

# Último Ciclo de Educación Primaria

Currículum Escolar

## APRENDIZAJE SOCIAL, EMOCIONAL Y ÉTICO

*Educando el Corazón y la Mente*



Center for  
Contemplative Science and  
Compassion-Based Ethics



EMORY  
UNIVERSITY

Copyright © Emory University 2019.  
ISBN : 978-0-9992150-2-9

Diseño por Estella Lum Creative Communications  
Portada por Estella Lum Creative Communications

El Aprendizaje Social, Emocional y Ético (SEE Learning) es un programa del Centro para la Ciencia Contemplativa y la Ética basada en la Compasión, Universidad Emory, Atlanta, GA 30322.  
Para más información, por favor visita [compassion.emory.edu](https://compassion.emory.edu)

## Tabla de Contenidos

|   |     |
|---|-----|
| <b>Introducción &amp; Agradecimientos</b>                               | 2   |
| <b>Capítulo 1</b><br>Creando un Aula Compasiva                          | 13  |
| <b>Capítulo 2</b><br>Construyendo Resiliencia                           | 45  |
| <b>Capítulo 3</b><br>Fortaleciendo la Atención y Conciencia de Sí Mismo | 111 |
| <b>Capítulo 4</b><br>Navegando las Emociones                            | 179 |
| <b>Capítulo 5</b><br>Aprendiendo Sobre y desde los Unos y Otros         | 225 |
| <b>Capítulo 6</b><br>Compasión por Sí Mismo y los Otros                 | 249 |
| <b>Capítulo 7</b><br>Estamos Todos Juntos en Esto                       | 287 |
| <b>Proyecto Final</b><br>Construyendo un Mundo Mejor                    | 317 |

## 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.

Además de las consideraciones para su desarrollo, el currículum para el último ciclo de educación contiene muchas similitudes con el plan de estudios para los primeros años de educación primaria y el plan de estudios de educación secundaria, y sigue el mismo alcance y secuencia. Esto se debe a que cada versión del currículum está diseñada para ser el primer compromiso que los estudiantes tendrán con SEE Learning. Esto significa que los estudiantes no necesitan haber progresado a través del currículum para educación primaria antes de comenzar éste. Si tiene estudiantes que ya han completado el currículum para educación primaria y no están en los últimos grados de primaria, es posible que desee ser selectivo en las experiencias de aprendizaje que utiliza de currículum para aprovechar el conocimiento previo pero evitar repeticiones innecesarias.

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 el curso de preparación de educadores en línea “SEE 101: Orientación” o en un curso presencial. Además, a medida que avanza a través de este currículum, se lo alienta a participar en la comunidad mundial de Aprendizaje de SEE utilizando el portal en línea 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.

Además, se alienta a los educadores a leer la Guía Anexa del Aprendizaje SEE (disponible en el portal en línea del Programa), 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.

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 receptionado* hasta la *comprensión crítica* y el *entendimiento incorporado*. En general, la sección Presentación/Discusión respalda la transmisión del *conocimiento receptionado*, 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 SAFE<sup>1</sup>. 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.

### 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

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. Si por alguna razón no puede implementar el currículum completo, le sugerimos que adopte el formato abreviado que se ofrece más adelante.

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

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

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 rol 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”<sup>2</sup>. 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”<sup>3</sup>.

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

<sup>2</sup> 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.

<sup>3</sup> <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>

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 de un curso 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 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 estudiantes.<sup>4</sup> 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 programa.<sup>5</sup> 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

---

<sup>4</sup> 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.

<sup>5</sup> 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.

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 dosificación.<sup>6</sup>

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:

- **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.<sup>7</sup>

## ¿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

---

<sup>6</sup>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.

<sup>7</sup>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.

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.<sup>8</sup>

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”.<sup>9</sup> 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 las habilidades del SEL se pueden aprender a través de proporcionar intencionalmente entornos y experiencias de aprendizaje enriquecedores y afectuosos.<sup>10</sup>

## 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

---

<sup>8</sup> 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.

<sup>9</sup> 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.

<sup>10</sup> 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.

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.

## Agradecimientos

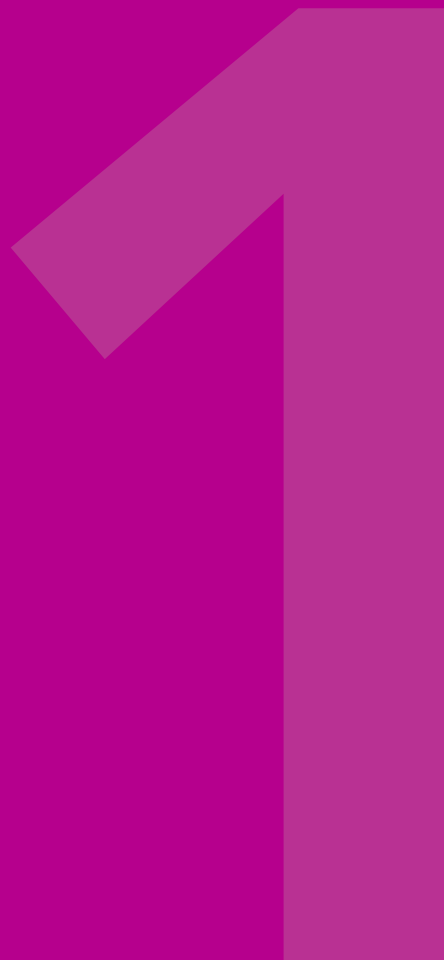
---

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.

ÚLTIMO 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 cómo cuidar de sí y de otros de la mejor manera, específicamente con respecto a lo que se puede señalar como salud emocional y social. Por lo tanto, todo el Aprendizaje SEE puede ser visto con su raíz puesta en la compasión: compasión por sí mismo y compasión por los otros. Sin embargo, no basta con decir a los estudiantes que sean compasivos con los demás y consigo mismos; lo que se precisa es mostrar una variedad de métodos y proporcionar un conjunto de herramientas. En la medida que ellos llegan a entender el valor de estas herramientas y métodos, empezarán a utilizarlas por sí mismos. En ese momento, cada uno se vuelve su propio maestro y el de los demás.

Por esta razón, el Capítulo 1, "Creando un Aula Compasiva", presenta los conceptos fundacionales o base de la amabilidad y la compasión. La "amabilidad" es el término usado para los estudiantes más pequeños, mientras que, "compasión", es el que ocupamos para los estudiantes mayores. Aunque puede existir diferencias sutiles entre estos términos, para el propósito del Programa de Aprendizaje SEE, lo importante es presentar estos conceptos y explorarlos con los estudiantes de manera que eventualmente ellos desarrollen un entendimiento propio y enriquecido de los conceptos, y cómo éstos se muestran en la práctica. Todos los capítulos siguientes del Programa forman entonces la base para 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). Por lo tanto, en cierta forma, este primer capítulo presenta el "saber qué" del Programa de Aprendizaje SEE y los demás completan el "saber cómo".

La Experiencia de Aprendizaje 1, "Explorando la Compasión", introduce el concepto de la amabilidad e investiga por qué la necesitamos. También explora la relación entre la compasión y la felicidad al usar dos actividades: la actividad "un paso adentro/adelante; un paso afuera/atrás" y el dibujo de un momento de amabilidad. Es importante que los estudiantes exploren la conexión entre la compasión y la felicidad. Si los estudiantes empiezan a reconocer que nuestro deseo universal de ser tratados con amabilidad por los demás (en vez de desconsideración/trato hiriente/crueldad) tiene su raíz en nuestro deseo de bienestar y felicidad, entonces ellos pueden reconocer que esto también tiende a ser así para los otros. Por lo tanto, si deseamos ser tratados con amabilidad, sólo hace sentido tratar a los demás con amabilidad también. Éste es el principio de reciprocidad.

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

La Experiencia de Aprendizaje 3, "La Práctica de la Amabilidad", regresa a los acuerdos en el aula con la intención de volver dichos acuerdos más concretos en la mente de los estudiantes. En primer lugar, los estudiantes entran en una actividad de comprensión en la que traducen los acuerdos en el aula a ejemplos prácticos que se pueden actuar o representar. Luego ellos los actúan frente a



cada uno y reflexionan sobre lo que experimentaron. Este proceso de entendimiento incorporado ha de continuar durante el año escolar y facilitará referirse a los acuerdos en el aula de manera concreta a través del año.

La Experiencia de Aprendizaje 4, “La Amabilidad como una Cualidad Interna”, busca profundizar el entendimiento de los estudiantes de la amabilidad mediante algunas historias o lecturas que luego se discuten/analizan. Fácilmente asociamos la amabilidad con las actividades externas, como dar a alguien alimento o dinero, decir palabras amables a alguien o ayudar a alguna persona cuando se cae. Pero, si la intención detrás de estos actos y palabras es sacar provecho de la otra persona, entonces no vemos eso como amabilidad real o auténtica; tampoco lo vemos como ayuda genuina. El objetivo del Aprendizaje SEE no es decir a los estudiantes qué hacer externamente o lograr que se comporten “apropiadamente”, en cambio, es ayudar a los estudiantes a desarrollar una motivación interna genuina o auténtica a buscar lo mejor en ellos y lo mejor para los demás. Por lo tanto, es relevante que los estudiantes aprendan gradualmente la importancia de las cualidades internas y no sólo los comportamientos externos. Por esta razón es de importancia que ellos aprendan en el tiempo que la amabilidad va más allá que meros actos externos, sino que se refiere a un estado mental y del corazón: la intención personal de ofrecer ayuda y felicidad a otra persona. En base a este entendimiento, los estudiantes luego desarrollan su propia definición de la amabilidad, la que pueden desarrollar y corregir después en la medida que su comprensión avanza en niveles de profundidad y refinamiento.

El capítulo concluye con la Experiencia de Aprendizaje 5, “Reconocimiento de la Amabilidad y la Exploración de la Interdependencia”, lo que involucra una mayor exploración de la amabilidad, incorporando esta vez la idea de la interdependencia, la que en parte coincide con el concepto de la gratitud que será explorado en mayor detalle más adelante en el currículo. La idea aquí es que aunque estamos rodeados de actos de amabilidad cada día, a menudo no los reconocemos o los damos por sentados. Al mirar más profundo las actividades cotidianas y ver las diversas maneras en que la amabilidad está involucrada, los estudiantes pueden practicar el apreciar la amabilidad como una habilidad que crece con el tiempo. Eventualmente, ellos podrán ver más actos de amabilidad a su alrededor y mejorarán en el reconocimiento de sus propios actos de amabilidad. La práctica de la habilidad de reconocer la amabilidad en sus diversas formas puede conducir a un aprecio más profundo sobre cuán esencial es la amabilidad en nuestra vida cotidiana, nuestra felicidad, e incluso para nuestra sobrevivencia misma. En esta experiencia de aprendizaje, los estudiantes también conocerán el concepto de la interdependencia y cómo sus propios logros y objetos a su alrededor se vuelven posibles a través de actos amables de otros, estableciendo el escenario para una exploración más profunda de la interdependencia y la gratitud más adelante en el currículo.

Sucede que a algunos estudiantes se les dificulta el reconocer la amabilidad en ellos y los demás. Los actos que nos parecen amables, como alguien sosteniendo la puerta abierta para otra persona (¡o incluso el acto de enseñar!), pueden no aparecer como actos de amabilidad para algunos estudiantes. Sea paciente y permita que sus estudiantes exploren estos conceptos de manera gradual. Al escuchar a otros estudiantes expresar lo que ven como amable, puede resultar útil, como también el hacer que algunos estudiantes compartan actos amables que notaron de parte de sus compañeros. Puede tomar tiempo, pero es probable que a medida que vayan avanzando

usted vea que las perspectivas lentamente se giran hacia una mayor capacidad para reconocer la amabilidad en sus muchas formas.

### **Los Componentes de una Experiencia del 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 transitar por la experiencia del Aprendizaje SEE e indican un giro en el día, pero también son una forma de fortalecer las habilidades a través de la práctica reiterada. A usted se le invita e insta a usar los *chequeos* en otros momentos, incluso cuando no tenga suficiente tiempo para realizar una experiencia de aprendizaje completa.

Algunas experiencias de aprendizaje involucran discusiones o presentaciones que dan a los estudiantes un conocimiento básico de un término o idea. Esto tiene como finalidad el *conocimiento recepcionado*. Las experiencias de aprendizaje también incluyen *actividades de comprensión*, que están diseñadas para ser actividades cortas que pueden movilizar el *conocimiento recepcionado* hacia el reino de las *comprensiones críticas*, los *momentos de descubrimiento personal* cuando un estudiante se da cuenta de algo por sí mismo. Cada vez que sea posible, el conocimiento recepcionado es incorporado a las actividades de comprensión (en vez de ser una presentación separada), de manera que los estudiantes pueden aprender al llevarlas a cabo.

Además, las experiencias de aprendizaje incluyen *prácticas reflexivas*. Éstas son para avanzar desde la *comprensión crítica* hacia el *entendimiento incorporado*; son para profundizar la experiencia. En algunos casos, no existe una distinción aguda entre las *actividades de comprensión* y las *prácticas reflexivas*, porque una práctica reflexiva puede llevar a comprensiones o descubrimientos personales, y una actividad de comprensión puede repetirse y profundizarse para alentar aún más la reflexión e internalización. Ambos, la comprensión y las actividades se marcan a veces con un asterisco. Ese símbolo indica que se le invita a realizar esa actividad en particular más de una vez si usted siente que sería de ayuda.

Finalmente, cada lección finaliza con una revisión que es una oportunidad para que los estudiantes reflexionen sobre la experiencia de aprendizaje como un todo y compartan sus pensamientos, sentimientos y preguntas.

### **Tiempo y Ritmo**

Cada experiencia de aprendizaje está diseñada para ser de mínimo 30 minutos. Se recomienda que usted se tome más tiempo que esto si es posible y si los estudiantes son capaces de hacerlo, dedicando más tiempo en las actividades y *prácticas reflexivas*, en especial. Si cuenta con menos de 30 minutos, puede elegir hacer sólo una de las actividades o una parte de la actividad, y concluir la experiencia de aprendizaje en la sesión siguiente. Sin embargo, recuerde que es importante que los *chequeos* y *actividades de comprensión* se incluyan independiente del tiempo.

### **Crear un Rincón/Espacio de la Paz**

Usted puede crear un rincón/espacio de la paz, adonde los estudiantes pueden ir cuando estén molestos o necesiten algo de tiempo consigo mismos. Esto también servirá como un buen lugar

para colocar las cosas creadas por los estudiantes, incluyendo los cuadros o trabajos de arte que crean, y afiches u otros materiales que sirven de apoyo para el Aprendizaje SEE. Algunas salas de clase tienen almohadas, un animal de peluche, fotos especiales, un afiche de la zona de resiliencia (explicada en el Capítulo 2), esferas de nieve (como las navideñas) y relojes, música, cuentos y otros elementos. Explíquelo a su curso que el rincón/espacio de la paz es un lugar donde ellos pueden mostrar amabilidad y compasión por sí mismos y practicar algunas de las cosas que están aprendiendo en el Aprendizaje SEE.

Con el tiempo, el ir al rincón/espacio de la paz puede mostrar ser de utilidad para sus estudiantes cuando necesitan calmarse o regresar a un lugar de bienestar en su cuerpo, puesto que llegan a asociar el rincón/espacio de la paz con seguridad y bienestar.

### **Práctica Personal del Estudiante**

Eventualmente, sus estudiantes estarán aprendiendo prácticas personales que pueden utilizar y aplicar. El Programa del Aprendizaje SEE reconoce que cada estudiante se conectará con un grupo diferente de prácticas. El Aprendizaje SEE también avanza en las prácticas gradualmente, reconociendo que si éstas no están bien abordadas y enfocadas, algunas prácticas pueden, en realidad, en vez de hacer sentir mejor a los estudiantes puede hacerlos sentir peor. El Capítulo Uno define el escenario para la práctica personal al establecer un entorno/ambiente seguro y cuidadoso. Luego, el Capítulo Dos presenta prácticas que calman y regulan el sistema nervioso. El Capítulo Tres introduce prácticas que involucran el cultivo de la atención (y las prácticas que comúnmente se llaman “atención plena”). El Capítulo Cuatro presenta prácticas que implican emociones. Se recomienda que usted siga esta secuencia lo más que pueda, puesto que así sus estudiantes estarán bien preparados para cada tipo de práctica y podrán regresar a las formas más simples de practicar en caso de que se incomoden o se desregulen.

### **Práctica Personal del Educador**

Es altamente recomendable que usted comience alguna de las prácticas en los Capítulos 2 y 3 antes de empezar a enseñarlas a sus estudiantes, si es que ya no tiene familiaridad con ellas. Incluso un poco de práctica personal (como unos pocos minutos por día) volverá su enseñanza más efectiva cuando llegue a esas secciones. El empezar temprano, le permitirá incorporar tanta práctica 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 del Aprendizaje SEE, se le invita a leer hasta el Dominio Personal.

También se recomienda el libro 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 resiliencia interior en los niños*, (Building Emotional Intelligence: Practices to Cultivate Inner Resilience in Children).

## Carta a los Padres y Cuidadores/Apoderados

Fecha: \_\_\_\_\_

Estimado Padre o Cuidador/Apoderado(a):

Su hijo(a) está comenzando un programa de Aprendizaje Social, Emocional y Ético (SEE). El SEE Learning (Aprendizaje SEE en español) es un programa educativo para todos los niveles, creado por la Universidad Emory para enriquecer el desarrollo social, emocional y ético (SEE) de niños y jóvenes. El SEE Learning incorpora a los programas existentes de aprendizaje socioemocional (SEL) un enfoque en el entrenamiento o cultivo de la atención, la compasión y el cuidado, conciencia de sistemas más amplios y un compromiso ético.

En esencia, el SEE Learning trata de que los estudiantes aprendan cómo cuidarse mejor a sí mismos y a los demás, específicamente con respecto a lo que se puede llamar su salud emocional y social. El Programa se basa en la compasión: compasión por uno mismo y 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 lidiar con el estrés, aprender sobre las emociones y cómo lidiar con ellas de manera constructiva, aprender habilidades sociales y relacionales, y aprender a pensar de manera más amplia sobre las comunidades y sociedades en las que vivimos. El objetivo del SEE Learning 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, "Creación de un aula compasiva", presenta los conceptos fundamentales de amabilidad y compasión. "Amabilidad" es el término empleado para estudiantes más pequeños, 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 empoderamiento, no como un signo de debilidad o incapacidad para defenderse a sí mismo o a los demás. Un creciente cuerpo de investigación científica (referenciado en la Guía Anexa del Programa) señala los beneficios positivos para la salud y las relaciones que pueden derivarse de cultivar la compasión.

### Práctica en Casa

Se le recomienda que usted tome un rol activo en la experiencia del Aprendizaje SEE de su hijo. El currículum está disponible para que lo lea, al igual que un volumen llamado "Guía Anexa al Aprendizaje SEE", que incluye descripción general y el marco teórico utilizado por el programa y referencias a la investigación científica en la que éste se basa.

Para este primer capítulo, intente preguntar durante una comida o en otro momento, qué actos de amabilidad observó y/o participó cada miembro de la familia ese día. En otras ocasiones, señale y reconozca los momentos de amabilidad y compasión hacia su hijo(a) cuando los reconozca, y anímele a hacer lo mismo. Esto desarrolla la habilidad de reconocer y valorar la amabilidad y la compasión.

### Lecturas y Recursos Adicionales

Usted puede acceder a los recursos para el Aprendizaje SEE en el sitio web: [www.compassion.emory.edu](http://www.compassion.emory.edu)

También se recomienda el libro de Daniel Goleman y Peter Senge "Triple Focus" e "Inteligencia emocional infantil y juvenil" ('Building Emotional Intelligence: Practices to Cultivate Inner Resilience in Children', en inglés), de Linda Lantieri con Introducción por Daniel Goleman.

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

\_\_\_\_\_  
Firma del Profesor/Educador

Nombre en letra de imprenta del Profesor/Educador: \_\_\_\_\_

Información de Contacto del Profesor/Educador: \_\_\_\_\_



Center for  
Contemplative Science and  
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

## Explorando la Amabilidad

## PROPÓSITO

El énfasis de esta primera experiencia de aprendizaje es introducir a los estudiantes al Aprendizaje SEE mediante una exploración de la amabilidad y por qué la necesitamos. La base del Aprendizaje SEE es la compasión y la amabilidad. Desde el inicio, es importante que los estudiantes aprendan qué es la amabilidad, y por qué la deseamos y la necesitamos. Todos deseamos que se nos muestre amabilidad porque todos queremos felicidad y bienestar, y ninguno desea tristeza, problemas y dificultades. Si reconocemos esto, podemos entender por qué debemos mostrar amabilidad a los otros, porque ellos también, al igual que nosotros,

desean ser felices y no quieren estar tristes. (Nota: La siguiente experiencia de aprendizaje usará este entendimiento de nuestra necesidad compartida de la amabilidad para crear una lista acordada mutuamente de los acuerdos en el aula que apoyarán un ambiente de aprendizaje seguro, productivo).

\* El asterisco junto a una práctica denota que se puede repetir múltiples veces (con o sin modificaciones).

## RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes:

- Reconocerán que todos deseamos la felicidad y la amabilidad.
- Explorarán la relación entre la amabilidad y la felicidad.
- Crearán un dibujo personal de la amabilidad que podrán usar como un recurso.

COMPONENTES CENTRALES  
PRIMARIOS

**Conciencia  
Interpersonal**

## MATERIALES REQUERIDOS

- Las afirmaciones proporcionadas a continuación.
- Un cuaderno, libreta o bitácora para cada estudiante y lápices.
- Marcadores o lápices para dibujar

## DURACIÓN

30 minutos

## CHEQUEO | 3 minutos

- *"Este año dedicaremos un tiempo cada semana para aprender sobre nosotros mismos y de los demás.*
- *Haremos algunas actividades para aprender lo que es la felicidad y lo que es la amabilidad.*
- *Aprenderemos cómo podemos hacer de nuestra aula un lugar feliz para aprender, donde todos nosotros nos podemos sentir seguros."*

## ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN 1 | 12 minutos

### Actividad "Un paso adelante (adentro); Un Paso atrás (afuera)"

#### Descripción General

Los estudiantes entrarán y saldrán de un círculo dependiendo de si las afirmaciones que lea el profesor se aplican a ellos. Luego los estudiantes se tomarán un momento para observar quién está adentro y quién está afuera. Esto muestra quiénes comparten esa misma tendencia o experiencia, y quiénes no.

#### Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

Nosotros tenemos muchas diferencias, pero el desear la felicidad y la amabilidad es algo que todos tenemos en común.

#### Materiales Requeridos

Pauta sugerida de afirmaciones, disponibles más abajo.

#### Instrucciones

- Los estudiantes forman un círculo.
- Usar las afirmaciones en la pauta sugerida para esta experiencia, y pedir a los estudiantes dar un paso adelante (adentro) si la afirmación aplica para ellos.

- Pedir a los estudiantes que observen quién está en el interior y quién está afuera del círculo. Discutir/Analizar.
- Al concluir con los afirmaciones o declaraciones, dígalas:
  - *"Miremos a nuestro alrededor. Parece que todos nos sentimos más felices cuando las personas son amables con nosotros. Tal como nosotros podemos conectarnos por las cosas que nos gustan o las que tenemos, como el mismo número de hermanos y hermanas, nos podemos conectar mediante algo que une a toda el aula: nuestro deseo de ser felices y que las personas sean amables con nosotros".*

#### Recomendaciones para la Enseñanza

- Precisar de un área lo suficientemente grande como para que los estudiantes se reúnan en un círculo amplio para entrar o salir de él. Puede que requiera mover los escritorios/mesas. Una opción sería hacer esta actividad afuera o en el gimnasio.
- En vez de hacer que los estudiantes entren y salgan de un círculo, usted puede formarlos sentados en un círculo de sillas y pedirles que se pongan de pie o se mantengan sentados. O les puede pedir que levanten sus manos en vez de ingresar al círculo. Cualquiera sea el método que elija, asegúrese de que los estudiantes se puedan ver entre sí, de manera que puedan ver cómo responden sus compañeros a cada una de las preguntas.
- Además de las preguntas entregadas más abajo en la pauta sugerida, agregue preguntas que vea que sean pertinentes, y en la medida que el tiempo lo permita. También puede adaptar

las preguntas como sea necesario para sus estudiantes. El punto es comenzar con cosas que no todos tengan en común, como las preferencias o aspectos de su identidad, y entonces avance hacia lo que todos tenemos en común: que deseamos la felicidad y preferimos la amabilidad.

- Esté atento a si algunos estudiantes no dan un paso adelante cuando se realicen las últimas preguntas: es posible que no las hayan entendido. Pero no sienta la necesidad de hacer que los estudiantes den el paso o acepten sus conclusiones: en las experiencias de aprendizaje subsiguientes se seguirá explorando las ideas de felicidad y amabilidad con mayor profundidad, por lo que sus puntos de vista y sentimientos pueden cambiar a medida que progresa su comprensión.

### **Pauta Sugerida**

- *"Todos formemos un círculo. Este círculo es un círculo seguro. Las personas son libres de pensar y sentirse de forma independiente sin el comentario o el juicio de los demás.*
- *Si digo algo que es aplicable o es cierto para ustedes, entonces darán un paso hacia el centro. Vamos a tratar de hacer esto sin hablar y, en su lugar, simplemente notaremos lo que está sucediendo a nuestro alrededor.*
- *Comencemos.*
- *Paso hacia adentro si tienen un hermano o hermana.*
- *Ahora, deténgase, echen un vistazo y vean quién más tiene un hermano o hermana, o quién más no. Ahora den un paso hacia atrás, por favor.*

- *Ahora, vamos a pensar en algunas cosas que les gusten.*
- *Paso adelante si les gusta la pizza.*
- *Ahora, echen un vistazo y vean a quién más le gusta la pizza. Paso hacia atrás, por favor.*
- *Un paso hacia el centro si les gusta jugar con legos o bloques.*
- *Echen un vistazo y vean a quién más le gusta jugar con legos o bloques. Ahora, paso hacia atrás, por favor.*
- *Un paso hacia el centro si les gusta hacer deportes o juegos activos.*
- *Echen un vistazo y vean a quién más le gustan esas cosas. Y den un paso hacia atrás, por favor.*
- *¿Quién notó que tenía una coincidencia 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].*
- *Estoy observando que sólo algunos dan un paso hacia adelante, cada vez. Veamos qué sucede si les pregunto esto: paso adelante si les gusta más estar felices en vez de tristes.*
- *Ahora, echen un vistazo 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 más estar felices en vez de tristes. Ahora demos un paso hacia atrás.*
- *Paso adelante si se sienten mejor cuando están felices que cuando están tristes.*
- *Miremos a nuestro alrededor. ¿Cuántos de nosotros estamos aquí?*



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

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

### **Descripción General**

Los estudiantes crearán un dibujo de cuando alguien fue amable con ellos con algunas frases abajo que expliquen la escena y cómo se sentían.

### **Contenido/Comprensiones a ser Exploradas**

- Podemos acudir a recuerdos o imaginar actos de amabilidad.
- La amabilidad aumenta nuestra felicidad.
- Todos queremos ser felices.

### **Materiales Requeridos**

- Un cuaderno para cada estudiante.
- Lápices, marcadores o bolígrafos para dibujar.

### **Instrucciones**

- Pida a los estudiantes que imaginen en silencio un momento en que alguien fue amable con ellos.
- Pídales que dibujen la imagen en su Cuaderno (libreta, bitácora) del Aprendizaje SEE. Luego, pídales que escriban algunas frases que respondan estas preguntas sobre el recuerdo/ imagen:
  - ¿Cómo se veía la escena? ¿Cómo se sintió?
  - ¿Cómo se veían ustedes? ¿Cómo se sintieron?
- Dé a los estudiantes unos minutos para dibujar y escribir, guiando a estudiantes de forma individual según sea necesario. Cuando parezca que la mayoría de los estudiantes están listos, invítelos a compartir.
- Cuando estén compartiendo, pregúnteles cómo se sintieron cuando fueron amables con ellos.
- Si los estudiantes comparten momentos que no fueron amables o que los hicieron sentir mal, recuérdelos que la amabilidad es algo que nos hace sentir más felices cuando la recibimos de los demás, y pídales que piensen en otro momento en que se les mostró amabilidad y se sintieron felices recibéndola.
- Permita que compartan todos los niños que el tiempo permita, atrayendo su atención al simple hecho de que todos queremos recibir amabilidad porque aumenta nuestra felicidad y todos queremos ser felices.



## Recomendaciones para la Enseñanza

- Puede desarrollar esta actividad sentados en mesas o escritorios, o juntos como un grupo completo, sentados en un círculo. El texto siguiente está escrito para estudiantes sentados frente a mesas o escritorios.
- Pida a algunos estudiantes que compartan su momento de amabilidad en caso de que otros estén atascados, ya que esto brindará mayor apoyo y motivación.
- Usted puede querer tener las afirmaciones escritas en la pizarra o en una cartulina.
- Usted podría dar el ejemplo con un dibujo que haya realizado con algunas respuestas a los temas de su imagen.
- Dependiendo del tamaño de su curso y de la renuencia de algunos estudiantes a hablar en un grupo grande, puede pedirles que formen 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 amabilidad de una manera similar.
- Esta actividad de dibujo se puede realizar más de una vez en diferentes sesiones de 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, usted 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 escritorios/puestos/lugares.*
- *¿Recuerdan cómo vimos que a todos nos gusta cuando las personas son amables con nosotros?*
- *Guardemos silencio por un momento y pensemos en una ocasión en que alguien haya sido 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 ayudándolos o alguien diciéndoles algo agradable.*
- *Podría ser un amigo que jugó con ustedes o alguien que les regaló un juguete u otra cosa.*
- *Levanten la mano si ya pensaron en un momento en que alguien fue amable con ustedes. [Pida a algunos estudiantes que compartan en caso de que otros estén en blanco o estancados. Esto brindará mayor apoyo y motivación].*
- *Ahora vamos a dibujar y escribir lo que sucedió cuando alguien fue amable con nosotros.*
- *Vamos a usar cuadernos especiales para registrar nuestro aprendizaje e ideas. A veces les pediremos que dibujen en estos cuadernos, a veces le pediremos que escriban y a veces ambas cosas. Hoy van a dirigirse a la primera página de su cuaderno y comenzarán a dibujar y escribir.*
- *Respondan a estas preguntas: ¿cómo se veía la escena? ¿Cómo se sintió? ¿Cómo se veían ustedes? ¿Cómo se sintieron? [Dé a los estudiantes unos minutos para dibujar y escribir,*

guiando a los estudiantes de forma individual según sea necesario. Cuando parezca que la mayoría de los estudiantes están listos, invítelos a compartir].

- De acuerdo, todos hemos hecho dibujos de un momento en que alguien fue amable con nosotros.
- ¿A quién le gustaría compartir su dibujo y contarnos sobre ese momento?
- Podrán acudir a estos dibujos en sus cuadernos como un recurso al que pueden volver si necesitan un recordatorio de un momento amable. Siempre pueden volver a mirar lo que hemos hecho y hacer que los sentimientos positivos perduren."

#### **REVISIÓN** | 3 minutos

- "¿Qué creen: ¿todos queremos ser felices? ¿A todos nos gusta la amabilidad más que las intenciones desagradables/molestas?
- ¿Cómo nos sentimos cuando las personas son amables con nosotros? ¿Cómo nos sentimos cuando las personas son desagradables/mal intencionadas?
- Este año nos ayudaremos mutuamente a crear un aula de clases solidaria. Si todos queremos ser felices, y a todos nos gusta la amabilidad, entonces debemos aprender a ser amables entre nosotros. Así que eso es lo que vamos a hacer.
- En una palabra u oración, ¿hay algo que hayan aprendido hoy acerca de la amabilidad?" (Invite a los estudiantes a que compartan de a uno).

## Acuerdos de Clases

## PROPÓSITO

El énfasis 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 en el aula, mutuamente acordada, 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 implicaciones de nuestra necesidad de ésta en el contexto de un espacio compartido con otros.

También aumenta su propia inversión en lo que

se considera un comportamiento constructivo y no constructivo en el aula, ya que pueden ver cómo los elementos de la lista influyen directamente en sí mismos y en 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 junto a una práctica denota que se puede repetir múltiples veces (con o sin modificaciones).

## RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes:

- Explorarán varias implicaciones prácticas de nuestra necesidad de amabilidad en cómo actuamos los unos con los otros.
- Identificarán acuerdos que puedan ayudar a crear un aula amable y solidaria.

COMPONENTES CENTRALES  
PRIMARIOS

**Conciencia  
Interpersonal**

## MATERIALES REQUERIDOS

- Un pedazo de cartulina lisa que se pueda colgar en la pared con el encabezado "En nuestra aula acordamos..."
- Una pizarra o una segunda cartulina para ideas varias en borrador.
- Marcadores.

## DURACIÓN

45 minutos, divididos en dos 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 dar un paso hacia adelante y un paso hacia atrás 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 felicidad y nos gusta cuando las personas son amables con nosotros en lugar de ser desagradables/mal intencionadas).*
- *Cuando otras personas son amables con nosotros, ¿nos ayuda eso a ser felices?*
- *Recordemos nuestro dibujo de la amabilidad de la última vez (o uno nuevo) por un momento. ¿Notan que su cuerpo o sentimientos cambian? ¿Qué sienten diferente?"*

## ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 24 minutos

### Creando los Acuerdos de Clases

#### Descripción General

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

#### Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

- Todos queremos amabilidad y felicidad.
- Existen acciones específicas que podemos realizar para apoyar la felicidad de cada uno.

#### Materiales Requeridos

- Cartulina o pizarra blanca

- Marcadores

#### Instrucciones

- Pregunte a los estudiantes qué podemos acordar hacer unos con otros para tener un aula divertida, segura, comprensiva y feliz.
- Registre muchas sugerencias y comience a hacer una lista en una pizarra o en la cartulina de borrador para que todos los estudiantes puedan verla. Si es necesario, puede animar a los estudiantes con posibles ideas, tales como:
  - ser amables
  - divertirse
  - no hacer bullying/no molestar/no burlarse
  - ayudarse unos a otros
  - compartir/tomar turnos
  - mostrar respeto unos a otros
  - escuchar a los demás
  - no ser desagradables/molestos
  - no gritar
  - pedir ayuda
  - prestar atención
  - disculparse

#### Recomendaciones para la Enseñanza

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

#### Pauta Sugerida

- *"Intentemos 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 de las cosas que pondríamos en la lista. ¿Qué opinan?*
- *¿Qué más podríamos poner en la lista que acordemos hacer como clase para que podamos estar felices y tener un aula segura y comprensiva?*
- *Cuando un estudiante sugiere algo, utilícelo como una oportunidad para que todos profundicen en el tema alentándolos con una o dos preguntas como:*
  - *¿Qué significa eso?*
  - *¿Cómo se ve eso?*
  - *¿Qué pasaría si todos lo hiciéramos?*
  - *¿Qué pasaría si no lo hiciéramos?*

[Continúe con este proceso mientras el tiempo lo permita].

## ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN

15 minutos (otro día, si es posible)\*

Creando los Acuerdos en el Aula, parte 2

### Descripción General

Los estudiantes continuarán considerando lo que contribuiría a la felicidad y amabilidad en el aula y harán una lista de los acuerdos en el aula.

### Contenido/Comprensiones a Ser Exploradas

- Todos queremos amabilidad y felicidad.

- Existen acciones específicas que podemos realizar para apoyar la felicidad de los demás.

### Materiales Requeridos

- Cartulina o pizarra blanca.
- Marcadores.
- La lista de la actividad anterior.

### Instrucciones

- Juntos, agrupen los acuerdos y escríbanlos en la cartulina que tenga el encabezado: "En nuestra aula acordamos..."
  - Para esto, es importante que los acuerdos sean acciones afirmativas, como "Ser amables" o "Ser atentos" o "Pedir ayuda cuando la necesitemos".
- Lean juntos los acuerdos en voz alta.
- Es útil para los niños firmar la lista de acuerdos y colgarla en el aula.
- Recuerde a los estudiantes que los acuerdos se están haciendo para que nos sintamos más felices y seguros aquí en nuestra aula.

### Recomendaciones para la Enseñanza

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

### Pauta Sugerida

- [Realice el chequeo si completará la actividad en un día diferente: *"La última vez que nos reunimos, elaboramos una gran lista de cosas necesarias para sentirnos seguros y felices en el espacio de nuestra aula. Hoy vamos a repasar la lista. Si se dan cuenta de que había algo más que querían agregar, avísenme].*
- *Tal vez podamos juntar algunas ideas si son similares, de modo que podamos determinar algunos acuerdos principales que podamos recordar.*
- *En esta hoja dice: "En nuestra aula acordamos..." Por lo tanto, podemos poner nuestros acuerdos abajo de eso y formarlos a partir de la lista que acabamos de crear.*
- *Me pregunto si estas ideas de acuerdos deben ir juntas.*
- *Y podemos escribirlas de esta forma, "Ser amables..."*
- [Continúe este proceso según lo permita el tiempo]
- *Ahora hemos acordado algunas cosas que podemos hacer entre nosotros.*
- *Vamos a echarles un vistazo y leerlas en voz alta juntos.*
- *Intentaremos hacer esto por nosotros mismos para sentirnos más felices y seguros aquí en nuestra aula.*
- *Sigamos pensando en esta lista hasta que nos volvamos a ver, ya que podríamos tener más cosas que agregar."*

*manera de ser amables con nosotros mismos y con los demás. Aprenderemos formas de hacerlo, ¡y estos acuerdos que creamos juntos es nuestro primer paso!*

- *En una palabra u oración, ¿aprendieron algo hoy que podrían usar en otro momento para ayudarse a sí mismos o a otra persona a satisfacer sus necesidades?"* (Pídales a los estudiantes que compartan o escriban en sus cuadernos).

### PRÁCTICA ADICIONAL

- Durante la próxima semana o tal vez dos, haga que los estudiantes escriban en sus cuadernos acerca de los acuerdos en el aula. Por ejemplo, si un acuerdo es "crear un lugar físicamente seguro para nosotros y para otros", algunas expresiones podrían ser: cómo se vería ese espacio, cómo se vería si no hiciéramos esto, por qué es importante.
- Otra idea es hacer un mapa o graffitis de ideas sobre el acuerdo. En grupos pequeños, los estudiantes trabajan con un acuerdo haciendo una lluvia de ideas, frases cortas e imágenes que les vengan a la mente cuando piensan en ese acuerdo.

### REVISIÓN | 3 minutos

- *"Este año vamos a aprender sobre la mejor*

## Practicando la Amabilidad

### PROPÓSITO

El énfasis de esta tercera experiencia de aprendizaje es construir a partir del aprendizaje previo e involucrarse en el ejemplo y práctica reales de la amabilidad para obtener una comprensión experiencial e incorporada.

Esto implica dos pasos: una actividad de comprensión mediante la cual los estudiantes traducen los acuerdos en el aula en ejemplos prácticos que puedan ser actuados y luego una actividad práctica donde pondrán en escena esos ejemplos unos frente otros y reflexionarán sobre lo que experimentaron. Al representar los mismos elementos que dijeron que querían

en el aula, llegarán a comprender mejor la amabilidad, los acuerdos en el aula y cómo son en la práctica. Este proceso de comprensión incorporada debe continuar a medida que avanza el año escolar, facilitando hacer referencia concreta a los acuerdos en el aula a lo largo del año.

\*El asterisco junto a una práctica denota que se puede repetir múltiples veces (con o sin modificaciones).

### RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes:

- Desarrollarán formas específicas de mostrar amabilidad basada en los acuerdos en el aula.
- Aplicarán su comprensión de la amabilidad en acciones concretas individuales y colectivas.

### COMPONENTES CENTRALES PRIMARIOS



**Habilidades  
Relacionales**

### DURACIÓN

30 minutos (Debería repetir esta experiencia de aprendizaje más de una vez para poder pasar por todos sus Acuerdos en el aula).

### MATERIALES REQUERIDOS

- Sus acuerdos de aula listados en un pliego de cartulina o en la pizarra.

## CHEQUEO | 3 minutos

- *"Tomemos un momento para sentarnos en silencio y descansar nuestro cuerpo y mente 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. De cualquier manera, está bien.*
- *Ahora veamos si podemos pensar en algún momento de amabilidad del día hasta ahora. Tal vez algo sucedió en casa o de camino a la escuela o hace tan solo un minuto. Vean qué recuerdan. No se preocupen si no se les ocurre nada, también pueden imaginar un momento de amabilidad. (Pausa)*
- *Sentémonos unos instantes con su momento de amabilidad.*
- *¿Alguien quisiera compartir en qué pensó?*
- *¿Cómo los hizo sentir eso?*
- *¿Alguien más?"*

## ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 22 minutos

### Transformando los Acuerdos en el aula en Acciones de Ayuda\*

#### Descripción General

En pequeños grupos, los estudiantes representarán uno de los acuerdos. El resto de la clase adivinará qué acuerdo están mostrando. Usted podría repetir esta experiencia de aprendizaje más de una vez para poder cubrir todos sus acuerdos de aula.

#### Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

- Todos queremos amabilidad y felicidad.
- Existen acciones específicas que podemos realizar para apoyar la felicidad de cada uno.

#### Materiales Requeridos

- Sus acuerdos en el aula listados en una cartulina o en la pizarra.
- Cada acuerdo de aula tipeado (o escrito) en hojas de papel separadas.

#### Instrucciones

- Una vez que hayan concluido los acuerdos en el aula, coloque cada uno en una hoja de papel individual (un acuerdo por hoja).
- Divida a su grupo en grupos pequeños (de 3 a 5 estudiantes cada uno) y otorgue un acuerdo a cada grupo.
- Dígales que estarán a cargo de representar su acuerdo para mostrar cómo se ve en acción. Los grupos pensarán en la mejor manera de demostrar su acuerdo y practicarán rápidamente antes de mostrárselo a la clase. Proporcione 3-5 minutos para que decidan y practiquen.
- Cuando los grupos estén listos, presentarán el acuerdo frente al resto de la clase. Incluso se puede pedir a otros estudiantes en la audiencia que adivinen cuál de los acuerdos está siendo representado en lugar de decírselos antes de cada actuación. Si se queda sin tiempo, puede continuar con la actividad durante la próxima clase.

#### Recomendaciones para la Enseñanza

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



- Sería útil grabar estas “escenas” como referencias para el resto del año.
- Es importante que los estudiantes representen comportamientos positivos en lugar de interpretar comportamientos menos deseables.

### **Pauta Sugerida**

- *“La última vez que estuvimos juntos, trabajamos en los acuerdos en el aula. ¿Por qué es importante tener este tipo de acuerdos entre nosotros? [Permita que varios estudiantes compartan]*
- *Si nadie lo dice, agregue: Tenemos estos acuerdos en el aula para sentirnos más felices y seguros aquí en nuestra sala de clases.*
- *Hoy vamos a interpretar cómo se ven algunos de nuestros acuerdos. Primero los voy a dividir en pequeños grupos.*
- *Ahora que están en grupos pequeños, daré a cada grupo uno de los acuerdos. Como grupo, están a cargo de representar este acuerdo para mostrar cómo se ve en acción. Tendrán poco tiempo para intercambiar ideas, ponerse de acuerdo y practicar su breve escena. Luego la actuarán para el resto de la clase. [Proporcione 3-5 minutos para que decidan y practiquen].*
- *Bien, que el primer grupo se presente a la clase. Los demás en la audiencia, estén preparados para adivinar cuál de los acuerdos están interpretando. Si nos quedamos sin tiempo, podemos terminar durante nuestra próxima clase.”*
- [Repita lo anterior para cada grupo hasta lograr abarcar todos los acuerdos]

### **REVISIÓN | 4 minutos**

- *“Tomémonos un momento para sentarnos y pensar en lo que acabamos de ver y sentir.*
- *¿Observaron cómo se sintieron cuando vieron a personas que necesitaban ayuda o que la estaban recibiendo?*
- *A menudo se siente bien no sólo obtener ayuda, sino también darla e incluso ver que alguien la recibe. Puede hacernos sentir más felices y seguros que otros nos ayuden y nos muestren amabilidad.*
- *¿Hay algo que hayan aprendido o practicado sobre la amabilidad que les gustaría usar de nuevo en algún momento?*
- *¿Hay algo que crean que deberíamos agregar a los acuerdos en el aula 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 realice el chequeo al final del día para ver cómo resultó. Esto también se puede repetir a lo largo del año cuando los niños parezcan estar descuidando los acuerdos en el aula.
- En los cuadernos de ASEE, los niños pueden escribir sobre cómo responderían si alguien violara algún acuerdo en el aula. Por ejemplo, “si viéramos a alguien que no respeta o no cuida los materiales de la sala de clases, ¿qué podríamos decir o hacer? También pueden ir registrando momentos en que han visto a

alguien respetando los acuerdos en el aula o cuando ellos mismos los han respetado.

## La Amabilidad como una Calidad Interna

## PROPÓSITO

El énfasis de esta cuarta experiencia de aprendizaje es profundizar en la idea de la amabilidad al explorar si se trata sólo de acciones externas o también de algo dentro de nuestro corazón y mente. Asociamos fácilmente la amabilidad con actividades externas, como dar comida o dinero a alguien, decir palabras agradables a una persona o ayudar a alguien a levantarse cuando se cae. Pero si la intención detrás de esas acciones y palabras es aprovecharse de la otra persona, entonces no vemos eso como amabilidad real o genuina; ni tampoco como una ayuda genuina. Para que los estudiantes comprendan cómo

cultivar la amabilidad como una actitud habitual, lo cual se encuentra en el corazón del Programa ASEE, se les ayudará a comprender que la amabilidad no abarca sólo acciones externas, sino que también se refiere a un estado mental y del corazón: la propia intención de dar ayuda y felicidad a otra persona.

\* El asterisco junto a una práctica denota que se puede repetir múltiples veces (con o sin modificaciones).

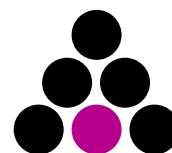
## RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes:

- Explorarán la amabilidad en el contexto de acciones externas e intenciones y motivaciones internas.
- Reconocerán la distinción entre amabilidad real (interior, genuina) y amabilidad aparente.
- Desarrollarán su propia definición de amabilidad.
- Darán ejemplos de acciones que puedan parecer poco amables, pero que en realidad son amables y viceversa.

## DURACIÓN

30 minutos

COMPONENTES CENTRALES  
PRIMARIOS

**Compasión  
por Otros**

## MATERIALES REQUERIDOS

- Cartulinas con la palabra "amabilidad" escrita al centro de cada una; suficientes para dar una a cada grupo pequeño. Marcadores.
- Los cuadernos de Aprendizaje SEE de los estudiantes; implementos de escritura.
- La historia proporcionada a continuación.
- Los dibujos de amabilidad realizados en la Experiencia de Aprendizaje 2.

### CHEQUEO | 3 minutos

- *“La última vez que conversamos acerca de cómo podemos crear un aula amable y amorosa, creamos algunos acuerdos. ¿Alguien recuerda algo de lo que mencionamos o colocamos en nuestra lista? [Permita tiempo para compartir].*
- *Hoy vamos a pensar y reflexionar acerca de cómo podemos practicar la amabilidad.”*

### ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN 1 | 10 minutos Los Dos Hermanos y el Pequeño Cisne

#### Descripción General

En esta actividad, usted 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 en realidad tiene la intención de aprovecharse de alguien, entonces no lo vemos como amabilidad genuina. Si los estudiantes entienden que la amabilidad es una cualidad interna, no sólo acciones, entonces se darán cuenta de que, para cultivar la amabilidad, necesitamos cultivar esa cualidad interna, no sólo actuar externamente de una manera particular.

#### Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

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

amabilidad genuina.

#### Materiales Requeridos

- La historia proporcionada a continuación

#### Instrucciones

- Lea la historia a sus estudiantes.
- Facilite la discusión. Se proporcionan ejemplos de preguntas en la pauta sugerida para usted.

#### Recomendaciones para la Enseñanza

- Las preguntas sugeridas para la discusión 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 acorde al desarrollo de la discusión.
- Permítalos compartir abiertamente y recuerde que no hay respuestas correctas o incorrectas, pero también tenga en cuenta las comprensiones clave (enumeradas anteriormente) hacia las que los está orientando. Estas comprensiones deben surgir naturalmente, y está bien si no todos los estudiantes logran obtener todas las comprensiones de una vez, ya que se volverá a ellas 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 ni compasivos. Mientras leo esta historia, piensen en quién es verdaderamente amable en esta historia y quién está pretendiendo serlo”.*
- [Lea la historia a continuación].

- “Ahora vamos a hablar un poco de esa historia.
- ¿Qué pasó en la historia? ¿Cuáles son algunas de las cosas que observaron?
- ¿Cómo creen que se sintieron las diferentes personas en la historia?
- Si el pequeño cisne pudiera hablarnos, ¿cuáles son algunas de las cosas que nos diría? ¿Qué más?
- ¿Por qué creen que el cisne fue hacia el 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 o por qué no?
- ¿En qué se parece la amabilidad a ayudar?
- Si alguien pretende ser amable, pero por dentro no quiere ayudar a la otra persona, ¿es eso realmente amabilidad? Expliquen lo que piensan.
- ¿La amabilidad es solo la acción externa, como las palabras agradables, o también es algo dentro de nosotros? ¿Una cualidad interior? Expliquen lo que piensan.
- ¿Podría algo que parece poco amable al principio, ser en realidad amable? Como cuando un padre dice “no” a su hijo, ¿eso es siempre poco amable o podría ser amable? ¿Qué pasaría si el niño estuviera por hacer algo peligroso y el padre dijera “no”? ¿Qué opinan?”

## **HISTORIA** | Los Dos Hermanos y el Pequeño Cisne

“Dos hermanos estaban jugando en un parque un día cuando vieron a un pequeño y hermoso cisne. El hermano mayor pensó: “Oh, ¡qué pájaro tan bonito!”, y quiso capturar el ave para sí mismo, así que le lanzó un palo. La pequeño cisne se asustó y trató de huir, pero como todavía no podía volar muy bien, tuvo que moverse con sus piernas. El hermano menor dijo: “¡Para! ¡No lastimes al pájaro! ¡Es sólo una cría pequeña!” y fue a ayudar al cisne y lo protegió. Cuando lo alcanzó, lo acarició y le ofreció algo de comida. Pero el hermano mayor se enojó y siguió tratando de perseguirlo y atraparlo.

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

“Ese pájaro es mío”, dijo el hermano mayor, que quería capturar al pájaro. “¡Haz que me lo entregue!”

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

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

Colocó la 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 pajarito! ¡Te cuidaré muy bien!”

Pero el pequeño cisne no fue hacia él. Se acercó al hermano menor, que había tratado

de protegerlo.

*“Mira, el pájaro te prefiere”, dijo su madre. “Tú deberías ser el que lo tenga”.*

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

[Fin]

## **PRÁCTICA REFLEXIVA** | 15 minutos Creando y Reflexionando sobre la Definición de Amabilidad

### **Descripción General**

En esta práctica reflexiva, los estudiantes harán un mapa de palabras del concepto de “amabilidad”. Esto se utilizará para desarrollar una definición simple de amabilidad (una o dos oraciones) 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 se profundice en ellos.

### **Contenido/Comprensiones a ser Exploradas**

- Todos preferimos la amabilidad y queremos avanzar hacia ella, y alejarnos de la falta de amabilidad, de ser molestos o incluso crueles.
- La amabilidad nos hace sentir más seguros.
- La amabilidad es una cualidad interna.
- Aparentar amabilidad (acciones externas sin una buena intención) no es practicar amabilidad genuina.

### **Materiales Requeridos**

- Cartulinas con la palabra “amabilidad” escrita al centro de cada una; suficientes para dar

una a cada grupo pequeño. Marcadores. Los cuadernos de ASEE de los estudiantes; implementos de escritura; los dibujos de amabilidad realizados en la Experiencia de Aprendizaje 2.

### **Instrucciones**

- Pida a los estudiantes que piensen en silencio sobre la historia y lo que se discutió.
- Pídeles que piensen en la palabra amabilidad y lo que significa para ellos. Luego, divídalos en grupos pequeños.
- Distribuya las cartulinas con la palabra “amabilidad” escrita al centro, una por grupo. En grupos pequeños, los estudiantes pensarán en ideas y palabras que expliquen la amabilidad. Dígales que escriban sus ideas alrededor de la cartulina.
- Después de 5-7 minutos, reagrupe a todos juntos. Tenga una gran cartulina con la palabra “amabilidad” escrita al centro.
- Pida a los estudiantes que compartan algunas de sus ideas y las agreguen a la cartulina. Pueden surgir nuevas ideas a medida que comparten.
- Cuando sienta que se ha compartido suficiente (esto se puede hacer en un día diferente), pida a los estudiantes que se muevan para sentarse solos y saquen su cuaderno para el Aprendizaje SEE. Pídeles que escriban una oración que defina la amabilidad.
- Los estudiantes pueden compartir sus oraciones al final de esta actividad o en un momento posterior.

### **Recomendaciones para la Enseñanza**

- Nota: muchas de las prácticas reflexivas en el Aprendizaje SEE involucran momentos de reflexión silenciosa para que los estudiantes piensen, reflexionen y asimilen lo que van comprendiendo. La duración de estos momentos dependerá del ambiente en el aula y de sus estudiantes. Pueden durar sólo 15 segundos o llegar a tomar algunos minutos. Usted será quien mejor juzgue la cantidad adecuada de tiempo. Podrá descubrir que, con la práctica, los estudiantes se sentirán más cómodos y se familiarizarán con estos momentos y que puede prolongarlos por períodos más largos.
- Considere pedirles a los estudiantes que hagan esta parte de la actividad en grupos pequeños en silencio como un desafío, tal vez solo por unos pocos minutos o la mitad del tiempo asignado.
- Podría mostrar de alguna manera sus definiciones de amabilidad en su aula como puntos de referencia; por ejemplo, los estudiantes podrían hacer tiras o recortes con las frases de sus definiciones y podrían colocarse en las paredes.

#### **Pauta Sugerida**

- *"Me pregunto si podríamos encontrar una frase para explicar qué es la amabilidad, de modo que si alguien nos pregunta "¿qué significa la amabilidad?", podamos responderles.*
- *Tomémonos un momento en silencio para pensar sobre la historia y nuestra discusión al respecto.*
- *Los voy a dividir en pequeños grupos. Su grupo recibirá una cartulina con la palabra amabilidad al centro. Ustedes y su grupo pensarán en palabras que sean similares a amabilidad y*

*que podamos usar para explicar qué es la amabilidad. Pueden mirar sus dibujos de amabilidad para ayudarse.*

- [Permita que los estudiantes trabajen en grupos pequeños durante 5 a 7 minutos].
- *Escuchemos a cada grupo. ¿Qué podemos añadir a nuestra cartulina de amabilidad?*
- *Tenemos muchas ideas buenas aquí arriba. Ahora, el último paso es llegar a una definición de amabilidad. Volverán a sus lugares con sus cuadernos del Aprendizaje SEE y escribirán una oración que defina la amabilidad. Incluso pueden comenzar la oración con 'la amabilidad significa (...)'".*
- [Permita que los estudiantes trabajen en grupos pequeños durante 3-5 minutos. Si el tiempo lo permite, pida a los estudiantes que compartan sus oraciones].

#### **REVISIÓN** | 2 minutos

*"¿Qué aprendieron hoy sobre la amabilidad?"*

## Reconociendo la Amabilidad & Explorando la Interdependencia

### PROPÓSITO

El énfasis de esta experiencia de aprendizaje es practicar el reconocimiento de la amabilidad y explorar la interdependencia. Aunque los estudiantes ya tendrán algunas nociones acerca de cómo es la amabilidad, al profundizar en las actividades diarias y ver las diversas formas en que la amabilidad está presente, su aprecio por ésta podrá crecer aún más. De manera similar, aunque los estudiantes puedan tener una idea del concepto de interdependencia, la simple actividad de reflejar un mapa de un logro y todas las cosas de las que depende ese logro 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 cómo los otros dependen de nosotros;

puede subrayar 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.

En el Aprendizaje SEE, las capacidades como nuestra habilidad de reconocer la amabilidad y la interdependencia se consideran habilidades que, si bien son innatas, también se pueden mejorar y fortalecer mediante la práctica repetida. Practicar la habilidad de reconocer la amabilidad y la interdependencia puede llevar a una apreciación más profunda de lo esencial que son para nuestra vida cotidiana, nuestra felicidad e incluso para nuestra propia supervivencia.

### RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes:

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

### DURACIÓN

35 minutos

### COMPONENTES CENTRALES PRIMARIOS



**Conciencia Interpersonal**

### MATERIALES REQUERIDOS

- Pizarra blanca o cartulina
- Marcadores
- Cuaderno de Aprendizaje SEE
- Implementos de escritura



## CHEQUEO | 5 minutos

- *"¿Puede alguien recordar lo que dijimos que significaba la amabilidad? Pensamos en una forma de explicárselo a los demás. ¿Quién recuerda lo que dijimos?"*
- *Ahora echemos un vistazo a nuestra explicación de lo que es la amabilidad. La escribí en este trozo de papel.*
- *¿Han sentido alguno de ustedes la amabilidad hoy? ¿Sí? ¿Cómo fue? Si no pueden recordar un momento de amabilidad de hoy, pueden imaginar uno si lo desean.*
- *Tomémonos un momento para sentarnos unos segundos y recordar cómo se siente la amabilidad. Si se sienten cómodos con esto, cierren los ojos y traten de imaginar ese momento en que alguien fue amable con ustedes o cuando ustedes se sintieron amables con alguien más. O si están usando su imaginación, imaginen ese momento. (Pausa)*
- *Gracias. ¿Pueden algunos de ustedes compartir algunos de los actos de amabilidad en los que pensaron?"*

### Recomendaciones para la Enseñanza

- Use su criterio para guiar esto, ya que conoce a su propia clase. Anímelos a pensar en cualquier momento, no importa cuán pequeño sea. Podría ser la persona que dirige el tránsito o que ayuda en los estacionamientos que les sonrió, o que le prestaron a alguien un marcador cuando lo necesitaba, o que le sonrieron a alguien a quien generalmente no le prestan atención. Haga saber a sus estudiantes que está bien si no pueden recordar un momento, porque pueden imaginar uno. A medida que practique con esto, se volverá más fácil. Fomente la

curiosidad: la sensación de que todos estamos explorando y averiguando cosas sobre esto juntos.

- Podría ser útil hacer el chequeo durante una sesión por la mañana y luego guardar las otras partes de la experiencia de aprendizaje para más tarde durante el día. De esa manera, los niños ya estarán orientados a pensar en la amabilidad cuando realicen las actividades.

## ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 5 minutos Reconociendo la Amabilidad\*

### Descripción General

En esta actividad, invitará a los estudiantes a compartir los momentos de amabilidad que observaron o en los que participaron durante el día, guiándolos para reflexionar sobre cómo esos momentos los hicieron sentir a ellos y a los demás, y alentándolos a reconocer todas las formas de amabilidad que puedan.

### Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

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

### Materiales Requeridos

- Pizarra blanca o cartulina;
- Marcadores.

### Instrucciones

Puede comenzar preguntándoles en cuántos actos de amabilidad creen que pensarán como clase sólo con las cosas que les sucedieron hoy, y escriba los números que propongan en la pizarra. Luego, al final de la actividad, pregúnteles si creen que sus suposiciones iniciales fueron

correctas o demasiado bajas o demasiado altas.

### Recomendaciones para la Enseñanza

Al igual que en cada actividad de comprensión, los estudiantes pueden adquirir otras comprensiones clave a medida que avanzan. Si es así, haga un registro o anótelas en la pizarra para poder 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 realizar muchas veces a lo largo del año y que refuerza la amabilidad.

### Pauta Sugerida

- *"Bueno, tengo una pregunta para ustedes. Si piensan en nuestro día juntos en la escuela, ¿cuántos actos de "amabilidad" creen que podrían contar? ¿10?, ¿20? [Permítales hacer conjeturas y escriba los números en la pizarra o en la cartulina].*
- *Está bien, voy a escribir esos números aquí en la pizarra para que podamos revisarlos más tarde.*
- *Ahora, veamos en cuántos actos de amabilidad podemos pensar. ¿Quién puede pensar en algo que sucedió hoy que haya sido 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 estudiante haya compartido, puede hacer preguntas de seguimiento, tales como: ¿Por qué fue así? ¿Cómo los hizo sentir? ¿Cómo

creen 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 fijarnos más profundamente. Me pregunto si podemos encontrar aún más actos de amabilidad.*
- *¿Creen que pudo haber actos de amabilidad que ni siquiera hemos tenido en cuenta o notamos?*
- *Encontramos muchos actos de amabilidad cuando nos fijamos 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 pensábamos? (Puede comparar la cifra 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 nos fijamos, podríamos no verlos."*

### PRÁCTICA REFLEXIVA | 20 minutos Reconociendo la Interdependencia

#### Descripción General

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

#### Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

- 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 dibuje
- Marcadores

### **Instrucciones**

- Si es necesario para su grupo, ejemplifique la actividad para demostrar lo que quiere que hagan en grupos pequeños. (La siguiente pauta sugerida incluye dos puntos diferentes en la actividad donde puede ejemplificar).
- Divida la clase en grupos de 4 o 5 estudiantes.
- Pida a cada grupo que identifique un logro o evento importante que compartan en común o en el que todos hayan participado de alguna manera. Los ejemplos incluyen ir de viaje; aprender a andar en bicicleta; aprender a jugar un juego; aprender a leer y escribir; y así. Proporcione 1 o 2 minutos para esto.
- Si no pueden pensar en un evento o logro que todos tengan en común, pídeles que identifiquen un objeto hecho por humanos que todos necesiten.
- Pídeles que dibujen este logro, evento u objeto en el medio de su hoja de papel. Éste será su tema.
- Pídeles que creen un primer círculo agregando dentro de él (dibujando o escribiendo) cualquier cosa de la cual su tema dependa o necesite

para existir. Pueden dibujar una línea que conecta estas cosas con su tema. Por ejemplo, si eligieron “aprender a andar en bicicleta” como su tema, podrían agregar un profesor, un amigo, la bicicleta, una superficie plana para andar en ella, la persona que inventó las bicicletas, etc. O si eligen un lápiz como su tema, podrían agregar madera, grafito, una fábrica, pintura, etc. Pídeles que vean si pueden pensar en al menos 10 personas o cosas de las que dependa su tema.

- Pídeles que ahora agreguen y dibujen de qué dependen los elementos del primer círculo. Nuevamente pídeles 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 dependan. Supervise a cada grupo para orientarlos según sea necesario. Puede pedirles que piensen más a fondo haciendo preguntas como: “Este artículo de aquí, ¿existe por sí solo o necesita otras personas o cosas para existir?”
- Cuando cada grupo haya tenido tiempo suficiente para llenar la mayor parte de la hoja, deténgalos y pídeles que calculen cuántas personas en total son necesarias para que su tema exista. Por ejemplo, ¿cuántas personas en total se necesitan para hacer ese lápiz? ¿O cuántas personas en total son necesarias para que aprendas a andar en bicicleta? Dé un minuto para calcular esto y pídeles que lo escriban en su hoja de papel.
- Invite a cada grupo a compartir. Deben explicar su tema; mostrar los diversos aspectos de la

red de interdependencia que crearon; y luego compartir su estimación de cuántas personas se vieron involucradas.

### Recomendaciones para la Enseñanza

Al igual que en cada actividad de comprensión, los estudiantes pueden adquirir otras comprensiones clave a medida que avanzan. Si es así, haga un registro o anótelos en la pizarra para que pueda volver a ellos más tarde.

### Pauta Sugerida

- *“Hemos investigado mucho acerca de la amabilidad en nuestras vidas y una comprensión a la que podríamos haber llegado es que la amabilidad rara vez nos involucra solo a nosotros; por lo general, los actos de amabilidad que ocurren en nuestras vidas involucran al menos a otra persona. A esto le llamamos interdependencia: dependemos constantemente de los demás. La interdependencia no se limita a actos amables, sino que también abarca cosas cotidianas que usamos o experiencias que hemos tenido.*
- *Hoy vamos a investigar más profundamente esta idea de interdependencia. En un grupo pequeño, usted y sus compañeros pensarán en un logro o evento importante que tengan en común: los ejemplos para ustedes pueden incluir ir de viaje; aprender a andar en bicicleta; aprender a jugar un juego; aprender a leer y escribir; y así. Cuando su grupo se haya decidido por uno, dibuje o escríbalo en el centro de la hoja de papel que les daré. Ése será su tema.*
- [Divida la clase en grupos pequeños de 4-5 estudiantes y haga que completen la actividad

con las instrucciones que ha dado hasta ahora].

- *Ahora, piensen en las personas y las cosas de las que dependa su tema. Cada vez que piensen en algo, escriban qué es, dibujen un círculo a su alrededor y tracen una línea que lo conecte con el tema. Primero, déjenme mostrarles cómo lo hice yo. Para mi logro, en mi grupo imaginario con otros adultos, elegimos “aprender a conducir un auto” como nuestro logro que todos tenemos en común. Escribiré / dibujaré eso en el centro del papel.*
- *Luego, discutimos sobre quién y de qué dependía ese logro para que cada uno de nosotros lo haya logrado. Anoté a “mi papá” porque me dejó conducir su automóvil en un estacionamiento para practicar un poco. Otra persona de mi grupo dijo “los neumáticos” porque sin los neumáticos, no podría haber conducido el automóvil.*
- *Inténtenlo y piensen en 10 cosas de las que dependa su tema y escríbanlas o dibújenlas en la hoja de su grupo [Dé suficiente tiempo para que esto suceda].*
- *Dibujen un círculo alrededor de cada cosa que escribieron de las que dependa su tema. Ahora, vamos a llevar esto aún más lejos. Vamos a mirar cada elemento que ya hemos escrito y pensar, ¿de qué depende ese elemento? Para mi ejemplo, me centraré en “los neumáticos”. Los neumáticos del automóvil no existirían si alguien en una fábrica en algún lugar no los fabricara, así que escribiré “trabajador de fábrica” junto a “los neumáticos”.*
- *Continúen y agreguen ramas a cada círculo, escribiendo o dibujando de qué depende cada cosa. Formen las ramas apropiadas lo*

mejor que puedan. Vean cuántas conexiones se pueden hacer". [Cuando terminen, invite a los grupos a compartir. Si el tiempo no lo permite, pueden compartir en un momento diferente].

## **PRÁCTICA REFLEXIVA** | 5 minutos

### Reconociendo la Interdependencia en la Propia Vida

#### **Materiales Requeridos**

- Cuaderno del Aprendizaje SEE;
- Implementos de escritura

#### **Instrucciones**

- Haga que sus estudiantes saquen su cuaderno de Aprendizaje SEE para un registro personal en silencio. Explique que no es necesario que compartan lo que escriben si no lo desean.
- Pídales que escojan algo importante en su vida: un evento, logro, persona u objeto. Esto servirá como su tema. Escribirán durante 5 minutos sobre de qué depende su tema. Pueden dibujarlo como una red de interdependencia o pueden simplemente escribir oraciones.

## **REVISIÓN** | 5 minutos

- *"Miren su red personal de interdependencia o la red de su grupo. ¿Qué se siente pensar en sí mismos como parte de esta red? ¿Qué opinan sobre esta idea?"*
- *¿Cómo podría la reflexión sobre la interdependencia lograr que nos sintiéramos agradecidos? ¿Cómo se relaciona la interdependencia con la amabilidad?"*



ÚLTIMO 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-excitado (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.

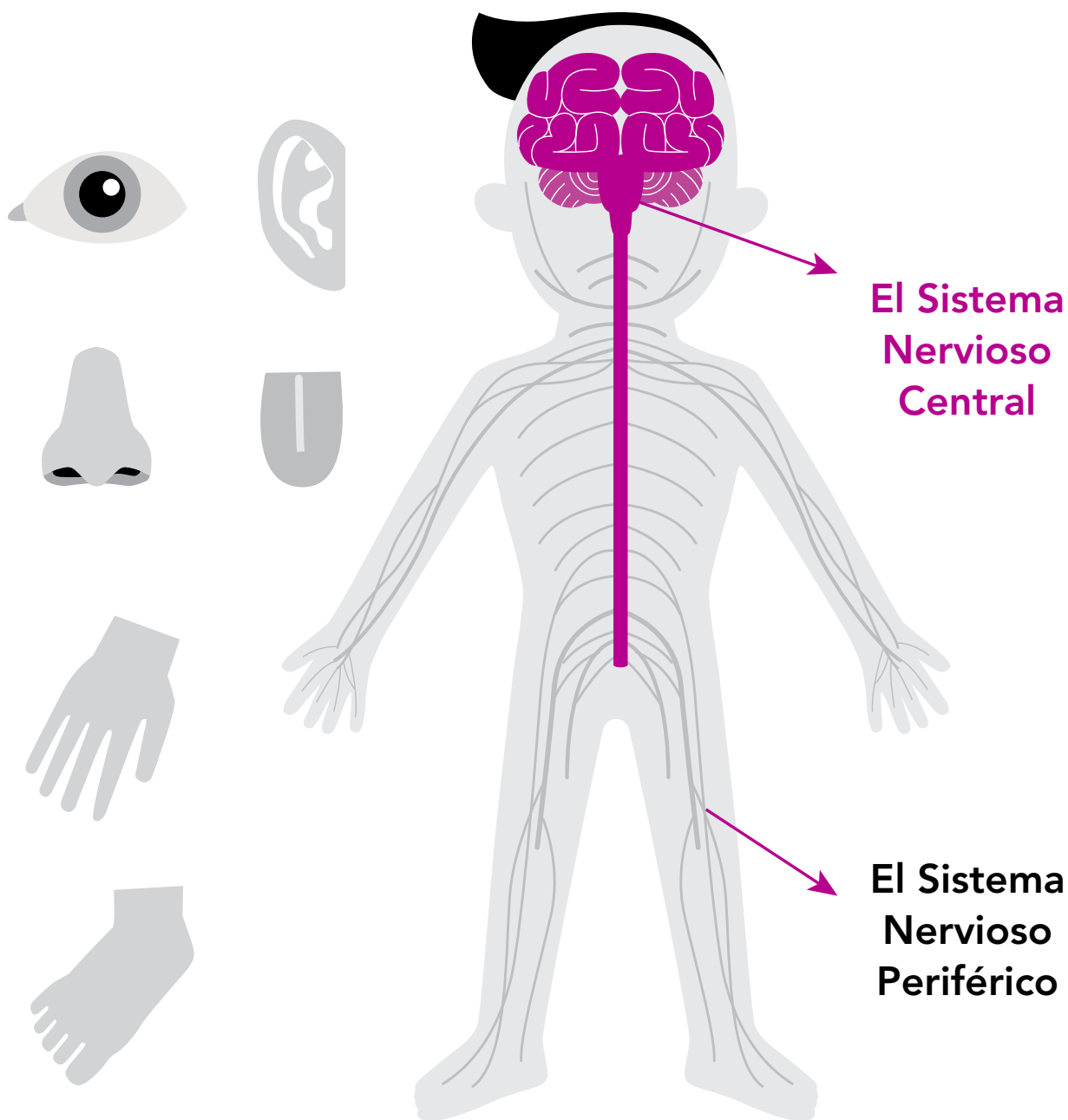


---

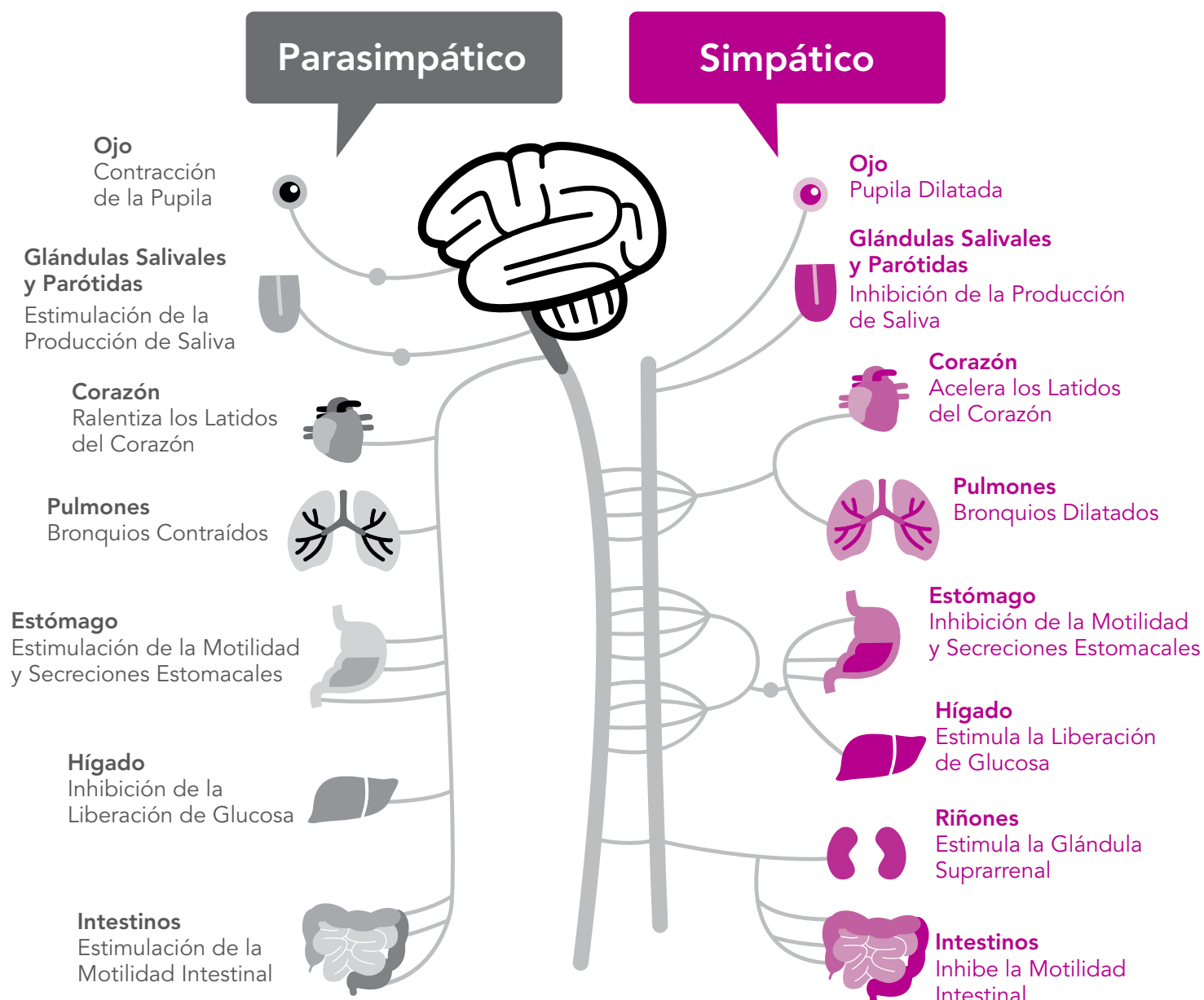
# El Sistema Nervioso

---

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 Chequeos 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](http://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, "Construyendo 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](http://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 Sensaciones

## PROPÓSITO

Esta primera experiencia de aprendizaje explora las sensaciones y ayuda a los estudiantes a desarrollar un vocabulario para describirlas, ya que las sensaciones nos hablan más directamente sobre el estado de nuestro sistema nervioso. Los estudiantes también aprenderán estrategias de ¡Ayuda Inmediata!, la mayoría de las cuales involucran sentir cosas que se encuentran en la sala de clases. Las estrategias de ¡Ayuda Inmediata!

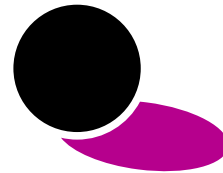
(desarrolladas por Elaine Miller-Karas y el Trauma Resource Institute) son herramientas inmediatas para ayudar a los estudiantes a regresar a un estado corporal regulado si se encuentran atrapados en un estado desregulado, como estar demasiado inquietos. También son una excelente manera de presentar el concepto de sensaciones y practicar cómo manejarlas.

## RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes:

- Desarrollarán una lista de palabras o vocabulario que describan las distintas sensaciones.
- Practicarán prestar atención a las sensaciones externas mientras aprenden las Estrategias de ¡Ayuda Inmediata! Para regular el cuerpo.

## COMPONENTES CENTRALES PRIMARIOS

Atención & Auto-Conciencia  
(Conciencia de Sí)

## DURACIÓN

30 minutos

## MATERIALES REQUERIDOS

- Un pedazo de cartulina o una pizarra para crear una lista de palabras que describan las sensaciones
- Impresiones de las Estrategias de ¡Ayuda Inmediata! (opcional)
- Marcadores

## CHEQUEO | 4 minutos

- *"Bienvenidos. Mientras piensan en lo que han vivido durante el día hasta este momento, 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. ¿Alguien quiere compartir algo?"*
- *¿Alguno de ustedes ha estado practicando la amabilidad al respetar los acuerdos del aula? ¿Cuáles acuerdos? ¿Cómo se sintió hacerlo?"*
- *¿Han visto a alguien más practicar alguno de los acuerdos? Describan eso, ¿qué se sintió verlo?"*
- *¿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 comprender qué es una sensación y luego les pedirá que elaboren una lista de palabras que describan las sensaciones, creando así un vocabulario compartido de palabras de sensaciones.

#### Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

- Así como podemos sentir cosas en el exterior con nuestros cinco sentidos, también podemos prestar atención a 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 sentirnos más seguros.

#### Materiales Requeridos

- Cartulina o pizarra blanca
- Marcadores

#### Instrucciones

- Repase los cinco sentidos y hable sobre para qué los usamos. Discuta sobre el sistema nervioso y cómo se relacionan los sentidos con él. Discuta sobre el concepto de las 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 alíentelos a poner eso en palabras de sensaciones preguntando: "¿Y cómo se siente ese 'bien' en el cuerpo?" o "¿En qué parte del cuerpo lo sientes?". Está bien si mencionan algunas palabras que no sean precisamente palabras de sensaciones, ya que las actividades que siguen les ayudarán a desarrollar más a fondo su comprensión de lo que es una sensación.

#### Recomendaciones para la Enseñanza

- **Una sensación** es un sentir físico que surge en el cuerpo, como el calor, frío, hormigueo, aflojamiento, tensión, pesadez, liviandad, apertura, etc. Las palabras de sensaciones físicas deben ser diferenciadas de las palabras de sentimientos generales como bien, mal, estresado, aliviado, etc., y también son diferentes de las palabras de emociones como feliz, triste, asustado, emocionado, etc. Ayudar a sus estudiantes a crear una lista de palabras

de sensaciones les ayudará a reconocer las sensaciones en el cuerpo, lo que a su vez les ayudará a controlar el estado de su cuerpo.

- Si le acomoda, también se recomienda que presente a sus estudiantes el esquema del **sistema nervioso**: la parte de nuestro cuerpo que nos permite sentir las sensaciones en el interior y percibir 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). Usted puede enseñar el contenido y las habilidades sin nombrar el sistema nervioso específicamente y en su lugar utilizar el término general “el cuerpo”, pero si puede aportar gradualmente información adicional sobre el sistema nervioso autónomo, 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.*
- *¿Veamos si podemos nombrar los cinco sentidos? Son con los que sentimos cosas en el exterior: podemos ver, oír, oler, tocar y saborear cosas.*
- *¿Qué cosas podemos percibir en el exterior a través de nuestros cinco sentidos? Pensemos en uno de nuestros sentidos: escuchar. Hagamos un momento de silencio y notemos qué sonidos*

*podemos escuchar durante un minuto de silencio. ¿Qué escucharon? ¿Puede alguien compartir lo que está percibiendo ahora mismo usando alguno de los otros sentidos? ¿Qué pasa con la vista? ¿el tacto? ¿el olfato?*

- *Hay una parte del cuerpo que nos ayuda a percibir estas cosas fuera de nuestro cuerpo y también dentro de nuestro cuerpo. Lo llamamos “el sistema nervioso”.*
- *Se llama sistema nervioso porque nuestro cuerpo está lleno de nervios que envían información desde diferentes partes hacia y desde nuestro cerebro. Vamos a aprender algunas cosas interesantes sobre nuestro sistema nervioso que pueden ayudarnos a ser más felices y saludables a la vez.*
- *Entonces, nuestros sentidos nos ayudan a percibir cosas en el exterior de nuestro cuerpo como un sonido u olor. Observemos si podemos sentir algo dentro de nuestro cuerpo. Pongamos una mano en nuestro corazón y la otra en nuestro vientre y cerremos los ojos por un momento para observar si podemos sentir algo dentro de nuestro cuerpo.*
- *A veces sentimos cosas en nuestro cuerpo como cuando sentimos calor o frío. A estas experiencias les llamamos “sensaciones”. Eso es porque son cosas que sentimos*
- *Percibir algo es sentirlo con nuestro cuerpo. Las sensaciones son simplemente cosas que podemos sentir o percibir con nuestro cuerpo. Nuestro cuerpo nos dice lo que estamos percibiendo.*
- *Pensemos en cosas que podemos percibir en el exterior. Haremos una lista de sensaciones juntos.*

- Cuando tocan su escritorio, ¿éste es duro? ¿es suave? ¿su temperatura es cálida o fría?
- Si tocan su ropa, ¿es suave? ¿áspera? ¿suave? ¿alguna otra cosa?
- Saquen su lápiz / lápiz de cera / bolígrafo. Mientras lo tocan, ¿es redondo? ¿Plano? ¿Cálido? ¿Frío? ¿Puntiagudo? ¿Algo más?
- ¿Hay algo más en su escritorio/cerca de ustedes 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 si hace demasiado calor, y así podemos actuar para irnos hacia la sombra y refrescarnos. Al principio, sentimos la calidez o el calor en el interior y cuando nos movemos hacia la sombra, sentimos un enfriamiento en nuestro interior. Pensemos juntos en otras sensaciones que experimentamos en el interior.
- Veamos en cuántas podemos pensar. Si dicen algo, pero quizás no estamos seguros de si es una sensación, voy a escribirlo por separado aquí."
- (Es posible que algunos niños necesiten más indicaciones para comprender las sensaciones. Por lo tanto, hacer preguntas como las siguientes puede ayudar): "¿Qué sienten por dentro cuando tienen sueño? ¿Qué parte de su cuerpo les 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 en el interior? ¿Qué sienten por dentro cuando están emocionados? ¿En qué parte de su cuerpo sienten eso?

(Puede ser útil que dé un ejemplo personal, como: cuando estoy pensando en divertirme, siento calor en mis hombros y mejillas)"

## ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 12 minutos Sintiendo en el Exterior y en el Interior\*

### Descripción General

- Esta actividad es para ayudar a los estudiantes a continuar reconociendo que podemos percibir cosas en el exterior (usando nuestros cinco sentidos) y en el interior (volviéndonos conscientes del interior, notando y nombrando qué sensaciones encontramos dentro del cuerpo).
- El Modelo de la Resiliencia Comunitaria, diseñado por el Trauma Resource Institute, proporciona varias actividades llamadas estrategias de "¡Ayuda Inmediata!". Todas ellas implican realizar una tarea cognitiva fácil o dirigir nuestra atención a las sensaciones. Se ha descubierto que cuando el sistema nervioso se agita, dirigir la atención a sensaciones al realizar actividades como éstas puede tener un efecto tranquilizador inmediato en el cuerpo. Esta actividad de comprensión abarca estrategias de ¡Ayuda Inmediata! individuales y también sienta las bases para cultivar la atención como una habilidad (lo que se desarrolla con mayor profundidad más adelante en el Aprendizaje SEE), ya que todas las estrategias de ¡Ayuda Inmediata! implican prestar atención.

### Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

- Así como podemos percibir 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 neutras.
- Existen estrategias simples que podemos usar para ayudar a nuestro cuerpo a calmarse y sentirnos más seguros.

### **Materiales Requeridos**

- Opcional: copias de los folletos de las Estaciones si desea emplearlas.
- Afiches de las estrategias de ¡Ayuda Inmediata! (ambos artículos se incluyen al final de esta experiencia de aprendizaje)

### **Instrucciones**

- Seleccione una estrategia de Ayuda Inmediata para guiar a su clase. Siga la pauta a continuación para que se sienta cómodo al hacer 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! en forma de estaciones alrededor de la sala. Use los folletos que se proporcionan en la siguiente sección o haga los suyos y póngalos en la sala. Haga que sus estudiantes formen parejas y que luego caminen por la sala hasta que encuentren una estación de ¡Ayuda Inmediata! que quieren probar. Entonces pueden llevar a cabo la habilidad de ¡Ayuda Inmediata! juntos en pareja y compartir lo que experimentan. Después de que todos hayan tenido la oportunidad de probar dos o más estaciones, reúnalos nuevamente como clase y

pídales que compartan qué estaciones hicieron y qué experimentaron.

### **Recomendaciones para la Enseñanza**

- A medida que los estudiantes 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 con las sensaciones en el cuerpo serán elementos importantes para todas las experiencias de aprendizaje en este capítulo, vale la pena hacer chequeos ocasionalmente con sus estudiantes para profundizar su comprensión de cómo notan las sensaciones de esta manera 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 neutral en diferentes situaciones.
- Tenga en cuenta que no todas las estrategias de ¡Ayuda Inmediata! funcionarán para todos los estudiantes. Algunos podrían preferir empujar con sus manos contra una pared, otros apoyarse contra la misma. A algunos les puede gustar tocar muebles a su alrededor y 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 uno de ellos. Ésta es la construcción de la *alfabetización corporal*: el conocimiento del propio cuerpo y cómo experimenta bienestar y aflicción. Incluso algo que funciona una vez puede no ser efectivo en otra ocasión, por lo

que aprender una variedad de estrategias es lo mejor.

- Una vez que sus estudiantes hayan comenzado a familiarizarse practicando las 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 las estrategias de ¡Ayuda Inmediata! y a continuación una pauta sugerida de cómo puede guiar la actividad para explorar algunas de ellas a la vez:

- Darse cuenta de los sonidos en la sala y luego de los que hay fuera de ella.
- Mencionar los colores en la sala.
- Tocar un mueble cercano. Observar su temperatura y textura (¿es caliente, frío o cálido?; ¿es suave, áspero u otra cosa?).
- Empujar contra una pared con las manos o la espalda y observar cómo se sienten los músculos.
- Contar hacia atrás desde 10.

### **Pauta Sugerida**

- *“Recuerden 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.*
- *Realizaremos algunas actividades de sensaciones y veremos si notamos algo que esté sucediendo en nuestro cuerpo.*
- *Comenzaremos por percibir cosas en el exterior.*
- *Prestemos atención y veamos si podemos escuchar tres cosas dentro de esta sala. Escuchen y luego levanten la mano cuando*

*tengan tres cosas que escucharon dentro de esta sala. (Espere hasta que todos o la mayoría de los estudiantes hayan levantado la mano).*

- *Compartamos ahora. ¿Qué tres cosas notaron? (Solicite a los estudiantes de forma individual para que compartan).*
- *Ahora veamos si podemos escuchar tres cosas fuera de esta sala. Levanten la mano cuando tengan tres cosas que hayan escuchado fuera de esta sala.” (Nota: este ejercicio también se puede realizar con música. Puede poner música y preguntar a los estudiantes qué les sucede en el interior mientras escuchan música).*
- *(Cuando la mayoría o todos los estudiantes hayan levantado la mano, permita que compartan).*
- *“¿Qué pasó con nuestros cuerpos cuando todos pusimos atención a los sonidos dentro y fuera de la sala? ¿Qué notaron?” (Permita que compartan. Puede que noten que cuando todos están atentos a los sonidos, se sienten más tranquilos y se aquietan).*
- *“Ahora vamos a fijarnos en 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 cuando nos dicen que hace demasiado calor bajo el sol y necesito caminar hacia alguna sombra para refrescarme. Neutral o neutro significa en el medio. Significa que la sensación no es agradable, pero tampoco es desagradable.*
- *Ahora escuchemos cosas dentro o fuera de esta*



sala que no hayamos notado antes. [Pausa].

- Cuando estemos haciendo esto, ¿qué notan en el interior de su cuerpo mientras están escuchando? ¿Notan alguna sensación dentro de su cuerpo en este momento? Levanten la mano si notan alguna sensación dentro de su cuerpo.
- Qué notaron? ¿En dónde está eso? ¿Es agradable, desagradable o neutral? [Permita

que otros estudiantes compartan]

- Ahora veamos si podemos encontrar cosas de un cierto color en la sala. Empecemos con el rojo.
- Observen la sala y vean si pueden encontrar tres cosas de color rojo aquí dentro.
- Observen lo que estén sintiendo en el interior cuando encuentren el color rojo. ¿Alguien nota

| Estrategia  | ¿Qué sensaciones observas en tu cuerpo? | ¿Estas sensaciones son agradables, desagradables o neutras? |
|---|---|---|
| Nombra seis colores que observas en la sala.  |   |   |
| Cuenta hacia atrás desde 10.  |   |   |
| Identifica 3 sonidos diferentes en la sala y 3 fuera de la sala.  |   |   |
| Bebe un vaso de agua lentamente. Siente el agua en su boca y garganta.  |   |   |
| Camina por un minuto alrededor de la sala. Observa la sensación de tus pies sobre el suelo.                       |   |   |
| Junta tus manos firmemente o frótalas entre sí hasta que se calienten.  |   |   |
| Toca un mueble o una superficie cercana. Nota su temperatura y textura.   |   |   |
| Ejerce presión suavemente con tus manos o espalda contra una pared y observa cualquier sensación en tus músculos. |   |   |
| Mira la sala y observa qué te llama la atención.  |   |   |



*alguna sensación en su cuerpo? Levanten la mano si notaron alguna.*

**REVISIÓN** | 4 minutos

- *"¿Cuáles son algunas de las cosas que aprendieron hoy sobre las sensaciones?"*
- *¿Cuáles son algunas de las palabras que describen las 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 hacer una 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 un vaso de agua lentamente.  
Siente el agua en su boca y garganta.

¿Qué observas en tu interior?  
¿Es agradable, desagradable o neutro?

Estrategia de ¡Ayuda Inmediata!

## Estación 2



Nombra seis colores que puedas observar

¿Qué observas en tu interior?

¿Es agradable, desagradable o neutro?

Estrategia de ¡Ayuda Inmediata!

## Estación 3



Mira a tu alrededor y observa qué atrae tu atención.

¿Qué observas en tu interior?  
¿Es agradable, desagradable o neutro?

## Estación 4



Cuenta hacia atrás desde 10 mientras caminas por la sala.

¿Qué observas en tu 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 observas en tu interior?  
¿Es agradable, desagradable o neutro?

Estrategia de ¡Ayuda Inmediata!

## Estación 6



Junta tus manos firmemente o frótalas entre sí hasta que se calienten.

¿Qué observas en tu interior?  
¿Es agradable, desagradable o neutro?

Estrategia de ¡Ayuda Inmediata!

## Estación 7



Identifica 3 sonidos diferentes en la sala y  
3 fuera de la sala.

¿Qué observas en tu interior?  
¿Es agradable, desagradable o neutro?



Estrategia de ¡Ayuda Inmediata!

## Estación 8



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

.

¿Qué observas en tu interior?  
¿Es agradable, desagradable o neutro?

Estrategia de ¡Ayuda Inmediata!

## Estación 9



Ejerce presión suavemente con tus manos o espalda contra una pared.

¿Qué observas en tu interior?  
¿Es agradable, desagradable o neutro?

## Utilización/Aplicación de 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 amabilidad creados en el capítulo 1) para lograr un mayor bienestar en el cuerpo. Los recursos personales son cosas internas, externas o imaginarias 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 neutrales, el cuerpo tiende a relajarse y regresar a su zona resiliente (de la que los estudiantes aprenderán más adelante). Tanto la utilización de 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 nuestros propios cuerpos y sobre cómo responden al estrés y al bienestar.

## RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes:

- Descubrirán cómo usar un recurso personal para relajar y calmar el cuerpo.
- Desarrollarán una mayor habilidad para identificar y hacer seguimiento de las sensaciones en el cuerpo.

## DURACIÓN

30 minutos

COMPONENTES CENTRALES  
PRIMARIOS

## Autorregulación

## MATERIALES REQUERIDOS

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

## CHEQUEO | 5 minutos

- “Practiquemos algunas de las actividades de ¡Ayuda Inmediata! que aprendimos. (Podría contar con imágenes de las actividades de ¡Ayuda Inmediata! para que los estudiantes puedan elegir una de ellas).
- Pongamos atención y veamos si podemos escuchar tres cosas dentro de esta sala.
- Ahora pongamos atención y veamos si podemos escuchar tres cosas fuera de esta sala.
- ¿Qué observamos en el interior cuando hacemos eso? ¿Notan alguna sensación agradable o neutra? Recuerden, neutral significa en el medio.
- Miren alrededor de la sala y observen lo que les llame la atención de manera agradable o neutral, podría ser un objeto, un color, un amigo u otra cosa.
- Ahora hagamos un chequeo con nuestros cuerpos. ¿Qué notan en el interior? ¿Pueden encontrar alguna sensación agradable o neutra en su cuerpo?
- ¿Hay alguien que no pueda encontrar alguna sensación agradable o neutral? Si es así, levanten la mano. (Si algunos estudiantes levantan la mano, ayúdelos a redirigirse a un lugar en su cuerpo que se sienta mejor).
- Una vez que hayan encontrado una sensación agradable o neutral, prestemos atención a ese lugar en silencio por un momento. Miren 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 neutrales.

### Contenido/Comprensiones a ser Exploradas:

- Las sensaciones pueden ser agradables, desagradables o neutrales; la misma sensación (como el calor) podría ser cualquiera de estas tres.
- Cuando nos enfocamos en sensaciones agradables o neutrales, 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 a continuación para facilitar la Utilización de Recursos por primera vez.

### Recomendaciones para la Enseñanza:

- Recordar algo que evoque un mayor bienestar, sentido de estar a salvo o seguridad se llama “utilizar recursos”. El objeto que uno trae a la mente se llama recurso personal. Notar las sensaciones que van surgiendo se llama “seguir” las sensaciones o “leerlas” [rastrearlas] (puede usar el término que prefiera). Cuando se encuentra una sensación agradable o neutral a través del seguimiento, podemos posar nuestra atención en esa sensación por un momento prolongado y observarla, notando

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

- Aunque todos tenemos sistemas nerviosos, 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 eso. Esto se denomina “redirigirse y quedarse”. Cuando encontramos una sensación agradable o neutral en el cuerpo a través del seguimiento, podemos posar nuestra atención en ella 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 utilización de recursos, los estudiantes compartan sensaciones que provienen de otras cosas aparte del dibujo de amabilidad. Por ejemplo, el estudiante puede sentirse nervioso al hablar y puede describir sensaciones relacionadas con eso. Si eso sucede, puede redirigir al estudiante al dibujo de amabilidad y ver si eso evoca sensaciones agradables o neutrales. Si el estudiante da cuenta de una sensación agradable, pídale que se detenga por un momento y simplemente observe esa sensación. Es esta pausa y la toma de conciencia de la sensación agradable o neutral lo que permite al cuerpo relajarse y profundizar en una experiencia de seguridad. Si el estudiante da cuenta de sensaciones desagradables, pregúntele si hay algún otro

lugar en su cuerpo que se sienta mejor, luego permítale hacer una pausa y observar ese lugar que se siente mejor.

- **Nota:** Una sola sensación (como el calor, por ejemplo) puede ser agradable, desagradable o neutra. De manera similar, el frío 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 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 está compartiendo su dibujo de amabilidad, su atención se habrá ido hacia otra cosa, y ya no experimentarán sensaciones relacionadas con recordar un momento de amabilidad. El ritmo de esto se hará más evidente para usted con la práctica.

### **Pauta Sugerida**

- *“¿Recuerdan cómo 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 percibe las cosas y envía información a nuestro cerebro? Así es, 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 “neutrales” o “intermedias”.*

- ¿Qué sensaciones creen que podrían ser agradables, desagradables o neutras/intermedias?
- ¿Qué pasa con el calor? ¿Cómo es cuando es agradable? ¿y desagradable? ¿e neutro/intermedio?
- ¿O el frío?
- ¿O tener mucha energía y movimiento dentro de nuestros cuerpos? ¿Cómo es cuando sentimos eso y es agradable? ¿Alguna vez han sentido eso, pero de forma desagradable? ¿Podría ser intermedio y neutral?
- Ahora vamos a sacar el dibujo de amabilidad que hicimos.
- Tomen un momento para mirar su dibujo de amabilidad. Recuerden de qué se trataba.
- Si gustan, vean qué llama su 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 su dibujo de amabilidad?
- ¿A quién le gustaría compartir su dibujo de amabilidad con el resto de nosotros?
- Es importante que cuando uno de nosotros comparta, todos los demás escuchen y miren en silencio."

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

- "¿Qué notan en su interior ahora mismo cuando recuerdan ese momento de amabilidad?

- ¿Hay alguna sensación que noten en su cuerpo?
- ¿Esa sensación que acaban de mencionar 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 del 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, se produzcan cambios notables en su cuerpo asociados con la relajación. Otros estudiantes pueden notar esto. Si lo hacen, permita que compartan los cambios físicos que notaron.

Una vez que haya mostrado 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 sienten una sensación desagradable, ¿creen que podrían usar uno de sus recursos personales para ayudar a que su cuerpo se sienta mejor?"*

## **ACTIVIDADES DE EXTENSIÓN**

### **Escritura**

- Escriban sobre un momento en el que utilizaron recursos con un recuerdo positivo/amable o cuando usaron una estrategia de ayuda inmediata y cómo se sintieron las sensaciones positivas o neutrales en su cuerpo.

## Creando un Cofre de Tesoros

### PROPÓSITO

Esta experiencia de aprendizaje se basa en la última actividad al ayudar a los estudiantes a crear un “cofre de tesoros” de recursos personales. Los recursos personales son cosas internas, externas o imaginarias 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 tristes, mientras que otros pueden calmarnos cuando nos sentimos hiperactivos. Es importante practicar la utilización de recursos junto con el seguimiento, ya que es la habilidad de seguimiento la que desarrolla la alfabetización corporal.

### RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes:

- Crearán un cofre de tesoros con recursos personales que puedan usar para calmarse cuando estén estresados.
- Descubrirán cómo usar sus recursos personales para relajar y calmar el cuerpo.
- Desarrollarán una mayor habilidad para identificar y hacer seguimiento de las sensaciones en el cuerpo.

### DURACIÓN

30 minutos (40 con la actividad opcional)

### COMPONENTES CENTRALES PRIMARIOS



#### Autorregulación

### MATERIALES REQUERIDOS

- Los dibujos de amabilidad del Capítulo 1
- Tarjetas en blanco o de colores de 10 x 15 cms. (o papel cortado de un tamaño similar) y bolígrafos o marcadores de colores para cada estudiante.
- Caja pequeña, una bolsita o un sobre grande de color que sirva como el “cofre de tesoros”, donde cada estudiante pueda guardar sus dibujos de recursos personales.
- Una caja de rocas, piedras, cristales u otros objetos similares que sean pequeños y de colores (opcional)
- Útiles de arte para decorar el cofre de tesoros (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 observen lo que les llame la atención de manera agradable o neutral, podría ser un objeto, un color, un amigo u otra cosa.*
- *Lleven su atención a un lugar en el interior que se sienta agradable o neutral.*
- *Ahora pensemos en nuestro momento de amabilidad o en nuestro dibujo de un recurso. (Pausa). Echen un vistazo a su dibujo y vean si pueden recordar cuál fue el acto de amabilidad o el 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 neutrales, permita que se sienten con su atención puesta en esas sensaciones. Si comparten sensaciones desagradables, anímelos a redirigirse y quedarse, o elegir una de las actividades de ¡Ayuda Inmediata!*
- *A medida que hacemos esto, estamos aprendiendo sobre nuestros cuerpos y cómo calmarlos y hacer que se sientan 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 piensan en eso. Crean un conjunto de recursos personales para ellos mismos, dibujando cada uno en una hoja de papel y luego los etiquetan. Los pedazos de papel pueden ser pequeños para que se puedan doblar y colocar en una caja (o sobre de color) que sirva como un cofre de tesoros de los recursos personales del estudiante. Si usted o sus estudiantes prefieren, puede llamar al cofre de tesoros de otra manera, como un “bolsito de tesoros”, “bolsito de recursos”, “caja de herramientas” o “kit de herramientas”. (Del mismo modo, puede proporcionar bolsitos en lugar de cajas). A medida que avanza el año, los estudiantes pueden agregar recursos a su cofre de tesoros de recursos personales y pueden extraer recursos de él cuando lo necesiten.

#### Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

- Podemos desarrollar y utilizar una variedad de recursos para ayudar al cuerpo a sentirse más tranquilo y seguro.
- Nuestros sistemas nerviosos responden cuando pensamos en cosas que nos gustan y disfrutamos o en cosas que nos hacen sentir más seguros.
- Algunos recursos pueden funcionar mejor en ciertos momentos que otros.
- La utilización de recursos puede volverse más fácil con la práctica..

#### Materiales Requeridos

- Tarjetas en blanco o de colores de 10 x 15 cms. (o papel cortado de un tamaño similar) y bolígrafos o marcadores de colores para cada estudiante; una caja pequeña, un bolsito, o un

sobre grande de color que sirva como el “cofre de tesoros”, donde cada estudiante pueda guardar sus dibujos de recursos personales; una caja de rocas, piedras, cristales u otros objetos similares que sean pequeños y de colores (opcional); útiles de arte para decorar el cofre de tesoros (opcional).

### Instrucciones

- Dígales a los estudiantes que va a hacer un cofre de tesoros y explíqueles qué son los recursos.
- Haga preguntas para que los estudiantes compartan algunos de sus recursos.
- Dé tiempo suficiente para que los estudiantes dibujen sus recursos y luego los compartan. Pueden compartir en parejas o como un grupo completo o de ambas formas.

### Recomendaciones para la Enseñanza

- Lo que es importante en esta experiencia de aprendizaje es que los estudiantes identifiquen lo que les sirve como recurso personal, es decir, que reconozcan el valor de algo en su vida como un recurso que los haga 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 sentado o no reconocemos que tengan este valor especial.
- Puede repetir esta actividad para crear más recursos. Además, puede apartar un tiempo para que sus estudiantes decoren y personalicen su cofre de tesoros, volviéndolo único. De esta manera, el propio cofre de tesoros puede llegar a servir como un recurso para ellos. También puede utilizar la siguiente actividad complementaria de comprensión (“gema de

los tesoros”) para agregarla al cofre de tesoros.

- *Nota:* Los recursos personales pueden ser bastante simples; no es necesario que sean algo increíblemente maravilloso. Los recursos personales también son únicos para la persona; 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 estudiantes encontrar algo útil para ellos.

### Pauta Sugerida

- *“Hoy vamos a crear un cofre de tesoros.*
- *¿Para qué sirve un cofre de tesoros? ¿Qué tipo de cosas encuentras en un cofre de tesoros?*
- *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 por qué ser especial para otras personas.*
- *Los recursos personales son cosas que nos hacen sentir bien, felices o seguros.*
- *Pueden ser cosas que nos gusta hacer. Pueden ser cosas que nos parecen 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 guste, que los haga sentir*

más seguros y felices cuando lo recuerdan?

- *¿Hay algún lugar que les guste, que los haga sentir mejor cuando lo visitan o piensan en él?*
- *¿Hay algo que realmente les guste hacer que sea divertido?*
- *Todos estos son recursos personales. Pueden ser cualquier cosa que los haga sentir bien o mejor cuando no se sienten bien.*
- *Incluso pueden ser algo imaginario que los haga sentir bien o felices cuando piensan en ello.*
- *Tomemos un momento para pensar en un recurso personal para nosotros, podrían ser dos o tres.*
- *Ahora tomemos 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 nuestros cofres de tesoros. Vamos a escribir nuestros nombres en nuestros cofres de tesoros.*
- *Compartamos lo que hicimos unos con otros. ¿A quién le gustaría compartir uno de sus recursos y por qué es un recurso?"*

## **PRÁCTICA REFLEXIVA** | 7 minutos Practicando la Utilización de 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 su 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 redirigirse a un lugar en su cuerpo que se sienta mejor o incluso neutral. Esta habilidad se llama "cambiar/redirigir y permanecer/quedarse". 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: "¿Cómo se siente ese 'bien'? ¿Pueden describir la sensación?" Puede usar la lista de palabras de sensaciones que creó con ellos en la experiencia de aprendizaje anterior.
- La utilización de recursos es una habilidad que llevará tiempo desarrollar. Se sugiere que repita esta actividad varias veces hasta que los estudiantes adquieran algo de experiencia directa con sensaciones agradables en el cuerpo mientras piensan en su recurso personal. Después de que logren esa comprensión clave, la práctica posterior conducirá a una comprensión corporeizada de la forma en que sus propios sistemas nerviosos experimentan y expresan el estrés y el bienestar.

### **Pauta Sugerida**

- *"Ahora vamos a notar sensaciones en nuestro cuerpo. (Repase qué es una sensación con ejemplos si es necesario).*
- *Tomen un momento y escojan uno de sus recursos favoritos.*
- *Pónganse cómodos y coloquen el dibujo de su recurso frente a ustedes.*
- *Si están distraídos, muévanse a un lugar donde estén menos distraídos.*
- *Quedémonos quietos un momento sólo mirando nuestro recurso y pensemos en él.*
- *¿Qué se siente en el interior cuando miramos y pensamos en nuestro recurso?*
- *¿Notan sensaciones agradables? Si no las tienen, está bien.*
- *Si notan sensaciones desagradables, simplemente cambien/redirijan su atención y encuentren otra parte de su cuerpo que se sienta mejor. Quédense en 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. '*
- *Es como si estuviéramos leyendo nuestro cuerpo y sus sensaciones. A esto lo llamamos seguimiento. Seguimiento significa seguir algo de cerca. Cuando nos damos cuenta de las sensaciones en el cuerpo y les prestamos atención, estamos haciendo seguimiento.*
- *¿A alguien le gustaría compartir alguna sensación que noten en su cuerpo?*

- *¿Qué se siente cuando prestan atención a esa sensación?"*

### **REVISIÓN | 3 minutos**

- *"Estos cofres de tesoros son para que los usen cuando quieran ayudarse a ustedes mismos siempre que necesiten sentirse más seguros, tranquilos y en paz.*
- *Cuando sientan que necesitan ayuda para sentirse más tranquilos, pueden tomarse un momento para tocar su gema en silencio y recordar algo por lo que estén agradecidos. O mirar las imágenes de sus 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 de tesoros?"*

### **ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN OPCIONAL**

1 0 m i n u t o s

#### **Gema/Piedra de los Recursos**

##### **Descripción General**

Ésta es una actividad complementaria opcional de comprensión que puede acompañar la actividad del cofre de tesoros. Es posible que no tenga tiempo para realizar ambas actividades en una clase, por lo que siempre puede hacer esto en otra ocasión. 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 deben pensar en algo por lo que estén agradecidos, y la piedra u objeto viene a representar esa cosa. Luego agregan dicho objeto a su cofre de tesoros.

## Materiales Requeridos

- Una piedra pequeña, cristal u otro artículo pequeño para cada estudiante; los cofres de tesoros 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 deberían elegir.
- Guíelos en la práctica de utilización de recursos, descrita a continuación.

## Pauta Sugerida

- *"Éste es un tesoro especial para su caja de tesoros.*
- *Es una piedra (o cristal) que puede ayudarlos a recordar cómo sentirse tranquilos, seguros y en paz. La llamaremos una gema de los recursos, ya que la usaremos para acordarnos de un recurso.*
- *Pero, antes de que la gema pueda hacer eso, tenemos que practicar algo nuevo.*
- *Tomen 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.*
- *Tomemos un momento y pensemos en algo*

*por lo que nos sentimos agradecidos: un lugar, una persona, un objeto u otra cosa.*

- *Podría ser un adulto de sus vidas, una mascota, un parque favorito. Sea lo que sea, tomen un momento para verlo en su mente.*
- *Cuando piensen en esto especial, denle a su gema un suave apretón. Pueden frotarla con sus dedos también.*
- *Observen las sensaciones que sienten en el interior mientras sostienen su gema y piensen por lo que están agradecidos.*
- *Ahora, iremos dando una vuelta al círculo compartiendo aquello por lo que estamos agradecidos.*
- *Yo comenzaré: "Estoy agradecido por... (los árboles que veo afuera, mi camino a casa, mis buenos amigos, mi gato)."*

Dé la vuelta al círculo hasta que todos hayan compartido. Está bien si no quieren responder.

- *"Observen cómo se sienten en el interior ahora que todos hemos expresado nuestro agradecimiento por eso especial para nosotros.*
- *¿Alguien nota alguna sensación en el interior? ¿Qué notaron?*
- *Ahora pueden volver a sus escritorios (mesas) y colocar su gema especial dentro de su cofre de tesoros.*
- *Podemos escribir una nota y ponerla en nuestro cofre de tesoros también, para que recordemos por qué estamos agradecidos."*

## Enraizamiento (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 resiliente/zona OK. El enraizamiento se refiere a poner atención al contacto físico del cuerpo con un objeto. El enraizamiento siempre se practica en conjunto con el seguimiento (que es prestar atención a las sensaciones en el cuerpo),

a medida que ambas habilidades construyen la alfabetización corporal. Dado que hay muchas formas de practicar enraizamiento, y es probable que cada estudiante encuentre los métodos que mejor les funcionen, se recomienda que repita algunas de las actividades en esta experiencia de aprendizaje algunas veces.

## RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes:

- Aumentarán la conciencia de cómo se sienten nuestros cuerpos cuando los movemos de ciertas maneras.
- Adquirirán destreza en la práctica de enraizamiento por medio de varias posturas.
- Adquirirán destreza en la práctica de enraizamiento por medio de sostener de un objeto.

COMPONENTES CENTRALES  
PRIMARIOS

## Autorregulación

## MATERIALES REQUERIDOS

- Los cofres de tesoros de los estudiantes.
- Una bolsa con objetos para que los estudiantes los sostengan, como peluches/juguetes blandos, prendas de vestir, colgantes, relojes, juguetes. (Si lo prefiere, o si le es difícil disponer de estos elementos, puede pedir a los estudiantes de antemano que traigan algo que sientan que podrían disfrutar usando en esta actividad).

## DURACIÓN

30 minutos

## CHEQUEO | 4 minutos

- *"Vamos a sacar nuestros cofres de tesoros y ver si hay algo allí que nos gustaría usar.*
- *Elijan uno de sus recursos personales y sosténganlo en sus manos o colóquenlo frente a ustedes.*
- *Dejen que sus ojos descansen en su recurso o ciérrrenlos y con cuidado sientan su recurso con sus manos.*
- *Tomemos unos momentos para realmente prestar atención a nuestros objetos. (Pausa). Mientras lo hacen, traten de notar las sensaciones dentro de su cuerpo. Puede que sientan más calor o más frío, más liviandad/ligereza o más pesadez, tal vez un hormigueo o quizás se den cuenta de su respiración, lo importante es que mantengan la curiosidad. Si no notan ninguna sensación, está bien, sólo pongan atención a que no están sintiendo ninguna sensación en este momento. Aun así, pueden simplemente sentarse y disfrutar de su objeto."*

## ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN #1

12 minutos

### Enraizamiento usando la Propia Postura\*

#### Descripción General

En esta actividad los estudiantes practicarán la habilidad del enraizamiento (centramiento) probando distintas posturas y observando cuáles de ellas les producen mayor sensación de bienestar en su cuerpo.

#### Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

- Nuestro sistema nervioso responde al contacto físico de nuestro cuerpo con objetos y superficies.

- La atención a sensaciones agradables o neutrales en el cuerpo mientras se practica enraizamiento puede llevar a la relajación.
- Cada uno tiene técnicas de enraizamiento específicas que funcionarán mejor para nosotros.
- La práctica de enraizamiento puede volverlo más fácil y más efectivo con el tiempo.

#### Materiales Requeridos

Ninguno

#### Instrucciones

- Es posible que primero deba preparar el espacio para permitir que los estudiantes empujen hacia abajo en un escritorio, así como también empujen y se apoyen contra una pared.
- Utilice la pauta a continuación para guiar a sus estudiantes para hacer enraizamiento con la postura propia junto a seguimiento por primera vez.
- Explique que van a aprender una habilidad llamada "enraizamiento", que es para ayudar al cuerpo a sentirse mejor, más seguro, con mayor seguridad y más estable. (En ese sentido, es bastante similar a la utilización de recursos, pero en lugar de pensar en un recurso, implica mover el cuerpo hasta que esté más cómodo).
- Guíe a sus estudiantes a través de diferentes posturas (de pie, sentados, empujando hacia abajo sobre sus escritorios, apoyándose contra la pared, empujando contra la pared), deteniéndose brevemente durante cada postura para permitirles leer sus sensaciones y luego compartir de qué sensaciones (si las hay) se dan cuenta.



- Para concluir, permítales practicar la posición o postura que más les guste y tenga en cuenta que pueden usar estas posiciones y posturas cuando necesiten calmarse o ayudar a que sus cuerpos se sientan mejor

### **Recomendaciones para la Enseñanza**

- Debido a que nuestros sistemas nerviosos monitorean constantemente la postura de nuestro cuerpo y el contacto de éstos con objetos (incluido lo que nos sostiene, como el piso, las camas o las sillas), el simple hecho de cambiar nuestra postura puede ayudar a nuestro sistema nervioso a regularse mejor. El seguimiento de las sensaciones permite profundizar la experiencia y desarrollar la alfabetización corporal.
- Si lo desea, puede agregar otras posturas también, incluso puede incluir el acostarse o sentarse con la espalda apoyada en la pared. También se puede usar las posiciones de los brazos, como el doblarlos. Recuerde alentarlos a usar el seguimiento para notar las sensaciones en su cuerpo, 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 (centramiento)”.*
- *Vamos a probar un pequeño experimento y ver si nos sentimos diferentes dependiendo de lo que nuestro cuerpo esté haciendo. Recuerden, nuestros sistemas nerviosos son todos diferentes, por lo que algo que le resulte agradable a ustedes puede ser desagradable para los demás. Ya que todos estamos sentados ahora, notemos las sensaciones en nuestro cuerpos que vienen de estar sentados. Siéntanse*

*libres de cambiar su forma de sentarse a una que les resulte más cómoda. Ahora vamos a hacer un seguimiento de nuestras sensaciones al prestarles atención. [Pausa].*

- *Ahora vamos a pararnos. Párense de la forma que sea más cómoda para ustedes.*
- *Hagamos un seguimiento de las sensaciones que notamos en nuestro cuerpo ahora que estamos de pie. Veamos lo que estamos sintiendo por dentro. [Pausa].*
- *¿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.*
- *Lo que estamos haciendo se llama “enraizamiento.”*
- *Utilizamos el enraizamiento para ayudar a nuestros cuerpos a sentirse a salvo, fuertes, seguros o felices.*
- *Eso es porque nuestro sistema nervioso siempre presta atención a la posición de nuestros cuerpos y a lo que estamos tocando. Percibe 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 puede ayudarnos a sentirnos mejor.

- Probemos algo diferente. Vamos a empujar hacia abajo sobre la mesa con nuestras manos. No es necesario que sea fuerte. Con eso hagamos seguimiento de las sensaciones que sentimos en el interior. [Pausa]. (Si los estudiantes están sentados en un círculo lejos de las mesas, pueden colocar sus manos en el asiento o en el piso y empujar con fuerza para levantarse de su silla, sintiendo el contacto y también la presión en sus brazos).
- ¿Qué sensaciones notan en el interior? [Permita que los estudiantes compartan].
- Probemos algo diferente. Empujemos contra la pared con nuestras manos. Mientras lo hacemos, hagamos seguimiento. Observemos qué sensaciones hay en nuestro cuerpo cuando presionamos y en qué parte de nuestro cuerpo sentimos esas sensaciones. [Pausa].
- ¿Qué sensaciones notan? [Permita que los estudiantes compartan]. ¿Son agradables, desagradables o neutras?
- Intentemos apoyarnos contra las paredes con la espalda. Vamos a hacer seguimiento mientras lo hacemos, prestando atención a nuestras sensaciones en el interior. [Pausa].
- ¿Qué sensaciones notan ahora? [Permita que los estudiantes 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 hacia abajo sobre la mesa o el asiento.

- Ahora cada uno va a hacer lo que prefiera. Si quieren sentarse, hagan eso. O pueden pararse, empujar hacia abajo sobre la mesa, apoyarse contra la pared o empujar contra ella. Todos hagamos lo que más nos guste.
- Ahora prestemos atención a las sensaciones dentro de nuestro cuerpo mediante el seguimiento. Pueden cerrar los ojos para ayudarse a sentir las sensaciones.
- ¿Qué notaron? ¿A todos nos gustan las mismas cosas?
- ¿Encontraron alguna que los hiciera 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 a sus estudiantes elegir un objeto que les guste de una selección que usted proporcione (o les puede pedir que traigan sus propios objetos) y practicarán el sostener algunos de los objetos notando qué sensaciones surgen en su cuerpo mientras lo hacen.

### Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

- Nuestro sistema nervioso responde al contacto físico de nuestro cuerpo con objetos y superficies.
- La atención a sensaciones agradables o

neutrales en el cuerpo mientras se practica enraizamiento puede llevar a la relajación.

- Cada uno tiene técnicas de enraizamiento específicas que funcionarán mejor para nosotros.
- La práctica de enraizamiento puede volverlo más fácil y más efectivo con el tiempo.

### **Materiales Requeridos**

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

### **Instrucciones**

Utilice la pauta a continuación para guiar a sus estudiantes para hacer enraizamiento (centramiento) con un objeto junto a seguimiento por 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. Sin embargo, 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 recomendable que cuente con una variedad de objetos blandos u objetos con texturas agradables, así como con algunos duros como objetos de madera o piedras.

- Los estudiantes también pueden usar su gema de los recursos 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**

- *"Podemos practicar enraizamiento sosteniendo o tocando cosas también.*
- *Aquí hay algunas cosas que podemos usar para practicar enraizamiento. Cada uno puede elegir algo que crea que va a disfrutar sostener.*
- *Sentémonos y sostengamos nuestro objeto. Pueden sentirlo con sus manos o colocarlo en su regazo.*
- *Observen cómo se siente.*
- *¿Puede alguien describir su objeto usando palabras de sensación? ¿Cómo se siente el objeto?*
- *Ahora vamos a hacer 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 sostengamos nuestro objeto. [Pausa].*
- *¿Qué notaron? ¿En qué parte del cuerpo lo notaron?*
- *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 el primero.]*

- *Esto también es enraizamiento."*

Después de hacer esto unas cuantas veces, puede que note que a algunos estudiantes les gusten especialmente algunos objetos particulares y puede que los usen para el enraizamiento. Si este es el caso, podría dejar algunos de estos objetos en la sala para permitir que los estudiantes los utilicen practicando enraizamiento cuando sientan la necesidad siempre que esto se adapte a su clase.

## ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN OPCIONAL

#2 | 10 minutos

Enraizamiento (Centramiento) con una Parte o Zona 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 suavemente hacen presión sobre una mesa, se apoyan contra la pared, están 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 practicar enraizamiento tomando conciencia de una parte de nuestro cuerpo cuando se relaciona 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 están en el suelo.*
- *Ahora hagamos 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? ¿En qué parte 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, sus pies o ambos?*
- *Esto también es enraizamiento."*

## REVISIÓN | 4 minutos

- *" Hemos pasado algún tiempo juntos probando diferentes formas de enraizamiento con nosotros mismos y notando las sensaciones dentro de nuestros cuerpos. ¿Cuál enraizamiento ha sido el mejor para ustedes (es decir, cuál les ha brindado sensaciones agradables o neutras)? ¿Cuál no les funcionó?*
- *¿Alguien recuerda alguna sensación que sintió o que escuchó a alguien más compartirla?*
- *¿Cuándo creen que podrían 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 puede ser llamada la “zona Ok” o “zona de bienestar”), mediante el uso de un títere y un diagrama 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 nos atascamos en la zona alta, puede que nos sintamos ansiosos, agitados, nerviosos,

enojados, estresados, etc. Nuestro cuerpo perdió la regulación, lo que nos dificulta concentrarnos, aprender información nueva o tomar buenas decisiones. Cuando nos atascamos en la zona baja, puede que nos sintamos cansados, sin energía, sin entusiasmo por las cosas que normalmente nos gustan, desmotivados y desinflados, y nos es igual de difícil aprender cosas nuevas, resolver problemas o tomar las mejores decisiones

## RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes:

- Comprenderán las tres zonas.
- Desarrollarán la habilidad de reconocer en qué zona se encuentran en un momento dado mediante el seguimiento.
- Desarrollarán la habilidad de regresar a la zona resiliente utilizando recursos y enraizamiento.

## COMPONENTES CENTRALES PRIMARIOS



## Autorregulación

## DURACIÓN

30 minutos

## MATERIALES REQUERIDOS

- Una pizarra o cartulina para dibujar las tres zonas.
- Un títere (o puede sustituirlo con un peluche o un muñeco de tela).

## CHEQUEO | 4 minutos

- *"Tomen un momento para prestar atención a las sensaciones dentro de su cuerpo. Pueden verificar cuánta energía tienen, si se sienten más pesados o más livianos, con más calor o más frío, relajados y tranquilos o tensos y nerviosos. Los invito a darse cuenta de lo que está pasando.*
- *La última vez hablamos sobre el enraizamiento, utilizamos nuestro cuerpo y sentidos para ayudarnos a calmarnos y sentirnos mejor. ¿Pueden recordar algo que hayan probado que les pareciera agradable o neutral? (Tome suficientes respuestas hasta que sienta que la mayoría de las estrategias han sido representadas). ¿Alguien tiene problemas para recordar? (Si es así, podría hacer una lista de las estrategias para colocarla en el aula).*
- *¿Hay alguna forma de enraizamiento que les gustaría probar ahora? (Dé algo de tiempo para que elijan y exploren de forma individual, o también usted puede elegir una experiencia para que la pruebe todo el grupo).*
- *¿Cómo se sienten ahora? ¿Pueden decir si ese ejercicio los ayudó? ¿Notan alguna diferencia en su cuerpo?"*

## PRESENTACIÓN/DISCUSIÓN | 10 minutos

### La Zona Resiliente

#### Descripción General

Aquí usted presentará y analizará el concepto de la zona resiliente, la zona alta y la zona baja, utilizando un títere y diagramas para facilitar la comprensión y la preparación 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 con una foto de un niño que tenga aproximadamente la misma edad que sus estudiantes.

#### Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

- Los estresores pueden sacarnos de nuestra zona resiliente. Todas las personas experimentan el quedar atascados en la zona alta o en la zona baja.
- Cuando estamos atascados en una de esas 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 cartulina para dibujar las tres zonas;
- Un títere (o puede sustituirlo con un peluche o un muñeco de tela).

#### Instrucciones

- Muestre a los estudiantes el títere y preséntelo como un niño de aproximadamente la misma edad de ellos y que asiste a una escuela bastante similar. Permita que lo nombren (se usará "Nelson" 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 una table o cuadro que

muestra las diferentes zonas o diferentes formas en que Nelson podría estar sintiendo en su cuerpo.

- Muestre un diagrama de la zona resiliente o dibuje uno en la pizarra o en un pedazo de cartulina. Su dibujo debe tener dos líneas horizontales y una línea ondulada entre ellas yendo de arriba hacia abajo.
- Explique que este dibujo muestra cómo nuestros cuerpos, y específicamente nuestros sistemas nerviosos, varían a lo largo del día: a veces están más agitados o incluso molestos, a veces se sienten más cansados o con poca energía.
- Explique que la zona del medio es la “zona resiliente” (o “zona OK” o “zona de bienestar” u otro nombre que se le haya ocurrido a su clase). Aquí es donde pondremos a Nelson cuando se sienta bien. Él podría estar experimentando una variedad de emociones y sentimientos en esta zona, pero su cuerpo permanece saludable y es capaz de tomar buenas decisiones. Puede estar triste pero estable o enojado pero estable y aún permanecer en su zona resiliente / zona OK.
- Usted puede explicar que “resiliente” significa la capacidad de enfrentar y manejar las dificultades; la capacidad de recuperarse; la fuerza interior, fortaleza o resistencia.
- Dibuje el símbolo del rayo (o algún otro símbolo) para representar el estresor o desencadenante. Explique que a veces suceden cosas que molestan a Nelson o que lo hacen sentir menos seguro. Si encontramos algo como esto en la historia, podemos usar un rayo para indicar que algo podría estar estresando a Nelson.

Esto incluso podría 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 atrapado en la zona alta o baja, como las que se muestran en el gráfico. (Puede imprimir el gráfico adjunto y utilizarlo).
- Pregunte a sus estudiantes qué creen que siente el niño en la zona alta: ¿muy enfadado, molesto, nervioso, ansioso? Si Nelson se queda atrapado en la zona alta, ¿qué podría sentir en su interior?
- Es posible que deba proporcionar ejemplos primero. Anote las palabras que le vayan dando usando un color diferente (como el rojo) para las palabras de sensaciones. Luego repita esto con la zona baja. ¿Cómo piensan ellos que la niña en la zona baja se está sintiendo? ¿Triste, cansada, sola? Si Nelson se quedara atrapado en la zona baja, ¿qué podría sentir en su interior? Anote las palabras que le den 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 él en el diagrama de la zona resiliente; (c) qué podría hacer para regresar a la zona resiliente o quedarse allí.
- Asegúrese de concluir la discusión recordando a los estudiantes que ya hemos aprendido muchas habilidades que podemos usar para regresar a nuestra zona resiliente. Invítelos a utilizar recursos y enraizamiento a medida que

termine la discusión.

### Recomendaciones para la Enseñanza

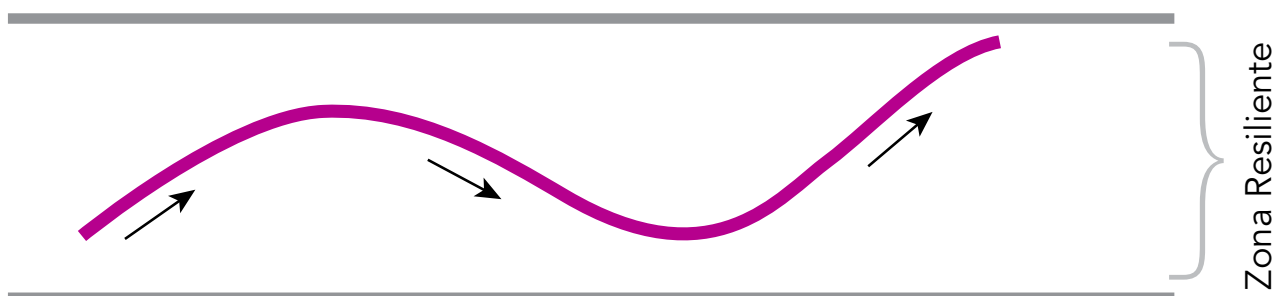
- No se preocupe si sus estudiantes no adquieren estas comprensiones clave de inmediato, ya que también son reforzadas en las siguientes dos experiencias de aprendizaje.
- **Nota de seguridad:** Al enseñar sobre las tres zonas, es más seguro usar un figura o elemento mediador representativo-ideográfico al principio (como un títere, imágenes o emojis) para representar el estar atrapado en las zonas altas o bajas y para preguntar a los estudiantes qué creen que el "objeto/elemento mediador" escogido está sintiendo y percibiendo. Esta es una forma de enseñar las tres zonas de forma indirecta al principio. No se recomienda hacer preguntas directas a los estudiantes, como "¿cómo te sientes cuando estás atrapado en tu zona alta?" o "¿cómo es para nosotros el quedar atrapados en la zona alta?" o "¿recuerdas algún momento en el que estuviste atrapado en tu zona alta?" Si lo hace, podría causar que un 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 impliquen que los estudiantes

simulen directamente estar atrapados en su zona alta o zona baja, en lugar de hacerlo mediante una figura/elemento mediador 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!*
- *Les voy a presentar a un amigo mío. [Mostrar el títere]. Nuestro amigo necesita un nombre. ¿Qué nombre deberíamos darle? [En la historia a continuación se 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 va a ayudar a entender el sistema nervioso al mostrarnos lo que vive en un día. ¡Nelson ha tenido un día muy activo!*
- *Para hacer eso, vamos a usar una imagen que es*

## La Zona Resiliente



© Instituto de Recursos del Trauma

Gráfico adaptado del gráfico original de Peter Levine/Heller, diseño de diapositiva original de Genie Everett



Evento Estresor  
o Desencadenante

Atrapado en  
la Zona Alta



útil para comprender nuestro sistema nervioso.

- Nuestra imagen nos mostrará lo que hace el sistema nervioso de Nelson a medida que avanza su día.
- Esta parte del medio se llama nuestra zona resiliente [o zona OK o zona de bienestar]. Eso es porque en el medio de 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 nos enfrentemos a algunas dificultades, pero podemos lidiar con ellas porque tenemos fuerza interior. No nos sentimos ni muy estresados ni muy preocupados porque hemos aprendido cómo hacer que nuestro cuerpo y mentes estén en un mejor lugar que nos ayude a sentirnos mejor.
- ¿Cómo creen que Nelson se siente en su cuerpo cuando está aquí, en esta zona?
- A lo largo del día, podríamos subir y bajar [dibuje una línea ondulada en la zona resiliente]. La línea que va hacia arriba significa que



podríamos emocionarnos y tener mucha energía y la línea que está bajando significa que podríamos tener sueño o sentir poca energía. Sin embargo, también podemos hacer eso en nuestra zona resiliente.

- Pero luego sucede algo que da miedo o algo que no nos gusta [dibuje o apunte al símbolo del rayo]. Y nos saca de nuestra zona resiliente. Y podríamos quedarnos atrapados en nuestra zona alta.
- ¿Cómo creen que se siente este niño [en el gráfico] cuando se queda atrapado en su zona alta? [Permita respuestas].
- (Si cree que es útil, puede hacer que la clase le pregunte directamente a Nelson cómo se siente cuando se queda atrapado en las zonas altas y bajas. Esto le permitirá a usted compartir sentimientos y sensaciones que los estudiantes podrían no mencionar). Preguntémosle. Nelson, ¿cómo te sientes cuando te 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 muy enojado y molesto! No sé lo que podría hacer. No estoy al control. Siento mucho estrés allá arriba en la zona alta. Pero, a veces, cuando estoy estresado, estoy en la zona baja. Cuando me quedo atrapado en la zona baja, me siento como esa niña en la foto”.
- ¿Cómo creen que se está sintiendo esa niña atrapada en la zona baja? [Permita respuestas].
- ¿Te sientes de esa manera, Nelson?
- Nelson dice: “Cuando me quedo atrapado en mi zona baja, me siento con poca energía y

triste. Simplemente no tengo ganas de hacer cosas. A veces ni siquiera siento ganas de jugar juegos que normalmente me gustan. Simplemente no me interesa. A veces tan sólo quiero estar a solas. A veces, incluso si hay gente cerca, me siento como si estuviera solo. No se siente tan bien estar atrapado en la zona baja, te lo 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 conocerán 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 cuente la historia del día de Nelson con el títere, dejará que los estudiantes guíen el proceso preguntándoles dónde está Nelson en el diagrama de la zona resiliente.

### Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

- Los estresores pueden sacarnos de nuestra zona resiliente. Todas las personas experimentan estar atascadas o atrapadas 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.
- Existen prácticas específicas que podemos realizar para regresar a la zona resiliente.
- Una vez en la zona resiliente, experimentamos más bienestar, nuestro cuerpo está más saludable, somos más amables con nosotros mismos y con los demás y tomamos mejores decisiones.

## Materiales Requeridos

- La historia sugerida (a continuación)
- Marcador
- Pizarra o cartulina

## Instrucciones

- Un asterisco es ubicado en cada punto de la historia donde se puede hacer una pausa y puede pedir a sus estudiantes que lo y dónde se encuentra en el diagrama de la zona resiliente. Pregunte: "¿Qué sensaciones creen que Nelson está sintiendo en este momento en su cuerpo?" Luego de que hayan compartido eso, pregunte: "¿Dónde está Nelson en sus tres zonas?" Pídale que sean específicos, si está en la zona resiliente, ¿está él en la parte media o superior o en la parte inferior?, ¿o ha salido de su zona resiliente? Si es así, ¿está atascado en lo alto?, y si es así, ¿qué tan alto? A medida que le den sus respuestas, usted irá dibujando una línea ondulada de izquierda a derecha que relate el día de Nelson y muestre dónde se encuentra él en el diagrama según lo que vayan indicando.
- 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 eso sacará a Nelson de su zona resiliente, usted dibujará la línea correspondiente para demostrarlo.
- Además, cuando vea un asterisco en la historia y haga una pausa, puede pedir a sus estudiantes que recomienden cosas que Nelson podría hacer para calmarse o sentirse mejor. Cuando Nelson ponga en práctica esas cosas, los

estudiantes podrían decidir que regresa a su zona resiliente.

- Tenga en cuenta que no es necesario que se adhiera rígidamente a cada asterisco que aparezca en la historia. Estos son solo momentos sugeridos en los que puede hacer una pausa y chequear. Invite a los estudiantes a sugerir otros puntos para 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 miren 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 de antemano para esas cosas, de modo que tengan menos posibilidades de sacarlo de su zona resiliente?
- Finalice dando una oportunidad para que pongan en práctica la utilización de recursos y enraizamiento por ellos mismos.

## Recomendaciones para la Enseñanza

- Se proporciona una historia sugerida para usted, pero antes de realizar esta actividad, siéntase libre de modificarla para que se ajuste a las experiencias típicas que sus propios estudiantes puedan tener, de modo que puedan relacionarse mejor con lo que Nelson está pasando. [Tenga en cuenta que ya realizado este ejercicio una vez con sus estudiantes, ellos deberían poder hacer un ejercicio similar con cualquier historia que les lea o les cuente: es decir, podrán decirle qué está sintiendo el(los) personaje(s) en su(s)

cuerpo(s) y en dónde podrían estar en su zona resiliente (o fuera de ella)].

- Como alternativa, puede delimitar la zona resiliente en el suelo con una cuerda o cinta adhesiva y hacer que los estudiantes se muevan de zona en zona mientras escuchan la historia de Nelson y usted coloca un asterisco.

### La Historia de Nelson

*"Nelson se despierta. ¡Es muy temprano! No tiene que partir a la escuela hasta las 8 am, pero por alguna razón está muy enérgico 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 a Nelson. Esos calcetines hacen que le piquen los pies.*

*"¡No! ¡No me gustan estos calcetines!", dice Nelson.\**

*"Está bien, no tienes por qué usarlos", dice la madre de Nelson. "¿Cuáles te gustan?"*

*Nelson busca y busca hasta que encuentra su par de calcetines favoritos. Tienen los colores del arcoíris y son muy suaves. "¡Me gustan estos!", dice.*

*"Está bien", dice la madre de Nelson. "Puedes usar esos calcetines". ¡Él se los coloca y sus pies se sienten de maravilla!*

*Nelson se lava los dientes y baja las escaleras. Su madre le está preparando el desayuno. Son huevos y patatas asadas, su favorito. "¡Hurra!", dice mientras se prepara para comer.\**

*"Nelson, vamos a retrasarnos", 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 guardar tu tarea en ella".*

*"Pero todavía estoy comiendo!", dice Nelson. Él está disfrutando mucho su comida.*

*"Tienes que ir a buscarla ahora o nos vamos a retrasar", dice su madre. "Ve ahora".\**

*Nelson tiene que tomar un autobús a la escuela. ¡Casi pierde el autobús! Pero sale justo a tiempo para alcanzarlo. Cuando finalmente se sube al autobús y se sienta junto a su amiga Ana, dice: "¡Uf!, ¡lo logré!"\**

*Nelson llega a la escuela y se dirige a su aula. El profesor entra y coloca a todos los estudiantes sentados en un círculo.*

*"Ahora es el momento de mostrar nuestras tareas", dice el profesor. "¿Recuerdan que les dejé algo de tarea?"*

*Nelson de repente recuerda que el profesor les dejó tarea, pero no la hizo.*

*"Oh, no", piensa. "¿Cómo lo olvidé de nuevo?"*

*"Vayamos viendo en círculo", dice el profesor. Uno por uno, cada estudiante 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 sonríe 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 est  muy contento porque es su comida favorita:  pizza!\**

*Nelson sale a jugar al recreo después del almuerzo, ya que siempre tienen un poco de tiempo para jugar antes de volver a clase. Ve a otros niños jugando kickball [kikimbol]. “Me encanta el kickball”, piensa Nelson.*

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

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

*“Oye, Nelson”, dice, “también estamos jugando kickball.  No vienes a jugar con nosotros?  Nos encantaría tenerte en nuestro equipo!”*

*“ De verdad?”, dice Nelson. “ Bueno!”\*  
\* \* \*  
\* \* \**

*Corre y juega kickball con Teresa y otros estudiantes hasta que termina el recreo.*

*Al final del día escolar, Nelson se va a casa, hace su tarea, cena con su familia y luego se mete en la cama. Est  muy cansado y le duelen un poco las piernas por jugar tanto a la pelota, pero las suaves almohadas se sienten muy 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?*
- * C mo creen que sabríamos si alguien más estuviera en su zona alta?*
- * Y si estuviera en su zona baja?*
- * Qu  otras palabras piensan que podríamos usar para explicar a alguien lo que significa resiliente?*
- * Creen que la mayoría de las personas han estado atascadas o atrapadas en la zona alta alguna vez?  Y con la zona baja?*
- * Qu  aprendieron hoy que quieran recordar porque sienten que podría ser útil en algún momento?”*

## Explorando la Zona Resiliente Mediante Escenarios/Situaciones

### PROPÓSITO

El propósito de esta experiencia de aprendizaje es construir a partir de la Experiencia de Aprendizaje 5, "Nelson y la Zona Resiliente", al permitir que los estudiantes se muevan en un mapa de las tres zonas en el suelo de acuerdo con cómo sienten que los personajes se deben estar sintiendo en escenarios específicos. Esto les ayuda a encarnar aún más su comprensión de la resiliencia y del sistema nervioso, al tiempo

que se mantiene un enfoque indirecto, ya que no les está preguntando cómo es cuando ellos mismos están atascados o atrapados en sus zonas altas o bajas, sino que usted está explorando esto por medio de personajes en un escenario o situación hipotética.

### RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes:

- Comprenderán las tres zonas.
- Desarrollarán la habilidad de reconocer en qué zona se encuentran en un momento dado mediante el seguimiento.
- Desarrollarán la habilidad de regresar a la zona resiliente utilizando recursos y enraizamiento (centramiento).

### COMPONENTES CENTRALES PRIMARIOS



#### Autorregulación

### DURACIÓN

30 minutos

### MATERIALES REQUERIDOS

- El(los) diagrama(s) de la zona resiliente y del sistema nervioso para colgarlos a la vista de los estudiantes.
- Escenarios o situaciones sugereidas (proporcionados)
- Cinta adhesiva de color para crear las tres zonas en el suelo.

## CHEQUEO | 5 minutos

- *"Tomen un momento para prestar atención a las sensaciones dentro de su cuerpo. Pueden verificar cuánta energía tienen, ver si se sienten más pesados o más livianos, con más calor o más frío, relajados y tranquilos o tensos y nerviosos. Los invito a darse cuenta de lo que está pasando.*
- *La última vez hablamos sobre el enraizamiento, utilizamos nuestro cuerpo y sentidos para ayudarnos a calmarnos y sentirnos mejor. ¿Pueden recordar algo que hayan probado que les pareciera agradable o neutral? (Tome suficientes respuestas hasta que sienta que la mayoría de las estrategias han sido representadas). ¿Alguien tiene problemas para recordar? (Si es así, podría hacer una lista de las estrategias para colocarla en el aula).*
- *¿Hay alguna forma de enraizamiento que les gustaría probar ahora? (Dé algo de tiempo para que elijan y exploren de forma individual, o también usted puede elegir una experiencia para que la pruebe todo el grupo).*
- *¿Cómo se sienten ahora? ¿Pueden decir si ese ejercicio los ayudó? ¿Notan alguna diferencia en su cuerpo?"*

## ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN

20 minutos

Explorando las Tres Zonas mediante Escenarios/Situaciones\*

### Descripción General

En esta actividad, usted brindará diferentes escenarios/situaciones y los estudiantes se pararán a lo largo de una línea o diagrama en el suelo que muestre las tres zonas, indicando dónde creen que estaría el personaje en sus cuerpos según

ese escenario. Ellos compartirán lo que es estar en esas zonas. Luego se sugerirán mutuamente qué podría hacer el personaje para regresar a su zona resiliente. Aquellos que se encuentren atascados en una zona alta o baja realizarán las prácticas sugeridas y podrán moverse si sienten que regresan a la zona resiliente. Ésta es una actividad que podría repetir varias veces.

### Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

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

### Materiales Requeridos

- El(los) diagrama(s) de la zona resiliente y del sistema nervioso para colgarlos a la vista de los estudiantes.
- Escenarios o situaciones sugeridas (proporcionados).
- Cinta adhesiva de color para crear las tres zonas en el suelo.

### Instrucciones

- Dibuje una representación visual en el piso 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 lo cree útil, ya que sus estudiantes no tienen una comprensión firme de la palabra “resiliente”, también puede escribir la palabra “resiliente” en la pizarra o en una cartulina y pedir a los estudiantes que mencionen otras palabras que sean similares a resiliente, creando un mapa de palabras.
- Luego, pida de 2 a 4 voluntarios que se ubiquen en el mapa de zonas según el escenario que usted lea. Explique que todos los demás serán observadores. Luego leerá un escenario de los ejemplos de abajo (o invente el suyo) y les pedirá a estos voluntarios que se paren donde creen que estarían los personajes de la historia. Dígales 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 se sienten enérgicos o agitados, pero no estresados), apenas en la zona alta (ligeramente estresados), o muy arriba en la zona alta (muy estresados).
- 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 pídale que compartan lo que podrían estar sintiendo en sus cuerpos.

- Luego, pídale al resto de la clase (los observadores) sugerencias sobre qué podrían hacer los personajes para sentirse mejor. Deberían sugerir algunas de las habilidades (¡Ayuda Inmediata!, recursos, enraizamiento u otras actividades). Pregunte a los voluntarios (y a los observadores si lo desea) si les gustaría practicar lo que se ha sugerido. Aquellos que lo deseen pueden emplear la habilidad. Luego pregúnteles cómo se sentiría el personaje ahora, y si les gustaría moverse a un lugar que describa mejor dónde estaría el personaje ahora.
- Repita con un nuevo escenario o situación y nuevos voluntarios.

### **Recomendaciones para la Enseñanza**

- Tenga en cuenta que esta actividad es una forma sutil de explorar las zonas y las prácticas, ya que está utilizando escenarios en lugar de preguntar directamente a los estudiantes dónde se encuentran en su cuerpo. Sin embargo, debido a que nuestros sistemas nerviosos reaccionan constantemente a las circunstancias, es muy probable que tenga estudiantes que puedan estar atascados en sus zonas altas o bajas. Nuestros sistemas nerviosos también reaccionan a los pensamientos y a la imaginación como si fueran reales. Por lo tanto, la práctica combina la imaginación con la realidad y es bueno que usted como profesor esté consciente de ello y sepa que el sistema nervioso va a activarse y que las prácticas que los estudiantes usan pueden ayudarlos a regular su cuerpo en el momento.
- Poco a poco, la práctica de estas habilidades puede expandir las zonas resilientes de sus estudiantes, dificultando que los estresores



los puedan sacar a sus zonas altas o bajas y facilitando que regresen a su zona resiliente cuando se alejen de ella.

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

### Situaciones/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 de elegir las situaciones más apropiadas para su clase. Usted podría elegir nombres que no sean nombres de sus estudiantes. Si bien puede permitir que los estudiantes se coloquen donde sientan que deberían estar y expliquen el por qué, se incluyen entre corchetes algunas sugerencias de respuestas típicas.

- David es un estudiante de su edad 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 lleva mucha práctica haciéndolo y le gusta hacerlo? ¿Cuáles son algunas sensaciones que él podría estar sintiendo?
- Keiko está en cama en casa. No puede dormir porque mañana es su cumpleaños y sabe que va a recibir algunos regalos maravillosos. [Podría sentirse agitada pero no estresada y, por lo tanto, probablemente no esté atascada o 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 esté atascada o atrapada en la zona baja o en la parte inferior de la zona resiliente. Alternativamente, podría enojarse y quedar atascada en la zona alta o en la parte más alta de su zona resiliente].
- Carlos se presenta a la escuela y su profesor le pide su tarea, pero él no la hizo.
- Esteban está en casa una noche. Oye a su hermano mayor peleando con su madre y ambos están gritando.
- Amalia está en casa con sus padres el fin de semana. Ellos dicen: “Vamos a salir y tienes una nueva niñera que vendrá a cuidarte”. A ella le gustaba mucho su antigua niñera y no conoce a la nueva.
- Aliyah está en un centro comercial lleno de gente con sus padres. De pronto mira a su alrededor y se da cuenta de que no puede ver a sus padres en ninguna parte. [También puede preguntar dónde podrían estar sus padres una vez que se den cuenta de que Aliyah no está con ellos].
- ¡Kiara llega a la escuela y descubre que su clase le ha preparado una fiesta sorpresa de cumpleaños!
- Martín y Santiago están en una casa embrujada. “¡Entremos, será divertido!”, dice Martín. “No quiero ir”, dice Santiago. “¡No, vamos!”, dice Martín y tira de Santiago hacia adentro”. [Haga que algunos estudiantes muestren dónde creen que estaría Martín y que otros muestren dónde estaría Santiago]

Usted podría repetir esta actividad algunas veces.



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

### **REVISIÓN** | 5 minutos

- *“Tomemos un momento para recordar uno de nuestros recursos. Pueden sacar uno de su cofre de tesoros si lo desean y tocarlo o sostenerlo.*
- *Prestemos atención a nuestro recurso por un momento y notemos cualquier sensación que surja en nuestro 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 descansemos allí.*
- *¿Qué es lo que notan?*
- *¿Qué aprendieron hoy que quieran recordar porque sienten que podría ser útil en algún momento?”*

## Cómo la Amabilidad y la Seguridad Influyen en el Cuerpo

### PROPÓSITO

El propósito de esta última experiencia de aprendizaje del Capítulo 2 es regresar a los conceptos fundamentales de amabilidad, felicidad y seguridad explorados en el Capítulo 1 y vincularlos con lo aprendido en el Capítulo 2. Ahora que los estudiantes tienen una mayor comprensión de su cuerpo, cómo calmarlos y de la zona resiliente, pueden conectar esto con lo que aprendieron sobre la felicidad, la amabilidad y el valor de los acuerdos del aula. El estrés y la sensación de amenaza nos pueden sacar de nuestra zona resiliente, haciéndonos sentir incómodos y, de hecho, liberando químicos en nuestros cuerpos y desregulando nuestro sistema nervioso en formas que no son saludables e incluso pueden

causar daños a largo plazo. Dado que los estudiantes ahora tienen experiencia en primera persona explorando cómo es que salimos de nuestras zonas resilientes y de lo incómodo que eso puede sentirse, y también saben que podemos ayudarnos unos a otros a regresar a nuestras zonas resilientes/zona Ok por medio de la amabilidad, pueden entender la importancia de la amabilidad y de los acuerdos del aula en un nivel más profundo. Se están ayudando mutuamente para ser felices y estar saludables e incluso están ayudando a los cuerpos de los demás a ser felices y estar saludables.

### RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes:

- Sintetizarán los acuerdos del aula con su comprensión de cómo el cuerpo experimenta la amabilidad, seguridad y felicidad.
- Reconocerán la relación entre la desregulación del sistema nervioso y la salud física.

### DURACIÓN

30 minutos

### COMPONENTES CENTRALES PRIMARIOS



**Conciencia  
Interpersonal**

### MATERIALES REQUERIDOS

- El diagrama de los acuerdos del aula y el diagrama de las acciones de ayuda que se crearon en el Capítulo 1.
- El diagrama de la zona resiliente.
- Gráfico del sistema nervioso autónomo (si es posible. Hay uno en la introducción del capítulo para su uso).

## CHEQUEO | 4 minutos

- *"Saquemos nuestros cofres de tesoros y veamos si hay algo allí que nos gustaría usar. O si prefieren practicar enraizamiento, pueden encontrar una manera cómoda de sentarse, pararse o inclinarse.*
- *Si aplicarán recursos, entonces elijan uno de sus recursos personales y sosténganlo en sus manos o colóquenlo frente a ustedes. Dejen que su Mirada se apoyen en él o cierren sus ojos y siéntanlo con cuidado con sus manos.*
- *Si practican enraizamiento, simplemente lleven su atención a su 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 neutral, presten atención a ella y mírenla. Vean si cambia o si permanece igual.*
- *Si no han encontrado una sensación agradable o neutral, vean si pueden redirigirse 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 estudiantes a comprender que lo que han experimentado en su cuerpo tiene implicaciones para la salud y la felicidad en general.

### Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

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

y sacarnos de nuestra zona resiliente. Experimentar amabilidad puede ayudarnos a sentirnos seguros.

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

### Materiales Requeridos

- El diagrama de la zona resiliente.
- Gráfico del sistema nervioso autónomo (si es posible. Hay uno en la introducción del capítulo para su uso).

### Instrucciones

- Comience por repasar las sensaciones y la información que recibimos de ellas.
- Muestre a los estudiantes el diagrama de la zona resiliente de nuevo. Repase lo que sucede con nuestros cuerpos 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 de tesoros para utilizar 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 a sus zonas y cómo podemos ayudar a otros a volver

a la zona resiliente.

### Recomendaciones para la Enseñanza

- Nuestros sistemas nerviosos están diseñados para mantenernos vivos y, como tales, responden 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 representa un problema a corto plazo, pero la inflamación crónica y el estrés debilitan gradualmente nuestros cuerpos 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, nuestros cuerpos están físicamente más sanos y pueden hacer cosas como aprender, crecer, desarrollarse, descansar, digerir, regenerarse y sanar. Cuando nos sentimos inseguros e infelices, nuestros cuerpos cierran los sistemas que nos permiten hacer esas cosas y en su lugar nos preparan para el peligro. Cuando entendemos esto, podemos darnos cuenta de que la forma en que nos tratamos mutuamente es muy importante. Ser mal intencionado con alguien les presenta una amenaza social y es probable que les haga sentir estrés y falta de seguridad, haciendo que sus cuerpos estén menos sanos y contribuyendo a las enfermedades. Ser amable con alguien los ayuda a sentirse seguros, haciendo que sus cuerpos estén más saludables. Dado que 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, sabemos 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 que se comparta lo suficiente como para que los estudiantes se conecten con las últimas lecciones].
- *Muestre a los estudiantes el diagrama de la zona resiliente. Cuando estamos en la zona resiliente/zona Ok, ¿puede alguien mostrarme cómo se siente eso en su cuerpo? ¿Por qué?*
- *¿Qué creen que sucede dentro de nuestros cuerpos cuando estamos en nuestra zona resiliente/zona Ok? ¿Creen que es saludable para nuestro cuerpo estar en nuestra zona resiliente/zona Ok? ¿Por qué o por qué no?*
- *¿Qué creen que sucede dentro de nuestro cuerpo cuando nos atascamos mucho en la zona alta? ¿Creen que es saludable para nuestro cuerpo estar atascados en la zona alta? ¿Por qué o por qué no?*
- *¿Qué pasa con la zona baja? ¿Por qué?*
- *Tomemos un momento para ver algo en nuestro cofre de tesoros, piensen en un recurso o practiquen enraizamiento. Sean conscientes de lo que sucede dentro.*

[Si es posible, muestre una imagen del cuerpo

humano que muestre el sistema nervioso autónomo y/o los órganos internos del cuerpo]. Los científicos han descubierto que cuando nos sentimos inseguros o cuando estamos atascados en nuestras zonas altas o bajas durante mucho 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 al interior del cuerpo 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 y nuestros pulmones respirando y nuestra sangre fluyendo.
- Es el sistema nervioso el que hace todas estas cosas. Cuando estamos en la zona resiliente/zona OK puede hacer todas estas cosas bien. También nos protege adecuadamente contra gérmenes, enfermedades y dolencias.
- Pero cuando estamos atascados en la zona alta o baja nuestro sistema nervioso tiene dificultades para hacer estas cosas. En vez de hacerlas, se prepara para el peligro y deja de hacer lo que necesitamos para estar saludables.
- Eso está bien si hay un peligro real y necesitamos correr o hacer algo rápido. Pero si no existe un peligro real, entonces no es necesario que se prepare de esa forma.
- Cuando estamos atascados 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 correctamente nuestros alimentos, si no podemos descansar adecuadamente o si no podemos crecer adecuadamente, entonces eso es un problema, ¿no es cierto?
- Si no estamos en peligro y nuestro sistema nervioso no necesita tomar medidas para mantenernos más seguros, ¿en qué zona querríamos estar?
- ¿Queríamos hacer sentir inseguro a alguien más y empujarlo a su zona alta o baja? ¿Qué podríamos hacer para empujar a alguien a la zona alta o baja? [Permita que compartan].
- ¿Qué podríamos hacer para ayudar a alguien a permanecer en su zona resiliente/zona OK o regresar a su zona resiliente/zona OK si salieron de ella?" [Permita que compartan]

## ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 13+ minutos

Actuando/Representando los Acuerdos en el Aula con el Seguimiento

### Descripción General

En esta práctica, los estudiantes trabajarán juntos para crear pequeñas escenas. Si tiene la oportunidad, puede grabar estas escenas y decirle a su clase que hará una película corta.

### Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

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

sentirnos seguros.

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

### **Materiales Requeridos**

- El diagrama de los acuerdos del aula.
- El diagrama de las acciones de ayuda que se crearon en el Capítulo 1.

### **Instrucciones**

- Usando los acuerdos del aula y las acciones de ayuda que crearon en el Capítulo 1, explique que crearán historias basadas en el cumplimiento o la ruptura de estos acuerdos y luego representarán estas historias (y crearán una película, si tiene la oportunidad). Al crear historias, asegúrese de usar nombres inventados para los personajes que no sean nombres reales de los estudiantes en su clase. Puede funcionar que un estudiante simule estar necesitado y que uno o dos estudiantes más vean esa necesidad y se involucren con acciones de ayuda.
- Después de que hayan creado una historia, pida voluntarios para representarla. Explique que cuando usted diga: "¡Adelante!", comenzarán la historia y todos los demás se quedarán en silencio y observarán. Cuando diga: "¡En cámara lenta!", 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 sus cuerpos y en qué zona podrían estar. Cuando

diga: "¡Adelante!", los estudiantes que actúan continuarán con la historia. Cuando usted diga: "¡El fin!", pueden dejar de representar la historia.

- Después de que se haya representado el escenario, lo que podría tomar solo un minuto, permita que tanto quienes se ofrecieron como voluntarios como, luego, quienes observaron, compartan lo que vieron y sintieron. Luego pregunte a los observadores qué acciones de ayuda podrían haber realizado si hubieran estado en la historia.
- Cuando estas preguntas concluyan, haga que sus estudiantes creen otra historia si queda tiempo.

### **Recomendaciones para la Enseñanza**

Puede repetir esta práctica reflexiva varias veces, enfatizando cada vez diferentes acuerdos del aula o actividades. También puede aprovechar escenarios reales que hayan sucedido en su clase, observando cómo los estudiantes se relacionan con los acuerdos del aula y guiándolos a través del escenario mientras les hace prestar atención a sus sensaciones y los alienta a sugerir qué habilidades o acciones podrían ser útiles.

### **REVISIÓN | 5 minutos**

- *"¿Qué aprendieron hoy sobre nuestros acuerdos del aula?"*
- *¿Cómo influyen nuestros acuerdos del aula en nuestro cuerpo?*
- *¿La felicidad es algo que sentimos dentro de nuestro cuerpo? ¿Cómo lo sabemos? ¿Qué pasa con la amabilidad?*
- *¿Hay algo que creen que deberíamos agregar a los acuerdos del aula 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?"*

### **ACTIVIDAD DE EXTENSIÓN: ESCRITURA**

Hemos aprendido que la amabilidad puede hacernos sentir felices y seguros. Es importante que recibamos amabilidad todos los días y que seamos amables con los demás. Cuando somos amables con los demás, eso puede ayudarlos a sentirse más seguros. Les facilita moverse por dentro de sus zonas resilientes o permanecer en ellas. Reflexionemos en nuestros cuadernos sobre cómo podemos ayudar a otros a sentirse más seguros. ¿Qué acciones pueden intentar hacer durante la próxima semana cuando vean a un amigo que necesita ayuda?

