIALES REQUERIDOS

- Un pedazo de pliego de papel/cartulina o una pizarra para crear una lista de palabras que describan sensaciones.
- Copias impresas de las Estrategias de Ayuda Inmediata (opcional)
- Marcadores o rotuladores

DURACIÓN

30 minutos

CHEQUEO | 4 minutos

- *"Bienvenidos. Mientras piensan en todo este día hasta ahora, desde que se despertaron hasta estar en clase en este momento, levanten la mano si pueden pensar en algo amable que hayan experimentado o hecho por alguien. ¿Alguno quiere compartir?"*
- *¿Ha estado alguno de ustedes practicando la amabilidad al usar los acuerdos de clase? ¿Cuáles? ¿Cómo se sintió eso?"*
- *¿Han visto a alguien más practicar alguno de los acuerdos? Describalo. ¿Qué se sintió al ver eso?"*
- *¿Qué creen que podría pasar si seguimos practicando la amabilidad entre nosotros?"*

PRESENTACIÓN/DISCUSIÓN | 10 minutos

¿Qué son las Sensaciones?

Descripción General

En esta presentación usted ayudará a sus estudiantes a entender qué es una sensación y luego les hará generar una lista de palabras que describan sensaciones, y así desarrollen un vocabulario común de palabras referidas a las sensaciones.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Así como podemos sentir las cosas en el exterior con nuestros cinco sentidos, también podemos prestar atención a las sensaciones dentro de nuestros cuerpos.
- Las sensaciones pueden ser agradables, desagradables o neutrales.
- Existen estrategias simples que podemos usar para ayudar a nuestro cuerpo a calmarse y sentirse más seguros.

Materiales Requeridos

- Pliego de papel/cartulina o pizarra.
- Marcadores o rotuladores

Instrucciones

- Haga una revisión de los cinco sentidos y hable sobre para qué los usamos. Discuta el sistema nervioso y cómo se relacionan los sentidos con él. Discuta el concepto de sensaciones.
- Haga una lista de palabras de sensaciones con los estudiantes.
 - Si dicen cosas como "¡Me siento bien!", que es un sentimiento pero no una sensación específica, entonces aliéntelos a poner eso en palabras de sensación preguntando: "¿Y qué se siente bien en el cuerpo?" o "¿En qué parte del cuerpo sienten eso?". Está bien si algunas de las palabras que surgen no son precisamente palabras de una sensación, ya que las actividades que siguen les ayudarán a desarrollar aún más su comprensión de lo que es una sensación.

Recomendaciones para la Enseñanza

- **Una sensación** es una impresión física que surge en el cuerpo, como calor, frío, hormigueo, aflojamiento, tensión, pesadez, ligereza, apertura, etc. Las palabras de sensación física deben diferenciarse de las palabras de sentimientos comunes como bueno, malo, estresado, aliviado, etc., y también son diferentes de las palabras de emoción como feliz, triste, asustado, excitado, etc. Ayudar a sus estudiantes a crear una lista de palabras de sensaciones les ayudará a reconocer las sensaciones en el cuerpo, que a su vez les ayudará a controlar el estado de su cuerpo.

- Si se siente cómodo haciéndolo, también se recomienda presentar a los alumnos el rol del **sistema nervioso**: la parte de nuestro cuerpo que nos permite sentir las sensaciones en el interior y las cosas en el exterior (a través de nuestros cinco sentidos, por ejemplo) y que nos mantiene vivos al regular nuestra respiración, nuestro ritmo cardíaco, nuestro flujo sanguíneo, la digestión y otras funciones importantes. Todo este capítulo implica llegar a comprender el sistema nervioso (específicamente, el sistema nervioso autónomo). Puede enseñar el contenido y las habilidades sin nombrar el sistema nervioso en particular, y en su lugar utilizar el término general “el cuerpo”, pero si puede aportar información adicional sobre el sistema nervioso autónomo de forma gradual, esto probablemente enriquecerá la comprensión general de sus estudiantes.

Pauta Sugerida

- *“Hemos estado explorando la amabilidad y la felicidad. Hoy vamos a aprender acerca de cómo nuestros sentidos pueden ayudarnos a saber lo que nuestros cuerpos están sintiendo.*
- *¿A ver si podemos nombrar los cinco sentidos? Son para sentir cosas en el exterior: podemos ver, oír, oler, tocar y saborear cosas.*
- *¿Qué cosas podemos sentir exteriormente a través de nuestros cinco sentidos? Pensemos en uno de nuestros sentidos —escuchar— tomemos un momento de silencio y notemos qué sonidos podemos escuchar durante un minuto de silencio. ¿Qué escucharon? ¿Puede alguien compartir lo que está sintiendo ahora mismo usando uno de los otros sentidos? ¿Qué hay de ver? ¿Tocar? ¿Oler?*
- *Hay una parte de nuestros cuerpos que nos ayuda a sentir estas cosas fuera de nuestros cuerpos y también dentro de nuestros cuerpos. Lo llamamos el sistema nervioso.*
- *Se llama sistema nervioso porque nuestro cuerpo está lleno de nervios que envían información desde diferentes partes de nuestro cuerpo hacia y desde nuestro cerebro. Vamos a aprender algunas cosas interesantes sobre nuestro sistema nervioso que pueden ayudarnos a ser más felices y saludables juntos.*
- *Entonces, nuestros sentidos nos ayudan a sentir las cosas en el exterior de nuestro cuerpo como un sonido u olor. Notemos si podemos sentir algo dentro de nuestros cuerpos. Pongamos una mano en nuestro corazón y la otra en nuestro vientre y cerremos los ojos por un momento y notemos si podemos sentir algo dentro de nuestro cuerpo.*
- *A veces podemos sentir algo corporalmente, como si nos sentimos fríos o calientes. A cosas como esas las llamamos sensaciones. Eso es porque las sentimos.*
- *Sentir algo es sentirlo con nuestro cuerpo. Las sensaciones son solo cosas que podemos captar o sentir con nuestro cuerpo. Nuestro cuerpo nos dice lo que estamos sintiendo.*
- *Pensemos en cosas que podemos sentir en el exterior. Haremos una lista de sensaciones juntos.*
 - *Cuando tocan su escritorio, ¿es duro? ¿Suave? ¿Su temperatura es cálida o fría?*
 - *Si tocan su ropa, ¿es suave? ¿Áspera? ¿Tersa? ¿Algo más?*
 - *Saquen su lápiz / crayón, mientras lo*

tocan, ¿es redondo? ¿Plano? ¿Cálido?
¿Frío? ¿Puntiagudo? ¿Algo más?

- ¿Hay algo más en el escritorio / cerca de ustedes hay algo que quieran describir con palabras de sensaciones?
- Ahora pensemos en lo que sentimos por dentro. Un ejemplo sería si estamos parados al sol, nuestros sentidos pueden hacernos saber que hace demasiado calor y tomar medidas para movernos hacia la sombra y refrescarnos. Al principio, sentimos la tibieza o el calor por dentro y cuando nos movemos hacia la sombra, sentimos un enfriamiento por dentro. Pensemos juntos en otras sensaciones que experimentamos por dentro o en el interior.
- Veamos cuántas podemos conseguir. Si decimos algo, pero quizás no estamos seguros de si es una sensación, voy a escribirlo por separado aquí. "
- (Algunos niños pueden necesitar pautas adicionales para comprender las sensaciones. Por lo tanto, el hacer preguntas como las siguientes puede ayudar:)
"¿Qué sienten por dentro cuando tienen sueño? ¿Qué parte del cuerpo dice que tienen sueño? ¿Qué tal cuando tienen hambre? ¿Cómo se sienten cuando se están divirtiendo? ¿Qué sienten por dentro cuando están felices? Si practican un deporte, ¿cómo se sienten internamente? ¿Qué sienten por dentro cuando están emocionados? ¿En qué parte de su cuerpo sienten eso? (Puede ser útil si da un ejemplo personal, como cuando estoy pensando en divertirme, siento algo de calor en mis hombros y mejillas.) "

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 12 minutos Sintiendo por Fuera y por Dentro*

Descripción General

- Esta actividad es para ayudar a los estudiantes a seguir reconociendo que podemos sentir las cosas por fuera (usando nuestros cinco sentidos) y por dentro (volviendo nuestra atención hacia el interior, notando y nombrando qué sensaciones encontramos dentro del cuerpo).
- El Modelo de Resiliencia de la Comunidad, diseñado por el Instituto de Recursos del Trauma, proporciona varias actividades llamadas estrategias de "¡Ayuda Inmediata!". Todo esto implica realizar una tarea cognitiva simple o dirigir nuestra atención a las sensaciones. Se ha encontrado que cuando el sistema nervioso se agita, dirigir la atención a las sensaciones al realizar actividades como éstas puede tener un efecto calmante inmediato en el cuerpo. Esta actividad de comprensión funciona a través de las estrategias individuales de "¡Ayuda Inmediata!" y también sienta las bases para cultivar la atención como una habilidad (que se desarrolla más adelante en el Aprendizaje SEE), ya que todas las estrategias de "¡Ayuda Inmediata!" implican prestar atención.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Tal como podemos sentir las cosas por fuera –o en el exterior– con nuestros cinco sentidos, también podemos prestar atención a las sensaciones dentro de nuestro cuerpo.
- Las sensaciones pueden ser agradables, desagradables o neutras.
- Existen estrategias simples que podemos usar para ayudar a nuestro cuerpo a calmarse y sentirse más seguro.

Materiales Requeridos

- Opcional: copias del folleto de estaciones si está haciendo estaciones.
- Afiches de Estrategias de Ayuda Inmediata (ambos elementos se incluyen al final de esta experiencia de aprendizaje)

Instrucciones

- Seleccione una estrategia de Ayuda Inmediata para guiar a su clase a través de ella. Siga la pauta a continuación para familiarizarse haciendo preguntas sobre sensaciones. Muestre el afiche de la estrategia de Ayuda Inmediata a su clase.
- Utilice este formato para explorar las diversas estrategias de ¡Ayuda Inmediata! a medida que tenga tiempo, y repita esta actividad según sea necesario.
- Nota: También puede hacer que los estudiantes exploren las estrategias de ¡Ayuda Inmediata! como estaciones alrededor de la sala de clases. Use los folletos que se proporcionan en la siguiente sección o haga los suyos y publíquelos en la sala. Haga que sus estudiantes se coloquen en parejas y luego caminen por la sala hasta que encuentren una estación de ¡Ayuda Inmediata! que quieran probar. Entonces pueden realizar la ¡Ayuda Inmediata! juntos en pareja y comparten lo que experimentan. Después de que todos hayan tenido la oportunidad de probar dos o más estaciones, reúnalos nuevamente como grupo y pídeles que compartan qué estaciones hicieron y qué experimentaron.

Recomendaciones para la Enseñanza

- A medida que los alumnos exploran los efectos de estas estrategias en su cuerpo, es importante que también aprendan a

notar si las sensaciones que experimentan son agradables, desagradables o neutras. Dado que este vocabulario (agradable, desagradable y neutro) y la capacidad de conectar estos términos a las sensaciones en el cuerpo serán importantes para todas las experiencias de aprendizaje en este capítulo, vale la pena consultar ocasionalmente con sus alumnos para profundizar su comprensión de cómo notan las sensaciones en esta forma triple. Tenga en cuenta que las sensaciones no son inherentemente agradables, desagradables o neutras para todos o en todo momento: el calor, por ejemplo, se puede experimentar como agradable, desagradable o neutro en diferentes momentos.

- Tenga en cuenta que no todas las estrategias de ¡Ayuda Inmediata! funcionarán para todos los estudiantes. Algunos pueden preferir empujar contra una pared, otros pueden preferir apoyarse contra una pared. A algunos les puede gustar tocar muebles a su alrededor, a otros no. Una parte importante del proceso aquí es que cada estudiante aprenda lo que funciona para sí mismo, mientras que usted, como profesor, también aprende lo que funciona para cada estudiante en particular. Esta es la construcción y desarrollo de la alfabetización corporal: un conocimiento del propio cuerpo y de cómo experimenta el bienestar y la aflicción. Incluso algo que funciona una vez puede no ser efectivo en otra ocasión, por lo que es mejor aprender una variedad de estrategias.
- Una vez que sus alumnos hayan lograda cierta familiaridad practicando estrategias de ¡Ayuda Inmediata!, también puede hacer que ilustren sus propias estaciones de ¡Ayuda Inmediata! y las coloquen alrededor de la sala.

• Aquí hay una lista de estrategias de ¡Ayuda Inmediata! que se muestran a continuación, son ejemplos de cómo puede guiar la actividad para explorar algunas de ellas a la vez.

- Notar los sonidos en la sala de clases, y luego fuera de ella.
- Nombrar los colores en el aula.
- Tocar un mueble cercano. Observar su temperatura y textura (¿es tibio, frío o caliente; es suave, áspero o algo más?).
- Empujar contra una pared con las manos o la espalda y observar cómo se sienten los músculos.
- Contar hacia atrás desde 10.

Pauta Sugerida

- *“Recuerdan que dijimos que queremos sentirnos felices y que queremos experimentar la amabilidad.*
- *Nuestro cuerpo también puede sentirse feliz o infeliz. Si prestamos atención a eso, podemos hacer cosas que se sientan amables con nuestro cuerpo.*
- *Intentaremos algunas actividades de detección de sensaciones y veremos si notamos si algo está sucediendo en nuestro cuerpo.*
- *Comenzaremos por sentir cosas por fuera o en el exterior.*
- *Escuchemos y veamos si podemos oír tres cosas dentro de esta sala de clases. Escuchen y luego levanten la mano cuando tengan tres cosas que oyeron dentro de esta sala. (Espere hasta que todos o la mayoría de los estudiantes hayan levantado la mano).*
- *Vamos a compartir ahora. ¿Cuáles fueron las tres cosas que notaste? (Llame a los*

estudiantes de forma individual para compartir).

- *Ahora veamos si podemos oír tres cosas fuera de esta sala. Levanten la mano cuando haya tres cosas que escucharon fuera de esta sala.”* (Nota: este ejercicio también se puede realizar con música. Puede tocar música y preguntar a los alumnos qué sucede por dentro o en su interior mientras escuchan música).
- (Cuando la mayoría o todos los alumnos hayan levantado la mano, permítales compartir).
- *“¿Qué pasó con nuestro cuerpo cuando todos escuchamos los sonidos dentro y fuera de la habitación? ¿Qué notaste?”* (Permitir compartir. Puedes notar que cuando todos escuchan los sonidos, te sientes más calmado y más tranquilo).
- *“Ahora nos daremos cuenta de lo que sucede dentro de nuestro cuerpo cuando hacemos esto.*
- *Nuestras sensaciones pueden ser agradables, desagradables o neutras. No hay sensaciones correctas o incorrectas. Las sensaciones existen para darnos información como que estoy recibiendo demasiado calor estando al sol, entonces necesito caminar hacia esa sombra para refrescarme. Neutro significa en el medio. Significa que la sensación no es agradable, pero tampoco es desagradable.*
- *Escuchemos cosas dentro o fuera de esta sala que no notamos antes. [Pausa.]*
- *Cuando hacemos esto, ¿qué notan en el interior del cuerpo mientras escuchan? ¿Perciben alguna sensación dentro del cuerpo en este momento? Levanten la mano si notan una sensación dentro de su cuerpo.*
- *¿Que notaron? ¿Dónde está? ¿Es agradable,*

desagradable o neutra? [Permitir que otros estudiantes compartan]

- Ahora veamos si podemos encontrar cosas de un cierto color en la habitación. Empecemos con el rojo.
- Miren alrededor de la habitación y vean si pueden encontrar tres cosas rojas en esta habitación.
- Observen lo que se siente en el interior al

encontrar el color rojo. ¿Alguien nota alguna sensación en su cuerpo? Levanten la mano si notaron alguna.

- ¿Qué es? ¿Es agradable, desagradable o neutra? "

Use este formato para explorar las diversas estrategias de "¡Ayuda Inmediata!" según el tiempo que disponga, y repita esta actividad cuanto sea necesario.

Estrategia	¿Qué sensación notan en su cuerpo?	Las sensaciones, ¿son agradables, desagradables o neutras?
Nombrar seis colores que observes en la sala.		
Contar hacia atrás desde 10.		
Observar tres sonidos diferentes en la sala y tres fuera de ella.		
Beber lentamente un vaso de agua. Sentirlo en la boca y garganta.		
Pasar un minuto caminando por la sala. Observar la sensación de los pies en el suelo.		
Presionar firmemente las palmas o frotar las palmas hasta que se calienten.		
Tocar un mueble o una superficie cercano. Notar su temperatura y textura.		
Empujar lentamente contra una pared con las manos o espalda y notar cualquier sensación en los músculos.		
Mira alrededor de la sala y nota lo que te llama la atención.		

REVISIÓN | 4 minutos

- *“¿Qué cosas aprendieron hoy sobre las sensaciones?”*
- *¿Cuáles son algunas palabras que describen sensaciones?”*
- *¿Cómo el saber un poco más sobre la idea de las sensaciones nos puede ayudar a ser más felices y amables? ¿Cuándo creen que podría ser útil usar alguna de estas actividades de “¡Ayuda Inmediata!”?*
- *Recordemos lo que hemos aprendido y veamos si podemos usarlo juntos la próxima vez.”*

Estrategia de ¡Ayuda Inmediata!

Estación 1



Bebe lentamente un vaso con agua.
Siéntela en la boca y garganta.

¿Qué puedes observar en el interior?
¿Es agradable, desagradable o neutro?

Estrategia de ¡Ayuda Inmediata!

Estación 2



Nombra seis colores que
veas a tu alrededor.

¿Qué puedes observar en tu interior
o dentro de ti? ¿Es agradable,
desagradable o neutro?

Estrategia de ¡Ayuda Inmediata!

Estación 3



Mira alrededor de la sala y observen qué atrae su atención.

¿Qué puedes observar en el interior?
¿Es agradable, desagradable o neutro?

Estación 4



Cuenta hacia atrás desde 10 mientras caminan por la sala.

¿Qué puedes observar en su interior?
¿Es agradable, desagradable o neutro?

Estrategia de ¡Ayuda Inmediata!

Estación 5



Toca un mueble o una superficie cercana.
Nota su temperatura y textura.

¿Qué puedes observar en su interior?
¿Es agradable, desagradable o neutro?

Estrategia de ¡Ayuda Inmediata!

Estación 6



Presiona tus palmas firmemente una contra la otra, o frota tus palmas hasta que se calienten.

¿Qué puedes observar en su interior o dentro de ti? ¿Es agradable, desagradable o neutro?

Estrategia de ¡Ayuda Inmediata!

Estación 7



Nota o reconoce tres sonidos dentro de la sala y tres sonidos fuera de ella.

¿Qué puedes observar en su interior?
¿Es agradable, desagradable o neutro?

Estrategia de ¡Ayuda Inmediata!

Estación 8



Camina por la sala. Observa la sensación de tus pies sobre el suelo.

¿Qué puedes observar en su interior?
¿Es agradable, desagradable o neutro?

Estrategia de ¡Ayuda Inmediata!

Estación 9



Lentamente, presiona tu mano o espalda contra una pared o puerta.

¿Qué puedes observar en su interior?
¿Es agradable, desagradable o neutro?

Recursos

PROPÓSITO

El propósito de esta Experiencia de Aprendizaje es ayudar a los estudiantes a explorar el uso de un recurso personal (en este caso, los dibujos de la amabilidad creados en el Capítulo 1) para lograr un mayor bienestar en el cuerpo. Los recursos personales son cosas internas, externas o imaginadas que sirven para generar sensaciones de mayor bienestar en el cuerpo. Son únicos para cada persona. Pensar en un recurso personal tiende a traer sensaciones de bienestar al cuerpo.

Cuando notamos estas sensaciones (*seguimiento*) y luego nos enfocamos en sensaciones agradables o neutras, el cuerpo tiende a relajarse y regresar a su zona de resiliencia (que los estudiantes aprenderán más adelante). Tanto los *recursos* como el *seguimiento* son habilidades que se desarrollan con el tiempo y conducen a lo que se puede llamar alfabetización corporal, ya que estamos aprendiendo sobre nuestro propio cuerpo y cómo responden al estrés y al bienestar.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Descubrir cómo usar un recurso personal para relajar y calmar el cuerpo.
- Desarrollar una mayor habilidad para identificar y rastrear o hacer seguimiento de las sensaciones en el cuerpo.

COMPONENTES PRINCIPALES



Auto-Regulación (1E)

MATERIALES REQUERIDOS

Los dibujos de amabilidad que los alumnos crearon en el Capítulo 1. Si no tiene esos dibujos, puede hacer que creen otros nuevos, pero esto tomará tiempo adicional.

DURACIÓN

25 minutos

CHEQUEO | 5 minutos

- *“Practiquemos algunas de las actividades de ¡Ayuda Inmediata! que hemos aprendido. (Es posible que desee tener fotos de las actividades de ¡Ayuda Inmediata! Para que los alumnos puedan elegir alguna de ellas).*
- *Escuchemos y veamos si podemos escuchar tres cosas dentro de esta sala.*
- *Ahora escuchemos y veamos si podemos escuchar tres cosas fuera de esta sala de clases.*
- *¿Qué notamos en el interior cuando hacemos eso? ¿Notan una sensación agradable o neutra? Recuerden, neutra significa en el medio.*
- *Miren alrededor de la sala y vean lo que les llama la atención que sea agradable o neutro, podría ser un objeto, un color, un amigo favorito u otra cosa.*
- *Ahora vamos a revisar con nuestro cuerpo. ¿Qué notan en su interior? ¿Pueden encontrar una sensación agradable o neutra en su cuerpo?*
- *Hay alguien que no pueda encontrar una sensación agradable o neutra? Si es así, levante la mano. (Si algunos estudiantes levantan la mano, ayúdelos a cambiar a un lugar en su cuerpo que se sienta mejor).*
- *Una vez que hayan encontrado una sensación agradable o neutra, prestemos atención a ese lugar en silencio por un momento. Vean si la sensación cambia o si permanece igual.”*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 20 minutos

Usando el Dibujo de Amabilidad como un Recurso Personal

Descripción General

- En esta actividad, los estudiantes comparten sus dibujos y luego notan sensaciones en su cuerpo, prestando especial atención a las sensaciones agradables y neutras.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Las sensaciones pueden ser agradables, desagradables o neutras; la misma sensación (como el calor) podría ser cualquiera de estas tres.
- Cuando nos enfocamos en sensaciones agradables o neutras, nuestro cuerpo tiende a relajarse.
- Podemos utilizar los recursos y la atención a las sensaciones para relajar nuestro cuerpo.

Materiales Requeridos

Los dibujos de amabilidad que los estudiantes crearon en el Capítulo 1.

Instrucciones

Siga la pauta descrita a continuación para facilitar la práctica de Recursos por primera vez.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Traer a la mente algo que evoca un mayor bienestar, seguridad o estar a salvo, se denomina “aplicar recursos”. Al objeto que uno trae a la mente le llamamos recurso personal. Notar las sensaciones que surgen, esto se llama hacer “seguimiento” de las sensaciones o “leerlas” (puede usar el término que prefiera). Cuando se encuentra una sensación agradable o neutra a través del seguimiento, podemos mantener nuestra atención en esa sensación por varios instantes

y observar la sensación, ver si permanece igual o cambia. Esto tiende a profundizar la sensación y conduce a una mayor relajación en el cuerpo.

- Aunque todos tenemos un sistema nervioso, puede haber una gran variedad en cuanto a lo que funciona como un recurso personal para nosotros y las sensaciones que surgen en nosotros relacionadas con el bienestar o el estrés. Si el *seguimiento* nos lleva a notar sensaciones desagradables, podemos tratar de encontrar un lugar en el cuerpo que se sienta mejor y concentrarnos en ello. Esto se denomina “cambiar y permanecer”. Cuando encontramos una sensación agradable o neutra en el cuerpo a través del *seguimiento*, podemos mantener nuestra atención en él por unos momentos. Como se señaló, esta atención silenciosa tiende a profundizar la experiencia y las señales al cuerpo de que estamos seguros, y el cuerpo generalmente responde con relajación.
- Es posible que durante la práctica de *aplicar recursos*, los estudiantes compartan las sensaciones que provienen de otras cosas además del dibujo de la amabilidad. Por ejemplo, el estudiante puede sentirse nervioso al hablar y puede describir sensaciones relacionadas con eso. Si esto sucede, puede redirigir al alumno al dibujo de amabilidad y ver si eso evoca sensaciones agradables o neutras. Si el alumno da cuenta de una sensación agradable, pídale que se detenga por un momento y que simplemente note esa sensación. Es esta pausa y la toma de conciencia de la sensación agradable o neutra lo que permite al cuerpo relajarse y profundizar en una experiencia de seguridad. Si el estudiante da cuenta sobre sensaciones

desagradables, pregunte si hay algún otro lugar en el cuerpo que se sienta mejor, luego permítales hacer una pausa y notar aquel lugar que se siente mejor.

- Nota: Una sola sensación (como el calor, por ejemplo) puede ser agradable, desagradable o neutro. De manera similar, el frescor puede ser agradable, desagradable o neutro. Por lo tanto, es útil preguntar a los estudiantes específicamente si la sensación es agradable, desagradable o neutra para que comiencen a aprender la habilidad de hacer *seguimiento* de esta manera. También tenga en cuenta que el sistema nervioso responde a los estímulos muy rápidamente. Entonces, si espera demasiado tiempo cuando el estudiante comparta su dibujo de amabilidad, su atención se habrá movido hacia otra cosa, y ya no experimentará sensaciones relacionadas con recordar un momento de amabilidad. El ajuste de los tiempos al hacer esto se hará más evidente para usted con la práctica.

Pauta Sugerida

- “¿Recuerdan como dijimos que a todos nos gusta la amabilidad?”
- *Vamos a explorar cómo mirar o pensar en algo que nos gusta, puede provocar sensaciones en el cuerpo.*
- *¿Alguien recuerda cómo llamamos a la parte de nuestro cuerpo que detecta las cosas y envía información a nuestro cerebro? Eso es correcto - el sistema nervioso. Vamos a aprender más sobre eso ahora.*
- *Las sensaciones pueden ser agradables, desagradables, o pueden no ser ninguna de las dos. Si no son agradables ni desagradables, decimos que son “neutras” o “intermedias”.*

- *¿Qué sensaciones creen que podrían ser agradables, desagradables o intermedias?*
- *¿Qué tal el calor? ¿Cómo es cuando es agradable? ¿Desagradable? ¿Intermedio?*
- *¿O la frialdad?*
- *¿O tener mucha energía y movimiento dentro de nuestro cuerpo? ¿Cómo es cuando tenemos eso y es agradable? ¿Alguna vez han sentido eso pero fue desagradable? ¿Podría ser intermedio y neutral?*
- *Ahora vamos a sacar el dibujo de amabilidad que hicimos.*
- *Tómense un momento para mirar su dibujo de amabilidad. Recuerdan de qué se trataba.*
- *Si lo desean, vean qué les llama la atención sobre el dibujo y toquen la parte que llama su atención.*
- *¿Son las sensaciones agradables, desagradables o neutras? ¿Hay alguna diferencia entre mirar y tocar tu dibujo de amabilidad?*
- *¿A quién le gustaría compartir su dibujo de amabilidad con el resto de nosotros?*
- *Es importante que cuando uno de nosotros comparte, todos los demás escuchemos y miremos en silencio."*

Permita que solo un niño comparta a la vez. Después de que el niño haya compartido, pregúntele de inmediato (esperar demasiado tiempo dejará que las sensaciones pasen):

- *"¿Qué notan en su interior ahora cuando recuerdan ese momento de amabilidad?*
- *¿Hay sensaciones que noten en su cuerpo?*

- *¿Esa sensación que acaban de decir es agradable, desagradable o intermedia?*
- *¿Qué otras sensaciones notan en su cuerpo al recordar el momento de amabilidad?*
- *¿A alguien le gustaría compartir? "*

Como opción, puede permitirles compartir otras cosas que los hagan sentir felices, seguros o bien, además de su dibujo de amabilidad.

- *"Si prefieren elegir otra cosa en la que pensar en lugar de su dibujo de amabilidad, pueden pensar en una persona, un lugar, un animal, una cosa o un recuerdo que les haga sentir bien y compartir eso."*

Permita que algunos estudiantes compartan y pase por el mismo proceso con cada uno. Es posible que cuando un estudiante comparta y experimente sensaciones agradables, puedan haber cambios notables en su cuerpo asociados con la relajación. Otros estudiantes pueden notar esto. Si lo hacen, permítalos compartir los cambios físicos que notaron.

Una vez que haya mostrado/presentado este proceso dos o más veces, puede hacer que los niños formen parejas y compartan entre sí.

REVISIÓN | 5 minutos

- *"¿Qué descubrimos sobre los recursos personales y las sensaciones?*
- *¿Qué tipo de sensaciones surgieron cuando observamos nuestros recursos personales?*
- *¿En qué parte de nuestro cuerpo sentimos esas sensaciones?*
- *¿Creen que podríamos encontrar más recursos personales en el futuro?*

- *Si alguna vez se sienten disgustados o incómodos, ¿crees creen que podrían usar uno de sus recursos personales para ayudar a que su cuerpo se sienta mejor?"*

Creando un Cofre del Tesoro

PROPÓSITO

Esta Experiencia de Aprendizaje se basa en la última actividad realizada al ayudar a los estudiantes a crear un “cofre del tesoro” de recursos personales. Los recursos personales son cosas internas, externas o imaginadas que sirven para generar sensaciones de mayor bienestar en el cuerpo. Son únicos para cada persona. Pensar en un recurso personal tiende a traer sensaciones de bienestar al cuerpo. Es bueno

tener más de un recurso, ya que es posible que un recurso en particular no funcione todo el tiempo. Por ejemplo, algunos recursos pueden servir para energizarnos cuando nos sentimos deprimidos, mientras que otros pueden calmarnos cuando nos sentimos hiperactivos. Es importante practicar los *recursos* junto con el *seguimiento*, ya que es la habilidad de *seguimiento* la que desarrolla la alfabetización corporal.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Crear un cofre del tesoro con recursos personales que puedan usar para calmarse cuando estén estresados.
- Descubrir cómo usar sus recursos personales para relajarse y calmar el cuerpo.
- Desarrollar una mayor habilidad para identificar y aplicar seguimiento —sensaciones en el cuerpo.

DURACIÓN

30 minutos (40 con la actividad opcional)

COMPONENTES PRINCIPALES



Auto-Regulación (1E)

MATERIALES REQUERIDOS

- Los dibujos de amabilidad del Capítulo 1.
- Tarjetas de colores o blancas de 10x15 cms (4x6”) (o papel cortado a un tamaño similar) y lápices o marcadores de colores para cada estudiante.
- Una caja pequeña, bolsa, o un sobre grande de color para servir como el “cofre del tesoro” para que cada estudiante almacene sus dibujos de recursos personales adentro.
- Una caja de pequeñas rocas de colores, piedras, cristales u otros objetos similares (opcional)
- Artículos de arte para decorar el cofre del tesoro (opcional).

CHEQUEO | 4 minutos

Distribuya los dibujos de amabilidad de la experiencia de aprendizaje anterior a cada estudiante.

- *“Tomemos un momento para sentirnos cómodos mientras sacamos los dibujos de amabilidad que hicimos hace unos días.*
- *Miren alrededor de la sala y vean algo que les llame la atención de manera agradable o neutra, podría ser un objeto, un color, un amigo favorito u otra cosa.*
- *Lleven su atención a un lugar por dentro, en su interior, que se sienta agradable o neutro.*
- *Ahora pensemos en nuestro momento de amabilidad o en el dibujo de un recurso. (Pausa). Echen un vistazo a su dibujo y vean si pueden recordar cuál fue el acto de amabilidad o recurso que dibujaron, dónde estaban o con quién estaban.*
- *Cuando piensan en este momento de amabilidad o recurso, ¿qué notan que sucede dentro de su cuerpo? (Si los estudiantes comparten sensaciones agradables o neutras, permítales asentarse con su atención en esas sensaciones. Si comparten sensaciones desagradables, anímelos a cambiar y permanecer, o elegir una de las actividades de ¡Ayuda Inmediata!)*
- *A medida que hacemos esto, estamos aprendiendo sobre nuestro cuerpo y cómo calmarlo y hacer que se sienta bien”.*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 16 minutos

Creando un Cofre del Tesoro de Recursos Personales*

Descripción General

En esta actividad, los estudiantes comprenderán

qué es un recurso personal: algo específico para ellos que los hace sentir bien o mejor cuando lo piensan. Crearán un conjunto de recursos personales para ellos mismos, dibujando cada uno en una hoja de papel y luego etiquetándolo. Los papeles pueden ser pequeños para que se puedan doblar y colocar en una caja (o sobre de color) que sirva como un cofre del tesoro de los recursos personales del estudiante. Si usted o sus estudiantes prefieren, puede llamar al cofre del tesoro de otra manera, como una “bolsa del tesoro”, “bolsa de recursos”, “caja de herramientas” o “kit de herramientas”. (Del mismo modo, puede proporcionar bolsas en lugar de cajas). A medida que avanza el año, pueden agregar a su cofre del tesoro recursos personales y pueden sacar recursos cuando lo necesiten.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Podemos desarrollar y utilizar una variedad de recursos para ayudar al cuerpo a sentirse más tranquilo y seguro.
- Nuestro sistema nervioso responde cuando pensamos en cosas que nos gustan y disfrutamos o cosas que nos hacen sentir más seguros.
- Algunos recursos pueden funcionar mejor en ciertos momentos que en otros.
- Los recursos pueden hacerse más fáciles con la práctica.

Materiales Requeridos

- Tarjetas de colores o blancas de 10x15 cms (4x6”) (o papel cortado a un tamaño similar) y lápices o marcadores de colores para cada estudiante; una caja pequeña, una bolsa o un sobre grande de color para servir como el “cofre del tesoro” para cada estudiante, para

almacenar sus dibujos de recursos personales en ella; una caja de pequeñas rocas de colores, piedras, cristales u otros objetos similares (opcional); artículos e implementos de arte para decorar el cofre del tesoro (opcional).

Instrucciones

- Díga a los estudiantes que va a hacer un cofre del tesoro y explíqueles qué son los recursos.
- Haga preguntas para que los estudiantes compartan algunos de sus recursos.
- Proporcione tiempo suficiente para que los estudiantes dibujen sus recursos y luego los compartan. El intercambio se puede hacer en parejas o como un grupo completo o ambos.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Lo que es importante en esta Experiencia de Aprendizaje es que los estudiantes identifiquen qué es lo que les sirve como recurso personal, es decir, reconocer el valor de algo en su vida como un recurso que les hace sentir bien o mejor. Aunque todos tenemos cosas en nuestra vida (personas, lugares, actividades, recuerdos, esperanzas, etc.) que nos hacen sentir mejor, a veces las damos por sentadas o no reconocemos que tengan este valor especial.
- Es posible que desee repetir esta actividad para crear más recursos. Además, puede reservar un tiempo para que sus estudiantes decoren y personalicen su cofre del tesoro, haciéndolo personal. De esta manera, su propio cofre del tesoro puede llegar a servir como un recurso para ellos. También puede utilizar la siguiente actividad de información adicional ("piedra del tesoro") para agregarla al cofre del tesoro.

- **Nota:** Los recursos personales pueden ser bastante simples; no tienen que ser algo increíblemente maravilloso. Los recursos personales también son únicos para el individuo; lo que funciona para una persona a menudo no funcionará para otra persona. Para mantener el rango lo más amplio posible al principio, use una variedad de palabras para describir lo que puede ser un recurso personal en lugar de una sola palabra como "felicidad", "seguridad", "alegría", etc. Eso hará que sea más fácil para sus alumnos encontrar algo que les funcione.

Pauta Sugerida

- *"Hoy vamos a crear un cofre del tesoro.*
- *¿Para qué sirve un cofre del tesoro? ¿Qué tipo de cosas se encuentran en un cofre del tesoro?*
- *En este cofre vamos a poner recordatorios de cosas que nos hacen sentir bien, cosas que nos hacen sentir seguros o cosas que nos gustan.*
- *A estas cosas las llamamos recursos personales. Un recurso significa algo que es útil. Es personal porque nuestro recurso es algo especial para nosotros. No tiene que ser especial para otras personas necesariamente.*
- *Los recursos personales son cosas que nos hacen sentir bien, felices o seguros.*
- *Pueden ser cosas que nos gusta hacer. Pueden ser cosas que encontramos relajantes o divertidas. Pueden ser personas que nos gusten. Incluso pueden ser cosas sobre nosotros mismos, cosas de las que estamos orgullosos o felices.*
- *¿Hay alguien que les agrade, que les haga*

sentir más seguros y felices cuando piensan en él o en ella?

- *¿Hay algún lugar que les guste, que les haga sentir mejor cuando van ahí o piensan en él?*
- *¿Hay algo que realmente les gusta hacer, que sea divertido?*
- *Estos son todos recursos personales. Puede ser cualquier cosa que les haga sentir bien o les haga sentir mejor cuando no se sienten bien.*
- *Incluso puede ser algo que imaginan que les hace sentir bien o felices al pensar en ello.*
- *Tomemos un momento para pensar en un recurso personal para nosotros mismos, podrían ser dos o tres.*
- *Ahora vamos a tomarnos un momento para dibujar nuestro recurso o recursos.*
- *Anotemos el nombre de nuestro recurso en el dibujo para poder recordar lo que dibujamos más adelante.*
- [Permita que los estudiantes tengan suficiente tiempo para dibujar]
- *Ahora hemos creado algunos recursos personales. Cada uno es como un tesoro. Es valioso como un tesoro, podemos guardarlo para más tarde y podemos usarlo cuando queramos.*
- *Podemos mantener nuestros recursos en nuestro cofre del tesoro. Vamos a escribir nuestros nombres en nuestro cofre del tesoro.*
- *Compartamos lo que hicimos unos con otros. ¿A quién le gustaría compartir uno de sus recursos y por qué lo considera un recurso?"*

PRÁCTICA REFLEXIVA | 7 minutos

Practicando los Recursos y el Seguimiento*

Descripción General

En esta práctica reflexiva, los estudiantes elegirán uno de sus recursos personales y se sentarán con él por un momento, viendo si pueden notar las sensaciones en el cuerpo e identificarlas como agradables, desagradables o neutras (intermedias).

Recomendaciones para la Enseñanza

- Tenga en cuenta que si los estudiantes comparten sensaciones desagradables, recuérdelos que pueden cambiar a un lugar en su cuerpo que se sienta mejor o incluso neutro. Esta habilidad se llama "cambiar y permanecer". Además, recuerde que los está ayudando a aprender qué es una sensación, por lo que si dicen cosas como "Se siente bien" o "Se siente mal", pregúnteles cosas como "¿Qué pasa?". ¿Se siente bien? ¿Puedes describir la sensación?" Usted puede usar la lista de palabras de sensaciones que creó con ellos en la experiencia de aprendizaje anterior.
 - *La aplicación de recursos es una habilidad que tomará tiempo en desarrollarse. Se sugiere que repita esta actividad varias veces hasta que los alumnos adquieran alguna experiencia directa con sensaciones agradables en el cuerpo mientras piensan en su recurso personal. Después de que nazca tal comprensión crítica, la práctica adicional conducirá a un entendimiento incorporado de la forma en que su propio sistema nervioso experimenta y expresa el estrés y el bienestar.*
- #### **Pauta Sugerida**
- *"Ahora vamos a notar sensaciones en nuestro cuerpo. (Repase qué es una sensación usando*

ejemplos si es necesario).

- Tomemos un momento y escojamos uno de sus recursos favoritos.
- Acomódense y coloquen el dibujo de su recurso frente a ustedes.
- Si sienten que están, muévase a un lugar donde estén menos distraídos.
- Tomémonos un momento y estemos quietos, y solo miremos nuestro recurso y pensemos en ello.
- ¿Qué se siente por dentro, en el interior, cuando miramos y pensamos en nuestro recurso?
- ¿Notan sensaciones agradables? Si no lo haces, está bien
- Si notan sensaciones desagradables, simplemente cambien y encuentren otra parte de su cuerpo que se sienta mejor. Quédense con el lugar que se sienta mejor.
- Una vez que hemos encontrado una sensación agradable, o simplemente una sensación intermedia, entonces podemos permanecer allí y sentir esa sensación. (Pausa)
- Es como si estuviéramos leyendo nuestro cuerpo y sus sensaciones. A esto lo llamamos seguimiento. Seguimiento significa seguir algo de cerca. Cuando notamos las sensaciones en el cuerpo y les prestamos atención, estamos haciendo seguimiento.
- ¿A alguien le gustaría compartir una sensación que note en su cuerpo?
- ¿Qué se siente cuando prestan atención a esa sensación?"

REVISIÓN | 3 minutos

- "Estos cofres del tesoro son para que los usen para ayudarles cuando necesiten sentirse sabios, tranquilos y en paz.
- Cuando sientan que necesitan ayuda para sentirse más tranquilos, pueden tomarse unos momentos y tocar su piedra en silencio, y recuerden algo por lo que estén agradecidos. O miren sus fotos de los recursos.
- ¿Qué tipo de sensaciones surgieron cuando observamos nuestros recursos personales?
- ¿Creen que podríamos encontrar más recursos personales en el futuro?
- ¿Cuándo podrían querer usar su cofre del tesoro?"

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN (OPCIONAL)

10 minutos

Piedra de Recurso

Descripción General

Ésta es una actividad opcional y complementaria de comprensión que puede acompañar la actividad del cofre del tesoro. Es posible que no tenga tiempo para realizar ambas actividades en una lección, por lo que siempre puede hacer esto más tarde. En esta actividad, invite a los estudiantes a formar un círculo y elegir una pequeña piedra, cristal u otro objeto de una bolsa o caja. Luego piensen en algo por lo que estén agradecidos, y la piedra u objeto vendrá a representar esa cosa. Luego agreguen el objeto a su cofre del tesoro.

Materiales Requeridos

- Una pequeña piedra, cristal u otro objeto pequeño para cada estudiante; cofres del tesoro de los estudiantes.

Instrucciones

- Invite a los estudiantes a unirse a usted en un círculo.
- Dele a cada estudiante un pequeño cristal, piedra u otro objeto pequeño o invítelos a elegir uno que les guste de una caja o bolsa. Ellos deben elegir.
- Diríjalos a través de la práctica de recursos que se describe a continuación.

Pauta Sugerida

- *“Este es un tesoro especial para su caja de tesoros.*
- *Es una piedra (o cristal) que puede ayudar a recordar cómo sentirte tranquilo, seguro y pacífico. La llamaremos piedra de recurso, ya que la usaremos para recordarnos un recurso.*
- *Pero, antes de que pueda hacer eso, tenemos que practicar algo nuevo.*
- *Tómense un momento y piensen en algo por lo que estén agradecidos.*
- *Puede ser uno de sus recursos personales o algo nuevo.*
- *Podemos sentirnos agradecidos por cosas pequeñas, como que alguien nos sonrío o cosas grandes como personas especiales en nuestras vidas.*
- *Démonos unos instantes y pensemos en algo por lo que nos sentimos agradecidos: un lugar, una persona, un objeto u otra cosa.*
- *Podría ser un adulto en su vida, una mascota, un parque favorito. Sea lo que sea, tómense un momento para representarlo en su mente.*
- *Cuando piensen en esto especial, dénde a la*

piedra un suave apretón. Pueden frotarlo con sus dedos también.

- *Observen las sensaciones que sienten por dentro, en el interior, mientras sostienen su piedra y piensan de lo que están agradecidos.*
- *Ahora, iremos en círculo y compartiremos de lo que estamos agradecidos.*
- *Comenzaré: “Estoy agradecido por... (los árboles que veo afuera, mi camino a casa, mis buenos amigos, mi gato)”.*

Pase por cada uno en círculo hasta que todos hayan podido compartir. Está bien si alguno decide pasar su turno.

- *“Observen cómo se siente por dentro, en su interior, ahora que todos hemos expresado nuestro agradecimiento por algo especial para nosotros.*
- *¿Alguien nota alguna sensación en su interior? ¿Qué notó?*
- *Ahora pueden volver a sus puestos (bancos, asientos) y colocar su piedra especial dentro de su cofre del tesoro.*
- *Podemos escribir una nota y ponerla en nuestro cofre del tesoro también, para que recordemos por qué estamos agradecidos”.*

Enraizamiento o Centramiento

PROPÓSITO

El propósito de esta Experiencia de Aprendizaje es explorar la habilidad del enraizamiento como una forma de regresar y permanecer dentro de la zona de resiliencia/zona OK. El *enraizamiento* se refiere a prestar atención al contacto físico del cuerpo de uno mismo con un objeto. El *enraizamiento* siempre se practica con el *seguimiento* (prestando atención a las sensaciones en el cuerpo), ya que

juntos construyen la alfabetización corporal. Puesto que hay muchas formas de hacer el *enraizamiento*, y es probable que cada estudiante encuentre métodos que funcionen mejor para él o ella, se recomienda que repita algunas de las actividades en esta experiencia de aprendizaje un par de veces.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Aumentar la conciencia de cómo se siente nuestro cuerpo cuando lo movemos de ciertas maneras.
- Adquirir competencia en la práctica del enraizamiento a través de diversas posturas.
- Adquirir destreza en la práctica del enraizamiento al sostener un objeto.

COMPONENTES PRINCIPALES



Auto-Regulación (1E)

MATERIALES REQUERIDOS

- Cofres del tesoro de los estudiantes.
- Una bolsa con objetos para que los estudiantes los sostengan, como peluches / juguetes suaves, prendas de vestir, colgantes, relojes, juguetes. (Si lo prefiere, o si es difícil organizar estos elementos, puede pedirles a los estudiantes de antemano que traigan algo que sientan que podrían disfrutar usando para esta actividad).

DURACIÓN

30 minutos

CHEQUEO | 4 minutos

- *“Vamos a sacar nuestros cofres del tesoro y ver si hay algo allí que nos gustaría usar.*
- *Elijan uno de sus recursos personales y ténganlo en sus manos o colóquenlo frente a ustedes.*
- *Dejen que su mirada descanse en él, o cierren sus ojos y siéntanlo cuidadosamente con sus manos.*
- *Tomemos unos momentos para realmente prestar atención a nuestros objetos. (Pausa) Mientras hacen eso, traten de notar las sensaciones dentro del cuerpo. Pueden sentir mayor calidez o más frío, más ligeros o más pesados, tal vez un hormigueo, tal vez noten su respiración, solo manténgan una actitud de curiosidad. Si no notan ninguna sensación, está bien y solo se dan cuenta de que no están sintiendo ninguna sensación en este momento. Todavía pueden simplemente sentarse y disfrutar de su objeto”.*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN 1 | 12 minutos

Enraizamiento con Una Postura*

Descripción General

En esta actividad, los estudiantes practicarán la habilidad de enraizamiento probando diferentes posturas y observando cuáles producen la mayor sensación de bienestar en su cuerpo.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Nuestro sistema nervioso responde al contacto físico de nuestro cuerpo con objetos y superficies.
- La atención a sensaciones agradables o neutras en el cuerpo cuando mientras realizamos el enraizamiento puede llevar a la relajación.

- Cada uno tiene técnicas de enraizamiento específicas que funcionarán mejor para nosotros.
- Practicar el enraizamiento puede hacer que sea más fácil y más efectivo con el tiempo

Materiales Requeridos

- Ninguno.

Instrucciones

- Es posible que deba preparar el espacio primero para permitir que los estudiantes presionen hacia abajo en una mesa o banco de trabajo, así como empujar y apoyarse contra una pared.
- Utilice la siguiente pauta para guiar a sus estudiantes a través del *Enraizamiento con Una Postura y el seguimiento* la primera vez.
- Explique que aprenderán una habilidad llamada “enraizamiento” que es para ayudar al cuerpo a sentirse mejor, más seguro, a salvo y más estable. (En ese sentido, es como *la aplicación de recursos*, pero en lugar de pensar en un recurso, implica mover el cuerpo hasta que esté más cómodo).
- Guíe a sus alumnos a través de diferentes posturas (de pie, sentado, presionando su mesa, escritorio o banco de trabajo, apoyado contra la pared, empujando contra la pared), deteniéndose brevemente durante cada postura para permitirles hacer *seguimiento* de sus sensaciones y luego permitirles compartir de qué sensaciones (si las hay) se dan cuenta.
- Concluya permitiéndoles practicar la postura o posición que más les guste, y tenga en cuenta que pueden usar posturas y posiciones como ésta cuando necesitan calmarse o ayudar a que su cuerpo se sienta mejor.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Debido a que nuestro sistema nervioso monitorea constantemente la postura de nuestro cuerpo y el contacto de nuestro cuerpo con objetos (incluido lo que nos apoya, como el piso, la cama o la silla), el simple hecho de cambiar nuestra postura puede ayudar a que el sistema nervioso se regule mejor. El seguimiento de las sensaciones permite profundizar la experiencia y desarrollar la alfabetización corporal.
- Si lo desea, puede agregar otras posturas también, incluso si se acuesta o se sienta con la espalda apoyada contra la pared. Las posiciones de los brazos también se pueden usar, como doblar los brazos. Recuerde alentarlos a usar el seguimiento para notar las sensaciones en sus cuerpos, ya que esto les ayudará a ver qué posturas son más útiles.

Pauta Sugerida

- *“Podemos usar el sentido del tacto para practicar una habilidad llamada “enraizamiento”.*
- *Vamos a intentar un pequeño experimento y ver si nos sentimos diferentes dependiendo de lo que nuestro cuerpo está haciendo. Recuerden, el sistema nervioso en cada uno de nosotros es diferente, por lo que algo que nos resulte placentero bien puede ser desagradable para otros. Ya que ahora, estamos todos sentados, notemos las sensaciones en nuestros cuerpos que vienen de estar sentados. Siéntanse libres de cambiar la forma de sentarse a una que les resulte más cómoda. Ahora vamos a hacer seguimiento de nuestras sensaciones prestándoles atención. [Pausa.]*

- *Ahora vamos a pararnos. Quédense de la manera que les resulte más cómoda.*
- *Hagamos un seguimiento de las sensaciones que notamos en nuestro cuerpo ahora que estamos de pie. Veamos lo que estamos sintiendo por dentro.*
- *¿A quién le gustaría compartir? [Permita que los estudiantes comenten lo que están sintiendo]*
- *Levanten la mano si se sienten mejor de pie. Levanten la mano si se sienten mejor sentados.*
- *Eso es interesante, ¿verdad? El seguimiento nos ayuda a saber qué se siente mejor para nosotros. Es diferente para cada uno de nosotros.*
- *Lo que estamos haciendo se llama “enraizamiento”.*
- *Utilizamos el enraizamiento para ayudar a nuestro cuerpo a sentirse.*
- *Más seguro, fuerte, a salvo/protegido o feliz.*
- *Eso es porque nuestro sistema nervioso siempre presta atención a la posición de nuestro cuerpo y lo que estamos tocando. Detecta en qué posición estamos y responde a eso. Puede sentirse mejor o no tan bien dependiendo de cómo estemos de pie o de lo que estemos tocando.*
- *Ahora que estamos prestando atención a las sensaciones, podemos ver si la forma en que sostenemos nuestro cuerpo cambia esas sensaciones.*
- *Algunas veces, al cambiar la forma en que estamos de pie o sentados, podemos ayudarnos a sentirnos mejor.*

- *Probemos algo diferente. Presionemos la mesa con nuestras manos. No tiene que ser con demasiada fuerza. Y hagamos seguimiento de qué sensaciones sentimos por dentro. [Pausa.] (Si los estudiantes están sentados en un círculo lejos de las mesas, pueden colocar sus manos en el banco o en el piso y empujar con fuerza para levantarse del asiento, sintiendo el contacto y también la presión en sus brazos).*
- *¿Qué sensaciones notan en el interior? [Permita que los estudiantes compartan.]*
- *Probemos una cosa diferente. Empujemos contra la pared con nuestras manos. Mientras estamos haciendo esto, hagamos el seguimiento. Notemos qué sensaciones hay en nuestro cuerpo cuando empujamos así y en qué lugar del cuerpo sentimos esas sensaciones. [Pausa.]*
- *¿Qué sensaciones están notando? [Permita que los alumnos compartan.] ¿Son agradables, desagradables o neutras?*
- *Intentemos recostarnos contra la pared con la espalda. Y vamos a hacer seguimiento mientras hacemos esto, prestando atención a nuestras sensaciones por dentro, en el interior. [Pausa.]*
- *¿Qué sensaciones están notando ahora? [Permita que los alumnos compartan.] ¿Son agradables, desagradables o neutras?*
- *Levanten la mano si se sienten mejor empujando contra la pared. Levanten la mano si se sienten mejor apoyados contra la pared. Levanten la mano si se sienten mejor empujando la mesa o el asiento.*
- *Ahora, cada uno hace lo que prefiera. Si*

quieren sentarse, hágan eso. O pueden pararse, pueden presionar sobre la mesa, pueden apoyarse contra la pared o pueden empujar contra la pared. Hagamos todos lo que más nos guste.

- *Ahora prestemos atención a las sensaciones dentro de nuestro cuerpo mediante el seguimiento. Puede que quieran cerrar los ojos para ayudarse a sentir las sensaciones.*
- *¿Que notan? ¿Nos gustan a todos las mismas cosas?*
- *¿Encontraron alguna que les hizo sentir mejor?*
- *Cuando hacemos esto, aprendemos lo que se siente mejor para nosotros. Podemos usar esta práctica de enraizamiento para ayudar a nuestro cuerpo a estar más tranquilo si no se siente tranquilo”.*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN 2 | 10 minutos Enraizamiento con un Objeto*

Descripción General

En esta actividad, permitirá que sus estudiantes elijan un objeto que les guste de algunos ya seleccionados y proporcionados por usted (o pedirles que traigan objetos propios) y practicarán sosteniendo algunos de los objetos y notando qué sensaciones surgen en sus cuerpos cuando hacen esto.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Nuestro sistema nervioso responde al contacto físico de nuestro cuerpo con objetos y superficies.
- La atención a sensaciones agradables o neutras en el cuerpo cuando realizamos el enraizamiento puede llevar a la relajación.

- Cada uno de nosotros tiene sus técnicas específicas de enraizamiento que funcionarán mejor para sí.
- Practicar el *enraizamiento* puede hacer que se vuelva más fácil y efectiva con el tiempo.

Materiales Requeridos

Una bolsa con objetos para que los estudiantes los sostengan, como peluches / juguetes suaves, prendas de vestir, colgantes, relojes, juguetes. (Si lo prefiere, o si es difícil organizar estos elementos, puede pedirles a los estudiantes de antemano que traigan algo que sientan que podrían disfrutar usando para esta actividad).

Instrucciones

Use la pauta provista para guiar a los estudiantes a través del *enraizamiento* con un objeto y el *seguimiento* la primera vez.

Recomendaciones para la Enseñanza

- El *enraizamiento* es el contacto físico de nuestro cuerpo con un objeto. Esto puede incluir el suelo, una silla o la pared, como en la actividad anterior. Pero también puede implicar sujetar un objeto. Cuando disfrutamos de las sensaciones que surgen de sostener un objeto, la atención a esas sensaciones también puede ayudarnos a relajarnos.
- Es posible que desee tener una variedad de objetos blandos u objetos con texturas agradables, así como algunos objetos duros como objetos de madera o piedras. Los estudiantes también pueden usar su piedra de recurso de la Experiencia de Aprendizaje anterior. Si no tiene suficientes objetos para ellos, puede pedirles que traigan algo de casa

antes de realizar esta actividad.

Pauta Sugerida

- *“También podemos realizar el enraizamiento al sostener o tocar cosas.*
- *Aquí hay algunas cosas que podemos usar para practicar el enraizamiento. Cada uno puede elegir algo que crea que puede disfrutar al sostenerlo.*
- *Ahora vamos a hacer el seguimiento. Vamos a prestar atención a las sensaciones en nuestro cuerpo mientras sostenemos nuestro objeto.*
- *Permanezcamos en silencio por un momento y notemos cualquier sensación en nuestro cuerpo mientras sostenemos nuestro objeto. [Pausa.]*
- *¿Qué notaron? ¿Dónde lo notaron en el cuerpo?*
- *Guardemos silencio nuevamente y hagamos un poco más de seguimiento. [Pausa.]*
- *¿Qué notaron esta vez?*
- *¿A alguien le gustaría cambiar su objeto? [Repita una vez, permitiendo a los estudiantes escoger un objeto diferente si no les gustó particularmente el primero].*
- *Esto también es enraizamiento”.*

Después de hacer esto unas cuantas veces, puede encontrar que algunos estudiantes gustan, en especial, objetos particulares y pueden usarlos para el *enraizamiento*. Si éste es el caso, es posible que desee dejar algunos de estos objetos en el aula para permitir que los alumnos los utilicen para *enraizarse* cuando sientan la necesidad y sea pertinente a su aula.

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN #2 (OPCIONAL)

10 minutos

Enraizamiento con una Parte del Cuerpo*

Descripción General

Esta actividad es una extensión de otras formas en que los estudiantes pueden usar el *enraizamiento*, en este caso, tomando conciencia de sus pies y manos mientras presionan ligeramente sobre una mesa, apoyándose contra la pared, sentados o de pie. Al igual que en otras actividades de *enraizamiento*, lo importante es combinar el *enraizamiento* con el *seguimiento* (conciencia de las sensaciones en el cuerpo).

Pauta Sugerida

- *“Podemos hacer el enraizamiento tomando conciencia de una parte de nuestro cuerpo en relación con una superficie.*
- *Intentemos colocar nuestra(s) mano(s) contra una mesa, una pared o el piso.*
- *Intentemos prestar atención a nuestros pies y cómo se colocan en el suelo.*
- *Ahora vamos a hacer el seguimiento. Vamos a prestar atención a las sensaciones en nuestro cuerpo.*
- *Guardemos silencio por un momento y notemos cualquier sensación en nuestro cuerpo. [Pausa.]*
- *¿Qué notaron? ¿Dónde lo notan en el cuerpo?*
- *Guardemos silencio nuevamente y hagamos un poco más de seguimiento. [Pausa.]*
- *¿Qué notaron esta vez?*
- *¿Les gustó prestar atención a sus manos, pies o ambos?*

- *Esto también es enraizamiento”.*

REVISIÓN | 4 minutos

- *“Hemos pasado algún tiempo juntos probando diferentes formas de enraizarnos y notar las sensaciones dentro de nuestros cuerpos. ¿Cuál ha sido la mejor para ustedes (es decir, la que ha brindado sensaciones agradables o neutras)? ¿Cuál no funcionó?*
- *¿Alguien recuerda una sensación que sintió o escuchó compartir con alguien más?*
- *¿Cuándo creen que podrías usar el enraizamiento?”*

Nelson y la Zona Resiliente

PROPÓSITO

El propósito de esta Experiencia de Aprendizaje es presentar a los estudiantes el concepto de zona resiliente, que también se puede llamar la "zona OK" o "zona de bienestar", mediante el uso de un títere y tablas/gráficos para facilitar la comprensión. La zona resiliente se refiere a cuando nuestra mente y nuestro cuerpo están en un estado de bienestar. Cuando estamos en nuestra zona resiliente, podemos manejar las tensiones que ocurren durante el día y reaccionar con la mejor parte de nosotros mismos. El estrés nos puede sacar de nuestra zona resiliente hacia nuestra zona alta o baja.

Cuando estamos atrapados en la zona alta, podemos sentirnos ansiosos, agitados, nerviosos, enojados, estresados, etc. Nuestro cuerpo está fuera de regulación, lo que nos dificulta concentrarnos, aprender información nueva o tomar buenas decisiones. Cuando estamos atrapados en la zona baja, podemos sentirnos cansados, sin energía, sin entusiasarnos por las cosas que normalmente nos gustan, desmotivados y desalentados, y para nosotros se hace muy difícil aprender cosas nuevas, resolver problemas o tomar las mejores decisiones.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Entender nuestras tres zonas.
- Desarrollar la habilidad de reconocer en qué zona se encuentran en un momento dado mediante el *seguimiento*.
- Desarrollar la habilidad de regresar a la zona resiliente utilizando *la aplicación de recursos* y el *enraizamiento*.

COMPONENTES PRINCIPALES



Auto-Regulación (1E)

MATERIALES REQUERIDOS

- Una pizarra o pliego de papel/cartulina para dibujar las tres zonas.
- Una marioneta de mano (puede sustituirlo con un peluche o un juguete suave).

DURACIÓN

30 minutos

CHEQUEO | 4 minutos

- *“Démonos un momento para prestar atención a las sensaciones dentro de nuestro cuerpo. Es posible que deseen verificar o revisar cuánta energía tienen, ya sea que se sienta más pesado o más liviano, más cálido o más frío, relajado y suave o apretado y nervioso. Les invito a que se den cuenta de lo que está pasando.*
- *La última vez hablamos sobre el enraizamiento, es decir, utilizar nuestro cuerpo y nuestros sentidos para ayudarnos a calmarnos y sentirnos mejor. ¿Pueden recordar algo que probaron que les pareció agradable o neutro? (Tome suficientes respuestas para sentir que la mayoría de las estrategias han sido mostradas). ¿Alguien tiene problemas para recordarlas? (Si es así, es posible que desee hacer una lista para publicar en el aula).*
- *¿Hay alguna forma de enraizamiento que les gustaría probar ahora? (Permita algo de tiempo para la elección individual y la exploración, o puede elegir una experiencia para que la pruebe todo el grupo).*
- *¿Cómo se sienten ahora? ¿Pueden decir si ese ejercicio les ayudó? ¿Notan alguna diferencia en su cuerpo?”*

PRESENTACIÓN/DISCUSIÓN | 10 minutos

La Zona Resiliente

Descripción General

Aquí presentará y analizará el concepto de la zona resiliente, zona alta y la zona baja, usando un títere y tablas/gráficos para facilitar la comprensión y el montaje para la siguiente actividad, que abarca el día de un niño (“Nelson”) y cómo ese niño experimenta el día en su cuerpo y sistema nervioso. Si

no puede usar un títere, puede sustituirlo por una fotografía de un niño que tenga aproximadamente la misma edad que sus estudiantes.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Los estresores pueden sacarnos de nuestra zona resiliente. Todas las personas han experimentado estar atrapados en la zona alta o en la zona baja.
- Cuando estamos atrapados en una de esas dos zonas, tendemos a no tomar las mejores decisiones y no nos sentimos bien.
- Hay prácticas específicas que podemos hacer para regresar a la zona resiliente.
- Una vez en la zona resiliente, experimentamos más bienestar, nuestros cuerpos son más saludables, somos más amables con nosotros mismos y con los demás, y tomamos mejores decisiones.

Materiales Requeridos

- Una pizarra o pliego de papel/cartulina para dibujar las tres zonas;
- Una marioneta de mano (puede sustituirla por un peluche o un juguete suave).

Instrucciones

- Muestre a sus alumnos el títere y preséntelo como un niño de aproximadamente de la misma edad y que asiste a una escuela como la de ellos. Permítales que lo nombren (“Nelson” se usará aquí). Explique que va a hablar sobre el día de Nelson y pídale que piensen acerca de lo que Nelson podría estar sintiendo a medida que avanza su día. Para hacer esto, explique que usará un cuadro que muestra diferentes zonas o diferentes maneras

en que Nelson podría sentirse en su cuerpo.

- Muestre una tabla de la zona resiliente o dibuje una en la pizarra o en un pliego de papel/ cartulina. Su dibujo debe tener dos líneas horizontales y una línea ondulada entre ellas adentro y arriba y abajo.
- Explique que este dibujo muestra cómo nuestro cuerpo, y específicamente nuestro sistema nervioso, cambian a lo largo del día: a veces se ponen más excitados o incluso molestos, a veces se sienten más cansados o con poca energía.
- Explique que la zona central es la “zona resiliente” (o “zona OK” o “zona de bienestar” u otro nombre que su clase pueda encontrar). Aquí es donde pondremos a Nelson cuando se sienta bien. Podría estar experimentando una variedad de emociones y sentimientos en esta zona, pero su cuerpo todavía está saludable y puede tomar buenas decisiones. Puede estar muy triste o muy enojado y aún estar en su zona resiliente / zona OK.
- Puede explicar que “resiliente” significa la capacidad de lidiar con y manejar las dificultades; la capacidad de recuperarse; fuerza interior, fortaleza o tenacidad.
- Dibuje el símbolo del rayo (o algún otro símbolo) para representar el estresor o detonador. Explique que a veces suceden cosas que molestan a Nelson o hacen que se sienta menos seguro. Si encontramos algo como esto en la historia, podemos usar un relámpago para indicar que algo podría estar estresando a Nelson. Esto podría incluso sacar a Nelson de su zona resiliente. Si eso sucede, podría quedar atrapado en la zona alta o baja.
- Ahora agregue dos imágenes que representen a un niño que está atrapado en la zona alta o baja, como las que se muestran en el gráfico. (Puede imprimir el gráfico adjunto y usarlo en su lugar).
- Pregunte a sus alumnos cómo creen que se siente el niño en la zona alta: ¿realmente enojado, molesto, nervioso? Si Nelson se queda atascado en la zona alta, ¿qué podría sentir por dentro, en el interior?
- Es posible que deba proporcionar ejemplos primero.
- Escriba las palabras que le mencionen, usando un color diferente (como el rojo) para las palabras de sensaciones. Luego repita esto con la zona baja. ¿Cómo piensan ellos que se siente la niña en la zona baja - triste, cansada, sola? Si Nelson se quedara atrapado en la zona baja, ¿qué podría sentir por dentro, en el interior? Escriba las palabras que le digan, usando un color diferente para las palabras de sensaciones.
- Luego cuente la historia de Nelson incluida en la pauta sugerida a continuación, haciendo una pausa para verificar (a) lo que los estudiantes piensan que Nelson podría estar sintiendo en su cuerpo; (b) dónde podría estar en el cuadro de zona resiliente; (c) qué podría hacer para regresar a la zona resiliente o permanecer allí.
- Asegúrese de concluir la discusión recordando a los alumnos que ya hemos aprendido muchas habilidades que podemos usar para regresar a nuestra zona resiliente. Invítelos a *la aplicación de recursos* y / o al *enraizamiento* a medida que termina la discusión.

Recomendaciones para la Enseñanza

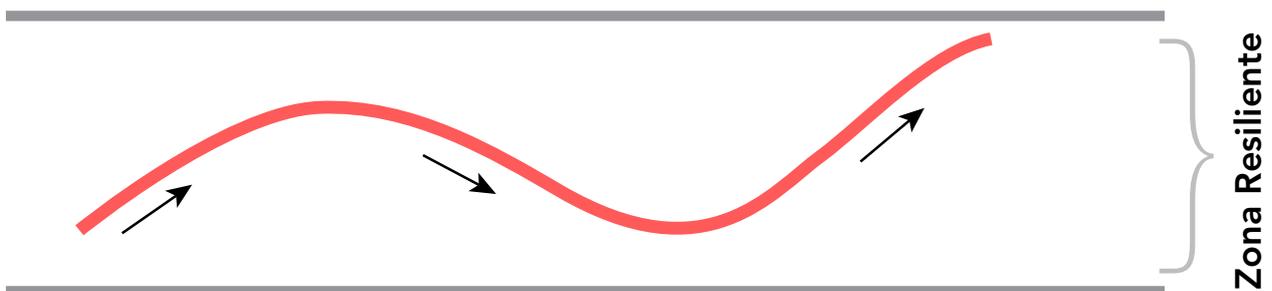
- No se preocupe si sus estudiantes no alcanzan estas comprensiones críticas de inmediato, ya que se refuerzan en las siguientes dos Experiencias de Aprendizaje también.
- **Una nota de seguridad:** cuando se enseña sobre las tres zonas, es más seguro usar un intermediario al principio (como el títere, las imágenes o los emojis) para representar estar atrapado en las zonas altas o bajas y preguntar a los alumnos qué es lo que piensan que el recurso usado como intermediario está captando o sintiendo. Ésta es una forma de enseñar las tres zonas indirectamente al principio. No se recomienda hacer preguntas directas a los alumnos, como "¿Cómo se sienten cuando están atrapados en su zona alta?" O "¿Cómo es el que nos quedemos atrapados en la zona alta?" O "¿Recuerdan algún momento en el que estuvieron atrapados en su zona alta?" Si lo hace, podría causar que algún estudiante experimente un flashback traumático o que describa lo peor que le haya sucedido. De manera similar, es mejor evitar crear escenarios para enseñar este material que involucra a los estudiantes estimulando directamente estar atrapados en su zona alta o zona baja, en lugar de hacerlo

a través de un intermediario o un juego de roles.

Pauta Sugerida

- *"Hemos estado aprendiendo sobre nuestro cuerpo y, en particular, sobre nuestro sistema nervioso.*
- *¿Qué hemos aprendido que hace nuestro sistema nervioso?*
- *Hemos estado prestando atención a nuestras sensaciones. Y hemos aprendido a calmarnos utilizando recursos, enraizamiento y estrategias de ¡Ayuda Inmediata!*
- *Voy a presentarles a un amigo mío. [Mostrar títere.] Nuestro amigo necesita un nombre. ¿Qué nombre podríamos darle? [Esta historia que viene a continuación usará el nombre de Nelson.]*
- *Nelson tiene la misma edad que la mayoría de ustedes. Él también va a una escuela como ustedes y nos ayudará a entender el sistema nervioso al mostrarnos lo que pasa en un día. ¡Nelson ha tenido un día muy activo!*
- *Para lograr esto, vamos a hacer un dibujo que nos ayude a entender nuestro sistema*

La Zona Resiliente

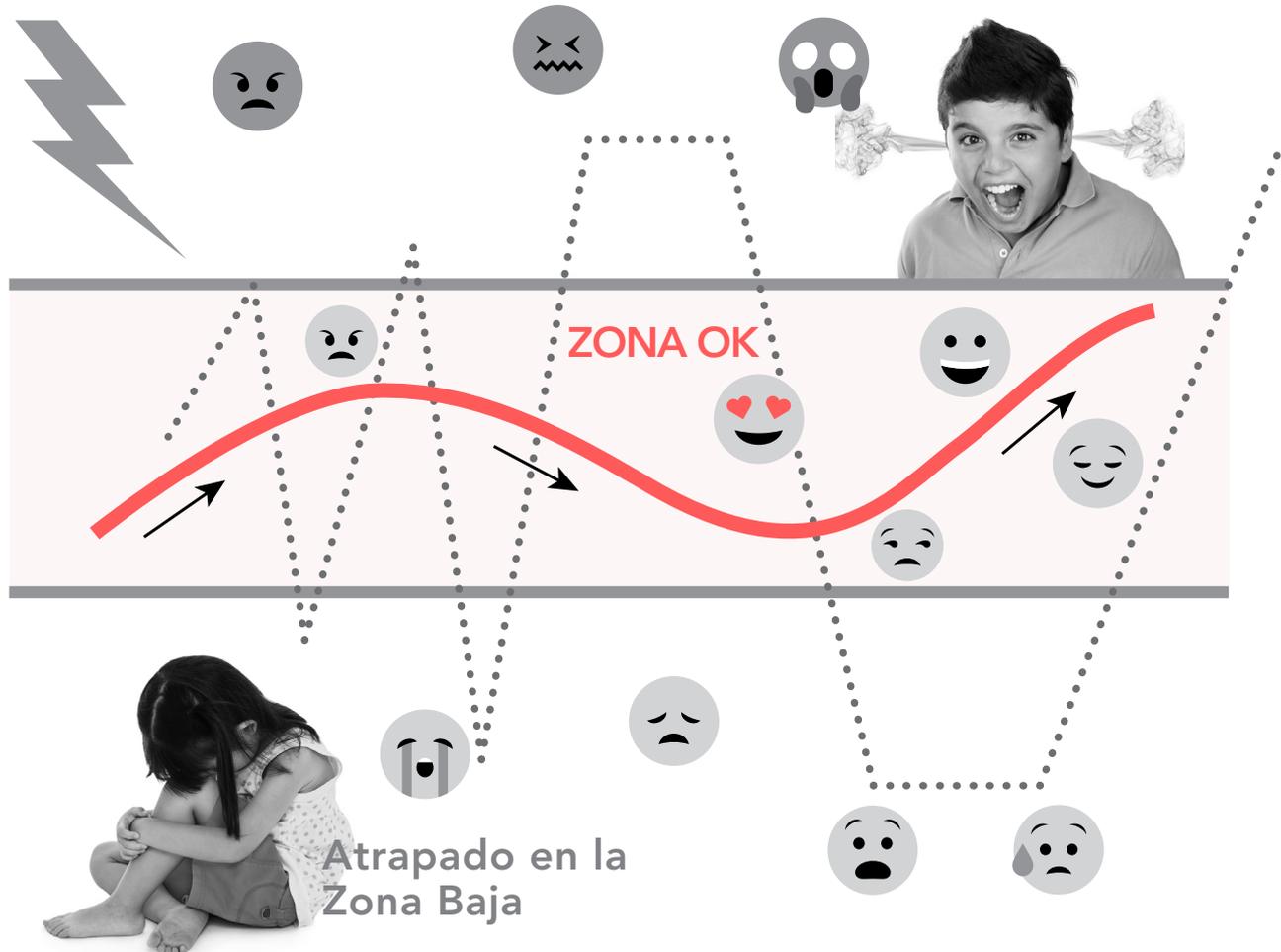


© Instituto de Recursos del Trauma

Gráfico adaptado de un gráfico original de Peter Levine/Heller, diseño original por Genie Everett

Detonador o
Evento Estresante

Atrapado en la
Zona Alta



nervioso. Nuestro dibujo nos mostrará qué está haciendo el sistema nervioso de Nelson a medida que avanza su día.

- Esta parte media se llama nuestra zona resiliente [o zona OK o zona de bienestar] Esto se debe a que en el centro, aquí, el cuerpo de Nelson se siente resiliente.
- Resiliente significa que somos fuertes por dentro, tenemos el control y podemos manejar cualquier dificultad. Incluso si ocurren cosas difíciles, ya que somos resilientes, podemos recuperarnos y tener el control nuevamente.
- Cuando estamos en nuestra zona resiliente, es posible que tengamos algunas dificultades, pero podemos lidiar con ellas porque tenemos una fuerza interior. No estamos muy estresados ni muy preocupados porque hemos aprendido cómo hacer que nuestro cuerpo y mente estén en un lugar mejor que nos ayude a sentirnos mejor.
- ¿Cómo crees que Nelson se siente en su cuerpo cuando está aquí en esta zona?
- A lo largo del día, podríamos subir y bajar [trazar una línea ondulada en la zona resiliente]. La línea que va hacia arriba significa

que podríamos entusiasmarnos y tener mucha energía; la línea que está bajando significa que podríamos tener sueño o tener poca energía. Pero todavía podemos hacer eso en nuestra zona resiliente.

- Pero luego sucede algo aterrador o algo que no nos gusta [dibuje el rayo]. Y nos saca de nuestra zona resiliente. Y podríamos quedarnos atrapados en nuestra zona alta.
- ¿Cómo creen que se siente Nelson cuando se queda atrapado en su zona alta? [Permitir respuestas.]
- (Si cree que es útil, puede hacer que la clase le pregunte directamente a Nelson cómo se siente cuando está atrapado en las zonas altas y bajas. Esto le permitirá compartir sentimientos y sensaciones que los estudiantes podrían no mencionar). Preguntémosle. Nelson, ¿cómo te sientes cuando quedas atrapado en tu zona alta?
- Nelson dice: “No me gusta. Me siento ansioso y asustado a veces. ¡A veces, cuando estoy atrapado en mi zona alta, me siento tan enojado y molesto! No sé lo que voy a hacer. No estoy en control. Siento mucho estrés allá arriba en la zona alta. Pero a veces cuando estoy estresado, estoy en la zona baja. Cuando estoy atrapado en la zona baja, me siento como esa niña en la foto”.
- ¿Cómo creen que se siente esa niña que está atrapada en la zona baja? [Permitir respuestas.]
- ¿Te sientes así Nelson?
- Nelson dice: “Cuando estoy atrapado en mi zona baja, me siento con poca energía y triste. Simplemente no tengo ganas de hacer

cosas. A veces ni siquiera tengo ganas de jugar juegos que normalmente me gustan. Simplemente no estoy interesado. A veces, solo quiero estar solo. A veces, incluso si hay gente cerca, me siento como si estuviera solo. No se siente tan bien estar atrapado en la zona baja, se los aseguro. Pero me siento bien de nuevo cuando vuelvo a mi zona resiliente”.

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 12 minutos El Día de Nelson

Descripción General

En esta actividad de comprensión, los estudiantes recorren el día de Nelson, que es un día típico en la vida de un niño aproximadamente de la misma edad que sus estudiantes. A medida que cuenta la historia del día de Nelson con el títere, dejará que los estudiantes guíen el proceso preguntándoles dónde está Nelson en la tabla de zona resiliente.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Los estresores pueden sacarnos de nuestra zona resiliente. Todas las personas experimentan estar atrapados en la zona alta o en la zona baja.
- Cuando estamos atrapados en una de esas dos zonas, tendemos a no tomar las mejores decisiones y no nos sentimos bien.
- Hay prácticas específicas que podemos hacer para regresar a la zona resiliente.
- Una vez en la zona resiliente, experimentamos más bienestar, nuestros cuerpos son más saludables, somos más amables con nosotros mismos y con los demás, y tomamos mejores decisiones.

Materiales Requeridos

- La historia sugerida (a continuación)
- Marcador.
- Pizarra o pliego de papel/cartulina

Instrucciones

- Se coloca un asterisco en cada punto de la historia donde puede hacer una pausa y pedirle a sus alumnos que lo guíen sobre lo que Nelson podría estar sintiendo y dónde se encuentra en el cuadro de zona resiliente. Pregunte: "¿Qué sensaciones creen que Nelson está sintiendo en este momento en su cuerpo?" Después de que hayan compartido eso, pregunte: "¿Dónde está Nelson en sus tres zonas?" Pídeles que sean específicos, si está en la zona resiliente, ¿está él en la parte media, en la superior o en la parte inferior? ¿O ha sido expulsado de su zona resiliente? Si es así, está atrapado en lo alto, y si es así, ¿qué tan alto? A medida que le den las respuestas, dibujará una línea ondulada de izquierda a derecha que relata el día de Nelson y dónde se encuentra en el cuadro según lo que dicen.
- En algunos puntos, los estudiantes pueden sentir que algo estresante ha sucedido que saca a Nelson de su zona resiliente. En esos momentos puede preguntar: "¿Deberíamos poner un rayo aquí? ¿Debería ser un rayo grande o pequeño?" Si sus estudiantes piensan que esto sacará a Nelson de su zona resiliente, dibujará la línea correspondiente para demostrarlo.
- Además, cuando ve un asterisco en la historia y hace una pausa, puede pedir a sus alumnos que recomienden cosas que Nelson podría hacer para calmarse o sentirse mejor. Cuando Nelson hace esas cosas, pueden

decidir que regrese a su zona resiliente.

Tenga en cuenta que no es necesario que se adhiera rígidamente a cada vez que aparezca un asterisco en la historia. Estos son solo momentos sugeridos en los que puede hacer una pausa y chequear. Lo más probable es que su interacción con los estudiantes sea más fluida que esto y es posible que desee hacer una pausa con mayor o menor frecuencia dependiendo de cómo participan en la actividad.

- Al final, les pedirá que vean la imagen completa y compartan lo que noten. Por último, explore la idea de que si Nelson piensa en su día y sabe cuándo suceden las cosas estresantes, ¿podría prepararse con anticipación para esas cosas, de modo que tengan menos posibilidades de sacarlo de su zona resiliente?
- Termine con un espacio para que ellos practiquen la aplicación de recursos y el enraizamiento.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Se proporciona una historia sugerida para usted, pero antes de realizar esta actividad, debe sentirse libre de cambiarla para que se adapte a las experiencias típicas que sus propios estudiantes puedan tener para que puedan relacionarse mejor con lo que Nelson está pasando. (Tenga en cuenta que luego que realice este ejercicio una vez con sus alumnos, deberán poder hacer un ejercicio similar con cualquier historia que les lea o les cuente: es decir, podrán decirle qué personaje(s) está(n) sintiendo en su cuerpo y en el lugar donde podrían estar en su zona resiliente (o fuera de ella).
- Como alternativa, puede demarcar la zona

resiliente en el piso con una cuerda o cinta adhesiva y hacer que los estudiantes se muevan de una zona a otra mientras escuchan la historia de Nelson y llega a un asterisco.

La Historia de Nelson

*“Nelson se despierta. ¡Es muy temprano! No tiene que ir a la escuela hasta las 8 de la mañana, pero por alguna razón está muy entusiasmado y se despertó antes de lo habitual. ¿Por qué?”**

La madre de Nelson entra en su habitación. *“¡Nelson! Te levantaste temprano. ¿Por qué no te lavas los dientes y te vistes?” Ella saca unos calcetines para él, pero son calcetines que no le gustan. Estos calcetines hacen que le piquen los pies.*

*“¡No! ¡No me gustan esos calcetines!” —Dice Nelson.**

“Está bien, no tienes que usar esos calcetines”, dice la madre de Nelson. “¿Cuáles te gustan?” Nelson busca y busca hasta que encuentra su par de calcetines favoritos. Son de color arcoiris y son muy suaves. “Me gustan estos”, dice.

“Está bien”, dice la madre de Nelson. “Puedes usar esos calcetines”. ¡Se los pone y sus pies se sienten muy bien!

Nelson se lava los dientes y baja las escaleras. Su madre le está preparando el desayuno. Son huevos y papas asadas, su favorito. *“¡Sííí!”*, dice mientras se prepara para comer.*

“Nelson, vamos a llegar tarde”, dice su madre. “Date prisa y termina tu comida. ¿Tienes tu mochila?”

“No, está arriba”, dice Nelson mientras come.

“Ve a buscarla”, dice su madre. “Y no te olvides de poner tu tarea en ella”.

“¡Pero todavía estoy comiendo!”, dice Nelson. Estaba disfrutando mucho su comida.

*“Tienes que ir a buscarlo ahora o llegaremos tarde”, dice su madre. “Ve ahora”**

Nelson tiene que tomar un autobús a la escuela. *¡Casi pierde el autobús! Pero él sale justo a tiempo para alcanzarlo. Cuando finalmente se sube al autobús y se sienta al lado de su amiga Arya, dice: “¡Uf! ¡Alcancé justo!”**

Nelson llega a la escuela y va a su sala de clases. El profesor entra y tiene a todos los estudiantes sentados en un círculo.

“Ahora es el momento de que mostremos nuestras tareas”, dice el profesor. “¿Recuerdan que les di algo de tarea para hacer?”

Nelson de pronto recuerda que el profesor les dio un poco de tarea para hacer, pero no la hizo.

“Oh no”, piensa. “¿Cómo me olvidé otra vez?”

“Vamos en círculo”, dice el profesor. Uno por uno, cada alumno muestra su tarea. Nelson sabe que pronto será su turno.

*“Ahora es tu turno, Nelson”, dice el profesor y lo señala.**

“No la hice”, dijo Nelson. “Lo siento.”

“No te preocupes”, dice el profesor y le sonrío

amablemente. "Puedes traerla mañana" *

Nelson ve que algunos otros estudiantes tampoco hicieron su tarea, y el profesor les dice que ellos también pueden traer la suya mañana.*

A la hora del almuerzo, Nelson está muy contento porque es su comida favorita: ¡Pizza! *

Nelson sale al recreo después del almuerzo, siempre tiene un poco de tiempo para jugar antes de volver a clase. Ve a otros niños jugando kikimbol. "Me encanta el kikimbol", piensa Nelson.

Pero cuando él va a jugar con ellos, hay muchos niños grandes y no lo dejan jugar "¡No puedes jugar con nosotros!", gritan. Nelson está sorprendido y triste. Se va solo y se para en el borde del patio de juegos. De repente, ya no tiene ganas de jugar con nadie. Su cuerpo entero se siente muy pesado. *

Entonces la amiga de Nelson, Teresa, se acerca a él.

"Oye, Nelson", dice ella, "también estamos jugando kikimbol. ¿No vienes a jugar con nosotros? ¡Nos encantaría tenerte en nuestro equipo! "

"¿En serio?", dice Nelson. "¡Bueno!"*

Corre y juega kikimbol con Teresa y los otros estudiantes hasta que termina el recreo.

Al final de su día en la escuela, Nelson se va a casa. Cena con su familia y luego se mete en la cama. Está tan cansado y le duelen un poco las piernas por jugar tanto kikimbol, pero las

almohadas suaves se sienten tan bien debajo de su cabeza.*

Fin"

REVISIÓN | 4 minutos

- "¿A quién le gustaría explicar una parte de lo que significa el dibujo de la zona resiliente?"
- ¿Cómo creen que sabríamos si alguien más estuviera en su zona alta?
- ¿Qué pasa con su zona baja?
- ¿Qué creen que son otras palabras que podríamos usar para explicarle a alguien qué significa resiliente?
- ¿Creen que la mayoría de las personas han estado atrapadas en la zona alta en algún momento? ¿Qué pasa con la zona baja?
- ¿Qué aprendieron hoy que quieran recordar porque sienten que podría ser útil en algún momento?"

Explorando la Zona Resiliente a través de Escenarios o Situaciones

PROPÓSITO

El propósito de esta Experiencia de Aprendizaje es construir a partir de la Experiencia de Aprendizaje 5, "Nelson y la zona resiliente", permitiendo a los estudiantes moverse en un mapa de las tres zonas en el piso de acuerdo a cómo creen que los personajes en escenarios específicos pueden estar sintiendo. Esto les ayuda a encarnar aún más su comprensión de la resiliencia y el sistema nervioso, a la vez que mantienen un enfoque indirecto, ya que no

les está preguntando cómo es cuando ellos mismos están atrapados en sus zonas altas o bajas, sino que están explorando esto a través de los personajes en un escenario supuesto.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Entender nuestras tres zonas.
- Desarrollar la habilidad de reconocer en qué zona se encuentran en un momento dado mediante el *seguimiento*.
- Desarrollar la habilidad de regresar a la zona resiliente utilizando recursos y enraizamiento.

COMPONENTES PRINCIPALES



Auto-Regulación (1E)

MATERIALES REQUERIDOS

- El/Los cuadro(s) de la zona resiliente y el sistema nervioso para que los estudiantes puedan verlo(s).
- Escenarios sugeridos (provistos).
- Cinta adhesiva de color para colocar en el piso para crear las tres zonas.

DURACIÓN

30 minutos

CHEQUEO | 5 minutos

- *“Tómense un momento para prestar atención a las sensaciones dentro de su cuerpo. Es posible que deseen verificar o revisar cuánta energía tienen, ya sea que se sienta más pesado o más liviano, más cálido o más frío, relajado y suave o apretado y nervioso. Les invito a que se den cuenta de lo que está pasando.*
- *La última vez hablamos sobre el enraizamiento; utilizar nuestro cuerpo y nuestros sentidos para ayudarnos a calmarnos y sentirnos mejor. ¿Pueden recordar algo que probaron que les pareció agradable o neutro? (Tome suficientes respuestas para sentir que la mayoría de las estrategias han sido representadas). ¿Alguien tiene problemas para recordarlas? (Si es así, es posible que desee hacer una lista para publicar en el aula).*
- *¿Hay alguna forma de enraizamiento que les gustaría probar ahora? (Permita algo de tiempo para la elección individual y la exploración, o puede elegir una experiencia para que la pruebe todo el grupo).*
- *¿Cómo se sienten ahora? ¿Pueden decir si ese ejercicio les ayudó? ¿Notan alguna diferencia en su cuerpo?”*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 20 minutos

Explorando las Tres Zonas a través de Escenarios*

Descripción General

En esta actividad, usted ofrecerá diferentes escenarios y los estudiantes se pararán a lo largo de una línea o esquema en el suelo que muestra las tres zonas, indicando dónde creen que estaría el personaje en sus cuerpos de acuerdo a ese escenario. Ellos compartirán lo

que es estar en esas zonas. Luego se sugerirán entre sí qué podría hacer el personaje para regresar a su zona resiliente. Aquellos atrapados en una zona alta o baja realizarán las prácticas sugeridas, y podrán moverse si se encuentran regresando a la zona resiliente. Ésta es una actividad que tal vez desee repetir varias veces.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Los estresores pueden sacarnos de nuestra zona resiliente. Todas las personas experimentan estar atrapados en la zona alta o en la zona baja.
- Cuando estamos atrapados en una de esas dos zonas, tendemos a no tomar las mejores decisiones y no nos sentimos bien.
- Hay prácticas específicas que podemos hacer para regresar a la zona resiliente.
- Una vez en la zona resiliente, experimentamos más bienestar, nuestro cuerpo es más saludable, somos más amables con nosotros mismos y con los demás, y tomamos mejores decisiones.

Materiales Requeridos

- El/Los cuadro(s) de la zona resiliente y el sistema nervioso para que los estudiantes puedan verlo(s).
- Escenarios sugeridos (provistos)
- Cinta adhesiva de color para colocar en el piso para crear las tres zonas.

Instrucciones

- Dibuje una representación visual en el fondo de las tres zonas, que será su “mapa de zonas”. Una forma fácil de hacerlo es usar cinta adhesiva de color y simplemente dibujar dos líneas paralelas, creando así las tres zonas.

La zona resiliente será el espacio entre las dos líneas, la zona alta estará por encima de la línea superior y la zona baja estará por debajo de la línea inferior. Si lo desea, también puede poner letreros en el suelo que digan “Alta”, “Resiliente” (o “Bienestar”) y “Baja”.

- Si cree que sería útil, ya que sus estudiantes no tienen una comprensión sólida de la palabra “resiliente”, también puede escribir la palabra “resiliente” en la pizarra o en el pliego de papel/ cartulina y pedir a los estudiantes que nombren otras palabras que son como la palabra resiliente, creando así un mapa de palabras.
- Luego, pregunte por 2-4 voluntarios que se ubicarán en el mapa de zonas según el escenario que lea. Explique que todos los demás serán observadores. Luego leerá en voz alta un escenario de las siguientes sugerencias (o inventará el suyo) y les pedirá a estos voluntarios que se paren donde creen que estarían los personajes de la historia. Díales que las tres zonas son un continuo: por ejemplo, pueden estar en la zona resiliente pero hacia el extremo superior de la misma (por ejemplo, si están enérgicas o excitadas, pero no están estresadas), solo en la zona alta (ligeramente estresado), o muy alto en la zona alta (muy estresado).
- Después de que hayan encontrado sus posiciones, pida a los voluntarios que compartan por qué están parados donde están (no todos tienen que estar de acuerdo o parados en el mismo lugar), y pídeles que compartan lo que podrían estar sintiendo en su cuerpos.
- Luego, pídale al resto de la clase (los que observan) sugerencias sobre qué podrían

hacer los personajes para sentirse mejor. Deben sugerir algunas de las habilidades (¡Ayuda Inmediata!, Aplicación de Recursos o Enraizamiento, u otras actividades. Pregunte a los voluntarios (y observadores si lo desean) si les gustaría practicar lo que se ha sugerido. Quienes lo deseen pueden realizarlo. Luego pregúnteles cómo se sentiría el personaje ahora y si les gustaría cambiarse a un lugar que describa mejor dónde estaría el personaje ahora.

- Repita con un nuevo escenario y nuevos voluntarios.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Tenga en cuenta que esta actividad es una forma suave de explorar las zonas y las prácticas debido al hecho de que está utilizando escenarios en lugar de preguntar a los alumnos directamente dónde se encuentran en su cuerpo. Sin embargo, debido a que nuestro sistema nervioso reacciona constantemente a las circunstancias, es muy probable que tenga estudiantes que puedan estar atrapados en una zona alta o baja. Nuestro sistema nervioso también reacciona a los pensamientos y la imaginación como si fueran reales. Por lo tanto, la práctica combina la imaginación con la realidad, y es bueno para usted como docente estar al tanto de esto y ver que la activación del sistema nervioso va a ocurrir, y que las prácticas que los estudiantes usan pueden ayudarlos a regular su cuerpo en el momento.
- Gradualmente, la práctica de estas habilidades puede ampliar las zonas resilientes de sus estudiantes, lo que dificulta que los estresantes las puedan sacar de las zonas altas o bajas y que les sea más fácil regresar a su

zona resiliente si se les saca de ahí.

- Una vez que los alumnos comprenden el proceso, el uso de escenarios que realmente han sucedido en su clase o entre alumnos puede ser muy eficaz: esto ayuda a desarrollar las habilidades importantes de empatía, toma de perspectiva y transformación de conflictos que se exploran más detalladamente más adelante en el Aprendizaje SEE.

Escenarios Sugeridos

Estos escenarios se ofrecen sólo como ejemplos. Por favor, siéntase libre de cambiar los nombres de los personajes para que sean apropiados para su clase o para elegir las situaciones más adecuadas para su clase. Puede elegir nombres que no sean los de sus estudiantes. Si bien puede permitir que los alumnos se encuentren donde se sientan que deberían estar y explicar por qué, se incluyen entre corchetes algunas sugerencias de respuestas típicas.

- David es un estudiante de la edad de ustedes y tiene que actuar frente a toda la escuela. ¿Cómo creen que se siente? ¿Alguien piensa que David podría estar sintiendo algo diferente? ¿Qué pasa si él tiene mucha práctica para hacerlo y le gusta hacerlo? ¿Cuáles son algunas sensaciones que él puede estar sintiendo?
- Keiko está en cama en su casa. No puede dormir porque mañana es su cumpleaños y sabe que va a recibir algunos regalos maravillosos. [Ella podría estar emocionada pero no estresada y, por lo tanto, probablemente no esté atrapada en la zona alta]
- Sandra va a jugar con sus amigos, pero

ninguno de ellos juega con ella. En su lugar, todos se alejan y la dejan sola.

[Probablemente atrapada en la zona baja, o en la parte inferior de la zona resiliente. Alternativamente, podría enojarse y quedar atrapada en la zona alta o en la parte superior de su zona resiliente]

- Cameron va a la escuela y su profesor le pide su tarea. Pero ella no hizo nada.
- Esteban está en casa una noche. Oye a su hermano mayor peleando con su madre y ambos gritan.
- Amanda está en casa con sus padres el fin de semana. Dicen: "Vamos a salir y tienes una nueva niñera que viene a cuidarte". A ella le gustaba mucho su niñera anterior, pero a ésta no la conoce.
- Aliyah está en un centro comercial lleno de gente con sus padres. Pero luego mira a su alrededor y se da cuenta de que no puede ver a sus padres por ninguna parte. [También puede preguntar dónde pueden estar sus padres una vez que se den cuenta de que Aliyah no está con ellos].
- ¡Kiara viene a la escuela para descubrir que su curso le ha preparado una fiesta sorpresa de cumpleaños!
- Tomás y Santiago están en una "casa del terror". "¡Entremos! ¡Será divertido!", dice Tomás. "No quiero ir", dice Santiago. "¡No, vámonos!", dice Tomás y él tira a Santiago hacia adentro. [Haga que algunos alumnos muestren dónde creen que estaría Tomás y otros en relación a Santiago]

Puede que usted quiera repetir esta actividad un par de veces. Use estos ejemplos para crear

sus propios escenarios, desarrollando escenarios que estén más cerca de las situaciones que sus alumnos puedan encontrar. Trabaje con los estudiantes para idear escenarios, tal vez similares a los que han ocurrido en su clase.

REVISIÓN | 5 minutos

- *“Tomémonos un momento para recordar uno de nuestros recursos. Pueden sacar uno de su cofre del tesoro si lo desean, y tocarlo o sostenerlo.*
- *Prestemos atención a nuestro recurso por un momento y notemos cualquier sensación que surja en el cuerpo.*
- *Si notan una sensación agradable o neutra, quédense con eso por unos momentos. Si notan una sensación desagradable, encontremos un lugar que se sienta mejor en el cuerpo y luego permanecemos allí.*
- *¿Que notaron?*
- *¿Qué aprendieron hoy que les gustaría recordar porque sienten que podría ser útil en algún momento?”*

Cómo la Amabilidad y la Seguridad Afectan el Cuerpo

PROPÓSITO

El propósito de esta Experiencia de Aprendizaje final en el Capítulo 2 es regresar a los conceptos fundamentales de amabilidad, felicidad y seguridad explorados en el Capítulo 1 y relacionar lo aprendido en el Capítulo 2. Ahora que los estudiantes tienen una mayor comprensión de su cuerpo, cómo calmarlo, y la zona de resiliencia, pueden conectar esto con lo que aprendieron sobre la felicidad, la amabilidad y el valor de los acuerdos de clase. El estrés y la sensación de amenaza nos pueden sacar de nuestra zona de resiliencia, haciéndonos sentir incómodos y realmente liberando químicos en nuestro cuerpo y desregulando nuestro sistema nervioso en formas que no

son saludables e incluso pueden causar daños a largo plazo. Ya que los estudiantes ahora tienen experiencia en primera persona explorando cómo podemos salir de nuestra zona de resiliencia y lo incómodos que pueden sentirse, y también sabemos que podemos ayudarnos unos a otros a regresar a nuestras zonas de resiliencia / zonas de OK a través de la amabilidad, pueden entender la importancia de la amabilidad y sus acuerdos de clase a un nivel más profundo. Se están ayudando mutuamente para ser felices y saludables, e incluso están ayudando al cuerpo de los demás a ser felices y saludables.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Hacer una síntesis de los acuerdos de clase con su comprensión de cómo el cuerpo experimenta la amabilidad, seguridad y felicidad.
- Reconocer la relación entre la desregulación del sistema nervioso y la salud física.

COMPONENTES PRINCIPALES



Conciencia Interpersonal (2A)

MATERIALES REQUERIDOS

- El cuadro de acuerdos de clase y la tabla de acciones de ayuda que se crearon en el Capítulo 1.
- El cuadro de zona de resiliencia.
- Gráfico del sistema nervioso autónomo (si es posible, hay uno en la introducción del capítulo para su uso).

DURACIÓN

30 minutos

CHEQUEO | 4 minutos

- *“Vamos a sacar nuestros cofres del tesoro y ver si hay algo allí que nos gustaría usar. O si prefieren practicar el enraizamiento, pueden encontrar una manera cómoda de sentarse, pararse o inclinarse.*
- *Si tienen recursos, entonces elija uno de sus recursos personales y téngalo en sus manos o colóquenlo frente a ustedes. Dejen que su mirada descansa en él o cierren sus ojos y siéntanlo con cuidado con sus manos.*
- *Si están haciendo enraizamiento, simplemente lleven su atención al cuerpo.*
- *Ahora tomemos unos minutos para hacer un seguimiento y prestar atención a las sensaciones dentro de nuestros cuerpos. [Pausa.]*
- *Si encuentran una sensación agradable o neutra, presten atención a eso y mírenlo. Vean si cambia o permanece igual.*
- *Si no han encontrado una sensación agradable o neutra, vean si pueden cambiar a otra parte de su cuerpo para encontrar un lugar que se sienta mejor. [Pausa.]*
- *¿Qué notaron?”*

PRESENTACIÓN/DISCUSIÓN | 8+ minutos

Descripción General

El objetivo de esta discusión es ayudar a sus alumnos a comprender que lo que han experimentado en el cuerpo tiene implicancias para la salud y la felicidad en general.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Experimentar una falta de amabilidad puede hacernos sentir estresados e inseguros

y sacarnos de nuestra zona resiliente.

Experimentar la amabilidad puede ayudarnos a sentirnos seguros.

- Tener menos estrés es saludable para nuestros cuerpos.
- Al ser amables y respetar a los demás, podemos ayudar a otros a sentirse más seguros, felices y sanos.

Materiales Requeridos

- Cuadro de zonas de resiliencia
- Gráfico del sistema nervioso autónomo (si es posible, hay uno en la introducción del capítulo para su uso)

Instrucciones

- Comience por revisar las sensaciones y la información que recibimos de ellas.
- Muestre a los estudiantes el cuadro de la zona de resiliencia de nuevo. Revise lo que sucede con nuestro cuerpo cuando estamos dentro o fuera de la zona resiliente. Discuta cómo se puede sentir el cuerpo cuando está en la zona alta y en la zona baja. Discuta las maneras de ayudar al cuerpo a regresar a la zona resiliente.
- Use los cofres del tesoro para obtener recursos después de hablar sobre las zonas.
- Si es posible, muestre una imagen del cuerpo humano que muestre el sistema nervioso autónomo (SNA) y/o los órganos internos del cuerpo.
- Explique el SNA y cómo reacciona ante el peligro y el estrés.
- Discuta cómo podemos afectar a otros y sus zonas, y cómo podemos ayudar a otros a

volver a la zona resiliente.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Nuestro sistema nervioso está diseñado para mantenernos vivos, y como tal responde a amenazas percibidas o la necesidad de movilizarse con la activación del sistema nervioso simpático. Esta respuesta al estrés libera sustancias químicas en nuestro cuerpo y aumenta la inflamación a medida que el cuerpo se prepara para un peligro potencial. Esto no es un problema a corto plazo, pero la inflamación crónica y el estrés debilitan gradualmente nuestro cuerpo y nos hacen susceptibles a toda una gama de enfermedades físicas y mentales.
- Esto significa que cuando nos sentimos más seguros, más tranquilos y/o más felices, nuestro cuerpo es físicamente más saludable y puede hacer cosas como aprender, crecer, desarrollarse, descansar, digerir, regenerarse y sanar. Cuando nos sentimos inseguros e infelices, nuestro cuerpo cierra los sistemas que nos permiten hacer esas cosas, prepararnos en su lugar para el peligro. Cuando entendemos esto, podemos darnos cuenta de que la forma en que nos tratamos es importante. Ser mal intencionado o desagradable con alguien puede hacer que se sienta estresado e inseguro, haciendo que su cuerpo sea menos saludable y contribuya a la enfermedad. Ser amable con alguien le ayuda a sentirse seguro, haciendo que su cuerpo sea más saludable. Como queremos salud y felicidad para nosotros mismos, queremos que los demás nos traten con amabilidad y queremos sentirnos seguros con ellos. Por lo tanto, tiene sentido mostrar a los demás lo que queremos para nosotros mismos: amabilidad y compasión.

Pauta Sugerida

- *"Hemos estado explorando las sensaciones en nuestro cuerpo. Cuando les prestamos atención, aprendemos si nos sentimos bien, felices y seguros, o si nos sentimos un poco nerviosos, inseguros o infelices.*
- *También hemos aprendido lo que podemos hacer para sentirnos más felices, tranquilos y seguros en nuestro cuerpo. ¿Cuáles son algunas de las cosas que hemos aprendido a hacer para eso? [Permita solo compartir lo suficiente como para que los estudiantes se conecten con las últimas lecciones.]*
- *Mostrar el cuadro de la zona resiliente. Cuando estamos en la zona de resiliencia / zona OK, ¿puede alguien mostrarme cómo se siente eso en su cuerpo? ¿Por qué?*
- *¿Qué creen que sucede dentro de nuestro cuerpo cuando estamos en nuestra zona resiliente / Zona OK? ¿Creen que es saludable para nuestro cuerpo estar en nuestra zona resiliente / zona OK? ¿Por qué sí o por qué no?*
- *¿Qué creen que sucede dentro de nuestros cuerpos cuando nos quedamos muy atrapados en la zona alta? ¿Creen que es saludable para nuestros cuerpos estar atrapados en la zona alta? ¿Por qué sí o por qué no?*
- *¿Qué pasa con la zona baja? ¿Por qué?*
- *Tomemos un momento para mirar algo en nuestro cofre del tesoro, pensar en un recurso o hacer enraizamiento. Sean conscientes de lo que sucede dentro de ustedes.*
- *[Si es posible, muestre una imagen del cuerpo humano que muestre el sistema nervioso autónomo y/o los órganos dentro del cuerpo.] Los científicos han descubierto que cuando nos*

sentimos inseguros o cuando estamos atrapados en nuestras zonas altas o bajas por un largo tiempo, no es saludable para nuestro cuerpo.

- Nos estresamos y nuestro sistema nervioso libera una gran cantidad de sustancias químicas en nuestro cuerpo que podrían enfermarnos si no tenemos cuidado.
- ¿Cuáles son algunas cosas que necesitamos que haga nuestro sistema nervioso? Es la parte del cuerpo interior que controla nuestros órganos internos, como nuestro estómago, nuestro corazón, nuestros pulmones. Nos ayuda a digerir cosas cuando comemos. Nos ayuda a dormir y descansar. Incluso nos ayuda a hacer crecer nuestro cuerpo para ser más grandes y fuertes. Tiene que mantener nuestro corazón latiendo, nuestros pulmones respirando y nuestra sangre fluyendo.
- Es el sistema nervioso el que hace todas estas cosas. Cuando estamos en la zona de resiliencia / zona OK, puede hacer todas estas cosas bien. También nos protege adecuadamente contra gérmenes, enfermedades y afecciones.
- Pero cuando estamos atrapados en la zona alta o baja, nuestro sistema nervioso tiene dificultades para hacer estas cosas. En su lugar, se prepara para el peligro y deja de hacer las cosas que debemos hacer para estar saludables.
- Eso está bien si hay un peligro real, y necesitamos correr rápido o hacer algo rápido. Pero si no existe un peligro real, entonces no es necesario que esté preparado así.
- Cuando estamos atrapados en la zona alta o baja, ¿qué creen que le sucede a nuestro corazón? ¿A nuestra respiración? ¿A nuestra capacidad para digerir los alimentos? ¿A

nuestra capacidad de descansar?

- Si no podemos digerir nuestros alimentos adecuadamente, o si no podemos descansar adecuadamente o si no podemos crecer adecuadamente, entonces eso es un problema, ¿no es así?
- Si no estamos en peligro y nuestro sistema nervioso no necesita tomar medidas para mantenernos más seguros, ¿en qué zona querríamos estar?
- ¿Queríamos hacer que alguien más se sienta inseguro y empujar a alguien a su zona alta o baja? ¿Qué podríamos hacer para empujar o llevar a alguien a la zona alta o baja? [Permita compartir.]
- ¿Qué podríamos hacer para ayudar a alguien a permanecer en la zona de resiliencia / zona OK o regresar a la zona de resiliencia / zona OK si se salieron o fueron sacados de ella?" [Permitir compartir]

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 13+ minutos Representando los Acuerdos de Clase con Seguimiento

Descripción General

En esta práctica, los estudiantes trabajarán juntos para crear representaciones breves. Si tiene la posibilidad de hacerlo, puede grabar estas escenas y decirle a su clase que hará un cortometraje.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Experimentar una falta de amabilidad puede hacernos sentir estresados e inseguros y sacarnos de nuestra zona resiliente. Experimentar la amabilidad puede ayudarnos a sentirnos seguros.

- Tener menos estrés es saludable para nuestro cuerpo.
- Al ser amables y respetar a los demás, podemos ayudar a otros a sentirse más seguros, felices y sanos.

Materiales Requeridos

- La lista de acuerdos de clase.
- El cuadro de acciones de ayuda que se crearon en el Capítulo 1.

Instrucciones

- Usando los acuerdos de clase y las acciones de ayuda que crearon en el Capítulo 1, explique que crearán historias basadas en el cumplimiento o incumplimiento de estos acuerdos y luego representarán estas historias (y crearán una película, si tiene la posibilidad de hacerlo). Al crear historias, asegúrese de usar nombres inventados para los personajes que no son los nombres reales de los estudiantes en su clase. Como antes, puede funcionar hacer que un estudiante simule estar en necesidad y que uno o dos estudiantes más vean esa necesidad y se comprometan a ayudar en las acciones.
- Después de que se haya creado una historia, pida voluntarios para representarla. Explique que cuando diga "¡Acción!", comenzarán la historia y todos los demás se quedarán en silencio y observarán. Cuando diga "¡Lento!", disminuirán la velocidad de sus acciones y se tomarán un momento para notar las sensaciones en su cuerpo (seguimiento). También puede preguntar primero a los estudiantes observadores qué creen que los personajes de la historia podrían sentir en su cuerpo y en qué zona podrían estar. Cuando diga "¡Acción!", los estudiantes que actúan

continuarán la historia. Cuando dice "¡Fin!", pueden dejar de representar la historia.

- Después de que se haya actuado la escena, lo que puede tomar solo un minuto, permita que tanto los que se ofrecieron como voluntarios, y luego los que observaron, compartan lo que vieron y sintieron. Después pregunte a los observadores qué acciones de ayuda podrían haber hecho si hubieran estado en la historia.
- Cuando se complete esta revisión, si hay tiempo, haga que sus estudiantes creen otra historia.

Recomendaciones para la Enseñanza

Puede repetir esta práctica reflexiva varias veces, enfatizando cada vez diferentes acuerdos o actividades de clase. También puede aprovechar los escenarios reales que han sucedido en la clase, ver cómo se relacionan con los acuerdos de clase y hacer que los alumnos pasen por aquella escena mientras que prestan atención a sus sensaciones y les alienta a sugerir qué habilidades o acciones podrían ser útiles.

REVISIÓN | 5 minutos

- "¿Qué aprendieron hoy sobre nuestros acuerdos de clase?"
- ¿Cómo afectan nuestros acuerdos de clase a nuestro cuerpo?
- ¿Es la felicidad algo que sentimos dentro del cuerpo? ¿Cómo lo sabemos? ¿Qué pasa con la amabilidad?
- ¿Hay algo que crean que deberíamos agregar a los acuerdos de clase después de lo que hicimos hoy?
- ¿Hay algo que hayan aprendido o practicado sobre la amabilidad que les gustaría usar de nuevo en algún momento?"