

Tabla de Contenidos

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

Introducción y Agradecimientos

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

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

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

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

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

Alcance y Secuencia

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

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

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

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

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

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

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

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

Capítulo 1: Creando un Aula Compasiva

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

Capítulo 2: Construyendo Resiliencia

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

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

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

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

Capítulo 3: Fortaleciendo la Atención y Conciencia de Sí

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

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

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

Capítulo 4: Navegando las Emociones

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

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

Capítulo 5: Aprendiendo sobre y desde los Demás

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

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

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

Capítulo 6: Compasión por Sí mismo y los Otros

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

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

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

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

Capítulo 7: Estamos Todos Juntos en Esto

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

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

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

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

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

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

Proyecto Final de Aprendizaje SEE: Construyendo un Mundo Mejor

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

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

Adaptaciones

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

Versión Abreviada

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

Capítulo 1: EA 1, EA 4, EA 5

Capítulo 2: EA 1, EA 2, EA 4, EA 5

Capítulo 3: EA 1, EA 2, EA 4

Capítulo 4: EA 1, EA 2, EA 4

Capítulo 5: EA 1

Capítulo 6: EA 1, EA 3, EA 4

Capítulo 7: EA 1, EA 2

Implementando el Aprendizaje SEE de forma Efectiva

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Una Nota sobre el “Mindfulness” [atención plena]

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

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

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

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

Gracias

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

PRIMEROS AÑOS: PRIMER CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CAPÍTULO 1

Creando un Aula Compasiva

Descripción General

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Los Componentes de una Experiencia de Aprendizaje SEE

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

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

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

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

Tiempo y Ritmo

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

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

Creando un Espacio o Rincón de Paz

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

Práctica Personal del Estudiante

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

Práctica Personal del Educador

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

Lecturas y Recursos Adicionales

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

Carta a los Padres/Apoderados y Tutores



Fecha: _____

Estimado(a) Padre/Madre, Tutor o Apoderado

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

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

Comenzando con el Capítulo 1

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

Práctica en Casa

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

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

Lecturas y Recursos Adicionales

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

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

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

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

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

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



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Explorando la Amabilidad

PROPÓSITO

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

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

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

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

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

COMPONENTES PRINCIPALES



**Conciencia
Interpersonal (2A)**

MATERIALES REQUERIDOS

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

DURACIÓN

30 minutos

CHEQUEO | 3 minutos

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

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN 1 | 12 minutos

Actividad de Entrar y Salir

Descripción general

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

Contenidos/Comprensiones a Explorar

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

Materiales Requeridos

Pauta de indicaciones, a continuación.

Instrucciones

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

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

Recomendaciones para la Enseñanza

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

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

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

Pauta Sugerida

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

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

cruels.

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

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

Descripción General

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

Contenidos/Comprensiones a Explorar

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

Materiales Requeridos

- Papel para cada estudiante

- Lápices, rotuladores, marcadores o lápices para dibujar

Instrucciones

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

Recomendaciones para la Enseñanza

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

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

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

Pauta Sugerida

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

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

positivos.”

REVISIÓN | 3 minutos

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

Acuerdos de la clase

PROPÓSITO

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

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

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

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

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

MATERIALES REQUERIDOS

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

COMPONENTES PRINCIPALES



**Conciencia
Interpersonal (2A)**

DURACIÓN

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

CHEQUEO | 3 minutos

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

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 24 minutos

Creando Acuerdos de la clase

Descripción General

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

Contenidos/Comprensiones a Explorar

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

Materiales Requeridos

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

Instrucciones

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

Recomendaciones para la Enseñanza

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

Pauta Sugerida

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

todos tenemos en común.

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

[Continúe este proceso según el tiempo lo permita.]

ACTIVIDAD DE COMPRESIÓN

15 minutos (otro día, si es posible)*

Creando Acuerdos de la clase, Parte 2

Descripción General

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

Contenidos/Comprensiones a Explorar

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

Materiales Requeridos

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

Instrucciones

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

Recomendaciones para la Enseñanza

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

Pauta Sugerida

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

REVISIÓN | 3 minutos

Practicando la Amabilidad

PROPÓSITO

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

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

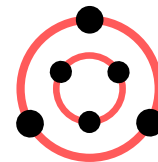
*El asterisco ante una práctica señala que puede repetirse varias veces (con o sin modificaciones).

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

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

COMPONENTES PRINCIPALES



Habilidades Relacionales (2E)

MATERIALES REQUERIDOS

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

DURACIÓN

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

CHEQUEO | 3 minutos

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

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 12 minutos

Convertir los Acuerdos de la clase en Acciones de Ayuda

Descripción General

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

Contenidos/Comprensiones a Explorar

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

realizar para apoyar la felicidad de los demás

Materiales Requeridos

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

Instrucciones

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

Recomendaciones para la Enseñanza

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

Pauta Sugerida

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

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

PRÁCTICA REFLEXIVA | 10 minutos

Practicando y Representando la Amabilidad

Descripción General

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

Contenidos/Comprensiones a Explorar

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

para apoyar la felicidad de los demás.

Materiales Requeridos

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

Instrucciones

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

Recomendaciones para la Enseñanza

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

Pauta Sugerida

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

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

REVISIÓN | 4 minutos

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

PRÁCTICA ADICIONAL

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

La Amabilidad como una Calidad Interior

PROPÓSITO

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

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

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

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

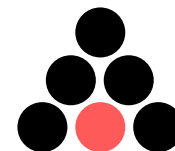
Los estudiantes podrán:

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

DURACIÓN

30 minutos

COMPONENTES PRINCIPALES



**Compasión por
Otros (2C)**

MATERIALES REQUERIDOS

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

CHEQUEO | 3 minutos

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

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 10 minutos

Los Dos Hermanos y el Pequeño Cisne

Descripción General

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

Contenidos/Comprensiones a Explorar

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

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

Materiales Requeridos

- La historia que sigue a continuación.

Instrucciones

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

Recomendaciones para la Enseñanza

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

Pauta Sugerida

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

amable en esta historia y quién está fingiendo.”

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

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

HISTORIA | Los Dos Hermanos y el Pequeño Cisne

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

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

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

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

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

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

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

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

muy bien!”

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

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

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

[Fin]

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

Descripción General

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

Contenidos/Comprensiones a Explorar

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

Materiales Requeridos

- Un pliego de papel/cartulina o pizarra

Instrucciones

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

Recomendaciones para la Enseñanza

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

Pauta Sugerida

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

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

otros hacen sugerencias.

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

REVISIÓN | 2 minutos

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

Reconociendo la Amabilidad y Explorando la Interdependencia

PROPÓSITO

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

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

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

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

COMPONENTES PRINCIPALES



Conciencia Interpersonal (2A)

DURACIÓN

35 minutos

MATERIALES REQUERIDOS

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

CHEQUEO | 5 minutos

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

Recomendaciones para la Enseñanza

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

explorando juntos y preguntándonos acerca de ello.

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

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 5 minutos

Reconociendo la Amabilidad*

Descripción General

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

Contenidos/Comprensiones a Explorar

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

Materiales Requeridos

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

Instrucciones

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

Recomendaciones para la Enseñanza

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

Pauta Sugerida

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

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

PRÁCTICA REFLEXIVA | 20 minutos

Reconociendo la Interdependencia

Descripción General

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

Contenidos/Comprensiones a Explorar

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

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

Materiales Requeridos

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

Instrucciones

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

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

- Revisión.

Recomendaciones para la Enseñanza

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

Pauta Sugerida

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

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

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

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

REVISIÓN | 5 minutos

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

PRIMEROS AÑOS: PRIMER CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CAPÍTULO 2

Construyendo Resiliencia

Descripción General

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

La Zona Resiliente

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

Sensaciones

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

Seguimiento

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

Recursos Personales

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

Enraizamiento o Centramiento

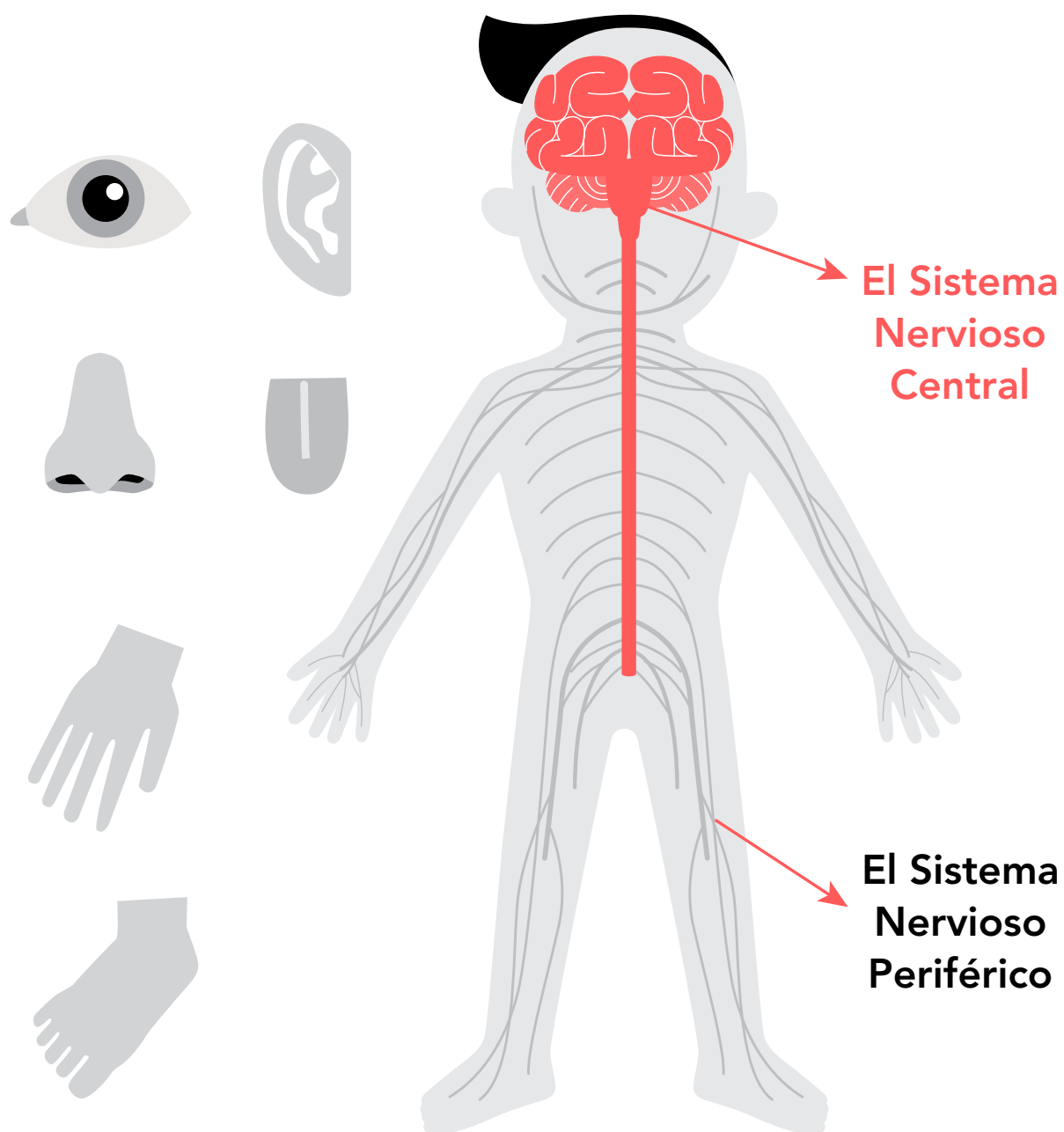
Prestar atención al contacto del propio cuerpo con objetos o el suelo con el propósito de regresar o permanecer en la zona resiliente.

Estrategias de Ayuda Inmediata

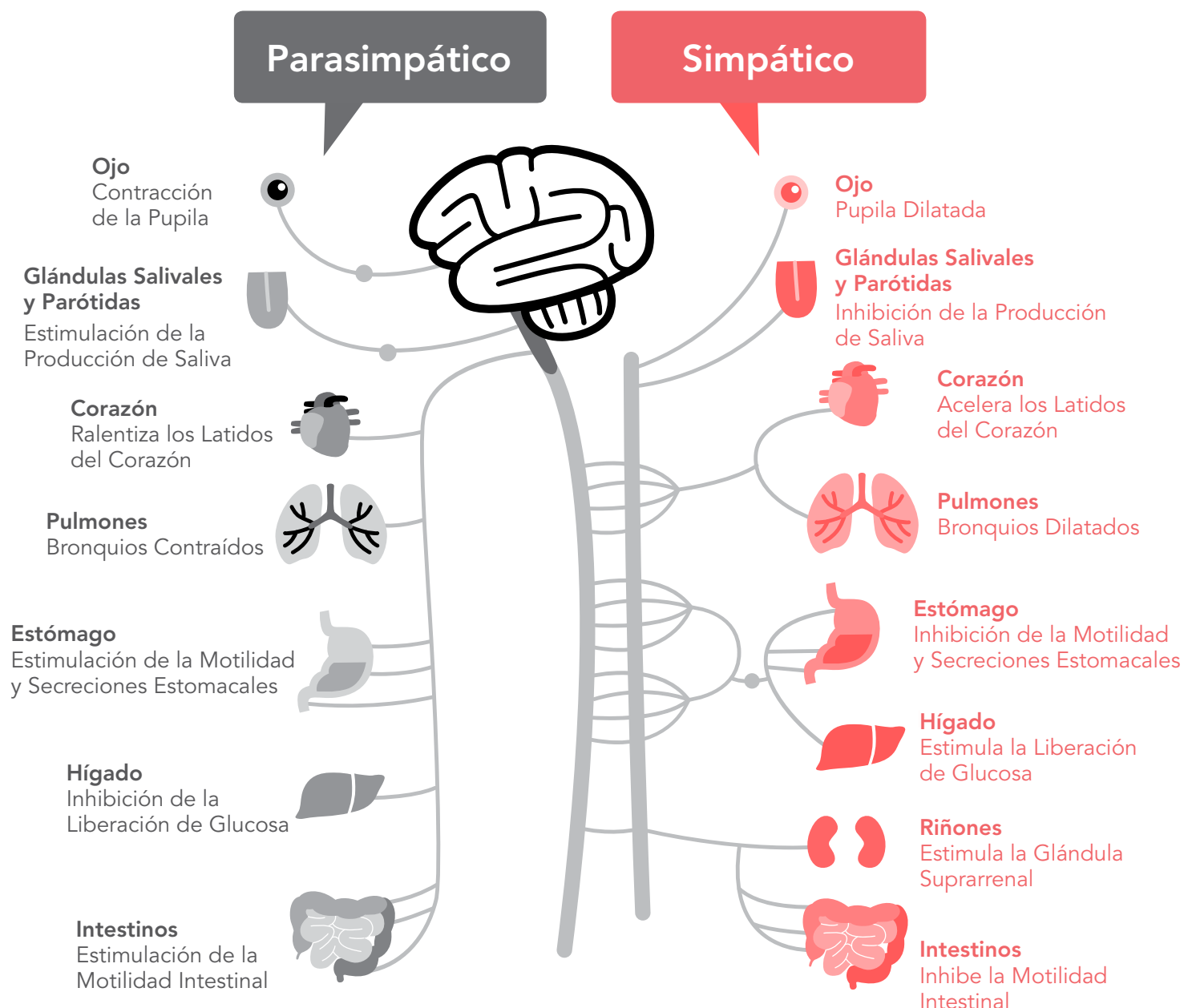
Técnicas simples e inmediatas para ayudar a los estudiantes a regresar a su zona resiliente cuando se quedan fuera de esa zona.

El Sistema Nervioso

El Central y el Periférico



El Sistema Nervioso Autónomo



El Sistema Nervioso

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

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

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

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

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

Sensaciones

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

Estrategias de ¡Ayuda Inmediata!

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

Aplicación de Recursos

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

Seguimiento

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

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

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

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

Cambiar y Permanecer

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

El Cofre del Tesoro y la Piedra de Recursos

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

Enraizamiento o Centramiento

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

Las Tres Zonas

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Chequeos y Práctica Constante

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

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

Tiempo y Ritmo

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

Práctica Personal del Estudiante

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

Práctica Personal del Profesor

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

Lecturas y Recursos Adicionales

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

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

Carta a los Padres y Cuidadores o Tutores



Fecha: _____

Estimado Padre o Cuidador/Tutor,

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

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

Práctica en Casa

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

Capítulos Anteriores

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

Lecturas y Recursos Adicionales

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

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

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

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

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

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



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Explorando las Sensaciones

PROPÓSITO

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

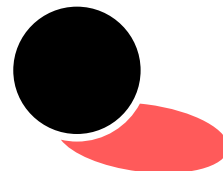
Miller-Karas y el Trauma Resource Institute) son herramientas inmediatas para ayudar a los estudiantes a regresar a un estado corporal regulado en caso que se encuentren anclados o fijos en un estado desregulado, como por ejemplo encontrarse demasiado agitado. También son una excelente manera de introducir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

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

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

COMPONENTES PRINCIPALES



Conciencia de Sí Mismo (1A)

MATERIALES REQUERIDOS

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

DURACIÓN

30 minutos

CHEQUEO | 4 minutos

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

PRESENTACIÓN/DISCUSIÓN | 10 minutos

¿Qué son las Sensaciones?

Descripción General

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

Contenidos/Comprensiones a Explorar

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

Materiales Requeridos

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

Instrucciones

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

Recomendaciones para la Enseñanza

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

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

Pauta Sugerida

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

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

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

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

Descripción General

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

Contenidos/Comprensiones a Explorar

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

Materiales Requeridos

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

Instrucciones

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

Recomendaciones para la Enseñanza

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

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

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

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

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

Pauta Sugerida

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

estudiantes de forma individual para compartir).

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

desagradable o neutra? [Permitir que otros estudiantes compartan]

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

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

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

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

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

REVISIÓN | 4 minutos

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

Estrategia de ¡Ayuda Inmediata!

Estación 1



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

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

Estrategia de ¡Ayuda Inmediata!

Estación 2



Nombra seis colores que
veas a tu alrededor.

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

Estrategia de ¡Ayuda Inmediata!

Estación 3



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

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

Estación 4



Cuenta hacia atrás desde 10 mientras caminan por la sala.

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

Estrategia de ¡Ayuda Inmediata!

Estación 5



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

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

Estrategia de ¡Ayuda Inmediata!

Estación 6



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

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

Estrategia de ¡Ayuda Inmediata!

Estación 7



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

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

Estrategia de ¡Ayuda Inmediata!

Estación 8



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

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

Estrategia de ¡Ayuda Inmediata!

Estación 9



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

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

Recursos

PROPÓSITO

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

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

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

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

COMPONENTES PRINCIPALES



Auto-Regulación (1E)

MATERIALES REQUERIDOS

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

DURACIÓN

25 minutos

CHEQUEO | 5 minutos

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

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 20 minutos

Usando el Dibujo de Amabilidad como un Recurso Personal

Descripción General

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

Contenidos/Comprensiones a Explorar

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

Materiales Requeridos

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

Instrucciones

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

Recomendaciones para la Enseñanza

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

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

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

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

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

Pauta Sugerida

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

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

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

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

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

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

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

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

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

REVISIÓN | 5 minutos

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

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

Creando un Cofre del Tesoro

PROPÓSITO

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

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

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

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

DURACIÓN

30 minutos (40 con la actividad opcional)

COMPONENTES PRINCIPALES



Auto-Regulación (1E)

MATERIALES REQUERIDOS

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

CHEQUEO | 4 minutos

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

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

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 16 minutos

Creando un Cofre del Tesoro de Recursos Personales*

Descripción General

En esta actividad, los estudiantes comprenderán

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

Contenidos/Comprensiones a Explorar

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

Materiales Requeridos

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

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

Instrucciones

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

Recomendaciones para la Enseñanza

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

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

Pauta Sugerida

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

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

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

PRÁCTICA REFLEXIVA | 7 minutos

Practicando los Recursos y el Seguimiento*

Descripción General

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

Recomendaciones para la Enseñanza

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

ejemplos si es necesario).

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

REVISIÓN | 3 minutos

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

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN (OPCIONAL)

10 minutos

Piedra de Recurso

Descripción General

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

Materiales Requeridos

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

Instrucciones

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

Pauta Sugerida

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

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

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

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

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

Enraizamiento o Centramiento

PROPÓSITO

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

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

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

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

COMPONENTES PRINCIPALES



Auto-Regulación (1E)

MATERIALES REQUERIDOS

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

DURACIÓN

30 minutos

CHEQUEO | 4 minutos

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

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN 1 | 12 minutos

Enraizamiento con Una Postura*

Descripción General

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

Contenidos/Comprensiones a Explorar

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

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

Materiales Requeridos

- Ninguno.

Instrucciones

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

Recomendaciones para la Enseñanza

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

Pauta Sugerida

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

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

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

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

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

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

Descripción General

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

Contenidos/Comprensiones a Explorar

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

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

Materiales Requeridos

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

Instrucciones

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

Recomendaciones para la Enseñanza

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

antes de realizar esta actividad.

Pauta Sugerida

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

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

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN #2 (OPCIONAL)

10 minutos

Enraizamiento con una Parte del Cuerpo*

Descripción General

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

Pauta Sugerida

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

- *Esto también es enraizamiento”.*

REVISIÓN | 4 minutos

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

Nelson y la Zona Resiliente

PROPÓSITO

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

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

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

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

COMPONENTES PRINCIPALES



Auto-Regulación (1E)

MATERIALES REQUERIDOS

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

DURACIÓN

30 minutos

CHEQUEO | 4 minutos

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

PRESENTACIÓN/DISCUSIÓN | 10 minutos

La Zona Resiliente

Descripción General

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

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

Contenidos/Comprensiones a Explorar

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

Materiales Requeridos

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

Instrucciones

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

en que Nelson podría sentirse en su cuerpo.

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

Recomendaciones para la Enseñanza

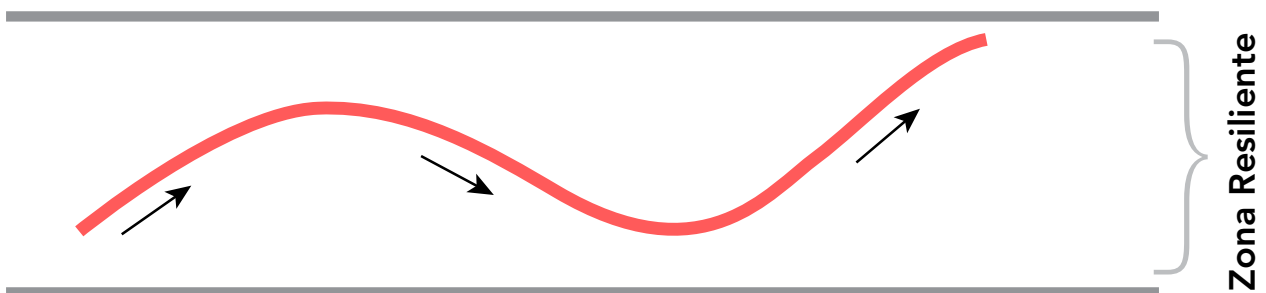
- No se preocupe si sus estudiantes no alcanzan estas comprensiones críticas de inmediato, ya que se refuerzan en las siguientes dos Experiencias de Aprendizaje también.
- **Una nota de seguridad:** cuando se enseña sobre las tres zonas, es más seguro usar un intermediario al principio (como el títere,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

a través de un intermediario o un juego de roles.

Pauta Sugerida

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

La Zona Resiliente

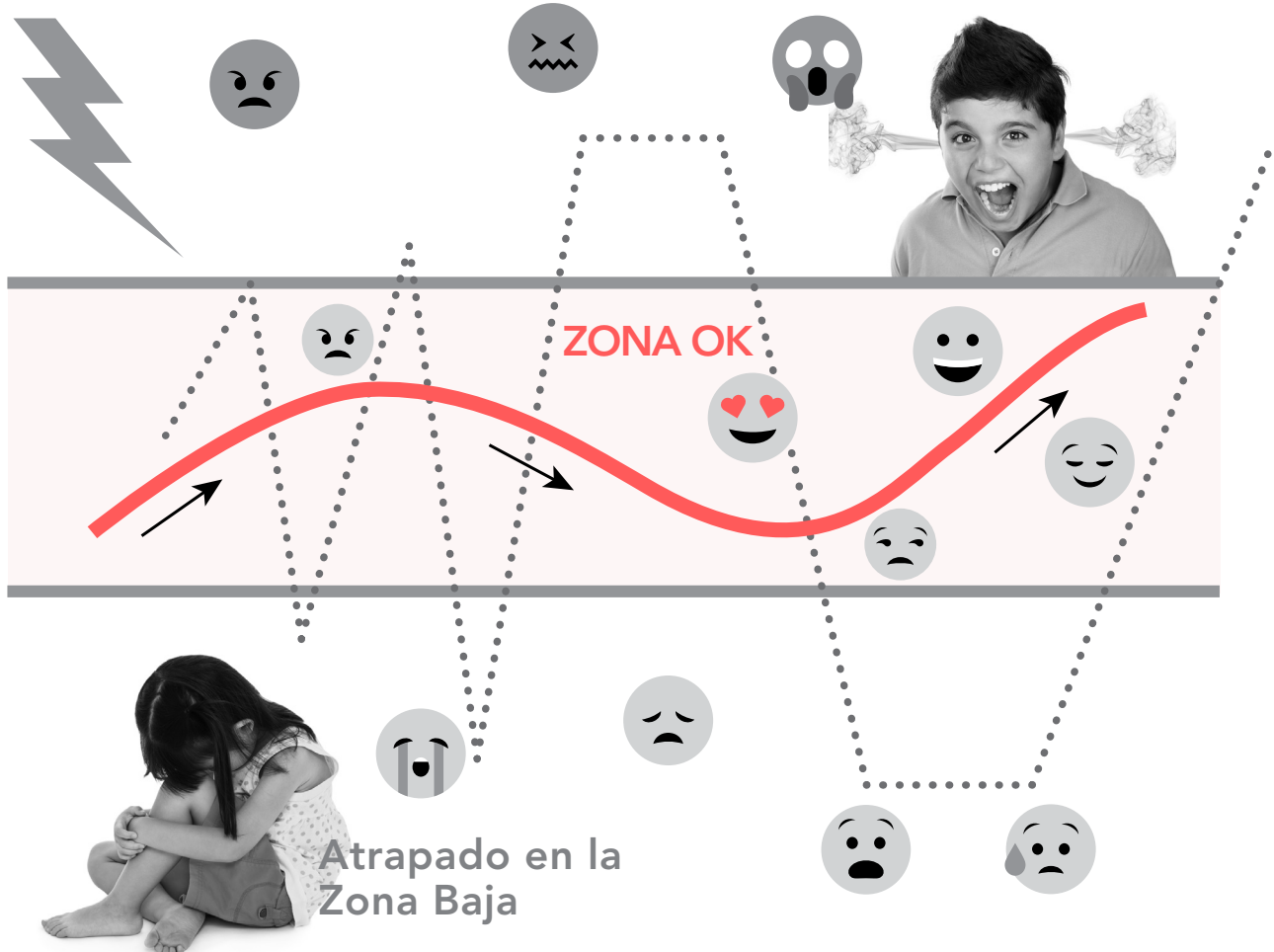


© Instituto de Recursos del Trauma

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

Detonador o
Evento Estresante

Atrapado en la
Zona Alta



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

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

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

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

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

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 12 minutos

El Día de Nelson

Descripción General

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

Contenidos/Comprensiones a Explorar

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

Materiales Requeridos

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

Instrucciones

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

decidir que regrese a su zona resiliente.

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

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

Recomendaciones para la Enseñanza

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

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

La Historia de Nelson

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

amablemente. "Puedes traerla mañana" *

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

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

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

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

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

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

"¿En serio?", dice Nelson. "¡Bueno!"*

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

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

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

Fin"

REVISIÓN | 4 minutos

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

Explorando la Zona Resiliente a través de Escenarios o Situaciones

PROPÓSITO

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

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

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

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

COMPONENTES PRINCIPALES



Auto-Regulación (1E)

MATERIALES REQUERIDOS

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

DURACIÓN

30 minutos

CHEQUEO | 5 minutos

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

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 20 minutos

Explorando las Tres Zonas a través de Escenarios*

Descripción General

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

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

Contenidos/Comprensiones a Explorar

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

Materiales Requeridos

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

Instrucciones

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

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

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

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

- Repita con un nuevo escenario y nuevos voluntarios.

Recomendaciones para la Enseñanza

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

zona resiliente si se les saca de ahí.

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

Escenarios Sugeridos

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

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

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

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

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

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

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

REVISIÓN | 5 minutos

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

Cómo la Amabilidad y la Seguridad Afectan el Cuerpo

PROPÓSITO

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

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

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

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

DURACIÓN

30 minutos

COMPONENTES PRINCIPALES



Conciencia Interpersonal (2A)

MATERIALES REQUERIDOS

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

CHEQUEO | 4 minutos

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

PRESENTACIÓN/DISCUSIÓN | 8+ minutos

Descripción General

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

Contenidos/Comprensiones a Explorar

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

y sacarnos de nuestra zona resiliente.

Experimentar la amabilidad puede ayudarnos a sentirnos seguros.

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

Materiales Requeridos

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

Instrucciones

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

volver a la zona resiliente.

Recomendaciones para la Enseñanza

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

Pauta Sugerida

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

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

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

nuestra capacidad de descansar?

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

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

Descripción General

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

Contenidos/Comprensiones a Explorar

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

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

Materiales Requeridos

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

Instrucciones

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

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

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

Recomendaciones para la Enseñanza

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

REVISIÓN | 5 minutos

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

PRIMEROS AÑOS: PRIMER CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CAPÍTULO 3

Fortaleciendo la Atención y la Conciencia de Sí

Descripción General

En el primer capítulo del Aprendizaje SEE, “Creando un Aula Compasiva”, los alumnos exploraron cómo todos compartimos una inclinación natural hacia el bienestar y la felicidad, y que debido a esto, todos deseamos ser tratados con amabilidad, compasión y respeto. Sólo tiene sentido que aprendamos acerca de nuestra mente y cuerpo para que podamos practicar la amabilidad hacia nosotros también. Un aspecto importante de esto se exploró en el Capítulo 2, “Desarrollando Resiliencia”, que se centró en cómo entender y regular el sistema nervioso autónomo. El cuidado personal y la amabilidad hacia los demás van de la mano, ya que si experimentamos una desregulación dentro de nosotros mismos, es probable que causemos dificultades para los demás y menos probable que actuemos con amabilidad y atención hacia ellos. Desde nuestra propia experiencia personal, podemos ver cómo la desregulación puede contribuir a comportamientos y elecciones que luego lamentamos.

Además de la “alfabetización corporal” y la conciencia del sistema nervioso, la *Compasión por Sí* y la *Compasión por los Otros* están respaldadas por la “alfabetización emocional” y por una comprensión de cómo funciona nuestra mente. Para esto, necesitamos poder observar nuestra mente y nuestra experiencia con cuidado y con mucha atención. Este es el tema del Capítulo 3, “Fortaleciendo la Atención y la Conciencia de Sí”.

El entrenamiento de la atención tiene muchos otros beneficios para los estudiantes también. Facilita la concentración, el aprendizaje y la retención de información. Permite controlar mejor los impulsos. Calma el cuerpo y la mente de una manera que promueve la salud física y psicológica. Sin embargo, aunque a menudo se les dice a los estudiantes “¡Preste atención!”, rara vez se les enseña los métodos por los cuales pueden entrenar y cultivar una atención más firme. En el Aprendizaje SEE, la atención no se cultiva mediante la fuerza de la voluntad, sino cultivando repetida y suavemente las oportunidades para practicar, tal como cualquier otra habilidad.

Los estudiantes no tienen problemas para prestar atención a las cosas que les parecen interesantes. El problema es prestar atención cuando las cosas son menos estimulantes o cuando hay distracciones que parecen más dignas de atención. Por lo tanto, este capítulo tiene un enfoque múltiple para el entrenamiento de la atención. Primero, introduce la idea de entrenamiento de atención y sus beneficios potenciales. En segundo lugar, les muestra a los estudiantes que cuando prestamos atención a las cosas, podemos encontrarlas más interesantes de lo que inicialmente pensamos. En tercer lugar, introduce ejercicios de atención que son un poco más estimulantes y, por lo tanto, probablemente más fáciles. Por último, introduce el entrenamiento de la atención con objetos de atención que son más neutrales y menos estimulantes, como el simple hecho de caminar o prestar atención a la respiración. En todo momento, se invita a los estudiantes a reconocer lo que le sucede a su mente cuando pueden prestar atención con calma, estabilidad y claridad.

En la Experiencia de Aprendizaje 1, “Explorando la Mente”, los estudiantes utilizan una actividad llamada “Frasco de la Mente” (en inglés *Mind Jar*; también conocido como *Frasco de la Calma*) para explorar lo que se entiende por “mente”. En el Aprendizaje SEE, “mente” es una categoría amplia que incluye experiencia subjetiva en primera persona: pensamientos, emociones, actitudes, recuerdos, sentimientos, etc. Naturalmente, estos procesos también involucran al cuerpo, por lo que la mente y el cuerpo se entienden como interconectados. A un nivel más avanzado, la mente también involucra procesos que no siempre son inmediatamente obvios para nosotros: asociaciones, procesos inconscientes o automáticos, etc.

El propósito de explorar lo que entendemos por mente es doble en el Aprendizaje SEE: primero, para que los estudiantes puedan desarrollar gradualmente un “mapa de la mente”, que signifique una comprensión de los procesos mentales, incluidas las emociones; y segundo, para que los estudiantes puedan entender lo que significa prestar atención a nuestra mente y cultivar la atención como una habilidad, particularmente para obtener una mayor comprensión de los procesos mentales.

La Experiencia de Aprendizaje 2, “Explorando la Atención”, ayuda a los alumnos a investigar qué significa atención y cómo involucra tanto los sentidos como la mente. Al aprender a prestar atención, los estudiantes pueden descubrir que pueden fortalecer la atención de manera muy similar a como se desarrolla un músculo o una habilidad. Si bien se requiere de práctica, ésta se vuelve más fácil con el tiempo.

Las Experiencias de Aprendizaje 3 y 4, “Cultivar la Atención en las Actividades Parte 1” y la “Parte 2”, ayudan a los estudiantes a explorar las diversas cosas a las que podemos prestar atención, incluidas las acciones, y también por qué nos esforzaríamos por cultivar la atención. Una de las razones es que la atención a nuestros pensamientos, emociones y conductas nos ayuda a captar los impulsos emocionales antes de que se vuelvan problemáticos: es decir, podemos ser más capaces de atrapar la chispa antes de que se convierta en un incendio forestal.

Esto lleva a la comprensión de que el entrenamiento de la atención, aunque es de gran ayuda para el aprendizaje en general, también es especialmente importante para apoyar el autocuidado. Por lo tanto, las experiencias de aprendizaje introducen a los estudiantes en tres facetas del entrenamiento de la atención que son especialmente importantes para el cuidado personal: (1) Conciencia, (2) Vigilancia y (3) Atención Plena.

En el Aprendizaje SEE, “atención plena” significa retener algo en la propia mente y no olvidarlo, distraerse o perderlo de vista. Si uno quiere concentrarse en estudiar para una prueba, pero se distrae con una canción y comienza a soñar despierto, entonces ha perdido la atención de lo que

se propuso hacer. Si uno se compromete a hacer algo, pero luego se olvida de todo, ha perdido la atención de ese compromiso. Por lo tanto, la atención plena no solo es importante con respecto a la atención, sino también con respecto a los valores y compromisos éticos. En ese sentido va junto a la compasión y la ayuda. El término "atención plena" se define específicamente en el Aprendizaje SEE y esto puede diferir de cómo se usa en otros programas, por lo que una sección a continuación explica estas diferencias. La "atención plena" tal como se usa aquí significa una focalización precisa o un establecimiento de la mente con el propósito de la retención.

"Vigilancia/Alerta" significa ser cauteloso y cuidadoso con respecto a las cosas que podrían causar problemas a uno mismo o a los demás. Si uno se da cuenta de que la estufa se calienta mucho mientras está cocinando, entonces tomará una postura para evitar quemarse y la tendrá en cuenta. De manera similar, si uno obtiene una idea crítica de que tiene una tendencia a herir a otros con sarcasmo o ridiculización, entonces puede volverse consciente de su discurso.

Apoyar a ambos es "conciencia": ser consciente de lo que está sucediendo en la mente, en el cuerpo y en el entorno en el momento presente. Sin ser consciente de lo que sucede en la propia mente, uno no puede darse cuenta de que está a punto de reaccionar de una manera dañina y, por lo tanto, no puede mantener la atención plena o la vigilancia.

La Experiencia de Aprendizaje 5, "Cultivar la Atención en un Objeto", ayuda a los estudiantes a explorar cómo enfocar su atención en un solo objeto, como la respiración, y mantener la conciencia de ella a lo largo del tiempo para desarrollar el músculo de la atención. Debido a que la respiración no es un objeto de atención particularmente estimulante, puede ser muy adecuada para algunos estudiantes en el cultivo de la atención. El objetivo aquí, si el entrenamiento de atención es apoyar el control cognitivo, es desarrollar claridad y estabilidad. Aquí, la estabilidad significa que la atención de uno permanece en el objeto de atención elegido y se mantiene a lo largo del tiempo sin alejarse por la distracción de otra cosa. La claridad significa que la mente no se encuentra opacada, laxa o letárgica, sino que se involucra con su objeto de atención con un estado de alerta y vivacidad. Por lo tanto, uno puede tener estabilidad de atención sin claridad (como escuchar una conferencia pero con una mente nublada o somnolienta), y uno puede tener claridad sin estabilidad (estar muy alerta a lo que está sucediendo pero tener la propia atención volando de una cosa a otra debido a la distracción y una incapacidad para focalizarse).

A medida que los estudiantes cultivan su atención en mayor grado, es importante abordar estos conceptos. De lo contrario, los estudiantes pueden comenzar inadvertidamente a cultivar un estado mental opacado, cuando realizan sus prácticas reflexivas, como si estuvieran durmiendo una siesta. Esto sería una falta de claridad. O los estudiantes podrían estar soñando despiertos, lo que no llevaría a una mayor atención. Esto sería una falta de estabilidad. Ninguno de los dos casos es propicio para el aprendizaje o para cultivar la alfabetización emocional.

Para muchos estudiantes, la atención plena a las actividades y la respiración pueden llevar a la

relajación. Para algunos, sin embargo, el intento de mantenerse enfocado en una sola actividad u objeto puede sentirse desagradable y puede aumentar la ansiedad. Por lo tanto, se recomienda que espere para implementar estas experiencias de aprendizaje hasta que sus estudiantes hayan desarrollado un grado de familiaridad con las prácticas cubiertas en el Capítulo 2, “Desarrollando Resiliencia”. Esas prácticas pueden llevar a una mayor relajación en el cuerpo que luego hace que el cultivo de la atención sea más fácil, y también brindan a los estudiantes herramientas valiosas para la autorregulación, ya que la atención focalizada puede conducir a la ansiedad. Como se señaló en el Capítulo 2, las habilidades de resiliencia también se convierten en parte del conjunto de herramientas de los estudiantes para ayudarles cuando están experimentando dificultades. Se anima a los profesores a proporcionar siempre alternativas, para que los estudiantes puedan abstenerse de prácticas específicas si es necesario o elegir las actividades que sean más útiles para ellos.

La Experiencia de Aprendizaje 6, “Conciencia de Sí”, explora más a fondo la relación entre el cultivo de la atención y el aumento de la *conciencia de sí*. Hasta este punto, las experiencias de aprendizaje anteriores han cubierto la atención a los sentidos, a las sensaciones, a las actividades y a un objeto en particular, como la respiración. Esta experiencia de aprendizaje final explora el uso de la atención para mirar la mente misma. Así como los estudiantes pueden aprender a prestar atención a cosas externas, también pueden aprender a prestar atención a sus propios pensamientos, emociones y sentimientos. Esto se llama meta-conciencia o meta-cognición.

Esta experiencia de aprendizaje introduce la práctica de prestar atención a la mente misma sin juzgarla. También inicia a los estudiantes en el viaje de desarrollar un “mapa de la mente”, mediante el cual crean para sí mismos las categorías de su experiencia y cómo se relacionan entre sí: atención, conciencia, sensaciones, emociones, pensamientos, reacciones y comportamientos.

Aprender a observar los pensamientos y emociones de uno mismo sin un juicio y una reacción inmediatos sirve para ayudar a crear una “brecha” o “espacio” entre el estímulo y la respuesta. Esto es muy importante para el control de impulsos. Como escribe Viktor Frankl, autor de la obra clásica *El hombre en busca de sentido*, “Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio. En ese espacio está nuestro poder para elegir nuestra respuesta. En nuestra respuesta radica nuestro crecimiento y nuestra libertad”.

Algunas palabras sobre el concepto de “Mindfulness”

El concepto de “mindfulness” o “atención plena” se ha vuelto muy popular en la última década y ahora se aplica a una variedad de cosas y una variedad de prácticas, muchas de ellas muy distintas de los orígenes históricos. Una de las definiciones más populares de la atención plena la describe como una forma de conciencia del momento presente sin juzgar. Muchos han discutido sobre si la atención plena es una práctica espiritual, una práctica secular o ambas; o si necesariamente implica meditación o puede cultivarse sin meditación. Debido a este debate en curso, el Aprendizaje SEE elige centrarse más 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 duda alguna sobre la universalidad de la atención.

En algunos programas de mindfulness, la atención plena se describe como conciencia sin juzgar en el momento presente. En el Aprendizaje SEE, la atención plena se refiere a la capacidad de permanecer consciente de algo de valor, de tenerlo en cuenta y de no olvidarlo o distraerse de él. Es similar a la idea de retención.

Por ejemplo, si necesito recordar mis llaves, es la atención lo que me ayuda a hacerlo; Si olvido mis llaves, es porque tuve un lapsus de atención. Más importante aún, los estudiantes aprenderán más adelante 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 una de los aspectos 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 “atención plena” al describir prácticas bien conocidas como “escucha conciente”, “caminata conciente”, etc., porque son convenciones comunes. Sin embargo, si su escuela lo prefiere, puede sustituir otros términos como “escucha activa o atenta”, “alimentación atenta” o “caminata atenta”. Cualquiera sea el término que encuentre mejor para su situación, lo importante es que los estudiantes entiendan el valor de cultivar la atención y usar esa atención para desarrollar el discernimiento con respecto a sus situaciones internas y externas.

Práctica Personal del Estudiante

Como cualquier habilidad, el entrenamiento de la atención lleva tiempo y práctica continua. Esta práctica puede ser informal, como tener la intención de prestar atención a lo que uno está haciendo en general, o pueden ser más formales. Aquí se incluyen varias prácticas reflexivas como ejemplos de prácticas formales, y puede centrarse en las que más disfrutaron sus estudiantes. Puede comenzar con sesiones muy cortas de solo unos minutos cada una y luego ir aumentando gradualmente según sea apropiado para su clase. Es probable que cuanto más familiarizados estén sus estudiantes con las prácticas del Capítulo 2, “Desarrollando Resiliencia”, será más fácil para ellos participar en las prácticas de capacitación de atención de este capítulo. Se sugiere que comience sus prácticas primero con una actividad de enraizamiento / recursos y luego pase a una actividad de entrenamiento de la atención. Recuerde que al igual que con las prácticas del Capítulo 2, las preferencias de los estudiantes con respecto a las prácticas individuales pueden diferir. Esté abierto a los estudiantes que eligen la práctica de entrenamiento de atención que mejor se adapte a ellos.

Como cualquier habilidad, la atención puede ser cultivada pero tomará tiempo. Aunque hay siete experiencias de aprendizaje en este capítulo, es poco probable que sus estudiantes adquieran destreza en las habilidades y prácticas en solo siete sesiones. La repetición es esencial, y la paciencia es una virtud. Esté atento a los estudiantes que compartan sus experiencias de

comprensiones o destrezas adquiridas que puedan surgir de las prácticas que realiza con ellos. Por ejemplo, un estudiante puede compartir que reaccionó de manera diferente a una situación tensa o notó algo diferente en sus emociones o pensamientos. Estas son experiencias comunes cuando uno comienza a cultivar la atención y prestar más atención a la propia mente.

Práctica Personal del Profesor

Su propia práctica personal de entrenamiento de atención le dará más confianza al guiar a sus estudiantes, particularmente cuando se trata de prácticas reflexivas. Hay una gran cantidad de recursos en línea para cultivar una atención personal o una práctica de atención focalizada, y el sitio web de Aprendizaje SEE incluirá recomendaciones de dichos recursos.

Lecturas y Recursos Adicionales

Para leer más sobre neuroplasticidad y entrenamiento de atención, recomendamos el libro de Sharon Begley, *Entrena tu mente, cambia tu cerebro*.

Carta a los Padres/Apoderados y Tutores



Fecha: _____

Estimado(a) Padre/Madre, Tutor o Apoderado(a),

Esta carta es para informarle que su hijo(a) ahora está comenzando el Capítulo 3, del APrendizaje SEE, "Fortaleciendo Conciencia y Atención".

En el Capítulo 3, su hijo(a) explorará el tema de la atención y aprenderá técnicas para fortalecer la atención. La atención es absolutamente crucial para el aprendizaje, y a menudo a los niños se les dice que presten atención, pero rara vez se les enseña a hacerlo. Además de proporcionar prácticas específicas para mejorar la atención, este capítulo también explora cómo se puede aprender a prestar mejor atención no solo a las cosas externas, sino también a la propia mente, los pensamientos, las sensaciones y las emociones.

Práctica en Casa

A medida que su hijo(a) avance por este capítulo, le será útil hablar sobre cómo se siente prestar atención y cómo decide a qué prestar atención en su cuerpo, mente y entorno. También puede compartir las estrategias que usa cuando le resulta difícil prestar atención a algo. Siéntase libre de preguntarle a su hijo qué está aprendiendo, discutiendo y practicando en relación con la atención. Señale los momentos en que su hijo puede prestar atención y explore con ellos qué es lo que les permite hacerlo (como el nivel de interés, la familiaridad u otros factores).

Capítulos Anteriores

- El Capítulo Uno exploró los conceptos de amabilidad y compasión y cómo se relacionan con la felicidad y el bienestar.
- El Capítulo Dos exploró las prácticas para regular el cuerpo y el sistema nervioso para mejorar la resiliencia al estrés y el bienestar.

Lecturas y Recursos Adicionales

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

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

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

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

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

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



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Explorando la Mente

PROPÓSITO

Esta experiencia de aprendizaje utiliza una historia y un “frasco de la mente” o *mind jar* para explorar lo que sucede en nuestra mente. En el Aprendizaje SEE, “mente” es una categoría amplia que involucra nuestra experiencia del mundo en primera persona, incluidos sentimientos, emociones, pensamientos, recuerdos, esperanzas y temores, nuestra imaginación, etc. La mente es también

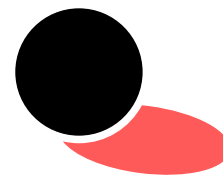
lo que usamos para prestar atención a las cosas o para tenerlas en cuenta. Los estudiantes también crean dos frascos de la mente propios y decorados, en grupos, para mostrar lo que podría estar en su mente cuando se sienten agitados y ansiosos, a diferencia de cuando se sienten más tranquilos y relajados.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Explorar lo que entendemos por “mente” y las formas en que podemos categorizar la experiencia mental.
- Aprender que nuestra mente puede ser relativamente clara o nublada, lo que hace que sea más fácil o más difícil discernir lo que está sucediendo en nuestra mente.
- Aprender que podemos calmar y estabilizar la mente permitiéndole que se relaje y se asiente.
- Explorar las similitudes que compartimos con respecto a nuestra mente y experiencias mentales.

COMPONENTES PRINCIPALES



Atención y Conciencia de Sí (1A)

MATERIALES REQUERIDOS

- Agua en un frasco grande de vidrio transparente con tapa.
- Recipientes pequeños con arena, guijarros, piedras pequeñas de vidrio o escarcha, si están disponibles (u otros materiales con algunos que se hundan y otros que floten).
- Cuchara para revolver.
- Un pequeño taburete o mesa para colocar el frasco al nivel de los ojos para que la clase pueda verlo.

DURACIÓN

30 minutos

CHEQUEO | 3 minutos

- *“Comencemos con haciendo un poco de recursos. Si lo desea, puede sacar un recurso de su cofre del tesoro o simplemente puede imaginar su recurso.*
- *Si alguien hizo algo bueno por usted recientemente, o si fue amable con alguien más, puede sentirse libre de usarlo como su recurso.*
- *Si prefiere hacer enraizamiento, puede encontrar una forma cómoda de sentarse o algo cómodo para sostener o tocar.*
- *Ahora tomemos unos momentos para pensar en nuestro recurso o prestar atención a nuestro enraizamiento. [Pausa]*
- *Ahora vamos a hacer un seguimiento y prestar atención a las sensaciones dentro de nuestro cuerpo.*
- *Si encuentra una sensación agradable o neutral, preste atención a eso y mírelo. Vea si cambia o si permanece igual. [Pausa]*
- *Si no ha encontrado una sensación agradable o neutral, vea si puede cambiar a otra parte de su cuerpo para encontrar una ubicación que se sienta mejor. [Pausa]*
- *¿Qué notaste?”*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 14 minutos

El Frasco de la Mente

Descripción General

En esta actividad de comprensión, su clase explorará lo que entendemos por “mente” a través de una historia y el uso de un “frasco de la mente”. Un frasco de la mente es un frasco grande con agua transparente al que puede agregar arena, piedras y otras cosas

que pueden flotar en el agua y hacer que se enturbie, pero eventualmente se calman si no se las molesta, dejando el agua limpia. El frasco de la mente sirve como una metáfora visual de cómo nuestra mente se aclara cuando la dejamos asentarse.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Hay muchas cosas que pasan por nuestra mente, incluyendo pensamientos, emociones, recuerdos, sentimientos, esperanzas, temores y más.
- Cuando estamos agitados, nuestra mente puede nublarse, lo que nos dificulta ver lo que sucede dentro o alrededor de nosotros. Incluso sensaciones / pensamientos / emociones agradables pueden hacer que nuestra mente se vuelva nublada en lugar de calmada.
- Podemos cultivar una mayor claridad mental al no agitarla y, en cambio, desarrollar la concentración y la atención.
- Cuando nuestra mente está en calma, las cosas en nuestra mente se vuelven más claras.
- Nos sentimos más tranquilos.
- Aprendemos más fácilmente.
- Tomamos mejores decisiones.
- Nuestro cuerpo se siente más estable.
- Podemos agitar nuestra mente (agitación, confusión, rumiación) o dejar que se calme.

Materiales Requeridos

- Agua en un frasco grande de vidrio transparente con tapa.
- Recipientes pequeños con arena, guijarros, piedras pequeñas de vidrio o escarcha, si están disponibles (u otros materiales con

algunos que se hundan y otros que floten).

- Cuchara para revolver.
- Un pequeño taburete o mesa para colocar el frasco al nivel de los ojos para que la clase pueda verlo.

Instrucciones

- Revise las zonas que se introdujeron en el Capítulo 2: la zona resiliente, la zona alta y la zona baja.
- Coloque un frasco o jarra grande de plástico o vidrio con agua en una mesa o en un lugar donde sea claramente visible. Invite a sus alumnos a unirse a usted sentados en un círculo o de manera que todos puedan ver el frasco.
- Muestre a los estudiantes qué tan clara está el agua y qué fácil es verla.
- ¿Qué notan acerca del agua ahora?
- Les voy a contar una historia sobre un niño llamado Desmond. Para esta historia, usaremos este frasco para mostrar lo que está sucediendo en la mente de Desmond. ¿Pueden ver claramente a través de él? Vamos a usar arena, guijarros y purpurina. La arena será para cosas neutrales, piedras para cosas difíciles y brillo para cosas buenas.
- Cuente una historia de "Mente Clara-Poco Clara" (a continuación se muestra una historia de ejemplo). Agregue los materiales en el frasco usted mismo, o invite a sus alumnos a agregarlos, en los momentos apropiados (aquí marcados con letras en la historia).

A = Arena

G = Guijarros

B = Brillo [glitter]

O sustituir por otras sustancias apropiadas

para las cosas neutrales, desafiantes y agradables. A medida que la historia continúa y sus alumnos comienzan a comprender el proceso, puede preguntarles qué sustancia agregar después de cada frase.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Esta actividad utiliza el frasco de la mente junto con una historia (puede inventar una o usar la historia que se proporciona a continuación).
- Es muy recomendable que pruebes tu frasco de la mente antes de realizar esta actividad con su clase.
- Puede variar las sustancias que coloca adentro.
- Cuando se le deja si hacerle nada, lo ideal es que las sustancias en el frasco de la mente se hundan en un minuto o dos, lo que hace que el líquido turbio se vuelva transparente.
- Puede usar una esfera de nieve, pero pierde la oportunidad de que la clase pueda participar y la posibilidad de mostrar diferentes actividades mentales (pensamientos, sentimientos).
- Después de que termine, mantenga los preparativos del frasco de la mente, ya que los usará nuevamente en las próximas experiencias de aprendizaje.

HISTORIA SUGERIDA DE "MENTE CLARA-POCO CLARA"

- *"Es la hora de la colación, lo que Desmond ama, porque siempre tiene hambre y espera la colación de la mañana (B)*
- *Mira dentro su lonchera y se da cuenta de que tiene pretzels y zanahorias, no es su favorito,*

pero tampoco está tan mal (A).

- Realmente disfruto el crujido que los pretzels y las zanahorias hacen y se pierden en sus pensamientos al comerlos. (A)
- Antes de que esté a mitad de camino, escucha a su profesor decir: "Es hora de limpiar para salir". Desmond no ha terminado con su colación y él quería comer todo. (G)
- "Oh, bueno", piensa, al menos puedo salir y jugar con mis amigos. (S)
- Está ansioso por jugar cuatro cuadros (u otro juego popular) con sus amigos como siempre lo hacen en el recreo de la mañana. (A)
- Pero cuando él sale, se da cuenta de que otros niños ya están jugando allí y está lleno de gente. (G)
- "Podemos jugar fútbol o jugar a atrapar", sugiere su amigo, pero Desmond realmente quería jugar cuatro cuadros.
- "El recreo está arruinado", lloró, "prefiero simplemente sentarme solo". (G)
- Desmond mira mientras sus amigos juegan fútbol. (G)
- Finalmente, su mejor amigo Lincoln se acerca y dice: "Sé que querías jugar cuatro cuadros, tal vez podríamos jugar en el recreo de la tarde. Ven a jugar con nosotros, realmente te extrañamos". (B)

REVISIÓN

- "¿Que pasó en la historia?"
- ¿Cómo se sintió Desmond al principio, a la mitad y al final?

- ¿Qué fue un reto para él?
- ¿Qué fue neutral para él?
- ¿Qué fue agradable para él?
- Tenga en cuenta que las cosas que Desmond sintió podrían no sentirse de esa manera para usted. Su mente es diferente a la de Desmond y eso está bien. Todos reaccionamos a las cosas de manera diferente porque tenemos mentes diferentes, y eso está bien.
- ¿Qué más notaste o de qué quieres hablar sobre la historia?"

PRÁCTICA REFLEXIVA | 4 minutos Asentando/Aquietando la Mente*

Descripción General

En esta práctica, los estudiantes practicarán mantener su atención en el frasco de la mente por un corto tiempo mientras se asienta. Sin embargo, también tienen la opción de cambiar su atención a su cuerpo, particularmente a sensaciones neutras o agradables, y mantener su atención en esas sensaciones. De cualquier manera, los estudiantes estarán cultivando la atención.

Recomendaciones para la Enseñanza

Se recomienda comenzar con ejercicios de entrenamiento de atención muy breves como este, incluso en tan solo un minuto o dos, y pasar gradualmente a sesiones más largas durante semanas y meses. Donde la pauta sugerida dice "Pausa", puede hacer una pausa de tan solo 8-12 segundos, o tan largo como usted sienta que es cómodo para sus estudiantes. También se recomienda que permita a los estudiantes cambiar a la aplicación recursos, enraizamiento o alguna estrategia de ¡Ayuda Inmediata! según sea necesario.

Esto se debe a que si los estudiantes sienten desregulación en su cuerpo, pedirles que calmen su cuerpo y centren su concentración en una cosa en particular a veces pueden aumentar las molestias.

Pauta Sugerida

- *“Voy a contarles sobre esta práctica reflexiva y luego podemos compartirla al final. Recuerden que siempre pueden ajustar su posición a una mejor, y siempre pueden pensar en un recurso o hacer el enraizamiento si alguna vez se sienten incómodos.*
- *El frasco de la mente se asienta si lo dejamos solo y permitimos que regrese a su estado natural.*
- *Voy a agitar este frasco y luego solo veremos cómo se asienta.*
- *Cuando miramos (o escuchamos) algo de cerca, lo llamamos “prestar atención”. Si seguimos mirando durante más tiempo, eso se llama “mantener nuestra atención” en lo que sea que estemos viendo. Vea si puede mantener su atención en el frasco mientras se asienta.*
- *Veamos el frasco en silencio ahora. [Pausa]*
- *¿Qué notas en tu cuerpo cuando lo observamos y mantenemos nuestra atención en él?*
- *Si encuentra una sensación neutra o agradable en su cuerpo, entonces puede cambiar su atención a eso si lo desea.*
- *Si te sientes incómodo, puedes aplicar recursos o hacer enraizamiento mientras observamos cómo funciona la mente. Puedes pensar en un recurso de tu caja de recursos.*

Tal vez encuentres un recurso que ayude a que tu mente se calme un poco, al igual que el frasco de la mente se está asentando. [Pausa]

- *Observen cómo la mente se asienta lentamente y se aclara cuando nadie la agita o la perturba. [Pausa]*
- *Recuerden que siempre pueden ajustar su postura a una mejor, y siempre puede pensar en un recurso o hacer enraizamiento si alguna vez se sienten incómodos. De lo contrario, sigamos observando el frasco de la mente. Veamos lo que notamos en el frasco de la mente y en nuestro cuerpo”. [Pausa]*

REVISIÓN | 2 minutos

- *“¿Qué notaron en su mente o en su cuerpo, mientras observaban cómo se asentaba el frasco?*
- *¿Quién tuvo una estrategia o una manera que le ayudara a mantenerse enfocado en el frasco de la mente? ¿Podrían compartirlo con el grupo?*
- *¿Creen que nos ayuda en algo si nuestra mente está más tranquila y más quieta? ¿Qué nos ayuda a hacer?”*

Explorando la Atención

PROPÓSITO

Esta experiencia de aprendizaje introduce el concepto de atención mediante el uso de la metáfora visual de una linterna. Después de hablar sobre la atención y sus beneficios, los estudiantes juegan un juego llamado "Me doy cuenta, Me pregunto", en el que hacen circular un objeto novedoso mientras comparten lo que notan al respecto, y luego las cosas que se preguntan en relación a él. Esta actividad resalta

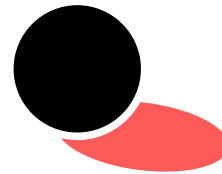
cómo la atención cercana revela detalles y puede hacer que incluso un objeto simple sea interesante y también que cada uno puede experimentar el mismo objeto de diferentes maneras. La experiencia de aprendizaje concluye con una práctica reflexiva para fortalecer la atención utilizando un recurso.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Explorar las diversas cosas que entendemos por "atención" y su importancia en el aprendizaje.
- Aprender vocabulario clave relacionado con la atención.
- Explorar el fortalecimiento de la atención como una habilidad.
- Aprender que a menudo percibimos las cosas de manera diferente, incluso cuando miramos lo mismo.

COMPONENTES PRINCIPALES



Atención y Conciencia de Sí (1A)

MATERIALES REQUERIDOS

- El frasco de la mente (para el chequeo)
- Una linterna u otra fuente de luz
- Uno o dos objetos pequeños que despierten curiosidad, preferiblemente algo que sea poco probable que los estudiantes hayan encontrado antes (como una concha marina, algún textil, máscara de madera, panal de miel, hueso, fruta rara, etc.)
- Una bolsa (opcional).

DURACIÓN

35 minutos

UNAS PALABRAS ACERCA DEL VOCABULARIO UTILIZADO

Durante estas actividades y durante el curso de las experiencias de aprendizaje posteriores, puede ser útil introducir gradualmente algunos de los siguientes términos claves sobre atención, que también preparan a los estudiantes para un "mapa de la mente" más completo.

- **atención:** dirigir los sentidos o la mente hacia una cosa.
- **notar:** ser conciente de algo; ver/percibir algo (no solo con los ojos, sino con cualquiera de los sentidos o la mente), especialmente algo nuevo.
- **observar:** mirar de cerca con los sentidos o la mente para que podamos notar cosas al respecto.
- **experimentar:** sentir algo directamente.
- **concentrarse:** dedicar toda la atención de uno a una sola cosa.
- **focalización:** atención en una sola cosa o actividad; un centro de atención; similar a concentración.
- **juzgar (o emitir un juicio):** formarse una opinión o decidir si algo es de una manera u otra (como bueno o malo).

CHEQUEO | 3 minutos

- *"Comencemos por pensar en uno de nuestros recursos.*
- *Pueden elegir un recurso de su caja de recursos, o pensar en uno nuevo, o incluso imaginarlo.*

- *Al pensar en su recurso, note lo que sucede en su cuerpo. (Pausa)*
- *Ahora intentemos asentarnos/aquietarnos de nuevo con el frasco de la mente. Voy a sacudir el frasco de la mente con suavidad y podemos permitir que nuestra mente se calme mientras lo vemos. Simplemente nos sentaremos en silencio y mantendremos nuestra atención en el frasco de la mente, observándolo.*
- *Recuerden que puede hacer el enraizamiento o volver a su recurso si les hace sentirse más cómodos. Solo tengan cuidado de no interrumpir o distraer a nadie más mientras se aquietan.*
- *¿Qué notaron cuando nos aquietamos con el frasco de la mente?"*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 7 minutos

Atención con una Linterna

Descripción General

En esta actividad de comprensión, los estudiantes explorarán el concepto de atención utilizando una linterna como una metáfora visual para la atención.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Podemos dirigir la linterna de nuestra atención a diferentes cosas.
- Lo que "iluminamos" puede parecer más interesante, más importante o más detallado.
- Nuestra atención es como un músculo. Se vuelve más fuerte a medida que lo usamos.
- Podemos dirigir nuestra atención y esto nos ayuda a notar y aprender cosas nuevas.
- Si no prestamos atención, podemos perdernos cosas importantes.

- Podemos prestar atención con nuestros sentidos y nuestra mente. Podemos fortalecer nuestra atención como un músculo.
- Cuando solo observamos y no juzgamos, cada uno de nosotros puede tener diferentes experiencias, todas ellas igualmente válidas.

Materiales Requeridos

Una linterna u otra fuente de luz.

Instrucciones

- Dismuye la luz atenuándola.
- Pida a los alumnos que describan un objeto o parte de la sala que se ve en la oscuridad, y luego otra vez cuando una linterna lo ilumine.
- Discuta qué tan diferente se ve la sala cuando la iluminamos, cuánto más podemos ver y cómo la linterna es como nuestra atención.

Recomendaciones para la Enseñanza

- No es necesario que la sala quede completamente oscura.
- Como alternativa a la sala oscura y la linterna, use una bolsa con un objeto desconocido en su interior y pida a los alumnos que se acerquen y describan lo que sienten con sus manos.

Pauta Sugerida

- *"Hoy vamos a hacer algunas actividades que nos ayudarán a prestar atención de mejor forma.*
- *Ya saben mucho sobre prestar atención. Lo han estado haciendo toda su vida. ¿Qué significa prestar atención?*
- *¿Como hacemos eso?*
- *¿Qué pasa cuando prestamos atención? ¿Ocurre algo en nuestro cuerpo?*

- *¿Alguien puede dar un ejemplo de un momento en que prestó atención y notó algo importante?*
- *¿Qué pasa cuando no prestaron atención y se perdieron algo importante?*
- *Entonces, la atención nos ayuda a notar cosas, y algunas de esas cosas pueden ser muy importantes. La atención puede ser muy útil. Probemos algo. Voy a atenuar un poco las luces".*

Con las luces atenuadas (pero no demasiado oscuro), primero pida a los alumnos que describan algo en un área oscura. Luego, encienda una linterna (o alguna otra fuente de luz) en esa área y pídale que describan lo que notaron que no pudieron ver antes.

- *"¿Qué nos ayuda a hacer la linterna?*
- *¿Qué tal cuando ilumino algo en particular, están los otros objetos en la oscuridad todavía allí, aunque no podamos verlos?*
- *Correcto, están ahí, pero no podemos verlos tan claramente.*
- *¿Cómo podemos usar nuestra mente como una linterna? ¿Podemos prestar atención a ciertas cosas de cerca o señalarlas?*
- *¿Podemos mantener nuestra atención en algo, como sostener una linterna de manera constante?*
- *¿A veces nos distraemos y perdemos atención? Veamos.*
- *[Dibuje un círculo en la pizarra y diga a los alumnos que le presten mucha atención. Luego, quédate a un lado y haz movimientos y sonidos que distraigan.]*

- *¿Cómo se sintió eso para ustedes? ¿Qué hicieron con su atención?*
- *¿Creen que es útil poder prestar atención cuando quieren? ¿Por qué?"*

Si es útil, haga un esquema visual de la palabra "atención" escribiéndola en el centro de un pliego de papel/cartulina e invitando a los alumnos a sugerir otras palabras relacionadas con la atención. Siéntase libre de hacer esto con los otros términos clave si surgieron en la conversación.

- *"¿Sabían que podemos fortalecer nuestra atención como un músculo si practicamos? De esa manera, es incluso mejor que una linterna.*
- *Dado que la atención es tan útil, vamos a practicar prestando atención para poder mejorar. Pero lo haremos en algunas actividades divertidas".*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 7 minutos Me doy cuenta, Me pregunto

Descripción General

En esta actividad de comprensión, los estudiantes exploran más a fondo el concepto de atención y practicarán el observar y preguntarse/darse cuenta sin juzgar. Esta actividad puede repetirse muchas veces.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Cuando prestamos mucha atención a algo, seguimos notando cosas nuevas al respecto.
- Cada uno tiene su propia perspectiva. Notamos diferentes cosas sobre el mismo objeto.
- Cuando observamos detenidamente y solo

observamos antes de emitir un juicio, no hay respuestas "correctas", solo experiencias diferentes.

Materiales Requeridos

- Uno o dos objetos pequeños que despierten curiosidad, preferiblemente algo que sea poco probable que los estudiantes hayan encontrado antes (como una concha marina, algún textil, máscara de madera, panal de miel, hueso, fruta rara, etc.)
- Una bolsa (opcional).

Instrucciones

- Tenga preparado un objeto interesante (posibilidades: un cono de pino o una vaina de semillas, una herramienta, una fruta o verdura poco conocida, una concha de mar, tal vez algo que se conecte a una historia de la clase o área de estudio).
- Explique que cada estudiante tendrá la oportunidad de estudiar el objeto cuidadosamente y decir algo que noten o se pregunten. El desafío es que no pueden repetir algo que ya alguien ha dicho. Si esto resulta demasiado difícil, los estudiantes pueden hacer esto primero en grupos más pequeños y trabajar para toda la clase.
- Pase el objeto (del tamaño de una mano o más pequeño) de un estudiante a otro.
- Anime a cada niño a comenzar con "Me doy cuenta ..."
- Alternativamente, pase el objeto en una bolsa y pida a cada estudiante que lo toque para sentirlo.

Recomendaciones para la Enseñanza

Continúe apoyando a los estudiantes

recordándoles que debido a que solo estamos observando y compartiendo nuestras experiencias, no hay respuestas correctas o incorrectas. Si un estudiante quiere repetir algo que ya se ha dicho, como "Es café", invítelo a elaborar, como "Es café como el chocolate" o "Es un café muy claro" o "Es tan grande como ...". Es posible que deban recordar a los alumnos que deben seguir prestándose atención entre ellos y al objeto, para ver si pueden notar cada vez más sus características.

Pauta Sugerida

- *"Formemos un círculo para una actividad de atención. Se llama" Me doy cuenta, me pregunto".*
- *Tengo un objeto aquí que voy a hacer pasar entre ustedes. Si sabe qué es, no le diga a nadie qué es y, en su lugar, intente fingir que lo está viendo por primera vez.*
- *A medida que el objeto gira alrededor del círculo, cada uno de nosotros lo observará cuidadosamente. Podemos olerlo, tocarlo y escucharlo también.*
- *Así que vamos a prestarle mucha atención por un momento y observarlo.*
- *Luego cuente al grupo una cosa que note o que se pregunte. Nos prestaremos atención mutuamente y al objeto.*
- *Está bien decir: "Me recuerda a ... Es tan grande como ... El color es como ... Me pregunto de dónde vino ... Me pregunto para qué se usa ... "*
- *No vamos a nombrar el objeto. No vamos a decir lo que es hasta después de que hayamos terminado con la actividad.*
- *Tampoco tenemos que hacer un juicio sobre el objeto. Eso significa que no necesitamos decir si nos gusta o no nos gusta.*
- *Si se queda en blanco o se bloquea, puede decir "paso", y podemos responderle si lo desea. No hay respuestas correctas o incorrectas. Solo nota algo sobre este objeto y comparte eso.*
- *Antes de pasar el objeto, modele el ejercicio para los estudiantes comenzando usted mismo: Vamos a intentarlo. Yo empezaré. (Mire el objeto detenidamente por un momento). Me doy cuenta de que el objeto es ... (inserte el descriptor).*
- *[Haga pasar el objeto en el círculo. Cuando el objeto haya dado la vuelta completa una vez, haga una segunda ronda en la que los estudiantes puedan indicar un "noto que" o un "me pregunto". Modele ejemplificando un "me pregunto" esta vez.]*
- *Recuerde, no hay respuestas correctas o incorrectas, solo su propia experiencia. Escuchen con atención lo que los demás se preguntan".*
- *[Hacer pasar el objeto alrededor del círculo.]*

DISCUSSION

- *"¿Alguno de ustedes escuchó a alguien más decir algo que estaba pensando también?*
- *¿Alguien dijo algo que no se había dado cuenta o se había preguntado?*
- *¿Quién puede agregar una cosa más que noten? ¿O se pregunten? ¿Podríamos seguir notando y preguntándonos sobre más y más cosas?*

- *Noté que no había respuestas incorrectas. ¿Por qué creen que es así? (Estamos describiendo nuestras propias experiencias, no opiniones o juicios). ¿Creen que hay una manera correcta o incorrecta de experimentar este objeto?*
- *¿Alguien se distrajo? ¿Alguna vez perdieron la atención por un momento? ¿Pudieron traer su atención al grupo y al objeto?*
- *Escriban o compartan como grupo completo cómo se sintieron:*
 - *¿Dónde sintieron sensaciones en su cuerpo?*
 - *¿Cuáles fueron estas sensaciones?*
 - *¿Por qué podría ser útil esta actividad cuando se piensa en la atención o por qué lo hicimos?"*

PRÁCTICA REFLEXIVA | 5 minutos
Asentando/Aquietando la Mente con un Recurso*

Descripción General

En esta práctica reflexiva, los estudiantes elegirán uno de sus recursos de sus cajas de recursos y lo usarán como un objeto de focalización para una breve práctica de atención. Esto es idéntico a la aplicación de recursos, excepto que aquí está utilizando el recurso o las sensaciones que surgen como un objeto para mantener la atención.

Instrucciones

Use la pauta sugerida a continuación para facilitar esta práctica reflexiva.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Como antes, asegúrese de darles a los

estudiantes la opción de cambiar su atención a otro recurso, al enraizamiento o a una sensación agradable o neutra en su cuerpo en caso de que alguna vez se sientan incómodos al tratar de focalizar su atención. Permítales moverse ligeramente y ajustar su postura también, siempre y cuando tengan cuidado de no distraer o interrumpir a otros estudiantes.

- Como antes, donde la pauta sugerida dice "Pausa", puede hacer una pausa de tan solo 8 a 12 segundos, o siempre que lo sienta cómodo para sus alumnos.

Pauta Sugerida

- *"Practiquemos fortaleciendo nuestra atención un poco. Lo haremos con un recurso, tal como lo hemos estado haciendo, excepto que esta vez vamos a mantener nuestra atención un poco más.*
- *Para ayudarnos a concentrarnos, mantendremos nuestra vista hacia el suelo o cerraremos los ojos, y nos sentaremos derechos pero de una manera cómoda.*
- *Les hablaré sobre la práctica y podemos compartirla después.*
- *Elija uno de sus recursos de su caja de recursos, o puede elegir uno nuevo, o puede imaginar uno.*
- *Ahora vamos a recordar nuestro recurso. Y veamos si podemos prestar atención a nuestro recurso con nuestra mente por unos momentos en silencio. [Pausa.]*
- *Si sienten una sensación neutra o agradable en el cuerpo, pueden prestarle atención. O si prefieren hacer enraizamiento también*

pueden hacerlo. Cualquiera que elija, vamos a descansar en silencio y prestar atención por unos momentos. [Pausa.]

- Si se sienten incómodos, pueden cambiar a un recurso diferente, o pueden hacer enraizamiento. También pueden cambiar su postura, pero traten de no distraer ni interrumpir a nadie más si lo hacen. De lo contrario, simplemente mantengan su atención descansando en su recurso. [Pausa.]
- Cuando se den cuenta de que se distrajeron y se olvidaron de su recurso, pueden regresar su mente a su recurso. [Pausa durante más tiempo, como 15-30 segundos o más.]
- Terminemos ahora. Pueden abrir los ojos.
- ¿Qué notaron esta vez, cuando prestamos atención a nuestro recurso un poco más?
- ¿Pudieron prestar atención?
- ¿Qué hicieron cuando perdieron su atención o se distrajeron?"

REVISIÓN | 3 minutos

- "Has aprendido algo sobre la atención que te pareció interesante?
- ¿De qué otra manera podría ayudarnos si practicamos la atención y mejoramos en practicarla?"

Cultivando la Atención en Actividades: Parte 1

PROPÓSITO

Esta experiencia de aprendizaje introduce tres conceptos: (1) "conciencia" de lo que está pasando en nuestra mente, nuestro cuerpo y alrededor de nosotros; (2) "vigilancia" a cosas que podrían ser peligrosas o dañinas; y (3) "atención plena" de lo que intentamos hacer o lograr sin distracción y sin olvidar lo que estamos haciendo. Estos aspectos de la atención no solo nos permiten mantener nuestro foco y aprender

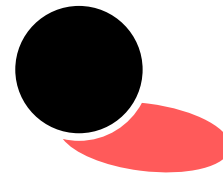
mejor, sino que también nos ayudan a captar los impulsos emocionales antes de crear problemas para nosotros mismos y para los demás: es decir, es decir nos permite atrapar la chispa antes de que se convierta en un incendio forestal.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Explorar más a fondo el término "atención" y los beneficios de fortalecer la atención.
- Aprender que podemos prestar atención a las cosas en el interior (nuestro cuerpo y mente).
- Ser introducido a los términos "atención plena", "conciencia" y "vigilancia".
- Aprenda a captar impulsos antes de que nos causen problemas, como atrapar una chispa antes de que se convierta en un incendio forestal.

COMPONENTES PRINCIPALES



Atención y Conciencia de Sí (1A)

MATERIALES REQUERIDOS

- Cartulina y marcadores.
- Un pliego de papel o una pizarra con la palabra "atención" escrita en el centro y las palabras "atención plena", "conciencia" y "vigilancia" escritas a su alrededor
- Una fuente de agua, y una toalla/paño en caso de derrames.
- Tazas de 110 grs (las tazas pequeñas funcionan mejor porque hay espacio limitado para sostenerlas).

DURACIÓN

25 minutos

CHEQUEO | 3 minutos

- *"Hemos estado aprendiendo a prestar atención.*
- *Y cómo fortalecer nuestra atención como un músculo. ¿Alguien puede pensar en un momento en el que haya tenido que prestar mucha atención? ¿Como fue eso?*
- *Tal vez puedan pensar en un momento en el que tuvieron que prestar atención pero fue difícil porque había muchas distracciones, pero aún así prestaron atención. ¿Quién tiene un momento que pueda compartir?*
- *¿Recuerdan cuando usamos la linterna? ¿Cómo era lo que teníamos que hacer cuando queríamos prestar atención pero había cosas que se interponían en el camino?*
- *¿Cuáles son algunas de las cosas que la atención nos ayuda a hacer?*
- *Tomemos un momento para calmar nuestro cuerpo*
- *y mente para que podamos estar listos para prestar atención. Colóquense en una postura cómoda, relajada pero que les ayude a mantener su atención aquí.*
- *Ahora vamos a hacer enraizamiento o aplicación recursos. Si estn haciendo enraizamiento, observen cómo su cuerpo está tocando el piso o la silla o algún otro lugar. Luego noten sensaciones agradables o neutras y mantengan su atención allí por unos momentos.*
- *Si estás haciendo la aplicación de recursos, recuerde su recurso y vea si puede mantener su atención en su recurso por unos momentos.*
- *Si en algún momento se sienten incómodos,*

pueden cambiar a una sensación agradable o neutral en su cuerpo y se focalizan en eso en su lugar. [Haga una pausa de 15 a 30 segundos o más mientras sus estudiantes pueden hacerlo]

- *¿Qué notaron esta vez?"*

PRESENTACIÓN/DISCUSIÓN | 8 minutos

¿Qué es la Atención? ¿Para qué sirve?

Descripción General

- Esta discusión es para explorar qué es la atención, a qué podemos prestarle atención y cuáles son los beneficios de la atención.
- Creará un esquema o diagrama de palabras adicional para la palabra "atención", esta vez para explorar: (1) las diversas cosas a las que podemos prestar atención, (2) aquello con lo que prestamos atención (nuestros sentidos, nuestro cuerpo y nuestra mente) y (3) cuáles son los beneficios de la atención.
- Los estudiantes ya han prestado atención a las cosas en su interior a través de la práctica de hacer "seguimiento" de sus sensaciones. Aquí puede ampliarlo para incluir prestar atención a las cosas en el interior que incluyen la mente y no se limitan a las sensaciones. Algunos ejemplos son: una pieza musical que se repite en nuestra mente; sonar despierto; perderse en un pensamiento o recuerdo específico; crear algo imaginario en la mente de uno, como cuando se trata de aplicar recursos; preocuparse por algo y luego darme cuenta de que va a estar bien, etc.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Así como podemos prestar atención a las cosas externas con nuestros sentidos, podemos prestar atención a lo que

sucede dentro de nosotros (sensaciones, pensamientos, sentimientos, etc.).

- La atención apoya el aprendizaje y puede fortalecerse.
- Podemos aprender a captar impulsos antes de que nos causen problemas.

Materiales Requeridos

- Marcadores
- Un pliego de papel/cartulina o una pizarra con la palabra "atención" escrita en el centro. (Más adelante agregará las palabras "atención plena", "conciencia" y "vigilancia" escritas a su alrededor).

Instrucciones

- Cree de manera conjunta un esquema de palabras escribiendo la palabra "atención" en el medio y luego escriba otras palabras que los alumnos sugieran a su alrededor, conectadas con líneas o flechas.
- Complete esta actividad con el grupo completo. (Pauta sugerida a continuación).
- Pregunte a los alumnos a qué cosas del exterior podemos prestar atención. Escriba esas sugerencias en una lista titulada **Afuera**.
- Pregunte a los alumnos qué usamos para prestar atención a esas cosas en el exterior. Escriba estos sentidos cerca de la lista **Afuera**.
- Pregunte a los alumnos a qué cosas en el interior podemos prestar atención. Escriba esas sugerencias en una lista titulada **Adentro**.
- Pregunte a los alumnos qué usamos para prestar atención a esas cosas en el interior. Escriba estas sugerencias (mente, cuerpo, atención) cerca de la lista **Adentro**.

- Pregunte a los alumnos por qué es importante prestar atención a estas cosas, por dentro y por fuera. Escriba los beneficios que sugieren.
- Pida a los alumnos que consideren cómo podría ser si no pudiéramos prestar atención en absoluto. Discutir.
- Recuerde y refuerce que todos pueden prestar atención y todos podemos fortalecer nuestra atención como un músculo con la práctica.

Recomendaciones para la Enseñanza

Guarde el esquema de pensamientos o tómelo una foto para usarla como referencia después.

Pauta Sugerida

- *"¿Qué queremos decir cuando decimos "prestar atención"?"* (Escriba las respuestas de los alumnos alrededor de la palabra atención).
- *¿Podemos prestar atención a las cosas por fuera y por dentro?*
- *¿A qué cosas del exterior podemos prestar atención? Cosas fuera de nosotros.* (por ejemplo, la sala, el sonido de un camión de bomberos, otras personas) (Escríbalos en una lista debajo de la palabra "Afuera")
- *¿Qué usamos para prestar atención a esas cosas?* (nuestros sentidos, nuestros ojos, oídos, etc.) (Escríbalos cerca de la misma lista) *¿A qué cosas del interior podemos prestar atención?* (sensaciones, hambre, pensamientos, emociones, sentimientos, preocupaciones, recuerdos, nuestras actividades) (Escríbalas en una lista debajo de la palabra "Adentro")
- *¿Qué usamos para prestar atención a estas cosas en el interior?* (Nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestra atención).

- *¿Por qué es importante prestar atención a estas cosas? (Si lo desea, enumere los beneficios en otro pliego de papel).*
- *¿Cómo sería si no pudiéramos prestar atención? ¿Lo que podría suceder?*
- *Afortunadamente, todos pueden prestar atención y todos podemos fortalecer nuestra atención como un músculo con la práctica”.*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 10 minutos

La Historia de Ben

Descripción General

En esta actividad, revisará una historia que da un ejemplo de cómo prestar atención a las actividades de uno y luego lo analizará con sus alumnos para introducir gradualmente los conceptos de “atención plena”, “conciencia” y “vigilancia”. También les ayudará a hacer una lista de ejemplos de cosas que deberíamos tener en cuenta.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Podemos aprender a captar impulsos antes de que nos causen problemas.
- La conciencia y la atención pueden fortalecerse con la práctica.
- Hay cosas que es útil tener en cuenta.

Materiales Requeridos

- Una de las historias (provistas a continuación)
- Cartulina o pizarra.
- Marcadores.

Instrucciones

- Los estudiantes que tuvieron Aprendizaje SEE en años anteriores pueden ya conocer la Historia de Ben. Recuerde a los alumnos la

historia o vuelva a leer la historia a su clase.

- Revise las ideas de “vigilancia” y “conciencia”.
- Haga que los niños hagan una lluvia de ideas sobre los momentos durante los cuales tuvieron o no vigilancia. Esta lluvia de ideas puede ser grupal o individual.
- Haga una lluvia de ideas para hacer una lista general de las cosas que es bueno tener vigilancia o tener cuidado.
- Seleccione dos o tres ideas de esa lista y discuta por qué es útil tener vigilancia de esas cosas.

Recomendaciones para la Enseñanza

- La historia puede ser divertida de representar por usted mismo o con sus estudiantes. Por ejemplo, puede estirar una mano y luego agarrarla con la otra en el momento adecuado. Siéntase libre de alterar los detalles o reemplazar la historia con una que crea que puede ser más adecuada para sus estudiantes, siempre y cuando ejemplifique prestar atención a la mente y captar una tendencia habitual antes de que se convierta en un problema.
- Ayude a los estudiantes a comenzar una lluvia de ideas con algo divertido, como: la Sra. Austin estaba caminando en su patio trasero, pensando en muchas otras cosas además de a dónde iba, y se olvidó de mirar si había caca del perro (o un charco sucio) ¡Y la pisó!

La Historia de Ben

“Una vez existió alguien llamado Ben. Cuando era más joven, Ben tenía la mala costumbre de simplemente tomar cosas que no le pertenecían. Algunas personas incluso lo llamaban ladrón. Pero cuando creció un poco dejó de hacer eso. Decidió que no debía

robarle a la gente, porque si lo hiciera, serían heridos y sería difícil ser amigos de ellos. Un día, mientras caminaba, algunos amigos lo invitaron a comer. Mientras estaba sentado en la mesa, notó la comida frente a él, y mientras sus amigos estaban lejos, rápidamente extendió la mano para tomar algo de la comida con una mano para ponerla en sus bolsillos. De repente se contuvo, y su otra mano rápidamente agarró el brazo que estaba a punto de robar la comida. "¡Deténte! ¡Ladrón! ¡Te he atrapado! ", Gritó en voz alta. Sus anfitriones se apresuraron a entrar, sorprendidos. "¿Que está pasando? ¿Dónde está el ladrón? ", preguntaron. "¡Es Ben!", gritó, sosteniendo su propio brazo con fuerza. "¡Ben es el ladrón!"

Historia alternativa: **El Niño y las Bellotas**

"Un niño en la escuela jugaba y tiraba bellotas. Él las estaba tirando lejos de otros niños, sobre la cerca del patio de juegos, cuando un automóvil pasó. Golpeó el auto con la bellota. El conductor se bajó y estaba molesto. "¿Por qué tiraste algo en mi auto?" Preguntó. El niño estaba llorando y dijo: "Mi mano la lanzó antes de que mi mente supiera que era una mala idea". El conductor asintió y respondió: "No te preocupes. Yo solía hacer cosas así también. Con la práctica, puedes aprender a atraparte tú mismo antes de hacer algo que podría ser peligroso. Se llama **vigilancia**".

Pauta sugerida para usar con la Historia de Ben

- "¿Qué pasó en esta historia?"
- ¿Con quién estaba hablando Ben cuando dijo, "¡Deténte!"
- ¡Ladrón! ¡Te he atrapado!?"
- ¿Por qué las otras personas se sorprendieron cuando entraron y escucharon a Ben decir eso?

- ¿Qué hizo Ben sin pensarlo?
- ¿En qué momento se dio cuenta Ben de que estaba haciendo algo que podría meterlo en problemas? Podríamos decir que en ese momento tuvo conciencia, se dio cuenta de lo que iba a hacer.
- Podemos tener conciencia de las cosas en el exterior al verlas o escucharlas. ¿Podemos también tener conciencia de las cosas en el interior? ¿Podemos tener conciencia de lo que estamos haciendo?
- Ben sabía que robar era peligroso. Cuando sabes que algo puede ser peligroso, tienes que estar "atento". Significa tener **vigilancia**.
- ¿De qué cosas debemos tener cuidado o si debemos prestar atención si estamos en la cocina?
- ¿Tuvo Ben **vigilancia**? ¿Le funcionó?
- Si Ben no hubiera practicado la **vigilancia**, ¿qué crees que hubiera pasado? ¿Qué hubiera pasado si él robara la comida sin atraparse a tiempo?
- Tomemos un tiempo para la escritura individual [o en grupos pequeños].
- Haga una lluvia de ideas sobre una lista de cosas que es bueno tener en cuenta o tener cuidado.
- Hablemos de una o dos ideas aquí y por qué podría ser útil prestar atención a ellas. ¿Sobre qué les gustaría hablar primero? [Permitir que los alumnos seleccionen. Continuar según lo permita el tiempo.]

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 10 minutos

Pasar la Taza

Descripción General

En esta actividad, los estudiantes pasarán unos a otros una taza llena hasta el borde con agua para aprender sobre la atención. Comience llenando una taza casi hasta el borde o tan llena como crea que sus estudiantes pueden manejar. Los alumnos deben pasarla mano a mano alrededor del círculo. Puede hacer una pausa en la tarea para notar qué sensaciones sienten en su cuerpo a medida que la taza se acerca o es su turno (seguimiento), luego note las sensaciones en su cuerpo mientras observan a los demás cuando termina su turno. Como algunos estudiantes pueden ponerse nerviosos mientras hacen esto, asegúrese de recordarles que solo es agua, y aunque se esforzarán por no derramarla, no se hará ningún daño si se derrama un poco. Esta actividad les permite a los estudiantes sentir en qué momento ocurre la vigilancia y les ayuda a monitorear su atención.

Pauta Sugerida

- *"Ahora vamos a utilizar nuestra atención lo mejor que podamos con un pequeño juego."*
- *Vamos todos a formar un círculo"*.

Vierta el agua muy lentamente en una taza de 110 grs.

- *"¿Alguien notó que comenzaron a prestar más atención cuando vertí el agua? ¿Notaron lo que estaban pensando?"*
- *Vamos a pasar esta taza alrededor del círculo e intentaremos no derramar nada del agua.*
- *Hay un par de cosas importantes para recordar:*

1. *Traten de mantener tu atención en la*

taza. Cuando hacemos algo y le prestamos mucha atención, manteniendo nuestra mente en esto, lo llamamos atención plena. No es una carrera. Ve tan lento como necesites

2. *Mientras observan que la taza pasa alrededor del círculo, vean si pueden notar cómo su cuerpo y la mente reacciona a medida que se acerca a ustedes. Notar lo que está sucediendo dentro de nosotros es conciencia: estamos prestando atención a las cosas en el interior*

3. *Al tener cuidado de no derramar, practicamos la vigilancia. Pero si se derrama, es solo agua, así que no se preocupen si se derrama un poco.*

- *Bien, ¡comencemos!"*

Empiece a pasar la taza lentamente por la sala. Después de que 3 o 4 estudiantes hayan pasado la taza, recuérdelos que deben hacer chequeo con su cuerpo:

- *"Observe lo que siente en el interior mientras observa cómo la taza pasa alrededor del círculo.*
- *Si hay pensamientos o sentimientos en su mente, note esos también. Esto es practicar la conciencia"*.

Cuando se complete la vuelta completa, concédales a todos un momento para reflexionar sobre su experiencia. Pídales que consideren cómo se sintieron mientras observaban y pasaban la taza. Aquí hay algunas preguntas de ejemplo que puede usar para facilitar una discusión sobre la actividad:

- *"Antes de compartir, tómese un momento y piense en cómo se sintió durante el juego de*

la taza. ¿Qué notaron en el interior?

- A quién le gustaría compartir lo que notaron en el interior. (¡Bien! Así que tenían conciencia.)
- ¿Quién podía sentir sensaciones en su cuerpo cuando otras personas pasaban la taza? ¿Qué sintieron y dónde? (¡Bien! Así que también tenían conciencia de eso).
- ¿Notaron algún momento en que perdieron su atención, cuando su atención se dirigió a otra cosa? ¿Qué les distrajo?
- ¿Cómo pudieron practicar la atención plena manteniendo su atención en la taza? ¿Qué les ayudó a poner atención?
- ¿Quién estaba practicando la vigilancia al tratar de no derramar la taza? Levante su mano.
- ¿Pudieron regresar su mente a la taza si perdieron su atención?
- ¿Cuáles son otras ocasiones en las que prestan atención de esta manera?
- Este juego es realmente una buena práctica para otras cosas que necesitan nuestra atención. ¿Se les ocurre algo?"

Sus estudiantes pueden querer intentarlo de nuevo. Como opción, puede probar con dos tazas que van en direcciones opuestas al mismo tiempo.

PRÁCTICA REFLEXIVA | 4 minutos

Asentar/Aquietar la Mente con un Recurso*

Esta práctica reflexiva es la misma que en la experiencia de aprendizaje anterior. Se le recomienda que realice esta práctica regularmente con sus estudiantes para

fortalecer el músculo de la atención.

Pauta Sugerida

- "Practiquemos entrenando nuestra atención un poco. Lo haremos con un recurso, tal como lo hemos estado haciendo, excepto que esta vez vamos a mantener nuestra atención un poco más.
- Para ayudarnos a concentrarnos, vamos a mantener la vista en el suelo o a cerrar los ojos.
- Les hablaré sobre la práctica y podemos compartirla después.
- Elija uno de sus recursos de su caja de recursos, o pueden elegir uno nuevo, o pueden imaginar uno. Levanten la mano cuando hayan pensado en el recurso en el que desean concentrarse.
- Ahora solo recordemos nuestro recurso. Y veamos si podemos prestar atención a nuestro recurso con nuestra mente por unos momentos en silencio. [Pausa.]
- Si sienten una sensación neutra o agradable en el cuerpo, puede prestarle atención. O si prefieren hacer enraizamiento, también pueden hacerlo. Cualquiera que elijan, vamos a descansar en silencio y prestar atención por unos momentos. [Pausa.]
- Si se sienten incómodos, pueden cambiar a un recurso diferente, o pueden hacer enraizamiento. También pueden cambiar su postura, pero traten de no distraer ni interrumpir a nadie más si lo hacen. De lo contrario, simplemente mantengan su atención descansando en su recurso. [Pausa.]
- Cuando se den cuenta de que se distrajeran

y se olvidaron de su recurso, pueden regresar su mente a su recurso. [Pausa durante más tiempo, como 15-30 segundos o más.]

- *Terminemos ahora. Pueden abrir los ojos”.*

REVISIÓN | 3 minutos

- *“¿Qué notaron esta vez, cuando prestamos atención a nuestro recurso un poco más?*
- *¿Pudieron prestar atención?*
- *¿Qué hicieron cuando perdieron su atención o se distrajeron?*
- *¿Es cada vez más fácil o más difícil prestar atención mientras practicamos? ¿Notan algún cambio?*
- *¿Notan alguna diferencia en la clase como un todo cuando practicamos?”*

Permita a sus estudiantes compartir o pasar su turno.

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN OPCIONAL

10 minutos

Imitar

Descripción General

- Esta actividad involucra a dos personas que imitan los movimientos del brazo del otro, primero con uno que desempeña el papel de líder y el otro que sigue e imita y luego cambian de rol. Es útil si has practicado esto por adelantado. También puedes practicar con un estudiante primero para que los dos puedan demostrar para toda la clase.
- El ejercicio a menudo conduce a experiencias momentáneas de una estrecha sintonía, lo que demuestra un aspecto de atención focalizada: a saber, que nuestra mente y nuestro cuerpo se “fusionan” en la actividad y perdemos el

rastro de otras cosas que nos rodean. Algunos estudiantes pueden experimentar un estado de “fluir” y, a menudo, es posible perder la pista de quién está liderando y quién sigue.

Guiando la Actividad

Si te gusta, haz una demostración con un alumno y tú primero. Luego, divide a la clase en pares, con una A y una B. Las parejas se colocan una frente a la otra y sostienen sus manos arriba como si estuvieran a solo un centímetro de un espejo.

- *“LComencemos sintiendo la energía entre sus manos. Vamos a hacer esta actividad en silencio para que podamos prestar atención y utilizar nuestra atención plena. Hablaremos juntos sobre la experiencia después.*
- *El compañero A ahora puede comenzar a mover una mano muy lentamente. El compañero B va a*
- *usar la atención plena para seguir e imitar el movimiento tan exactamente como pueda. EL compañero B, va a igualar todo respect a la mano de A como si fueras un espejo exacto.*
- *Ahora el compañero A puede mover la otra mano muy lentamente, y el compañero B, usted sigue el movimiento, prestando mucha atención con atención plena.*
- *Ahora trate de mover ambas manos hacia atrás y de regreso, hacia arriba y hacia abajo. Muévase libremente pero despacio.*
- *Ahora usemos nuestra conciencia para notar lo que está sucediendo en nuestra mente y cuerpo en este momento”.*

Déles unos minutos para hacer la dinámica de imitar, luego permítales cambiar de roles con

el estudiante que se estaba haciendo de líder. Si hay tiempo, puede pedirles que intenten cambiar ligeramente la postura de su cuerpo, por ejemplo, balanceándose sobre un pie, cambiando su peso o girando un poco hacia un lado para que no estén uno frente al otro. Si alguna parejase ha vuelto particularmente cómoda trabajando juntos, puede ser divertido pedirles que elijan en secreto quién es el líder y quién el espejo. Entonces permita que la clase intente adivinar.

Después de realizar el juego, haga que sus alumnos hagan preguntas como las de la actividad *Pasar la Taza*, como por ejemplo:

- *“Recuerden que dijimos que nuestra atención es como una linterna. ¿Qué estábamos iluminando con la linterna justo ahora?”*
- *¿Qué estaba pasando en su cuerpo y mente? ¿De qué eran concientes?*
- *¿Cuáles son otras ocasiones en las que prestan atención de esta manera?*
- *Este juego es realmente una buena práctica para otras cosas que necesitan nuestra atención. ¿Se les ocurre algo?”*

Cultivando la Atención en Actividades: Parte 2

PROPÓSITO

El propósito de esta experiencia de aprendizaje es mostrar cómo se ve el cultivo de la atención cuando se aplica a actividades simples como escuchar, comer o caminar, que son medianamente estimulantes pero no demasiado, antes de pasar a cosas aún más neutras como la respiración y la escritura. También presenta la idea de “la chispa y el incendio forestal” como una analogía de cómo

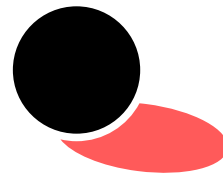
nuestros sentimientos e impulsos pueden salirse de control y causarnos problemas si no les prestamos atención y no los abordamos a tiempo. Aquí se incluyen muchas actividades, así que siéntase libre de dividir la experiencia de aprendizaje en varias sesiones.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Notar que el entrenamiento de la atención puede aplicarse en cualquier actividad que realicemos.
- Practicar la alimentación consciente.
- Practicar la caminata consciente, incluyendo cómo guiar la actividad.

COMPONENTES PRINCIPALES



Atención y Conciencia de Sí (1A)

MATERIALES REQUERIDOS

- Escenario sugerido.
- Una foto de una chispa y una de un incendio forestal (provisto al final de este capítulo)
- Una campanilla o campana.
- Opcional: alimentos pequeños o bocadillos como uvas, pasas, tomates uva, galletas suficientes para que sean dos por alumno; servilletas; un espacio claro y abierto donde los estudiantes pueden caminar juntos en círculo.

DURACIÓN

25 minutos

CHEQUEO | 4 minutos

- *"Hemos estado aprendiendo a prestar atención.*
- *¿Qué cosas que han aprendido sobre la atención?*
- *¿Han notado que las personas prestan atención o no prestan atención? ¿Alguien quisiera compartir un ejemplo?*
- *¿Han pensado en alguna otra cosa que la atención nos ayude a hacer? Desde ayer, ¿pueden compartir alguna una vez que usaron su atención?*
- *Tomemos un momento para calmar nuestro cuerpo y mente para que podamos prestar atención a las actividades que estamos por realizar. Tomen una postura cómoda, relajada pero que les ayude a mantener su atención aquí. Bajemos la Mirada o cerremos los ojos.*
- *Vamos a hacer enraizamiento o aplicar recursos. Primero, tómense un momento para pensar en uno de sus recursos que le gustaría usar para ayudarlo ahora. Levante su mano izquierda cuando haya pensado en su recurso. Vamos a empezar. Si realizan enraizamiento, observen el contacto de su cuerpo con el piso o la silla o con algún otro objeto de contacto.*
- *Si están aplicando recursos, recuerden su recurso.*
- *Si en algún momento se sienten incómodos, pueden cambiar a una sensación agradable o neutra en su cuerpo y concentrarse en eso. [Haga una pausa de 15 a 30 segundos o más mientras sus estudiantes puedan hacerlo]*
- *¿Qué notaron en su interior?"*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 8 minutos

La Chispa y el Incendio Forestal

Descripción General

En esta actividad de comprensión, los estudiantes repasan la metáfora de la chispa y el incendio forestal como representaciones de sentimientos e impulsos a través de la lectura de un escenario hipotético. Luego discuten ocasiones cuando ellos mismos han practicado la vigilancia.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Los sentimientos e impulsos pueden ser como chispas que rápidamente se convierten en incendios forestales si no los atrapamos a tiempo.
- Es importante observar nuestras chispas y abordarlas antes de que se conviertan en incendios, y eso se puede apoyar a través del fortalecimiento de nuestros músculos de atención y conciencia.
- Cuando todavía es una chispa, un incendio es fácil de apagar e incluso un niño puede hacerlo. Una vez que es un incendio forestal, dura hasta que se consume por completo.

Materiales Requeridos

- Escenario sugerido.
- Imágenes de una chispa y un incendio forestal (provistas al final de la experiencia de aprendizaje).

Instrucciones

- Pida a los alumnos que se ayuden a recordar la metáfora de la chispa / incendio forestal. Muestre a los estudiantes una foto o video de un incendio forestal. (pauta sugerida a continuación si es necesaria).

- Comparta la historia proporcionada a continuación.
- Dé a los alumnos unos momentos para reflexionar y pensar sobre la historia. Luego pregunte al grupo:
 - ¿Qué pasó en la historia?
 - ¿Cuál fue la chispa para el personaje principal?
 - ¿Qué podría pasar después si él no atrapa la chispa?
 - ¿Qué podría hacer para atrapar su chispa?
 - ¿Cómo podemos beneficiarnos de atrapar nuestras chispas?
 - ¿Cómo podemos ayudar a otros atrapando nuestras chispas?

Recomendaciones para la Enseñanza

- Puede escribir los pensamientos del personaje principal en la pizarra con flechas que los conectan para mostrar cómo uno conduce al otro.
- ¡También puede compartir con sus alumnos la novela gráfica Chispas [Sparks]! proporcionada en los materiales complementarios del Aprendizaje SEE o una historia similar que ilustre el concepto de la chispa de un sentimiento convirtiéndose en un incendio forestal o alguien que lo captura antes de que eso suceda.

Pauta Sugerida

- *"¿Quién sabe qué está pasando aquí?"* (Muestre la imagen de un incendio forestal.)
- *¿Alguien sabe cómo se inicia un incendio forestal? ¿Qué tan grande es el fuego cuando*

comienza?

- *¿Cómo apagarías la chispa o la llama pequeña cuando está empezando? ¿Quién podría hacer eso?*
- *¿Qué pasa cuando es realmente grande como esto? ¿Cómo lo apagarías? ¿Es más difícil apagarlo cuando se trata de un gran incendio forestal como ese?*
- *Hemos estado hablando de cosas en el interior, como nuestros pensamientos y sentimientos. ¿Cómo podrían nuestros sentimientos ser como una chispa que se convierte en un incendio forestal?*
- *¿Qué sucede cuando alguien tiene un sentimiento y luego comienza a hacerse más y más grande, y de repente se siente realmente enojado o realmente infeliz?*
- *¿Qué podrían haber hecho si hubieran capturado ese sentimiento cuando solo era una chispa?*
- *¿Cómo podríamos tener cuidado o prestar atención a esas chispas antes de que se conviertan en incendios forestales?*
- *Leamos un breve escenario de ejemplo juntos y hablemos un poco más sobre esta metáfora.*
- [Después de leer el escenario propuesto, pregunte:]
 - ¿Qué pasó en la historia?
 - ¿Cuál fue la chispa para el personaje principal?
 - ¿Qué podría pasar después si él no atrapa la chispa?
 - ¿Qué podría hacer para atrapar su chispa?

- ¿Pueden pensar en un momento en que capturaron una chispa antes de que se convirtiera en un incendio forestal? ¿Qué hicieron para ayudarse?
- ¿Cómo podemos beneficiarnos de atrapar nuestras chispas?
- ¿Cómo podemos ayudar a otros atrapando nuestras chispas?"

Escenario Sugerido

"Louis recuperó su examen de matemáticas. Vio que se equivocó en tres problemas y reprobó la prueba. Pensó: "Lo hice terriblemente en esta prueba, soy pésimo en matemáticas". Luego pensó: "Nunca voy a ser bueno en matemáticas, lo que significa que no soy un buen estudiante y luego no voy a entrar a la universidad ni voy a tener un buen trabajo ni tendré una vida exitosa y feliz... "

PRÁCTICA REFLEXIVA | 10 minutos

Escucha Atenta*

Descripción General

En esta práctica los alumnos intentan escuchar atentamente. Esto también sirve como una práctica de enraizamiento después de discutir sobre la vigilancia y los ejemplos propios proporcionados por los estudiantes, que podrían estar activándose para algunos.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Podemos prestar atención a cualquier actividad.
- Notamos más cuando prestamos mucha atención.
- La atención puede hacer las cosas más vívidas e interesantes.

- A pesar de tener el mismo aspecto al principio, cada cosa de alguna manera es única y diferente.
- Prestar atención profunda puede calmar nuestro cuerpo y mente.

Pauta Sugerida

- "Encuentren un lugar cómodo en la sala. Puede que sea más cómodo para algunos cerrar los ojos, pero si no, también pueden enfocar su mirada en el piso. Ahora, realicemos dos respiraciones para acomodarnos.
- Primero nos centraremos en las cosas que están lejos de nosotros. Abran tus oídos lo más grande que puedan, pueden encontrar el sonido más lejano. No es importante identificar el sonido, simplemente reconocerlo.
- Ahora vamos a encontrar los sonidos que suceden dentro de este edificio o construcción.
- Vamos a acercarlo aún más: noten los sonidos que suceden dentro de la sala.
- Finalmente, lleven su escucha lo más cerca posible, ¿qué sonidos escuchan dentro de su propio cuerpo?
- Abran los ojos y regresen aquí: ¿Cómo se sienten? ¿En qué zona se sienten ahora?
- ¿Qué sensaciones notan en su cuerpo? ¿Ha cambiado su respiración?
- ¿Qué otras actividades podríamos hacer juntos?"

REVISIÓN | 3 minutos

No hay una revisión aquí porque cada práctica reflexiva contiene preguntas de discusión específicas para cada práctica.

PRÁCTICA REFLEXIVA OPCIONAL

Alimentación Atenta*

12 minutos

Descripción General

En esta actividad, sus alumnos se involucrarán en un ejercicio de alimentación atenta/consciente, que consiste en examinar y luego comer lentamente algún trozo de alimento con toda la atención.

Materiales Requeridos

- Pequeños alimentos o bocadillos como uvas, pasas, tomates uva, galletas suficientes para dos porciones por alumno
- Servilletas.

Instrucciones

- Coloque los alimentos en un plato que se pueda ir pasando a otros. Deje que los estudiantes sepan que eventualmente van a comer cierto alimento.
- Dígales a los estudiantes que tomen una porción y una servilleta y hagan pasar a los demás. Asegúrese de no comerlo todavía.
- Recuérdele a los estudiantes "Me doy cuenta, me pregunto". Dígales que esta actividad es similar. Hágalos saber que van a prestar mucha atención con todos sus sentidos al alimento. Este será un proceso lento. [Use la pauta sugerida a continuación si es necesario]
- Después de que concluya (por ejemplo, cuando se apaga el temporizador o la campanilla), haga que los estudiantes

permanezcan en un círculo de pie y respondan a las preguntas a continuación.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Tenga en cuenta las alergias de los estudiantes u otras circunstancias especiales de su grupo.
- Si la discusión sobre la alimentación atenta/consciente es intensa y abundante, deje el caminar o escuchar atentamente para otro día.

Pauta Sugerida

- *"Vamos a hacer una actividad de alimentación atenta/consciente ahora. Eso significa que vamos a comer prestando mucha atención. Veamos lo que eso significa.*
- *Tengo algunos alimentos aquí y algunas servilletas. Voy a tomar uno de estos alimentos y una servilleta y pasaré al siguiente. Cada uno de ustedes puede tomar uno y luego pasarlo al que sigue hasta que todos tengamos uno. No se comas el suyo todavía, solo colóquenlo en la servilleta.*
- *Anteriormente hicimos una actividad llamada "Me doy cuenta, me pregunto". Todos miramos un [el objeto que usaste para esa actividad] juntos. Le prestamos mucha atención y notamos todo tipo de cosas.*
- *Vamos a hacer algo similar con este alimento. Prestemos mucha atención a esto con todos nuestros sentidos y veamos lo que notamos. Podemos mirarlo, olerlo, sentirlo en nuestras manos o contra nuestros labios, incluso escucharlo. Y pronto lo vamos a probar, pero no todavía. Luego compartiremos al final de la actividad.*
- *¿Cuáles son algunas de las cosas que nota*

sobre su alimento con solo mirarlo? (por ejemplo, su color, cómo refleja la luz, su superficie) Ahora, miren otra vez ... ¿qué otro detalle no notaste antes? Ahora, tómallo por arriba — ¿Algo más que noten? Ahora huelan. ¿Alguien nota algún olor? ¿Notan que algo sucede en su boca mientras lo miran? Cuando piensan en comerlo, ¿notan algún pensamiento? Es posible que su mente les esté diciendo “¡oh, vaya, no puedo esperar!” O “¡qué asco, no quiero comer eso!” O puedes sentirte algo curioso, o simplemente neutral.

- Ahora lo vamos a comer, pero lo vamos a hacer con atención. Eso significa que vamos a prestar mucha atención. No lo vamos a comer todo de una sola vez.
- Tome su alimento y póngaselo en la boca, pero no lo muerda todavía. Solo sienta como es dentro de tu boca.
- Ahora vamos a dar un primer bocado, solo un bocado. Ponga mucha atención y vea lo que nota.
- Ahora vamos a tomar algunos bocados más, pero muy lentamente. No necesitan hablar todavía: ¿qué están notando? ¿Se mantiene igual o cambia el gusto? ¿Pueden notar algún pensamiento?
- Tomemos un momento para comer lentamente nuestro alimento, manteniendo nuestra atención centrada en nuestra alimentación. Al mismo tiempo, estamos usando la conciencia para ver lo que notamos. Hagamos esto en silencio y levantemos la mano cuando terminemos de comer. [Espere hasta que la mayoría de sus alumnos hayan terminado de comer, luego toque la campanilla.]

- Ahora vamos a compartir lo que notamos. ¿Qué notastaron?
- Luego pregunte:
 - ¿Qué notan en su interior? [Pregunte específicamente sobre las sensaciones y dónde están en el cuerpo, reforzando el aprendizaje del Capítulo 2]
 - ¿En qué zona se sienten ahora?
 - ¿Alguno de ustedes notó algún acto de amabilidad cuando estábamos comiendo de forma consciente o distribuyendo los alimentos?
 - Cada uno recibió el alimento de otro compañero, y ese compañero a su vez lo recibió de alguien más, ¿no es así? ¿Cuántos actos de amabilidad pueden contar al recibir su alimento?
 - ¿Creen que podrían comer de forma atenta/consciente con otros alimentos o en otros momentos? Si lo desean, pueden incluso comer de forma atenta/consciente en casa o durante el almuerzo en la escuela.
 - ¿Qué otras actividades podríamos hacer juntos?“ [Invitación a compartir.]

Si tiene tiempo, repita la actividad con el mismo alimento o con otro diferente. Luego concluya señalando que podemos comer cualquier cosa con atención plena y atención.

PRÁCTICA REFLEXIVA OPCIONAL

12 minutos

Caminata Atenta/Consciente*

Descripción General

- Esta actividad consiste en hacer que los

estudiantes caminen lentamente en línea, uno frente al otro, prestando atención al simple hecho de caminar y las sensaciones de los pies en el suelo.

- La caminata atenta es diferente de la alimentación atenta, ya que la actividad en sí puede ser menos estimulante e incluso aburrida. Es importante cultivar la atención usando cosas neutras o “aburridas”, porque naturalmente prestamos atención a las cosas divertidas y estimulantes, mientras que es a las cosas que encontramos menos estimulantes a las que tenemos dificultades para prestar atención profunda.

Materiales Requeridos

Un espacio abierto y despejado donde su clase pueda caminar juntos en círculo.

Instrucciones

- Despeje un espacio abierto donde su clase pueda caminar en círculo. Asegúrese de que no haya obstáculos con los que los estudiantes puedan tropezar o chocar.
- Haga que sus estudiantes formen un círculo. Establezca la distancia entre los estudiantes (de dos a tres pies entre cada estudiante).
- Haga que los estudiantes se vuelvan hacia la misma dirección. Decida una serie de rondas (dos a tres) que caminarán con atención o programará un temporizador (3-5 minutos).
- Guíe la caminata lenta la primera vez, luego pida a un alumno que guíe.
- Establezca el ritmo (un paso por cada inhalación y exhalación puede funcionar bien).
- Pida a los alumnos que bajen la vista para que solo vean los pies del alumno que está frente a ellos.
- Después de que concluya (por ejemplo, cuando se apaga el temporizador o la campanilla), haga que los estudiantes permanezcan en un círculo de pie y respondan a las preguntas a continuación.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Es posible que necesite usar un espacio al aire libre, un pasillo o un gimnasio.
- Como alternativa a guiar la actividad usted mismo, puede comenzar con algunos estudiantes y luego permitir que los estudiantes se unan a la línea o el círculo cuando se sientan listos. En este caso, se uniría al último, asegurándose primero de que cada estudiante entienda qué hacer y se sienta cómodo participando en la caminata atenta/consciente.
- Se recomienda realizar esta actividad más de una vez. A medida que sus estudiantes se familiaricen, también puede comenzar y concluir la actividad en silencio atento/consciente. Por ejemplo, cada uno puede levantarse de sus asientos lentamente y con atención plena uno por uno a medida que se une a la línea, y cuando concluye la caminata atenta/consciente, puede volver a su asiento lentamente, nuevamente en silencio, uno por uno, hasta que el último estudiante esté sentado. También puede comenzar a hacer que los estudiantes se ofrezcan como voluntarios para ser el “guía”, la persona que comienza y finaliza la actividad y marca el ritmo.

Pauta Sugerida

- *“Ahora vamos a estar atentos con algo a lo que es más difícil prestar atención.”*

- *Caminamos todo el tiempo, por lo que es difícil prestarle atención. Es más fácil prestar atención cuando algo es nuevo, emocionante o divertido, ¿no es así?*
- *Vamos a formar un círculo y extender los brazos para asegurarnos de que tenemos suficiente espacio entre nosotros. Ahora da dos grandes pasos hacia atrás.*
- *Vamos a caminar en un círculo. Los guiaré en una caminata lenta. Pueden seguir mi caminar dando un paso con mi inhalación y un paso con mi exhalación. Pueden hacer esto si quieren. No es necesario.*
- *Esperarán hasta que la persona frente a ustedes se aleje para comenzar. Una vez que todos estemos caminando con atención, haremos un par de rondas.*
- *Mantengan la vista hacia abajo hacia los pies de la persona frente a usted. Vea si puede mantener la misma distancia mientras camina, no demasiado cerca de ni demasiado lejos.*
- *Ahora voy a empezar y vamos a hacer todo en silencio, sin hablar.*

Cuando termine de caminar, pregunte:

- *¿Qué notan en su interior? [Pregunte específicamente sobre las sensaciones y dónde están en el cuerpo, reforzando el aprendizaje del Capítulo 2]*
- *¿En qué zona se sienten ahora?*
- *¿Qué más notan al caminar de manera atenta/consciente?*
- *¿Qué otras actividades podríamos hacer juntos?"*





Cultivando Atención en un Objeto

PROPÓSITO

Esta experiencia de aprendizaje introduce la idea de entrenamiento de la atención focalizada, usando la respiración o algún otro objeto neutro (como una sensación neutra) como objeto de focalización. Esto puede ser más desafiante que las actividades anteriores, que involucran prestar atención a cosas que son más estimulantes. Sin embargo, el entrenamiento de la verdadera atención implica aprender a prestar atención incluso cuando algo no es tan estimulante, porque naturalmente ya prestamos atención a las

cosas que nos parecen interesantes. El ejemplo de entrenamiento de un cachorro o elefante se presenta primero para explicar los componentes básicos del entrenamiento de atención focalizada, seguido por un ejercicio reflexivo que involucra la focalización en un solo objeto neutro, como la respiración, y luego un ejercicio de dibujo para reforzar el aprendizaje.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

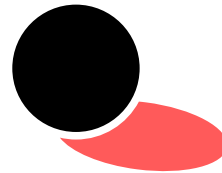
Los estudiantes podrán:

- Reforzar su comprensión de la atención plena y la conciencia a través de metáforas, así como de la experiencia directa.
- Experimentar el proceso para cultivar la atención focalizada en un solo objeto.
- Dibujar sus propias imágenes para ilustrar el entrenamiento de la atención.

DURACIÓN

35 minutos

COMPONENTES PRINCIPALES



Atención y Conciencia de Sí (1A)

MATERIALES REQUERIDOS

- Papel de dibujo y lápices o marcadores para dibujar.
- Impresiones de las imágenes disponibles al final de esta experiencia de aprendizaje.

CHEQUEO | 4 minutos

- *“¿Cuáles son algunas de las experiencias que hemos tenido juntos que nos ayudaron a fortalecer nuestro músculo de la atención?”*
- *¿Alguien notó un momento en que una chispa podría haberse convertido en un incendio forestal, pero lo notó y lo detuvo a tiempo? Podría ser algo pequeño.*
- *Practiquemos un poco nuestra atención con un recurso. Para ayudarnos a concentrarnos, vamos a mantener la vista hacia el suelo o a cerrar los ojos.*
- *Elija uno de sus recursos de su caja de recursos, o puede elegir uno nuevo, o puede imaginar uno.*
- *Ahora solo recordemos nuestro recurso. Y veamos si podemos prestar atención a nuestro recurso con nuestra mente por unos momentos en silencio. O si prefiere enraizamiento, también puede hacerlo. Cualquiera que elija, vamos a descansar en silencio y prestar atención por unos momentos. [Pausa.]*
- *¿Qué notan por dentro? Si tienen alguna sensación agradable o neutra, pueden poner su mente en eso.*
- *Si se sienten incómodos, pueden cambiar a un recurso diferente, o puede hacer enraizamiento. También pueden cambiar su postura, pero traten de no distraer ni interrumpir a nadie más si lo hacen. De lo contrario, simplemente mantengan su atención descansando en su recurso. [Pausa.]*
- *Cuando se dan cuenta de que se distrajeron y se olvidaron de su recurso, pueden regresar su mente a su recurso. [Pausa durante más*

tiempo, como 15-30 segundos o más.]

- *¿Qué notaron en su interior?”*

PRESENTACIÓN/DISCUSIÓN | 8 minutos

Cultivando Atención Focalizada

Descripción General

- El propósito de esta presentación y discusión es presentar la idea de que podemos aprender a focalizar nuestra atención en un solo objeto y mantener esa atención a lo largo del tiempo. El método que utilizamos es simplemente tener en mente un objeto neutro de focalización (como la respiración) y traer nuestra mente de regreso cada vez que notemos que se ha distraído o se ha adormecido (letárgica o aburrida).
- Esta presentación utiliza la metáfora de entrenar a un cachorro para reforzar los conceptos de atención plena y conciencia:
 - Atención Plena = ser capaz de mantener la mente en un objeto elegido sin olvidarlo.
 - Conciencia = darse cuenta de lo que está ocurriendo en la mente (como cuando se distrae o tiene sueño).
 - El cachorro = la mente.
 - El camino = el objeto de focalización (a lo que estamos prestando atención).
 - La correa = atención plena (lo que usamos para mantener nuestro objeto de focalización en mente).
 - El dueño amable = conciencia (lo que usamos para notar si la mente se ha distraído o tiene sueño).
- Esto no solo puede ayudar a lograr una mayor calma y bienestar en nuestro cuerpo

y mente, sino que también aumenta nuestra atención como un músculo. Con mayor atención, podemos aprender mejor, podemos enfocarnos y prestar mejor atención, podemos redirigir nuestra atención fácilmente cuando sea necesario, y también tenemos una herramienta para examinar nuestra propia mente y procesos mentales, incluidos los pensamientos y las emociones.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Podemos mantener nuestra atención en un solo objeto durante largos períodos de tiempo.
- Nuestra mente puede distraerse o puede tener algo de sueño.
- Si perdemos el rastro de nuestro objeto, simplemente podemos volver nuestra atención al objeto y retenerlo suavemente en nuestra mente.
- Cuando seguimos recordando y manteniendo nuestro objeto, nuestra atención se fortalece con el tiempo.
- Podemos sentirnos más tranquilos cuando practicamos mantener nuestra atención.
- Podemos aprender más fácilmente cuando fortalecemos nuestra atención.
- Podemos ver que nuestra atención se fortalece gradualmente a través de la práctica.
- Podemos aprender a prestar atención incluso a un objeto neutro o aparentemente poco interesante.
- Nuestra postura corporal puede ayudarnos a prestar atención.

- La atención implica el uso de la atención plena y la conciencia para mantenernos en la tarea.

Materiales Requeridos

- La imagen del cachorro, provista al final de esta experiencia de aprendizaje (Alternativamente, también se proporciona una imagen de entrenamiento de un elefante).

Instrucciones

- Muestre a sus alumnos la imagen del cachorro, que se proporciona al final de esta experiencia de aprendizaje. (Alternativamente, también se proporciona una imagen del entrenamiento de un elefante.)
- Explique que las imágenes del cachorro y el elefante son metáforas visuales para el entrenamiento de la atención. En la imagen del cachorro, el camino es el objeto de focalización y el cachorro está siendo entrenado para permanecer en el camino, al igual que podríamos entrenar nuestra atención para mantenernos focalizados en un objeto o actividad. El cachorro es la mente, que es lo que estamos entrenando. La correa es la atención plena, ya que mantiene al cachorro en el camino. El dueño amable es la conciencia, ya que presta atención a lo que hace el cachorro. (En la imagen del elefante, el elefante es la mente; la estaca en el suelo es el objeto de focalización; la cuerda es la atención; y el entrenador amable es la atención).
- De esta manera, puede usar la(s) imagen(es) para explicar los conceptos y prácticas que ha estado usando para ayudar a los estudiantes a cultivar una mayor atención. Discutir sobre la importancia de la amabilidad también es de ayuda, porque el entrenamiento de la

atención requiere tiempo y paciencia. Esto también apoyará el tema de la compasión por sí mismo, que aparece en el siguiente capítulo.

Recomendaciones para la Enseñanza

Ya ha introducido la atención con la metáfora de la linterna.

Pauta Sugerida

- *¿Qué creen que está pasando aquí?*
- *¿Cómo se entrena a un cachorro? ¿Ven algo en esta imagen que se esté utilizando para entrenar al cachorro?*
- *¿Para qué está entrenado el cachorro?* (Permanezca en el camino. Camine por el camino. No huya)
- *¿Para qué es la correa?* (Mantener al cachorro en el camino. No dejarlo escapar. Mantenerlo seguro.)
- *¿Crees que el amable dueño tiene que cuidar al cachorro? ¿Por qué?* (Podría desviarse del camino. Podría ponerse en peligro.)
- *¿Qué debe hacer el entrenador si el cachorro se desvía del camino?*
- *Si el cachorro está muy emocionado, ¿será difícil de entrenar? ¿Qué pasa si el cachorro tiene mucho sueño?*
- *¿Es similar entrenar a un cachorro a cuando entrenamos nuestra atención? ¿Cómo podría ser similar?* (Toma tiempo y práctica. Mantenemos nuestra mente en una cosa, como el entrenador que mantiene al cachorro en el camino. Estamos entrenando nuestra mente).
- *Si intentamos prestar atención a algo, como*

el cachorro en el camino, y nuestra mente divaga, ¿qué podríamos hacer? ¿Podríamos recuperar nuestra mente como el amable dueño trae al cachorro de vuelta?

- *¿Es importante que el dueño sea amable y paciente cuando entrena al cachorro? ¿Por qué?* (Lleva tiempo. El cachorro podría desanimarse.)
- *Si el amable dueño continúa paseando al cachorro y manteniéndolo en el camino todos los días, ¿qué creen que sucederá eventualmente?* (Se acostumbrará a él. Se entrenará. Puede que un día pueda caminar sin correa).

PRÁCTICA REFLEXIVA | 8 minutos

Atención Focalizada en la Respiración*

Descripción General

Esta práctica reflexiva introduce la práctica más formal del entrenamiento de la atención en un solo objeto, como la respiración. La clave es mantener la atención y hacer que la mente regrese cuando divaga (o mantener la atención nítida si uno tiene sueño). El método simple es hacer que la mente regrese cada vez que se distrae.

Materiales Requeridos

Ninguno.

Instrucciones

- Comience con una práctica de enraizamiento o de aplicación de recursos primero para lograr una mayor calma en el cuerpo.
- Pida a los estudiantes que escojan una parte del cuerpo donde puedan notar su respiración (nariz, pecho, abdomen).

- Pida a los alumnos que escojan algún otro objeto neutro si lo prefieren (un lugar en el suelo, una parte del cuerpo que se siente neutra, una sensación neutra). El objeto debe ser neutro y no muy estimulante.
- Recuérdeles que cuando su atención se distrae, pueden llevarla de regreso a su objeto (la respiración u otro objeto de focalización)
- Recuerde a los alumnos que si se sienten incómodos al concentrarse en una sola cosa, siempre pueden volver a hacer enraizamiento o a aplicar recursos, o pueden parar la práctica por completo. (Utilice la siguiente pauta para facilitar la práctica).

Recomendaciones para la Enseñanza

- Es muy importante recordarle a los estudiantes que siempre pueden volver al enraizamiento o a la aplicación de recursos, o pueden detener la práctica por completo, especialmente aquellos que experimentan desregulación cuando intentan quedarse quietos o concentrados, para quienes puede tomar más tiempo antes de que puedan hacer las prácticas con facilidad.
- Este tercer capítulo del Aprendizaje SEE proporciona una variedad de prácticas de entrenamiento de la atención, pero esta práctica reflexiva particular de focalizar la atención en la respiración puede convertirse en una práctica fundamental para su clase. Le recomendamos que repita esta práctica a lo largo del año escolar.
- Siéntase libre de grabarse a sí mismo o a un estudiante que guíe la práctica para que pueda reproducir la grabación. Tenga en cuenta que puede tomar muchas sesiones hasta que sus estudiantes se familiaricen

Pauta Sugerida

- *“Ahora tratemos de entrenar nuestra atención de la manera en que entrenaríamos a un cachorro.*
- *Tomemos una postura cómoda y usaremos lo que acabamos de aprender.*
- *Al igual que el cachorro, si estamos demasiado entusiasmados o con mucho sueño, o si no estamos en nuestra zona resiliente, será difícil entrenar nuestra atención.*
- *Entonces, primero haremos una actividad de aplicación de recursos y enraizamiento para ayudarnos a estar en nuestra zona resiliente.*
- *Pensemos en uno de nuestros recursos en silencio. O si lo prefieren, pueden hacer enraizamiento donde están sentados. [Pausa.]*
- *Al pensar en nuestros recursos, notemos cualquier sensación agradable o neutra en el cuerpo. [Pausa]*
- *Si encuentran una sensación agradable o neutra, simplemente manténgase enfocados en eso. Ese puede ser su objeto de focalización por ahora. [Pausa]*
- *Tal vez ahora nuestro cuerpo se sienta más relajado. Centrémonos en nuestra respiración ahora. Usaremos esto como nuestro objeto de focalización. Si no quieren utilizar su respiración, pueden elegir una sensación neutra.*
- *Puede ser de ayudar cerrar los ojos. Si no quieren cerrarlos, baje la Mirada hacia el piso. Tengamos cuidado de no distraer a nadie, porque todos intentamos prestar atención.*
- *Lleven su atención a su respiración cuando*

entra y sale de su cuerpo y solo permita que su atención permanezca con la respiración.

- Pueden notar la respiración en su nariz. Si es así, pueden prestar atención allí.
- Es posible que noten la respiración en el movimiento de ascenso y descenso de su vientre. Si es así, pueden prestar atención allí.
- Si Pueden notar la respiración en algún otro lugar. Entonces pueden prestar atención allí.
- Donde sea que elijan, solo mantendremos nuestra atención en la respiración. [Pausa]
- Simplemente respiremos de una manera muy natural y relajada, y mantengamos nuestra atención con la respiración.
- Deberíamos estar relajados al hacer esto, pero si en cambio se sienten incómodo, pueden dejar de prestar atención a la respiración y, en cambio, volver a aplicar recursos o a hacer enraizamiento. O si lo necesitan, simplemente deténgase y relájense solamente.
- De lo contrario mantengamos nuestra atención en la respiración. [Pausa]
- Si nos distraemos o nuestra mente divaga, solo volvamos a la respiración, como si regresáramos al cachorro. Y vemos si podemos mantener un poco más la respiración en nuestra mente. [Pausa más larga]
- Ahora podemos abrir los ojos. ¿Como fue eso? ¿A quién le gustaría compartir?
- ¿Pudieron mantener su atención en la respiración con atención plena?
- ¿Pudieron usar la conciencia para notar cuando estaban focalizados o cuando no lo

estaban?

- ¿Qué sensaciones notan en su cuerpo ahora?"

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 12 minutos

Entrenamiento de la Atención al Dibujar

Descripción General

En esta actividad, les pediré a los estudiantes que hagan un dibujo que muestre algo que hayan aprendido acerca de la atención. Puede decidir permitirles que elijan libremente o puede especificar más claramente qué desea que dibujen. Los dibujos les ayudarán a comprender mejor y compartir con usted y sus compañeros lo que han llegado a comprender sobre la atención y cómo fortalecerla.

Materiales Requeridos

- Hojas blancas para dibujar.
- Marcadores, crayones o lápices

Instrucciones

- Juntos, hagan una lista de las cosas que han aprendido sobre la atención.
- Haga que cada uno elija algo de la lista para dibujar. Si algunos estudiantes se esfuerzan por encontrar algo que dibujar, puede pedirles que dibujen una actividad que hizo como grupo (como caminar con atención o comer con atención). O puede pedirles que dibujen cualquier actividad que les guste hacer, ya que cualquier actividad se puede hacer con atención plena y conciencia.
- Permita varios minutos para dibujar y luego permita que los estudiantes compartan y expliquen sus dibujos. Mientras comparten, asegúrese de preguntar cómo la atención juega un papel importante en el dibujo, y de esta manera podría estar presente en sus

dibujos la atención plena, la vigilancia o la conciencia.

Recomendaciones para la Enseñanza

- También puede pedirles que escriban una palabra en su dibujo que explique lo que está tratando de representar (por ejemplo, "atención plena", "una mente nublada", etc.) o la actividad que están describiendo ("caminata atenta/consciente", "realizando algún juego", "etc.).
- Después de que sus alumnos hayan compartido, quizás desee colgar sus dibujos en el aula como recordatorios y refuerzo de lo que la clase ha aprendido sobre la atención.

Pauta Sugerida

- *"Hemos aprendido muchas cosas sobre la atención y cómo fortalecerla.*
- *¿Qué pasaría si quisiéramos compartir lo que hemos aprendido con otros estudiantes en la escuela o con nuestra familia?*
- *Hagamos una lista de algunas cosas que hemos aprendido y luego dibujaremos imágenes que podríamos usar para compartir lo que hemos aprendido con otros.*
- *¿Quién puede nombrar alguna cosa que hemos aprendido sobre la atención? (Por ejemplo: se puede entrenar. Es como una linterna. Es como entrenar a un cachorro. Nos ayuda a aprender y notar cosas. Podemos hacerlo con cualquier actividad. Nos ayuda a tener una mente clara y no nublada como en el frasco de la mente. Implica atención plena, conciencia y vigilancia, etc.) (Si lo desea, puede crear una lista que escriba en la pizarra o en un pliego de papel/cartulina).*

- *¿Quién puede nombrar una forma en que fortalecemos nuestra atención? (Por ejemplo: Practicando. Ejercitándola. Trayendo de vuelta la mente cuando divaga. Al no quedamos dormidos. Teniendo una buena postura) (Es posible que desee hacer una lista separada de estos puntos).*
- *¿Quién puede describir nuestra mente cuando no podemos prestar atención? ¿Cómo podría ser?*
- *¿Creen que podríamos hacer algunos dibujos para compartir lo que hemos aprendido?*
- *Hagamos cada uno un dibujo que muestre una cosa que hayamos aprendido sobre la atención".*

También puede darles una guía más directa sobre qué dibujar y, al mismo tiempo, permitir su creatividad individual, como:

- *Tomemos cada uno una hoja de papel y dibujemos tres imágenes.*
- *Primero, dibujaremos cómo se ve nuestra mente cuando está somnolienta, nublada u opaca, o estamos en nuestra "zona baja". Puede dibujarse usted mismo o un animal u otra cosa que demuestre que la mente no tiene mucha claridad.*
- *La segunda imagen será cuando nuestra mente divague porque estamos atrapados en nuestra zona alta. Tal vez estamos demasiado emocionados o incómodos. Aquí nuestra mente está llena de distracciones. ¿Cómo se ve eso?*
- *Y la tercera imagen será cuando nuestra mente está equilibrada y estamos en nuestra zona resiliente (u OK). Aquí nuestra mente*

está en un estado de calma y alerta. No está demasiado distraída ni demasiado aburrida y somnolienta. Este tipo de mente puede prestar atención y aprender cualquier cosa.

Después de que los alumnos hayan tenido tiempo de dibujar, invítelos a compartir su trabajo. Pregunte:

- *“¿Cuál es el rol de la atención en su dibujo?”*
- *¿Cómo se muestra la atención plena, la vigilancia o la conciencia en sus dibujos?”*

REVISIÓN | 3 minutos

- *“¿Han aprendido algo sobre la atención que creen que podrían usar?”*
- *¿Han notado algún cambio en su capacidad para prestar atención?*

¿Creen que su atención se haría más fuerte si practicáramos más? ¿Sería útil para algo?”

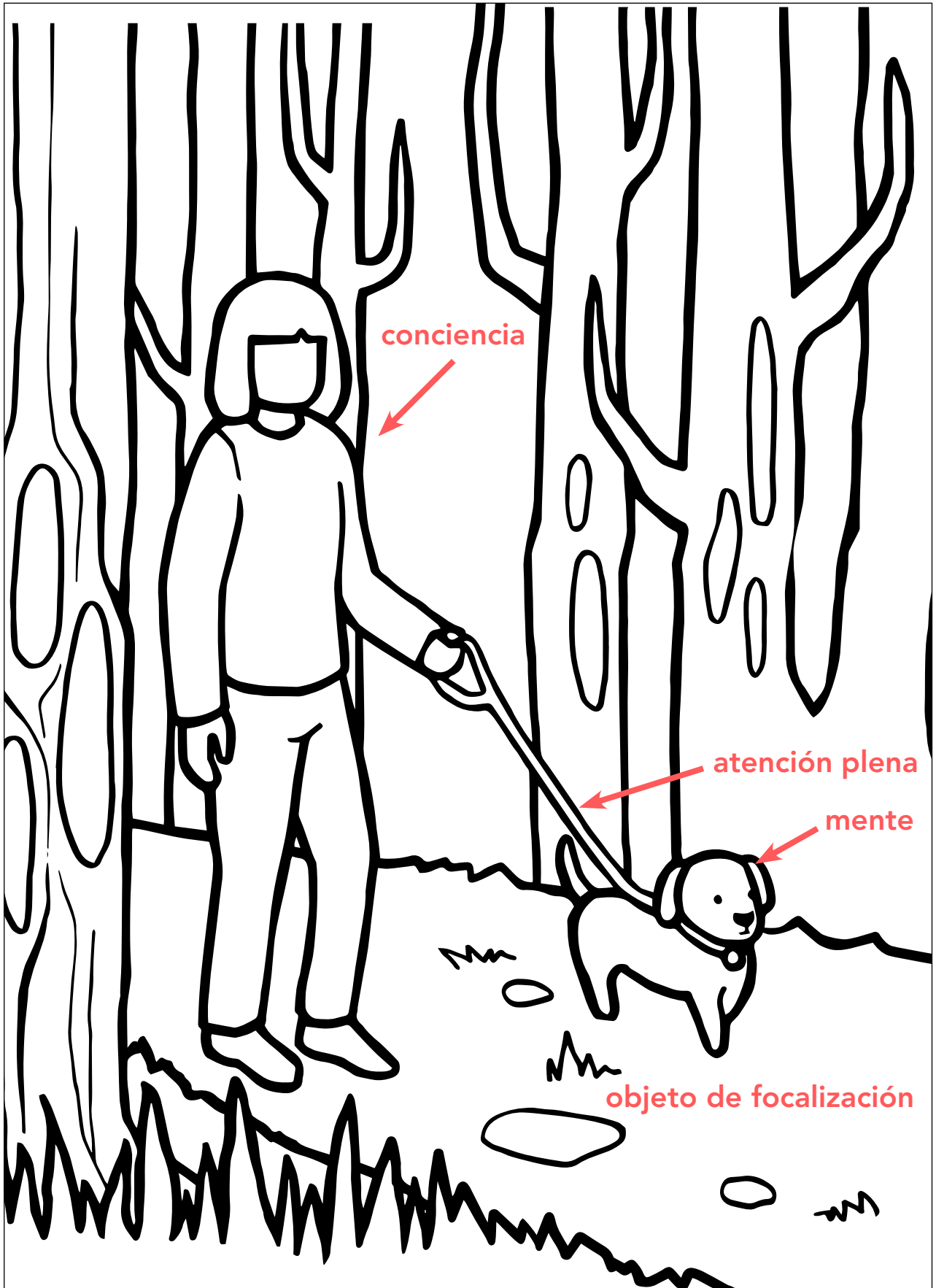
Ampliando la práctica de la atención focalizada en la respiración

A medida que practiquen más la atención a la respiración con sus alumnos, también puede presentar la idea de contar mentalmente la respiración. Esto implica contar con “1” en la mente en la inhalación, y luego “2” en la exhalación hasta que se llega a 10. Después de eso, se puede comenzar de nuevo en 1. Esta puede ser una forma vívida de ilustrar qué tan rápido podemos distraernos, con lo cual tendemos a perder la cuenta de dónde estábamos. Contar la respiración es una manera muy concreta de ayudar a los estudiantes a alcanzar la comprensión crítica de que la atención puede fortalecerse a través de la práctica, ya que los estudiantes pueden ver por sí mismos que su capacidad de contar sin perder la pista de dónde están aumenta con el tiempo.

A medida que continúe la práctica, también puede comenzar a mostrar a sus alumnos que la postura del cuerpo puede ayudar a facilitar una mente calmada y alerta. En las prácticas posteriores, puede alentarlos a sentarse de una manera que les resulte cómoda pero alerta.

- *“¿Sabían que la forma en que nos sentamos puede afectar nuestra mente? Si nos sentamos así [desplomándose], podemos hacer que nuestra mente sea más aburrida y adormecida. Si nos pusiéramos de pie con los ojos bien abiertos, ¿cómo creen que sería nuestra mente? Aburrida y somnolienta o se distraería más fácilmente?”*
- *Entonces, en lugar de eso, la próxima vez que practiquemos nuestra atención con la respiración, encontraremos una postura cómoda que nos ayude a mantener la estabilidad y la claridad, que nos ayude a estar en ese estado de alerta y calma. Me voy a sentar ahora de esa manera. [Siéntese de manera que su columna vertebral esté relativamente erguida y recta, y sus pies estén plantados firmemente en el suelo].*
- *A veces me gusta imaginar que soy una montaña, sentado muy estable e incapaz de distraerme.*
- *A veces, para ayudarme a sentarme derecho, me imagino que soy una marioneta con una cuerda que me tira suavemente de la parte superior de mi cabeza hacia arriba.*
- *Y me gusta mantener mi vista hacia el suelo, para no distraerme. A veces, me gusta cerrar los ojos por completo. También pueden hacerlo si les ayuda a no distraerse.*
- *¿Intentamos sentarnos así?”*

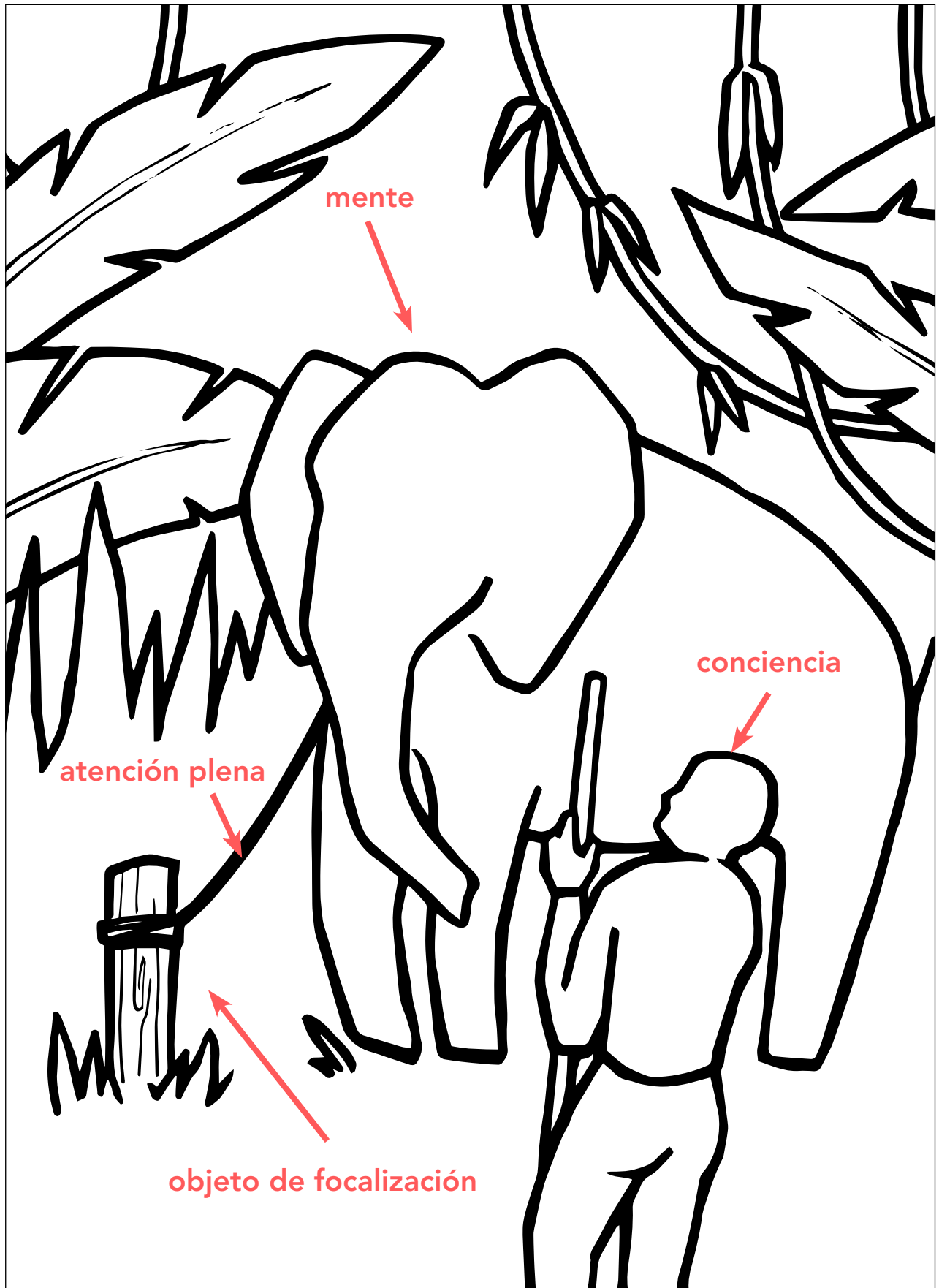




Entrenamiento de la Atención



Entrenamiento de la Atención



Conciencia de Sí

PROPÓSITO

Los estudiantes ya han aprendido a dirigir su atención hacia el interior del cuerpo y las sensaciones. En esta experiencia de aprendizaje, explorarán dirigir la atención hacia el interior de la mente (llamada "metacognición"), es decir, pensamientos, emociones y sentimientos. Explorarán cómo dicha atención puede ayudarles a crear un "espacio" entre el estímulo y la respuesta, una

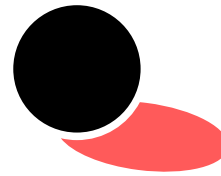
gran ayuda para detener la chispa antes de que se convierta en un incendio forestal.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Aprender la práctica de observar sus propios pensamientos y sentimientos.
- Observar el espacio entre el estímulo y la respuesta, facilitando el control del impulso.

COMPONENTES PRINCIPALES



Atención y Conciencia de Sí (1A)

MATERIALES REQUERIDOS

- El frasco de la mente
- Una impresión de la imagen del cielo disponible al final de esta experiencia de aprendizaje.

DURACIÓN

25 minutos

CHEQUEO | 5 minutos

- *"Preparémonos para una breve práctica de atención en la respiración. ¿Cómo queremos que esté nuestro cuerpo?"*
- *Primero tomaremos una postura cómoda y erguida. Entonces mantendremos nuestra vista hacia el suelo o cerraremos los ojos.*
- *Antes de fortalecer nuestra atención, haremos algo de aplicación recursos o enraizamiento para calmar nuestro cuerpo. Elija uno de sus recursos de su caja de recursos, puede elegir uno nuevo, o puede imaginar uno.*
- *Ahora solo recordemos nuestro recurso. Y veamos si podemos prestar atención a nuestro recurso con nuestra mente por unos momentos en silencio. O si prefieren enraizamiento, también puede hacerlo. Cualquiera que elijan, vamos a descansar en silencio y prestar atención por unos momentos. [Pausa.]*
- *¿Qué notan dentro? Si tienen una sensación agradable o neutra, pueden poner su mente en eso.*
- *Si se sienten incómodos, pueden cambiar a un recurso diferente, o pueden hacer enraizamiento. También pueden cambiar su postura, pero traten de no distraer a nadie más si lo hacen. De lo contrario, simplemente mantengan su atención descansando en su recurso. [Pausa]*
- *Ahora tomemos conciencia de nuestra respiración. Veamos si podemos prestar atención a la respiración cuando entra y sale de nuestro cuerpo.*
- *Si le resulta incómodo prestar atención a la respiración, siéntanse libres de volver a*

su recurso o enraizamiento, o simplemente tomen un pequeño descanso, asegurándose de no distraer a nadie. [Pausa durante 15-30 segundos]

- *Si en algún momento se distraen, simplemente pueden regresar su atención a la respiración. También pueden contar su respiración. [Pausa por un tiempo más largo, como 30-60 segundos o más.]*
- *¿Qué notaron?"*

PRESENTACIÓN/DISCUSIÓN | 7 minutos

¿Podemos Observar la Mente?

Descripción General

El propósito de esta discusión es presentar la idea de prestar atención a nuestra mente sin quedar atrapados inmediatamente en pensamientos, sentimientos, recuerdos, etc. La imagen del cielo azul con algunas nubes y pájaros es una metáfora de la mente.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Podemos poner nuestra atención en nuestra mente misma.
- Podemos notar pensamientos, sentimientos, sensaciones, recuerdos e imágenes a medida que van y vienen.
- Podemos prestar atención a nuestros pensamientos y emociones en nuestra mente.
- Cuando miramos simplemente observamos nuestros pensamientos, nos quedamos menos atrapados en ellos.
- Observar nuestros pensamientos nos ayuda a aprender sobre lo que está pasando dentro de nosotros y nos ayuda a ser menos reactivos.

Materiales Requeridos

- El frasco de la mente.
- Copias de la imagen del cielo con nubes y pájaros (disponible al final de esta experiencia de aprendizaje).

Instrucciones

- Repasar a qué podemos prestar atención al interior y al exterior.
- Mostrarles a los estudiantes el frasco de la mente nuevamente. Recuerden lo que hicieron juntos en la construcción del frasco de la mente.
- Pregunte a los estudiantes sobre cuántos pensamientos pueden tener en un día. Trate de contarlos usando un ejemplo. Pueden reconocer imágenes, pensamientos, sentimientos, sensaciones.
- Permita tiempo para compartir.
- Hágalos saber que les hablará a través de una práctica reflexiva para tratar de observar sus propios pensamientos.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Recuerde a los alumnos que estamos "simplemente notando" como hicimos con el objeto en "Me doy cuenta, Me pregunto".
- No existen respuestas correctas. Una distracción es solo algo a reconocer.

Pauta Sugerida

- *"Hemos estado aprendiendo cómo fortalecer nuestra atención.*
- *Hemos aprendido que podemos prestar atención a las cosas en el exterior y las cosas en el interior.*

- *¿A qué cosas podríamos prestar atención en el interior? ¿Qué pasa dentro de nosotros?*
- *¿Dónde están nuestros pensamientos? Cuando tengo una idea o pienso en algo, ¿eso está afuera o adentro?*
- *¿Qué pasa cuando siento algo? ¿Como cuando me siento feliz o cansado? ¿O cuando estoy molesto? ¿O cuando estoy feliz? ¿Donde está todo esto?*
- *¿Creen que podemos prestar atención a nuestros pensamientos y a lo que está pasando dentro de nosotros?*
- *¿Recuerdan cuando creamos el frasco de la mente y leímos la historia de Teresa? Muchas cosas estaban sucediendo y las pusimos en el frasco de la mente.*
- *¿Qué pusimos? ¿Pueden recordar qué significaban esas cosas?*
- *¿Tenemos pensamientos allí? ¿Qué pasa con los sentimientos? ¿Qué más tenemos allí?*
- *Todas estas cosas como nuestros pensamientos y sentimientos surgen en nuestra mente. ¿Cuántos pensamientos tienen cada día? ¿Creen que podrían contarlos?*
- *¿Creen que es posible observar sus pensamientos?*
- *Por lo general, cuando tenemos un pensamiento, todos estamos atrapados en él. Nos lleva lejos. Por ejemplo, podría pensar en un helado. Hablemos un momento para hacer esto ahora mismo. Cerremos los ojos y pensemos en un helado. Sonaré la campana cuando pase un minuto.*
- *Deje pasar un minuto y haga sonar la campana y pregunte: ¿Qué pasó? Entonces*

mencione este punto. De repente, estoy pensando en qué tipo de helado quiero, y de dónde lo voy a obtener, ¡y qué sabor tendrá! entonces podría estar pensando en el helado que tenía en la playa y luego podría estar pensando que desearía poder ir a la playa y muy pronto me dejaría llevar.

- *¿Pero qué pasa si acabo de observar ese pensamiento? ¿Qué creen que pasaría?*
- *¿Nuestros pensamientos permanecen para siempre?*
- *Y si lo hubiese observado, ¿creen que con el tiempo vendría un nuevo pensamiento?*
- *Demos un vistazo a esta imagen. [Muestre la imagen del cielo con nubes] ¿Qué notan acerca de esta imagen?*
- *¿Qué pasaría si, como en el claro de la mente, esta imagen del cielo fuera una imagen de nuestra mente y los pensamientos y sentimientos que surgen en ella?*
- *¿Qué creen que son los pensamientos y sentimientos? Tal vez sean las nubes de aquí. ¿Qué otras cosas aparecen en el cielo? ¿Tal vez un arco iris, pájaros o un avión? ¿Tal vez incluso una tormenta o un rayo apareciera a veces!*
- *Cuando todas esas cosas suben al cielo, ¿qué hace el cielo? ¿Cambia? ¿Intenta aferrarse a algo que aparece? ¿Intenta alejar algo?*
- *Me pregunto si podemos observar nuestros pensamientos y sentimientos como este cielo. ¿Creen que podemos ver cómo van y vienen los pensamientos sin aferrarnos a ellos o alejarlos? Vamos a intentarlo. Haremos un experimento juntos”.*

PRÁCTICA REFLEXIVA | 10 minutos

Observando la Mente

Descripción General

Esta es una práctica reflexiva similar a la atención centrada en la respiración, excepto que en lugar de un solo objeto de focalización, los estudiantes estarán sentados tranquilamente con los ojos cerrados o con la vista hacia abajo mientras simplemente notan lo que surge en su mente, sin involucrarse con el contenido de sus pensamientos y sentimientos. La práctica aquí es solo mirarlos y observarlos con una curiosidad abierta y sin involucrarse demasiado. A diferencia de soñar despierto, el propósito es no dejarse atrapar por los pensamientos y dejarse llevar por ellos, sino observarlos con una curiosidad abierta y sin juicio. Practicar esto puede aumentar la capacidad para captar los impulsos antes de que se conviertan en emociones fuertes y reacciones conductuales.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Notará que esta práctica combina la aplicación de recursos y el enraizamiento, la atención en la respiración y luego la observación de la mente. Cada una de estas prácticas se ha desarrollado secuencialmente, por lo que si sus estudiantes no pueden realizar esta práctica completa, vuelva y realice las prácticas más cortas con ellos.
- Una vez que puedan realizar esta práctica combinada, puede considerar convertirla en su práctica principal y repetirla muchas veces con sus alumnos, idealmente dos veces o más cada semana. A continuación, puede alargar gradualmente las pausas hasta que duren entre 30 segundos y un minuto. Eventualmente, podrá hacer prácticas de

5 minutos de duración. A medida que sus estudiantes finalmente puedan hacer esto, participarán en un entrenamiento de atención muy importante, y su progreso será una señal alentadora para aquellos que están fortaleciendo su atención.

Pauta Sugerida

- *“Adoptemos una postura cómoda y alerta.*
- *Si estamos muy entusiasmados o muy cansados, o si no estamos en nuestra zona resiliente, será difícil entrenar nuestra atención. Al igual que en nuestros dibujos donde dibujamos nuestra mente cuando estaba demasiado aburrida o demasiado emocionada.*
- *Así que sentémonos eruidos con la espalda recta. Y para no distraernos, bajemos la mirada al suelo o cerremos los ojos.*
- *Entonces, primero haremos una actividad de aplicación de recursos y enraizamiento para ayudarnos a estar en nuestra zona resiliente.*
- *Pensemos en uno de nuestros recursos en silencio. O si lo prefieren, pueden hacer enraizamiento donde están sentados. [Pausa]*
- *Concentrémonos ahora en nuestra respiración. Usaremos eso como nuestro objeto de focalización. Recuerden que si comienzan a sentirse incómodos, pueden volver a su recurso o al enraizamiento. [Haga una pausa de 30 segundos o más si sus estudiantes se sienten cómodos haciéndolo]*
- *Ahora practiquemos observando nuestra mente.*
- *Vamos a liberar nuestra respiración. En lugar de focalizarnos en nuestra respiración, solo*

vamos a observar para ver lo que surja en nuestra mente.

- *Pero en lugar de quedar atrapados en nuestros pensamientos, vamos a ver si podemos simplemente observarlos.*
- *Mantengámonos en silencio y prestemos profunda atención y veamos si podemos hacerlo. [Haga una pausa de 15 a 30 segundos, o más si sus estudiantes se sienten cómodos haciéndolo].*
- *Si nos distraemos o quedamos atrapados en nuestros pensamientos, solo recordemos que estamos observando nuestros pensamientos. Los estamos viendo venir, permanecer e irse. Intentemos hacerlo un poco más. [Pausa durante 15-30 segundos o más.]*
- *Ahora abramos los ojos y compartamos.*
- *¿Qué notaron?*
- *¿Podría alguien observar cómo los pensamientos van y vienen? ¿Cómo estuvo eso?*
- *¿Alguien notó un momento en que no hubo pensamientos? Tal vez una pausa o un descanso o espacio entre ellos?”*

REVISIÓN | 3 minutos

- *“¿Qué has aprendido sobre la mente que te parezca más interesante o útil?*
- *¿Cómo podría ayudarnos si aprendiéramos a cuidar nuestra mente?*
- *¿Creen que podrían pasar un momento observando su propia mente en los próximos días y compartir lo que observan?”*



PRIMEROS AÑOS: PRIMER CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CAPÍTULO 4

Navegando las Emociones



Descripción General

En *Construyendo Resiliencia desde adentro hacia afuera*, Linda Lantieri escribe sobre niños en el rango de edad de kínder a 2° grado: "Aunque los niños de esta edad aún no pueden verbalizar fácilmente su comprensión de la conciencia, ahora está más claro que los niños pequeños tienen la capacidad de separar los pensamientos en la mente de las personas y las cosas fuera de ellos mismos. Dado que las habilidades de los niños en esta área están emergiendo, pueden o no ser capaces de entender la teoría de por qué están haciendo estas tareas, pero responderán a las prácticas concretas, las imágenes y los juegos que presentan estas actividades, especialmente cuando las prácticas se hacen de forma regular como rituales y rutinas".

Incluso a esta temprana edad, la vida emocional de los niños es muy rica. Experimentan una gama completa de emociones y son capaces de ver emociones en otros. Sin embargo, es posible que no entiendan cómo verbalizar, nombrar o identificar sus emociones o cómo hablar de ellas. Es posible que no entiendan por qué ciertas emociones surgen en ellos o por qué surgen en otras personas. Y, lo que es más importante, es posible que no sepan que hay cosas que pueden hacer para ayudar a comprender y navegar sus propias emociones. Sin este conocimiento y estas habilidades, las emociones propias y ajenas pueden ser incluso atemorizantes o abrumadoras.

¿Qué es una Emoción?

Las emociones son evaluaciones que hacemos de una situación, pero también se sienten en el cuerpo. Tanto las emociones como las sensaciones físicas pueden considerarse "sentimientos". Uno puede decir: "Siento calor en mi pie derecho", que es una sensación, y uno puede decir: "Me siento enojado por esto", que es una emoción. Sin embargo, las sensaciones tienden a localizarse en una parte particular del cuerpo, mientras que las emociones tienden a sentirse de una forma más general. Además, las emociones surgen de una evaluación de una situación: por ejemplo, ver lo que está sucediendo como positivo o negativo. Esto significa que uno puede sentir una emoción por una situación, pero no tendemos a sentir una sensación por una situación. La mayoría de las emociones, sin embargo, también están acompañadas por sensaciones físicas en el cuerpo.

Higiene Emocional

Comprender las emociones puede ser muy enriquecedor para los estudiantes jóvenes. Experimentan emociones todo el tiempo, pero a menudo no pueden entender lo que está sucediendo dentro de sí mismos. Aprender sobre las emociones hace que estas experiencias sean menos desconocidas y, en última instancia, más fáciles de manejar.

También es importante que los estudiantes comiencen a reconocer que los estados emocionales fuertemente negativos tienen el potencial de conducir a comportamientos que dañan su

propio bienestar y el de los demás. Cuando lo reconozcan, comprenderán el valor de cultivar una buena “higiene emocional”. Esto no significa suprimir emociones incómodas. Más bien, significa desarrollar una forma saludable de lidiar con las emociones propias. Esto requiere una alfabetización básica sobre las emociones, como poder identificarlas y nombrarlas, sus características y diferenciar las emociones de otros tipos de sentimientos, como las sensaciones físicas. También significa explorar la relación entre emociones y necesidades. Esto se debe a que las emociones, especialmente las emociones negativas, a menudo surgen de necesidades no satisfechas. Ver esto claramente puede ayudar a los estudiantes a ser más pacientes con ellos mismos y con los demás. Las tres primeras experiencias de aprendizaje, por lo tanto, exploran la idea de necesidades y qué sentimientos (sensaciones y emociones) surgen cuando una necesidad se satisface o no se satisface.

La práctica de una buena higiene emocional también requiere discernimiento emocional: la capacidad de reconocer cuándo una emoción puede volverse de poca ayuda o dañina, como la ira extrema o los celos. Si bien todas las emociones son naturales, algunas pueden volverse riesgosas si se salen de control, porque pueden conducir a impulsos muy fuertes de comportamiento que pueden ser destructivos. Es importante que los estudiantes decidan por sí mismos qué emociones pueden ser riesgosas para ellos. Lo harán haciendo preguntas e investigando la emoción de cerca: ¿a qué impulsos conduce? ¿Cómo sería la sociedad o nuestra escuela si las personas tuvieran más de esta emoción? ¿Y si tuvieran menos de eso? Luego, los estudiantes examinarán qué estrategias tienen para lidiar con aquellas emociones que han identificado como potencialmente riesgosas.

A veces, a los niños se les enseña que es “malo” sentir o expresar una emoción particular, como la ira, la frustración o la tristeza. Si los estudiantes concluyen que cierta emoción es mala, pueden sentirse culpables cuando experimentan o expresan esa emoción, e incluso pueden sentir que ellos mismos son “malos” al hacerlo. Por lo tanto, es importante ayudar a los alumnos a reconocer que las emociones son naturales. Desarrollar una atención saludable hacia las emociones de riesgo no significa que las emociones en sí mismas sean malas o que nosotros seamos malos si las tenemos. Más bien, es como reconocer que un fuego para cocinar puede volverse peligroso si se sale de control, y que, por lo tanto, es bueno desarrollar precaución y conciencia con respecto a ciertas emociones.

Por lo tanto, este capítulo busca ayudar a los estudiantes a comenzar a desarrollar lo que se puede llamar un “mapa de la mente”, es decir, una comprensión de diferentes estados mentales, como las emociones y sus características. Este mapa de la mente es un tipo de alfabetización emocional, que contribuye a la inteligencia emocional y ayuda a los estudiantes a “navegar” sus

propias vidas emocionales. Debido a que las emociones fuertes provocan comportamientos, al aprender a manejar sus emociones, los estudiantes también están aprendiendo a “contenerse” o a restringir los comportamientos que los dañan a sí mismos y a los demás. A medida que los estudiantes crecen, su “mapa de la mente” puede llegar a ser cada vez más refinado a medida que aprenden más términos emocionales y aprenden a distinguir entre emociones y estados mentales de maneras cada vez más sutiles. La intención aquí es presentarles la idea de pensar en las emociones e iniciarlos en ese viaje.

Práctica Personal del Estudiante

Desarrollar la alfabetización emocional y la higiene emocional requiere práctica y habilidades, no solo conocimiento desde la cabeza. Las prácticas reflexivas en este capítulo son importantes para integrar la creciente comprensión conceptual de las emociones por parte de los estudiantes con su propia experiencia personal y la capacidad de reconocerlas en ellos mismos. En este capítulo, continuarán practicando las habilidades básicas que han aprendido en los capítulos anteriores: cómo equilibrar y calmar sus sistemas nerviosos, cómo focalizar su atención y cómo ser conscientes de los pensamientos y sentimientos que surgen en cada momento. Cuando estas prácticas se vuelven naturales e incorporadas para los estudiantes, están practicando la higiene emocional a diario.

Práctica Personal del Profesor

Tendemos a dar las emociones por sentado, aunque desempeñan un papel tan poderoso en nuestras vidas. Mientras enseña este capítulo, pregunte a sus amigos, familiares y colegas qué hacen para regular o controlar sus emociones. Piense en las cosas que ya hace para navegar por sus propias emociones. Hacer esto le hará más consciente de las emociones en sí mismo y en los demás, y esto, a su vez, le ayudará a facilitar el aprendizaje con sus alumnos.

Lecturas y Recursos Adicionales

Construyendo resiliencia desde adentro hacia afuera [Building Resilience from the Inside Out] por Linda Lantieri. Introducción de Daniel Goleman.

Carta a los Padres y Cuidadores o Tutores

Fecha: _____

Estimado Padre o Cuidador/Tutor,

Esta carta es para informarle que su hijo(a) ahora está comenzando el Capítulo 4, "Navegando por las emociones" del Aprendizaje SEE.

En el Capítulo 4, su hijo(a) explorará el tema de las emociones, cómo surgen y cómo "navegarlas" mejor. Su hijo aprenderá cómo "mapear" las emociones usando una variedad de herramientas (como las familias de emociones, cómo se experimentan las emociones en el cuerpo y la relación entre las emociones y las necesidades). Luego explorarán, utilizando este conocimiento para identificar mejor las emociones en ellos mismos y cómo se desarrollan. Comprender las emociones puede ser muy enriquecedor para los niños y puede llevar a una mayor capacidad para regular las emociones y el comportamiento.

Práctica en Casa

A medida que su hijo(a) avance por este capítulo, será útil que le pregunte qué emociones nota en él/ella y qué emociones nota en otros. Esto construirá la alfabetización emocional. Puede ser muy útil para usted también hablar acerca de sus propias emociones, cuándo surgen y cómo las maneja de manera constructiva.

Capítulos Anteriores

- El Capítulo Uno exploró los conceptos de amabilidad y compasión y cómo se relacionan con la felicidad y el bienestar.
- El Capítulo Dos exploró las prácticas para regular el cuerpo y el sistema nervioso para mejorar el bienestar y la resiliencia al estrés.
- El Capítulo Tres introdujo habilidades para fortalecer la atención, tanto para cosas externas como para la propia mente, el cuerpo, pensamientos y emociones.

Lecturas y Recursos Adicionales

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

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

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

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

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

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



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Explorando las Necesidades

PROPÓSITO

El propósito de esta experiencia de aprendizaje es comenzar a explorar las necesidades que tenemos para vivir, aprender y ser felices. Reconociendo que todas las personas tienen necesidades y que las compartimos, lo cual puede ser un precursor importante para desarrollar una mayor

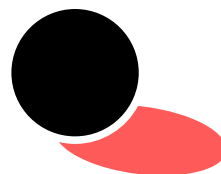
empatía y compasión tanto hacia uno mismo como hacia los demás.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Explorar las necesidades humanas básicas de felicidad, vida y aprendizaje.

COMPONENTES PRINCIPALES



Atención y Conciencia de Sí (1A)

MATERIALES REQUERIDOS

- Pizarra o cartulina
- Marcadores
- Una ficha/tarjeta o una pequeña hoja de papel
- Implementos de escritura para cada alumno.

DURACIÓN

20 minutos

CHEQUEO | 4 minutos

- *"Vamos a practicar el uso de un recurso para calmar nuestra mente y relajar nuestro cuerpo.*
- *Saquen su caja de recursos. Elija un recurso y colóquelo sobre su mesa. Recuerden, hemos creado estos recursos para ayudarnos a sentirnos más seguros y tranquilos cuando sea necesario.*
- *Ahora prestemos atención a nuestro cuerpo por un momento. Siéntense derechos y pónganse cómodo en su silla.*
- *Ahora enfóquense en el recurso que tienen adelante. Presten mucha atención sus detalles.*
[Pausa]
- *¿Qué notan en su interior cuando miran su recurso? ¿Les hace sentir bien, más tranquilos o neutros? Si lo hace, enfoquen su atención en esa sensación interna agradable o neutra.*
- *Pero si se sienten incómodos, pueden cambiar su focalización hacia otra cosa. Es posible que deseen cerrar los ojos e imaginar una persona u objeto favorito.* [Pausa]
- *¿Qué notaron en el interior?"*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 12 minutos

Necesidades Comunes/Compartidas

Descripción General

En esta actividad de comprensión, los estudiantes crearán una lista de "necesidades": lo que las personas necesitan para la felicidad, la vida y el aprendizaje. Identificarán aquellas necesidades que son básicas para la mayoría de las personas.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Todos tenemos necesidades.

- Aunque algunas de nuestras necesidades pueden ser específicas de nosotros mismos, muchas son compartidas entre nosotros y los demás.

Materiales Requeridos

- Una pizarra o una cartulina para la lista de necesidades.

Instrucciones

- Escriba la palabra "NECESIDADES" en la pizarra o en una cartulina.
- Pida a los alumnos que nombren algunas cosas que necesitamos para ser felices, para vivir y para aprender.
- Escriba sus sugerencias como una lista en la pizarra. Explique que la clase está haciendo una lista de nuestras "necesidades", es decir, las cosas que necesitamos para ser felices, vivir y aprender.
- Una vez que tenga una lista de diez o más necesidades, pregunte a los alumnos cuál de las necesidades creen que todos tienen: ¿Todas las personas tienen esta necesidad? Coloque una estrella al lado de esas. Identifíquelas como "necesidades compartidas".

Recomendaciones para la Enseñanza

- Los estudiantes pueden sugerir cosas que no parecen ser necesidades, sino deseos u otras cosas. Vuelva a la pregunta: "¿Es eso algo que necesitamos para ser felices, para vivir o para aprender?" Si el estudiante dice que sí, para reconocer y alentar la participación de los estudiantes, escriba su sugerencia en la pizarra, pero póngala en un lado. Puedes decir algo como: "Voy a ponerlo aquí en

un lado y podemos ver si corresponde más tarde". A medida que avanza, y especialmente cuando haga una lista de necesidades compartidas, a los estudiantes les resultará más claro lo que se entiende por "necesidad".

- Al final de esta experiencia de aprendizaje, se proporciona una lista de muestra de necesidades compartidas para su referencia.
- Si los estudiantes tienen problemas para generar ideas, ofrezca sugerencias como: "¿Qué pasa con los amigos? ¿Necesitamos amigos para ser felices? ¿O qué hay de jugar?"
- Podría ser útil pedir a los alumnos que piensen en las cosas que hacen todos los días, ya que muchas de las cosas que hacemos diariamente (comer, dormir, ir a la escuela, jugar con amigos, etc.) tienen que ver con nuestras necesidades.
- Es probable que los estudiantes de esta edad enumeren cosas concretas (como zapatos, profesores, autos, lápices) en lugar de categorías más abstractas en las que esos artículos puedan ser incluidos (abrigo, diversión, libertad, etc.). Puede escribir ese elemento concreto en el listado como una necesidad, o puede indagar más preguntando: "¿Por qué necesitamos un lápiz? ¿Para que podamos escribir y hacer nuestra tarea? Entonces, ¿necesitamos poder estudiar y aprender cosas? ¿O necesitamos poder trabajar?" De esta manera puede llevarlos a necesidades más generales.

Pauta Sugerida

- *"Hoy vamos a hablar sobre las necesidades. Estas son cosas que necesitamos como seres humanos para ser felices, para vivir y para*

aprender.

- *¿Cuáles son algunas cosas que necesitamos? Hablemos primero de lo que necesitamos para ser felices.*
- *¿Qué necesitamos para vivir?*
- *¿Qué necesitamos para aprender?*
- [Si los estudiantes tienen problemas para generar ideas, ofrezca sugerencias como: "¿Qué pasa con los amigos? ¿Necesitamos amigos para ser felices? ¿O qué hay de jugar?" Además, podría sea útil pedir a los alumnos que piensen en las cosas que hacen todos los días y en lo que necesitan para eso.]
- *Veamos nuestra lista hasta ahora. ¿Que notaron?*
- *¿Cuál de estas necesidades creen que tienen también sus amigos, profesores y familiares? Pondré una estrella junto a las que creen que otros también podrían tener.*
- *Estas necesidades con las estrellas junto a ellas se llaman "necesidades compartidas" ".*

REVISIÓN | 4 minutos

- *"¿Puede alguien pensar en una situación en que un familiar, amigo o profesor se dio cuenta de lo que necesitaba y le ayudó a obtenerlo?*
- *¿Cómo se siente cuando otras personas (familiares, amigos, profesores) notan sus necesidades y los ayudan a obtener lo que necesitan?*
- *¿Alguna vez han notado las necesidades que otras personas tienen en común contigo?*
- *¿Qué pasaría si todos notáramos más las necesidades de los demás?"*

Lista Sugerida de Necesidades Compartidas

Para Ser Feliz

Amigos	Tiempo para jugar/diversion/juguetes
Familia	Ser tratado con amabilidad
Amor	Sentirse querido
Pertenecer	

Para Vivir

Comida/agua	Aire
Abrigo	Dormir
Refugio	Seguridad

Para Aprender

Escuela	Atención
Profesores	Libros
Nuestra mente	

Explorando las Necesidades y los Sentimientos

PROPÓSITO

El propósito de esta experiencia de aprendizaje es comenzar a explorar la relación entre las necesidades y los sentimientos. Al escuchar una historia e identificar las necesidades del personaje y lo que está sintiendo, los estudiantes practicarán reconocimiento de las necesidades de

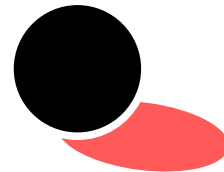
los demás y notar la conexión entre las necesidades y los sentimientos.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Explorar las necesidades humanas básicas para la felicidad, la vida y el aprendizaje.
- Explorar la relación entre necesidades y sentimientos.

COMPONENTES PRINCIPALES



Atención y Conciencia de Sí (1A)

MATERIALES REQUERIDOS

- Pizarra o cartulina
- Marcadores
- La historia El día de Nelson en la casa de la Abuela
- Lista de necesidades compartidas
- Un marcador verde y un marcador azul.

DURACIÓN

25 minutos

CHEQUEO | 3 minutos

- *"Vamos a practicar el uso de un recurso para calmar nuestra mente y relajar nuestro cuerpo."*
- *Saquen su caja de recursos. Elija un recurso y colóquelo sobre su mesa. Recuerden, hemos creado estos recursos para ayudarnos a sentirnos más seguros y tranquilos cuando sea necesario.*
- *Ahora prestemos atención a nuestro cuerpo por un momento. Siéntense derechos y pónganse cómodo en su silla.*
- *Ahora enfóquense en el recurso que tienen adelante. Presten mucha atención sus detalles.*
[Pausa]
- *¿Qué notan en su interior cuando miran su recurso? ¿Les hace sentir bien, más tranquilos o neutros? Si lo hace, enfoquen su atención en esa sensación interna agradable o neutra.*
- *Pero si se sienten incómodos, pueden cambiar su focalización hacia otra cosa. Es posible que deseen cerrar los ojos e imaginar una persona u objeto favorito.* [Pausa]
- *¿Qué notaron en el interior?"*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 17 minutos

Reconociendo Necesidades

Descripción General

En esta actividad de comprensión su clase leerá la historia "El Día de Nelson en la casa de la Abuela" y analizará cómo se siente Nelson. El grupo considerará las necesidades de Nelson y los sentimientos asociados con las necesidades satisfechas y no satisfechas.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Tenemos muchas necesidades a medida que

avanzamos a lo largo de nuestro día.

- Nuestras necesidades pueden ser satisfechas o pueden quedar insatisfechas.
- En general, nos sentimos de una manera si se satisface nuestra necesidad,
- Pero de una manera diferente si nuestra necesidad no se cumple.
- Tener en cuenta las necesidades de una persona puede ayudarnos a entender por lo que están pasando y por qué sienten ciertas emociones.

Materiales Requeridos

- La lista de necesidades compartidas creada en la lección anterior.
- Cartulina.
- 1 marcador verde y 1 marcador azul,
- la historia: El Día de Nelson en la casa de la Abuela.

Instrucciones

- Dígales a los estudiantes que leerán la historia "El día de Nelson en la casa de la abuela". La última vez que escuchamos sobre Nelson, fue sobre su difícil día. Esta historia sigue a nuestro amigo Nelson en la casa de su abuela.
- A medida que lea la historia, haga una pausa donde haya espacios para llenar con los sentimientos de Nelson, y pida a los estudiantes que compartan cómo se deben llenar los espacios en blanco. Escribirá las palabras de sentimientos que sugieren en una hoja de papel con el marcador azul. Luego, pregunte a los alumnos sobre las sensaciones de Nelson y escriba esas palabras en la

cartulina con el marcador verde.

- En los puntos para completar los espacios en blanco de la historia, haga a los alumnos una o más de las siguientes preguntas:
- ¿Cómo creen que Nelson se siente en este momento?
- ¿Qué sensaciones podría estar teniendo en su cuerpo?
- ¿Qué necesita en este momento? [Refiérase a la lista de necesidades compartidas si es necesario. Agregue la necesidad sugerida por el estudiante a su lista escribiéndola en la pizarra]
- ¿Cómo creen que se sentirá si obtiene lo que necesita?
- ¿Cómo creen que se sentirá si no obtiene lo que necesita?
- Después de terminar de leer la historia, revise su lista de necesidades compartidas. ¿Nelson también tenía alguna de esas necesidades?

Pauta Sugerida

- *“¿Quién recuerda la historia de Nelson que leímos antes? ¿Cuál fue la actividad que hicimos con esa historia la última vez? Sí, buscamos chispas y discutimos cómo él se movía entre las zonas.*
- *Vamos a leer otra historia sobre Nelson. Esta vez, nos centraremos en los sentimientos de Nelson y en cómo se relacionan con lo que Nelson podría necesitar.*
- *¿Qué significa que una necesidad sea satisfecha o no satisfecha? Bueno, si Nelson necesitaba amistad, su necesidad sería satisfecha si tuviera amigos a su alrededor.*

Pero si él necesita amistad y no tiene amigos, entonces su necesidad no será satisfecha.

- *Voy a leer la historia y hacer una pausa en los momentos en que tengamos un sentimiento o una necesidad. [Comience a leer la historia, que se proporciona a continuación. Cuando llegue a un espacio en blanco, haga algunas o todas las siguientes preguntas:]*
- *¿Cómo creen que Nelson se siente en este momento? ¿Qué sensaciones podría estar sintiendo en su cuerpo? (Al igual que su corazón latía rápido, se sentía sudoroso, se sentía acalorado, se sentía frío, se sentía cansado). [Escriba estas palabras de sensaciones en verde en la pizarra]*
- *¿Qué emociones podría estar sintiendo sobre esta situación? ¿Se siente enojado, triste, feliz, sorprendido o asustado? ¿O algo más? [Escriba estas palabras de emoción en azul en la pizarra]*
- *¿Qué le haría sentirse mejor? (Señale la lista de necesidades compartidas si es necesario).*
- *¿Por qué podría necesitar eso?*
- *¿Cómo podría sentirse si se satisface esa necesidad, si obtiene lo que necesita?*
- *¿Cómo podría sentirse si no se satisface esa necesidad, si no obtiene lo que necesita?*
- *¿Hay algo que pueda hacer ahora para ayudarlo a obtener lo que necesita?*
- *Bueno, continuemos la historia. [Continúe con este formato, deteniéndose en cada espacio en blanco]*
- *[Cuando haya terminado, señale los dos tipos de sentimientos: sensaciones y emociones]*
- *¿Notaron que escribí dos listas de cosas que*

Nelson estaba sintiendo? ¿Cuál es la diferencia entre estas listas?

- Sí, esta es una lista de sensaciones. Esas son las cosas que sentimos en el cuerpo. Esta otra es una lista de emociones. Estas son las cosas que sentimos sobre una situación. Por lo general, no están solo en una parte del cuerpo. Vamos a aprender más sobre las emociones más adelante”.

REVISIÓN | 5 minutos

- “¿Cómo se sintió Nelson en general cuando tenía una necesidad no satisfecha?
- ¿Cómo se sintió cuando se satisfizo su necesidad?
- ¿Quién ayudó a Nelson a satisfacer sus necesidades?
- ¿Cómo descubriríamos lo que alguien necesita, por ejemplo en nuestra sala de clases?”

Historia: “El Día de Nelson en la Casa de la Abuela”

“Nelson se despertó repentinamente. Oyó bocinas de autos en la calle haciendo mucho ruido. ¡Bip! ¡Bip! ¡Bip! Era muy inusual escuchar las bocinas de los autos tocando en la calle rural donde vivía Nelson. Se frotó los ojos y luego se dio cuenta de que los muebles de la habitación no se parecían a los suyos. Por un momento, Nelson sintió _____.

Entonces Nelson sintió algo suave en su mano. Se dio cuenta de que era la bufanda muy suave que su abuela le hizo. Cada vez que viajaba la llevaba consigo. Entonces se acordó, “¡Por supuesto! ¡Estoy en la casa de la abuela!

“Nelson recordó que su padre lo llevó de su casa en el campo a la casa de su abuela en la ciudad, la noche anterior. Ahora, Nelson se sintió _____.

Nelson se levantó de la cama y sintió que su estómago gruñía. Se sentía _____. Lo que necesitaba ahora era _____.

Luego escuchó que la cálida voz de su abuela lo llamaba: “Nelson, ¿estás despierto? ¡He hecho tu desayuno favorito! ¡Ven a la cocina a comer! “Nelson se sintió _____ que su abuela le hiciera su desayuno favorito. ¡Fue una comida especial que la abuela hizo solo para él!

Nelson disfrutó de un delicioso desayuno con huevos fritos, frijoles picantes y rodajas de plátano con miel. A Nelson le encantó! Ahora, él se sentía _____.

Nelson y su abuela estaban lavando los platos cuando sonó el teléfono. La abuela lo contestó. Nelson no podía escuchar todo debido al agua que corría en el lavaplatos, pero podía escuchar a su abuela decir: “Oh, eso es realmente muy malo. Espero que se sienta mejor pronto”. “Nelson”, dijo la abuela, “esa era la Sra. Montoyo. Llamó para decir que Juan está enfermo y no podrá venir hoy a jugar”. El corazón de Nelson se oprimió. Nelson solo puede ver a Juan cuando está en la casa de la abuela, porque Juan vive en la ciudad, mientras que Nelson vive en el campo. Nelson sintió _____. Le gustaba ver a Juan y jugar al fútbol con él afuera. Le gustaba la casa de su abuela, pero no tenía sus juegos y juguetes habituales. Ahora, Nelson comenzó a preguntarse qué haría para pasar el tiempo.

La abuela de Nelson notó la mirada nerviosa

en la cara de Nelson. "Nelson", dijo la abuela, "¿Por qué no damos un paseo hasta el parque? Tal vez te encuentres con nuevos amigos allí". Nelson se sintió _____.

Cuando Nelson y su abuela llegaron al parque, Nelson vio a varios grupos de niños jugando. Había niños en los columpios, unos pocos jugando con una pelota de baloncesto y otros jugando un juego con fichas. Nelson se acercó a los niños jugando al baloncesto. "Hola", dijo, "¿Puedo unirme a su juego?" Una chica alta con cabello castaño y rizado dijo: "No, tenemos los equipos parejos en este momento". Nelson se sintió _____.

En ese momento, Nelson sintió un golpecito en el brazo. Se giró para escuchar a un niño con lentes decir: "¡pinta, tú la llevas!" Nelson apenas tuvo tiempo de pensar. Tenía que encontrar otro niño para pintar. Notó a un grupo de niños corriendo en todas direcciones, y pensó que si corría muy rápido, podría pintar a alguno de ellos. Ahora, Nelson sintió _____. Sería un momento divertido después de todo".

Necesidades Personales

PROPÓSITO

El propósito de esta experiencia de aprendizaje es dar a los estudiantes la oportunidad de explorar sus propias necesidades. Después de una breve actividad de comprensión destinada a reforzar la conexión entre las necesidades y las emociones, los estudiantes participarán en una

práctica reflexiva en la que explorarán una de sus necesidades personales. Reflexionarán sobre lo que les ayuda a satisfacer esta necesidad y cómo se siente cuando se satisface esa necesidad.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Explorar necesidades personales.
- Explorar las emociones y sensaciones que surgen cuando se satisfacen las necesidades de uno.

COMPONENTES PRINCIPALES



Atención y Conciencia de Sí (1A)

MATERIALES REQUERIDOS

- Un trozo grande de cartulina
- La lista de necesidades compartidas creada anteriormente
- 1 hoja de papel
- Crayones, marcadores o lápices para cada estudiante

DURACIÓN

25-30 minutos

CHEQUEO | 3 minutos

- *“Vamos a practicar el uso de un recurso para calmar nuestra mente y relajar nuestro cuerpo.*
- *Saquen su caja de recursos. Elija un recurso y colóquelo sobre su mesa. Recuerden, hemos creado estos recursos para ayudarnos a sentirnos más seguros y tranquilos cuando sea necesario.*
- *Ahora prestemos atención a nuestro cuerpo por un momento. Siéntense derechos y pónganse cómodo en su silla.*
- *Ahora enfóquense en el recurso que tienen adelante. Presten mucha atención sus detalles.*
[Pausa]
- *¿Qué notan en su interior cuando miran su recurso? ¿Les hace sentir bien, más tranquilos o neutros? Si lo hace, enfoquen su atención en esa sensación interna agradable o neutra.*
- *Pero si se sienten incómodos, pueden cambiar su focalización hacia otra cosa. Es posible que deseen cerrar los ojos e imaginar una persona u objeto favorito.* [Pausa]
- *¿Qué notaron en el interior?”*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 10 minutos

Sentimientos y Necesidades de un Estudiante Nuevo

Descripción General

En esta actividad, los alumnos explorarán la relación entre los sentimientos y las necesidades imaginando cómo se sentiría un estudiante nuevo si se uniera a la clase y qué necesidades podría tener.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Podemos tener diferentes tipos de

sentimientos: algunos son sensaciones (cómo nos sentimos en partes específicas del cuerpo) y otros son emociones (cómo nos sentimos ante una situación).

- Las personas experimentan diferentes sensaciones y emociones cuando sus necesidades se satisfacen o no se satisfacen.

Materiales Requeridos

- Una copia de la lista de necesidades compartidas creada anteriormente
- 1 hoja de papel para cada alumno
- Crayones, marcadores o lápices para cada estudiante

Instrucciones

- Comience pidiéndoles a los alumnos que recuerden los momentos de amabilidad que han discutido anteriormente. Compruebe si la amabilidad está en la lista de necesidades compartidas.
- Pregúnteles cómo los hace sentir cuando reciben amabilidad cuando la necesitan.
- Pregúnteles cómo se puede sentir alguien que necesita algo como amabilidad y no lo consigue.
- Explicar qué son las necesidades “satisfechas” y “no satisfechas”.
- Recuerde a los estudiantes sobre qué es una sensación y enumere algunas.
- Recuerde a los estudiantes sobre lo que es una emoción y enumere algunas.
- Presente un escenario con Nelson como un estudiante nuevo. Pregunte qué necesidades podría tener si es tímido. Pregúntele cómo se

sentiría si esas necesidades se satisficieran o no se cumplieran.

- Tómese un momento para hacer una pausa y haga que los alumnos visualicen en silencio un momento en que se unieron a un grupo nuevo y se cumplió su necesidad de amistad, amabilidad y pertenencia. Pídales que consideren qué sensaciones o emociones sintieron.
- Proporcionar tiempo para compartir.

Recomendaciones para la Enseñanza

Recuerde que a los estudiantes solo se les debe pedir que visualicen situaciones agradables o neutrales, no situaciones que los hagan sentir desagradados o incómodos.

Pauta Sugerida

- *“Hemos hablado de recordar los momentos de amabilidad y cómo nos hacen sentir.*
- *¿Creen que todos tenemos una necesidad de amabilidad y cuidado? ¿Incluimos eso en nuestra lista de necesidades compartidas?*
- *¿Cómo tendemos a sentirnos cuando obtenemos lo que necesitamos? Al igual que si necesito amabilidad porque tal vez me siento triste y la recibo, ¿cómo podría hacerme sentir eso?*
- *Cuando obtenemos lo que necesitamos, decimos que la necesidad se “satisface”.*
- *¿Y qué pasa si necesito amabilidad o amistad porque me siento un poco solo, pero no la recibo? ¿Ocurre a veces, que no obtenemos lo que necesitamos? ¿Cómo podría sentirme entonces?*
- *Cuando no obtenemos lo que necesitamos,*

decimos que la necesidad es “no satisfecha”. Eso significa que no obtuvimos lo que necesitábamos.

- *Ahora pensemos en nuestro amigo Nelson. ¿Qué pasaría si Nelson se hubiera unido a nuestra clase y fuera un estudiante nuevo aquí con nosotros? Nelson es un poco tímido y no conoce a nadie en la escuela. ¿Qué necesidades podría tener él? [Pedir sugerencias.]*
- *¿Cómo se sentiría si se satisficiera esa necesidad? Es decir, si consiguiera lo que necesitaba.*
- *¿Cómo podría sentirse si no se satisface esa necesidad? Es decir, si no consiguiera lo que necesitaba?*
- *Ahora, algunas de las cosas que Nelson está sintiendo podrían ser sensaciones. ¿Alguien recuerda alguna sensación que podemos sentir en nuestros cuerpos? [Muestra tu lista de palabras de sensaciones o intencionalas]*
- *Las sensaciones son cosas que sentimos en partes de nuestro cuerpo: como sentir frío, sentir calor, sentir nuestro corazón latiendo con fuerza, sentir nuestra respiración acelerarse, sentir hormigueo, sentirnos tensos o aflojados. ¿Qué más podríamos sentir en nuestro cuerpo?*
- *Nelson también podría estar sintiendo emociones. ¿Qué pasa con las emociones? ¿Alguien sabe alguna palabra de emoción? [Muestra tu lista de palabras de emociones sugeridas o intencionalas]*
- *Las emociones son palabras para expresar nuestra opinión acerca de una situación: como sentirnos felices, sentirnos tristes, sentirnos*

enojados o sentir miedo. ¿Alguien puede pensar en otras palabras de emoción?

- *Pensemos en más cosas que Nelson podría necesitar como nuevo estudiante y cómo podría sentirse si obtuviera lo que necesitaba. [Pida sugerencias como lo hizo anteriormente]*
- *Ahora vamos a tratar de pensar en nosotros mismos. Pensemos en un momento en que teníamos una necesidad y fue satisfecha. Puede ser una necesidad en nuestra lista o una que no esté en nuestra lista.*
- *¿Alguien quiere compartir?*
- *¿Cuál fue su necesidad y cómo fue satisfecha?*
- *¿Cómo se sintieron cuando su necesidad fue satisfecha? ¿Sintieron alguna sensación o emoción?"*

PRÁCTICA REFLEXIVA | 12 minutos

Mis Necesidades

Descripción General

En esta práctica reflexiva, los estudiantes realizarán una breve práctica reflexiva sobre qué necesidad sienten que es más importante para ellos en este momento y qué les está ayudando a satisfacerla. Combinarán esto con el seguimiento de las sensaciones en el cuerpo.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Las necesidades más importantes pueden variar de persona a persona o en el tiempo.
- Pensar que nuestras necesidades se satisfacen o no, afecta nuestro estado emocional y nuestro sistema nervioso.

Materiales Requeridos

- La lista de necesidades compartidas creada anteriormente.

- Una hoja de papel y crayones, marcadores o lápices para cada estudiante.

Instrucciones

- Pida a los alumnos que pongan su nombre en la hoja de papel.
 - Lea la lista de necesidades compartidas y pida a los alumnos que escojan una necesidad sobre la que quieran dibujar. Pídales que escriban esa necesidad en la parte superior de su hoja.
 - Explique que esto es una práctica personal y que no tendrán que compartir lo que dibujen con nadie, a menos que lo deseen.
 - Pídales que hagan un dibujo que los muestre a sí mismos y a otras personas que los ayuden a satisfacer sus necesidades.
 - Una vez que sus dibujos estén terminados, pídale que se imaginen cómo se siente satisfacer sus necesidades completamente. Luego pídale que noten cómo se siente esto por dentro (seguimiento). Déles la oportunidad de hacer enraizamiento o aplicar recursos si notan sensaciones desagradables.
 - Invite a cualquier persona que quiera compartir para que lo haga.
 - Invítelos a poner sus dibujos en su caja de recursos.
- #### Recomendaciones para la Enseñanza
- Observe a los estudiantes mientras completan sus dibujos para asegurarse de que están representando un momento en que se satisfizo su necesidad. Si tienen problemas para pensar en alguna situación, recuérdelos la forma en que los otros estudiantes y usted les dieron la bienvenida a la clase este año.

- Tenga en cuenta que las necesidades que sus estudiantes comparten con usted pueden ser fuentes importantes de información sobre ellos. Tenga cuidado de respetar su privacidad, y al mismo tiempo reconozca que pueden elegir compartir cosas que puedan ayudarlo a saber más sobre ellos y sus necesidades.

Pauta Sugerida

- *“Todos deben tener una hoja de papel y marcadores. Escriba su nombre en la hoja, por favor.*
- *Ahora elija una necesidad que crea que es realmente importante para usted en este momento. Podemos ver la lista de necesidades que hicimos si necesitamos ideas.*
- *Escriba esa necesidad en su papel.*
- *Ahora tomemos un momento para pensar. ¿Qué cosas o personas en su vida le ayudan a satisfacer esta necesidad?*
- *Haga un dibujo de su necesidad siendo satisfecha. Pueden incluir a otras personas en su dibujo. Si aún no se ha satisfecho su necesidad, aún podría imaginar a otras personas ayudándole. (Délese tiempo para dibujar.)*
- *Ahora, tomemos un momento para pensar: ¿Cómo se sentiría si este encuentro se cumpliera por completo? Tómense un momento para imaginar esto. [Pausa 30 segundos.]*
- *Ahora tómense un momento para ver lo que notan en su interior. [Pausa 30 segundos.]*
- *Gracias. ¿Alguien quiere compartir? Nadie*

está obligado a hacerlo.

- *Ahora pueden colocar su dibujo en su caja de recursos. O si quieren compartirlo conmigo, pueden dármelo. Los mantendré en privado”.*

REVISIÓN | 2 minutos

- *“Cuando vemos a otras personas, ¿cómo podemos llegar a saber lo que necesitan?*
- *Cuando vemos que otras personas tienen sentimientos fuertes, ¿podríamos pensar qué es lo que necesitan?”*

Familias de Emociones

PROPÓSITO

El propósito de esta experiencia de aprendizaje es ayudar a los estudiantes a aumentar su vocabulario de palabras sobre emociones mediante la creación de “familias de emociones” o colecciones de emociones relacionadas. También notarán cómo las diferentes familias de emociones tienden

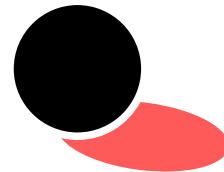
a hacernos sentir de diferentes maneras, están conectadas a diferentes conjuntos de sensaciones y provocan diferentes tipos de comportamientos.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Desarrollar un vocabulario más amplio de términos sobre las emociones.
- Explorar las formas en que los diferentes términos emocionales están relacionados entre sí.

COMPONENTES PRINCIPALES



**Atención y Conciencia
de Sí (1A)**

DURACIÓN

20-25 minutos

MATERIALES REQUERIDOS

- Impresiones de las tarjetas que aparecen al final de esta experiencia de aprendizaje.

CHEQUEO | 5 minutos

- *“Hemos estado hablando de emociones y necesidades.*
- *Para notar nuestras propias emociones y necesidades, o las emociones y necesidades de los demás, necesitamos poder prestar atención.*
- *Así que vamos a empezar por fortalecer nuestra atención.*
- *Saquen su caja de recursos y elijan un recurso. Colóquenlo sobre su mesa. Estará ahí si lo necesitan.*
- *Prestemos atención a nuestro cuerpo por un momento. Si su cuerpo siente que necesita un estiramiento, realice alguno.*
- *Volvamos a sentarnos en nuestras sillas, sentémonos derechos y cómodos.*
- *Esta vez vamos a centrar nuestra atención en nuestra respiración. Pero si les hace sentir incómodos o si no quieren focalizarse en su respiración, pueden pensar en su recurso y notar cómo les hace sentir eso por dentro.*
- *Veán si pueden notar la sensación en su nariz y en su rostro cuando inhalan [pausa] y también cuando exhalan. O pueden notar su respiración en su abdomen. [Pausa.]*
- *Intentemos sentarnos por unos minutos mientras practicamos prestando atención a nuestra respiración. [Haga que los alumnos practiquen cómo concentrarse en su respiración durante aproximadamente uno o dos minutos, dependiendo de su capacidad]*
- *¿Qué notaron?” [Compartir en voz alta]*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 15 minutos

Creando Familias de Emociones

Descripción General

En esta actividad, los estudiantes formarán “familias de emociones” para ampliar su vocabulario de emociones y ver cómo las emociones se relacionan entre sí.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Las emociones pueden variar en intensidad.
- Algunas emociones se relacionan entre sí.

Materiales Requeridos

- 5 conjuntos de impresiones de tarjetas de emociones disponibles al final de esta experiencia de aprendizaje.

Instrucciones

- Divida a los estudiantes en grupos de 3 a 5 o puede elegir hacer esta actividad con el grupo completo. (La pauta a continuación está escrita para la instrucción de grupos pequeños). Cada grupo debe colocarse alrededor de una mesa o reunirse en el piso.
- Distribuya las principales tarjetas de emociones (feliz, amable, triste, enojado, con miedo) a cada grupo. Estos se pueden encontrar al final de esta experiencia de aprendizaje. Explique que esta emoción es la “madre y el padre” de cada grupo.
- Luego, asigne a cada grupo un juego del resto de las tarjetas de emociones. Estas son para los “miembros de la familia” adicionales.
- Lea todas las palabras con los estudiantes para asegurarse de que saben cómo leer cada tarjeta.
- Indique a los estudiantes que su trabajo será crear “familias de emociones” agrupando las

palabras que van juntas.

- Hagan la familia emocional de “feliz” todos juntos como curso. Pida a los alumnos que busquen otra palabra que sea similar a “feliz”. Cuando la encuentren, pueden colocarla al lado de la tarjeta feliz. Y así con las siguientes.
- Haga que los estudiantes realicen el resto de la actividad en sus grupos pequeños, colocando todas las emociones en grupos de familias.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Aquí está la lista de familias de emociones completadas:
 - **Feliz:** alegre, entusiasmado, contento, complacido.
 - **Amable:** cariñoso, amoroso, amable, empático.
 - **Triste:** solitario, melancólico, miserable.
 - **Enojado:** frustrado, impaciente, molesto.
 - **Miedoso:** preocupado, asustado, nervioso.
- Cada grupo necesitará suficiente espacio (superficie plana como una mesa o piso) para colocar las tarjetas de emociones debajo de cada tarjeta del grupo de la familia.
- También puede ser útil dibujar caras o usar “emojis” en las tarjetas de emociones, especialmente para los estudiantes que aún no pueden leer bien.

Pauta Sugerida

- *“Aquí tenemos 5 emociones principales. Voy a dar una a cada grupo. Este es el principal “madre/padre” de su familia de emociones. Léalo en voz alta juntos.*

- *También tenemos muchas otras tarjetas de emociones. Son como los parientes. Cada uno irá a uno de los grupos principales donde se unirá a su madre/padre. (El profesor sostiene y lee cada tarjeta con la ayuda de los estudiantes).*
- *Ahora veamos a dónde deben ir. Comencemos con la familia de emociones de “feliz” y hagámoslo juntos.*
- *Si me siento feliz, ¿qué otra emoción podría sentir? ¿Qué otra emoción está relacionada con sentirse feliz? Encuentra la carta en tu mazo que tenga una palabra similar a feliz. [alegre, entusiasmado] Genial, pondré alegre justo debajo de feliz.*
- *¿Qué otras emociones tenemos aquí que irían bien con feliz? [Pida sugerencias.]*
- *Ahora hagamos las demás en grupos. Busquen las cartas que irían bien con la madre/padre de su emoción principal. [Conceda tiempo suficiente para trabajar en grupos, chequeado cada grupo]*
- *Ahora vamos a compartir. ¿A qué grupo le gustaría ser el primero? Digan cual es su emoción madre/padre, y luego cuáles otras emociones decidieron que estaban relacionadas. [Permita que grupo comparta]*
- *¿Había alguna palabra de las emociones que no pudieron entender?”*

REVISIÓN | 3 minutos

- *“¿Por qué es de ayuda aprender sobre las emociones?”*

Tarjetas de Emociones

Feliz	Amistoso(a)
Amable	Empático(a)
Triste	Solitario(a)
Enojado(a)	Melancólico
Temeroso(a)	Infeliz
Alegre	Frustrado(a)
Entusiasmado(a)	Impaciente
Satisfecho(a)	Molesto(a)
Agradado(a)	Preocupado(a)
Afectuoso(a)	Asustado(a)
Cariñoso(a)	Nervioso(a)

Investigando Emociones Riesgosas

PROPÓSITO

El propósito de esta experiencia de aprendizaje es ayudar a los estudiantes a identificar las características de las emociones difíciles o “riesgosas” al participar en un proceso guiado de investigación. Este proceso se puede usar para pensar en cualquier

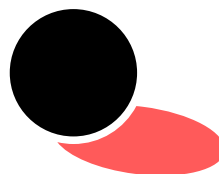
emoción y en su riesgo potencial para uno mismo y para los demás si se sale de control.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Practicar discernir emociones que pueden ser riesgosas cuando se vuelven demasiado fuertes.
- Reconocer que uno puede investigar las emociones usando un proceso.

COMPONENTES PRINCIPALES

Atención y Conciencia
de Sí (1A)

MATERIALES REQUERIDOS

- Las “familias de emociones” creadas anteriormente en la actividad “Crear familias de emociones”, colocadas idealmente en una pizarra para que todos puedan verlas.
- Una cartulina grande con las preguntas de la “Lista de verificación de la investigación de emociones riesgosas” (que se proporciona al final de esta experiencia de aprendizaje) para que todos puedan verla.

DURACIÓN

30 minutos

CHEQUEO | 5 minutos

- *"Hemos estado hablando de emociones y necesidades.*
- *Para notar nuestras propias emociones y necesidades, o las emociones y necesidades de los demás, necesitamos poder prestar atención.*
- *Así que vamos a empezar por fortalecer nuestra atención.*
- *Saquen su caja de recursos y elijan un recurso. Colóquenlo sobre su mesa. Estará ahí si lo necesitan.*
- *Prestemos atención a nuestro cuerpo por un momento. Si su cuerpo siente que necesita un estiramiento, realice alguno.*
- *Volvamos a sentarnos en nuestras sillas, sentémonos derechos y cómodos.*
- *Esta vez vamos a centrar nuestra atención en nuestra respiración. Pero si les hace sentir incómodos o si no quieren focalizarse en su respiración, pueden pensar en su recurso y notar cómo les hace sentir eso por dentro.*
- *Veán si pueden notar la sensación en su nariz y en su rostro cuando inhalan [pausa] y también cuando exhalan. O pueden notar su respiración en su abdomen. [Pausa.]*
- *Intentemos sentarnos por unos minutos mientras practicamos prestando atención a nuestra respiración. [Haga que los alumnos practiquen cómo concentrarse en su respiración durante aproximadamente uno o dos minutos, dependiendo de su capacidad]*
- *¿Qué notaron?"* [Compartir en voz alta]

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 15 minutos**Investigando Emociones Riesgosas****Descripción General**

En esta actividad de comprensión, los estudiantes investigan las emociones de riesgo, pensando cuán riesgosa podría ser una emoción y lo que esas emociones podrían tener en común.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Algunas emociones son más riesgosas que otras, ya que pueden provocar comportamientos que nos dañan a nosotros mismos y a los demás si perdemos el control.
- Podemos identificar emociones riesgosas haciendo preguntas sobre ellas.
- Una vez que identificamos emociones de riesgo, podemos estar alertas a ellas (ejercer precaución) y "frenar" (ejercer moderación) cuando notemos que se están fortaleciendo.

Materiales Requeridos

- Las "familias de emociones" creadas anteriormente en la actividad "Crear familias de emociones", colocadas idealmente en una pizarra para que todos puedan ver
- Una cartulina grande con las preguntas de la tabla "Investigando Emociones Riesgosas" (disponible al final de esta experiencia de aprendizaje) escritas en él para que todos puedan verlo.

Instrucciones

- Muestre a los alumnos las agrupaciones de familias de emociones que crearon en la actividad "Crear familias de emociones". Colóquelas en una pizarra donde todos puedan verlas.

- Recuérdeles la chispa y la analogía del incendio. Algunas emociones pueden ser chispas y pueden convertirse en grandes incendios si dejamos que se salgan de control. Llamamos a éstas “emociones riesgosas”.
- Pregúnteles si alguna de las emociones en las tarjetas de las familias de emociones podría iniciar un gran incendio. Estas emociones son las que podrían volverse riesgosas. Cualquiera que elijan, explique que luego, como clase, “investigaré” esa emoción como un detective, usando su “lista de verificación de emociones riesgosas”. Invítelos a pasar a la pizarra y poner una marca junto a las emociones que sientan que podrían ser riesgosas y que deberían investigarse.
- Distribuya la “lista de verificación de emociones riesgosas” a todos los estudiantes.
- Elija una de las emociones marcadas para comenzar, luego repase la lista de verificación como grupo, lea en voz alta y haga cada pregunta de esa emoción.
- Pase al siguiente término que marcaron y vuelva a revisar la lista de verificación.
- Realice una revisión preguntando si las emociones de riesgo que identificaron tienen algo en común y si debemos tener cuidado si notamos emociones de riesgo en nosotros mismos o en otras personas.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Esté atento en caso de que los estudiantes sientan que las emociones de riesgo son “malas” o que necesitan temerlas o reprimirlas. Hay muchas cosas en la vida de las que debemos estar alertas, y ejercer moderación, como el fuego, la electrónica o

los objetos valiosos y frágiles. La moderación no significa represión, pero implica tratar algo de manera constructiva para evitar daños a uno mismo y a los demás. El propósito de identificar emociones riesgosas y estrategias para lidiar con ellas es que los estudiantes aprendan a navegar las emociones de manera constructiva sin tener que suprimirlas o reprimirlas.

- El propósito de las preguntas en la “lista de verificación de las emociones riesgosas” es hacer que los alumnos piensen por sí mismos sobre cómo analizar los pensamientos y emociones en términos del beneficio potencial o el daño que pueden causar. No es para proporcionar respuestas correctas o incorrectas. Más bien, les introduce en el concepto de cuestionar los tipos de impacto que pueden tener las diferentes emociones.
- Conceda todo el tiempo que tenga para que los alumnos evalúen otras emociones de riesgo.

Pauta Sugerida

- *“¿Recuerdan estas tarjetas que crearon en nuestra última actividad? Voy a colocarlas donde todos puedan verlas.*
- *¿Quién puede ayudarnos a recordar a qué nos referíamos cuando hablamos sobre la chispa y el incendio? ¿Cómo pueden las emociones ser como una chispa que conduce a un incendio?*
- *Algunas emociones pueden convertirse en grandes incendios si dejamos que se salgan de control.*
- *¿Cómo describimos esas emociones que pueden convertirse en grandes incendios? Las llamamos emociones riesgosas. Son*

emociones que pueden crecer y, a veces, hacer que tengamos mayores dificultades.

- *¿Alguna de estas emociones de la tabla parece que pueden ser riesgosas? [Llame a estudiantes específicos y pídeles que pasen adelante y marque la emoción que sientan que podría ser riesgosa y que debería investigarse]*
- *Vamos a investigar estas emociones de riesgo, como si fuéramos detectives, para ver qué tan riesgosas son.*
- *Afortunadamente tenemos una buena herramienta de detective. Es esta lista de verificación. Tiene preguntas que podemos usar para ver si una emoción es riesgosa y, de ser así, qué tan riesgosa sería.*
- *Usando la lista de verificación, primero investiguemos*
- *La emoción "frustración". (Repase las preguntas de la lista de verificación con los alumnos y pregúnteles cómo responderían las preguntas. Escriba sus respuestas en la pizarra o en la hoja)*
- *Ahora que hemos respondido todas las preguntas, decidamos. ¿Es la frustración una emoción riesgosa? Si es así, ¿es muy riesgosa o solo un poco riesgosa?*
- *[Continúe con algunas otras emociones, según tenga tiempo.]*
- *Ahora que hemos identificado algunas emociones de riesgo, pensemos en lo que tienen en común. ¿Qué tienen en común estas emociones?*
- *¿Cómo podemos tener cuidado cuando notamos emociones de riesgo en nosotros*

mismos o en otros?

- *¿Qué acción se podría tomar si cree que está experimentando una emoción riesgosa?"*

[Nota: asegúrese de ayudar a los alumnos a pensar en formas en que puedan procesar o manejar una emoción de riesgo que no implique simplemente suprimirla. Muchas de estas estrategias ya se han presentado en el currículum del Aprendizaje SEE, como el enraizamiento; la aplicación de recursos; y las estrategias de ¡Ayuda Inmediata!. También se les puede animar a encontrar otras estrategias, como hablar con un adulto o amigo, respirar profundamente, hacer una pausa, alejarse, encontrar una solución al problema, etc.]

PRÁCTICA REFLEXIVA | 7 minutos

Observando la Mente en busca de Emociones

Esto es similar a la práctica reflexiva final en el Capítulo 3, que se encuentra en la experiencia de aprendizaje número 6 y se titula "Observar la mente". La única diferencia aquí es preguntar a los alumnos qué emociones notaron al final de la práctica. Levantarán las manos en silencio cuando observen una emoción, pensamiento o sensación y bajarán la mano cuando desaparezca.

Pauta Sugerida

- *"Vamos a sentarnos y a adoptar una postura cómoda.*
- *Si estamos muy emocionados o muy cansados, o si no estamos en nuestra zona resiliente, será difícil entrenar nuestra atención. Al igual que en nuestros dibujos donde dibujamos nuestra mente cuando estamos demasiado aburridos o demasiado*

emocionados.

- *Así que sentémonos derecho con la espalda recta. Y para no distraernos, bajemos la mirada hacia el suelo o cerremos los ojos.*
- *Primero haremos una actividad de aplicación de recursos y enraizamiento para ayudarnos a estar en nuestra zona resiliente.*
- *Pensemos en uno de nuestros recursos en silencio, tal vez pensemos en una persona o cosa favorita.*
- *O si lo prefieren, pueden hacer enraizamiento donde están sentados. Sientan realmente la silla contra su cuerpo e imaginen que son un árbol robusto, con raíces que caen al suelo.*
[Pausa]
- *Concentrémonos ahora en nuestra respiración. Sea consciente de su respiración a medida que pasa por su nariz y dentro de su cuerpo. Entonces, siéntala al exhalar. Recuerde que si comienza a sentirse incómodo, puede volver a la aplicación de recursos o al enraizamiento.*
[Haga una pausa de 30 segundos o más si sus estudiantes se sienten cómodos haciéndolo]
- *Ahora practiquemos observando nuestra mente.*
- *Vamos a dejar de concentrarnos en nuestra respiración. En su lugar, solo vamos a observar para ver lo que surja en nuestra mente.*
- *Pero en lugar de quedarnos atrapados en nuestros pensamientos o emociones, vamos a ver si podemos ser simplemente observadores. Eso significa no seguir sus pensamientos o sentimientos, sino simplemente notar lo que surge.*
- *Guardemos silencio y prestemos mucha*

atención y veamos si podemos hacerlo. [Haga una pausa de 15 a 30 segundos, o más si sus estudiantes se sienten cómodos haciéndolo].

- *Cuando note una emoción, un pensamiento o una sensación, levante la mano en silencio. Luego baje la mano cuando se vaya.*
- *Si nos distraemos o atrapamos en nuestros pensamientos o emociones, recordemos que solo los estamos observando como un observador. Los estamos viendo venir, quedarse e irse. Vamos a tratar de hacer un poco más.* [Pausa durante 15-30 segundos o más.]
- *Ahora abramos los ojos y compartamos.*
- *¿Qué notaron?*
- *¿Pudo alguien observar cómo los pensamientos van y vienen? ¿Como fue eso?*
- *¿Alguien notó un sentimiento o emoción?*
- *¿Creen que podrían notar las emociones si ocurrieran durante el día?"*

REVISIÓN | 3 minutos

- *"¿Qué aprendimos sobre las emociones riesgosas?*
- *¿Cómo sabemos si una emoción es riesgosa o no?*
- *¿Qué podría pasar si notáramos emociones de riesgo rápidamente?*
- *¿Hemos aprendido algo que podría ayudarnos a notar emociones de riesgo?"*

Investigando el Listado de Emociones Riesgosas

- ¿Podría esta emoción transformarse en un peligroso incendio?
- ¿Tiende con frecuencia esta emoción a causar estrés en mí o en otros?
- ¿Qué pasaría si todos en nuestra escuela tuviéramos mucho más de esta emoción?
- ¿Qué pasaría si todos tuviéramos mucho menos de esta emoción?
- ¿Qué otra cosa se te viene a la mente acerca de esta emoción? ¿Algo más que hemos olvidado mencionar?

Higiene Emocional

PROPÓSITO

El propósito de esta experiencia de aprendizaje es presentar el concepto de "higiene emocional" como una forma de tratar o prevenir las emociones de riesgo antes de que causen dificultades para uno mismo y para los demás. Los estudiantes imaginan

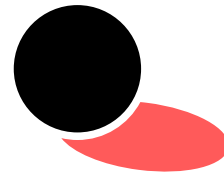
escenarios y repasan una lista de verificación para cada emoción de riesgo, viendo qué se puede hacer por sí mismo y qué se puede hacer por otros que experimentan ese estado emocional.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Explorar el concepto de "higiene emocional" como prácticas de autocuidado y moderación.
- Identificar estrategias para lidiar con las emociones de riesgo en uno mismo y en los demás.

COMPONENTES PRINCIPALES

Atención y Conciencia
de Sí (1A)

MATERIALES REQUERIDOS

- La tabla de las familias de emociones creada anteriormente en una pizarra o cartulina que los estudiantes puedan ver.
- Una cartulina en blanco o una pizarra.

DURACIÓN

30 minutos

CHEQUEO | 4 minutos

- *"Hemos estado hablando de emociones y emociones riesgosas.*
- *Para notar una emoción, especialmente una de riesgo, necesitamos una gran atención.*
- *Así que vamos a empezar por fortalecer nuestra atención.*
- *Saquen su caja de recursos y elijan un recurso. Colóquenlo sobre su mesa. Estará ahí si lo necesitan.*
- *Prestemos atención a nuestro cuerpo por un momento. Si su cuerpo siente que necesita un estiramiento, realice alguno.*
- *Volvamos a sentarnos en nuestras sillas, sentémonos derechos y cómodos.*
- *Esta vez vamos a centrar nuestra atención en nuestra respiración. Pero si les hace sentir incómodos o si no quieren focalizarse en su respiración, pueden pensar en su recurso y notar cómo les hace sentir eso por dentro.*
- *Vean si pueden notar la sensación en su nariz y en su rostro cuando inhalan [pausa] y también cuando exhalan. O pueden notar su respiración en su abdomen. [Pausa.]*
- *Intentemos sentarnos por unos minutos mientras practicamos prestando atención a nuestra respiración. [Haga que los alumnos practiquen cómo concentrarse en su respiración durante aproximadamente uno o dos minutos, dependiendo de su capacidad]*
- *¿Qué notaron?" [Compartir en voz alta]*

DISCUSSION | 10 minutos

¿Qué es la Higiene Emocional?

Descripción General

En esta discusión los estudiantes serán introducidos a y explorarán el concepto de higiene emocional.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Así como cuidamos nuestro cuerpo (higiene física), podemos cuidar nuestra mente (higiene emocional).
- La higiene emocional nos permite "pensar dos veces" cuando experimentamos una emoción riesgosa, protegiéndonos a nosotros mismos ya los demás.

Materiales Requeridos

Ninguno

Instrucciones

- Recuerden la clase de la actividad "Crear familias de emociones" y qué emociones se identificaron como riesgosas. Coloque la tabla que hizo o haga una lista de las emociones de riesgo que los estudiantes identificaron para que todos puedan verla.
- Refiérase a Nelson, de las historias del "Día difícil de Nelson" o "El Día de Nelson en la casa de la Abuela" (que se encuentran en la Experiencia de Aprendizaje 2 de este capítulo). Ya que puede haber pasado un tiempo desde que escucharon la historia, puede recordarles la historia o releer el comienzo de la misma.
- Al repasar la historia, pregunte a los alumnos cuándo Nelson puede haber sentido alguna de las emociones riesgosas.
- Cuando identifican una emoción de riesgo

que Nelson podría estar experimentando, use la lista de verificación de estrategias (que se proporciona al final de esta experiencia de aprendizaje) para generar ideas sobre lo que Nelson podría hacer para ayudarse a sí mismo a manejar esa emoción de riesgo en particular.

- Continúe a través de la historia, encontrando otras emociones de riesgo y explorando estrategias de cómo Nelson podría manejar cada una.

Recomendaciones para la Enseñanza

Si surge la oportunidad, puede señalar que a veces una estrategia podría funcionar bien para una emoción riesgosa en una situación pero quizás no en otra. Esta es una de las razones por las que es bueno tener varias estrategias para manejar emociones riesgosas y no solo una.

Pauta Sugerida

- *“¿Quién recuerda cuándo hicimos la actividad sobre las familias de emociones? ¿Pueden compartir con el grupo para que todos podamos recordarla?”*
- *Sí, se nos ocurrieron palabras relacionadas para las emociones.*
- *¿Alguien puede recordar una emoción que decidimos que era una emoción riesgosa? [Repase esto con su clase, recordándoles qué emociones decidieron que eran más riesgosas. Coloque una tabla de las emociones de riesgo identificadas en la experiencia de aprendizaje anterior]*
- *¿Todos experimentan esta emoción en algún momento?*
- *Volvamos a la historia que leímos acerca de Nelson visitando la casa de su abuela.*
- *¿Recuerdan esa historia?*
- *Nelson estaba visitando la casa de su abuela. Cuando se despertó no recordaba dónde estaba. Luego, más tarde, supo que su amigo no podía venir a jugar con él. Poco después fue a jugar al parque, pero los otros niños no lo dejaron jugar con ellos.*
- *¿Crees que es posible que Nelson pudiera sentir algunas emociones de riesgo en esos momentos? ¿Qué emociones de riesgo podría estar sintiendo?*
- *Si sintiera esa emoción riesgosa, ¿qué sensaciones podría sentir en su cuerpo?*
- *¿Qué podría hacer para ayudarse a sí mismo si estuviera sintiendo esa emoción particularmente riesgosa? ¿Hemos aprendido alguna estrategia que pudiera usar? (Escriba esto en la pizarra bajo el título “Cosas que podemos hacer por nosotros mismos”)*
- *¿Y si estuviéramos allí con él? ¿Qué podríamos hacer para ayudarlo si lo viéramos sintiendo esa emoción? (Estas son estrategias para otros. Escríbalas en la pizarra bajo el título “Cosas que podemos hacer por otros”)*
- *Eso es maravilloso. Hemos encontrado algunas maneras en que podemos ayudarnos a nosotros mismos y formas en que podemos ayudar a otros. ¿Y si Nelson sintió una de las otras emociones riesgosas? ¿Si se sintiera asustado, enojado, frustrado o solo? [Repita las preguntas anteriores sobre cómo se sentiría esto en su cuerpo, qué podría hacer por sí mismo y qué podría hacer un amigo por él, y nuevamente escriba las sugerencias de los estudiantes].*
- *Imaginen que Nelson acudió a nosotros en*

busca de ayuda porque seguía sintiendo emociones riesgosas. Escuchó que estamos aprendiendo sobre higiene emocional. ¿Qué podríamos enseñarle que podría hacer todos los días para ayudarlo a sentirse preparado y confiado para evitar que una chispa se convierta en un incendio?”

PRÁCTICA REFLEXIVA | 9 minutos

¿Qué puedo hacer cuando siento una Emoción Fuerte?

Descripción General

En esta práctica reflexiva, los estudiantes elegirán una emoción fuerte de la tabla de las familias de emociones que podrían causar problemas para uno mismo y para los demás. Luego, dibujarán lo que un estudiante de su misma edad (Nelson) podría hacer si surgiera tal emoción.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

Podemos usar estrategias para lidiar con emociones riesgosas cuando nosotros u otros las experimentan.

Materiales Requeridos

- Una hoja para dibujar.
- Implementos para dibujar para cada estudiante.

Orientación para la Implementación

- Explique que Nelson ha aprendido de nuestra clase qué puede hacer para practicar la higiene emocional. Por eso, cuando comienza a experimentar una emoción riesgosa, sabe algunas cosas que puede hacer.
- Explique que cada estudiante puede elegir otra emoción de riesgo de las identificadas en la tabla de familias de emociones. Luego,

pídales que dibujen a Nelson utilizando las estrategias que aprendieron para lidiar con esa emoción riesgosa en particular para que no cause mayores problemas para ellos y para otros.

- Dar tiempo para compartir los dibujos.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Hablar sobre las emociones de riesgo y los comportamientos potencialmente dañinos a los que pueden conducir, pueden ser mismo ser riesgoso si los estudiantes hablan de sus propias vidas y experiencias desde el principio. Es por eso que primero se les presenta a través de un personaje ficticio en tercera persona (Nelson). Ellos naturalmente aplicarán este aprendizaje a sí mismos. En muchos casos, es recomendable comenzar con este método indirecto antes de que los alumnos hablen sobre sus propias vidas emocionales en el aula.

Pauta Sugerida

- *“ Supongamos que Nelson ha estado en nuestra clase con nosotros y ha aprendido las mismas cosas que nosotros. Puede practicar la higiene emocional. Debido a eso, cuando Nelson comienza a experimentar emociones riesgosas, sabe algunas cosas que puede hacer para manejarlas.*
- *Cada uno de ustedes elegirá una emoción de riesgo de las que mencionamos en la tabla de familias de emociones.*
- *Luego piensen en lo que Nelson podría hacer para manejar esa emoción de riesgo para que no se convierta en un problema mayor, para que la chispa no se convierta en un incendio.*
- *Luego, haga un dibujo de Nelson utilizando*

una estrategia que haya aprendido para lidiar con esa emoción riesgosa en particular.

- *Después de un tiempo para dibujar, aquellos que quieran pueden compartir lo que dibujaron con la clase."*
- [Permita 5 minutos más o menos para dibujar. Entonces permita que los estudiantes compartan]

REVISIÓN | 3 minutos

- *"¿Por qué creen que la higiene emocional podría ser útil?"*
- *¿Cómo podríamos mejorar nuestra higiene emocional?"*

Estrategias para Manejar Emociones Riesgosas

Nombre de la emoción:

¿Cuándo alguien podría sentir esta emoción?

Si alguien siente esta emoción, ¿qué podría estar necesitando?

¿Acaso todos sienten esta emoción en alguna ocasión?

Si alguien siente esta emoción, ¿qué sensaciones podrían sentir en su cuerpo?

Estrategias para manejar esta emoción:

Cosas que podemos hacer con nuestro cuerpo:

Cosas que podemos hacer con nuestra mente:

Cosas que podemos hacer con otras personas:

¿Qué podemos hacer si vemos a otra persona experimentando esta emoción?

PRIMEROS AÑOS: PRIMER CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CAPÍTULO 5

Aprendiendo sobre y desde los Demás

Descripción General

Con este capítulo, el currículum del Aprendizaje SEE pasa del dominio Personal al Social, y las experiencias de aprendizaje aquí buscan ayudar a los estudiantes a cambiar su atención de sí mismos y dirigirla hacia los demás. Muchas de las mismas habilidades que se cultivaron en los capítulos 1 al 4 para el dominio Personal también se pueden aplicar aquí, pero esta vez se enfocan hacia sus compañeros de clase y aquellos con quienes se encuentran a diario.

Los niños de esta edad tienen una curiosidad natural por los demás y están atentos a ellos, pero a veces carecen de las habilidades para saber cómo atender a los demás, hacer preguntas o explorar sus similitudes y diferencias con los demás de manera significativa. Por lo tanto, este capítulo se enfoca en tres áreas clave, cada una cubierta en una sola experiencia de aprendizaje: (1) comprender las emociones de los demás en contexto; (2) escucha atenta y (3) explorando formas en que los seres humanos son iguales y diferentes. El tema transversal de estas experiencias de aprendizaje es la empatía: la capacidad de entender y resonar con la situación y el estado emocional de otra persona. La empatía, y su habilidad concomitante de escuchar con atención, a su vez sienta las bases para el siguiente capítulo sobre la compasión de sí mismo y la compasión por los demás.

A esta edad, los niños en ocasiones pueden asumir que los demás siempre deben pensar y sentir lo mismo mientras lo hacen, o si no lo hacen, pueden sentir que las diferencias de los demás son tales que son completamente diferentes, con poco en común. El punto de este capítulo es explorar el terreno intermedio entre estos dos extremos, apreciando los puntos en común y las diferencias por lo que son, y ver que ninguno niega al otro. En un terreno tan intermedio que no pretende eliminar puntos en común ni diferencias, puede surgir una compasión respetuosa y genuina por los demás.

En la primera experiencia de aprendizaje, “Entendiendo las Emociones de los Demás en Contexto”, los alumnos exploran las formas en que las personas pueden tener diferentes respuestas emocionales ante una misma situación. A través de la historia de Alberto y Alicia, los estudiantes ven a dos personajes que tienen reacciones emocionales muy diferentes ante una misma situación, la de ver a un perro en el patio de recreo. Comprender que las personas pueden tener diferentes respuestas emocionales al mismo evento es una comprensión crítica, ya que proporciona el marco para entender las formas en que el contexto (como las experiencias pasadas u otros aspectos de nuestra identidad) informa y da forma a nuestras respuestas emocionales ante situaciones y a quienes nos rodean. Esto es importante tanto para comprender la igualdad y la diferencia, como para cultivar la empatía.

La Experiencia de Aprendizaje N° 2, “Escuchar Atentamente”, explora el impacto de las conductas de escucha deficientes e introduce el concepto y la práctica de un tipo de escucha activa llamada Escucha Atenta. “Escuchar Atentamente” significa escuchar con respeto y empatía con toda la atención sin interrumpir a la otra persona, sin distraerse y sin centrarse en uno mismo o en los juicios de uno. Es una habilidad de comunicación que se conecta con ambas partes de la empatía:

la escucha atenta permite que uno entienda mejor la situación de la otra y cómo se siente (empatía cognitiva), mientras que el acto de escucha respetuosa puede ayudar a crear una resonancia con la otra persona y mostrar que a uno le importa (empatía afectiva). Este tipo de escucha se basa en y refuerza las habilidades de atención de los estudiantes porque requiere centrarse únicamente en lo que la otra persona está diciendo, en lugar de en lo que uno quiere decir en respuesta. La escucha atenta también brinda una oportunidad para que los alumnos sean escuchados, sin juzgar, por sus compañeros de clase, creando así seguridad. Se les pide a los estudiantes que consideren las formas en que la escucha atenta o consciente afecta al hablante y al oyente, así como la forma en que estas prácticas podrían afectar a la comunidad del aula.

En la Experiencia de Aprendizaje N° 3, “Apreciando la Diversidad y las Semejanzas Compartidas”, los estudiantes exploran las formas en que somos diferentes y similares. Los estudiantes vuelven a repasar la actividad “Paso a adentro, paso afuera” del Capítulo N° 1 para explorar diferencias y similitudes significativas. Esta actividad puede ser aún más significativa si se adapta a los contextos específicos de sus alumnos, tal como se recomienda y explica más detalladamente en las recomendaciones de enseñanza de la experiencia de aprendizaje. Luego, los estudiantes identifican las cosas que todas o la mayoría de las personas tienen en común, a diferencia de las cosas que hacen a las personas diferentes y, por último, las cosas que las hacen únicas. La identificación de semejanzas compartidas coloca a la diferencia en perspectiva y nuevamente apoya la empatía mientras avanza hacia una apreciación de la humanidad común a nivel de sistemas, que aparece en capítulos posteriores.

Práctica Personal del Estudiante

Desarrollar una comprensión más profunda de uno mismo y de los demás es un proceso continuo. Mediante la aplicación de habilidades previamente introducidas y en las que se trabajó, como la atención y la conciencia emocional, los estudiantes pueden ampliar su apreciación de sí mismos, sus compañeros de clase y otras personas que comparten nuestro planeta. Específicamente, la habilidad de escuchar con atención, introducida en este capítulo, puede reforzarse a lo largo de la semana, especialmente cuando los estudiantes tienen la oportunidad de hablar y escucharse entre ellos. Esta es una práctica que los estudiantes pueden aplicar fácilmente en su vida diaria.

Práctica Personal del Profesor

Mientras enseña este capítulo, reflexione sobre su propia experiencia con la escucha atenta. ¿Es este el tipo de escucha con la que se involucra regularmente en el trabajo o en el hogar? Si crees que escuchar atentamente con empatía podría ser beneficioso, trata de reconocerte en el acto de escuchar con menos atención y ver si puedes ajustar tu actitud. Toma nota del impacto en ti mismo y en los demás cuando puedas escuchar atentamente y con empatía. Si tiene dificultades para escuchar a alguien con atención plena y empatía, vea si le ayuda recordar su humanidad común compartida: todos queremos ser felices y evitar la infelicidad.

Carta a los Padres y Cuidadores o Tutores



Fecha: _____

Estimado/a Madre, Padre o Cuidador/Tutor,

Esta carta es para informarle que su hijo(a) ahora está comenzando el Capítulo 5, "Aprendiendo sobre y desde los Unos y Otros" del Aprendizaje SEE.

En el Capítulo 5, su hijo/a explorará diferencias, semejanzas y su propia singularidad –lo que le hace único/a-, así como las cosas que todos tenemos en común como seres humanos (como los sentimientos, las necesidades y el deseo de ser felices). La identificación de semejanzas compartidas coloca a la diferencia en perspectiva y apoya el desarrollo continuo de la empatía. Su hijo/a también aprenderá y practicará comportamientos de escucha atenta, lo que puede ayudarle a sintonizar su atención a quien esté hablando y escuchar sin interrupciones ni juicios.

Práctica en Casa

A medida que su hijo/a avance por este capítulo, le gustaría pedirle que demuestre sus conductas de escucha atenta. Vea si puede practicar escuchar atentamente a su hijo/a (con atención completa, sin juicios, sin interrupciones y con empatía): su ejemplo será alentador y demostrará una sintonización emocional. La sintonía emocional es un aspecto importante de la empatía, que implica comprender y preocuparse por cómo se siente otra persona. Su hijo/a está aprendiendo a buscar pistas, como expresiones faciales, tono de voz y lenguaje corporal, para ayudarle a identificar los sentimientos de otra persona. Usted puede ayudar a su hijo/a a mejorar sus habilidades de empatía haciéndoles preguntas sobre cómo cree que se siente otra persona y reconociendo pistas juntos.

Capítulos Anteriores

- El Capítulo 1 exploró los conceptos de amabilidad y felicidad ayudando a crear acuerdos de clase.
- El Capítulo 2 exploró el importante papel que nuestro cuerpo, y en particular nuestro sistema nervioso, desempeñan en nuestra felicidad y bienestar.
- El Capítulo 3 abordó el tema de la atención, incluido por qué es importante, cómo fortalecerla y cómo podemos usarla para cultivar la percepción de nosotros mismos.
- El Capítulo 4 exploró el tema de la emoción y la higiene emocional, cómo surgen las emociones y cómo "navegarlas" mejor.

Lecturas y Recursos Adicionales

Recuerde que el Marco Teórico del Aprendizaje SEE, incluido dentro de la Guía Anexa del Aprendizaje SEE contiene una explicación completa del curriculum. Puede acceder a este documento a través del sitio web 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

Entendiendo las Emociones de los Otros en Contexto

PROPÓSITO

La compasión y la amabilidad fluyen más fácilmente cuando reconocemos que los comportamientos y las emociones de los demás surgen dentro del contexto específico de sus vidas y experiencias pasadas. Se les proporcionará a los estudiantes escenarios en

los que los personajes reaccionan de manera diferente a situaciones similares, dándoles la oportunidad de explorar por qué las personas pueden tener diferentes emociones ante los mismos eventos.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Explorar las formas en que diferentes situaciones podrían impactar los sentimientos de alguien.
- Considerar las formas en que las personas pueden tener diferentes respuestas emocionales a la misma situación.

COMPONENTES PRINCIPALES



Conciencia Interpersonal (1A)

MATERIALES REQUERIDOS

- La historia de Alicia y Alberto (provista junto a este capítulo)
- Papel e implementos de dibujo para cada estudiante.

DURACIÓN

25 minutos

CHEQUEO | 3 minutos

- *"Hagamos una breve práctica de atención. ¿Cómo queremos que esté nuestro cuerpo?"*
- *Primero tomaremos una postura cómoda y erguida. Mantendremos los ojos abiertos, pero también puedes cerrarlos o mirar hacia el suelo.*
- *Ahora elija uno de sus recursos de su caja de recursos, o puede pensar en un nuevo recurso si lo desea: algo que lo haga sentir mejor, más seguro, más feliz.*
- *Recordemos nuestro recurso y concentrémonos en él por unos momentos en silencio. También puedes hacer el enraizamiento si lo prefieres. [Pausa.]*
- *¿Qué notas por dentro? Si sientes algo agradable o neutral, puedes poner tu mente en eso. Si se siente desagradable, puedes cambiar a un lugar en tu cuerpo que se sienta mejor. [Pausa.]*
- *Ahora tomemos conciencia de nuestra respiración. Veamos si podemos prestar atención a la respiración cuando entra y sale de nuestro cuerpo.*
- *Si te resulta incómodo prestar atención a la respiración, no dudes en volver a tu recurso o enraizamiento. [Pausa durante 15-30 segundos.]*
- *Si alguna vez te distraes, simplemente puedes volver tu atención a la respiración. También puedes contar tu respiración. [Pausa por un tiempo más largo, como 30-60 segundos o más.]*
- *Ahora terminemos la práctica y abramos los ojos. ¿Qué notaste?"* [Compartir en voz alta]

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 12 minutos

Alberto y Alicia Ven un Perro

Descripción General

En esta lectura y discusión de la historia, los estudiantes explorarán cómo y por qué diferentes personas reaccionan con diferentes emociones ante una misma situación.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Podemos tener diferentes reacciones ante una misma situación y diferentes sentimientos al respecto.
- Al prestar mucha atención, podemos ver si la reacción de otra persona es diferente a la nuestra, y podemos preguntarles también.

Materiales Requeridos

Ninguno.

Instrucciones

- Dígale a los estudiantes que van a leer una historia juntos y preste atención a cómo se sienten los personajes. Dígales que a veces los personajes pueden sentir cosas diferentes entre sí.
- Lea la historia en voz alta.
- Discuta la historia y los sentimientos de los personajes usando preguntas como:
 - ¿Qué sentía Alicia en la historia? ¿Por qué pensamos que ella se sentía de esa manera?
 - Levanta la mano si te hubieras sentido igual que Alicia
 - ¿Qué pasa con Alberto, cómo se sentía? ¿Por qué pensamos que él se sentía de esa manera?
 - Levanta la mano si te hubieras sentido como Alberto.

- ¿Por qué crees que Alicia y Alberto tenían sentimientos diferentes hacia el mismo perro?
- Si el tiempo lo permite, vuelva a leer la historia y pida a los alumnos que levanten la mano cuando piensen que un personaje está sintiendo algo y saben qué podría estar sintiendo ese personaje. Pídales que expliquen qué podría estar sintiendo el personaje y por qué.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Tenga en cuenta que esta historia también aparece en el Capítulo 4 y se puede encontrar una ilustración allí que puede ser útil para usar de nuevo.
- Puede modificar la historia para hacerla más aplicable a sus propios estudiantes y una situación con la que puedan relacionarse.

Historia: Alberto y Alicia Ven un Perro

“Alberto y Alicia van a la misma escuela primaria. Un día soleado y cálido cuando están afuera en el patio de la escuela, escuchan a un perro ladrar. Parece que se está acercando más al lugar en el que están. Alicia sonrío y sus ojos café se agrandan. Ella mira a su alrededor con entusiasmo por el perro. Ella piensa en su propio perro, Pupper, que a menudo duerme acurrucado a sus pies en casa, y siente calor en su pecho. Ella comienza a llamar al perro. Por otro lado Alberto también oyó el ladrido del perro. El cuerpo de Alberto se pone un poco más rígido y sus ojos se ensanchan. Él mira frenéticamente alrededor del patio. Siente que sus palmas comienzan a sudar y su corazón comienza a latir más rápido. Una sacudida de energía corre por sus brazos y piernas. No puede ver al perro en ninguna parte, pero comienza a caminar rápidamente hacia la puerta

grande y pintada de la escuela. Desde el interior de la escuela, Martín ve a Alicia jugando con el perro que está moviendo la cola y ve a Alberto caminando a toda prisa cruzando la puerta de la escuela y por el pasillo”.

Pauta Sugerida

- *“¿Qué sentía Alicia en la historia? ¿Por qué pensamos que ella se sentía así?*
 - *Levanta la mano si te hubieras sentido igual que Alicia.*
- *¿Qué pasa con Alberto, cómo se sentía? ¿Por qué pensamos que él se sentía de esa manera?*
 - *Levanta la mano si te hubieras sentido como Alberto.*
- *¿Por qué crees que Alicia y Alberto tenían sentimientos diferentes hacia el mismo perro?*
- *Voy a leer la historia nuevamente, y quiero que levanten la mano cuando escuchen algo que les diga cómo se podría sentir alguno de los personajes. Luego, explicarás qué siente ese personaje y por qué crees que se siente de esa manera.*
- [Lea la historia nuevamente en voz alta, deteniéndose para discutir cuando los estudiantes noten pistas sobre los sentimientos].
- [Discute las siguientes preguntas]
 - *¿Cómo podríamos notar cómo se sienten los demás en nuestra clase?*
 - *¿Pueden pensar en un momento en que se sintieron de una manera por algo pero su madre, padre (o tutor o amigo) se sintió de otra manera? ¿Cómo supiste que se estaban*

sintiendo diferente? ¿Cómo supiste lo que estaban pensando?

- *Pueden pensar en cosas que les gusta mucho, pero a otras personas no les gustan tanto? (Los ejemplos pueden incluir juegos, tipos de comida, deportes u otras actividades).*

PRÁCTICA REFLEXIVA | 7 minutos

Podemos Experimentar las Cosas de Forma Diferente

Descripción General

Los estudiantes pensarán en un momento en el que estaban realmente entusiasmados con algo, luego imaginarán a otras personas que conocen que podrían no reaccionar de la misma manera.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

Incluso cuando sentimos fuertemente por algo, otros pueden tener diferentes sentimientos y reacciones ante lo mismo.

Materiales Requeridos

Papel e implementos de dibujo para cada estudiante.

Instrucciones

- Distribuya el papel y los implementos para dibujar a cada alumno.
- Pídales que piensen en un momento en que estaban realmente entusiasmados con algo. Pídales que levanten la mano cuando hayan pensado en algo como esto. Pida a algunos alumnos que compartan sus momentos de entusiasmo para que pueda generar ideas para otros en clase o dar ejemplos usted mismo.
- Pídale a cada estudiante que haga un dibujo

que se ilustre a sí mismo y su momento de entusiasmo o emoción, incluido lo que les entusiasmó o emocionó.

- Luego pídale que incluyan a algunos miembros de la familia o amigos en el dibujo. Pídales que consideren las siguientes preguntas: ¿Estarían también entusiasmados con lo mismo? ¿Por qué o por qué no? ¿Algunos de ellos se sentirían diferente?
- Pídales que incluyan al menos a una persona que no esté entusiasmada con lo mismo.
- Pida a los alumnos que compartan con todo el grupo lo que dibujan y por qué los personajes pueden compartir los mismos sentimientos o por qué algunos de ellos no lo hacen.

Recomendaciones para la Enseñanza

Ninguna

Pauta Sugerida

- *“Aquí hay una hoja de papel para cada uno de ustedes y algo para dibujar. Por favor, espere las instrucciones antes de comenzar esta práctica reflexiva.*
- *Imagina un momento en el que estabas realmente emocionado por algo. Levanta la mano cuando hayas pensado en algo.*
- *Vamos a escuchar a algunos de ustedes. [Invita a algunos estudiantes a compartir; da tu propio ejemplo.]*
- *Bien, a continuación, me gustaría invitarte a cerrar los ojos o bajar la vista hacia el suelo. Imagina este momento de emoción otra vez, y esta vez, incluye a algunos miembros de tu familia o amigos. ¿Están emocionados también? ¿Por qué sí o por qué no? ¿Algunos*

de ellos se sentirían diferente? [Pausa durante 30 segundos.]

- *Abre tus ojos. Ahora vamos a dibujar. Dibújate estando emocionado por algo y con algunos miembros de tu familia o amigos contigo. Dibuja al menos uno de ellos que NO se entusiasme con lo mismo con lo que tú estás emocionado. Lo harás en silencio y de forma individual, y tendremos tiempo para compartir al final. Puedes empezar a dibujar. [Dar tiempo para dibujar]*
- *¿A quién le gustaría compartir?*
 - *Cuéntanos qué está pasando en tu dibujo.*
 - *¿Quién está emocionado y quién no? Explica por qué”.*

REVISIÓN | 3 minutos

- *“Cuando algo sucede, como cuando Alberto y Alicia vieron al perro, ¿por qué crees que a veces sentimos lo mismo pero a veces nos sentimos diferentes el uno del otro?*
- *Si alguien se siente diferente a nosotros, ¿qué preguntas podemos hacerles para asegurarnos?”*

Escucha Atenta

PROPÓSITO

Esta experiencia de aprendizaje introduce la "escucha atenta". Escuchar atentamente significa escuchar con respeto y empatía con toda la atención sin interrumpir a la otra persona, sin distraerse y sin centrarse en uno o en los juicios de uno mismo. Este tipo de escucha requiere habilidades de atención

bien afinadas porque requiere que nos enfoquemos únicamente en lo que la otra persona está diciendo, en lugar de en lo que uno quiere decir en respuesta. La escucha atenta proporciona una oportunidad para que los estudiantes aprendan unos de otros y sobre otros sin juzgarlos.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Identificar conductas de escucha atenta.
- Practicar la habilidad de escuchar con atención sin interrumpir o cambiar el foco hacia uno mismo.
- Considerar las formas en que se puede usar la escucha atenta en la escuela o en la vida.

COMPONENTES PRINCIPALES



Conciencia Interpersonal (1A)

MATERIALES REQUERIDOS

- Pliegos de papel con tres encabezados: "No ser escuchado se siente como ...", "Ser escuchado se siente como ...," y "Acciones de Escucha Atenta"
- Marcadores.

DURACIÓN

30 minutos

CHEQUEO | 4 minutos

- *"Hagamos una breve práctica de atención. ¿Cómo queremos que esté nuestro cuerpo?"*
- *Primero tomaremos una postura cómoda y erguida. Mantendré los ojos abiertos, pero también puedes cerrarlos o mirar hacia el suelo.*
- *Ahora elija uno de sus recursos de su caja de recursos, o puede pensar en un nuevo recurso si lo desea: algo que lo haga sentir mejor, más seguro, más feliz.*
- *Recordemos nuestro recurso y concentrémonos en él por unos momentos en silencio. También puedes hacer enraizamiento si lo prefieres. [Pausa.]*
- *¿Qué notas por dentro? Si sientes algo agradable o neutral, puedes poner tu mente en eso. Si se siente desagradable, puede cambiar a un lugar en su cuerpo que se sienta mejor. [Pausa]*
- *Ahora tomemos conciencia de nuestra respiración. Veamos si podemos prestar atención a la respiración cuando entra y sale de nuestro cuerpo.*
- *Si le resulta incómodo prestar atención a la respiración, no dude en volver a su recurso o enraizamiento. [Pausa durante 15-30 segundos]*
- *Si alguna vez te distraes, simplemente puedes volver tu atención a la respiración. También puedes contar tu respiración. [Pausa por un tiempo más largo, como 30-60 segundos o más]*
- *Ahora terminemos la práctica y abramos los ojos. ¿Qué notaste?"* [Compartir en voz alta]

PRESENTACIÓN/DISCUSIÓN | 8 minutos

Escucha Atenta con Juego de Roles

Descripción General

En esta práctica reflexiva, los estudiantes observan que usted y otro estudiante realizan un juego de roles de escucha. Reflexionan sobre lo que vieron y discuten el impacto de escuchar atentamente.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Podemos mejorar escuchándonos unos a otros de una manera más consciente.
- Cuando nos involucramos escuchando atentamente, estamos ganando la oportunidad de comunicarnos realmente y proporcionar el regalo de la escucha atenta.

Materiales Requeridos

Un temporizador, cronómetro o reloj

Instrucciones

- Cuando presente esta actividad al resto de los estudiantes, no les diga que está demostrando lo que es una mala escucha o escucha deficiente. En lugar de eso, solo hágales saber a los estudiantes que va a hacer una representación y tratar de averiguar qué está sucediendo.
- Se invitará al hablante en el juego de roles para que hable con usted sobre algo que le gusta hacer durante el fin de semana. (Puede usar otro tema si cree que hay uno en particular que involucraría particularmente a sus estudiantes). Ya deberían estar preparados al conocer el propósito de la representación y cómo usted se comportará con habilidades de escucha deficientes, para que no se molesten o incomoden por esto.
- Arranque el temporizador durante 45

segundos (o use un reloj de pulsera o un reloj de pared para hacer un seguimiento de la hora) y pida al hablante que comience. Mientras hablan, claramente se involucrará en habilidades de escucha deficientes, como: interrumpir, elevar los ojos, voltearse, mirar el reloj o teléfono, etc. El trabajo del hablante será tratar de continuar hablando durante el juego de roles por 45 segundos, a medida que te involucras en habilidades de escucha deficientes exageradas. (Vea la nota sobre cómo prepararse para esta actividad en Recomendaciones de enseñanza a continuación.)

- Cuando hayan transcurrido 45 segundos, agradezca al hablante e invite a la clase a dar un caluroso aplauso a su estudiante o compañero por su desempeño.
- Pídale a los alumnos que reflexionen sobre lo que observaron, utilizando las preguntas de resumen proporcionadas en la pauta.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Se recomienda que practique el juego de roles por adelantado con el estudiante o compañero con el que lo hará. Asegúrese de que entiendan que este es un juego de roles y asegúrese de que se sientan cómodos en su rol. Si es un estudiante, deben saber lo que van a decir con anticipación, para que estén listos para hablar sobre el tema desde el comienzo del juego de roles.
- Los estudiantes pueden reírse durante esta actividad. Es posible que encuentren que algunos de los comportamientos que usted hace son graciosos, o que el hecho de escuchar mal les pone nerviosos. Puede hacerles preguntas sin prejuicios sobre sus reacciones para ayudarles a comprender

por qué podrían haberse reído de la representación. (Es probable que comprendan que una mala escucha puede parecer graciosa cuando solo se trata de fingir, pero no cuando realmente la estás viviendo tú mismo).

Pauta Sugerida

- *“Por favor, dirija su atención a (compañero de la representación) y a mí. Haremos una pequeña representación para ustedes y cuando hayamos terminado, les preguntaré lo que observaron. [Programe el temporizador en 45 segundos. Comience el juego de roles saludando a su compañero y pidiéndole que le cuente algo sobre lo que hicieron durante el fin de semana. Termine cuando se acabe el tiempo.]*
- *Gracias. Démosle a (compañero de la representación) un aplauso por hacer un gran trabajo.*
- *Ahora, ¿qué notaron sobre lo que acaba de suceder?*
- *¿Notaron algo sobre mi comportamiento? ¿Qué tipo de cosas estaba haciendo? [Tome las respuestas y anime a los alumnos a describir el comportamiento real que observaron. Si un estudiante dice “usted estaba siendo grosero”, pregunte qué comportamiento específico les hizo pensar eso, como por ejemplo: “Usted interrumpió al hablante”]*
- *¿Qué notaron sobre el hablante? ¿Cómo reaccionó? Si estuvieras en su posición, ¿cómo te sentirías?*
- *Preguntemos al hablante: ¿Cómo se sintió estar en el lado del receptor de mis habilidades de escucha deficientes? ¿Notaste*

alguna sensación en tu cuerpo? ¿Notaste algún sentimiento o emoción?

- *¿Qué tipo de cosas crees que al hablante le hubiera gustado hacer en su lugar?*
- *¿Cuándo podría ser importante escuchar a los demás plenamente y con atención?"*

PRESENTACIÓN Y PRÁCTICA REFLEXIVA

15 minutos

Escucha Atenta*

Descripción General

En esta actividad, los estudiantes contrastarán cómo se siente ser escuchado de una manera atenta, en lugar de no ser escuchado atentamente. Los estudiantes generarán una descripción de las acciones o conductas de escucha atenta. Luego, practican brevemente el uso de conductas de escucha atenta en parejas.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Hay una diferencia entre solo escuchar sin mucha atención y la escucha atenta.
- Escuchar atentamente puede afectarnos como hablantes, oyentes, como curso o clase, y comunidad en general.

Materiales Requeridos

- Marcadores
- Un temporizador, reloj de pulsera o reloj de pared.
- Pliego de papel con tres encabezados: "No ser escuchado se siente como ...", "Ser escuchado se siente como ..." y "Conductas de escucha atenta".

Instrucciones

- Explique que hoy hablará sobre lo que

significa escuchar realmente a alguien con toda su atención.

- Pida ejemplos de lo que se siente cuando alguien no lo escucha realmente. Escriba las sugerencias de los alumnos en un pliego de papel bajo el encabezado "No ser escuchado se siente como...", puede referirse a la deficiente habilidad para escuchar que acaba de completar.
- Pida ideas a los estudiantes sobre cómo es cuando realmente se le escucha con plena atención y sin juicio. Escriba sus ideas en un pliego de papel bajo el encabezado "Ser escuchado se siente como ..."
- Tómese un momento para observar con ellos las diferencias entre las dos listas.
- Pregunte cómo sería para nosotros escuchar a alguien más con toda nuestra atención. Explique que en clases lo llamará "escucha atenta". Escriba sus ideas debajo del encabezado "Conductas de escucha atenta". (Nota: Guardará esta tabla).
- Elija a dos estudiantes para hacer una práctica bajo su guía frente a la clase. (Si no hay estudiantes voluntarios, puede demostrar la escucha atenta usted mismo con un estudiante que haga de hablante). El alumno que hable hablará sobre una actividad que disfruta. Antes de que comience la demostración, ayude al oyente a sentarse, prepare su cuerpo y su mente para que sea un oyente atento. Pídales que expliquen qué conductas usarán y aliéntelos a referirse a las conductas en la tabla. Pida a otros estudiantes que presten atención a las conductas de escucha atenta que ven durante la demostración corta.

- Haga que comiencen la demostración e inicien el temporizador durante 60 segundos.
- Cuando se acabe el tiempo, pida a los dos estudiantes que se detengan. Luego, pídale al resto de la clase que comparta las conductas positivas de escucha atenta que notaron. Si observaron algo nuevo que aún no estaba en la tabla de conductas de escucha atenta, agréguelo a la tabla. Si los estudiantes señalan conductas de escucha deficientes, recuérdelos que solo está buscando ejemplos de escucha atenta por el momento.
- Felicite y agradezca a los estudiantes por hacer la demostración y permítales regresar a sus asientos.
- Coloque a los estudiantes a trabajar en parejas para que puedan practicar la escucha atenta. Cada pareja decidirán quién hablará primero y quién escuchará. El hablante tendrá 90 segundos para hablar sobre una actividad que disfrutaron mientras su compañero escucha atentamente. Pueden explicar la actividad y hablar sobre cuándo lo hacen, por qué les gusta, cuándo empezaron a hacerlo, etc.
- Después de que hayan transcurrido 90 segundos, hágalos saber que cambien los roles, de modo que el que escuchaba ahora hable y el que habla practicará la escucha atenta.
- Hable de la actividad, haciendo preguntas como:
 - “¿Qué comportamientos de escucha atenta notaron?”
 - ¿Cómo se sintió al ser escuchado? ¿Ser un oyente atento?
 - ¿Qué fue desafiante al escuchar con

atención?”

Recomendaciones para la Enseñanza

- Guarde su tabla de conductas de escucha atenta para su uso posterior.
- En el Aprendizaje SEE, escuchar atentamente significa escuchar con atención sin interrumpir, sin distraerse, sin dar consejos y sin cambiar la conversación hacia uno mismo. A menudo, cuando escuchamos a otros, solo prestamos atención parcial a la otra persona y lo que dicen; parte de nuestra atención está en nuestras propias reacciones, nuestros pensamientos y lo que vamos a decir una vez que la otra persona termine o nos dé la oportunidad de hablar. Escuchar atentamente implica solo escuchar con plena atención y sin juzgar. Al igual que la compasión en sí misma, la escucha atenta o consciente está centrada en el otro, en lugar de centrarse en uno mismo.
- Recuerde que debe centrarse únicamente en las conductas positivas de escucha atenta de los estudiantes que se ofrecen voluntariamente para demostrar delante de la clase. Si no hay conductas de escucha atenta, solicite más voluntarios o demuéstrese. Pero evite criticar las conductas de escucha del estudiante frente a toda la clase, reservando esto para una discusión individual si es necesario.

Pauta Sugerida

- *“Ahora que hemos visto un ejemplo de escucha deficiente, vamos a aprender cómo podemos evitar eso y, en cambio, ser un oyente atento.*
- *Revisemos sus ideas sobre lo que se siente al NO ser escuchado. ¿Cómo se siente?*

- [Pregunte por las ideas de los estudiantes y escríbalas en un pliego de papel con el encabezado "No ser escuchado se siente..."]
- *¿Qué se siente cuando te escuchan plenamente?* [Solicita ideas de los estudiantes y escríbelas en un pliego de papel con el encabezado "Ser escuchado se siente ..."]
 - *Veamos estas dos listas que hicimos. ¿Cuáles son las principales diferencias que notamos?*
 - *¿Qué tipo de cosas podemos hacer para ser un gran oyente, escuchar con atención cuando alguien más está hablando? Identifiquemos conductas de escucha atenta.* [Puede referirse a la discusión que tuvo sobre la representación de escucha deficiente para pensar en una conducta opuesta a la que se mostró.]
 - *¿Qué tipo de cosas podemos hacer con nuestros ojos? ¿Nuestra expresión facial? ¿Nuestras manos? ¿Todo nuestro cuerpo? ¿Nuestra mente? ¿Nuestros sentimientos?* [Tome las respuestas y ayude a los alumnos a ser específicos sobre los comportamientos de un oyente atento. Escriba las ideas de los alumnos en un pliego de papel bajo el encabezado "Conductas de escucha atenta".]
 - *Al igual que podemos fortalecer nuestra atención como un músculo, también podemos fortalecer nuestra capacidad de escuchar atentamente mediante la práctica de estas conductas.*
 - *Vamos a probarlo ahora mismo. Nuestro tema para compartir será una actividad que disfrutes. Piensa en una actividad que disfrutes. Te pediré que hables sobre esa actividad con un compañero.* [Espere un momento.] *¿Todos tienen algo en mente?*
 - [Luego, solicite a dos estudiantes para que realicen una práctica con bajo su guía delante de la clase. El alumno que habla puede hablar sobre una actividad que disfruta. Antes de que comience la demostración, ayude al oyente a preparar su cuerpo y mente para que sea un oyente atento.] *Revisemos las conductas de escucha atenta. ¿Qué quieres recordar hacer con tu cuerpo? ¿Tu mente?*
 - [Al resto de la clase] *Prestemos atención a esta demostración y veamos qué conductas de escucha atenta observamos.* [Ajuste el temporizador durante 60 segundos y pida a los alumnos que comiencen]
 - *¡Gracias! ¿Qué comportamientos conscientes observaste?* [Toma las respuestas. Si los estudiantes comienzan a ofrecer una crítica, refiéralos de nuevo a la pregunta, se trata de qué buenas conductas de escucha atenta observaron.]
 - *¿Notó que nuestro interlocutor hizo algo útil que no está incluido en nuestra lista de conductas de escucha atenta?* [Agregar puntos adicionales a la tabla]
 - *Ahora, todos practicaremos en parejas.* [Coloque a los alumnos a trabajar en parejas.] *Cada uno tendrá 90 segundos para practicar la escucha atenta con su compañero. Recuerde, el tema es "una actividad que le gusta hacer". Ahora, decida quién será el hablante primero y quién será el oyente.* [Pausa]
 - *Cuando digo comenzar, el primer hablante hablará sobre una actividad que disfruta y el oyente practicará la escucha atenta, utilizando las conductas de un oyente atento que acabamos de discutir. Le haré saber cuando hayan transcurrido 90 segundos, y luego la*

persona que estaba hablando se convertirá en el oyente.

- *¿Listo?* [Facilitar la actividad. Circule por el aula para observar el comportamiento de los estudiantes]
 - *¿Qué conductas de escucha atenta notaste?*
 - *¿Cómo se sintió ser escuchado? ¿Ser un oyente atento?*
 - *¿Qué fue desafiante mientras escuchaban con atención?"*
-

REVISIÓN | 3 minutos

- *"¿Puedes pensar en un momento en el que ayer alguien te escuchaba atentamente? ¿Quién era? ¿Cómo supiste que escuchaba atentamente?*
- *¿Puedes pensar en un momento en el que escuchaste a alguien con atención? ¿Qué recuerdas que estaba diciendo o sintiendo?*
- *Practicaremos escuchar atentamente más juntos en clases ahora que sabemos cómo hacerlo".*

Apreciando la Diversidad y Nuestras Semejanzas Compartidas

PROPÓSITO

Esta experiencia de aprendizaje explora las formas en que somos similares y diferentes. La diferencia se explora con curiosidad, en lugar de juicio, para transmitir el entendimiento de que la diversidad es algo que debe apreciarse, en lugar de temerse o verse como algo negativo. A pesar de nuestras diferencias, también somos iguales en muchos aspectos importantes y fundamentales. Algunos de estos puntos en común incluyen tener

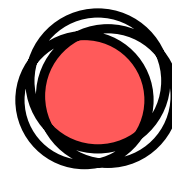
cuerpos que experimentan sensaciones, convivir en comunidades, tener necesidades básicas, desear ser felices, apreciar y querer la bondad de los demás y experimentar emociones. Este enfoque de la diversidad y la diferencia, contextualizado en nuestras experiencias comunes como seres humanos, puede llevar a una comprensión de por qué es tan importante apreciar la diferencia.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Explorar formas en que todos los seres humanos son iguales y formas en que somos diferentes.
- Reconocer que a pesar de nuestras diferencias, compartimos necesidades y deseos.
- Reconocer algunas cosas que creemos que pueden ser ciertas para todas las personas que en realidad no lo son.

COMPONENTES PRINCIPALES



Reconociendo Nuestra Humanidad Común

MATERIALES REQUERIDOS

- Tabla de comportamientos de escucha atenta.
- Pliego de papel y/o pizarra con las columnas:
 - "Formas en que la mayoría de las personas son iguales".
 - "Formas en que las personas son diferentes".
 - Espacio para una columna más.
- Marcadores/Rotuladores.

DURACIÓN

30 minutos

CHEQUEO | 3 minutos

- *“Hagamos una breve práctica de atención.*
- *¿Cómo queremos que esté nuestro cuerpo?*
- *Primero tomaremos una postura cómoda y erguida. Mantendré los ojos abiertos, pero puedes cerrarlos o mirar hacia suelo.*
- *Ahora elige uno de tus recursos de tu caja de recursos, o puede pensar en un nuevo recurso si lo deseas: algo que te haga sentir mejor, más seguro, más feliz.*
- *Recordemos nuestro recurso y concentrémonos en él por unos momentos en silencio. También puedes hacer enraizamiento si lo prefieres. [Pausa.]*
- *¿Qué notas por dentro? Si tienes una sensación agradable o neutral, puedes descansar tu mente en eso. Si tienes una sensación desagradable o incómoda, puedes cambiar a un lugar en tu cuerpo que se sienta mejor. [Pausa.]*
- *Ahora tomemos conciencia de nuestra respiración. Veamos si podemos prestar atención a la respiración cuando entra y sale de nuestro cuerpo.*
- *Si te resulta incómodo prestar atención a la respiración, no dudes en volver a tu recurso o enraizamiento. [Pausa durante 15-30 segundos.]*
- *Si alguna vez te distraes, simplemente puedes volver tu atención a la respiración. También puedes contar tu respiración. [Pausa por un tiempo más largo, como 30-60 segundos o más.]*
- *Ahora terminemos la práctica y abramos los ojos. ¿Qué notaste?” [Compartir en voz alta]*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 12 minutos

Un paso adentro, un paso afuera

Descripción General

Usando la actividad “Un paso adentro, un paso afuera”, los estudiantes explorarán cosas que son iguales entre ellos y cosas que son diferentes.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Como seres humanos, todos tenemos diferencias, así como las cosas que compartimos en común basadas en nuestra humanidad común.
- Además de nuestra humanidad compartida, cada persona tiene cosas que las hacen únicas.

Materiales Requeridos

Ninguno.

Instrucciones

- Haga que los estudiantes formen un círculo.
- Lea las declaraciones en la pauta sugerida una a la vez.
- Los estudiantes darán un paso dentro el círculo si la declaración se aplica a ellos.
- Si la declaración no se aplica a ellos, deben permanecer de pie en su lugar.
- Los estudiantes deben permanecer en silencio (sin conversar), pero se les pedirá que se fijen en cómo se ve el círculo y quién está dentro y quién está afuera. Luego diga “Gracias, retroceda” y pida a los estudiantes que regresen a su lugar original.
- Una vez que haya leído todas las declaraciones, pida a los estudiantes que se

sienten en su lugar o vuelvan a sus puestos y respondan a las siguientes preguntas:

- *“¿En qué formas somos diferentes?”*
- *¿En qué formas somos iguales?”*

Recomendaciones para la Enseñanza

- Esta actividad será mucho más significativa si puede tomarse un momento para pensar acerca de las formas en que los estudiantes de su clase son diversos, ya sea por religión, origen étnico, dónde viven, qué comen, su estructura familiar, sus características socioeconómicas, etc. Luego, puede reemplazar algunas de las indicaciones al comienzo de la actividad con preguntas concretas que resaltan estas diferencias y puntos en común específicos al contexto de sus alumnos. Asegúrese de evitar las preguntas que obligarían a los estudiantes a compartir cosas que los harían sentir incómodos. Comience con cosas que no todos los estudiantes tienen en común, tales como preferencias o aspectos de su identidad, luego avance hacia lo que todos tenemos en común que hemos explorado en el Currículo de Aprendizaje de SEE hasta aquí: la experiencia de emociones, sensaciones, necesidades, atención, amabilidad, etc.
- Querrá tener un área lo suficientemente grande para que los estudiantes se reúnan en un círculo grande para poder entrar y salir. Es posible que deba mover escritorios/ mesas o usar un espacio más grande como un gimnasio o un espacio al aire libre.
- Alternativas: en lugar de hacer que los estudiantes entren y salgan de un círculo, puede hacer que los estudiantes formen un círculo de sillas y que se pongan de pie o

permanezcan sentados. O puede pedirles que levanten la mano en lugar de intervenir. Cualquiera sea el método que elija, asegúrese de que los alumnos puedan verse entre ellos, para que puedan ver cómo sus compañeros de clase responden a cada pregunta.

- Puede indicar quién tiene qué en común con quién mientras realiza la actividad para ayudar a los estudiantes a comenzar a notar estas cosas por sí mismos.
- Evite preguntar por qué los estudiantes están o no están entrando al círculo. Si algunos estudiantes no intervienen en las últimas preguntas, es posible que no hayan escuchado o comprendido las preguntas. Repita la pregunta si cree que este es el caso, pero permita que las respuestas de los estudiantes se sostengan solas sin juzgarlas.

Pauta Sugerida

- *“Todos formemos un círculo.*
- *Si digo algo que es cierto para ustedes, entonces avanzarán un paso hacia el círculo.*
- *Si lo que digo no se aplica a ustedes, simplemente permanezcan donde están. Esta vez, me gustaría que presten especial atención a quienes entran en el círculo cuando ustedes entren. Vean si pueden prestar atención y recuerden, porque esto les ayudará en nuestra próxima actividad.*
- *Empecemos.*
- *Entra en el círculo si te gusta hacer arte o dibujar. Da un vistazo al círculo y ve a quién más le gusta hacer arte. Regresa a tu lugar.*
- *Entra en el círculo si tienes una mascota. Ahora mira quién más tiene una mascota*

y quién no. Trata de recordar quién está entrando. Da un paso atrás.

- Ingresas al círculo si algún miembro de su familia o de tu hogar es vegetariano. Gracias, retrocede.
- Ingresas al círculo si las personas en su familia o en tu hogar hablan más de un idioma. Gracias, retrocede.
- Ingresas al círculo si alguien en tu familia o tu hogar nació en otro país. Gracias, retrocede.
- Estoy notando que solo algunos de ustedes están interviniendo cada vez. Veamos qué sucede si les pregunto esto: entra en el círculo si experimentas sensaciones en tu cuerpo. Ahora, da un vistazo a tu alrededor. ¿Qué notas acerca de esto?
- Entra en el círculo si tienes la capacidad de enfocar tu atención en algo que te gusta hacer. Gracias, retrocede.
- Ingresas al círculo si tienes un recurso que puede usar o pensar para calmar tu mente o cuerpo. Gracias, retrocede.
- Ingresas al círculo si necesitas comida para vivir. Echa un vistazo a quién está en el círculo ahora. No importa quiénes somos, tenemos algunas necesidades en común. Gracias, por favor retrocedan.
- Ingresas al círculo si necesitas que otras personas vivan, como para poder darte comida y ropa.
- Entra en el círculo si prefieres sentirte feliz que triste. ¡Ah, mira! ¡Todos nosotros (o la mayoría de nosotros) estamos en el centro! Parece que a todos nos gusta ser felices en lugar de tristes. Ahora retrocedamos.

• ¡Este es el final! Entra en el círculo si te gusta cuando las personas son amables contigo, en vez de desagradables o poco amables.

• Echemos un vistazo a nuestro alrededor. ¿Estamos todos aquí? Parece que nos sentimos más felices cuando las personas son amables con nosotros.

• Gracias, vamos a tomar asiento.

• ¿En qué formas somos diferentes? [Es posible que desee recordar a los alumnos las declaraciones que hizo]

• ¿En qué formas somos iguales? [Puede volver a leer las declaraciones a los estudiantes para recordarles las declaraciones en las que todos, o casi todos intervinieron]

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 12 minutos

¿En qué somos Iguales? ¿En qué somos Diferentes?

Descripción General

En esta actividad, los estudiantes explorarán lo que tienen en común unos con otros.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Como seres humanos, todos tenemos cosas en común que compartimos.
- Algunas cosas que creemos que pueden ser comunes o verdaderas para todas las personas podrían no serlo.

Materiales Requeridos

- Tabla de comportamientos de escucha atenta.
- Pliego de papel y/o pizarra con las columnas:
 - "Formas en que la mayoría de las personas son iguales"

- “Formas en que las personas son diferentes”
- Espacio para una columna más
- Marcadores/Rotuladores.

Instrucciones

- Antes de comenzar esta actividad, revise los comportamientos de escucha atenta de su clase.
- Lluvia de ideas juntos como grupo:
 - Vamos a nombrar algunas formas en que la mayoría de las personas son iguales. (Todos tenemos cuerpos. Todos usamos ropa. Necesitamos agua y comida.) Ahora, veamos las formas en que las personas son diferentes. (Tenemos diferentes nombres. Usamos diferentes tipos de ropa). Escríbalos en un pliego de papel o en la pizarra. Anímelos a que intenten ir más allá de las cosas que no pueden ver simplemente mirándose el uno al otro.
- Repita y pídale que piensen en dos formas más en que las personas pueden ser diferentes. Añade sus ideas a la tabla.
- Miren juntos la tabla. Pregunte a los estudiantes:
 - *“¿Todos están de acuerdo en que la mayoría de las personas comparten estas cosas en común? ¿Son las mismas para la mayoría de la gente? Si estás de acuerdo, levanta la mano. Si uno o más estudiantes no están de acuerdo, pídale que expliquen por qué.*
 - *¿Es esto algo que todos en el mundo tienen en común? Si estás de acuerdo, levanta la mano. Si uno o más estudiantes no están de acuerdo, pídale que expliquen por qué.*

- *¿Hay otras maneras en que podemos ser diferentes que podríamos agregar a esta segunda lista?”*

- Lea esta primera lista en voz alta una vez que todos los grupos hayan compartido. Note cuáles de estos son parte de nuestra “humanidad común” compartida y escriba las palabras “humanidad común” en la tabla del pliego de papel.
- Cree una nueva columna llamada “Algo único en mí”. Explique que esto significa algo sobre ellos que no es lo mismo para nadie más, como su nombre. Invite a los alumnos a compartir una cosa que sea única acerca de ellos. Escriba esto en la tabla en una nueva columna llamada “Algo único en mí”

Recomendaciones para la Enseñanza

- Sea sensible a los problemas que surgen cuando los estudiantes deciden si todos en la clase tienen algo en común. Por ejemplo, alguien podría sugerir que “todos tenemos un padre”. No desafíe ni seleccione a los estudiantes, pero déjelos en manos de los estudiantes si quieren hablar y compartir lo que se aplica o no se aplica a ellos.
- Después de pedir a los alumnos que piensen en algunas cosas que la mayoría de las personas tienen en común, pídale que formen parejas o grupos de a tres para que piensen en dos formas más en que la mayoría de las personas son iguales. Luego pídale que compartan y agreguen sus ideas a la tabla escrita.

Pauta Sugerida

- *“Veamos nuestra tabla de comportamientos de escucha atenta. ¿En cuáles podríamos*

enfocarnos en nuestro trabajo hoy? [Permita tiempo para compartir.]

- *Ok, intercambiamos ideas juntos. ¿Cuáles son algunas maneras en que la mayoría de las personas son iguales?* [Dar tiempo para compartir ideas; escríbalas en la pizarra / pliego de papel]
- *Veamos si podemos pensar en algunas ideas más, tal vez pensar en cosas que no podemos ver simplemente mirándonos unos a otros.*
- *Ok, estas son grandes ideas. Ahora, ¿cuáles son algunas maneras en que las personas pueden ser diferentes?* [Dar tiempo para compartir ideas; escríbalas en la pizarra / pliego de papel]
- [En este punto, si lo desea, puede hacer que los alumnos formen parejas o grupos de a tres para pensar en más ideas].
- *Veamos si podemos pensar en dos maneras más en que las personas pueden ser diferentes.* [Dar tiempo para compartir ideas; escríbalas en la pizarra / pliego de papel]
- *Muy bien. Ahora, veamos todas nuestras ideas en la tabla.*
- *¿Todos están de acuerdo en que la mayoría de las personas comparten estas cosas en común? ¿Son las mismas para la mayoría de la gente? Si estás de acuerdo, levanta la mano.* [Si uno o más estudiantes no están de acuerdo, pídeles que expliquen por qué].
- *¿Es esto algo que todos en el mundo tienen en común? Si estás de acuerdo, levanta la mano.* [Si uno o más estudiantes no están de acuerdo, pídeles que expliquen por qué].
- *¿Hay otras maneras en que podemos ser*

diferentes que podríamos agregar a esta lista? [Agregar ideas a la lista]

- *Ahora leeré la lista de "Igual/Comunes" en voz alta para nosotros. Estas son cosas que compartimos en común como humanos. Podemos llamar a esta lista "humanidad común".* [Escribe estas palabras en el pliego de papel]
- *Ahora haremos una nueva columna: "Algo único en mí".* [Escriba este encabezado en el pliego de papel]
- *Esto significa algo sobre ti que no es lo mismo para nadie más, como tu nombre.*
- *¿A quién le gustaría compartir una cosa que sea única para sí?"* [Escriba los elementos compartidos en la columna.]

REVISIÓN | 3 minutos

- *"¿Te sorprendió alguna de las cosas que eran iguales para todos nosotros? ¿Qué hay de las diferencias?"*
- *¿Cómo podría ser útil para nuestra clase saber cómo somos iguales y en qué somos diferentes?"*
- *¿Saber sobre esto nos puede ayudar a ser más amables y compasivos entre nosotros? ¿Cómo o por qué?"*

IDEAS PARA ACTIVIDADES DE EXTENSIÓN

Haga que los estudiantes creen y decoren dos afiches:

- Uno que incluye una lista de las cosas que todos sus estudiantes comparten en común unos con otros y con otras personas en el mundo.

- Otro que incluye una lista de las cosas que hacen que cada uno de ellos sea único

Cuelga estos carteles/afiches en el aula. Cuando tenga un visitante de clase, pídeles que lean los carteles y luego comparta una cosa que tengan en común con sus alumnos y una cosa que los haga únicos.

PRIMEROS AÑOS: PRIMER CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CAPÍTULO 6

Compasión por Sí Mismo y los Otros

Descripción General

Los niños pequeños pueden reconocer que incluso los animales buscan constantemente el bienestar y evitan el sufrimiento. Buscan alimento y abrigo, y evitan a los depredadores. Algunos pueden hacerse amigos de aquellos que son amables con ellos, pero huirán de aquellos que buscan hacerles daño. Incluso los animales prefieren la amabilidad y la compasión a la descortesía y la crueldad, al igual que los seres humanos.

Este capítulo se centra en cómo podemos aprender a ser más amables con los demás y con nosotros mismos. Esto viene no solo de querer ser amable, sino de saber cómo. Principalmente, esto implica ayudar a los estudiantes a aumentar su conciencia de sus propias vidas emocionales y las de los demás. Si los estudiantes pueden comprender las emociones y los comportamientos de los demás en contexto, podrán empatizar mejor con los demás. Esto, a su vez, puede llevar a sentirse más conectado con los demás y, por lo tanto, menos aislado y solitario. Además, la capacidad de comprender mejor a los demás y de cultivar una actitud de cuidado hacia los demás es paralela al mismo proceso de comprensión y cuidado de sí mismos.

El tema general de este capítulo es, por lo tanto, la compasión y la compasión por sí mismo. El Dr. Thupten Jinpa, un destacado erudito en la compasión, define la compasión como “un sentimiento de preocupación que surge cuando nos enfrentamos al sufrimiento de otra persona y nos sentimos motivados a ver que ese sufrimiento se alivia”¹. Por lo tanto, la compasión depende de la conciencia de la situación de la otra persona y una capacidad de empatizar con ella, combinada con un sentido 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 del mundo en el tema, escribe que la compasión por sí mismo significa ser “amable y comprensivo cuando se enfrenta a fracasos personales”². Es importante ayudar a los jóvenes estudiantes a explorar la compasión por sí mismo, porque solo están entrando en una etapa de la vida en la que serán evaluados cada vez más de muchas maneras por sus maestros, sus padres y tutores, y sus compañeros. Por lo tanto, es fundamental que aprendan que cualquier contratiempo que encuentren en el aprendizaje o en la vida no reflejan ninguna falta de valor personal de su parte, sino que pueden servir como experiencias de aprendizaje para su desarrollo futuro.

Las experiencias de aprendizaje 1 y 2 introducen la compasión por sí mismo al mostrar que muchos de los comportamientos y tipo de lenguaje que uno usaría para alentar a un amigo en sus dificultades pueden usarse para alentarse y ayudarse a sí mismo. Además, alienta a los estudiantes a cultivar una “mentalidad de crecimiento” que reconozca que el aprendizaje lleva tiempo y que los reveses son naturales y no son una razón para rendirse o sentirse mal por uno mismo. Relajar

¹ Jinpa, Thupten. *A Fearless Heart: How the courage to be compassionate can transform our lives* (Avery, 2016), xx.

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

expectativas poco realistas (por ejemplo, que todo vendrá fácilmente, que uno siempre será el ganador o que nunca experimentará fracasos o reveses) es un componente esencial de la compasión por sí mismo, porque socava la base para la autocrítica y baja autoestima que puede venir cuando los estudiantes se encuentran con la adversidad.

Las experiencias de aprendizaje 3 y 4 se enfocan en compasión por los demás. Para que surja la compasión, uno debe ser consciente de las necesidades de los demás, y también debe sentir algún tipo de conexión emocional con ellos. Como se señala en el Marco Teórico del Aprendizaje SEE, la compasión, por lo tanto, depende de la conciencia y conduce al compromiso en interés del otro.

La experiencia de aprendizaje 3 explora esto a través de una historia de compasión y perdón. En la historia, tres amigos son intimidados por un chico llamado Teddy y se enojan con él. Más tarde, sin embargo, al enterarse de la situación familiar de Teddy, desarrollan empatía por él. Ellos terminan decidiendo tomar acciones personales para acercarse a Teddy a través de la amistad y perdón.

Esta experiencia de aprendizaje introduce algunos conceptos claves relacionados con el perdón y la compasión. Introduce la idea de que el perdón implica la liberación de emociones negativas hacia otra persona, y que esto puede ayudarse a través de la comprensión de la situación de esa persona en el contexto. Además, muestra que la "compasión activa" implica un sentido de responsabilidad hacia la otra persona que se traduce en una decisión para ayudarla.

Sin embargo, es importante que los estudiantes se den cuenta de que la compasión y la amabilidad no significan que uno siempre tenga que estar de acuerdo con los demás, decir sí a todo, o dar a las personas todo lo que quieran sin tener en cuenta las consecuencias para ellos o para uno mismo. De ser así, la compasión podría ser bastante autodestructiva. Más bien, la compasión debe combinarse con el discernimiento. Si darle a alguien algo que pide le haría daño, entonces la compasión en esa situación podría dictar que uno debiera decir que no.

Por lo tanto, la experiencia de aprendizaje final involucra casos donde la compasión significa decir no o establecer límites y reglas. El ejemplo dado es el de un maestro que explica que los estudiantes no pueden trepar a los árboles, ya que podrían hacerse daño a sí mismos. Los estudiantes deben explorar otras formas en las que a veces necesitarán defenderse a sí mismos o a los demás, y también cómo, cuando los adultos a veces establecen límites o reglas para su propia seguridad y felicidad, esto también es una manifestación de compasión.

Los capítulos anteriores introdujeron la idea de una ética de restricción, es decir, abstenerse de dañar a los demás. En este capítulo, se introduce un nivel adicional de ética: una ética del cuidado. Cuando se comprende adecuadamente y se ejerce con discernimiento, el cuidado genuino de uno

mismo y de los demás conduce naturalmente a una mayor felicidad y prosperidad. Sobre la base de este sentido de preocuparse por los intereses a largo plazo de uno mismo y de los demás, se pueden cultivar muchas otras cualidades más allá de la compasión y el perdón, como la generosidad, la autodisciplina, la honestidad, la integridad, el amor, etc.

Práctica Personal del Estudiante

Muchas de las habilidades y prácticas que se han enseñado en el Aprendizaje SEE son en realidad prácticas de compasión por sí mismo y compasión por los demás. Por ejemplo, las habilidades de resiliencia, de enraizamiento, recursos y ¡Ayuda inmediata! En el Capítulo 2 están las prácticas de compasión por sí mismo. Navegar por las emociones también puede ser una práctica de compasión por sí mismo, al igual que el perdón, ya que las libera de emociones negativas fuertes que perturban la felicidad y la paz mental. Del mismo modo, escuchar con atención y prestar atención a los demás puede ser un acto de compasión y amabilidad. Al señalar qué habilidades ya están desarrollando los estudiantes y nombrarlas como actos de compasión por sí mismo y compasión, puede ayudar a sus alumnos a reconocer cómo ya están practicando la compasión por sí mismo y la compasión por los demás, y alentarlos a participar en esto aún más.

Práctica Personal del Profesor

Las expectativas sobre los educadores, y las que los educadores colocan sobre sí mismos, a veces pueden ser extraordinariamente altas. Es posible que desee tomar este tiempo para explorar su propia conversación. ¿Cuándo te animas a ti mismo y cuándo notas instancias de diálogo interno negativo? ¿Hay expectativas poco realistas que usted se ponga a sí mismo o a sus estudiantes, y si es así, cómo podría hacerlas más realistas? ¿En qué prácticas de compasión por sí mismo y compasión por los demás estás involucrado, y cómo podrías desarrollarlas y practicarlas más o mejorarlas?

Lecturas y Recursos Adicionales

- El libro de Kristen Neff *Sé amable contigo mismo: El arte de la compasión hacia uno mismo* (William Morrow, 2015) es una excelente introducción por la principal investigadora en el tema de la compasión hacia sí mismo y que también está disponible en formato de audiolibro. El sitio web de Neff contiene igualmente una gran cantidad de útiles recursos: www.self-compassion.org
- Recomendamos también el libro de Thupten Jinpa *Anatomía del corazón: Compasión budista para transformar tu vida* [Título original en Inglés: *A Fearless Heart: How the Courage to Be Compassionate Can Transform Our Lives*] (Avery, 2016), cuya sección sobre la compasión hacia sí mismo es especialmente relevante para este Capítulo del Aprendizaje SEE.

Existen dos libros de relatos sobre el perdón y la compasión que pueden ser útiles, en caso que estén disponibles en su país, son:

- *El león que perdona* [The Forgiving Lion] de Efrat Haddi
- *Amigos a través de la arena y la roca* [Friends through Sand and Stone] de A.M. Marcus y Lizbeth Jane Amantillo

Carta a los Padres y Cuidadores o Tutores



Fecha: _____

Estimado/a Madre, Padre o Cuidador/Tutor,

Esta carta es para comunicarle que su hijo(a) ahora está comenzando el Capítulo 6, "Compasión Hacia Sí Mismo y Hacia los Demás" del Aprendizaje SEE.

En el Capítulo 6, su hijo(a) practicará la compasión hacia sí mismo(a) y la compasión hacia los demás. Este capítulo aborda cómo tratarse con amabilidad a través de una conversación positiva con uno mismo, y examina las formas en que nuestra intención y motivación están conectadas a la acción compasiva. También exploramos el perdón como la liberación de emociones negativas hacia otra persona, y consideramos las formas en que la comprensión de los sentimientos y las circunstancias de una persona puede ayudarnos a generar el perdón y la compasión hacia ellos.

Práctica en Casa

A medida que su hijo(a) avanza por este capítulo, le será útil preguntarle qué significa para él/ella la compasión hacia sí mismo(a) y el ser compasivo con los demás. También podría querer compartir una historia con su hijo(a) sobre un momento en el que, a pesar de la dificultad de hacerlo, perdonó a alguien y dio lugar a un resultado positivo de más felicidad.

Capítulos Anteriores

- El Capítulo 1 exploró los conceptos de amabilidad y felicidad.
- El Capítulo 2 exploró el importante papel que nuestro cuerpo, y en particular nuestro sistema nervioso, desempeñan en nuestra felicidad y bienestar.
- El Capítulo 3 abordó el tema de la atención, incluyendo por qué es importante, cómo fortalecerla y cómo podemos usarla para cultivar la comprensión en nosotros mismos.
- El Capítulo 4 exploró el tema de las emociones, cómo surgen y cómo "navegarlas" mejor.
- El Capítulo 5 abordó la apreciación de las diferencias y el reconocimiento de nuestra humanidad común compartida. También introdujo la práctica de la escucha atenta.

Lecturas y Recursos Adicionales

Recuerde que el Marco Teórico del Aprendizaje SEE, incluido dentro de la Guía Anexa contiene una explicación completa del currículo. Puede acceder a este documento a través del sitio web: www.compassion.emory.edu

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

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

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

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



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Explorando la Amabilidad Hacia Sí Mismo:
Parte 1

PROPÓSITO

En esta experiencia de aprendizaje, los estudiantes exploran los conceptos de conversación positiva y negativa, especialmente cuando se manifiesta en el juicio hacia uno mismo y la autocrítica cuando se enfrentan a un obstáculo o desafío.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

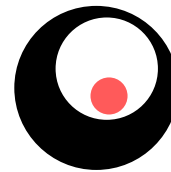
Los estudiantes podrán:

- Explorar el concepto de conversación positiva (útil) y negativa (inútil) con uno mismo y con los demás.
- Explorar la idea de que uno puede ser amable y alentarse o motivarse a sí mismo, al igual que a un amigo.

DURACIÓN

25 minutos

COMPONENTES PRINCIPALES



Compasión Hacia Sí Mismo

MATERIALES REQUERIDOS

- Pliego de Papel, cartulina o pizarra
- Marcadores
- La historia de "Nelson el Fotógrafo" (incluida en este Capítulo)
- Tarjetas que con las palabras "Positivo" y "Negativo" (incluidas en este Capítulo)
- Tres títeres para Nelson, Teresa y Teddy (o impresiones de las imágenes incluidas en este Capítulo)

CHEQUEO | 3 minutos

- *"Hagamos una breve práctica de atención. ¿Cómo queremos que esté nuestro cuerpo?"*
- *Primero tomaremos una postura cómoda y erguida. Yo mantendré los ojos abiertos, pero puedes cerrarlos o mirar hacia el suelo.*
- *Ahora elija uno de sus recursos de su caja de recursos, o puede pensar en un nuevo recurso si lo desea: algo que lo haga sentir mejor, más seguro, más feliz.*
- *Recordemos nuestro recurso y concentrémonos en él por unos momentos en silencio. También puedes hacer el enraizamiento si lo prefieres. [Pausa.]*
- *¿Qué notas dentro de ti? Si sientes algo agradable o neutral, puedes poner tu mente en eso. Si sientes algo desagradable, puedes cambiar a un lugar en tu cuerpo que se sienta mejor. [Pausa.]*
- *Ahora tomemos conciencia de nuestra respiración. Veamos si podemos prestar atención a la respiración cuando entra y sale de nuestro cuerpo.*
- *Si te resulta incómodo prestar atención a la respiración, no dudes en volver a tu recurso o enraizamiento. [Pausa durante 15-30 segundos.]*
- *Si alguna vez te distraes, simplemente puedes volver tu atención a la respiración. También puedes contar tu respiración. [Pausa por un tiempo más largo, como 30-60 segundos o más.]*
- *Ahora terminemos la práctica y abramos los ojos. ¿Qué observaste o notaste?" [Compartir en voz alta]*

PRESENTACIÓN/DISCUSIÓN | 10 minutos

Descripción General

En esta presentación y discusión, los estudiantes escucharán y hablarán sobre una historia que presenta al personaje Nelson lidiando con el fracaso y cómo podemos mostrar amabilidad con nosotros mismos y con los demás en tales situaciones.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

Podemos animar a otros cuando se enfrentan a desafíos, y también podemos alentarnos a nosotros mismos a través de una conversación interior amable.

Materiales Requeridos

- Nelson, La historia del fotógrafo (incluida). Instrucciones.
- Lea la historia a su grupo.
- En los puntos marcados con un asterisco (*), puede hacer una pausa para hacer preguntas a sus estudiantes, tales como:
 - ¿Qué emociones crees que Nelson podría estar sintiendo ahora?
 - ¿Qué está pensando Nelson para sí mismo? ¿Son estas palabras amables o desagradables?
 - Concluya con una discusión sobre el diálogo interno negativo y positivo.

Recomendaciones de Enseñanza

Ninguna.

Pauta Sugerida

- *"Voy a leer una historia llamada 'Nelson el Fotógrafo'*
- *Hemos escuchado acerca de Nelson varias veces antes. ¿Qué sabemos de él hasta ahora?*

(Registre las respuestas.)

- *A medida que lea la historia, haré una pausa en ciertos puntos y les preguntaré qué piensan que Nelson y su amiga Teresa pueden estar sintiendo o pensando.*
- [Leer la pauta sugerida]
- *Hemos estado aprendiendo mucho sobre por qué es importante mostrar amabilidad a los demás en lugar de ser desconsiderados. Y hemos aprendido diferentes maneras de ser amables con los demás.*
- *¿Fue Teresa amable o poco amable con Nelson en la historia? ¿Qué te hace decir eso?*
- *¿Nelson fue amable o poco amable con él mismo en esta historia? ¿Qué te hace decir eso?*
- *Nelson se estaba desanimando a sí mismo, en lugar de animarse a sí mismo. Él estaba usando el diálogo interno negativo. El diálogo interno negativo no es útil porque solo hace que las cosas se sientan más difíciles.*
- *¿Qué podría decirle un buen amigo a Nelson para animarlo? [Registre las respuestas.]*
- *Sí, estos son pensamientos amables y útiles. Nelson también puede decir estas cosas a sí mismo. Esto se llama conversación/diálogo interior positiva”.*

PRESENTACIÓN/DISCUSIÓN | 7 minutos

Diálogo Positivo

Descripción General

Esta discusión explora la idea de si uno puede ser amable con uno mismo y qué se vería algo así. Uno puede aprender a reconocer el diálogo interno negativo y sus efectos inútiles. También se puede aprender a ofrecerse la amabilidad

que se le ofrecería a un amigo.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Podemos hablar positivamente a un amigo que está experimentando dificultades.
- Podemos hablarnos positivamente a nosotros mismos cuando experimentamos dificultades.

Materiales Requeridos

- Pliego de Papel/Cartulina o Pizarra
- Marcadores

Instrucciones

- Use títeres o las dos imágenes provistas.
- Nelson dice: “Traté de andar en bicicleta sin ruedas de entrenamiento y no pude hacerlo. Nunca podré hacerlo”. Teresa es el otro títere. ¿Hay algo que pueda decir para ayudar a Nelson a sentirse mejor? ¿Qué podría decir ella? Muestra a Nelson siendo más feliz / moviéndose de una manera feliz. Cuando decimos algo que es útil, llamamos a eso un diálogo interno positivo (escriba en la pizarra). Luego viene Teddy. “Es cierto, nunca aprenderás a andar en bicicleta sin ruedas de entrenamiento”. Ahora Nelson parece triste. Haz una pausa. Ahora, ¿qué acaba de ocurrir? Deje que los niños compartan. Este es un ejemplo de conversación negativa (escriba conversación negativa en la pizarra).
- Luego repáselo de nuevo. Nelson viene y duda de sí mismo. ¿Qué podría decirse Nelson a sí mismo? Esto es hablar con uno mismo. El diálogo interno puede ser positivo o negativo.
- Dirija una discusión con sus alumnos sobre la diferencia entre el diálogo positivo (útil,

verdadero, amable, alentador) y el diálogo negativo (inútil, falso, desagradable, desalentador).

- Pregúnteles si podríamos tener una conversación positiva consigo mismos cuando enfrenten dificultades (diálogo interno).

Recomendaciones para la Enseñanza

Puede que esta edad, no todos los estudiantes tengan la experiencia de diálogos internos negativos, y puede que no todos hayan tenido la sensación que no tener éxito en algo los hace sentir como un fracaso o que se sientan muy desanimados. Aun así, es posible que aún puedan reconocer el diálogo interno negativo en los demás (ver a alguien luchar por algo y luego escuchar a esa persona decir que se siente desanimada por eso), y esto es valioso tanto para empatizar con otros como para ellos mismos en el futuro cuando puedan sentirse de esta manera.

Pauta Sugerida

- *“Hemos estado aprendiendo mucho sobre por qué es importante mostrar amabilidad. Y hemos aprendido diferentes maneras de ser amables con los demás.*
- *Digamos que tenemos un amigo cercano o un miembro de la familia e intentan hacer algo, pero no funciona. Como tal vez les tocaba tomar fotos en una fiesta, pero ninguna de ellas salió bien, y se sienten muy mal por eso.*
- *¿Qué podríamos decirles a ellos para que sean amables y les ayuden a sentirse menos tristes? ¿Cómo podemos tratar de animarlos?*
- *Podemos llamar a las cosas que son útiles y amables “diálogo positivo”. [Escriba las palabras “positivo” y “amable” en la pizarra.]*

Cuando decimos la palabra “positivo” aquí, queremos decir cosas que son beneficiosas, amables, bonitas, útiles.

- *¿Hay alguna actividad de ayuda que hayamos aprendido que pueda ser útil en tal situación?*
- *Si tuviéramos que desalentar a alguien o decir cosas que son malas o que no son útiles para ellos, lo llamaríamos “diálogo negativo”. Negativo es lo opuesto a positivo. [Escriba la palabra “negativo” en la pizarra.]*
- *¿Crees que podríamos tener un diálogo positivo y negativo hacia nosotros mismos?*
- *¿Qué pasaría si fuéramos nosotros mismos los que no hubiéramos tenido éxito y los que nos sentimos tristes? Como si fuera yo, podría decirme o pensar cosas como: “No soy bueno. ¡Nunca podré hacer esto!” Y entonces podría empeorar aún más. Podría comenzar a pensar: “¡No soy bueno para nada!”*
- *Entonces, en lugar de esforzarme más o practicar más para que pueda tener éxito, podría simplemente rendirme. Incluso podría sentirme como un fracaso por un tiempo. ¿Crees que eso podría pasar alguna vez?*
- *Estas no son cosas muy amables para decirme a mí mismo. No son cosas que le diría a un amigo. Ni siquiera son ciertas.*
- *Si dijera cosas así, ¿sería eso un diálogo positivo o negativo?*
- *Pero si fuera amable conmigo mismo, de la manera en que lo soy con un amigo que tiene problemas, entonces eso sería positivo.*
- *Vamos a leer una historia sobre Nelson y Teresa, y me gustaría que prestaran atención y veamos si pueden encontrar algún momento*

en el que uno de ellos esté teniendo un diálogo negativo o positivo”.

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 12 minutos

Nelson el Fotógrafo

Descripción General

Esta actividad de comprensión invita a los alumnos a pensar y discutir el fracaso y cómo se puede mostrar amabilidad con uno mismo y con los demás en tales situaciones.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- A veces, si no logramos nuestras expectativas, podemos sentirnos desanimados.
- Tener dificultades con nuevas tareas es normal y, a menudo, se puede lograr con la práctica y la ayuda de otros.

Materiales Requeridos

Impresiones de las tarjetas “Positivo” y “Negativo” al final de esta experiencia de aprendizaje (o puede hacer su propia tarjeta).

Instrucciones

- Lea la Parte 1 de la historia a continuación. Pida a los estudiantes que levanten la mano si escuchan que un personaje tiene un diálogo negativo o positivo con otra persona o con ellos mismos.
- Cuando los estudiantes levanten la mano, pídale que expliquen dónde reconocieron un diálogo negativo o positivo.
- En los puntos marcados con un asterisco (*), puede hacer una pausa para hacer preguntas a sus estudiantes, tales como:
 - ¿Qué crees que Nelson podría estar pensando ahora?

- ¿Qué emociones crees que Nelson podría estar sintiendo?
- ¿Qué piensas que los otros personajes de la historia están pensando o sintiendo ahora?
- ¿Alguien está teniendo un diálogo positivo o negativo en este momento?
- Después de terminar la Parte 1, pida a los estudiantes que describan lo que ha sucedido en la historia hasta ahora y lo que piensan que podría suceder a continuación.
- Haga que algunos niños se ofrezcan como voluntarios para elegir una de las tarjetas que diga “positivo” o “negativo” y dé ejemplos reales de lo que podrían decir en ese momento.
- Lea la Parte 2 de la historia, usando el mismo método mencionado anteriormente.
- Concluya con las siguientes preguntas, que motiven a los estudiantes a pensar qué significa ser amable y alentarse a sí mismo con un diálogo positivo cuando se enfrentan a dificultades.

Recomendaciones para la Enseñanza

- También puede usar los títeres para representar la historia.
- Es posible que desee registrar las palabras de amabilidad de los estudiantes para Nelson en un afiche o cartel para que se puedan mostrar en su aula como un recurso. Puede considerar escribirlos de forma genérica (es decir, “Sólo necesitas seguir practicando”) para que puedan usarse de una manera más universal.

Historia: Nelson el Fotógrafo

Pauta Sugerida de Introducción

“Esta es una historia sobre Nelson y Teresa. Me gustaría que prestes atención y veas si puedes encontrar algún momento en el que uno de ellos esté teniendo un diálogo negativo o positivo. Podrían estar teniéndolo con otra persona o con ellos mismos. Levante la mano cuando crea que uno de ellos está teniendo un diálogo negativo o positivo con otra persona o con ellos mismos. Voy a hacer una pausa en ciertos puntos y preguntarles qué piensan que están sintiendo o pensando en ese momento”.

Parte 1

*“Nelson llegó a la fiesta de cumpleaños de Teresa y estaba muy emocionado. Había muchos niños allí, y aunque él no los conocía a todos, sí conocía a Teresa. Había asistido a la fiesta de cumpleaños de Teresa el año anterior, así que sabía que habría mucha buena comida, pasteles y juegos divertidos para jugar. Estaba especialmente ansioso por jugar con Teresa y sus otros amigos.**

Cuando Nelson estaba comiendo un poco de pastel, notó que el padre de Teresa estaba tomando fotografías de la fiesta con una cámara. Nelson siempre había querido usar una cámara, pero nunca antes había tenido la oportunidad.

“¿Puedo usar la cámara para tomar fotos?”, Preguntó Nelson.

“¿Sabes cómo usar una cámara, Nelson?”, Preguntó el padre de Teresa.

“Sí”, dijo Nelson, a pesar de que realmente no sabía cómo usarla. Veía a personas usando cámaras todo el tiempo, por lo que no creía que

podiera ser muy difícil.

El padre de Teresa le dio a Nelson la cámara y le mostró cómo sostenerla. “Simplemente presiona este botón para tomar las fotos, pero asegúrate de que la cámara apunte a lo que deseas fotografiar y de que esté enfocada. De lo contrario todas las fotos estarán borrosas. Además, recuerda tomar una foto de Teresa cuando apague las velas de su torta”.

*“No hay problema”, dijo Nelson con confianza. Durante el resto de la fiesta, Nelson corrió a tomar fotos de sus amigos.**

Llegó la hora de que Teresa pidiera un deseo y apagara las velas de su torta como era la tradición en su familia. El padre de Teresa buscó a Nelson, porque quería que Nelson tomara una foto. Pero nadie pudo encontrar a Nelson porque estaba jugando al fútbol afuera”.

Nelson con el papá y la cámara de Teresa.”*

Parte 2

“Más tarde, la fiesta estaba terminando y la gente comenzó a irse a casa. Nelson le devolvió la cámara al padre de Teresa.

*“¿Miramos las fotos?”, preguntó el padre de Teresa. Las miraron juntos, pero Nelson vio que todas estaban borrosas. Ninguno de ellas había salido bien. Entonces recordó que se había olvidado de tomar una foto de Teresa con su torta.**

“Oh no”, pensó Nelson para sí mismo. “Lo hice terrible. Teresa nunca volverá a ser mi amiga después de esto”.

Más tarde, cuando se fue a casa, todavía se



sentía mal. Pensó para sí mismo: "¿Cómo es que nunca puedo hacer nada bien?" *

Al día siguiente Nelson trató de evitar a Teresa en la escuela. Él sabía que ella estaría molesta con él.

Pero al final de las clases, Teresa lo encontró. "Hola Nelson! ¡Gracias por venir a mi fiesta!" - dijo ella.

"Lo siento por las fotos", dijo Nelson. "Me equivoqué de nuevo. Siempre me equivoco". *

"Esta bien. Otras personas también tomaban fotos", dijo Theresa. "¡Pensé que tus fotos eran divertidas! Tal vez seas fotógrafo cuando crezcas".

"Pero soy terrible", dijo Nelson. "No puedo hacerlo. ¡Vi las fotos y estaban horribles!"

"No te sientas mal. Tomar buenas fotos es difícil al principio", dijo Teresa. "Mi padre me enseñó a hacerlo, y me llevó un tiempo aprender. ¿Quieres venir a mi casa en otro momento y practicamos juntos?"

"¿Realmente crees que podría aprender a hacerlo?", preguntó Nelson.

"Si practicas, ¡por supuesto que puedes!", dijo Teresa. *

Nelson pensó por un momento y luego dijo: "Supongo que no sabía lo que estaba haciendo. Pensé que sería más fácil de lo que era. Pero, Teresa, si aprendiste a hacerlo con el tiempo, supongo que también podría aprender a hacerlo. ¡Bien, lo intentaré!" "

PREGUNTAS DE DISCUSIÓN

- "¿Por qué Nelson pensó que nunca podría llegar a ser bueno como fotógrafo?"
- ¿Por qué pensaba Teresa que Nelson podía llegar a ser bueno como fotógrafo?
- ¿Qué se pensó Nelson cuando se dio cuenta de que las fotos que había tomado salían borrosas?
- ¿Cómo reaccionó Teresa ante las imágenes borrosas? ¿Qué tipo de cosas le dijo a Nelson?
- ¿Qué le diría a Nelson la persona más amable del mundo? [Ejemplos abajo.]
- Sólo cometiste un error.
- Lo harás mejor la próxima vez.
- Puedes aprender a tomar buenas fotos con la práctica.
- No eres terrible, solo que todavía no eres un muy buen fotógrafo.
- Si Teresa o la persona más amable del mundo no estuvieran allí para alentarlo, ¿cómo crees que Nelson podría animarse a sí mismo? ¿Qué podría decirse a sí mismo? [Ejemplos abajo.]
- Cometí un error.
- Lo haré mejor la próxima vez.
- Puedo aprender a tomar buenas fotos con la práctica.
- No soy terrible, solo todavía no soy un muy buen fotógrafo".

REVISIÓN | 3 minutos

- "¿Alguien puede pensar en un momento en



*que algo le fue realmente difícil al principio,
pero se volvió mejor con la práctica y el
tiempo?*

- *¿Qué cosas alentadoras podríamos decirnos a nosotros mismos cuando tenemos dificultades?*
- *¿Qué les gustaría recordar de lo que aprendimos hoy?"*

POSITIVO

NEGATIVO

Explorando la Amabilidad Hacia Sí Mismo: Parte 2

PROPÓSITO

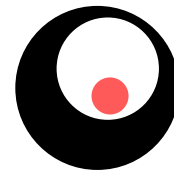
En esta experiencia de aprendizaje, los estudiantes exploran los conceptos de conversación positiva y negativa, especialmente cuando se manifiesta en el juicio hacia uno mismo y la autocrítica cuando se enfrentan a un obstáculo o desafío.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Explorar la idea de que uno puede ser amigo consigo mismo.
- Explorar prácticas de amabilidad hacia otros que podrían extenderse a sí mismo.

COMPONENTES PRINCIPALES



Compasión Hacia Sí Mismo

MATERIALES REQUERIDOS

- Papel
- Implementos para dibujar

DURACIÓN

30 minutos

CHEQUEO | 4 minutos

- *"Hagamos una breve práctica de atención. ¿Cómo queremos que esté nuestro cuerpo?"*
- *Primero tomaremos una postura cómoda y erguida. Mantendremos los ojos abiertos, pero también puedes cerrarlos o mirar hacia el suelo.*
- *Ahora elija uno de sus recursos de su caja de recursos, o puede pensar en un nuevo recurso si lo desea: algo que lo haga sentir mejor, más seguro, más feliz.*
- *Recordemos nuestro recurso y concentrémonos en él por unos momentos en silencio. También puedes hacer el enraizamiento si lo prefieres. [Pausa.]*
- *¿Qué notas por dentro? Si sientes algo agradable o neutral, puedes poner tu mente en eso. Si se siente desagradable, puedes cambiar a un lugar en tu cuerpo que se sienta mejor. [Pausa.]*
- *Ahora tomemos conciencia de nuestra respiración. Veamos si podemos prestar atención a la respiración cuando entra y sale de nuestro cuerpo.*
- *Si te resulta incómodo prestar atención a la respiración, no dudes en volver a tu recurso o enraizamiento. [Pausa durante 15-30 segundos.]*
- *Si alguna vez te distraes, simplemente puedes volver tu atención a la respiración. También puedes contar tu respiración. [Pausa por un tiempo más largo, como 30-60 segundos o más.]*
- *Ahora terminemos la práctica y abramos los ojos. ¿Qué notaste?" [Compartir en voz alta]*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 8 minutos

Ser Amable con Uno Mismo como un Amigo

Descripción General

Esta actividad invita a los estudiantes a intercambiar ideas sobre cómo podemos ser amables con alguien que está desanimado y luego representar algunas de esas acciones en parejas. Luego, exploran qué acciones y diálogos positivos podría realizar uno mismo, incluso si un amigo no estuviera presente.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Hay cosas específicas que podemos decir y hacer para alentar y ayudar a alguien que está desanimado.
- Algunas de estas cosas que también podemos decir y hacer por nosotros mismos cuando estamos desanimados.

Materiales Requeridos

Ninguno.

Instrucciones

- Pida a los estudiantes que imaginen a dos amigos cercanos. Recuérdeles la historia reciente "Nelson el Fotógrafo" y cómo Nelson y Teresa son amigos.
- Pregunte a los estudiantes cómo alguien trataría a su amigo con amabilidad si su amigo estuviera triste, infeliz o si se hubiera enfrentado a un desafío difícil, al igual que Nelson. ¿Cuáles son las cosas que esa persona podría sentir, decir o hacer al ver que su amigo no estaba contento?
- Escriba sus sugerencias bajo los encabezados "Sentir" "Decir" y "Hacer".
- Pedir dos voluntarios. Uno se desanimará como Nelson después de ver que ninguna

de sus imágenes resultó bien. El otro será como Teresa, animando a su amigo. Pídale al animador que elija una de las acciones “Decir” o “Hacer”, y actúe para que el personaje sea como Nelson. Luego pídale al estudiante que interpreta a Nelson que exprese cómo se siente después de que se lo aliente de esa manera. Repita esto 3 o 4 veces con nuevos voluntarios.

- Señale que nuestros amigos no siempre están cerca. Pregunte si podríamos hacer alguna de estas cosas por nosotros mismos si un amigo no estuviera cerca. Use el ejemplo de Nelson nuevamente si esto resulta útil.
- Ponga una marca junto a las cosas que podríamos decir, sentir o hacer por nosotros mismos.
- Pregunte si hay algo que podamos agregar a la lista. ¿Qué podríamos decir, sentir o hacer si enfrentamos dificultades, que serían amables con nosotros mismos y útiles?

Recomendaciones para la Enseñanza

Para la actividad de voluntarios en parejas, puede modelar esto una vez con un solo estudiante y usted mismo comenzar primero para que los estudiantes puedan ver un ejemplo claro.

Pauta Sugerida

- *“Recuerdan la historia que escuchamos en la última lección, llamada “Nelson el Fotógrafo”, que hablaba de una cámara, Nelson y Teresa en su fiesta de cumpleaños?*
- *¿Cómo respondió Teresa cuando vio las fotos de Nelson? [Registra las respuestas.] Teresa era una buena amiga y usaba palabras amables para ayudar a Nelson.*

- *Ahora vamos a imaginar que estabas en el lugar de Nelson y te sentías mal por tomar fotos de cumpleaños borrosas. ¿Qué querrías que te dijera un buen amigo? [Registre las respuestas y escriba las sugerencias de los estudiantes bajo los encabezados “Decir” y “Hacer”.] Bien, revisemos las cosas que un buen amigo podría decir o hacer para ayudarnos cuando estamos tristes o desanimados. [Lea las respuestas otra vez.]*
- *Ahora, veamos si podemos poner estas ideas en práctica. Necesitaré dos voluntarios que puedan hacer un sketch. Uno de ustedes interpretará la parte del amigo que arruinó las fotos de cumpleaños. Cometiste un error y te sientes mal por ello. La otra parte es la de un buen amigo. El que hace del buen amigo, puede representar cualquier cosa de la lista que acabamos de crear. Veamos qué pasa. ¿Cómo resultó?*
- *¿Pero y si un buen amigo no está cerca y te sientes enojado, triste, asustado o desanimado? ¿Qué podrías decir o hacer por ti mismo en ese caso?”*

PRÁCTICA REFLEXIVA | 15 minutos

Ser Amable con Uno Mismo

Descripción General

En esta práctica reflexiva, los estudiantes aplican lo que han estado aprendiendo a sus propias vidas, escribiendo y dibujando las formas en que ya están practicando la amabilidad cuando están desanimados. Luego agregan formas adicionales de pensar que podrían ser más amables con ellos mismos.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Ya nos hemos comprometido en muchos actos de amabilidad con nosotros mismos.

- Podemos aprender de los demás más actos de amabilidad hacia uno mismo.
- Podemos aumentar nuestras herramientas de cómo ser amables con nosotros mismos.

Materiales Requeridos

- Papel
- Implementos para escribir y dibujar
- Ilustración de una burbuja de pensamientos (aquí incluida)

Instrucciones

- Proporcione a cada estudiante una hoja de papel e implementos de dibujo.
- Muéstreles una burbuja de pensamiento. Use la ilustración provista.
- Pídale a los estudiantes que dibujen un momento en el que necesiten usar un diálogo positivo con ellos mismos.
- ¿Qué es algo positivo que podrías decirte a ti mismo la próxima vez?
- Pida a los estudiantes que compartan si así lo desean.
- Después de haber escuchado todas estas formas de ser amable con uno mismo, pídale que regresen a sus dibujos y que agreguen nuevas formas de ser amables con ellos mismos en el futuro. Estas pueden ser cosas que han escuchado de otros, o cosas nuevas que imaginan que podrían hacer.
- Recoja los dibujos y colóquelos en un diario mural o en la pared del aula.

Recomendaciones para la Enseñanza

Puede copiar la ilustración provista y entregarla

a los estudiantes como una hoja de trabajo si así lo prefiere.

Pauta Sugerida

- *“Entonces, acabamos de practicar cómo podemos ser amables con nuestros amigos y luego con nosotros mismos. Vamos a ir un poco más lejos con esto al reflexionar a través del dibujo.*
- *Quiero invitarles a dibujar un momento en el que necesiten usar un diálogo positivo con ustedes mismos. Aquí hay una burbuja de pensamiento. En la burbuja de pensamiento, escribe lo que te dijiste y lo que podrías decirte a ti mismo la próxima vez. [Proporcione tiempo para que los estudiantes dibujen y escriban.]*
- *¿A quién le gustaría compartir su dibujo o qué diálogo positivo escribieron en la burbuja de pensamiento? [Permita tiempo para compartir.]*
- *Gracias por compartir. Ahora que ha escuchado al grupo sobre el diálogo positivo que usan los demás, ¿hay algún diálogo positivo que les gustaría agregar a su burbuja de pensamiento para poder usarla en el futuro? [Dé unos minutos para agregar a las burbujas de pensamiento.]*
- *Maravilloso - ahora recogeré sus dibujos. Gracias”.*

REVISIÓN | 3 minutos

- *“¿Cuáles son algunas cosas que podríamos hacer para ser más amables con nosotros mismos?*
- *¿Qué aprendiste que te gustaría recordar a futuro?”*

Diálogo Interno Positivo



Dibújate a ti mismo(a) en una ocasión en que necesitaste usar el diálogo interno positivo.

Explorando el Perdón

PROPÓSITO

En esta experiencia de aprendizaje, los estudiantes exploran el perdón como el dejar ir las emociones negativas hacia otra persona sin aprobar necesariamente la acción de esa persona. Se presenta una historia en la cual ver el comportamiento y las emociones de otro niño en contexto permite que la ira se

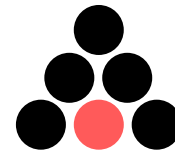
convierta en perdón y compasión. Luego, los estudiantes reflexionan sobre experiencias que pudieron haber tenido en las que soltaron o dejaron ir la ira.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Explorar el concepto de perdón como la liberación de emociones negativas hacia uno mismo u otra persona.
- Explorar la palabra compasión y sus significados.
- Explorar cómo ver el comportamiento y las emociones de otra persona en contexto puede ayudarnos a comprender a esa persona y sentir compasión por ella.
- Explorar la relación entre sentirse infeliz y elegir lastimar a otros o ser hiriente.
- Reflexionar sobre los momentos en que se sintieron enojados con alguien pero pudieron soltarlo o liberarlo.

COMPONENTES PRINCIPALES



Compasión por los Otros

DURACIÓN

25 minutos

MATERIALES REQUERIDOS

- Ninguno

CHEQUEO | 4 minutos

- *"Hagamos una breve práctica de atención. ¿Cómo queremos que esté nuestro cuerpo?"*
- *Primero tomaremos una postura cómoda y erguida. Mantendremos los ojos abiertos, pero también puedes cerrarlos o mirar hacia el suelo.*
- *Ahora elija uno de sus recursos de su caja de recursos, o puede pensar en un nuevo recurso si lo desea: algo que lo haga sentir mejor, más seguro, más feliz.*
- *Recordemos nuestro recurso y concentrémonos en él por unos momentos en silencio. También puedes hacer el enraizamiento si lo prefieres. [Pausa.]*
- *¿Qué notas por dentro? Si sientes algo agradable o neutral, puedes poner tu mente en eso. Si se siente desagradable, puedes cambiar a un lugar en tu cuerpo que se sienta mejor. [Pausa.]*
- *Ahora tomemos conciencia de nuestra respiración. Veamos si podemos prestar atención a la respiración cuando entra y sale de nuestro cuerpo.*
- *Si te resulta incómodo prestar atención a la respiración, no dudes en volver a tu recurso o enraizamiento. [Pausa durante 15-30 segundos.]*
- *Si alguna vez te distraes, simplemente puedes volver tu atención a la respiración. También puedes contar tu respiración. [Pausa por un tiempo más largo, como 30-60 segundos o más.]*
- *Ahora terminemos la práctica y abramos los ojos. ¿Qué notaste?"* [Compartir en voz alta]

PRESENTACIÓN/DISCUSIÓN | 5 minutos

Descripción General

Los estudiantes explorarán el significado de la palabra "perdonar" usando un mapa de palabras y ejemplos de su experiencia.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

Perdonar significa dejar ir la ira y las emociones negativas que mantenemos hacia nosotros mismos o hacia alguien.

Materiales Requeridos

Ninguno.

Instrucciones

- Explique que hoy su clase explorará el perdón y lo que significa perdonar a alguien.
- Escriba la palabra "perdonar" en la pizarra.
- Pregunte si alguien sabe qué significa esta palabra o palabras que podrían estar conectadas con "perdonar". Escriba estas palabras alrededor de la palabra "perdonar".
- Dé un ejemplo de perdón usted mismo, comenzando con algo pequeño, luego pregunte si alguien puede compartir un ejemplo similar de alguien que perdona a otra persona.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Si elige dar ejemplos de perdón, incluyendo ejemplos de su propia vida, comience con cosas muy pequeñas, como pequeños inconvenientes. Asegúrese de evitar cualquier transgresión importante. Comience con el perdón de otra persona, en lugar de perdonarse a sí mismo.
- Trate de reforzar las formas en que las personas regularmente perdonan las

transgresiones menores, en lugar de las ocasiones en que las personas no pueden perdonar. Esta es la manera de adoptar un enfoque centrado en fortalezas, en lugar de un enfoque centrado en la carencia.

Pauta Sugerida

- *“Hoy aprenderemos más sobre el perdón y lo que significa perdonar a alguien. [Escriba perdón en la pizarra.]*
- *¿Qué creen que significa la palabra “perdonar”? ¿Con qué se relaciona?*
- *¿Alguien tiene una historia sobre una persona perdonando a alguien más? [Si los estudiantes no tienen historias de forma voluntaria, comparta de su propia experiencia.]*
- *¿Alguna vez han recibido una disculpa que no fue sincera? ¿Cómo supieron que no era sincera?*
- *¿Alguna vez has dicho que lo sientes cuando realmente no lo decías de verdad? ¿Por qué?”*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 13 minutos

Descripción General

En esta actividad, los estudiantes escucharán una historia sobre una persona que está siendo perjudicada, aprendiendo información que conduce a la comprensión, el perdón y la compasión, y luego buscará apoyo para ayudar a la persona que causó el daño. Explorarán por qué la ira puede convertirse en compasión y perdón, y qué pasaría si la ira nunca se convirtiera en compasión o perdón.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Podemos aferrarnos a emociones negativas, pero esto puede afectar nuestra felicidad y

capacidad para disfrutar de la vida.

- Perdonar es dejar ir las emociones negativas hacia otra persona, incluso si lo que hicieron estuvo mal.
- Comprender el comportamiento de otra persona en contexto puede ayudarnos a tener compasión hacia esa persona.
- Una fuerte compasión por otra persona puede llevarnos a querer ayudarlos, incluso si otras personas no lo desean.

Materiales Requeridos

Ninguno.

Instrucciones

- Lea la historia a continuación, deteniéndose según corresponda cuando haya un asterisco (*) para formular una o más de las siguientes preguntas:
 - *“¿Qué emociones crees que Nelson está sintiendo ahora?”*
 - *¿Qué podría necesitar en este momento?*
 - *¿Qué podría estar pensando o diciéndose a sí mismo?*
 - *¿Qué crees que los otros estudiantes están sintiendo o pensando?*
 - *¿Qué podrían necesitar?*
 - *¿Qué crees que Nelson debería hacer?”*
- Cuando haya terminado de leer la historia, pregunte a sus estudiantes qué sucedió, utilizando las preguntas proporcionadas a continuación del cuento (etiquetadas como “Discusión de la Historia”).

Recomendaciones para la Enseñanza

- Si la historia es demasiado larga para leerla de una vez, se puede dividir en partes más pequeñas. Las partes están etiquetadas como Parte 1, 2 y 3.
- Si puede tener dos sesiones seguidas, considere leer las Partes 1 y 2 y luego hacer una pausa para discutir cómo podría continuar la historia. Luego lea la Parte 3 para la próxima sesión y continúe.

Pauta Sugerida

- *“Voy a leer una historia sobre Nelson, Teresa y Alberto.*
- *Por favor reflexionen en lo que cada persona está pensando y sintiendo. Porque en ciertos puntos voy a hacer una pausa y preguntarles sobre esto”.* [Lea la historia a continuación y deténgase y haga preguntas en los asteriscos o cuando lo considere oportuno. Las preguntas de discusión están a continuación de la historia.]

Historia: Nelson Perdona

Parte 1

“Un día, Nelson estaba afuera jugando a la pelota con Alberto y Teresa en la escuela. Cuando la pelota llegó a Nelson, estaba a punto de lanzársela a Teresa, pero otro niño se acercó y lo empujó. Nelson cayó en un montón de barro.

“Oye, ¿qué estás haciendo?” Preguntó Nelson. El chico solo se rió y recogió la pelota que Nelson había dejado caer.

*“Te estoy quitando esta pelota”, dijo y se alejó.**

“Eso es tan grosero/irrespetuoso”, dijo Teresa.

“No es solo grosero. Es malo”, dijo Alberto. “Ese es Teddy. Él siempre nos está molestando”. Nelson se puso de pie e intentó limpiar la suciedad de su ropa, pero no lo logró.

“Me gustaría que hubiera algo que pudiéramos hacer”, dijo. Pero Teddy era mucho más grande que Nelson, por lo que Nelson no hizo nada.”*

Parte 2

*“Más tarde ese día, Nelson regresó a casa de la escuela. Su madre vio su ropa sucia y le preguntó qué había sucedido. Recordó a Teddy empujándolo, y se sintió realmente enojado. De hecho, estaba tan molesto que no pudo disfrutar de su cena más tarde esa noche.**

*Al día siguiente, Nelson todavía estaba de mal humor. Incluso cuando vio a Alberto y Teresa, no se sentía tan feliz. En el almuerzo todos se sentaron juntos. Nelson vio que Teddy también estaba almorzando, pero estaba sentado solo.**

“Mira, nadie quiere sentarse con Teddy”, dijo Teresa. “A todo el mundo le desagrada. Incluso a la mayoría de los profesores no les gusta”.

Ilustración del salón del almuerzo.

*Nelson miró pero no dijo nada. Luego vio a la Sra. Kelly, una profesora, acercarse a Teddy. La Sra. Kelly puso su mano suavemente sobre la espalda de Teddy y ella le habló en voz baja. Parecía que ella estaba siendo amable con él.**

Cuando la Sra. Kelly se fue, Nelson se acercó a ella. “No debería ser amable con Teddy, Sra. Kelly, ayer me empujó al suelo y me robó la pelota. Siempre es malo con todos. Él debería ser castigado”.



La Sra. Kelly le sonrió a Nelson. "Si él te empujó y tomó tu pelota, eso estaba mal de su parte, y hablaré con él más tarde sobre eso". Pero también deberíamos ser amables con Teddy. Su madre está enferma ahora mismo. Así que también necesitamos ser parte de su familia ahora".*

Parte 3

"Después del almuerzo, Nelson salió con Teresa y Alberto a jugar un rato. Estaban pateando la pelota entre ellos cuando Nelson vio a Teddy parado solo en el patio de juegos. Nelson recordó lo que la Sra. Kelly le había dicho y notó que ya no tenía esa sensación de ira en su pecho cuando vio a Teddy.

"Oye, tal vez deberíamos preguntarle a Teddy si quiere jugar con nosotros", dijo Nelson.*

"¿Estás bromeando?" Dijo Alberto. "¡Él es el que te empujó ayer y arruinó tu ropa!"

"Sí, pero creo que está solo", dijo Nelson. "La Sra. Kelly me dijo que su mamá está enferma. Eso debe ponerlo triste y tal vez incluso asustado".

"Eso no significa que puedas empujar a la gente", dijo Alberto.

"Eso es verdad", dijo Nelson. "La Sra. Kelly dijo que las personas no eligen hacer cosas malas a menos que estén descontentas por dentro. Creo que se sentía infeliz. Estaba mal que él me empujara, pero ya no me siento enojada con él".

"No me puedo imaginar lo que sería no tener a tus padres", dijo Teresa. "No es de extrañar que él sea grosero/irrespetuoso a veces. Y él

no tiene amigos. Si no somos amables con él, ¿quién lo será?"

Teresa tomó la pelota y se acercó a Teddy. "Oye, Teddy. Estamos jugando a la pelota. ¿Quieres unirse a nosotros?"

Teddy miró sorprendido. Miró a los tres. "¿De verdad quieren jugar conmigo?"

"Sí", dijo Nelson. "Ya no estoy enojado contigo. Sin embargo, por favor no vuelvas a hacer eso".*

Esa tarde, cuando Nelson se fue a casa, su madre le preguntó: "¿Cómo estuvo la escuela hoy?"

"Bien", dijo Nelson. "Jugamos con Teddy".

"¿No es él el chico que te trató mal ayer?", preguntó su madre. Entonces ella le sonrió. "Estoy muy orgulloso de ti, Nelson".

DISCUSIÓN Y REFLEXIÓN DEL RELATO

Después de leer la historia o relato, haga algunas de o todas las siguientes preguntas:

- "Por qué crees que Teddy empujó a Nelson?"
- ¿Cuánto tiempo aguantó Nelson su ira? ¿Cómo se sentía cuando se aferraba a la ira?
- ¿Crees que Nelson perdonó a Teddy? ¿Cómo lo sabes?
- ¿Por qué Nelson de pronto se volvió amable con Teddy?
- ¿Qué crees que hubiera pasado si Nelson y sus amigos se hubieran enojado con Teddy para siempre?

- *¿Alguna vez has pedido perdón pero te has enojado por dentro? ¿Es eso el perdón?*
 - *¿Qué pudo haber hecho Teddy en lugar de presionar a Nelson?*
 - *¿Qué podría hacer Teddy para demostrar que lamenta haber lastimado a Nelson?*
 - *Después de que Nelson perdonó a Teddy, ¿cómo crees que se sintió Teddy al tomar la pelota de Nelson?"*
-

REVISIÓN | 3 minutos

- *"¿Cómo explicarías el perdón a alguien que no sabe lo que es?"*
- *¿Has aprendido algo hoy que te gustaría recordar?"*



Explorando la Compasión Activa

PROPÓSITO

En esta experiencia de aprendizaje, los estudiantes explorarán más a fondo el concepto de compasión activa, que implica asumir la responsabilidad de otro y actuar para ayudarlo y protegerlo. A través de la discusión de algunos escenarios, explorarán tres componentes principales de la compasión

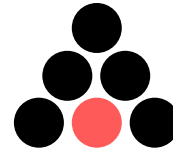
activa: sentir afecto por alguien, comprender sus necesidades y deseos y asumir la responsabilidad de ayudarlos. También explorarán cómo la compasión activa puede implicar decir que no y establecer límites.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Explorar tres componentes de la compasión activa: el afecto por alguien, la comprensión de sus necesidades y deseos, y la responsabilidad de ayudarlos.
- Explorar cómo la compasión a veces requiere decir no o enfrentar a alguien.
- Reconocer la diferencia entre ser asertivo y ser hiriente o desagradable

COMPONENTES PRINCIPALES



Compasión por los Otros

DURACIÓN

30 minutos

MATERIALES REQUERIDOS

- Papel
- Implementos para dibujar para cada estudiante

CHEQUEO | 3 minutos

- *"Hagamos una breve práctica de atención. ¿Cómo queremos que esté nuestro cuerpo?"*
- *Primero tomaremos una postura cómoda y erguida. Mantendremos los ojos abiertos, pero también puedes cerrarlos o mirar hacia el suelo.*
- *Ahora elija uno de sus recursos de su caja de recursos, o puede pensar en un nuevo recurso si lo desea: algo que lo haga sentir mejor, más seguro, más feliz.*
- *Recordemos nuestro recurso y concentrémonos en él por unos momentos en silencio. También puedes hacer el enraizamiento si lo prefieres. [Pausa.]*
- *¿Qué notas por dentro? Si sientes algo agradable o neutral, puedes poner tu mente en eso. Si se siente desagradable, puedes cambiar a un lugar en tu cuerpo que se sienta mejor. [Pausa.]*
- *Ahora tomemos conciencia de nuestra respiración. Veamos si podemos prestar atención a la respiración cuando entra y sale de nuestro cuerpo.*
- *Si te resulta incómodo prestar atención a la respiración, no dudes en volver a tu recurso o enraizamiento. [Pausa durante 15-30 segundos.]*
- *Si alguna vez te distraes, simplemente puedes volver tu atención a la respiración. También puedes contar tu respiración. [Pausa por un tiempo más largo, como 30-60 segundos o más.]*
- *Ahora terminemos la práctica y abramos los ojos. ¿Qué notaste?"* [Compartir en voz alta]

PRESENTACIÓN/DISCUSIÓN | 8 minutos

La Compasión Activa es Fortaleza

Descripción General

Al usar una historia y luego otros escenarios, los estudiantes exploran cómo la compasión se trata de proteger a los demás y hacer lo que es mejor para ellos, no solo decir que sí o dar a las personas lo que quieren sin pensar si es bueno para ellos.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

Explorar cómo la compasión activa significa que tenemos que pensar qué es lo mejor para otra persona y responsabilizarnos de ella.

Materiales Requeridos

Ninguno.

Instrucciones

- Explique que leerá una historia y pida a los estudiantes que presten atención a los momentos de amabilidad y compasión.
- Pídales que levanten la mano si identifican algún momento de amabilidad o compasión. Cuando lo hagan, pídale que compartan por qué levantaron la mano.
- Después de leer la historia, haga algunas preguntas de revisión.

Historia: Alicia se Sube a un Árbol

"Un día, Teeresa jugaba afuera en el patio de juegos en la escuela con Nelson y Alberto. Vio a Alicia, una niña más pequeña, trepando a un árbol sola.

Más tarde, cuando volvieron a entrar, la profesora, la Sra. Kelly, le preguntó a los estudiantes qué habían hecho en el recreo.

“Jugamos a la pelota y vi a una chica de otra clase trepar a un árbol”, dijo Teresa. “¡Así que la próxima vez voy a escalar un árbol también!”

La Sra. Kelly parecía preocupada. “Eso es peligroso. El año pasado una estudiante se cayó de un árbol y se lastimó el brazo. Así que decidimos que los estudiantes no pueden trepar a los árboles”.

Alberto parecía desanimado. Pensó para sí mismo: “¡Qué mal! Trepar a los árboles es divertido”.

La Sra. Kelly le preguntó a Teresa, “¿Qué edad tenía la niña que estaba escalando?”

Teresa dijo: “Fue Alicia. Ella es pequeña, está en una clase más abajo que nosotros”.

La Sra. Kelly dijo: “Entonces tú puedes ayudarla. La próxima vez que estés en el patio de juego, dile que no puede trepar a los árboles porque es una regla de la escuela. Haré lo mismo si la veo”.

Teresa dijo: “Puede que no le guste. Ella podría enojarse conmigo y pensar que estoy siendo pesada con ella”.

La Sra. Kelly dijo: “Eso es posible. Pero si no le decimos nada, ella no lo sabrá. Luego, la próxima vez que trepe a un árbol, podría caerse y hacerse daño”.

“No quiero que eso suceda”, dijo Teresa. “Definitivamente le diré mañana”.

Questions

- “¿Qué contraste interesante en esta historia?”

- ¿Por qué Alberto se desanimó cuando escuchó que no podía trepar a los árboles?
- ¿Por qué la escuela estableció una regla para evitar que los estudiantes se suban a los árboles?
- ¿Por qué Teresa no quería decirle a Alicia que no podía trepar a los árboles?
- ¿Por qué Teresa cambió de opinión y decidió decirle a Alicia la regla de la escuela?
- ¿Crees que Teresa se preocupa por Alicia? ¿Por qué sí o por qué no?”

Pauta Sugerida

- “Hemos estado hablando de amabilidad, y también hemos hablado de cómo la amabilidad puede ser una cualidad interna.
- Recuerden que hablamos sobre cómo decirle algunas palabras dulces a alguien podría no ser amable si el deseo es engañarlos.
- Les voy a leer una historia y me gustaría que vean si pueden encontrar algún momento de amabilidad. Algunos de ellos podrían estar escondidos o ser poco evidentes”.
- [Lea la historia. Si los estudiantes levantan la mano, pídeles que expliquen el momento de amabilidad que observaron. Después de la historia, use las preguntas anteriores.]

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 10 minutos

Practicando la Compasión Activa a través del Juego de Roles

Descripción General

En esta actividad, los estudiantes harán una representación de la continuación de la historia anterior para practicar lo que se siente al decir no a alguien con compasión y amabilidad, y lo

que se siente al escuchar eso de alguien más.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Explorar cómo la compasión a veces requiere decir no o enfrentar a alguien.
- Reconocer la diferencia entre ser asertivo y ser hiriente o desagradable.

Instrucciones

- Para cada ronda del juego de roles, pida a los estudiantes voluntarios que hagan un ejercicio de juego de roles. Los estudiantes pueden elegir uno de los tres roles: Alicia, Teresa, Sra. Kelly o Alberto. Puede realizar el juego de roles con Alicia y cualquier número de otros personajes (dos, tres o cuatro), pero en general funcionará mejor cuando un estudiante interpreta el papel de Alicia.
- Explique que es el día siguiente y Alicia está en el patio de juego a punto de trepar a un árbol.
- Asegúrese de que cada estudiante entienda su rol. Al estudiante que interpreta a Alicia, explique "Tú eres Alicia. ¡Realmente quieres trepar al árbol!" Al estudiante que interpreta a la Sra. Kelly o Teresa, explique: "Te preocupa Alicia porque no quieres que se lastime". Al estudiante que interpreta a Alberto, explique: "Piensas que está mal y es injusto que los estudiantes no puedan trepar a los árboles". Explique que se turnarán para hablar.
- Diga "¡Comience!" para comenzar el juego de roles. Pregúntele a cada personaje qué les gustaría decir o hacer.
- Después de que cada uno haya tenido la oportunidad de hablar, finalice el juego de roles. Haga las preguntas de revisión.

- Pedir nuevos voluntarios y comenzar la ronda de nuevo.

Materiales Requeridos

Ninguno.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Como ayuda para sus estudiantes, puede usar las tarjetas de diálogo que se proporcionan al final de esta experiencia de aprendizaje. Puede hacer que los estudiantes que hacen el rol de Alicia o Alberto elijan entre el primer juego de tarjetas, y los que hacen el rol de la Srta. Kelly o Teresa pueden elegir de entre el segundo juego de tarjetas. Permítales elegir lo que les gustaría decir, luego permita que la otra parte responda. Luego, permita que la primera parte elija una nueva tarjeta y continúe hasta que hayan terminado el juego de roles. (No necesitan usar todas las tarjetas). Después de haber hecho esto una o dos veces, pueden tener la confianza suficiente para crear su propio diálogo.
- Alternativamente, use las tarjetas de diálogo como sugerencias para cuando un estudiante se haya ofrecido voluntariamente al juego de roles pero no pueda pensar en nada que decir. En este caso, puede hacer que elijan una tarjeta o sugerir cosas para que digan de las que aparecen en las tarjetas de diálogo.
- No se proporciona una pauta, pero se incluyen las tarjetas de diálogo y las preguntas de discusión.

Preguntas para el Juego de Roles

(Dése cuenta que cada pregunta puede ser usada para cualquier personaje)

- "¿Qué puede decirle Teresa a Alicia?"

- ¿Qué podría decir Alicia a cambio?
- ¿Cómo crees que se siente Teresa en este momento?
- ¿Cómo crees que se siente Alicia ahora?
- ¿Qué crees que necesita Teresa en este momento?
- ¿Qué crees que Alicia necesita ahora?
- ¿Teresa es amable con Alicia?"

PRÁCTICA REFLEXIVA | 6 minutos

Descripción General

Los estudiantes se tomarán un momento para pensar en un ejemplo de su propia vida, donde la amabilidad y la compasión hayan implicado reconocer las necesidades y responsabilizarse de otra persona o animal para protegerlos.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

Explore cómo la compasión activa implica reconocer las necesidades de los demás y asumir la responsabilidad de ayudarlos y protegerlos.

Materiales Requeridos

- Papel
- Implementos para dibujar para cada estudiante

Pauta Sugerida

- "Acabamos de leer una historia en la que Teresa tuvo que decirle a Alicia que no podía trepar al árbol.
- Ella no lo hizo para molestarla, sino para ser amable. Ella asumió la responsabilidad porque quería proteger a Alicia.

- Tomemos un momento para pensar si algo ha sucedido en nuestra vida que sea así.
- ¿Qué significa proteger a alguien? Si ven a un niño más pequeño jugando cerca del fuego y le dicen que se detenga, o que los saque del fuego, los está protegiendo para que no se lastimen. No lo estás haciendo para molestarlos, sino para ser amable.
- ¿Alguien puede pensar en otros ejemplos? ¿Pueden pensar en un momento en que protegieron a alguien, o alguien les protegió?
- Tal vez cuidaron a un animal o una mascota, y tuvieron que mantenerlos a salvo dentro de casa o en un lugar especial. Tal vez hayan cuidado a un miembro de la familia como un hermano o hermana, o un amigo. [Pida ejemplos.]
- Ahora tomemos un momento para sentarnos en silencio y pensar en un momento en que protegemos a alguien más, o alguien más nos protegió. Pueden cerrar los ojos mientras pensamos en algo.
- Ahora dibujemos lo que recordamos o pensamos. Si no pudieran pensar en un momento de su propia vida, pueden imaginarse algo. O pueden dibujar la historia de Teresa y Alicia que acabamos de escuchar. Nuestro dibujo mostrará a una persona ayudando y protegiendo a otra persona.
- [Dar tiempo para dibujar. Comparte después del dibujo.]
- ¿Qué se siente por cuando pensamos que estamos protegidos? ¿Alguien nota alguna sensación?"

REVISIÓN | 3 minutos

- *“¿Por qué podría ser importante para nosotros protegernos unos a otros?”*
- *¿Puedes pensar en un momento en que estabas molesto porque alguien te dijo que no, pero después te diste cuenta de que estaba siendo amable?*
- *¿Qué has aprendido o pensado hoy que te gustaría recordar a futuro?”*

Tarjetas de Diálogo

Conjunto Uno: Alicia / Alberto

¡Quiero subir al árbol! ¡Es divertido!	Gracias por estar preocupado por mí.
¡Voy a estar muy molesto si alguien trata de evitar que me suba a este árbol!	Entiendo por qué no se les permite a los estudiantes trepar a los árboles.
No entiendo.	

Conjunto Dos: Teresa / Sra. Kelly

<i>Estamos preocupados por ti.</i>	<i>El año pasado, una estudiante se cayó y resultó herida.</i>
<i>No, no puedes subir al árbol.</i>	<i>Hay una regla escolar que los estudiantes no pueden trepar a los árboles.</i>
<i>Si subes, podrías caerte y lastimarte.</i>	<i>No estoy tratando de ser molesto/a. Me preocupo por ti.</i>

PRIMEROS AÑOS: PRIMER CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CAPÍTULO 7

Estamos Todos Juntos en Esto

Descripción General

En nuestro mundo cada vez más complejo, la atención y la compasión por sí solas son insuficientes para garantizar un compromiso ético efectivo en el mundo. Más bien, las buenas intenciones deben complementarse con una toma de decisiones responsable basada en una comprensión de los sistemas más amplios dentro de los cuales vivimos. Los estudiantes deben estar preparados para lidiar con los problemas de complejidad para que puedan comprender mejor el mundo que los rodea y comprometerse mejor con él y dentro de él.

El Capítulo 7 del currículum se centra en los sistemas y el pensamiento sistémico. Estos no son temas completamente nuevos, sino que han sido introducidos a través de 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 incendio forestal, afectando todo lo que lo rodea. El pensamiento sistémico está integrado en el currículum completo, pero en este capítulo se aborda de manera directa y explícita.

¿Qué es el pensamiento sistémico?

El Aprendizaje SEE define el pensamiento sistémico como: “La capacidad de comprender cómo las personas, los objetos y los eventos existen de manera interdependiente con otras personas, objetos y eventos en complejas redes 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 innata de que su familia o entorno familiar es una unidad compleja con dinámicas específicas. No a todos los miembros de una familia o aula 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 Educación es aprovechar esta capacidad innata para el pensamiento sistémico y cultivarla más aún a través de su práctica y aplicación.

Un sistema es algo que tiene partes que están interrelacionadas. Es complejo, lo que significa que no puede reducirse a un solo proceso, y es dinámico, lo que significa que las partes cambian continuamente e incluso las reglas de todo el sistema pueden cambiar con el tiempo. El cuerpo humano, por lo tanto, es un buen ejemplo de un sistema, como lo es nuestro ecosistema. Un montón de ropa de lavandería apilada en el suelo no nos parece un sistema, porque sus partes no parecen estar relacionadas entre sí de ninguna manera clara.

Curiosamente, sin embargo, el pensamiento sistémico no se refiere a un tipo de pensamiento que solo se aplica a un subconjunto de cosas que podríamos llamar “sistemas”. Es más bien un tipo de pensamiento que se puede aplicar a cualquier cosa, incluido cualquier objeto, proceso o

evento. Esto se debe a que es un enfoque para pensar sobre las cosas. Su característica distintiva es que aborda las cosas no como entidades aisladas y estáticas, sino como entidades interactivas y dinámicas dentro de un contexto, es decir, como partes interdependientes de conjuntos más grandes y complejos. Desde esta perspectiva, podemos ver que un montón de ropa puede funcionar como un sistema, como cuando la humedad de una prenda empapada comienza a filtrarse en las otras piezas, y el moho comienza a crecer y extenderse por todo el montón. Lo opuesto al pensamiento de sistemas es pensar en las cosas como si fueran estáticas, independientes, desconectadas y no relacionadas con nada más allá de sí mismas.

Ser capaz de participar en el proceso de pensar intencionalmente, y volverse más hábil en ello, es la intención detrás de incluir el pensamiento sistémico en el Aprendizaje SEE. Esto no siempre tiene que ser a través de la enseñanza explícita sobre los sistemas. Como señalan Daniel Goleman y Peter Senge, las habilidades de pensamiento sistémico se pueden cultivar de manera simple haciendo que los estudiantes trabajen y aprendan juntos; manteniendo el foco en la acción y pensando juntos; y al facilitar oportunidades para que los estudiantes aprendan unos de otros.¹ Nuevamente, notará que estos son todos principios incorporados en cada capítulo del currículum del Aprendizaje SEE. Sus estudiantes llegan a este capítulo ya que han cultivado algunas habilidades de pensamiento sistémico, y ahora se beneficiarán de una exploración más profunda.

Pensamiento Sistémico y Compromiso Ético

A veces se enseña a los estudiantes a analizar sistemas sin establecer una conexión clara con los valores humanos básicos y el compromiso ético. Sin embargo, en el Aprendizaje SEE, una de las razones importantes para incluir el pensamiento sistémico es porque es una parte esencial de la toma de decisiones éticas y responsables. Si las decisiones se toman repetidamente sin pensar en las consecuencias a largo plazo para uno mismo y para los demás, es mucho menos probable que sean responsables y beneficiosas. En el Aprendizaje SEE, la ética no se presenta como un conjunto de mandatos emanados de una autoridad. Por el contrario, se alienta a los estudiantes a cultivar el discernimiento sobre sus decisiones y el impacto que esas decisiones tienen en sí mismos y en los demás. El pensamiento sistémico se vuelve especialmente poderoso y relevante cuando se combina con empatía y preocupación por todos los involucrados, así como un reconocimiento de nuestra humanidad común. También debería capacitar a los estudiantes para que sepan que sus elecciones y acciones son importantes y pueden tener un impacto más allá de su círculo inmediato.

Las Experiencias de Aprendizaje

La Experiencia de Aprendizaje N° 1, “Se requiere una aldea”, vuelve a la idea de la interdependencia, explorada por primera vez en el Capítulo 1, que es fundamental para comprender los sistemas. Al usar el ejemplo de un niño de su edad, los estudiantes identifican las muchas formas de cuidado y apoyo que un niño necesita de otros para llegar a su edad actual. Reconocer el valor y

la atención que uno ha recibido y que todavía recibe a diario puede ayudar a los estudiantes a darse cuenta de que no están solos, que son valorados y que pueden confiar en seguir adelante sabiendo que otros los están apoyando. También muestra que todos los individuos viven dentro y están formados por un contexto de sistemas.

La Experiencia de Aprendizaje N° 2 introduce a los estudiantes a los conceptos “sistema” y “pensamiento sistémico”. Primero se les muestran ejemplos visuales de procesos de sistemas muy simples, para los cuales puede usar una variedad de objetos o conjuntos de objetos. Luego identifican sistemas adicionales utilizando una simple “Lista de verificación de sistemas” que puede usarse para abordar a cualquier persona, objeto o evento a través de la lente del pensamiento sistémico. Finalmente, analizan la escuela como un sistema y exploran las diferentes personas en ella y cómo la escuela está conectada y depende de cada persona.

En la Experiencia de Aprendizaje N° 3, los estudiantes aprenden sobre los bucles o ciclos de retroalimentación [feedback loop] a través de una historia simple. Un bucle de retroalimentación es un proceso circular que se fortalece y se desarrolla sobre sí mismo a menos que algún cambio interno o externo rompa el ciclo. En la historia de ejemplo, dos estudiantes actúan desconsideradamente el uno con el otro, creando un bucle de retroalimentación negativa reforzadora. Más adelante en la historia, otros dos estudiantes actúan amablemente el uno con el otro, fortaleciendo su amistad en un bucle de retroalimentación positiva.

En la Experiencia de Aprendizaje N° 4, los estudiantes exploran cómo los bucles de retroalimentación tienen efectos que van más allá de las personas inmediatas involucradas y pueden afectar a sistemas completos. Tomando la misma historia utilizada en la experiencia de aprendizaje anterior, crean un dibujo de interdependencia que mapea los efectos de tales acciones dentro de un sistema. Luego ven una acción de ayuda simple que ellos mismos pueden tomar, y cómo podría conducir a un bucle de retroalimentación y a qué otras personas podría afectar.

Estas experiencias de aprendizaje cubren algunos de los conceptos y enfoques básicos del pensamiento sistémico, y sientan las bases para el Proyecto Final, que refuerza su aprendizaje y les permite ponerlo en práctica en torno a un tema en particular.

Práctica Personal del Estudiante

Una vez que los estudiantes aprenden cómo encontrar bucles y sistemas de retroalimentación, y mapearlos usando dibujos de interdependencia, pueden usar esta habilidad una y otra vez, buscando nuevas aplicaciones. Estos métodos también se pueden usar para enseñar historia, estudios sociales, ciencias y otras materias. Anime a sus alumnos a buscar sistemas en sus estudios y en sus vidas. Esto puede comenzar alentándolos a hacer dibujos de interdependencia y dibujos de bucles de retroalimentación para las cosas que les gustan y en las que están interesados. Esta práctica sostenida les ayudará a adquirir una familiaridad cada vez mayor con este tipo de pensamiento.

Práctica Personal del Profesor(a)

Su capacidad para alentar las habilidades de pensamiento sistémico innatos de sus estudiantes será más fuerte cuanto más se involucre con el pensamiento sistémico usted mismo. Se le anima a reflexionar sobre los conceptos de este capítulo en forma personal y de manera regular.

A veces, cuando pensamos en los sistemas en los que vivimos, podemos sentirnos sin poder, porque no sentimos que podamos cambiar todo el sistema. Esto puede suceder especialmente si comenzamos pensando en los sistemas a gran escala en los que vivimos, donde parece que nuestras acciones individuales pueden tener poco impacto. Se le recomienda comenzar a buscar ejemplos muy pequeños de sistemas y bucles de retroalimentación, en una familia, una relación con un amigo, o en su clase. ¿Puedes identificar sistemas y bucles de retroalimentación en estas áreas? ¿Qué sucede cuando intentas introducir un cambio en un bucle de retroalimentación, o cambiar un ciclo de retroalimentación negativa a uno positivo? No se sienta frustrado si al principio sus experimentos no producen resultados inmediatos.

Del mismo modo, puede buscar pequeños casos de interdependencia. ¿Puedes pensar en un momento en que algo que comenzó muy pequeño condujo a un cambio en tu vida para mejor? A continuación, puede experimentar y ver qué sucede si realiza alguna pequeña mejora o cambio en su vida familiar, en su salón de clases o en su escuela. Después de hacer el cambio, ¿ves alguna consecuencia días o semanas después?

Se pueden encontrar más recursos para participar en el pensamiento sistémico en la plataforma en línea de preparación del educador del Aprendizaje SEE.

Lecturas y recursos adicionales

El Triple Focus: Un Nuevo Enfoque a la Educación [The Triple Focus: A New Approach to Education], por Daniel Goleman y Peter Senge.

Carta a los Padres y Cuidadores o Tutores



Fecha: _____

Estimado/a Madre, Padre o Cuidador/Tutor,

Esta carta es para comunicarle que su hijo(a) ahora está comenzando el Capítulo 7, "Construyendo un mundo mejor del Aprendizaje SEE.

En el Capítulo 7, su hijo(a) se enfocará en sistemas y pensamiento sistémico. El pensamiento sistémico es la capacidad de comprender cómo las personas, los objetos y los eventos existen de manera interdependiente con otras personas, objetos y eventos. Fundamentalmente, se trata de pensar en las relaciones entre las cosas. Si bien esto puede sonar complicado, los principales psicólogos y educadores han observado que incluso los niños pequeños tienen una capacidad innata para el pensamiento sistémico. Aunque es posible que no utilicen el término "sistema", ya comprenden que su entorno familiar o familia es una unidad compleja de relaciones. No a todos los miembros de una familia o aula les gustan las mismas cosas o actúan de la misma manera; y cambiar una cosa en estos sistemas puede afectar a todos.

Práctica en Casa

Un sistema es algo que tiene partes, y sus partes están conectadas entre sí, de modo que si cambiamos una parte, afectamos a otras partes o incluso a todo el sistema. Su hijo aprenderá una forma simple de acercarse a los sistemas mediante una lista de verificación.

Considere ayudar a su hijo a desarrollar su pensamiento sistémico identificando cosas con usted en su hogar y fuera del hogar que podrían ser sistemas utilizando esta lista de verificación.

Lista de Verificación de Sistemas

- ¿Tiene partes y cuáles son?
- ¿Están las partes conectadas entre sí? ¿Cómo?
- Si cambiamos una parte, ¿cambia otras partes? ¿Cómo?
- ¿Están las partes conectadas a otras cosas en el exterior? ¿Cómo?

Capítulos Anteriores

- El Capítulo 1 exploró los conceptos de amabilidad y felicidad.
- El Capítulo 2 exploró el importante papel que nuestro cuerpo, y en particular nuestro sistema nervioso, juegan en nuestra felicidad y bienestar.
- El Capítulo 3 abordó el tema de la atención, incluyendo por qué es importante, cómo fortalecerlo y cómo podemos usarlo para cultivar la percepción de nosotros mismos.
- El Capítulo 4 exploró el tema de las emociones, cómo surgen y cómo "navegarlas" mejor.
- El Capítulo 5 abordó la apreciación de las diferencias y el reconocimiento de nuestra humanidad común compartida. También introdujo la práctica de escuchar atentamente.
- El Capítulo 6 exploró los conceptos y habilidades relacionadas con el diálogo interno positivo, el perdón, la compasión por sí mismo y la compasión por los demás.

Lecturas y Recursos Adicionales

Recuerde que el Marco Teórico del Aprendizaje SEE, que se encuentra dentro de la Guía Anexa del Aprendizaje SEE, contiene una explicación de todo el currículum. Puede acceder a él en la web en: 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

Se Requiere una Aldea

PROPÓSITO

Al usar el ejemplo de un niño de su edad, los estudiantes explorarán la interdependencia, un aspecto vital del pensamiento sistémico, al identificar las muchas formas de cuidado y apoyo que un niño necesita de otros para llegar a su edad actual. Reconocer el valor y la atención que uno ha recibido y que

todavía recibe a diario puede ayudar a los estudiantes a darse cuenta de que no están solos, que son valorados y que pueden confiar en seguir adelante sabiendo que otros los están apoyando. También muestra que todos los individuos viven dentro y están formados por un contexto de sistemas.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Enumerar los muchos actos de amabilidad, cuidado y apoyo que recibe un niño mientras crece.
- Explorar los sistemas de pensamiento examinando cómo un individuo depende y es afectado por muchos miembros de una comunidad.

COMPONENTES PRINCIPALES



Apreciando la Interdependencia

MATERIALES REQUERIDOS

Ninguno.

DURACIÓN

35 minutos

CHEQUEO | 3 minutos

- *"Hagamos una breve práctica de atención. ¿Cómo queremos que esté nuestro cuerpo?"*
- *Primero tomaremos una postura cómoda y erguida. Yo mantendré los ojos abiertos, pero puedes cerrarlos o mirar hacia el suelo.*
- *Ahora elija uno de sus recursos de su caja de recursos, o puede pensar en un nuevo recurso si lo desea: algo que lo haga sentir mejor, más seguro, más feliz.*
- *Recordemos nuestro recurso y concentrémonos en él por unos momentos en silencio. También puedes hacer el enraizamiento si lo prefieres. [Pausa.]*
- *¿Qué notas dentro de ti? Si sientes algo agradable o neutral, puedes poner tu mente en eso. Si sientes algo desagradable, puedes cambiar a un lugar en tu cuerpo que se sienta mejor. [Pausa.]*
- *Ahora tomemos conciencia de nuestra respiración. Veamos si podemos prestar atención a la respiración cuando entra y sale de nuestro cuerpo.*
- *Si te resulta incómodo prestar atención a la respiración, no dudes en volver a tu recurso o enraizamiento. [Pausa durante 15-30 segundos.]*
- *Si alguna vez te distraes, simplemente puedes volver tu atención a la respiración. También puedes contar tu respiración. [Pausa por un tiempo más largo, como 30-60 segundos o más.]*
- *Ahora terminemos la práctica y abramos los ojos. ¿Qué observaste o notaste?"* [Compartir en voz alta]

PRESENTACIÓN/DISCUSIÓN | 7 minutos

¿Qué es el "Cuidado" y cómo lo hemos vivido?

Descripción General

En esta presentación / discusión, los estudiantes hablarán sobre lo que significa el "cuidado", ejemplos concretos de las cosas de las que han cuidado y de las personas han cuidado de ellos/ellas.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Tendemos a cuidar las cosas que consideramos valiosas.
- Todos han recibido cuidado de muchos otros a lo largo de su vida.

Materiales Requeridos

Ninguno

Instrucciones

Usando algunos ejemplos concretos, discuta el significado de "cuidado". La pauta sugerida a continuación proporciona preguntas de discusión que puede realizar.

Recomendaciones para la Enseñanza

Permitir que los estudiantes guíen esta discusión.

Pauta Sugerida

- *"Muy bien. Acabamos de hacer el chequeo, en el que mostramos que nos cuidamos al permitirnos a nosotros mismos calmarnos y enraizarnos.*
- *¿Qué significa "cuidar" algo?*
- *¿Cuáles son algunas cosas o personas que te han importado? [mascotas, plantas o un jardín, hermanos menores, abuelos, etc.]*
- *¿Cuáles son algunos ejemplos de actos de*

cuidado [para uno de estos ejemplos]?

- *¿Cuáles son algunas de las razones por las que cuidamos de algo o alguien? [porque lo valoramos; es importante para nosotros; lo amamos]*
- *¿Cómo nos han cuidado a nosotros mismos?*
- *¿Por quién y qué hicieron?*
- *¿Crees que podrías contar cuántas personas te han cuidado en toda tu vida?*
- *Gracias por participar en esta discusión sobre el cuidado. A continuación, haremos una actividad juntos donde exploraremos la idea de 'cuidado' más en profundidad".*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 15 minutos

Descripción General

Esta actividad de comprensión ofrece a los estudiantes la oportunidad de explorar cuántas personas y cómo se necesita mucho amor, trabajo y energía para criar a un(a) solo(a) hijo(a) hasta los 5, 6 ó 7 años (elija la edad según sea la mayoría de tus estudiantes). Esta actividad es algo similar a la actividad de dibujo de la interdependencia realizada en el Capítulo 1.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Se necesita mucho cuidado por parte de muchas personas para criar a un(a) solo(a) hijo(a).
- El cuidado de los demás nos ayuda a sobrevivir, prosperar y estar sanos y felices.
- Gran parte de esta atención no se brinda para recibir algo a cambio.

Materiales Requeridos

4 pliegos de papel o una pizarra en la que

tanto el professor como los estudiantes puedan dibujar.

Instrucciones

- Dígales a los estudiantes que va a pensar en todas las personas que ayudan a criar a un(a) solo hijo(a) y todas las cosas necesarias para que el niño sea provisto, protegido, alimentado, vestido y cuidado. Pasará por cuatro etapas: (a) embarazo, (b) edad infantil 0-1, (c) edad preescolar (2-4) y (d) edad actual (5-7).
- Primero dibuje una mujer embarazada en el centro del pliego de papel o cartulina. Pregunte a los estudiantes quién cuida al niño y qué necesita en este momento de su vida. Escriba lo que dicen o invítelos a dibujar quién cuida al niño y lo que necesita en ese momento de su vida.
- Luego, pídale a los estudiantes que escriban qué tipo de cuidado o apoyo junto a cada persona que lo brinda al niño para que sobreviva y prospere.
- Dibuje líneas para cada persona y escriba el tipo de atención o apoyo que brindan.
- Repita los pasos anteriores para las 3 etapas restantes.
- Pídale a todo el grupo que mire las cuatro etapas. Pregúnteles qué observaciones tienen en este momento.
- Si no aparece ninguna, pregunte:
 - *"¿Qué se espera a cambio del niño por toda esta atención? No se espera nada del niño. Es la alegría y la responsabilidad de los adultos crear un ambiente de cuidado para el niño. Es cierto que no todos los niños*

experimentan esto de la misma manera, o tal vez tan completa o fácilmente como cualquier otro niño. Pero los adultos en la vida de cada niño los aman y cuidan, lo mejor que pueden”.

- Si tiene tiempo, discuta el título de la experiencia de aprendizaje “Se requiere una aldea” con el grupo.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Tenga en cuenta que entre las experiencias de cuidado que han tenido sus estudiantes al crecer, algunas serán compartidas (alimentados, vestidos y cuidados, etc.) y algunas características específicas pueden no compartirse (recibir regalos, tener a ambos padres cerca, tener una familia extensa y amorosa, que tenga un hogar estable o una vivienda estable). Algunos de sus estudiantes pueden haber experimentado separaciones de miembros de la familia u otras experiencias difíciles. No debe tratarse de comparar cómo algunos estudiantes recibieron más atención que otros, sino de la atención básica que alguien hubiera tenido que recibir para alcanzar su edad actual. Trate de concentrarse en apreciar lo que se recibió. Si surgen emociones difíciles, recuerde siempre que puede usar las habilidades de resiliencia de los recursos, el enraizamiento y ¡Ayuda Inmediata! con tus estudiantes en cualquier momento.
- Si tiene tiempo, puede dibujar los letreros de las cuatro etapas de la vida antes de comenzar la clase.
- Si sus estudiantes están preparados para ello, puede intentar esta actividad en grupos pequeños, asignando a cada grupo un nivel de edad. Luego, después de que todos

los grupos tengan tiempo para hacer una lluvia de ideas y dibujar, puede hacer que compartan, ya sea verbalmente o con un “camino de galería” [N.T. En esta dinámica de “aula active”, los estudiantes pueden demostrar su aprendizaje a través de un párrafo, dibujo, o incluso una respuesta corta a una pregunta. El profesor puede publicar estas respuestas en el aula y permitir que los estudiantes circulen por el aula como en una galería de arte].

Pauta Sugerida

- *“Una de las características básicas del ser humano es la necesidad de ser cuidado y apreciar la posibilidad de poder cuidar a los demás. Desde el momento en que somos bebés, contamos con otros para que nos cuiden, para participar en hacer nuestras vidas seguras y cómodas.*
- *E incluso siendo bebés, y aún más a medida que crecemos, podemos contribuir también, mostrando “cuidado” por los demás y por nuestro entorno. Pensemos por un momento en las personas, nuestra familia, cuidadores, amigos o vecinos, que hacen cosas y actúan de manera que demuestran que cuidan de nosotros (se preocupan, están atentos, etc.) y cómo cuidamos de los demás. Comencemos por el período de la mañana. ¿De qué maneras las personas se ayudan a cuidarse unas a otras por las mañanas? [Pausa]*
- *¿Qué pasa en las tardes? ¿De qué maneras podemos ver a las personas que se cuidan unas por otras por las noches? [Pausa] [Permitir tiempo para compartir]*
- *Muy bien. Ahora, vamos a pensar en todas las personas que se necesitan para criar a siquiera un solo hijo. Comencemos con una madre*

embarazada y un bebé antes de que nazca.
Los voy a dibujar aquí. [Dibuje a la mujer embarazada en el pliego de papel o cartulina]

- En este punto de la vida de un bebé, ¿quién(es) cuida(n) de él? [Escriba o dibuje lo que los estudiantes dicen o invítelos a hacerlo]
- A continuación, digamos qué hace cada una de estas personas por el niño: ¿qué tipo de atención o apoyo brinda cada persona para ayudar al niño a sobrevivir y desarrollarse? [Dibuje líneas de cada persona y escriba las ideas de los estudiantes sobre el tipo de atención / apoyo que brindan]
- Ok, estas son ideas maravillosas. Pasemos a la siguiente etapa de la vida, desde recién nacido hasta 1 año. Dibujaré al bebé aquí. [Dibuje al bebé en el siguiente pliego de papel o cartulina].
- En este punto de la vida del bebé, de 0 a 1 año, ¿quién(es) cuida(n) de él? [Escriba o dibuje lo que los estudiantes dicen o invítelos a hacerlo]
- A continuación, digamos qué hace cada una de estas personas por el bebé: ¿qué tipo de atención o apoyo brinda cada persona para ayudar al bebé a sobrevivir y desarrollarse? [Dibuje líneas de cada persona y escriba las ideas de los estudiantes sobre el tipo de atención / apoyo que brindan]
- Ok, estas son muy buenas ideas. Pasemos a la siguiente etapa de la vida, de 2 a 4 años. Dibujaré al niño pequeño aquí. [Dibuje al niño en el siguiente pliego de papel o cartulina].
- En este punto de la vida del niño, de 2 a 4 años, ¿quién(es) cuida(n) de él? [Escriba o dibuje lo que los estudiantes dicen o invítelos

a hacerlo]

- A continuación, digamos qué hace cada una de estas personas por el niño: ¿qué tipo de atención o apoyo brinda cada persona para ayudar al niño a sobrevivir y desarrollarse? [Dibuje líneas de cada persona y escriba las ideas de los estudiantes sobre el tipo de atención / apoyo que brindan]
- Ok, muy bien. Pasemos a la siguiente etapa de la vida, de 5 a 7 años. Dibujaré al niño aquí. [Dibuje al niño en el siguiente pliego de papel o cartulina].
- En este punto de la vida del niño, de 5 a 7 años, ¿quién(es) cuida(n) de él? [Escriba o dibuje lo que los estudiantes dicen o invítelos a hacerlo]
- A continuación, digamos qué hace cada una de estas personas por el niño: ¿qué tipo de atención o apoyo brinda cada persona para ayudar al niño a sobrevivir y desarrollarse? [Dibuje líneas de cada persona y escriba las ideas de los estudiantes sobre el tipo de atención / apoyo que brindan]
- ¡Gracias! Ahora veamos las cuatro etapas juntas. ¿Que notaste? [Dé tiempo para observar y compartir]
- ¿Qué se espera a cambio del niño por toda esta atención? No se espera nada del niño. Es la alegría y la responsabilidad de los adultos crear un ambiente de cuidado para el niño. Es cierto que no todos los niños experimentan esto de la misma manera, o tal vez tan completa o fácilmente como cualquier otro niño. Pero los adultos en la vida de cada niño los aman y cuidan, lo mejor que pueden".

PRÁCTICA REFLEXIVA | 7 minutos

Descripción General

En estas prácticas reflexivas, los estudiantes hacen que la actividad anterior sea personal escribiendo o dibujando a todas las personas que han estado involucradas en su cuidado durante toda su vida. Se les ocurrirán las formas en que han sido atendidos por estas personas. Notarán qué sensaciones tienen en su cuerpo mientras lo hacen y luego tendrán la oportunidad de compartir, según lo deseen.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Se necesita mucho cuidado por parte de muchas personas para criar siquiera a un solo hijo.
- Gran parte de esta atención no se brinda para recibir algo a cambio.
- Tendemos a cuidar las cosas que consideramos valiosas.
- El cuidado de los demás nos ayuda a sobrevivir, desarrollarnos y estar sanos y felices.
- Todos han recibido atención de muchos otros a lo largo de su vida.

Materiales Requeridos

- Se muestran cartels/afiches hechos por los estudiantes sobre el cuidado en todos los niveles de edad.
- Papel e implementos de escritura/dibujo para cada estudiante. Instrucciones en la pauta sugerida a continuación para facilitar la práctica reflexiva.

Instrucciones

Usa el siguiente guión para facilitar la práctica reflexiva.

Pauta Sugerida

- *“En el centro de su pliego de papel o cartulina, escriba su nombre y/o dibuje una imagen que lo represente. [De un tiempo de 1 minuto.]*
- *Mirando nuestros cuadros, o pensando en otro ejemplo a partir de sus propias ideas, elija una persona, un acto de cuidado, para dibujar y/o escribir ahora. [Permita varios minutos para dibujar]*
- *Si lo desea, puede incluir más personas y más actos de cuidado en su dibujo.*
- *Si los estudiantes tienen dificultades aquí, pídale que consideren:*
 - *“¿Quién te ayudó esta mañana? ¿Quién hizo tu almuerzo hoy? ¿Quién te enseñó hoy? ¿Cuáles son algunas formas en que otras personas te ayudan por las tardes?”*
- *Ahora vea si puede contar: ¿Cuántas personas les brindaron atención hoy (o ayer)? ¿Cuántas personas crees que te han cuidado en toda tu vida? [Proporcione 1 minuto.]*
- *¿Cómo te sentiste en tu cuerpo cuando hiciste esta reflexión? ¿Sentiste sensaciones agradables o neutrales?*
- *¿Qué te gustaría compartir con el grupo sobre tu reflexión? ¿Se te ocurren ideas o comprensiones? [Permitir tiempo para compartir]*

REVISIÓN | 3 minutos

- *“¿Cómo fue pensar y hablar hoy sobre el “cuidado”?”*
- *Hoy compartieron tantas ideas maravillosas sobre cómo las personas demuestran su cuidado mutuo (afecto, atención,*

preocupación, dedicación). Mientras nos preparamos para (inserte el nombre de su próxima actividad), piensen por un momento en una forma en que puedan mostrar cuidado (afecto) y amabilidad durante (nombre de la actividad). [Pausa]

- *Cuando ya tengan una idea de como hacerlo, levanten su pulgar como gesto de visto bueno. [Pausa] ¡Maravilloso!”*

Explorando el Pensamiento Sistémico

PROPÓSITO

En esta experiencia de aprendizaje, a los estudiantes se les presentan los principios básicos del pensamiento sistémico a través de una simple lista de verificación, y la utilizan para identificar varios sistemas. Luego analizan la escuela como un sistema y exploran las diferentes personas en ésta y cómo la escuela

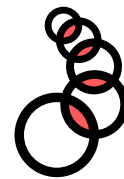
depende de ellos.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Aprender cómo comprometerse/ involucrarse en el pensamiento sistémico considerando las preguntas en la lista de verificación de sistemas.
- Explorar las formas en que su propia escuela es un sistema nombrando a las personas involucradas y lo que es lo que hacen.
- Dibujar su escuela como un Sistema.

COMPONENTES PRINCIPALES



Apreciando la Interdependencia

MATERIALES REQUERIDOS

- Pliego de papel o cartulina
- Marcadores
- Copia del Lista de Verificación de Pensamiento Sistémico que se encuentra al final de esta experiencia de aprendizaje

DURACIÓN

30 minutos

CHEQUEO | 3 minutos

- *"Hagamos una breve práctica de atención. ¿Cómo queremos que esté nuestro cuerpo?"*
- *Primero tomaremos una postura cómoda y erguida. Yo mantendré los ojos abiertos, pero puedes cerrarlos o mirar hacia el suelo.*
- *Ahora elija uno de sus recursos de su caja de recursos, o puede pensar en un nuevo recurso si lo desea: algo que lo haga sentir mejor, más seguro, más feliz.*
- *Recordemos nuestro recurso y concentrémonos en él por unos momentos en silencio. También puedes hacer el enraizamiento si lo prefieres. [Pausa.]*
- *¿Qué notas dentro de ti? Si sientes algo agradable o neutral, puedes poner tu mente en eso. Si sientes algo desagradable, puedes cambiar a un lugar en tu cuerpo que se sienta mejor. [Pausa.]*
- *Ahora tomemos conciencia de nuestra respiración. Veamos si podemos prestar atención a la respiración cuando entra y sale de nuestro cuerpo.*
- *Si te resulta incómodo prestar atención a la respiración, no dudes en volver a tu recurso o enraizamiento. [Pausa durante 15-30 segundos.]*
- *Si alguna vez te distraes, simplemente puedes volver tu atención a la respiración. También puedes contar tu respiración. [Pausa por un tiempo más largo, como 30-60 segundos o más.]*
- *Ahora terminemos la práctica y abramos los ojos. ¿Qué observaste o notaste?" [Compartir en voz alta]*

PRESENTACIÓN/DISCUSIÓN | 9 minutos

¿Qué es el Pensamiento Sistémico?

Descripción General

En esta presentación, se les presenta a los estudiantes los principios básicos del pensamiento sistémico a través de una lista de verificación simple.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Un sistema es algo que tiene partes, y sus partes están conectadas entre sí.
- Cuando buscamos las formas en que las cosas están conectadas, estamos pensando en sistemas.
- ¡Los sistemas están en todas partes!

Materiales Requeridos

- Pizarra o pliego de papel/cartilina
- Marcadores
- Copia del Lista de Verificación de Pensamiento Sistémico que se encuentra al final de esta experiencia de aprendizaje.

Instrucciones

- Dígales a los estudiantes que hoy hablarán sobre el pensamiento sistémico. Entrégueles la definición de un sistema..
 - *"Un sistema es algo que tiene partes. Y sus partes están conectadas entre sí. Si cambiamos una parte, cambiamos todo el sistema".*
- Proporcione un ejemplo gráfico o visual de un sistema. Puede apilar algunas cartas en un castillo de naipes, o apilar algunos bloques o libros. Y preguntar:
 - *"¿Qué sucederá si elimino una de estas cartas (o bloques) en la parte inferior? ¿Qué efecto tendrá en todo el sistema?"*

- Otra alternativa puede ser si tiene un recipiente con agua y un poco de tinta, puede preguntar:
 - *“¿Qué pasará si vierto esta tinta en el agua? ¿Esto cambiará todo el sistema?”*
- Explicar qué es el pensamiento sistémico:
 - *“Cuando miramos algo y sus partes, y luego pensamos en cómo están conectadas las partes, estamos pensando en sistemas. Pensar en sistemas significa mirar algo como un sistema”.*
- Presente a sus estudiantes la *Lista de Verificación de Sistemas*, que nos ayuda a explorar cosas como sistemas. Use la lista de verificación con ellos para explorar algunos ejemplos más de sistemas, como el cuerpo humano, una bicicleta, un automóvil, un grupo de amigos, una familia, etc.
 - *Lista de Verificación de Sistemas:*
 1. *¿Tiene partes y cuáles son?*
 2. *¿Están las partes conectadas entre sí? ¿Cómo?*
 3. *Si cambiamos una parte, ¿cambia otras partes? ¿Cómo?*
 4. *¿Están las partes conectadas a otras cosas en el exterior? ¿Cómo?*
- Permita que los estudiantes sugieran cosas adicionales que podrían explorar como sistemas. Ejecute cada sugerencia a través de la *Lista de Verificación de Sistemas*.
- Concluya la discusión recordando a los estudiantes que el pensamiento sistémico significa buscar conexiones.

Recomendaciones para la Enseñanza

Casi todo tiene partes y puede considerarse como un tipo de sistema. Dado que el punto no es identificar correctamente qué es y qué no es un sistema, sino enseñar una cierta forma de ver las cosas como sistemas, sea alentador incluso cuando los estudiantes sugieran cosas que pueden no parecer inmediatamente sistemas.

Pauta Sugerida

- *“Hoy vamos a aprender sobre una forma interesante de pensar. Se llama pensamiento sistémico.*
- *Un sistema es algo que tiene partes. Y sus partes están conectadas entre sí. Cuando miramos algo y sus partes, y luego pensamos en cómo están conectadas las partes, estamos pensando en sistemas.*
- *Pensemos juntos. ¿Es tu cuerpo un sistema? Podemos usar la Lista de Verificación para comprobarlo.*
 - *Lista de verificación de sistemas:*
 1. *¿Tiene partes y cuáles son?*
 2. *¿Están las partes conectadas entre sí? ¿Cómo?*
 3. *Si cambiamos una parte, ¿cambia otras partes? ¿Cómo?*
 4. *¿Están las partes conectadas a otras cosas en el exterior? ¿Cómo?*
- *Pensemos en otras cosas. ¿Qué más podría ser un sistema? [Tome ejemplos de la clase. Pase tiempo revisando al menos un ejemplo más, usando la lista de verificación para ver si el ejemplo es un sistema. Si el tiempo lo permite, use la lista de verificación para obtener más ejemplos.] Muchas cosas son sistemas.*

- *Recuerde, pensar en sistemas significa buscar conexiones. Una vez que comenzamos a buscar conexiones, ¡encontramos que los sistemas están en todas partes!”*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 15 minutos

Entender la Escuela como un Sistema

Descripción General

Los estudiantes verán a su escuela como un sistema y a todas las personas involucradas en su mantenimiento y funcionamiento. También reconocerán las formas en que la escuela necesita a cada una de estas personas, y algunas de las cosas que estas personas tienen en común.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Podemos considerar nuestra escuela como un sistema.
- La escuela depende de muchas personas diferentes pero que comparten experiencias humanas comunes y sensaciones.

Materiales Requeridos

- Pizarra o pliego de papel/cartulina
- Marcadores

Instrucciones

- Recuerde a los estudiantes el dibujo que hicieron juntos en el Capítulo 1, donde exploraron la interdependencia y cómo estamos conectados y dependemos de otras cosas. Dígalos que la clase va a hacer otro dibujo hoy con la escuela como foco.
- Dibuje una representación de la escuela en el centro de un pliego de papel o cartulina.
- Discuta con ellos si la escuela es un sistema

utilizando la Lista de Verificación de Sistemas.

- Explique que ahora explorará las partes de nuestra escuela. Pregunte quién o qué tipo de personas necesitamos para tener una escuela. Pídales que vean si pueden pensar en al menos 10 personas reales o en trabajos de personas con los que la escuela se conecta, necesita o depende. Dibuje o escriba las personas/categorías que mencionen.
- Señale a ciertos grupos de personas en el pliego papel o cartulina y pregunte a los estudiantes: ¿De qué manera son estas personas iguales a nosotros? ¿De qué maneras son diferentes? (Como se exploró anteriormente, pueden sugerir que todas las personas tienen emociones y sentimientos; todos quieren felicidad; todos quieren ser tratados con amabilidad).
- Recuérdeles que una pregunta de la Lista de Verificación de Sistemas pregunta si el sistema mayor (o más amplio) cambia si cambiamos una parte del sistema. Pídales que consideren ese concepto sobre cada grupo de personas anotadas.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Los ejemplos de sistemas pueden incluir una bicicleta, el clima, un jardín, una familia, etc.
Guarde el dibujo de la escuela como un sistema, ya que lo necesitará nuevamente para la Experiencia de Aprendizaje N°4.
- Esta actividad funciona muy bien con los estudiantes de pie alrededor de la pizarra o con un pliego de papel o cartulina en el piso en el centro del círculo de estudiantes.
- Como en cada actividad de comprensión, los estudiantes pueden tener otras visiones críticas a medida que avanza; si es así,

regístrelas o anótelas en la pizarra para que pueda volver a ellas más tarde.

Pauta Sugerida

- *“Cuando hicimos eso, estábamos hablando de la interdependencia, y hoy vamos a hacer otro dibujo que es similar a eso. Para este sorteo de hoy, sin embargo, vamos a utilizar la escuela como foco. Dibujaré la escuela aquí en el centro.*
- *Entonces, antes de que dibujemos más, quería pedirle que decida si la escuela es un sistema utilizando nuestra lista de verificación de sistemas. ¿Qué piensas?*
- *Exploremos nuestra escuela como un sistema. Piense en estas tres preguntas por unos segundos: ¿Qué personas necesitamos para tener una escuela? ¿Necesitamos ciertas personas específicas? ¿A quién podríamos necesitar? [Pausa para que los estudiantes reflexionen]*
- *¿A qué 10 personas reales o trabajos de personas se conecta, necesita o depende la escuela? [Permitir tiempo para compartir; dibuja o escribe las personas / categorías que comparten los estudiantes.]*
- *Si necesitan indicaciones adicionales:*
 - *“¿A quién necesitamos para tener comida para nuestra escuela?*
 - *¿A quién necesitamos enseñar en nuestra escuela? Si solo tuviéramos profesores, ¿tendríamos una escuela o necesitamos a otras personas?*
 - *¿Quién ayuda a mantener limpia la escuela? ¿Podemos tener estudiantes sin personas que los cuiden? Entonces, ¿a quién más necesitaríamos?”*
- *“Veamos a este grupo de personas: los profesores. ¿De qué manera son similares a ti? ¿De qué maneras son diferentes? [Dibuja o escribe las similitudes y diferencias. Repita para otros grupos de personas en la tabla]*
- *Parece que la escuela tiene muchas partes y que están conectadas entre sí. El siguiente requisito para un sistema es que si una parte del sistema cambia, todo el sistema más grande cambia. ¿Es eso cierto para la escuela?*
- *Veamos: ¿qué pasaría si algunas de estas personas no pudieran asistir a la escuela? ¿Qué pasaría? ¿Cambiaría algo para nosotros? [Por ejemplo, si los estudiantes no vinieran, los profesores no tendrían a nadie a quien enseñar; si no vinieran estudiantes individuales, los extrañaríamos ...]*
- *Si consideramos la escuela como un sistema, ¿cómo es nuestra clase una parte de ese sistema?*
- *¿Qué hay de cada uno de nosotros? ¿Somos cada uno parte del sistema de la escuela?*
- *¿Cómo nos afectamos unos a otros? ¿Cómo afectamos a las personas fuera de nuestra clase?”*

REVISIÓN | 3 minutos

- *“Pensar en los sistemas nos ayuda a comprender cuán importante es cada parte y cuán importante es cada persona, porque las acciones de cada persona afectan a otras personas. ¿Quiénes son las personas a las que afecta? ¿Quién es cambiado por tus acciones y tus decisiones?*
- *¿Cómo nombraríamos algunos de los sistemas de los que formamos parte?” [Esta pregunta se puede construir a partir de la primera]*

¿Es un Sistema?

Lista de Verificación de Sistemas

- ¿Tiene partes y cuáles son?
- ¿Están las partes conectadas entre sí?
¿Cómo?
- Si cambiamos una parte, ¿cambian otras partes?
- ¿Están las partes conectadas a otras cosas en el exterior? ¿Cómo?

Bucles de Retroalimentación

PROPÓSITO

En esta experiencia de aprendizaje, los estudiantes aprenderán qué es un bucle de retroalimentación a través de una historia. Un bucle de retroalimentación es un proceso circular que se fortalece y se desarrolla sobre sí mismo a menos que algún cambio interno o externo rompa el bucle o

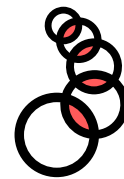
ciclo. Los estudiantes exploran bucles de retroalimentación positiva (como acciones amables de ida y vuelta entre dos personas que crecen y desarrollan una relación más fuerte con el tiempo), así como negativas (como el mal trato entre dos personas que se intensifica).

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Reconocer bucles de retroalimentación, tanto positivos como negativos.
- Explorar cómo la amabilidad y los malos tratos pueden conducir a bucles de retroalimentación positiva y negativa.

COMPONENTES PRINCIPALES



Apreciando la Interdependencia

MATERIALES REQUERIDOS

- La Historia del Pastel, Partes 1 y 2 (incluidas aquí)
- Marcadores
- Pizarra/Pliego de papel o cartulina
- Papel
- Marcadores o lápices para dibujar

DURACIÓN

30 minutos

CHEQUEO | 3 minutos

- *"Hagamos una breve práctica de atención. ¿Cómo queremos que esté nuestro cuerpo?"*
- *Primero tomaremos una postura cómoda y erguida. Yo mantendré los ojos abiertos, pero puedes cerrarlos o mirar hacia el suelo.*
- *Ahora elija uno de sus recursos de su caja de recursos, o puede pensar en un nuevo recurso si lo desea: algo que lo haga sentir mejor, más seguro, más feliz.*
- *Recordemos nuestro recurso y concentrémonos en él por unos momentos en silencio. También puedes hacer el enraizamiento si lo prefieres. [Pausa.]*
- *¿Qué notas dentro de ti? Si sientes algo agradable o neutral, puedes poner tu mente en eso. Si sientes algo desagradable, puedes cambiar a un lugar en tu cuerpo que se sienta mejor. [Pausa.]*
- *Ahora tomemos conciencia de nuestra respiración. Veamos si podemos prestar atención a la respiración cuando entra y sale de nuestro cuerpo.*
- *Si te resulta incómodo prestar atención a la respiración, no dudes en volver a tu recurso o enraizamiento. [Pausa durante 15-30 segundos.]*
- *Si alguna vez te distraes, simplemente puedes volver tu atención a la respiración. También puedes contar tu respiración. [Pausa por un tiempo más largo, como 30-60 segundos o más.]*
- *Ahora terminemos la práctica y abramos los ojos. ¿Qué observaste o notaste?"* [Compartir en voz alta]

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 17 minutos

Bucles de Retroalimentación

Descripción General

En esta experiencia de aprendizaje, los estudiantes aprenderán lo que es un bucle de retroalimentación a través de una historia de dos niños que actúan de manera desconsiderada o poco amable el uno con el otro. Esto se contrasta con dos niños que actúan amablemente el uno con el otro.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Un bucle de retroalimentación es cuando algo da vueltas y vueltas como un círculo y sigue acumulándose hasta que algo lo detiene o cambia su curso.
- Los bucles de retroalimentación pueden ser positivos o negativos.
- La amabilidad y los malos tratos pueden conducir a bucles de retroalimentación positiva y negativa.

Materiales Requeridos

- La Historia del Pastel, Partes 1 y 2 (incluidas aquí)
- Marcadores
- Pizarra/Pliego de papel o cartulina

Instrucciones

- Recuerde a los estudiantes el ejemplo de la chispa y el incendio forestal, utilizado en el Capítulo 3.
- Explique que va a leer una historia que muestra cómo esto puede suceder entre dos personas, cuando un problema se agrava cada vez más si nadie lo detiene.
- Lea a los estudiantes la historia:

La Historia del Pastel, Parte 1

(El Bucle de Retroalimentación Negativa)

“¡Alicia está emocionada de que hoy sea finalmente su día de antojos y picoteo! Alicia y su madre hicieron pastelitos especiales para compartir con la clase. Todos los niños están ansiosos por probarlos. La profesora le pide a Alicia que reparta los pastelitos. Pero mientras Alicia reparte los pastelitos, recuerda una discusión que tuvo con Kofi, uno de sus compañeros de clase, y a propósito [pausa], ¡deliberadamente se salta a Kofi cuando reparte los pastelitos! Esto sorprende a Kofi y hiere sus sentimientos. Kofi le dice a Alicia: “No me agradas”. Alicia hace una mueca a Kofi y le dice: “¡Eres malo!” Algunos de los otros estudiantes de la clase se dan cuenta de esto y se ríen en voz baja”.

- Explique que va a usar un dibujo para comprender lo que sucedió en la historia. Este es un dibujo de un bucle de retroalimentación.
- Dibuje un diagrama de un bucle de retroalimentación como el que se proporciona al final de esta experiencia de aprendizaje.
- Pida a los estudiantes que ayuden a completar los sentimientos y las acciones de Alicia y Kofi. Use las preguntas proporcionadas. Escriba sus respuestas en el diagrama.
- Preguntas de bucle de retroalimentación negativa
 - *“¿Qué sentía Alicia cuando comenzó a repartir pastelitos?”*
 - *Cuando Alicia se saltó a Kofi, ¿qué crees que Kofi estaba sintiendo?*
 - *¿Qué pasó después?* [Solicite a los

estudiantes que sugieran algunas acciones entre Alicia y Kofi]

- *¿Qué podría pasar si siguen sintiéndose lastimados y haciendo cosas desconsideradas entre ellos?*
- *¿Dónde crees que están en sus zonas: zona alta, zona baja o zona OK?*
- *¿Qué necesitan? ¿Qué emociones riesgosas podrían estar sintiendo?”*
- Explique que lo que han creado se llama bucle de retroalimentación.
 - *“Un bucle de retroalimentación es cuando algo gira en círculo y crece más y más a menos que algo lo detenga. Un bucle significa un círculo. La ‘retroalimentación’ se debe a que sigue alimentándose de sí misma y creciendo y creciendo”.*
- Explique que este diagrama se denomina bucle de retroalimentación negativa porque empeora las cosas:
 - *Acción desconsiderada (poco amable) → Sentimientos heridos → Acción desconsiderada (poco amable) → Sentimientos heridos*
- Pregunte a los estudiantes: *“¿Qué pasó? ¿Qué ayudaría a romper este bucle de retroalimentación negativa para que las cosas no empeoren? ¿Podrían Alicia o Kofi tomar una decisión?”*
- Luego, lea a los estudiantes:

La Historia del Pastel, Parte 2

(El Bucle de Retroalimentación Positiva)

“Mientras tanto, al otro lado del aula, algo más estaba sucediendo. Teresa sabía que a su amigo Nelson le encantaban los cupcakes. Entonces,

cuando Teresa recibió su cupcake de Alicia, Teresa decidió dárselo a Nelson.

"Muchas gracias", dijo Nelson. "La próxima vez que nos regalen algo que te guste especialmente, te daré el mío".

"Es muy amable de tu parte, Nelson", dijo Teeresa. "Eres mi amigo, Nelson".

"Gracias, Teresa", dijo Nelson. "Tú también eres mi amiga"

- Use el mismo formato que el anterior para dibujar un bucle de retroalimentación positiva en un pliego de papel/cartulina o en la pizarra junto al bucle de retroalimentación negativa. Siga el mismo método que el anterior, haciendo las preguntas proporcionadas. Escriba sus respuestas en el diagrama.
 - Preguntas de retroalimentación positiva
 - *"¿Qué crees que Teresa podría haber sentido cuando le dio a Nelson su pastelito?"*
 - *¿Cómo crees que hizo sentir a Nelson?"*
 - *¿Qué hizo Nelson?"*
 - *¿Cómo crees que hizo sentir a Teresa?"*
 - Pregunte a los estudiantes: *"¿Cómo podrían continuar la historia y el bucle de retroalimentación positiva?"*
 - Explique que este es un bucle de retroalimentación positiva:
 - *Palabras amables → Sentimientos cálidos → Palabras amables → Sentimientos cálidos*
 - Finalmente, coloque los dos bucles de retroalimentación uno al lado del otro para que sus estudiantes puedan ver ambos.
- Dígalos que ahora sabemos qué es un ciclo de retroalimentación negativa y qué es un bucle de retroalimentación positiva.
- Utilice las preguntas de comparación/ contraste proporcionadas a continuación para ayudar a los estudiantes a comparar y contrastar los dos bucles y luego centrarse en cambiar el bucle de retroalimentación negativa.
 - Comparar/contrastar los bucles y cambiar las preguntas de bucle de retroalimentación negative.
 - Pida a los estudiantes que comparen los dibujos de los dos bucles de retroalimentación: *"¿Qué tienen de diferente estos bucles de retroalimentación? ¿Qué tienen de parecido?"*
 - Centrarse en el bucle de retroalimentación negativa.
 - *"Cuando Alicia omitió darle a Kofi un pastelito, ¿qué pudo haber hecho Kofi en lugar de decir "No me agradas"?"*
 - *¿Qué estrategia de ¡Ayuda Inmediata! Kofi podría haber usado en ese momento?"*
 - *¿Qué más podría haber hecho Kofi para cambiar o detener el bucle de retroalimentación?"*
 - *¿Qué hay de Alicia? ¿Qué podría haber hecho ella para cambiar o detener el bucle de retroalimentación?"*
 - Cuando los estudiantes sugieran una acción amable o útil, escriba la nueva acción. Entonces pregunta:
 - *"Si Kofi / Alicia hizo eso, ¿cómo podría haberlos hecho sentir?"*

- *¿Qué podrían haber hecho a continuación, en lugar de hacer una acción desconsiderada?"*
- Explicar cómo el bucle de retroalimentación positiva es uno que tenemos la opción de crear. En algún momento, alguien en el bucle tiene que tomar la decisión de detener las cosas o cambiar las cosas, para que el bucle no continúe para siempre. Si nadie toma esa decisión, las cosas podrían seguir empeorando.
- Explicar cómo el ciclo de retroalimentación positiva es uno que tenemos la opción de crear.

Recomendaciones para la Enseñanza

Es ideal que esta actividad de comprensión se realice en su totalidad y en un día; sin embargo, si necesita dividirlo, puede hacer la comparación de los dos bucles de retroalimentación en otro día.

PRÁCTICA REFLEXIVA | 7 minutos

Transformar un Bucle de Retroalimentación Negativa en uno Positivo

Descripción General

En esta práctica reflexiva, los estudiantes imaginan la perspectiva de Alicia o Kofi y encuentran una manera de cambiar su bucle de retroalimentación negativa en uno positivo y luego dibujarlo.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Un bucle de retroalimentación es cuando algo da vueltas y vueltas como un círculo y sigue acumulándose hasta que algo lo detiene o cambia su curso.
- Los bucles de retroalimentación pueden ser

positivos o negativos.

- La amabilidad y los malos tratos o tratos dañinos pueden conducir a ciclos de retroalimentación positiva y negativa.

Materiales Requeridos

- Papel
- Marcadores o lápices para dibujar

Instrucciones

- Use la pauta sugerida proporcionada para facilitar esta práctica reflexiva.
- Recoja dibujos de los estudiantes al final de la práctica para verificar su comprensión.

Recomendaciones para la Enseñanza

Ninguna.

Pauta Sugerida

- *"Ahora vamos a hacer una práctica reflexiva individual.*
- *Los invito a elegir a Alicia o Kofi y simular que fueron uno de ellos en la historia.*
- *Imaginen lo que podrían haber hecho para cambiar el bucle de retroalimentación negativa en uno positivo y dibujen la acción. [Proporcione 4 minutos para dibujar.]*
- *Compartamos algunas de nuestras ideas. ¿A quién le gustaría comenzar?*
- *[Para cada estudiante que comparta la acción que dibujaron:] ¿Cómo podría esa acción conducir a un bucle de retroalimentación positiva?"*

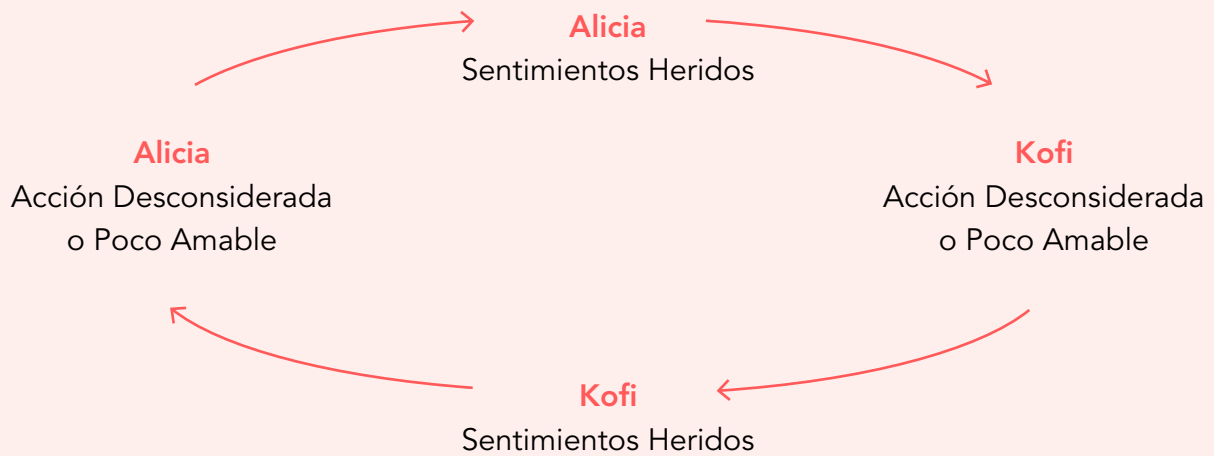
REVISIÓN | 3 minutos

- *"¿Has visto bucles de retroalimentación positiva en nuestra aula?"*

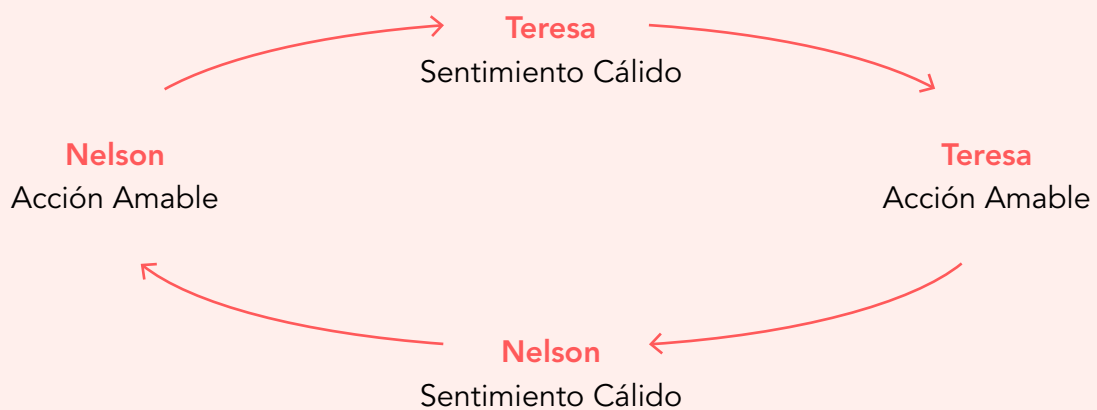
- *¿Alguna vez has sido parte de un bucle de retroalimentación positiva?*
- *¿Cómo podemos crear más bucles de retroalimentación positiva en el aula?"*

Bucles de Retroalimentación

Bucle de Retroalimentación Positiva



Bucle de Retroalimentación Positiva



La Vida en Común/Vivir Juntos

PROPÓSITO

Los estudiantes explorarán cómo se llevan a cabo las acciones dentro de un sistema más amplio y cómo pueden afectar ese sistema, comenzando con ejemplos de “La historia del pastel” en la experiencia de aprendizaje anterior. Crean un dibujo de interdependencia que mapea los efectos de tales acciones

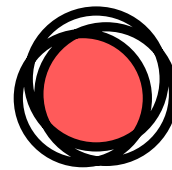
dentro de un sistema. Luego observan una acción simple que ellos mismos pueden tomar, cómo podría conducir a un bucle de retroalimentación y a qué otras personas podría afectar.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Reconocer cómo los bucles de retroalimentación tienen efectos más allá del bucle que afectan a sistemas completos.
- Explorar cómo sus propias acciones pueden conducir a bucles de retroalimentación con otros y pueden afectar a otros en un sistema.

COMPONENTES PRINCIPALES



Reconociendo Nuestra Humanidad Común

MATERIALES REQUERIDOS

- Un pliego de papel o cartulina para hacer una red de interdependencia.
- Implementos de papel y dibujo para cada estudiante.
- Los acuerdos de clase realizados en el Capítulo 1.
- El ejemplo de un bucle de retroalimentación positiva.
- Dibujo de la clase “Ver la Escuela como un Sistema” de la Experiencia de Aprendizaje 2.
- Opcional: Cartel/Afiche de la Lista de Verificación de Sistemas.

DURACIÓN

25 minutos

CHEQUEO | 3 minutos

- *"Hagamos una breve práctica de atención. ¿Cómo queremos que esté nuestro cuerpo?"*
- *Primero tomaremos una postura cómoda y erguida. Yo mantendré los ojos abiertos, pero puedes cerrarlos o mirar hacia el suelo.*
- *Ahora elija uno de sus recursos de su caja de recursos, o puede pensar en un nuevo recurso si lo desea: algo que lo haga sentir mejor, más seguro, más feliz.*
- *Recordemos nuestro recurso y concentrémonos en él por unos momentos en silencio. También puedes hacer el enraizamiento si lo prefieres. [Pausa.]*
- *¿Qué notas dentro de ti? Si sientes algo agradable o neutral, puedes poner tu mente en eso. Si sientes algo desagradable, puedes cambiar a un lugar en tu cuerpo que se sienta mejor. [Pausa.]*
- *Ahora tomemos conciencia de nuestra respiración. Veamos si podemos prestar atención a la respiración cuando entra y sale de nuestro cuerpo.*
- *Si te resulta incómodo prestar atención a la respiración, no dudes en volver a tu recurso o enraizamiento. [Pausa durante 15-30 segundos.]*
- *Si alguna vez te distraes, simplemente puedes volver tu atención a la respiración. También puedes contar tu respiración. [Pausa por un tiempo más largo, como 30-60 segundos o más.]*
- *Ahora terminemos la práctica y abramos los ojos. ¿Qué observaste o notaste?" [Compartir en voz alta]*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 13 minutos

Los Efectos de Nuestra Acción en un Sistema

Descripción General

Los estudiantes tomarán el ejemplo de "La Historia del Pastel" y crearán un dibujo de interdependencia que mapee los efectos de las acciones en la clase y la escuela en general.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Podemos mapear y dibujar la forma en que las acciones impactan a otros en un sistema.
- Los bucles de retroalimentación no solo afectan a las personas dentro de ellos, sino que pueden afectar a otros en un sistema, ¡o incluso a un sistema completo!

Materiales Requeridos

- "Ver la Escuela como un Sistema", actividad de dibujo de la Experiencia de Aprendizaje 2.
- La Historia del Pastel, Parte 1 (incluida en este Capítulo)
- Marcadores
- Opcional: Cartel/Afiche de la Lista de Verificación de Sistemas

Instrucciones

- Cuelgue el dibujo realizado durante la actividad de comprensión de la Experiencia de Aprendizaje 2, "Ver la Escuela como un Sistema".
- Diga a los estudiantes que va a revisar lo que aprendimos sobre el pensamiento sistémico. Pregúntales qué recuerdan. Después de que algunos estudiantes compartan, pregúntales: "¿De qué manera nuestra escuela un sistema?"
- Revise las preguntas de la Lista de Verificación

de Sistemas en la Experiencia de Aprendizaje 2.

- Explique que ahora van a pensar juntos sobre la Historia del Pastel y a pensar en algunos sistemas.
- Escriba "Sentir", "Necesitar" y "Hacer" como tres columnas en la pizarra.
- Vuelva a leer la Historia del Pastel, Parte 1. Pregunte cómo las acciones de Kofi y Alicia podrían hacer sentir a los otros estudiantes de la clase. ¿Qué podrían necesitar esos estudiantes? ¿Qué podrían hacer ellos? ¿Qué pasa con su profesor? ¿Qué podría sentir, necesitar o hacer? Escriba sus respuestas en la pizarra en la columna correspondiente.
- Haga un dibujo de interdependencia que ilustre cómo otros se ven afectados por las acciones de Alicia y Kofi. Puede dibujarlo usted mismo con indicaciones de sus estudiantes o pedirles que lo ayuden a hacer el dibujo. Comience con Alicia y Kofi en el centro, luego otros estudiantes y el profesor, y después otros más allá del aula. Un dibujo de interdependencia utiliza líneas para mostrar las conexiones entre personas y eventos.
- Repita estas tres preguntas para otras personas que podrían estar involucradas (¿Cómo podría hacerlas sentir? ¿Qué podrían hacer? ¿Qué podrían necesitar?), Comenzando con otros estudiantes en la sala de clases, luego Kofi y la maestra de Alicia; los padres o cuidadores de los estudiantes; y otros estudiantes y profesores en la escuela. (Por ejemplo, su profesor podría mantener a los niños en el recreo para resolver problemas sobre este incidente. ¿Cómo los haría sentir? ¿Cómo se sentirían sus amigos? ¿Cómo impactaría el resto de su mañana si debido a esto no pudieran jugar ni tomar aire fresco y

hacer actividad física?)

- Después de haber creado el dibujo de interdependencia, pida a la clase que mire todo el dibujo y comparta lo que observaron.
- Concluya con las siguientes preguntas:
 - "¿Qué necesidades son las mismas para estas personas? ¿Qué sentimientos son los mismos para ellos?"
 - ¿Dónde están los espacios/lugares donde las personas podrían intervenir para ayudar con este conflicto?"

Recomendaciones para la Enseñanza

Para su mayor comodidad, la Lista de Verificación de Sistemas y la Historia del Pastel, Parte 1, se entregan a continuación.

Lista de Chequeo de Sistemas

1. ¿Tiene partes y cuáles son?
2. ¿Están las partes conectadas entre sí? ¿Cómo?
3. Si cambiamos una parte, ¿cambia otras partes? ¿Cómo?
4. ¿Están las partes conectadas a otras cosas en el exterior? ¿Cómo?

La Historia del Pastel, Parte 1

(El Bucle de Retroalimentación Negativo)

"¡Alicia está emocionada de que hoy sea finalmente su día de antojos y pisco! Alicia y su madre hicieron pastelitos especiales para compartir con la clase. Todos los niños están ansiosos por probarlos. La profesora le pide a Alicia que reparta los pastelitos. Pero mientras Alicia reparte los pastelitos, recuerda una discusión que tuvo con Kofi, uno de sus

compañeros de clase, y a propósito [pausa], ¡deliberadamente se salta a Kofi cuando reparte los pastelitos! Esto sorprende a Kofi y hiere sus sentimientos. Kofi le dice a Alicia: “No me agradas”. Alicia hace una mueca a Kofi y le dice: “¡Eres malo!” Algunos de los otros estudiantes de la clase se dan cuenta de esto y se ríen en voz baja”.

PRÁCTICA REFLEXIVA | 7 minutos

Descripción General

Los estudiantes se dibujarán a sí mismos tomando una acción de ayuda relacionada con un acuerdo de clase como un bucle de retroalimentación, y luego cómo afecta a otros más allá del bucle de retroalimentación inmediata.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Los bucles de retroalimentación no sólo afectan a las personas dentro de ellos, sino que también pueden afectar a otros en un sistema, o incluso a un sistema completo.
- Nuestras decisiones y elecciones afectan a muchos otros en nuestro(s) sistema(s), y podemos reflexionar y mapear esto.

Materiales Requeridos

- Papel para dibujar
- Marcadores o lápices para cada estudiante
- Los acuerdos de clase realizados en el Capítulo 1
- El ejemplo de un bucle de retroalimentación positivo

Instrucciones

- Eche un vistazo a los acuerdos de clase realizados con sus estudiantes en el Capítulo

1. (Consulte también la lista de Acciones de Ayuda realizadas para los acuerdos de clase en el Capítulo 1, Experiencia de Aprendizaje 3).

- Recuerde a los estudiantes que hicieron estos acuerdos para mostrar qué clase de aula querían tener. Recuérdeles que el aula es un sistema con muchas partes, y cada uno de nosotros forma parte de ese sistema. Lean los acuerdos en voz alta juntos.
- Pídale a cada estudiante que elija un acuerdo de clase que le guste y nombre algunas acciones de ayuda relacionadas con ese acuerdo.
- Después de que algunas personas hayan dado sugerencias, muestre a los estudiantes el bucle de retroalimentación positiva nuevamente para recordarles cómo se ve y explique que cada estudiante se dibujará a sí mismo haciendo una de las acciones de ayuda y un bucle de retroalimentación positiva. También puede recordarles el bucle de retroalimentación creado por Teresa y Nelson en La Historia del Pastel, Parte 2. En un bucle de retroalimentación positiva, se repiten sentimientos cálidos y acciones de ayuda entre dos personas.
- Pídales primero a los alumnos que se dibujen en el medio del papel haciendo una acción de ayuda para el acuerdo de clase que han elegido.
- Después de unos minutos, pídales que dibujen a otra persona que sea ayudada o afectada por esto. Pídales que dibujen cómo se siente esa persona y qué cosas beneficiosas o amables podría hacer a cambio.
- Por último, pídales que dibujen a cualquier

otra persona que se les ocurra que pueda verse afectada por estas acciones amables.

- Invite a los estudiantes a compartir sus dibujos.

Recomendaciones para la Enseñanza

Si es apropiado para sus estudiantes, puede hacer que grupos de estudiantes realicen un sketch o representación que muestre a las personas que siguen uno de los acuerdos de clase en un bucle de retroalimentación positiva.

Pauta Sugerida

- *“Podemos pensar en cómo somos parte de un sistema aquí, como nuestra clase, y cómo las elecciones que hacemos a veces ayudan a que las cosas sean más fluidas, sean más agradables y nos ayudan a todos a aprender, y a veces nuestras elecciones hacen todo lo contrario, incluso cuando no queríamos que eso sucediera.*
- *Aquí está el cartel o afiche de nuestros acuerdos de clase que todos hicimos juntos. Nos recuerdan en qué tipo de sistema queremos estar todos juntos. Vamos a leerlos todos en voz alta. (Lea cada acuerdo, haciendo una pausa entre uno y otro para permitir un momento de reflexión privada).*
- *Imaginemos algunas formas en que nuestro sistema en esta sala puede verse afectado si mantenemos o no estos acuerdos entre nosotros. ¿Qué acciones de ayuda van con el primer acuerdo? [Continúe la discusión pasando por algunos de los acuerdos.]*
- *Gracias por compartir sus ideas. Ahora, veamos el bucle de retroalimentación positiva. En un rato más, vamos a dibujar uno propio. ¿Qué recuerdan sobre el bucle de retroalimentación positiva sobre Teresa y*

Nelson en la Historia del Pastel, Parte 2? [Dé tiempo para compartir y recordar]

- *Sí, parece que recuerdan que en un bucle de retroalimentación positiva, sentimientos cálidos y acciones de ayuda (o acciones útiles) se repiten por un lado y por otro entre dos personas.*
- *Ahora, vamos a trabajar de forma individual. Aquí hay una hoja de papel para ti. Primero, seleccione un acuerdo de clase que le guste y dibuje en el centro de la hoja haciendo una acción de ayuda relacionada con ese acuerdo. [Proporcione unos minutos para dibujar]*
- *Luego, dibuje a otra persona que pueda ser ayudada o afectada por esta acción que está haciendo. Si puede, dibuje cómo se siente esa persona y qué podría hacer a cambio. [Proporcione unos minutos para dibujar]*
- *Finalmente, dibuja a cualquier otra persona que se te ocurra y que también pueda verse afectada por estas acciones amables.”* [Proporcione unos minutos para dibujar]

REVISIÓN | 2 minutos

- *“Todo lo que hacemos tiene un efecto; todo lo que decimos importa. ¡Cuanto más reflexivos podamos ser en nuestras acciones y palabras, mejor será nuestro impacto en nuestros sistemas! Piensen por un momento en alguien en esta sala que lo ayude a disfrutar aprendiendo en este sistema. [Pausa]*
- *En un momento, les pediré que le den un “pulgar hacia arriba” o una sonrisa desde donde estén sentado. ¡Agradezca con sus ojos por preocuparse por nuestro sistema!*
- *¡Listo, VAMOS!”*

PRIMEROS AÑOS: PRIMER CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

PROYECTO FINAL

Construyendo un Mundo Mejor

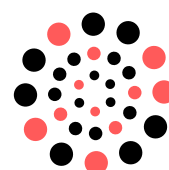
Proyecto Final del Aprendizaje SEE: Construyendo un Mundo Mejor

El Propósito

Los propósitos del Proyecto Final del Programa de Aprendizaje SEE:

- 1 Brindar a los estudiantes la oportunidad de integrar el conocimiento y las habilidades que han adquirido a través de todas las experiencias de aprendizaje anteriores;
- 2 Desarrollar colaborativamente las habilidades de pensamiento sistémico compasivo mediante la exploración de un tema particular de interés;
- 3 Invitar a los estudiantes a participar en acciones compasivas que tendrán un impacto beneficioso en ellos mismos, en su escuela y en la comunidad en general.

Componente Principal



**Comunidad y
Compromiso Global**

Descripción General

El Proyecto Final del Aprendizaje SEE es una actividad que consiste en una acción en la que participan todos los estudiantes de su clase. Se secuencia en ocho pasos, cada uno de los cuales se puede realizar en una o más sesiones. Primero, los estudiantes reflexionan sobre cómo sería si toda su escuela fuera una escuela de amabilidad y compasión por sí misma, comprometida con las prácticas del Aprendizaje SEE. Después de imaginar y dibujar cómo se vería, comparan su visión con sus propias experiencias en su escuela. Luego, eligen una área única para enfocarse y crean un conjunto de acciones individuales y colectivas. Después de participar en estas acciones, reflexionan sobre sus experiencias y comparten sus conocimientos e ideas con los demás. Para obtener más información sobre los principios del proceso para el proyecto final y el rol del profesor en él, vaya al final de esta sección.

Implementando el Proyecto

El proyecto consta de ocho etapas y tomará un mínimo de ocho sesiones completarlo. Brindar un espacio de tiempo regular para que los estudiantes trabajen en el proyecto durante varias semanas les ayudará a participar plenamente en el proceso y ofrecerá oportunidades para que se desarrolle un entendimiento incorporado. Lea todos los pasos y las notas al final de esta sección antes de comenzar a trabajar con sus estudiantes.

Paso 1: Visualizando una escuela amable y compasiva

Objetivo de Aprendizaje

Los estudiantes crearán dibujos en grupos que muestren cómo se vería, escucharía y sentiría, la escuela más amable y compasiva.

- 1 Comience con un chequeo, seleccionado del curriculum, para permitir que los estudiantes se centren y se preparen para el aprendizaje.

- 2 Explique qué se hará hoy.

“Pensemos en lo que hemos estado aprendiendo sobre la amabilidad, nuestras zonas resilientes, las emociones y la compasión. ¿Cómo sería si todos en esta escuela estuvieran aprendiendo lo que hemos estado aprendiendo nosotros? ¿Qué tipo de cosas estarían haciendo? ¿Cómo sería la escuela? Imaginemos eso por un minuto, con los ojos cerrados.

Imaginemos que vamos caminando por la escuela. ¿Que ven? ¿Qué están haciendo las personas? ¿Qué clase de cosas están diciendo?”

- 3 Registre las respuestas de los estudiantes en un pliego de papel o cartulina con tres encabezados: Ver, Escuchar, Hacer. Debajo de cada uno, coloque lo que los estudiantes sugieren que imaginan que ven, lo que oyen decir a las personas y lo que las personas están haciendo en esta escuela imaginaria amable y compasiva. Luego haga preguntas adicionales y amplíe las listas:

“¿Cómo se sienten en sus cuerpos? ¿Qué están haciendo para permanecer en sus zonas resilientes (OK)?

¿Cómo estas personas respetan las diferencias de los demás?

¿Cómo practican los niños la compasión y la amabilidad hacia sí mismo? ¿Cómo imaginaste que podría ser?

¿Y si ocurriera alguna dificultad? ¿Qué harían ellos?”

- 4 Cree grupos de estudiantes de 2 ó 3 y pídale que dibujen en pliegos de papel.

“Piensen en todas estas maravillosas ideas que han generado, todas las ideas en nuestra tabla. [Pausa] Elijan una que les gustaría ilustrar, una que crean que es valiosa para compartir con otros para que entiendan más sobre nuestra visión de una escuela más amable. [Pausa] Levanten la mano cuando tengan una idea para aquella que les gustaría dibujar. Y luego pueden elegir dos compañeros para la creación artística para ayudarles a crear su obra maestra. Asegúrese de que todos estén agregando color y diseño a su dibujo”. [Repita

hasta que todos los niños estén agrupados y tenga en mente una idea específica para ilustrar]

Nota: Si esta es una de las primeras veces que sus estudiantes crean una ilustración en grupo, haga otra tabla con los aportes del grupo sobre qué habilidades necesitará practicar una asociación solidaria y de cuidado mutuo, para que todos los artistas se sientan orgullosos y satisfechos con las creaciones que estaremos haciendo juntos hoy.

- 5 Cuelgue los dibujos en la pared de la sala de clases o en el pasillo. Pida a los estudiantes que hagan una "caminata de galería". Esto significa que caminarán alrededor y observarán las imágenes en silencio o mientras escuchan música suave. Pídales que encuentren una cosa que realmente les guste ver y que estén listos para compartir por qué tuvieron aprecio por eso.
- 6 Haga que los estudiantes vuelvan a tomar asiento, o se junten en un círculo, y compartan con la clase algo que realmente valoren en los dibujos, y por qué.

Note: Si el tiempo lo permite, haga que todos compartan con el grupo completo. Si hay menos tiempo disponible, pida a los estudiantes que hagan un "Voltea Hacia Tu Compañero(a)" (VHTC), en el que se junten y compartan, recordándoles que el objetivo de las conversaciones en parejas es que nuestro compañero se sienta escuchado y comprendido. Cierre preguntando por 2 a 4 "voluntarios nominados": estudiantes que alientan a su compañero(a) a compartir la idea que escucharon en su asociación, con todo el grupo. Si no están familiarizados con ese intercambio en parejas, recuérdelos la práctica de escuchar con atención y considere modelar el ejercicio del VHTC primero.

- 7 Explique que la próxima vez en nuestra clase estaremos pensando juntos acerca de cómo ayudar a la escuela a acercarse a estas imágenes e ideas.

Notas

Paso 2: Comparando la visión con la realidad

Objetivo de aprendizaje

Los estudiantes compararán su visión de la “escuela más amable de la historia” con lo que realmente sucede en su escuela, a fin de ver las fortalezas y las áreas de mejora.

1 Comience con un *chequeo* para permitir que los estudiantes se centren y se preparen para el aprendizaje.

2 Explique qué se hará hoy.

“Debido a que hemos estado aprendiendo sobre cómo ser amables con nosotros mismos y con los demás, queremos compartir esto con nuestro(a)s compañero(a)s en la escuela. Así que queremos encontrar algo en nuestra escuela que no sea todo lo amable que pudiera ser. Luego, trataremos de ver si podemos hacer algo para mejorar esto”.

3 Pida a los estudiantes que vuelvan a hacer una caminata de galería, volviendo a observar los dibujos que se muestran y presten atención a estas preguntas:

“¿Qué está pasando en nuestra escuela que se parezca a esto? ¿Qué no está pasando todavía?”

4 Pídale a los estudiantes que enumeren algunas de las formas en que “esto ya está sucediendo” y algunas formas en que “todavía no están sucediendo, hasta donde sabemos”. Genere una lista para ayudar a decidir sobre una cosa en la que trabajar juntos. (Sus ideas pueden incluir ideas tales como: ser más inclusivo durante el almuerzo o el recreo, mantener la escuela limpia, hacer que todos se sientan pertenecientes, crear un plan para que todos tengan ideas comunes sobre cómo mostrar respeto por los demás; y así).

Nota: cuando los estudiantes identifican problemas que distinguen a una persona o incidente en particular (como “Tomás me empujó”), reformule la idea para generalizarla (por ejemplo, registre “A veces los niños empujan a otros niños”).

5 Trabaje hacia el consenso sobre en qué área de crecimiento o mejora se concentrarán todos juntos. Tal vez desee solicitar un voluntario para cada elemento, para decir por qué tiene un gran valor como punto de cambio, continuando hasta que todos los temas hayan sido compartidos. También puede dividir la clase en la cantidad de grupos que coincidan con la cantidad de sugerencias en la lista, y darles a esos grupos de apoyo algún tiempo para pensar juntos sobre las razones por las que su elemento asignado sería una buena opción para que la clase se centre. Esto lleva a los estudiantes a abrirse para que tomen una posición positiva ante

una idea que probablemente no sea la suya propia, construyendo una toma de perspectiva y empatía. Adapte a su propio contexto, tomándose un día adicional para esta lección como mejor se adapte a las habilidades actuales de sus estudiantes y al deseo de pensar profundamente sobre esta elección. Disfrute de los beneficios del proceso, junto con los de la elección práctica que terminen haciendo.

- 6 Después de analizar todas las ideas, use una estrategia para recopilar información para disminuir las opciones del área de enfoque. Trabaje para construir un consenso entre la clase en un tema particular. Puede darle a cada estudiante dos apuntes de colores autoadhesivos y dejar que elijan los temas para poner sus votos; públicamente cuente cuáles obtuvieron las dos primeras mayorías; determine si el grupo acepta comenzar con uno de esos dos para el “primer tema al que prestamos atención juntos”, manteniendo a los demás en un “estacionamiento/ lista de espera” de Próxima-Acción-de-Amabilidad. Éstas pueden denominarse áreas de corto plazo de atención durante el resto del año, antes del recreo, el almuerzo o una reunión, por ejemplo, o cuando se planifica con el grupo la llegada de un(a) profesor(a) reemplazante o sustituto.
- 7 Si bien permite que los estudiantes desarrollen un consenso, tenga en cuenta que los mejores problemas para ayudarlos a desarrollar el pensamiento sistémico serán aquellos que tengan un nivel medio de complejidad (que no sean demasiado difíciles pero tampoco demasiado simples; ni demasiado grandes ni demasiado pequeños) y que sean relevantes para sus estudiantes (es decir, les importa).
- 8 Cuando la clase haya decidido el área de enfoque, explique:

“Mañana vamos a hacer un dibujo de interdependencia de la oportunidad que elegimos, pensando en todas las personas involucradas, todas las razones por las que este problema podría existir y cómo están conectadas estas cosas. [Pausa.] Démonoss un momento y pensemos en una cosa que podamos enseñar o hacer por otros que ayude con el problema que hemos elegido. [Pausa.]

VHTC. Voltea hacia tu compañero(a) más cercano(a) para formar una pareja o grupo de a tres y comparte una de tus ideas. Escucha atentamente las ideas que recibes de otros. [Haz una pausa para dar tiempo a las conversaciones de los estudiantes.] Escucharemos algunas de nuestras ideas hoy, y luego hablaremos más sobre ellas mañana en nuestra próxima Sesión de Proyecto Final. [Pausa.] ¿Qué compañer(a) tuvo una idea interesante, y que te gustaría animarle a compartir? Toma 2-4 voluntarios para preparar la conversación de mañana. Expresa tu sincera admiración y apreciación para el proceso y los resultados del trabajo en grupos, y hazles saber que estás entusiasmado(a) de ver qué ocurrirá en la siguiente etapa”.

Notas

Paso 3: Explorando el problema a través de la interdependencia

Objetivo de aprendizaje

Los estudiantes explorarán las muchas personas y cosas relacionadas con el tema que han elegido a través de dibujos de interdependencia.

- 1 Comience con un chequeo para permitir que todos se centren y se preparen para aprender.
- 2 Recuérdale al grupo su discusión anterior, durante la cual generaron un tema en el que enfocarse e hicieron una lluvia de ideas sobre posibles ideas para abordarlo. Tal vez desee continuar esta etapa por un tiempo hoy, si es lo que mejor se adapta a su grupo.
- 3 Explique lo que se hará hoy. (Si tiene estudiantes mayores que sean "compañeros de apoyo a la clase", este es un gran lugar para aprovechar sus talentos como "documentalistas" y guías en los grupos pequeños).
- 4 Cree cinco columnas en una tabla o en el tablero de sesiones: Quién, Qué, Dónde, Cuándo, Por qué.

"¿Quien esta implicado o involucrado? Dibujemos o listemos a las personas involucradas.

¿Qué están haciendo? ¿Qué esta pasando?

¿Cuándo está sucediendo esto?

¿Dónde esta pasando?

¿Por qué está sucediendo?"

- 5 Pida a los estudiantes que formen grupos de 4 ó 5. Use su criterio para decidir si estos deben ser agrupaciones voluntarias o si ya tiene grupos predeterminados que reflejen una diversidad de fortalezas y necesidades académicas y de desarrollo.
- 6 Explique que cada grupo escribirá o dibujará el problema elegido en el centro de un pliego de papel o cartulina. Alrededor de esto, todos dibujarán o escribirán sobre cualquier cosa o cualquier persona relacionada con ese problema elegido, conectándolo al tema central con una línea.

"Para empezar, puedes elegir cosas del ejercicio Quién / Qué / Dónde / Cuándo / Por qué.

¿Quién más está involucrado?" (Por ejemplo, si el problema es la basura en la escuela, esto incluiría a las personas que dejaron la basura allí, a todas las personas que tienen que verla, a las personas que tienen que ordenarla, etc.). Si el problema es el acoso escolar [bullying],

esto incluiría espectadores que presencian la situación, profesores, otros adultos, la familia del niño que realiza la acción, la familia del niño afectado por la acción, etc. Tenga en cuenta que aunque el acoso escolar se da como ejemplo aquí, se le recomienda encontrar un problema que sus estudiantes pueden abordar de manera más fácil y concreta).

7 Muévase y ayude a los grupos de estudiantes a reflexionar sobre los diversos aspectos del dibujo de interdependencia, ayudándolos a aumentar su complejidad al incluir más situaciones y personas que están conectadas.

8 Cuando el flujo de ideas comience a disminuir, llame la atención de todo el grupo y explique:

“Todas las cosas que han dibujado están conectadas al problema principal en el centro. ¡Ahora pensemos en otro nivel de conexiones! ¿De qué manera están conectadas entre sí algunas de las ideas que dibujaron? Hable con su grupo para ver qué otras conexiones logran identificar. Luego puede dibujar líneas que muestren esas conexiones”. (Modele en el cuadro de ejemplo de las clases al presentar esta idea).

9 Haga que cada grupo comparta sus dibujos con toda la clase, preguntando:

“¿Qué más podríamos agregar a nuestro dibujo, que esté conectado?”

10 Después de que cada grupo haya compartido, pregunte:

“¿Cómo se vería, parecería o se sentiría si este problema se solucionara o resolviera? Si simplemente ya no fuera un problema aquí? ¿Cómo sería y se vería y se sentiría eso? [Pausa.] Realiza un alluvia de ideas antes de que los estudiantes sepan que el próximo paso será trabajar para lograr este resultado”.

Notes

Paso 4: Cómo Mejorar las Cosas

Objetivo de Aprendizaje

Los estudiantes explorarán acciones útiles que podrían tomarse para abordar el problema que identificaron en la escuela.

- 1 Comience con un chequeo para permitir que los estudiantes se centren y se preparen para el aprendizaje.
- 2 Recuerde a los estudiantes sobre el trabajo colaborativo de ayer y actualice la energía y la emoción que sentían al generar sus redes de interdependencia. Explique qué se hará hoy, que pensarán juntos en acciones útiles que podrían ayudar a cambiar (*nombre el problema a abordar*).
- 3 Regrese a los grupos de ayer y pídale que miren sus dibujos de interdependencia.

“Cuando miramos a la gente en nuestros carteles, ¿cuáles son sus necesidades? ¿Qué están sintiendo? ¿Qué les ayudaría?

¿Qué podemos encontrar en nuestros carteles que sea algo con lo que podríamos ayudar, en general, a mejorar las cosas?

¿Qué puedes encontrar en tu cartel o dibujo que muestre algo que quizás podrías hacer tú mismo(a) para mejorar las cosas?”
- 4 Registre abiertamente sus sugerencias en una lista numerada bajo dos encabezados “Acciones de ayuda individuales” para las cosas que un solo estudiante podría hacer y “Acciones de ayuda para toda la clase” para las cosas que sugieren que toda la clase podría hacer. También puede encabezar las columnas con los títulos: “Yo puedo ...” y “Podemos ...”
- 5 Proporcione preguntas de orientación para ayudarles a generar más ideas según sea necesario. (*A menudo, cuando alguien tira algo de basura, hay otras personas que lo ven. ¿Qué podrían hacer? O, más tarde, algunos estudiantes podrían pasar por ahí. ¿Qué podrían hacer?*)
- 6 Explique que la próxima vez, comenzará a tomar estas medidas para ayudar a mejorar las cosas.

Notes

Recomendaciones para la Enseñanza

Por ejemplo, adaptadas a su problema identificado, las acciones de toda la clase para el ejemplo de la basura en la escuela pueden incluir cosas como:

- Como clase podríamos:
 - 1 Hacer carteles que digan cosas sobre el tema (respetando nuestra escuela; siendo amables con los demás);
 - 2 Hablar con los adultos en la escuela sobre cómo mantener la escuela limpia (o prevenir el acoso escolar);
 - 3 Enseñar a los niños en otras clases de la escuela sobre el tema;
 - 4 Tomar turnos en las reuniones o asambleas de la clase o en el espacio del círculo, hablar sobre sus experiencias relacionadas con el tema, cómo se siente y qué necesitan de otros niños y adultos.
- Las acciones individuales de los estudiantes pueden ser cosas como:
 - 1 Podría decírselo a un adulto;
 - 2 Podría hablarle a la persona que está tirando basura y pedirle que se detenga;
 - 3 Podría ofrecer aliento a los demás cuando los vea hacer lo correcto.

Anime a los estudiantes a encontrar formas de investigar y aprender más sobre el problema. Por ejemplo, si es posible:

- Haga arreglos para que las personas que figuran en la lista de las Redes de Interdependencia visiten su clase, de modo que sus estudiantes puedan escuchar las distintas perspectivas y hacer preguntas a esa persona.
- Pídale a los estudiantes que formulen preguntas que les gustaría hacerles a sus tutores o padres. Incorpore estas notas para llevar a casa sobre el progreso del Proyecto Final. Permita que la respuesta a una pregunta sea algo opcional y voluntario; integre las respuestas en las discusiones o diálogos que se estén desarrollando en la clase.
- Aliente a los estudiantes a observar directamente cosas en la escuela relacionadas con su problema elegido. Ayúdeles a identificar cosas específicas a las que pueden prestar atención y luego compartan en discusiones futuras.

Paso 5: Planificando la Acción Individual

Objetivo de Aprendizaje

Los estudiantes elegirán qué acciones útiles les gustaría tomar individualmente que ayuden con el problema que eligieron como clase.

- 1 Comience con un chequeo para permitir que los estudiantes se centren y se preparen para el aprendizaje.
- 2 Explique qué se hará hoy.
- 3 Revise la lista "Yo puedo..." o "Acciones de ayuda individuales" generadas anteriormente. Hable sobre lo que podría ayudarles o entorpecerles en el camino para que realicen la acción que elegida (por ejemplo, recordar, ser valiente, ser persistente). Hágales saber cómo hará un chequeo regular en el sentido de una clase en progreso o desarrollo.
- 4 Entregue a cada estudiante una nota adhesiva o *post-it* y pídeles que escriban en ella su nombre y la acción que les gustaría hacer (o simplemente el número de esa acción). Pídeles que pongan su nota adhesiva o *post-it* en la pizarra o en la lista junto al elemento que eligieron. Si no tiene notas adhesivas o *post-it*, pídeles que escriban su nombre en la lista al lado de la acción que les gustaría hacer. Puede elegir preparar una extensión del gráfico que contendrá las notas adhesivas o *post-its* /nombres, que aparecerán como un gráfico de barras.
- 5 Pregunte si hay alguien listo para hacer al menos dos de las cosas en la lista. Si es así, agregan su nota adhesiva o *post-it* o nombre a una segunda idea.
- 6 Reunirse en grupo o en círculo, permitiendo que se vea completamente la tabla expandida "Yo Puedo..." o "Acciones de Ayuda Individual". Pídeles que se fijen en dónde ponen sus nombres otros compañeros y que se tomen un momento de reflexión personal para formarse una apreciación hacia un compañero individual o a ese pequeño grupo. Modelar un ejemplo de cada categoría (por ejemplo, "aprecio que HH haya dicho que se enfocarán en invitar a personas a los juegos porque a veces busco con quién puedo jugar". (*En lugar de seleccionar a un estudiante para esto, considere usar el nombre de la mascota del curso o un adulto que todos conozcan y respeten, como la directora, el enfermero, el bibliotecario, el conserje...*) y ("Aprecio que seis personas hayan dicho que tomarán medidas para decir cosas amables porque eso nos ayudará a todos a sentirnos mejor mientras trabajamos y jugamos juntos") Asegúrese de que haya tiempo para que cada persona comparta su apreciación, sabiendo que siempre es posible dejar pasar el turno o la palabra.
- 7 Recuérdeles el compromiso de nuestra clase de adoptar realmente las acciones junto a las cuales ponemos nuestros nombres. Como su "ticket o boleto de salida" del grupo a la

siguiente actividad, cada estudiante expresa en voz alta su propia acción elegida y recibe un "dame esos cinco" (del profesor si es tiempo de que esto suceda individualmente o de un compañero después de que intercambien su área elegida).

Notas

Paso 6: Objetivo de Aprendizaje

Objetivo de Aprendizaje

Los estudiantes elegirán qué acción colectiva útil o beneficiosa les gustaría tomar como clase que ayudaría con el problema que eligieron.

- 1 Comience con un chequeo para permitir que los estudiantes se centren y se preparen para el aprendizaje.
- 2 Explique qué se hará hoy.

“Pensemos en las acciones útiles que hemos realizado desde nuestra última discusión. [Pausa.] Habla con tu compañero y cuéntale algo que hiciste en el área que elegiste y cómo te sentiste. Y si aún no lo has hecho, dile a tu compañero(a) lo que crees que te impidió hacer lo que querías hacer. (Deje tiempo para que ambos integrantes de la pareja compartan). Tomaremos un ejemplo de cada una de nuestras categorías elegidas. ¿A quién le gustaría postular o nominar a su compañero(a) en la categoría # 1? (Lea la descripción de su tabla numerada. Repita para cada categoría.) ¡Gracias a quienes compartieron y nominaron hoy! Todos le desean lo mejor a su pareja y continúan esforzándose por cumplir este compromiso”.

 - Si es apropiado en su contexto, puede ampliar esta experiencia de aprendizaje escuchando a voluntarios, a algunos de los estudiantes que aún no han hecho algo en su área elegida, intercambiando ideas sobre lo que se interpuso y apoyando con ideas o estímulos como mejor se adapte a su grupo.
- 3 Recuérdeles la lista de “Podemos ...” o “Acciones de ayuda para toda la clase”.
- 4 Pida a los estudiantes que decidan tres cosas de la lista de “Acciones de ayuda para toda la clase” que les gustaría hacer como clase. Tómese el tiempo para discutir esto antes de trabajar hacia un consenso de tres acciones.
- 5 Los estudiantes formarán grupos en torno a las acciones de la clase en particular. Trate de tener al menos dos grupos de estudiantes para cada una de las tres acciones de clase que eligieron.
- 6 Cada grupo dibujará (y / o escribirá) la acción de clase en el centro de un pliego de papel o cartulina. Luego escribirán todas las cosas que necesitan o que están conectadas a esta acción, de nuevo a la manera de un dibujo de interdependencia. (Por ejemplo, si decidieran hacer carteles de concientización para la escuela, dibujarían el cartel o póster en el centro y, a su alrededor, serían todas las cosas que necesitarían, como una hoja grande de papel, marcadores

de colores, un lugar para colgar los carteles, permiso de los profesores para colgar los carteles, etc.)

- 7 Pídeles a los estudiantes que caminen para ver los dibujos del otro grupo para la misma acción de clase y ver si esto les hace pensar en algo que les gustaría agregar a sus propios dibujos.
- 8 Cuando hayan terminado, pida a cada grupo que elija un representante que hablará cuando su grupo se ponga de pie para compartir su dibujo con toda la clase.
- 9 Sobre la base de lo que compartan, escriba una lista de los “pasos de acción” necesarios para cada una de las tres acciones de la clase. “Así que para hacer eso, primero tenemos que hacer esto ...”
- 10 Explique que en la próxima sesión, todos comenzarán a trabajar en esas acciones colectivas. Pero por ahora, muéstrales nuevamente la lista de acciones individuales. Invítelos a mover su nota adhesiva o *post-it* o a dejarla donde esté, y luego comprometerse a poner esa idea en acción de manera que puedan informar sobre ella en la próxima sesión.

Recomendaciones para la Enseñanza

Considere escribir el problema y las cosas que toda la clase puede hacer como declaraciones, como “Para mejorar las cosas con ____, nuestra clase ha decidido hacer ____”. Luego, puede colocar estas declaraciones en la pared para recordar a la clase lo que todos ustedes están haciendo.

Notas

Paso 7: Tomando Acción Colectiva

Objetivo de Aprendizaje

Los estudiantes tomarán acciones individual y colectivamente para ayudar a la escuela, reflexionando y mejorando el proceso de manera continua.

- 1 Comience con un chequeo para permitir que los estudiantes se centren y se preparen para el aprendizaje.
- 2 Pídeles que se sienten en parejas. Pedir:
"¿Qué progreso tuvo en hacer las acciones útiles de las que hablamos la última vez? Si es así, comparte con tu pareja o compañero(a). Si no, dile a tu compañero(a) por qué crees que es..."
- 3 Hable con su compañero(a) y comparta con todo el grupo, reflexionando sobre las acciones que tomaron utilizando algunas de las preguntas a continuación
*"¿Qué acción hiciste y qué pasó?
¿Pasó algo bueno?
¿Ocurrió algo inesperado?
¿Cómo se sintió hacer esa acción?
¿Aprendiste algo?
¿Alguien quisiera probar una acción de ayuda diferente de la lista que hicimos?
¿Hay alguna acción de ayuda que debemos agregar a la lista?"*
- 4 Revise las listas de pasos preliminares para la acción colectiva de la clase. Decida qué se hará y en qué orden. A ver si es necesario agregar algo más.
- 5 Haga un plan sobre formas específicas en las que empezará con el primer elemento de la lista, colectivamente como clase. Asegúrese de que todos los estudiantes estén involucrados; identificar, o hacer que los estudiantes identifiquen algo específico que realizarán. Muchos estudiantes pueden optar por realizar la misma acción, lo cual está bien.
- 6 Con el tiempo, repita este paso (**Tomar Acción Colectiva**) a medida que los estudiantes progresan en su acción colectiva, al mismo tiempo que verifica los actos individuales cada vez y los alienta a hacer otros.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Puede tomar las acciones de “Toda la Clase” una por una y completarlas paso a paso antes de pasar a la siguiente, o puede abordar múltiples acciones de toda la clase juntas.
- Mantenga su plan de acción de manera visible y verifíquelo regularmente como clase.
- Permita la alteración continua del plan si a los estudiantes les parece que ciertas acciones funcionan mejor que otras y/o que es necesario agregar otras acciones.

Notas

Paso 8: Evaluar, Reflexionar, ¡Celebrar!

Objetivo de Aprendizaje

Los estudiantes reflexionarán sobre sus experiencias y las compartirán con otros.

- 1 Comience con un chequeo para permitir que los estudiantes se centren y se preparen para el aprendizaje.
- 2 Explique qué se hará hoy. Si su clase tiene compañeros de apoyo al aprendizaje, este sería un excelente uso de su tiempo semanal con usted. El estudiante mayor podría “entrevistar” a su amigo/compañero de su clase, leer la lista a continuación y consultarle una o dos preguntas que le gustaría responder. El compañero de apoyo al aprendizaje toma notas y registra las respuestas de su compañero. Pueden ilustrar juntos. Estas reflexiones podrían formar un gran libro de clase y/o exhibición de pasillo.
- 3 Después de que los estudiantes completen todo el plan de acción, reflexione como una clase preguntando:

“¿Qué quieres seguir haciendo durante el resto del año?

¿De qué te sientes más orgulloso?

¿Qué funcionó mejor? ¿Cómo lo sabemos?

¿Qué no funcionó tan bien? ¿Cómo lo sabemos?

¿Qué notaste sobre tus compañeros cuando hicimos este proyecto?

Si pudiéramos volver a hacer el proyecto, ¿hay algo que debemos cambiar al respecto o algo que deberíamos hacer de manera diferente?

¿Qué aprendiste acerca de cómo crear un aula / escuela / comunidad más amable? ¿Cómo podemos seguir haciendo que las cosas funcionaron bien?

¿Cómo podemos compartir lo que hemos hecho y lo que hemos aprendido?

¿Cómo podríamos celebrar nuestro trabajo juntos?”

- 4 Considere la posibilidad de celebrar los esfuerzos de sus estudiantes compartiendo el proyecto con otros, como a través de una presentación a la escuela o a los padres y tutores.

Notas

Principios del Proceso del Proyecto Final

El proceso, en lugar del objetivo final, es la parte más importante del proyecto. Este proceso está diseñado de manera tal que desarrolle de manera secuencial las habilidades de pensamiento sistémico, mientras mantiene el enfoque en la amabilidad y la compasión para todos los involucrados. Considere documentar el proceso (así como el producto final) para poder compartirlo con otros maestros, administradores, padres y tutores. También considere compartirlo con el programa de Aprendizaje SEE de la Universidad Emory, asegurándose de obtener permisos necesarios antes de distribuir el trabajo de los estudiantes más allá de la escuela.

El proyecto también se puede ejecutar antes de completar todos los capítulos del programa de Aprendizaje SEE. En este caso, realice ajustes menores según sea necesario, como eliminar preguntas que usen términos que serían desconocidos para ellos.

El Aprendizaje SEE siempre se esfuerza por mantener una perspectiva basada en fortalezas (en lugar de una basada en el déficit o carencia) que reconoce una base existente para un cambio constructivo. A medida que sus estudiantes se centran en lo que se puede mejorar en la escuela, ayúdeles a recordar también las formas en que la amabilidad y la compasión ya se muestran y reciben en nuestra escuela. El Aprendizaje SEE también enfatiza la acción de los estudiantes y su capacidad para hacer una diferencia. Como se indica en el marco teórico del Aprendizaje SEE, "Si los estudiantes no pueden lograr un cambio a gran escala de inmediato, vale la pena incluso los cambios a menor escala que pueden afectar, porque los cambios a pequeña escala pueden convertirse en cambios más grandes, y se pueden crear cambios mayores acumulativos a través de Acciones colectivas más pequeñas".

Rol del Educador

El papel del educador a lo largo de este proceso sigue siendo el de facilitador. Sus estudiantes deberán ser guiados a través de este proceso y recibir apoyo para llevar a cabo las acciones planificadas. Esta guía no debe implicar darles respuestas o decirles qué hacer, sino más bien incluir sugerencias que los dirijan a su propia investigación, así como a los conocimientos y habilidades anteriores que ya han explorado en el Aprendizaje SEE. Si bien esta guía o facilitación más amable puede tomar más tiempo, les permite a los estudiantes aprender de sus propios errores o equivocaciones, y de los demás.

A lo largo del proyecto, puede pedirles que recuerden las actividades y prácticas anteriores que han realizado en el programa de Aprendizaje SEE. (por ejemplo, "¿Recuerdas cuando hicimos el dibujo de interdependencia y lo dibujaste sobre un libro? ¿En qué se parece esto a eso?") Anímalos a que hagan espacio para aquellos estudiantes que parecen más tranquilos o menos comprometidos, para que todos estén involucrados y nadie quede afuera. Siéntase libre de complementar los pasos dados anteriormente con actividades adicionales extraídas del plan de estudios, como ejercicios de escucha atenta y prácticas reflexivas.

