

Último Ciclo de Educación Primaria

Currículum Escolar

APRENDIZAJE SOCIAL, EMOCIONAL Y ÉTICO

Educando el Corazón y la Mente



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics



EMORY
UNIVERSITY

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

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

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

Tabla de Contenidos

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

Introducción y Agradecimientos

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

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

Antes de implementar el currículum del Aprendizaje SEE, se recomienda encarecidamente que las escuelas y los educadores se registren primero en la Universidad Emory o en una de sus instituciones afiliadas y participen en el curso de preparación de educadores en línea “SEE 101: Orientación” o en un curso presencial. Además, a medida que avanza a través de este currículum, se lo alienta a participar en la comunidad mundial de Aprendizaje de SEE utilizando el portal en línea para compartir sus experiencias, aprender de otros y participar en las oportunidades de desarrollo profesional continuo diseñadas para ayudarlo a usted y a sus estudiantes.

Además, se alienta a los educadores a leer la Guía Anexa del Aprendizaje SEE (disponible en el portal en línea del Programa), que explica los objetivos generales, los fundamentos y el marco del programa, y particularmente el capítulo sobre implementación, que tiene información práctica útil sobre la mejor manera de usar este currículum. Éste se basa directamente en el marco teórico del Aprendizaje SEE que se encuentra en ese volumen, que se inspiró en gran medida en el trabajo del Dalai Lama, así como de otros pensadores y especialistas en educación. Proporciona un enfoque integral para complementar el Aprendizaje Social y Emocional (SEL) con el cultivo de valores humanos básicos, pensamiento sistémico, habilidades de atención y resiliencia, y otras prácticas educativas importantes.

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

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

Alcance y Secuencia

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

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

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

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

Se ha tenido cuidado al diseñar la secuencia de los capítulos y las experiencias de aprendizaje para

que se desarrollen gradualmente y se refuercen entre sí, por lo que recomendamos que lo haga en el orden presentado. La investigación ha demostrado que los programas educativos como el Aprendizaje SEE funcionan mejor cuando se implementan de una manera que sigue cuatro principios, conocidos por el acrónimo 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.

Capítulo 1: Creando un Aula Compasiva

Este capítulo muestra cómo se integran el pensamiento sistémico, la compasión y el pensamiento crítico en cada capítulo. En esencia, el Aprendizaje SEE se trata de que los estudiantes comprendan la mejor manera de cuidarse a sí mismos y a los demás, específicamente con respecto a lo que se

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

puede denominar su salud y bienestar social y emocional. Por lo tanto, todo el Aprendizaje SEE puede verse que su raíz es la compasión: compasión por uno mismo y compasión por los demás. Por supuesto, no se puede simplemente decirles a los estudiantes que sean compasivos con los demás y consigo mismos; lo que es necesario es explorar el valor de esta mentalidad o actitud, mostrar una variedad de métodos y proporcionar un conjunto de herramientas. A medida que los

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

estudiantes comprendan el valor de estas herramientas y métodos, comenzarán a emplearlos por sí mismos. En ese punto, se convierten en sus propios maestros y los de los demás.

Capítulo 2: Construyendo Resiliencia

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

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

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

Capítulo 3: Fortaleciendo la Atención y Conciencia de Sí

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

El entrenamiento de atención tiene numerosos beneficios para los estudiantes, facilita la concentración, el aprendizaje y la retención de información; le permite a uno controlar mejor sus impulsos; calma

el cuerpo y la mente de maneras que promueven la salud física y psicológica. Y aunque a menudo se les dice “¡Presten atención!”, rara vez se les ha enseñado a los estudiantes los métodos por los cuales pueden entrenar y cultivar habilidades de atención más sólidas. En el Aprendizaje SEE, la atención no se cultiva a través de la fuerza de voluntad, sino mediante el cultivo repetido y respetuoso de oportunidades para la práctica, como cualquier otra habilidad.

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

Capítulo 4: Navegando las Emociones

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

Capítulo 5: Aprendiendo sobre y desde los Demás

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

Los niños de esta edad son naturalmente curiosos acerca de los demás y atentos a ellos, pero a veces carecen de las habilidades para saber cómo atender a los demás, hacer preguntas o explorar

sus semejanzas y diferencias con los demás de manera significativa. Este capítulo se centra en tres áreas clave, cada una cubierta en una única experiencia de aprendizaje: comprender las emociones de los demás en contexto; escucha atenta; y explorando formas en que los seres humanos son iguales y diferentes. El tema subyacente continuo de estas experiencias de aprendizaje es la empatía: la capacidad de comprender y resonar con la situación y el estado emocional de otra persona. La empatía y su habilidad de escuchar atentamente, a su vez, sienta las bases para el siguiente capítulo sobre la compasión por sí mismo y la compasión por los demás.

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

Capítulo 6: Compasión por Sí mismo y los Otros

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

El tema general de este capítulo es la compasión y la compasión por sí mismo. El Dr. Thupten Jinpa, un destacado estudioso de la compasión, define la compasión como “una sensación de preocupación que surge cuando nos enfrentamos al sufrimiento de otra persona y nos sentimos motivados a ver que ese sufrimiento se alivia”². 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”³.

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

² 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.

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

falta de valor personal de su parte, sino que pueden servir como experiencias de crecimiento para su desarrollo futuro.

Capítulo 7: Estamos Todos Juntos en Esto

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

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

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

Proyecto Final de Aprendizaje SEE: Construyendo un Mundo Mejor

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

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

Adaptaciones

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

Versión Abreviada

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

Capítulo 1: EA 1, EA 4, EA 5

Capítulo 2: EA 1, EA 2, EA 4, EA 5

Capítulo 3: EA 1, EA 2, EA 4

Capítulo 4: EA 1, EA 2, EA 4

Capítulo 5: EA 1

Capítulo 6: EA 1, EA 3, EA 4

Capítulo 7: EA 1, EA 2

Implementando el Aprendizaje SEE de forma Efectiva

La implementación efectiva de cualquier programa juega un papel crucial en influir en los resultados y beneficios para los estudiantes.⁴ La implementación se refiere a las formas en que se pone en práctica un programa. Presenta un panorama de cómo facilitar el programa y es un componente esencial de la efectividad del programa.⁵ 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

⁴ El Programa de Aprendizaje SEE se encuentra deudado con la docente Kimberly Schonert-Reichl por contribuir a esto y a la sección que sigue a esta introducción.

⁵ Durlak, J. A. (2016). "Programa de implementación en aprendizaje social y emocional: aspectos básicos y hallazgos de la investigación" ["Programme implementation in social and emotional learning: basic issues and research findings."] Cambridge Journal of Education, 46, 333-345.

contexto de aula. Para lograr una implementación de alta calidad, asegúrese de que el currículum se facilite a través de las orientaciones establecidas y basadas en la teoría del marco teórico del Aprendizaje SEE.

La investigación nos muestra que el monitoreo continuo y el apoyo del proceso de implementación son vitales. En su metanálisis, Durlak y sus colegas descubrieron que los efectos positivos de las intervenciones de Aprendizaje Social y Emocional sobre las ganancias académicas, las reducciones en la depresión y la ansiedad y las reducciones en los problemas de conducta eran aproximadamente dos veces mayores cuando se implementaron con total fidelidad al diseño y la dosificación.⁶

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

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

- **Fidelidad:** el grado en que los elementos principales del currículum se entregan según lo diseñado.
- **Dosificación:** cuánto del programa se entrega (cuántas lecciones y qué tan completamente).
- **Calidad de la entrega:** cuán completamente se lleva a cabo la implementación y el alcance de la capacitación y el apoyo del facilitador.
- **Adaptación:** cualquier forma en que el programa fue alterado o adaptado.
- **Compromiso de los participantes:** el grado en que los estudiantes participan en las actividades.⁷

¿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

⁶ 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.

⁷ Durlak, J. A., & DuPre, E. P. (2008). "La implementación importa: Una revisión de la investigación sobre la influencia de la implementación en los resultados de programas y los factores que afectan su implementación" ["Implementation matters: A review of research on the influence of implementation on program outcomes and the factors affecting implementation."] *American Journal of Community Psychology*, 41, 327–350; Durlak, J. A. (2016). "Programme implementation in social and emotional learning: basic issues and research findings." *Cambridge Journal of Education*, 46, 333-345.

Social y Emocional (SEL) y otras iniciativas educativas que buscan introducir la educación holística en las escuelas. El aprendizaje social y emocional — o SEL—, involucra los procesos a través de los cuales los estudiantes y los adultos adquieren y aplican efectivamente el conocimiento, las actitudes y las habilidades necesarias para comprender y manejar sus emociones, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y alcanzar metas positivas, desarrollar y mantener relaciones positivas y tomar decisiones responsables, para que podamos manejarnos a nosotros mismos, nuestras relaciones y nuestro trabajo de manera efectiva y ética.⁸

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”.⁹ Las competencias del SEL comprenden las habilidades fundamentales para prácticas de salud positivas, ciudadanía comprometida y académica, y el éxito social en la escuela y más allá. A veces se llama al SEL “la pieza que falta”, porque representa una parte de la educación que está indisolublemente vinculada al éxito escolar y que puede que no se haya declarado explícitamente o no se le haya prestado mucha atención hasta hace poco. El SEL enfatiza los enfoques de aprendizaje activo en los que las habilidades se pueden generalizar en áreas y contextos curriculares cuando se brindan oportunidades para practicar las habilidades que fomentan actitudes, comportamientos y procesos de pensamiento positivos. La buena noticia es que las habilidades del SEL se pueden aprender a través de proporcionar intencionalmente entornos y experiencias de aprendizaje enriquecedores y afectuosos.¹⁰

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

⁸ 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.

⁹ 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.

¹⁰ Greenberg, M. T. (2010). Prevención centrada en las escuelas: Estado actual y desafíos futuros [School-based prevention: Current status and future challenges]. *Effective Education*, 2, 27–52.

la universalidad de la atención.

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

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

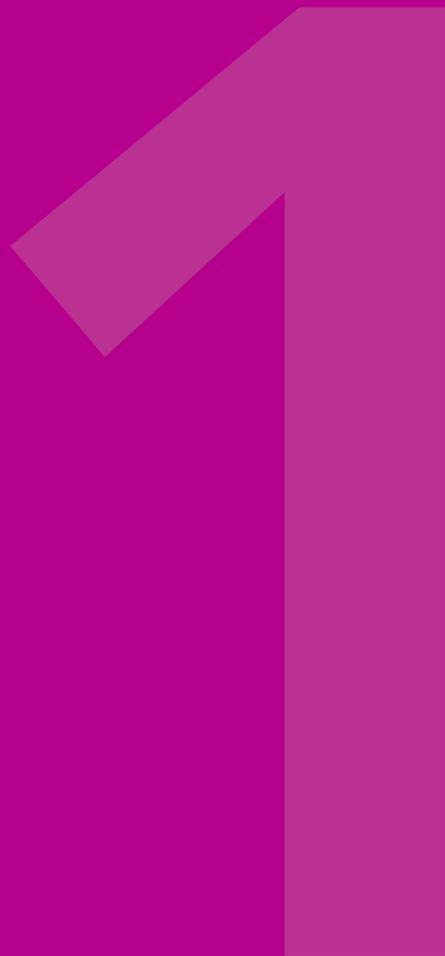
Agradecimientos

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

ÚLTIMO CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CAPÍTULO 1

Creando un Aula Compasiva



Descripción General

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

Por esta razón, el Capítulo 1, "Creando un Aula Compasiva", presenta los conceptos fundacionales o base de la amabilidad y la compasión. La "amabilidad" es el término usado para los estudiantes más pequeños, mientras que, "compasión", es el que ocupamos para los estudiantes mayores. Aunque puede existir diferencias sutiles entre estos términos, para el propósito del Programa de Aprendizaje SEE, lo importante es presentar estos conceptos y explorarlos con los estudiantes de manera que eventualmente ellos desarrollen un entendimiento propio y enriquecido de los conceptos, y cómo éstos se muestran en la práctica. Todos los capítulos siguientes del Programa forman entonces la base para explorar la compasión por sí mismo en el dominio personal con respecto al cuerpo, la mente y las emociones (capítulos 2 al 4); la compasión por los otros (capítulos 5 y 6); y la compasión en un contexto sistémico (capítulo 7). Por lo tanto, en cierta forma, este primer capítulo presenta el "saber qué" del Programa de Aprendizaje SEE y los demás completan el "saber cómo".

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

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

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

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

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

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

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

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

Los Componentes de una Experiencia del Aprendizaje SEE

Usted notará que cada experiencia de aprendizaje comienza con un *chequeo*, y que estos *chequeos* cambian y se desarrollan con el tiempo. Los *chequeos* proporcionan una forma de transitar por la experiencia del Aprendizaje SEE e indican un giro en el día, pero también son una forma de fortalecer las habilidades a través de la práctica reiterada. A usted se le invita e insta a usar los *chequeos* en otros momentos, incluso cuando no tenga suficiente tiempo para realizar una experiencia de aprendizaje completa.

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

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

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

Tiempo y Ritmo

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

Crear un Rincón/Espacio de la Paz

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

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

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

Práctica Personal del Estudiante

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

Práctica Personal del Educador

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

Lecturas y Recursos Adicionales

Si aún no ha completado la lectura del Marco Teórico del Aprendizaje SEE, contenido en La Guía del Aprendizaje SEE, se le invita a leer hasta el Dominio Personal.

También se recomienda el libro de Daniel Goleman y Peter Senge *Triple Focus*, y el libro de Linda Lantieri y Daniel Goleman, *Construyendo la Inteligencia Emocional: Prácticas para cultivar la resiliencia interior en los niños*, (Building Emotional Intelligence: Practices to Cultivate Inner Resilience in Children).

Carta a los Padres y Cuidadores/Apoderados

Fecha: _____

Estimado Padre o Cuidador/Apoderado(a):

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

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

Comenzando con el Capítulo 1

El Aprendizaje SEE se divide en unidades o capítulos. El Capítulo 1, "Creación de un aula compasiva", presenta los conceptos fundamentales de amabilidad y compasión. "Amabilidad" es el término empleado para estudiantes más pequeños, mientras que "compasión" se emplea para estudiantes mayores. La compasión se refiere a la capacidad de cuidarse a sí mismo y a los demás, y se enseña como fuente de fortaleza y empoderamiento, no como un signo de debilidad o incapacidad para defenderse a sí mismo o a los demás. Un creciente cuerpo de investigación científica (referenciado en la Guía Anexa del Programa) señala los beneficios positivos para la salud y las relaciones que pueden derivarse de cultivar la compasión.

Práctica en Casa

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

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

Lecturas y Recursos Adicionales

Usted puede acceder a los recursos para el Aprendizaje SEE en el sitio web: www.compassion.emory.edu

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

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

Firma del Profesor/Educador

Nombre en letra de imprenta del Profesor/Educador: _____

Información de Contacto del Profesor/Educador: _____



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Explorando la Amabilidad

PROPÓSITO

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

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

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

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes:

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

COMPONENTES CENTRALES
PRIMARIOS

**Conciencia
Interpersonal**

MATERIALES REQUERIDOS

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

DURACIÓN

30 minutos

CHEQUEO | 3 minutos

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

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN 1 | 12 minutos

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

Descripción General

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

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

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

Materiales Requeridos

Pauta sugerida de afirmaciones, disponibles más abajo.

Instrucciones

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

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

Recomendaciones para la Enseñanza

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

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

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

Pauta Sugerida

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

- *Ahora, vamos a pensar en algunas cosas que les gusten.*
- *Paso adelante si les gusta la pizza.*
- *Ahora, echen un vistazo y vean a quién más le gusta la pizza. Paso hacia atrás, por favor.*
- *Un paso hacia el centro si les gusta jugar con legos o bloques.*
- *Echen un vistazo y vean a quién más le gusta jugar con legos o bloques. Ahora, paso hacia atrás, por favor.*
- *Un paso hacia el centro si les gusta hacer deportes o juegos activos.*
- *Echen un vistazo y vean a quién más le gustan esas cosas. Y den un paso hacia atrás, por favor.*
- *¿Quién notó que tenía una coincidencia con alguien? ¿Qué era? [Estas preguntas son cruciales, ya que de esta manera los niños comienzan a conectarse más y están listos para el siguiente paso].*
- *Estoy observando que sólo algunos dan un paso hacia adelante, cada vez. Veamos qué sucede si les pregunto esto: paso adelante si les gusta más estar felices en vez de tristes.*
- *Ahora, echen un vistazo alrededor. ¿Qué notan acerca de esto?*
- *¡Ah, miren! ¡Todos nosotros (o la mayoría de nosotros) estamos en el centro! Parece que a todos nos gusta más estar felices en vez de tristes. Ahora demos un paso hacia atrás.*
- *Paso adelante si se sienten mejor cuando están felices que cuando están tristes.*
- *Miremos a nuestro alrededor. ¿Cuántos de nosotros estamos aquí?*

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

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

Descripción General

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

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

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

Materiales Requeridos

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

Instrucciones

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

Recomendaciones para la Enseñanza

- Puede desarrollar esta actividad sentados en mesas o escritorios, o juntos como un grupo completo, sentados en un círculo. El texto siguiente está escrito para estudiantes sentados frente a mesas o escritorios.
- Pida a algunos estudiantes que compartan su momento de amabilidad en caso de que otros estén atascados, ya que esto brindará mayor apoyo y motivación.
- Usted puede querer tener las afirmaciones escritas en la pizarra o en una cartulina.
- Usted podría dar el ejemplo con un dibujo que haya realizado con algunas respuestas a los temas de su imagen.
- Dependiendo del tamaño de su curso y de la renuencia de algunos estudiantes a hablar en un grupo grande, puede pedirles que formen parejas para hablar primero.
- También puede preguntar a otros estudiantes qué sienten cuando ven que otro estudiante comparte su momento de amabilidad, ya que también puede hacer que se sientan felices o puede recordarles un momento en que recibieron amabilidad de una manera similar.
- Esta actividad de dibujo se puede realizar más de una vez en diferentes sesiones de clase, pero asegúrese de guardar al menos una copia de los dibujos, ya que se utilizarán de nuevo en experiencias de aprendizaje posteriores. Los estudiantes pueden guardar su propio dibujo, usted puede colgarlos en la pared o puede recogerlos y distribuirlos nuevamente cuando sea necesario. Esta actividad puede repetirse al menos una vez al mes.

Pauta Sugerida

- *“Volvamos a nuestros escritorios/puestos/lugares.*
- *¿Recuerdan cómo vimos que a todos nos gusta cuando las personas son amables con nosotros?*
- *Guardemos silencio por un momento y pensemos en una ocasión en que alguien haya sido amable con nosotros. A veces es más fácil recordar si cerramos los ojos o miramos al suelo. Yo mantendré mis ojos abiertos.*
- *Podría ser algo muy especial o podría ser algo muy simple.*
- *Podría ser alguien ayudándolos o alguien diciéndoles algo agradable.*
- *Podría ser un amigo que jugó con ustedes o alguien que les regaló un juguete u otra cosa.*
- *Levanten la mano si ya pensaron en un momento en que alguien fue amable con ustedes. [Pida a algunos estudiantes que compartan en caso de que otros estén en blanco o estancados. Esto brindará mayor apoyo y motivación].*
- *Ahora vamos a dibujar y escribir lo que sucedió cuando alguien fue amable con nosotros.*
- *Vamos a usar cuadernos especiales para registrar nuestro aprendizaje e ideas. A veces les pediremos que dibujen en estos cuadernos, a veces le pediremos que escriban y a veces ambas cosas. Hoy van a dirigirse a la primera página de su cuaderno y comenzarán a dibujar y escribir.*
- *Respondan a estas preguntas: ¿cómo se veía la escena? ¿Cómo se sintió? ¿Cómo se veían ustedes? ¿Cómo se sintieron? [Dé a los estudiantes unos minutos para dibujar y escribir,*

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

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

REVISIÓN | 3 minutos

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

Acuerdos de Clases

PROPÓSITO

El énfasis de esta experiencia de aprendizaje es explorar más a fondo la idea de la amabilidad y cómo todos la necesitamos y nos beneficiamos de ella mediante la creación de una lista de acuerdos en el aula, mutuamente acordada, que apoyará un entorno de aprendizaje seguro y productivo. La creación de acuerdos por parte de los estudiantes les ayuda a explorar la amabilidad de una manera directa que muestra las claras implicaciones de nuestra necesidad de ésta en el contexto de un espacio compartido con otros.

También aumenta su propia inversión en lo que

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

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

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes:

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

COMPONENTES CENTRALES
PRIMARIOS

**Conciencia
Interpersonal**

MATERIALES REQUERIDOS

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

DURACIÓN

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

CHEQUEO | 3 minutos

- *"La última vez aprendimos sobre la amabilidad y la felicidad. Jugamos el juego de dar un paso hacia adelante y un paso hacia atrás y también dibujamos un momento en que alguien fue amable con nosotros.*
- *¿Alguien recuerda algunas de las cosas de las que hablamos?*
- *¿Qué recuerdan? ¿Qué pueden decirme sobre la amabilidad y la felicidad? (Respuestas posibles: todos queremos felicidad y nos gusta cuando las personas son amables con nosotros en lugar de ser desagradables/mal intencionadas).*
- *Cuando otras personas son amables con nosotros, ¿nos ayuda eso a ser felices?*
- *Recordemos nuestro dibujo de la amabilidad de la última vez (o uno nuevo) por un momento. ¿Notan que su cuerpo o sentimientos cambian? ¿Qué sienten diferente?"*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 24 minutos

Creando los Acuerdos de Clases

Descripción General

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

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

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

Materiales Requeridos

- Cartulina o pizarra blanca

- Marcadores

Instrucciones

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

Recomendaciones para la Enseñanza

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

Pauta Sugerida

- *"Intentemos hacer una lista de cómo nos gustaría que fuera nuestra clase.*

- *Todos queremos ser felices, eso es algo que todos tenemos en común.*
- *Y vimos que una cosa que nos hace más felices es cuando las personas son amables con nosotros.*
- *Entonces, la amabilidad podría ser una de las cosas que pondríamos en la lista. ¿Qué opinan?*
- *¿Qué más podríamos poner en la lista que acordemos hacer como clase para que podamos estar felices y tener un aula segura y comprensiva?*
- *Cuando un estudiante sugiere algo, utilícelo como una oportunidad para que todos profundicen en el tema alentándolos con una o dos preguntas como:*
 - *¿Qué significa eso?*
 - *¿Cómo se ve eso?*
 - *¿Qué pasaría si todos lo hiciéramos?*
 - *¿Qué pasaría si no lo hiciéramos?*

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

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN

15 minutos (otro día, si es posible)*

Creando los Acuerdos en el Aula, parte 2

Descripción General

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

Contenido/Comprensiones a Ser Exploradas

- Todos queremos amabilidad y felicidad.

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

Materiales Requeridos

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

Instrucciones

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

Recomendaciones para la Enseñanza

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

Pauta Sugerida

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

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

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

PRÁCTICA ADICIONAL

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

REVISIÓN | 3 minutos

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

Practicando la Amabilidad

PROPÓSITO

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

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

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

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

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes:

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

COMPONENTES CENTRALES PRIMARIOS



**Habilidades
Relacionales**

DURACIÓN

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

MATERIALES REQUERIDOS

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

CHEQUEO | 3 minutos

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

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 22 minutos

Transformando los Acuerdos en el aula en Acciones de Ayuda*

Descripción General

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

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

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

Materiales Requeridos

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

Instrucciones

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

Recomendaciones para la Enseñanza

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

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

Pauta Sugerida

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

REVISIÓN | 4 minutos

- *“Tomémonos un momento para sentarnos y pensar en lo que acabamos de ver y sentir.*
- *¿Observaron cómo se sintieron cuando vieron a personas que necesitaban ayuda o que la estaban recibiendo?*
- *A menudo se siente bien no sólo obtener ayuda, sino también darla e incluso ver que alguien la recibe. Puede hacernos sentir más felices y seguros que otros nos ayuden y nos muestren amabilidad.*
- *¿Hay algo que hayan aprendido o practicado sobre la amabilidad que les gustaría usar de nuevo en algún momento?*
- *¿Hay algo que crean que deberíamos agregar a los acuerdos en el aula después de lo que hicimos hoy?”*

PRÁCTICA ADICIONAL

- Es importante que los niños puedan practicar la amabilidad en situaciones auténticas. Durante la próxima semana, establezca una meta cada día para que los niños practiquen uno de los acuerdos (esto se puede establecer al comienzo del día) y luego realice el chequeo al final del día para ver cómo resultó. Esto también se puede repetir a lo largo del año cuando los niños parezcan estar descuidando los acuerdos en el aula.
- En los cuadernos de ASEE, los niños pueden escribir sobre cómo responderían si alguien violara algún acuerdo en el aula. Por ejemplo, “si viéramos a alguien que no respeta o no cuida los materiales de la sala de clases, ¿qué podríamos decir o hacer? También pueden ir registrando momentos en que han visto a

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

La Amabilidad como una Calidad Interna

PROPÓSITO

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

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

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

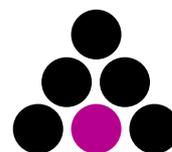
RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes:

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

DURACIÓN

30 minutos

COMPONENTES CENTRALES
PRIMARIOS

**Compasión
por Otros**

MATERIALES REQUERIDOS

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

CHEQUEO | 3 minutos

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

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

Descripción General

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

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

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

amabilidad genuina.

Materiales Requeridos

- La historia proporcionada a continuación

Instrucciones

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

Recomendaciones para la Enseñanza

- Las preguntas sugeridas para la discusión que se enumeran en la pauta pueden ayudarlo a tener una discusión y animar a los estudiantes a explorar la historia y sus diversas dimensiones. Siéntase libre de agregar sus propias preguntas y responder acorde al desarrollo de la discusión.
- Permítales compartir abiertamente y recuerde que no hay respuestas correctas o incorrectas, pero también tenga en cuenta las comprensiones clave (enumeradas anteriormente) hacia las que los está orientando. Estas comprensiones deben surgir naturalmente, y está bien si no todos los estudiantes logran obtener todas las comprensiones de una vez, ya que se volverá a ellas continuamente en futuras experiencias de aprendizaje

Pauta Sugerida

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

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

HISTORIA | Los Dos Hermanos y el Pequeño Cisne

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

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

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

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

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

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

El hermano mayor que había tratado de herir y capturar al cisne trató de llamarla dulcemente. “Por favor, ¡ven a mí pajarito! ¡Te cuidaré muy bien!”

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

de protegerlo.

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

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

[Fin]

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

Descripción General

En esta práctica reflexiva, los estudiantes harán un mapa de palabras del concepto de “amabilidad”. Esto se utilizará para desarrollar una definición simple de amabilidad (una o dos oraciones) para usar en el aula. Los estudiantes tomarán momentos para reflexionar en silencio durante la creación de esta definición y después de hacerlo, para permitir que esta comprensión más amplia de la amabilidad se profundice en ellos.

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

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

Materiales Requeridos

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

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

Instrucciones

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

Recomendaciones para la Enseñanza

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

Pauta Sugerida

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

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

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

REVISIÓN | 2 minutos

"¿Qué aprendieron hoy sobre la amabilidad?"

Reconociendo la Amabilidad & Explorando la Interdependencia

PROPÓSITO

El énfasis de esta experiencia de aprendizaje es practicar el reconocimiento de la amabilidad y explorar la interdependencia. Aunque los estudiantes ya tendrán algunas nociones acerca de cómo es la amabilidad, al profundizar en las actividades diarias y ver las diversas formas en que la amabilidad está presente, su aprecio por ésta podrá crecer aún más. De manera similar, aunque los estudiantes puedan tener una idea del concepto de interdependencia, la simple actividad de reflejar un mapa de un logro y todas las cosas de las que depende ese logro puede ayudarlos a ver la interdependencia con mayor claridad. La interdependencia se refiere al hecho de que cada objeto y evento surge de una variedad de causas, en el sentido de que depende de otras cosas. Explorar la interdependencia puede ser una herramienta poderosa para reconocer cómo dependemos de otros y cómo los otros dependen de nosotros;

puede subrayar la importancia de la reciprocidad; y puede servir como base para la gratitud y un sentimiento de conexión con los demás. También es compatible con el pensamiento sistémico, ya que la interdependencia es una característica de todos los sistemas.

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

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes:

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

DURACIÓN

35 minutos

COMPONENTES CENTRALES PRIMARIOS



Conciencia Interpersonal

MATERIALES REQUERIDOS

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

CHEQUEO | 5 minutos

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

Recomendaciones para la Enseñanza

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

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

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

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 5 minutos Reconociendo la Amabilidad*

Descripción General

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

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

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

Materiales Requeridos

- Pizarra blanca o cartulina;
- Marcadores.

Instrucciones

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

correctas o demasiado bajas o demasiado altas.

Recomendaciones para la Enseñanza

Al igual que en cada actividad de comprensión, los estudiantes pueden adquirir otras comprensiones clave a medida que avanzan. Si es así, haga un registro o anótelas en la pizarra para poder volver a ellas más tarde. Los niños de primaria están desarrollando sus habilidades para tomar perspectivas y pensar más allá de ellos mismos. Éste es un ejercicio rápido que se puede realizar muchas veces a lo largo del año y que refuerza la amabilidad.

Pauta Sugerida

- *"Bueno, tengo una pregunta para ustedes. Si piensan en nuestro día juntos en la escuela, ¿cuántos actos de "amabilidad" creen que podrían contar? ¿10?, ¿20? [Permítales hacer conjeturas y escriba los números en la pizarra o en la cartulina].*
- *Está bien, voy a escribir esos números aquí en la pizarra para que podamos revisarlos más tarde.*
- *Ahora, veamos en cuántos actos de amabilidad podemos pensar. ¿Quién puede pensar en algo que sucedió hoy que haya sido un ejemplo de amabilidad? ¿Alguien les mostró amabilidad hoy? ¿O hicieron algo que fue amable con alguien más?*
- [Permita que los estudiantes compartan. Si lo desea, puede escribir una sola palabra o frase que capture lo que se compartió en la pizarra para que la lista comience a crecer. Después de que el estudiante haya compartido, puede hacer preguntas de seguimiento, tales como: ¿Por qué fue así? ¿Cómo los hizo sentir? ¿Cómo

creen que hizo sentir a la otra persona?]

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

PRÁCTICA REFLEXIVA | 20 minutos Reconociendo la Interdependencia

Descripción General

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

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

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

otros objetos y eventos.

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

Materiales Requeridos

- Un pliego grande de papel para que cada grupo dibuje
- Marcadores

Instrucciones

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

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

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

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

Recomendaciones para la Enseñanza

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

Pauta Sugerida

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

con las instrucciones que ha dado hasta ahora].

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

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

PRÁCTICA REFLEXIVA | 5 minutos

Reconociendo la Interdependencia en la Propia Vida

Materiales Requeridos

- Cuaderno del Aprendizaje SEE;
- Implementos de escritura

Instrucciones

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

REVISIÓN | 5 minutos

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

ÚLTIMO CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CAPÍTULO 2

Construyendo Resiliencia



Descripción General

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

La Zona Resiliente

Es una forma de describir cuando el sistema nervioso se encuentra regulado (en homeostasis), y no está hiper-activado (atrapado en la zona alta) ni hipo-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

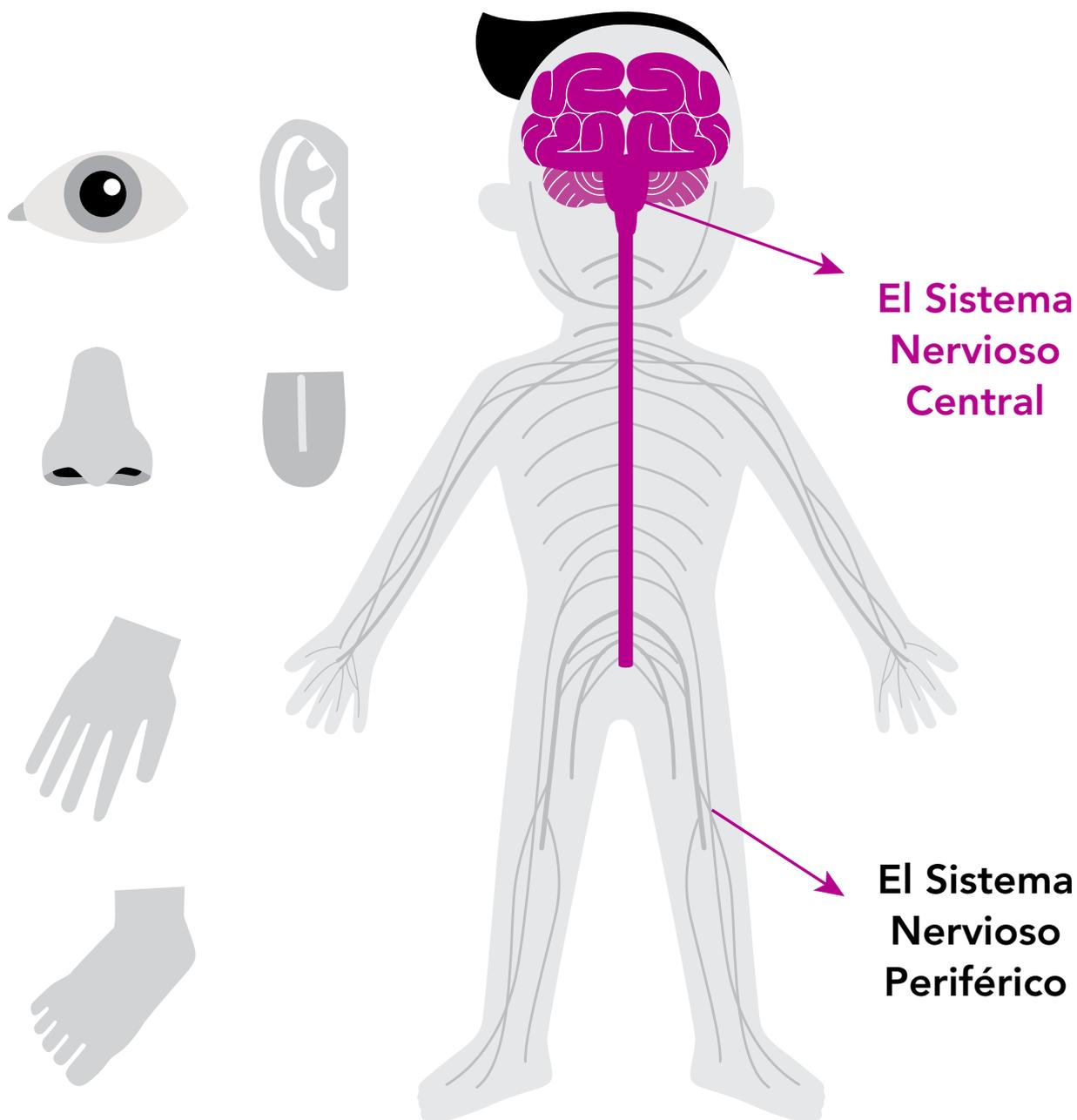
Prestar atención al contacto del propio cuerpo con objetos o el suelo con el propósito de regresar o permanecer en la zona resiliente.

Estrategias de Ayuda Inmediata

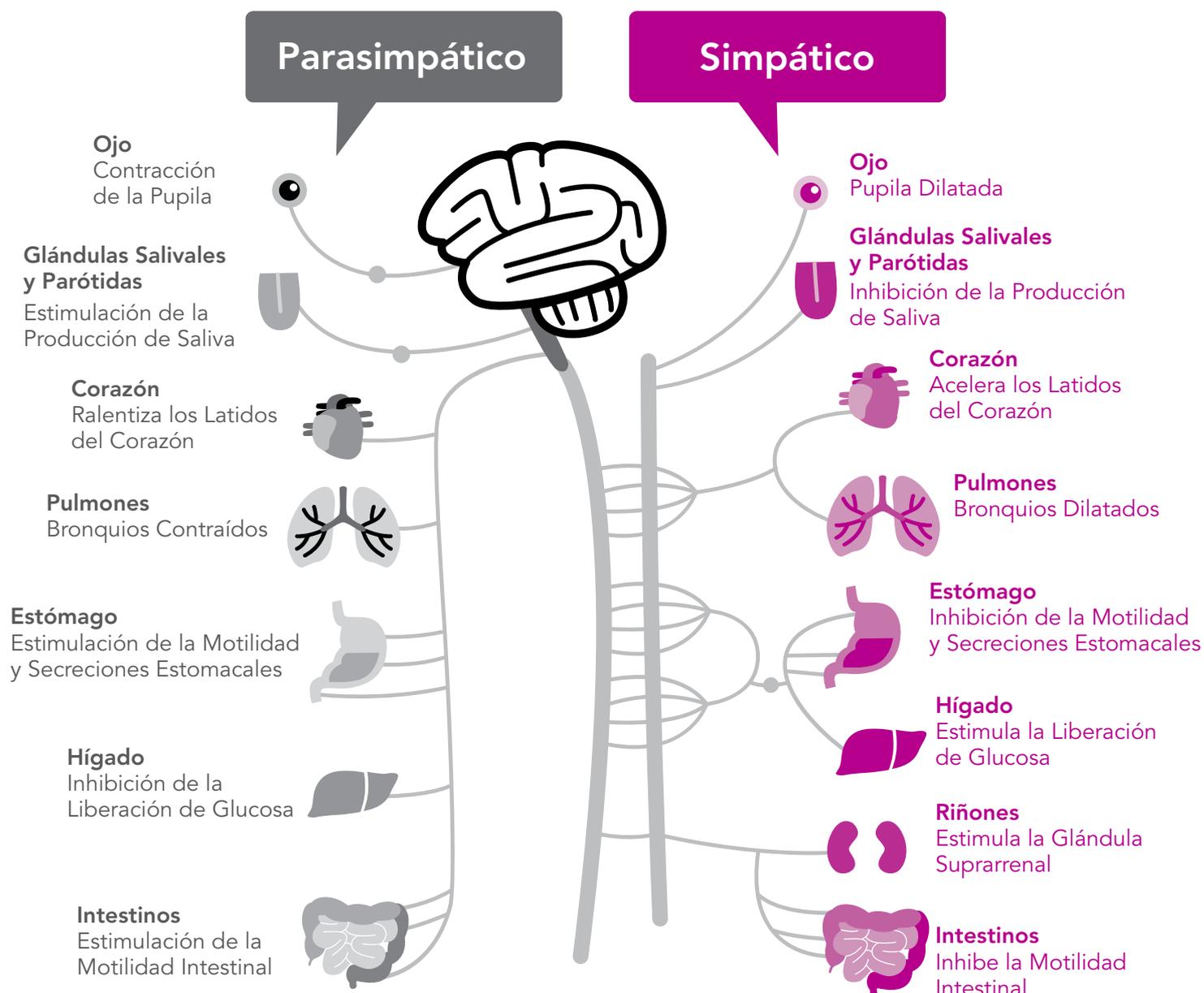
Técnicas simples e inmediatas para ayudar a los estudiantes a regresar a su zona resiliente cuando se quedan fuera de esa zona.

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 Chequeos y las Actividades

de Comprensión o Insight independientemente del tiempo que disponga.

Práctica Personal del Estudiante

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

Práctica Personal del Profesor

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

Lecturas y Recursos Adicionales

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

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

Carta a los Padres y Cuidadores o Tutores

Fecha: _____

Estimado Padre o Cuidador/Tutor,

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

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

Práctica en Casa

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

Capítulos Anteriores

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

Lecturas y Recursos Adicionales

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

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

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

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

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

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



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Explorando Sensaciones

PROPÓSITO

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

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

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes:

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

COMPONENTES CENTRALES PRIMARIOS

Atención & Auto-Conciencia
(Conciencia de Sí)

DURACIÓN

30 minutos

MATERIALES REQUERIDOS

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

CHEQUEO | 4 minutos

- *"Bienvenidos. Mientras piensan en lo que han vivido durante el día hasta este momento, desde que se despertaron hasta estar en clase en este momento, levanten la mano si pueden pensar en algo amable que hayan experimentado o hecho por alguien. ¿Alguien quiere compartir algo?"*
- *¿Alguno de ustedes ha estado practicando la amabilidad al respetar los acuerdos del aula? ¿Cuáles acuerdos? ¿Cómo se sintió hacerlo?"*
- *¿Han visto a alguien más practicar alguno de los acuerdos? Describan eso, ¿qué se sintió verlo?"*
- *¿Qué creen que podría pasar si seguimos practicando la amabilidad entre nosotros?"*

PRESENTACIÓN/DISCUSIÓN | 10 minutos

¿Qué son las Sensaciones?

Descripción General

En esta presentación usted ayudará a sus estudiantes a comprender qué es una sensación y luego les pedirá que elaboren una lista de palabras que describan las sensaciones, creando así un vocabulario compartido de palabras de sensaciones.

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

- Así como podemos sentir cosas en el exterior con nuestros cinco sentidos, también podemos prestar atención a sensaciones dentro de nuestro cuerpo.
- Las sensaciones pueden ser agradables, desagradables o neutras.
- Existen estrategias simples que podemos usar

para ayudar a nuestro cuerpo a calmarse y sentirnos más seguros.

Materiales Requeridos

- Cartulina o pizarra blanca
- Marcadores

Instrucciones

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

Recomendaciones para la Enseñanza

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

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

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

Pauta Sugerida

- *“Hemos estado explorando la amabilidad y la felicidad. Hoy vamos a aprender acerca de cómo nuestros sentidos pueden ayudarnos a saber lo que nuestros cuerpos están sintiendo.*
- *¿Veamos si podemos nombrar los cinco sentidos? Son con los que sentimos cosas en el exterior: podemos ver, oír, oler, tocar y saborear cosas.*
- *¿Qué cosas podemos percibir en el exterior a través de nuestros cinco sentidos? Pensemos en uno de nuestros sentidos: escuchar. Hagamos un momento de silencio y notemos qué sonidos*

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

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

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

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

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

Descripción General

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

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

- Así como podemos percibir las cosas en el exterior con nuestros cinco sentidos, también podemos prestar atención a las sensaciones dentro de nuestros cuerpos.

- Las sensaciones pueden ser agradables, desagradables o neutras.
- Existen estrategias simples que podemos usar para ayudar a nuestro cuerpo a calmarse y sentirnos más seguros.

Materiales Requeridos

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

Instrucciones

- Seleccione una estrategia de Ayuda Inmediata para guiar a su clase. Siga la pauta a continuación para que se sienta cómodo al hacer preguntas sobre sensaciones. Muestre el afiche de la estrategia de “Ayuda Inmediata” a su clase.
- Utilice este formato para explorar las diversas estrategias de ¡Ayuda Inmediata! a medida que tenga tiempo y repita esta actividad según sea necesario.
- Nota: También puede hacer que los estudiantes exploren las estrategias de ¡Ayuda Inmediata! en forma de estaciones alrededor de la sala. Use los folletos que se proporcionan en la siguiente sección o haga los suyos y póngalos en la sala. Haga que sus estudiantes formen parejas y que luego caminen por la sala hasta que encuentren una estación de ¡Ayuda Inmediata! que quieren probar. Entonces pueden llevar a cabo la habilidad de ¡Ayuda Inmediata! juntos en pareja y compartir lo que experimentan. Después de que todos hayan tenido la oportunidad de probar dos o más estaciones, reúnalos nuevamente como clase y

pídales que compartan qué estaciones hicieron y qué experimentaron.

Recomendaciones para la Enseñanza

- A medida que los estudiantes exploran los efectos de estas estrategias en su cuerpo, es importante que también aprendan a notar si las sensaciones que experimentan son agradables, desagradables o neutras. Dado que este vocabulario (agradable, desagradable y neutro) y la capacidad de conectar estos términos con las sensaciones en el cuerpo serán elementos importantes para todas las experiencias de aprendizaje en este capítulo, vale la pena hacer chequeos ocasionalmente con sus estudiantes para profundizar su comprensión de cómo notan las sensaciones de esta manera triple. Tenga en cuenta que las sensaciones no son inherentemente agradables, desagradables o neutras para todos o en todo momento: el calor, por ejemplo, se puede experimentar como agradable, desagradable o neutral en diferentes situaciones.
- Tenga en cuenta que no todas las estrategias de ¡Ayuda Inmediata! funcionarán para todos los estudiantes. Algunos podrían preferir empujar con sus manos contra una pared, otros apoyarse contra la misma. A algunos les puede gustar tocar muebles a su alrededor y a otros no. Una parte importante del proceso aquí es que cada estudiante aprenda lo que funciona para sí mismo, mientras que usted, como profesor, también aprende lo que funciona para cada uno de ellos. Ésta es la construcción de la *alfabetización corporal*: el conocimiento del propio cuerpo y cómo experimenta bienestar y aflicción. Incluso algo que funciona una vez puede no ser efectivo en otra ocasión, por lo

que aprender una variedad de estrategias es lo mejor.

- Una vez que sus estudiantes hayan comenzado a familiarizarse practicando las estrategias de ¡Ayuda Inmediata!, también puede hacer que ilustren sus propias estaciones de ¡Ayuda Inmediata! y las coloquen alrededor de la sala.

Aquí hay una lista de las estrategias de ¡Ayuda Inmediata! y a continuación una pauta sugerida de cómo puede guiar la actividad para explorar algunas de ellas a la vez:

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

Pauta Sugerida

- *“Recuerden que dijimos que queremos sentirnos felices y que queremos experimentar la amabilidad.*
- *Nuestro cuerpo también puede sentirse feliz o infeliz. Si prestamos atención a eso, podemos hacer cosas que se sientan amables con nuestro cuerpo.*
- *Realizaremos algunas actividades de sensaciones y veremos si notamos algo que esté sucediendo en nuestro cuerpo.*
- *Comenzaremos por percibir cosas en el exterior.*
- *Prestemos atención y veamos si podemos escuchar tres cosas dentro de esta sala. Escuchen y luego levanten la mano cuando*

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

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

sala que no hayamos notado antes. [Pausa].

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

que otros estudiantes compartan]

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

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

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

REVISIÓN | 4 minutos

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

Estrategia de ¡Ayuda Inmediata!

Estación 1



Bebe un vaso de agua lentamente.
Siente el agua en su boca y garganta.

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

Estrategia de ¡Ayuda Inmediata!

Estación 2



Nombra seis colores que puedas observar

¿Qué observas en tu interior?

¿Es agradable, desagradable o neutro?

Estrategia de ¡Ayuda Inmediata!

Estación 3



Mira a tu alrededor y observa qué atrae tu atención.

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

Estación 4



Cuenta hacia atrás desde 10 mientras caminas por la sala.

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

Estrategia de ¡Ayuda Inmediata!

Estación 5



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

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

Estrategia de ¡Ayuda Inmediata!

Estación 6



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

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

Estrategia de ¡Ayuda Inmediata!

Estación 7



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

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

Estrategia de ¡Ayuda Inmediata!

Estación 8



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

.

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

Estrategia de ¡Ayuda Inmediata!

Estación 9



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

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

Utilización/Aplicación de Recursos

PROPÓSITO

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

Cuando notamos estas sensaciones (seguimiento) y luego nos enfocamos en

sensaciones agradables o neutrales, el cuerpo tiende a relajarse y regresar a su zona resiliente (de la que los estudiantes aprenderán más adelante). Tanto la utilización de recursos como el seguimiento son habilidades que se desarrollan con el tiempo y conducen a lo que se puede llamar alfabetización corporal, ya que estamos aprendiendo sobre nuestros propios cuerpos y sobre cómo responden al estrés y al bienestar.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes:

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

DURACIÓN

30 minutos

COMPONENTES CENTRALES
PRIMARIOS

Autorregulación

MATERIALES REQUERIDOS

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

CHEQUEO | 5 minutos

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

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 20 minutos Usando el Dibujo de Amabilidad como un Recurso

Personal

Descripción General

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

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas:

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

Materiales Requeridos

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

Instrucciones

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

Recomendaciones para la Enseñanza:

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

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

- Aunque todos tenemos sistemas nerviosos, puede haber una gran variedad en cuanto a lo que funciona como un recurso personal para nosotros y las sensaciones que surgen en nosotros relacionadas con el bienestar o el estrés. Si el seguimiento nos lleva a notar sensaciones desagradables, podemos tratar de encontrar un lugar en el cuerpo que se sienta mejor y concentrarnos en eso. Esto se denomina “redirigirse y quedarse”. Cuando encontramos una sensación agradable o neutral en el cuerpo a través del seguimiento, podemos posar nuestra atención en ella por unos momentos. Como se señaló, esta atención silenciosa tiende a profundizar la experiencia y las señales al cuerpo de que estamos seguros, y el cuerpo generalmente responde con relajación.
- Es posible que, durante la utilización de recursos, los estudiantes compartan sensaciones que provienen de otras cosas aparte del dibujo de amabilidad. Por ejemplo, el estudiante puede sentirse nervioso al hablar y puede describir sensaciones relacionadas con eso. Si eso sucede, puede redirigir al estudiante al dibujo de amabilidad y ver si eso evoca sensaciones agradables o neutrales. Si el estudiante da cuenta de una sensación agradable, pídale que se detenga por un momento y simplemente observe esa sensación. Es esta pausa y la toma de conciencia de la sensación agradable o neutral lo que permite al cuerpo relajarse y profundizar en una experiencia de seguridad. Si el estudiante da cuenta de sensaciones desagradables, pregúntele si hay algún otro

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

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

Pauta Sugerida

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

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

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

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

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

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

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

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

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

REVISIÓN | 5 minutos

- "¿Qué descubrimos sobre los recursos personales y las sensaciones?
- ¿Qué tipo de sensaciones surgieron cuando observamos nuestros recursos personales?
- ¿En qué parte de nuestro cuerpo sentimos esas sensaciones?

- *¿Creen que podríamos encontrar más recursos personales en el futuro?*
- *Si alguna vez sienten una sensación desagradable, ¿creen que podrían usar uno de sus recursos personales para ayudar a que su cuerpo se sienta mejor?"*

ACTIVIDADES DE EXTENSIÓN

Escritura

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

Creando un Cofre de Tesoros

PROPÓSITO

Esta experiencia de aprendizaje se basa en la última actividad al ayudar a los estudiantes a crear un “cofre de tesoros” de recursos personales. Los recursos personales son cosas internas, externas o imaginarias que sirven para generar sensaciones de mayor bienestar en el cuerpo. Son únicos para cada persona. Pensar en un recurso personal tiende a traer sensaciones de bienestar al cuerpo.

Es bueno tener más de un recurso, ya que es posible

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

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes:

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

DURACIÓN

30 minutos (40 con la actividad opcional)

COMPONENTES CENTRALES PRIMARIOS



Autorregulación

MATERIALES REQUERIDOS

- Los dibujos de amabilidad del Capítulo 1
- Tarjetas en blanco o de colores de 10 x 15 cms. (o papel cortado de un tamaño similar) y bolígrafos o marcadores de colores para cada estudiante.
- Caja pequeña, una bolsita o un sobre grande de color que sirva como el “cofre de tesoros”, donde cada estudiante pueda guardar sus dibujos de recursos personales.
- Una caja de rocas, piedras, cristales u otros objetos similares que sean pequeños y de colores (opcional)
- Útiles de arte para decorar el cofre de tesoros (opcional)

CHEQUEO | 4 minutos

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

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

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 16 minutos

Creando un Cofre del Tesoro de Recursos Personales*

Descripción General

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

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

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

Materiales Requeridos

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

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

Instrucciones

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

Recomendaciones para la Enseñanza

- Lo que es importante en esta experiencia de aprendizaje es que los estudiantes identifiquen lo que les sirve como recurso personal, es decir, que reconozcan el valor de algo en su vida como un recurso que los haga sentir bien o mejor. Aunque todos tenemos cosas en nuestra vida (personas, lugares, actividades, recuerdos, esperanzas, etc.) que nos hacen sentir mejor, a veces las damos por sentado o no reconocemos que tengan este valor especial.
- Puede repetir esta actividad para crear más recursos. Además, puede apartar un tiempo para que sus estudiantes decoren y personalicen su cofre de tesoros, volviéndolo único. De esta manera, el propio cofre de tesoros puede llegar a servir como un recurso para ellos. También puede utilizar la siguiente actividad complementaria de comprensión (“gema de

los tesoros”) para agregarla al cofre de tesoros.

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

Pauta Sugerida

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

más seguros y felices cuando lo recuerdan?

- *¿Hay algún lugar que les guste, que los haga sentir mejor cuando lo visitan o piensan en él?*
- *¿Hay algo que realmente les guste hacer que sea divertido?*
- *Todos estos son recursos personales. Pueden ser cualquier cosa que los haga sentir bien o mejor cuando no se sienten bien.*
- *Incluso pueden ser algo imaginario que los haga sentir bien o felices cuando piensan en ello.*
- *Tomemos un momento para pensar en un recurso personal para nosotros, podrían ser dos o tres.*
- *Ahora tomemos un momento para dibujar nuestro recurso o recursos.*
- *Anotemos el nombre de nuestro recurso en el dibujo para poder recordar lo que dibujamos más adelante.*
- [Permita que los estudiantes tengan suficiente tiempo para dibujar].
- *Ahora hemos creado algunos recursos personales. Cada uno es como un tesoro, es valioso. Como un tesoro, podemos guardarlo para más tarde y podemos usarlo cuando queramos.*
- *Podemos mantener nuestros recursos en nuestros cofres de tesoros. Vamos a escribir nuestros nombres en nuestros cofres de tesoros.*
- *Compartamos lo que hicimos unos con otros. ¿A quién le gustaría compartir uno de sus recursos y por qué es un recurso?"*

PRÁCTICA REFLEXIVA | 7 minutos Practicando la Utilización de Recursos y el Seguimiento*

Descripción General

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

Recomendaciones para la Enseñanza

- Tenga en cuenta que, si los estudiantes comparten sensaciones desagradables, recuérdelos que pueden redirigirse a un lugar en su cuerpo que se sienta mejor o incluso neutral. Esta habilidad se llama "cambiar/redirigir y permanecer/quedarse". Además, recuerde que los está ayudando a aprender qué es una sensación, por lo que si dicen cosas como: "Se siente bien" o "Se siente mal", pregúnteles cosas como: "¿Cómo se siente ese 'bien'? ¿Pueden describir la sensación?" Puede usar la lista de palabras de sensaciones que creó con ellos en la experiencia de aprendizaje anterior.
- La utilización de recursos es una habilidad que llevará tiempo desarrollar. Se sugiere que repita esta actividad varias veces hasta que los estudiantes adquieran algo de experiencia directa con sensaciones agradables en el cuerpo mientras piensan en su recurso personal. Después de que logren esa comprensión clave, la práctica posterior conducirá a una comprensión corporeizada de la forma en que sus propios sistemas nerviosos experimentan y expresan el estrés y el bienestar.

Pauta Sugerida

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

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

REVISIÓN | 3 minutos

- *"Estos cofres de tesoros son para que los usen cuando quieran ayudarse a ustedes mismos siempre que necesiten sentirse más seguros, tranquilos y en paz.*
- *Cuando sientan que necesitan ayuda para sentirse más tranquilos, pueden tomarse un momento para tocar su gema en silencio y recordar algo por lo que estén agradecidos. O mirar las imágenes de sus recursos.*
- *¿Qué tipo de sensaciones surgieron cuando observamos nuestros recursos personales?*
- *¿Creen que podríamos encontrar más recursos personales en el futuro?*
- *¿Cuándo podrían querer usar su cofre de tesoros?"*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN OPCIONAL

1 0 m i n u t o s

Gema/Piedra de los Recursos

Descripción General

Ésta es una actividad complementaria opcional de comprensión que puede acompañar la actividad del cofre de tesoros. Es posible que no tenga tiempo para realizar ambas actividades en una clase, por lo que siempre puede hacer esto en otra ocasión. En esta actividad, invite a los estudiantes a formar un círculo y elegir una pequeña piedra, cristal u otro objeto de una bolsa o caja. Luego deben pensar en algo por lo que estén agradecidos, y la piedra u objeto viene a representar esa cosa. Luego agregan dicho objeto a su cofre de tesoros.

Materiales Requeridos

- Una piedra pequeña, cristal u otro artículo pequeño para cada estudiante; los cofres de tesoros de los estudiantes.

Instrucciones

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

Pauta Sugerida

- *"Éste es un tesoro especial para su caja de tesoros.*
- *Es una piedra (o cristal) que puede ayudarlos a recordar cómo sentirse tranquilos, seguros y en paz. La llamaremos una gema de los recursos, ya que la usaremos para acordarnos de un recurso.*
- *Pero, antes de que la gema pueda hacer eso, tenemos que practicar algo nuevo.*
- *Tomen un momento y piensen en algo por lo que estén agradecidos.*
- *Puede ser uno de sus recursos personales o algo nuevo.*
- *Podemos sentirnos agradecidos por cosas pequeñas, como que alguien nos sonrío, o cosas grandes como personas especiales en nuestras vidas.*
- *Tomemos un momento y pensemos en algo*

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

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

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

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

Enraizamiento (Centramiento)

PROPÓSITO

El propósito de esta experiencia de aprendizaje es explorar la habilidad del enraizamiento como una forma de regresar y permanecer dentro de la zona resiliente/zona OK. El enraizamiento se refiere a poner atención al contacto físico del cuerpo con un objeto. El enraizamiento siempre se practica en conjunto con el seguimiento (que es prestar atención a las sensaciones en el cuerpo),

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

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes:

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

COMPONENTES CENTRALES
PRIMARIOS

Autorregulación

MATERIALES REQUERIDOS

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

DURACIÓN

30 minutos

CHEQUEO | 4 minutos

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

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN #1

12 minutos

Enraizamiento usando la Propia Postura*

Descripción General

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

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

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

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

Materiales Requeridos

Ninguno

Instrucciones

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

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

Recomendaciones para la Enseñanza

- Debido a que nuestros sistemas nerviosos monitorean constantemente la postura de nuestro cuerpo y el contacto de éstos con objetos (incluido lo que nos sostiene, como el piso, las camas o las sillas), el simple hecho de cambiar nuestra postura puede ayudar a nuestro sistema nervioso a regularse mejor. El seguimiento de las sensaciones permite profundizar la experiencia y desarrollar la alfabetización corporal.
- Si lo desea, puede agregar otras posturas también, incluso puede incluir el acostarse o sentarse con la espalda apoyada en la pared. También se puede usar las posiciones de los brazos, como el doblarlos. Recuerde alentarlos a usar el seguimiento para notar las sensaciones en su cuerpo, ya que esto les ayudará a ver qué posturas son más útiles.

Pauta Sugerida

- *“Podemos usar el sentido del tacto para practicar una habilidad llamada “enraizamiento (centramiento)”.*
- *Vamos a probar un pequeño experimento y ver si nos sentimos diferentes dependiendo de lo que nuestro cuerpo esté haciendo. Recuerden, nuestros sistemas nerviosos son todos diferentes, por lo que algo que le resulte agradable a ustedes puede ser desagradable para los demás. Ya que todos estamos sentados ahora, notemos las sensaciones en nuestro cuerpos que vienen de estar sentados. Siéntanse*

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

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

estamos de pie o sentados puede ayudarnos a sentirnos mejor.

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

- Ahora cada uno va a hacer lo que prefiera. Si quieren sentarse, hagan eso. O pueden pararse, empujar hacia abajo sobre la mesa, apoyarse contra la pared o empujar contra ella. Todos hagamos lo que más nos guste.
- Ahora prestemos atención a las sensaciones dentro de nuestro cuerpo mediante el seguimiento. Pueden cerrar los ojos para ayudarse a sentir las sensaciones.
- ¿Qué notaron? ¿A todos nos gustan las mismas cosas?
- ¿Encontraron alguna que los hiciera sentir mejor?
- Cuando hacemos esto, aprendemos lo que se siente mejor para nosotros. Podemos usar esta práctica de enraizamiento para ayudar a nuestro cuerpo a estar más tranquilo si no se siente tranquilo."

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN #2

10 minutos

Enraizamiento con un Objeto*

Descripción General

En esta actividad, permitirá a sus estudiantes elegir un objeto que les guste de una selección que usted proporcione (o les puede pedir que traigan sus propios objetos) y practicarán el sostener algunos de los objetos notando qué sensaciones surgen en su cuerpo mientras lo hacen.

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

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

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

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

Materiales Requeridos

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

Instrucciones

Utilice la pauta a continuación para guiar a sus estudiantes para hacer enraizamiento (centramiento) con un objeto junto a seguimiento por primera vez.

Recomendaciones para la Enseñanza

- El enraizamiento es el contacto físico de nuestro cuerpo con un objeto. Esto puede incluir el suelo, una silla o la pared, como en la actividad anterior. Sin embargo, también puede implicar sujetar un objeto. Cuando disfrutamos de las sensaciones que surgen de sostener un objeto, la atención a esas sensaciones también puede ayudarnos a relajarnos.
- Es recomendable que cuente con una variedad de objetos blandos u objetos con texturas agradables, así como con algunos duros como objetos de madera o piedras.

- Los estudiantes también pueden usar su gema de los recursos de la Experiencia de Aprendizaje anterior. Si no tiene suficientes objetos para ellos, puede pedirles que traigan algo de casa antes de realizar esta actividad.

Pauta Sugerida

- *"Podemos practicar enraizamiento sosteniendo o tocando cosas también.*
- *Aquí hay algunas cosas que podemos usar para practicar enraizamiento. Cada uno puede elegir algo que crea que va a disfrutar sostener.*
- *Sentémonos y sostengamos nuestro objeto. Pueden sentirlo con sus manos o colocarlo en su regazo.*
- *Observen cómo se siente.*
- *¿Puede alguien describir su objeto usando palabras de sensación? ¿Cómo se siente el objeto?*
- *Ahora vamos a hacer seguimiento. Vamos a prestar atención a las sensaciones en nuestro cuerpo mientras sostenemos nuestro objeto.*
- *Permanezcamos en silencio por un momento y notemos cualquier sensación en nuestro cuerpo mientras sostengamos nuestro objeto. [Pausa].*
- *¿Qué notaron? ¿En qué parte del cuerpo lo notaron?*
- *Guardemos silencio nuevamente y hagamos un poco más de seguimiento. [Pausa].*
- *¿Qué notaron esta vez?*
- *¿A alguien le gustaría cambiar su objeto? [Repita una vez, permitiendo a los estudiantes escoger un objeto diferente si no les gustó el primero.]*

- *Esto también es enraizamiento."*

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

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN OPCIONAL

#2 | 10 minutos

Enraizamiento (Centramiento) con una Parte o Zona del Cuerpo*

Descripción General

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

Pauta Sugerida

- *"Podemos practicar enraizamiento tomando conciencia de una parte de nuestro cuerpo cuando se relaciona con una superficie.*
- *Intentemos colocar nuestra(s) mano(s) contra una mesa, una pared o el piso.*
- *Intentemos prestar atención a nuestros pies y cómo están en el suelo.*
- *Ahora hagamos seguimiento. Vamos a prestar atención a las sensaciones en nuestro cuerpo.*
- *Guardemos silencio por un momento y notemos*

cualquier sensación en nuestro cuerpo. [Pausa].

- *¿Qué notaron? ¿En qué parte lo notan en el cuerpo?*
- *Guardemos silencio nuevamente y hagamos un poco más de seguimiento. [Pausa].*
- *¿Qué notaron esta vez?*
- *¿Les gustó prestar atención a sus manos, sus pies o ambos?*
- *Esto también es enraizamiento."*

REVISIÓN | 4 minutos

- *" Hemos pasado algún tiempo juntos probando diferentes formas de enraizamiento con nosotros mismos y notando las sensaciones dentro de nuestros cuerpos. ¿Cuál enraizamiento ha sido el mejor para ustedes (es decir, cuál les ha brindado sensaciones agradables o neutras)? ¿Cuál no les funcionó?*
- *¿Alguien recuerda alguna sensación que sintió o que escuchó a alguien más compartirla?*
- *¿Cuándo creen que podrían usar el enraizamiento?"*

Nelson y la Zona Resiliente

PROPÓSITO

El propósito de esta experiencia de aprendizaje es presentar a los estudiantes el concepto de zona resiliente (que también puede ser llamada la “zona Ok” o “zona de bienestar”), mediante el uso de un títere y un diagrama para facilitar la comprensión. La zona resiliente se refiere a cuando nuestra mente y nuestro cuerpo están en un estado de bienestar. Cuando estamos en nuestra zona resiliente, podemos manejar las tensiones que ocurren durante el día y reaccionar con la mejor parte de nosotros mismos. El estrés nos puede sacar de nuestra zona resiliente hacia nuestra zona alta o baja.

Cuando nos atascamos en la zona alta, puede que nos sintamos ansiosos, agitados, nerviosos,

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

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes:

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

COMPONENTES CENTRALES PRIMARIOS



Autorregulación

DURACIÓN

30 minutos

MATERIALES REQUERIDOS

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

CHEQUEO | 4 minutos

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

PRESENTACIÓN/DISCUSIÓN | 10 minutos

La Zona Resiliente

Descripción General

Aquí usted presentará y analizará el concepto de la zona resiliente, la zona alta y la zona baja, utilizando un títere y diagramas para facilitar la comprensión y la preparación para la siguiente actividad, que abarca el día de un niño ("Nelson") y cómo ese niño experimenta el día en su cuerpo y sistema nervioso. Si no puede usar un títere,

puede sustituirlo con una foto de un niño que tenga aproximadamente la misma edad que sus estudiantes.

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

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

Instrucciones

- Muestre a los estudiantes el títere y preséntelo como un niño de aproximadamente la misma edad de ellos y que asiste a una escuela bastante similar. Permita que lo nombren (se usará "Nelson" aquí). Explique que va a hablar sobre el día de Nelson y pídale que piensen acerca de lo que Nelson podría estar sintiendo a medida que avanza su día. Para hacer esto, explique que usará una table o cuadro que

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

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

Esto incluso podría sacar a Nelson de su zona resiliente. Si eso sucede, podría quedar atrapado en la zona alta o baja.

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

termine la discusión.

Recomendaciones para la Enseñanza

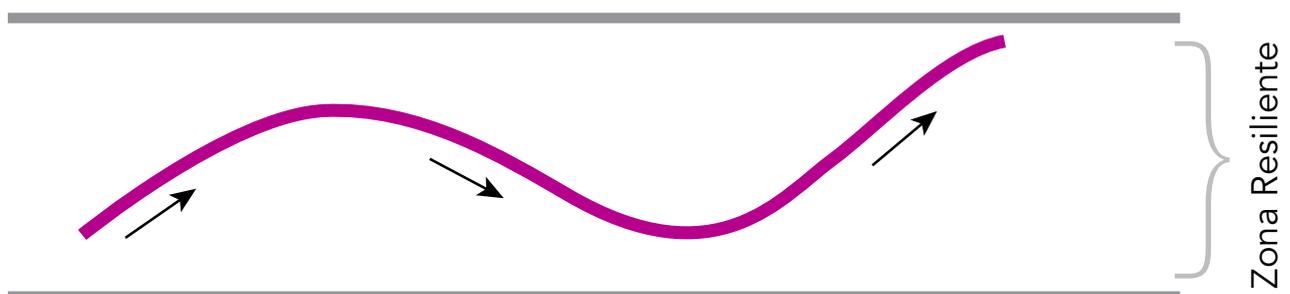
- No se preocupe si sus estudiantes no adquieren estas comprensiones clave de inmediato, ya que también son reforzadas en las siguientes dos experiencias de aprendizaje.
- **Nota de seguridad:** Al enseñar sobre las tres zonas, es más seguro usar un figura o elemento mediador representativo-ideográfico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

simulen directamente estar atrapados en su zona alta o zona baja, en lugar de hacerlo mediante una figura/elemento mediador o un juego de roles.

Pauta Sugerida

- *"Hemos estado aprendiendo sobre nuestro cuerpo y en particular sobre nuestro sistema nervioso.*
- *¿Qué hemos aprendido que hace nuestro sistema nervioso?*
- *Hemos estado prestando atención a nuestras sensaciones y hemos aprendido a calmarnos utilizando recursos, enraizamiento y estrategias de ¡Ayuda Inmediata!*
- *Les voy a presentar a un amigo mío. [Mostrar el títere]. Nuestro amigo necesita un nombre. ¿Qué nombre deberíamos darle? [En la historia a continuación se usará el nombre de Nelson].*
- *Nelson tiene la misma edad que la mayoría de ustedes. Él también va a una escuela como ustedes, y nos va a ayudar a entender el sistema nervioso al mostrarnos lo que vive en un día. ¡Nelson ha tenido un día muy activo!*
- *Para hacer eso, vamos a usar una imagen que es*

La Zona Resiliente

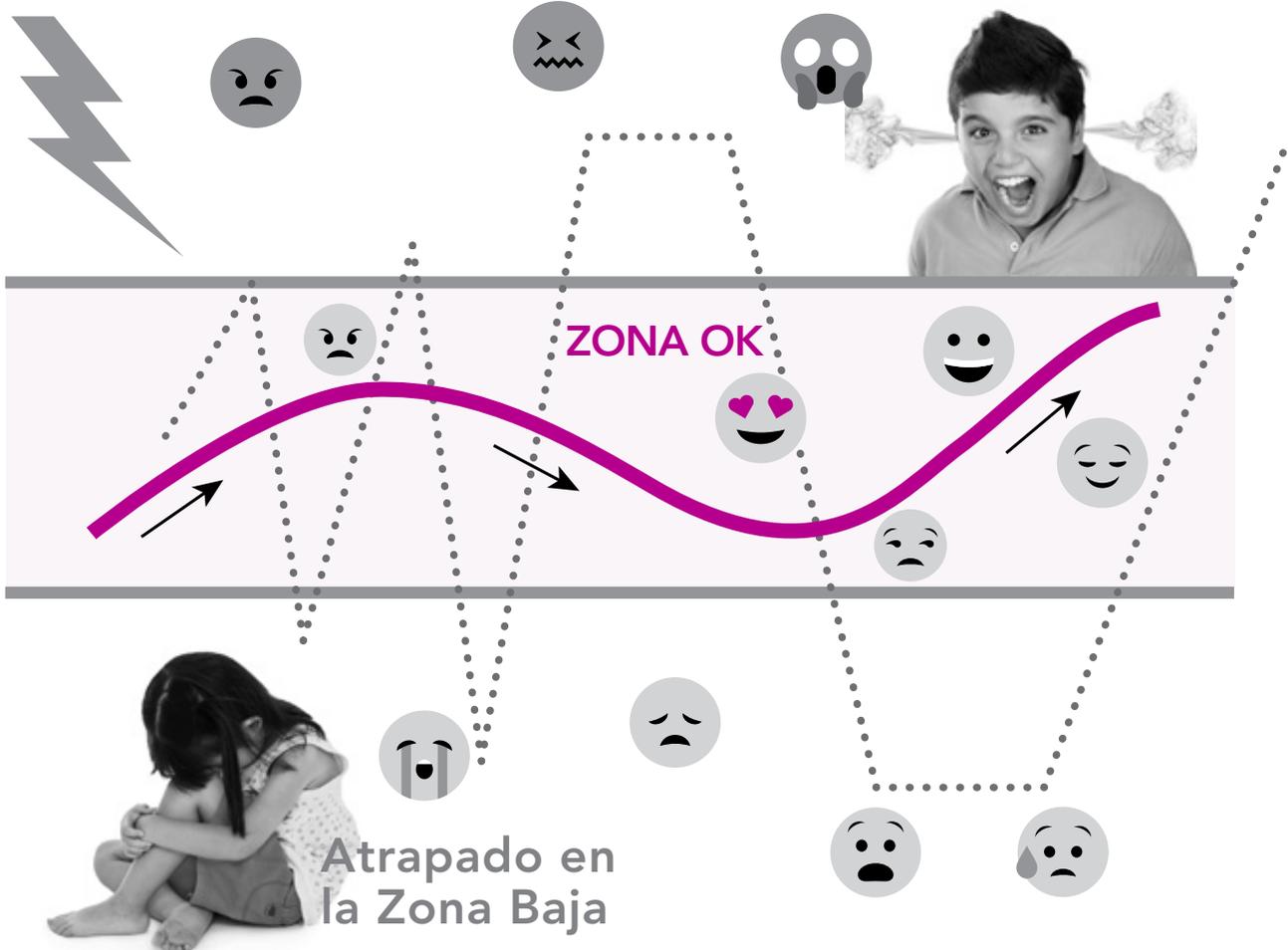


© Instituto de Recursos del Trauma

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

Evento Estresor
o Desencadenante

Atrapado en
la Zona Alta



útil para comprender nuestro sistema nervioso.

- Nuestra imagen nos mostrará lo que hace el sistema nervioso de Nelson a medida que avanza su día.
- Esta parte del medio se llama nuestra zona resiliente [o zona OK o zona de bienestar]. Eso es porque en el medio de aquí, el cuerpo de Nelson se siente resiliente.
- Resiliente significa que somos fuertes por dentro, tenemos el control y podemos manejar cualquier dificultad. Incluso si ocurren cosas difíciles, ya que somos resilientes, podemos recuperarnos y tener el control nuevamente.

- Cuando estamos en nuestra zona resiliente es posible que nos enfrentemos a algunas dificultades, pero podemos lidiar con ellas porque tenemos fuerza interior. No nos sentimos ni muy estresados ni muy preocupados porque hemos aprendido cómo hacer que nuestro cuerpo y mentes estén en un mejor lugar que nos ayude a sentirnos mejor.
- ¿Cómo creen que Nelson se siente en su cuerpo cuando está aquí, en esta zona?
- A lo largo del día, podríamos subir y bajar [dibuje una línea ondulada en la zona resiliente]. La línea que va hacia arriba significa que

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

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

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

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 12 minutos El Día de Nelson

Descripción General

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

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

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

Materiales Requeridos

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

Instrucciones

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

estudiantes podrían decidir que regresa a su zona resiliente.

- Tenga en cuenta que no es necesario que se adhiera rígidamente a cada asterisco que aparezca en la historia. Estos son solo momentos sugeridos en los que puede hacer una pausa y chequear. Invite a los estudiantes a sugerir otros puntos para hacer una pausa y chequear. Lo más probable es que su interacción con los estudiantes sea más fluida que esto y es posible que desee hacer una pausa con mayor o menor frecuencia dependiendo de cómo participan en la actividad.
- Al final, les pedirá que miren la imagen completa y compartan lo que noten. Por último, explore la idea de que si Nelson piensa en su día y sabe cuándo suceden las cosas estresantes, ¿podría prepararse de antemano para esas cosas, de modo que tengan menos posibilidades de sacarlo de su zona resiliente?
- Finalice dando una oportunidad para que pongan en práctica la utilización de recursos y enraizamiento por ellos mismos.

Recomendaciones para la Enseñanza

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

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

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

La Historia de Nelson

*"Nelson se despierta. ¡Es muy temprano! No tiene que partir a la escuela hasta las 8 am, pero por alguna razón está muy enérgico y se despertó antes de lo habitual. ¿Por qué?**

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

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

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

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

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

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

"Nelson, vamos a retrasarnos", dice su madre. "Date prisa y termina tu comida. ¿Tienes tu mochila?"

"No, está arriba", dice Nelson mientras come.

"Ve a buscarla", dice su madre. "Y no te olvides de guardar tu tarea en ella".

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

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

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

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

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

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

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

"Vayamos viendo en círculo", dice el profesor. Uno por uno, cada estudiante muestra su tarea. Nelson sabe que pronto será su turno.

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

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

*“No te preocupes”, dice el profesor y le sonríe amablemente. “Puedes traerla mañana”.**

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

*A la hora del almuerzo, Nelson est  muy contento porque es su comida favorita:  pizza!**

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

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

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

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

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

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

*Al final del día escolar, Nelson se va a casa, hace su tarea, cena con su familia y luego se mete en la cama. Est  muy cansado y le duelen un poco las piernas por jugar tanto a la pelota, pero las suaves almohadas se sienten muy bien debajo de su cabeza.**

Fin”

REVISIÓN | 4 minutos

- *“ A quién le gustaría explicar una parte de lo que significa el dibujo de la zona resiliente?*
- * C mo creen que sabríamos si alguien más estuviera en su zona alta?*
- * Y si estuviera en su zona baja?*
- * Qu  otras palabras piensan que podríamos usar para explicar a alguien lo que significa resiliente?*
- * Creen que la mayoría de las personas han estado atascadas o atrapadas en la zona alta alguna vez?  Y con la zona baja?*
- * Qu  aprendieron hoy que quieran recordar porque sienten que podría ser útil en algún momento?”*

Explorando la Zona Resiliente Mediante Escenarios/Situaciones

PROPÓSITO

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

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

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes:

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

COMPONENTES CENTRALES PRIMARIOS



Autorregulación

DURACIÓN

30 minutos

MATERIALES REQUERIDOS

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

CHEQUEO | 5 minutos

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

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN

20 minutos

Explorando las Tres Zonas mediante Escenarios/Situaciones*

Descripción General

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

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

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

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

Materiales Requeridos

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

Instrucciones

- Dibuje una representación visual en el piso de

las tres zonas, que será su “mapa de zonas”. Una forma fácil de hacerlo es usar cinta adhesiva de color y simplemente dibujar dos líneas paralelas, creando así las tres zonas. La zona resiliente será el espacio entre las dos líneas, la zona alta estará por encima de la línea superior y la zona baja estará por debajo de la línea inferior. Si lo desea, también puede poner letreros en el suelo que digan “Alta”, “Resiliente” (o “Bienestar”) y “Baja”.

- Si lo cree útil, ya que sus estudiantes no tienen una comprensión firme de la palabra “resiliente”, también puede escribir la palabra “resiliente” en la pizarra o en una cartulina y pedir a los estudiantes que mencionen otras palabras que sean similares a resiliente, creando un mapa de palabras.
- Luego, pida de 2 a 4 voluntarios que se ubiquen en el mapa de zonas según el escenario que usted lea. Explique que todos los demás serán observadores. Luego leerá un escenario de los ejemplos de abajo (o invente el suyo) y les pedirá a estos voluntarios que se paren donde creen que estarían los personajes de la historia. Dígales que las tres zonas son un continuo: por ejemplo, pueden estar en la zona resiliente pero hacia el extremo superior de la misma (por ejemplo, si se sienten enérgicos o agitados, pero no estresados), apenas en la zona alta (ligeramente estresados), o muy arriba en la zona alta (muy estresados).
- Después de que hayan encontrado sus posiciones, pida a los voluntarios que compartan por qué están parados donde están (no todos tienen que estar de acuerdo o parados en el mismo lugar), y pídale que compartan lo que podrían estar sintiendo en sus cuerpos.

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

Recomendaciones para la Enseñanza

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

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

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

Situaciones/Escenarios Sugeridos

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

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

- Sandra va a jugar con sus amigos, pero ninguno de ellos juega con ella. En su lugar, todos se alejan y la dejan sola. [Probablemente esté atascada o atrapada en la zona baja o en la parte inferior de la zona resiliente. Alternativamente, podría enojarse y quedar atascada en la zona alta o en la parte más alta de su zona resiliente].
- Carlos se presenta a la escuela y su profesor le pide su tarea, pero él no la hizo.
- Esteban está en casa una noche. Oye a su hermano mayor peleando con su madre y ambos están gritando.
- Amalia está en casa con sus padres el fin de semana. Ellos dicen: “Vamos a salir y tienes una nueva niñera que vendrá a cuidarte”. A ella le gustaba mucho su antigua niñera y no conoce a la nueva.
- Aliyah está en un centro comercial lleno de gente con sus padres. De pronto mira a su alrededor y se da cuenta de que no puede ver a sus padres en ninguna parte. [También puede preguntar dónde podrían estar sus padres una vez que se den cuenta de que Aliyah no está con ellos].
- ¡Kiara llega a la escuela y descubre que su clase le ha preparado una fiesta sorpresa de cumpleaños!
- Martín y Santiago están en una casa embrujada. “¡Entremos, será divertido!”, dice Martín. “No quiero ir”, dice Santiago. “¡No, vamos!”, dice Martín y tira de Santiago hacia adentro”. [Haga que algunos estudiantes muestren dónde creen que estaría Martín y que otros muestren dónde estaría Santiago]

Usted podría repetir esta actividad algunas veces.

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

REVISIÓN | 5 minutos

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

Cómo la Amabilidad y la Seguridad Influyen en el Cuerpo

PROPÓSITO

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

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

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes:

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

DURACIÓN

30 minutos

COMPONENTES CENTRALES PRIMARIOS



**Conciencia
Interpersonal**

MATERIALES REQUERIDOS

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

CHEQUEO | 4 minutos

- *"Saquemos nuestros cofres de tesoros y veamos si hay algo allí que nos gustaría usar. O si prefieren practicar enraizamiento, pueden encontrar una manera cómoda de sentarse, pararse o inclinarse.*
- *Si aplicarán recursos, entonces elijan uno de sus recursos personales y sosténganlo en sus manos o colóquenlo frente a ustedes. Dejen que su Mirada se apoyen en él o cierren sus ojos y siéntanlo con cuidado con sus manos.*
- *Si practican enraizamiento, simplemente lleven su atención a su cuerpo.*
- *Ahora tomemos unos minutos para hacer un seguimiento y prestar atención a las sensaciones dentro de nuestros cuerpos. [Pausa].*
- *Si encuentran una sensación agradable o neutral, presten atención a ella y mírenla. Vean si cambia o si permanece igual.*
- *Si no han encontrado una sensación agradable o neutral, vean si pueden redirigirse a otra parte de su cuerpo para encontrar un lugar que se sienta mejor. [Pausa].*
- *¿Qué notaron?"*

PRESENTACIÓN/DISCUSIÓN | 8+ minutos

Descripción General

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

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

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

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

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

Materiales Requeridos

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

Instrucciones

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

a la zona resiliente.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Nuestros sistemas nerviosos están diseñados para mantenernos vivos y, como tales, responden a amenazas percibidas o la necesidad de movilizarse con la activación del sistema nervioso simpático. Esta respuesta al estrés libera sustancias químicas en nuestro cuerpo y aumenta la inflamación a medida que el cuerpo se prepara para un peligro potencial. Esto no representa un problema a corto plazo, pero la inflamación crónica y el estrés debilitan gradualmente nuestros cuerpos y nos hacen susceptibles a toda una gama de enfermedades físicas y mentales.
- Esto significa que cuando nos sentimos más seguros, más tranquilos y/o más felices, nuestros cuerpos están físicamente más sanos y pueden hacer cosas como aprender, crecer, desarrollarse, descansar, digerir, regenerarse y sanar. Cuando nos sentimos inseguros e infelices, nuestros cuerpos cierran los sistemas que nos permiten hacer esas cosas y en su lugar nos preparan para el peligro. Cuando entendemos esto, podemos darnos cuenta de que la forma en que nos tratamos mutuamente es muy importante. Ser mal intencionado con alguien les presenta una amenaza social y es probable que les haga sentir estrés y falta de seguridad, haciendo que sus cuerpos estén menos sanos y contribuyendo a las enfermedades. Ser amable con alguien los ayuda a sentirse seguros, haciendo que sus cuerpos estén más saludables. Dado que queremos salud y felicidad para nosotros mismos, queremos que los demás nos traten con amabilidad y queremos sentirnos seguros con ellos. Por lo tanto, tiene sentido mostrar

a los demás lo que queremos para nosotros mismos: amabilidad y compasión.

Pauta Sugerida

- *"Hemos estado explorando las sensaciones en nuestro cuerpo. Cuando les prestamos atención, sabemos si nos sentimos bien, felices y seguros, o si nos sentimos un poco nerviosos, inseguros o infelices.*
- *También hemos aprendido lo que podemos hacer para sentirnos más felices, tranquilos y seguros en nuestro cuerpo. ¿Cuáles son algunas de las cosas que hemos aprendido a hacer para eso?"* [Permita que se comparta lo suficiente como para que los estudiantes se conecten con las últimas lecciones].
- *Muestre a los estudiantes el diagrama de la zona resiliente. Cuando estamos en la zona resiliente/zona Ok, ¿puede alguien mostrarme cómo se siente eso en su cuerpo? ¿Por qué?*
- *¿Qué creen que sucede dentro de nuestros cuerpos cuando estamos en nuestra zona resiliente/zona Ok? ¿Creen que es saludable para nuestro cuerpo estar en nuestra zona resiliente/zona Ok? ¿Por qué o por qué no?*
- *¿Qué creen que sucede dentro de nuestro cuerpo cuando nos atascamos mucho en la zona alta? ¿Creen que es saludable para nuestro cuerpo estar atascados en la zona alta? ¿Por qué o por qué no?*
- *¿Qué pasa con la zona baja? ¿Por qué?*
- *Tomemos un momento para ver algo en nuestro cofre de tesoros, piensen en un recurso o practiquen enraizamiento. Sean conscientes de lo que sucede dentro.*

[Si es posible, muestre una imagen del cuerpo

humano que muestre el sistema nervioso autónomo y/o los órganos internos del cuerpo]. Los científicos han descubierto que cuando nos sentimos inseguros o cuando estamos atascados en nuestras zonas altas o bajas durante mucho tiempo, no es saludable para nuestro cuerpo.

- Nos estresamos y nuestro sistema nervioso libera una gran cantidad de sustancias químicas en nuestro cuerpo que podrían enfermarnos si no tenemos cuidado.
- ¿Cuáles son algunas cosas que necesitamos que haga nuestro sistema nervioso? Es la parte al interior del cuerpo que controla nuestros órganos internos, como nuestro estómago, nuestro corazón, nuestros pulmones. Nos ayuda a digerir cosas cuando comemos. Nos ayuda a dormir y descansar. Incluso nos ayuda a hacer crecer nuestro cuerpo para ser más grandes y fuertes. Tiene que mantener nuestro corazón latiendo y nuestros pulmones respirando y nuestra sangre fluyendo.
- Es el sistema nervioso el que hace todas estas cosas. Cuando estamos en la zona resiliente/zona OK puede hacer todas estas cosas bien. También nos protege adecuadamente contra gérmenes, enfermedades y dolencias.
- Pero cuando estamos atascados en la zona alta o baja nuestro sistema nervioso tiene dificultades para hacer estas cosas. En vez de hacerlas, se prepara para el peligro y deja de hacer lo que necesitamos para estar saludables.
- Eso está bien si hay un peligro real y necesitamos correr o hacer algo rápido. Pero si no existe un peligro real, entonces no es necesario que se prepare de esa forma.
- Cuando estamos atascados en la zona alta

o baja, ¿qué creen que le sucede a nuestro corazón? ¿A nuestra respiración? ¿A nuestra capacidad para digerir los alimentos? ¿A nuestra capacidad de descansar?

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

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 13+ minutos

Actuando/Representando los Acuerdos en el Aula con el Seguimiento

Descripción General

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

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

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

sentirnos seguros.

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

Materiales Requeridos

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

Instrucciones

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

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

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

Recomendaciones para la Enseñanza

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

REVISIÓN | 5 minutos

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

hicimos hoy?

- *¿Hay algo que hayan aprendido o practicado sobre la amabilidad que les gustaría usar de nuevo en algún momento?"*

ACTIVIDAD DE EXTENSIÓN: ESCRITURA

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

ÚLTIMO 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 estudiantes exploraron cómo todos compartimos una inclinación natural hacia el bienestar y la felicidad, y es por esto que todos deseamos ser tratados con amabilidad, compasión y respeto. Sólo hace sentido que aprendamos sobre nuestra mente y cuerpo, de manera que podamos practicar la amabilidad hacia nosotros mismos también. Un aspecto importante de esto se exploró en el Capítulo 2, “Construyendo Resiliencia”, que se enfocó en cómo entender y regular el sistema nervioso autónomo. El autocuidado y la amabilidad hacia los otros van de la mano puesto que si tenemos la experiencia de perder nuestra regulación, podemos estar más propensos a causar dificultades a los otros y con una menor tendencia a actuar amable y atentamente hacia los demás. Desde nuestra propia experiencia personal, podemos ver cómo esta pérdida de regulación puede contribuir a comportamientos y elecciones que luego lamentamos.

Además de la “alfabetización corporal” y la conciencia del sistema nervioso, la compasión por sí mismo y la compasión por los otros están apoyadas por la “alfabetización emocional” y un entendimiento de cómo funciona nuestra mente. Para esto, necesitamos ser capaces de observar nuestra mente y experiencias de manera cuidadosa y atenta. Éste es el tema del Capítulo 3 “Fortaleciendo la Atención y Conciencia de sí mismo”.

El entrenamiento de la atención también tiene numerosos beneficios adicionales para los estudiantes. Facilita la concentración, el aprendizaje y la retención de la información. Nos permite controlar nuestros impulsos. Calma el cuerpo y la mente de formas que promueven la salud física y psicológica. Aunque a menudo se diga a los estudiantes: “¡Presten Atención!”, rara vez se les enseñan los métodos por los que pueden entrenar y cultivar una mayor atención. En el Aprendizaje SEE, la atención no se cultiva mediante la fuerza de voluntad, sino repetida y gentilmente cultivando oportunidades para la práctica, tal como cualquier otra habilidad.

Los estudiantes no tienen problemas para prestar atención a las cosas que les resultan interesantes. El problema es prestar atención cuando las cosas son menos estimulantes o cuando hay distracciones que parecen más merecedoras de atención. Por lo tanto, este capítulo aplica un enfoque de múltiples facetas al entrenamiento de la atención. En primer lugar, presenta la idea del entrenamiento de la atención y sus beneficios potenciales. Segundo, muestra a los estudiantes que cuando prestamos atención a las cosas, podemos encontrarlas más interesantes que lo que pensamos inicialmente. Tercero, presenta ejercicios para la tensión que son un poco más estimulantes y, probablemente, más fáciles. Finalmente, presenta 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 general, se invita a los estudiantes a observar qué le sucede a su mente cuando son capaces de prestar atención con calma, estabilidad y claridad.

En la Experiencia de Aprendizaje 1, “Explorando la Mente”, los estudiantes usan una actividad llamada “Frasco de la Mente” (Frasco de la Calma) para explorar qué se quiere decir con “mente”. En el Aprendizaje SEE, “mente” es una categoría amplia que incluye la experiencia subjetiva, en primera persona: pensamientos, emociones, actitudes, recuerdos, sentimientos, etc. Estos procesos incluyen naturalmente el cuerpo, de manera que la mente y el cuerpo se entienden como interconectados. En un nivel más avanzado, la mente también incluye procesos que no siempre resultan evidentes de inmediato: asociaciones, procesos inconscientes o automáticos, etc.

El propósito de explorar qué queremos decir con mente tiene dos ámbitos en el Aprendizaje SEE: primero, que los estudiantes puedan desarrollar gradualmente un “mapa de la mente”, significando un entendimiento de los procesos mentales, incluyendo las emociones, y segundo, que los estudiantes puedan entender qué significa prestar atención a nuestra mente y cultivar la atención como una habilidad, en particular para ganar mayor comprensión en los procesos mentales.

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

Las Experiencias 3 y 4, “Cultivando la Atención en las Actividades, “Parte 1” y “Parte 2”, ayudan a los estudiantes a explorar las diversas cosas a las que podemos prestar atención, incluyendo acciones, y también por qué nos esforzaremos en cultivar la atención. Una razón es que la atención a nuestros pensamientos, emociones y comportamientos nos ayuda a captar los impulsos emocionales antes de que se vuelvan problemáticos: es decir, mejoramos nuestra capacidad de captar la chispa antes de que se vuelva un incendio.

Esto lleva a la realización de que el entrenamiento de la atención, mientras una gran ayuda para aprender en general, también es especialmente importante en el apoyo al autocuidado. Por lo tanto, las experiencias de aprendizaje presentan a los estudiantes las tres facetas del entrenamiento de la atención que son de particular importancia para el autocuidado: (1) Conciencia, (2) Prudencia y (3) Atención Plena.

En el Aprendizaje SEE, “atención plena” significa retener algo en la mente y no olvidarlo, distraerse o perderlo de vista. Si se desea concentrar en el estudio para un a prueba, pero uno se distrae por una canción y comienza a ensoñar, entonces se ha perdido la atención plena de lo que uno se dispuso a hacer. Si uno se compromete a hacer algo, pero luego lo olvida por completo, entonces se ha perdido la atención plena de ese compromiso. Por lo tanto, la atención plena no sólo es importante con respecto a la atención, sino con los valores éticos y compromisos personales. En ese

sentido, acompaña la atención y la apoya. El término “atención plena” se define especialmente en el Aprendizaje SEE y puede diferir de cómo se utiliza en otros programas, por lo tanto una sección más abajo explica estas diferencias. “Atención plena” como aquí usado, significa una focalización o ubicación de la mente precisos con el propósito de la retención.

“La prudencia” significa ser cauto y cuidadoso con respecto a las cosas que podrían causar problemas a uno mismo o a otros. Si uno se vuelve consciente de que la cocina se pone muy caliente mientras se está cocinando, entonces uno adopta una postura para evitar quemarse y será prudente al respecto. De manera similar, si uno logra una comprensión crítica de que se tiene la tendencia a perjudicar a otros con sarcasmo o ridiculizando, entonces uno se vuelve prudente ante su hablar.

Un apoyo a éstas es la “conciencia”: ser consciente de lo que está sucediendo en la mente, en el cuerpo y a nuestro alrededor en el momento presente. Sin estar consciente de lo que está sucediendo en nuestra mente, no se puede observar que uno está a punto de reaccionar de manera dañina, y por ende, no puede mantener la atención plena o practicar la prudencia.

La Experiencia de Aprendizaje 5, “Cultivando 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 ésta en el tiempo para construir la musculatura de la atención. Ya que la respiración no es un objeto particularmente interesante al que prestar atención, para algunos estudiantes puede resultar muy apta en el cultivo de la atención. Aquí, si el entrenamiento de la atención es para apoyar el control cognitivo, el objetivo es desarrollar tanto la claridad como la estabilidad. La estabilidad significa aquí que la atención permanece en el objeto elegido a enfocar y es sostenido en el tiempo sin ser apartado hacia algo más por la distracción. La claridad significa que la mente no esté adormecida, firme o aletargada, sino que se mantenga en el objeto de atención con alerta y viveza o nitidez. De allí que se pueda tener estabilidad de atención sin claridad (como escuchar una charla pero con una mente nublada o adormecida), y se puede tener claridad sin estabilidad (estar muy alerta a lo que está sucediendo pero mantener la atención pasando de una coas a otra debido a la distracción e incapacidad de enfocar).

En la medida que los estudiantes cultivan su atención en un mayor grado, estos conceptos se vuelven importantes a mencionar. De lo contrario, los estudiantes pueden comenzar inadvertidamente a cultivar un estado mental adormecido cuando realizan sus prácticas de reflexión, similar a tomar una siesta. Esto sería falta de claridad. O los estudiantes podrían estar ensoñando, lo que no conduciría a una atención más fuerte. Esto sería falta de estabilidad. Ninguna es conducente a aprender o cultivar la alfabetización emocional.

Para muchos estudiantes, la tención plena a las actividades y la respiración puede inducirles relajación. Sin embargo, para algunos el intento de sostener el enfoque en una sola actividad u objeto puede

resultar desagradable y puede aumentar la ansiedad. Por lo tanto, se recomienda que usted espere a implementar estas experiencias de aprendizaje hasta después que sus estudiantes hayan desarrollado un grado de familiaridad con las prácticas cubiertas en el capítulo 2, “Construyendo Resiliencia”. Esas prácticas pueden conducir a mayor relajación en el cuerpo que luego vuelve más fácil el cultivo de la atención, y también otorgan a los estudiantes herramientas valiosas para la autorregulación, en caso de que la atención enfocada condujera a la ansiedad. Como indicado en el Capítulo 2, las habilidades de la resiliencia también se vuelven parte del conjunto de herramientas de los estudiantes para asistirlos cuando estén experimentando dificultades. Los educadores son alentados a siempre proporcionar la elección, de manera que los estudiantes puedan salirse de prácticas específicas de ser necesario o elijan actividades que les resulten de mayor ayuda.

La Experiencia de Aprendizaje 6, “Conciencia de sí mismo”, explora más la relación entre el cultivo de la atención y el aumento de la conciencia de sí mismo. Hasta aquí, las experiencias de aprendizaje anteriores cubrieron la atención a los sentidos, las sensaciones, las actividades y a un objeto en particular, como la respiración. Esta última experiencia de aprendizaje explora el uso de la atención para mirar la mente en sí. Tal 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 es llamado meta conciencia o meta cognición.

Esta experiencia de aprendizaje presenta la práctica de prestar atención a la mente en sí de manera libre de juicio. También es el inicio para los estudiantes del viaje en el desarrollo de un “mapa de la mente”, con el cual ellos crean por 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 propios pensamientos y emociones sin juzgar y reaccionar de inmediato sirve para ayudar a crear un “espacio” entre el estímulo y la respuesta. Esto es muy importante para el control del impulso. Como escribe, Viktor Frankl, autor del clásico “El Hombre en Busca del Sentido” (Man’s Search for Meaning), “Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio. En ese espacio se halla nuestro poder de elegir nuestra respuesta. En nuestra respuesta yace nuestro crecimiento y nuestra libertad”.

Una nota sobre el término “Atención Plena” o “Mindfulness”

El término “atención plena” o “mindfulness” se ha vuelto muy popular durante la década pasada y ahora se aplica a una serie de cosas y variadas prácticas, muchas de las cuales son bastante distintas de sus orígenes históricos. Una de las definiciones más populares de la atención plena la describe como un tipo de conciencia del momento presente libre de juicio. Muchos han argumentado sobre si la atención plena es una práctica espiritual, secular o ambas; o si necesariamente implica la meditación o se puede cultivar sin la meditación. A raíz de este debate constante, el Aprendizaje SEE elige enfocarse más específicamente en la atención, una facultad que cada persona tiene y

que ha sido estudiada muy cercanamente por la psicología y la neurociencia por décadas. Mientras algunos pueden cuestionar la universalidad del término “atención plena”, no existe duda alguna sobre la universalidad de la atención.

En algunos programas de atención plena, ésta se describe como conciencia presente en el momento y libre de juicio. En el Aprendizaje SEE, la conciencia plena se refiere a la capacidad de permanecer atento a algo de valor, mantenerlo en la mente y no olvidarlo o distraerse de él. Es similar a la idea de la retención.

Por ejemplo, si necesito recordar mis llaves, es la atención plena la que me ayuda a hacerlo; si olvido mis llaves, es porque tuve un lapso en la atención plena. Aún más importante es que luego los estudiantes aprenderán que también se puede estar atento a los valores y compromisos personales; en realidad, es vital para desarrollar la alfabetización ética. La atención plena es una de las cosas claves que nos ayuda a mantenernos fieles a nuestros valores y actuar de acuerdo a ellos, mientras que el “olvidarnos” es una causa común de actuar sin alineamiento con nuestros valores.

El Aprendizaje SEE también mantiene el término “atención plena” al describir prácticas conocidas como “escucha atenta”, “caminata atenta”, etc., puesto que son comunes. Sin embargo, si su escuela prefiere, puede sustituir otros términos como “escucha activa o conciente”, “comida conciente” o “caminata conciente”. Cualquier término que encuentre mejor para sus circunstancias, lo que es importante es que los estudiantes lleguen a entender el valor de cultivar la atención y usar esa atención para desarrollar discernimiento con respecto a sus situaciones internas y externas.

Práctica personal del Estudiante

Como toda habilidad, el entrenamiento de la atención toma tiempo y práctica reiterada. Esta práctica puede ser informal, como tener la intención de respetar atención a lo que se está haciendo en general, o pueden ser más formales. Una serie de prácticas reflexivas se incluyen aquí como ejemplos de práctica formal, y usted se puede centrar en aquellas que sus estudiantes disfruten más. Puede comenzar con sesiones muy cortas de sólo unos minutos cada una y luego, gradualmente, aumentar según lo adecuado para su clase. Es probable que mientras más familiarizados estén sus estudiantes con las prácticas del Capítulo 2, “Construyendo la Resiliencia”, más fácil les será entrar en las prácticas de entrenamiento de la atención de este capítulo. Se sugiere que usted comience sus prácticas primero con una actividad de enraizamiento (centramiento) / aplicación de recursos y luego pase a una actividad de entrenamiento de la atención. Recuerde que tal como con las prácticas del Capítulo 2, las preferencias de los estudiantes pueden diferir con respecto a las prácticas individuales. Manténgase abierto a la elección de los estudiantes de una práctica de entrenamiento de la atención que mejor les sirva mejor.

Como toda habilidad, la atención se puede cultivar pero tomará tiempo. Aunque hay 7 experiencias

de aprendizaje en este capítulo, probablemente sus estudiantes no lograrán eficiencia en las habilidades y prácticas en sólo 7 sesiones. La repetición es esencial y la paciencia es una virtud. Manténgase observando de que los estudiantes compartan sus experiencias de comprensión o la competencia ganada que pueden surgir de las práctica que está haciendo con ellos. Por ejemplo, un estudiante puede compartir que ellos reaccionaron de manera diferente ante una situación tensa o notaron algo distinto en sus emociones o pensamientos. Éstas son experiencias en común cuando se comienza a cultivar la atención y presta más atención a la mente.

Práctica personal del Profesor

Su propia práctica personal del entrenamiento de la atención y la atención plena le darán más confianza cuando guíe a sus estudiantes, en particular, cuando se trata de las prácticas de reflexión. Existe una gran cantidad de recursos en línea para cultivar una atención plena personal o práctica de la atención enfocada, y el sitio web del Aprendizaje SEE incluirá recomendaciones sobre dichos recursos.

Lecturas y Recursos Adicionales

Para mayor lectura sobre la neuroplasticidad y el entrenamiento de la atención, recomendamos el libro de Sahron Begley, *Entrene su Mente para cambiar su Cerebro* (Train Your Mind Change Your Brain)

Carta a los Padres y Cuidadores/Apoderados

Fecha: _____

Estimado(a) Madre, Padre; Cuidador/Tutor/ 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 aprender y, a menudo, se le dice a los niños que presten atención, pero rara vez se les enseña cómo hacerlo. Además, para ofrecer prácticas específicas para aumentar la atención, este capítulo también explora cómo se puede aprender a prestar mejor atención no sólo a las cosas externas, sino también a la propia mente, pensamientos, sensaciones y emociones.

Práctica en Casa

En la medida que su hijo(a) avanza por este capítulo, será de ayuda que hable sobre qué se siente al prestar atención y cómo decide prestar atención a su cuerpo, mente y entorno. También puede compartir estrategias que usted utiliza al encontrar dificultad para prestar atención a algo. Siéntase libre de preguntar a su hijo(a) qué están aprendiendo, discutiendo y practicando en relación a la atención. Señale los momentos cuando su niño puede prestar atención bien y explore con él/ella qué es lo que le permite hacerlo (como el nivel de interés, la familiaridad u otros factores).

Capítulos Anteriores

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

Lecturas y Recursos Adicionales

Construyendo Inteligencia Emocional: Prácticas para cultivar la resiliencia interior en niños, por Linda Lantieri. Introducción por Daniel Goleman.

Los recursos del Aprendizaje SEE se encuentran disponible en la red en: www.compassion.emory.edu.

Si tiene consultas, por favor contáctenos.

Firma del Profesor/Educador

Nombre en letra de imprenta del Profesor/Educador: _____

Información de Contacto del Profesor/Educador: _____



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Explorando la Mente

PROPÓSITO

Esta experiencia de aprendizaje usa una historia y un “frasco de la mente” para explorar lo que sucede en nuestras mentes. En el Aprendizaje SEE, la “mente” es una categoría amplia que involucra nuestra experiencia del mundo en primera persona, incluyendo los sentimientos, emociones, pensamientos, recuerdos, esperanzas y temores, nuestra imaginación, etc.

La mente también es lo que usamos para prestar atención a –o estar atentos–, las cosas. Los estudiantes también crean dos “frascos de la mente” personalizados en grupos para mostrar qué puede estar en su mente cuando se sienten agitados y ansiosos, como opuesto a cuando se sienten más calmados y relajados.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes:

- Explorarán lo que queremos decir con “mente” y las formas en que podemos categorizar la experiencia mental.
- Aprenderán que nuestra mente puede estar relativamente clara o nublada, facilitando o dificultando el discernimiento sobre lo que está sucediendo en nuestras mentes.
- Aprenderán que podemos calmar y estabilizar la mente al permitirle relajarse y establecerse.
- Explorarán las similitudes que compartimos con respecto a nuestras mentes y las experiencias mentales.

COMPONENTES CENTRALES PRIMARIOS



Atención & Conciencia de Sí Mismo

MATERIALES REQUERIDOS

- Agua en un frasco grande, transparente, con tapa.
- Pequeños recipientes con arenas, piedras, pequeños cristales o glitter si hay disponible (u otros materiales que se hundan y otros que floten).
- Una cuchara.
- Una pequeña banca o mesa para colocar el frasco a nivel de la vista de manera que el curso lo pueda mirar.

DURACIÓN

30 minutos

CHEQUEO | 3 minutos

- *“Vamos a comenzar con un poco de aplicación de recursos. Si quieren pueden elegir un recurso de su caja de tesoros o simplemente pueden imaginar su recurso.*
- *Si alguien hizo algo amable para ustedes recientemente, o si ustedes fueron amables con alguien, siéntanse libres de usar eso como un recurso.*
- *Si prefieren hacer enraizamiento (centramiento), pueden encontrar una forma agradable de sentarse o algo agradable de sostener o tocar.*
- *Tomémonos ahora unos momentos para pensar sobre nuestro recurso o prestar atención a nuestro enraizamiento [Pausa]*
- *Ahora, hagamos seguimiento y prestemos atención a las sensaciones dentro del cuerpo.*
- *Si encuentran una sensación agradable o neutral sólo presten atención a eso y obsérvenlo. Vean si cambia o permanece igual [Pausa]*
- *Si no han encontrado una sensación agradable o neutral, vean si pueden cambiar hacia otra parte del cuerpo para encontrar un lugar que se sienta mejor [Pausa]*
- *“¿Qué notaron?”*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 14 minutos

El Frasco de la Mente (Frasco de las Emociones/ de la Calma)

Descripción General

En esta actividad, su curso explorará lo que queremos decir con “mente” mediante una historia y el uso de un “frasco de la mente” al que le pueden agregar arena, piedras y otras cosas que puedan flotar en el agua y volverla

turbia, pero eventualmente puede asentarse si no se mueve, dejando el agua clara. El frasco mental sirve como una metáfora visual para cómo nuestra mente se aclara cuando le permitimos establecerse o aquietarse. what we mean by “mind” through a story and the use of a “mind jar.”

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

- Hay muchas cosas que continúan en nuestra mente, incluyendo pensamientos, emociones, recuerdos, sentimientos, esperanzas, temores y otros.
- Cuando agitadas, nuestras mentes se pueden nublar, dificultándonos ver lo que está sucediendo en nuestro interior o alrededor nuestro. Incluso las sensaciones/pensamientos/emociones pueden causar que nuestra mente se nuble en vez de calmarse.
- Podemos cultivar mayor claridad de mente al no agitarla y en cambio, desarrollar enfoque y atención.
- Cuando nuestra mente está calma, las cosas en ella se vuelven más claras.
- Nos sentimos en mayor calma.
- Aprendemos con mayor facilidad.
- Tomamos mejores decisiones.
- Nuestro cuerpo se siente más establecido.
- Podemos movilizar nuestra mente (agitación, confusión, rumiar) o dejar que se establezca.

Materiales Requeridos

- Agua en un gran frasco de vidrio transparente con tapa.

- Pequeños recipientes con arenas, piedras, pequeños cristales o glitter si hay disponible (u otros materiales que se hundan y otros que floten)
- Una cuchara para revolver.
- Una pequeña banca o mesa para colocar el frasco a nivel de la vista de manera que el curso lo pueda mirar

Instrucciones

- Revise las Zonas que fueron presentadas en el Capítulo 2: la zona resiliente, la zona alta y la baja.
- Coloque una plástico grande o frasco de vidrio con agua sobre la mesa o en lugar donde sea claramente visible. Invite a sus estudiantes a se unan a usted sentándose en círculo o de forma que todos puedan ver el frasco.
- Muestre a los estudiantes cuán clara está el agua y cuán fácil es mirar a través de ella.
- ¿Qué notan sobre el agua ahora?
- Les voy a contar una historia sobre un chico llamado David. Usaremos este frasco en esta historia para mostrar lo que le está sucediendo a la mente de David. ¿Pueden ver claramente a través de ella? Vamos a usar arena, piedras y pequeños cristales. La arena será para las cosas neutrales, las piedras para las desafiantes y los cristales para cosas agradables.
- Cuente una historia de "Mente Clara-Mente Turbia" (más adelante se proporciona una historia ejemplo). Añada los materiales al frasco o invite a sus estudiantes a agregarlos en momentos apropiados (aquí marcados por letras en la historia)
A = Arena

P= Piedras

G= Glitter, Escarcha [escarchilla; brillantina]

O sustituya con otras sustancias adecuadas para cosas neutrales, desafiantes y agradables. En la medida que la historia continúa y sus estudiantes empiezan a entender el proceso, usted les puede preguntar qué sustancia agregar tras cada frase.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Esta actividad usa el "frasco de la mente" en conjunto con una historia (usted puede crear una o utilizar la historia presentada abajo).
- Es altamente recomendable que usted pruebe el "frasco de la mente" antes de hacer esta actividad con su curso.
- Usted puede variar las sustancias a usar.
- Cuando no usadas, idealmente, las sustancias se hundirán en el frasco mental dentro de un minuto o dos, volviéndose claro el líquido turbio.
- Usted puede usar una esfera de nieve (como las esferas navideñas), pero pierde la oportunidad de que el curso participe y la posibilidad de mostrar distintas actividades metnales (pensamientos, sentimientos).
- Al terminar, mantenga el frasco mental pues lo volverá a usar en próximas experiencias de aprendizaje.

HISTORIA SUGERIDA: MENTE CLARA- MENTE TURBIA

- *"Es hora de la colación y a David le encanta, porque siempre tiene hambre y espera con ansias la colación de la mañana (C)*

- Mira su bolso de la colación y se da cuenta de que tiene pretzels y zanahorias, no es su favorito, pero no está tan mal. (A)
- A él realmente le encanta el ruido que hacen los pretzels y las zanahorias y se pierde en sus pensamientos mientras los come. (C)
- Antes de estar a la mitad, él oye a su profesor decir, "Es hora de despejar para ir afuera". David no ha terminado su colación y quería comerla toda (P)
- "Oh, bueno", él piensa, al menos he de ir afuera y jugar con mis amigos (A)
- Él espera jugar "4 cuadros" [4 square] (u otro juego popular) con sus amigos como siempre lo hacen en el recreo de la mañana.(C)
- Pero cuando llega afuera, él se da cuenta de que otros chicos ya están jugando allí y está lleno (P).
- Su amigo sugiere, "podemos jugar fútbol o a la pinta", pero David realmente quería jugar "4 cuadros".
- Él grita, "el recreo se arruinó", "Preferiría sentarme solo".
- David mira a sus amigos jugando fútbol (P)
- Finalmente, su mejor amigo, Luis viene y dice, "Yo sé que quería jugar "4 cuadros" tal vez podríamos jugarlo en el recreo de la tarde. Ven, juega con nosotros, realmente te extrañamos ahí." (C)

REVISIÓN

- "¿Qué pasó en la historia?"
- ¿Cómo se sintió David al comienzo, a la mitad

y el final?

- ¿Qué era desafiante para él?
- ¿Qué le resultaba neutral?
- ¿Qué era agradable para él?
- Observen que lo que sintió David puede no haberse sentido así para ustedes. La mente de ustedes es distinta que la de David y esto está bien. Todos reaccionamos a las cosas de manera distinta porque tenemos una mente diferente y eso está bien.
- ¿Qué más notaron o sobre qué otra cosa en la historia desearían hablar?"

PRÁCTICA REFLEXIVA | 4 minutos Estableciendo/Aquietando la Mente*

Descripción General

En esta práctica, los estudiantes practicarán el mantener su atención en el "frasco de la mente" por un rato breve mientras se estabiliza. Sin embargo, ellos también tienen la opción de cambiar su atención hacia su cuerpo -en particular, a sensaciones neutrales o agradables-, y mantener su atención en esas sensaciones. De cualquier forma, los estudiantes estarán cultivando la atención.

Recomendaciones para la Enseñanza

Se recomienda que usted comience con un ejercicio muy breve para el entrenamiento de la atención, como éste --incluso tan breve como de un minuto o dos--, y gradualmente aumente a sesiones más largas con el paso de las semanas y meses. Donde la pauta dice "Pausa", usted puede detenerse por 8-12 segundos, o tanto como sienta que es cómodo para sus

estudiantes. También se recomienda que permita a sus estudiantes cambiar a la aplicación de recursos, enraizamiento o una estrategia de ¡Ayuda Inmediata!, según la necesidad. Esto es porque si los estudiantes sienten que pierden la regulación de su cuerpo, el pedirles que aquieten su cuerpo y enfoquen su concentración en una cosa en particular a veces puede aumentar la incomodidad.

Pauta Sugerida

- *"Les voy a hablar sobre esta práctica de reflexión y luego podemos compartir al final. Recuerden que ustedes siempre pueden adaptar su posición hacia una mejor, y siempre pueden pensar en un recurso o aplicar el enraizamiento si se sienten incómodos en algún momento.*
- *Este frasco de la mente se estabiliza si lo dejamos tranquilo y le permitimos volver a su estado natural.*
- *Voy a sacudir este frasco y luego sólo lo observaremos mientras se estabiliza y aquieta.*
- *Cuando observamos (o escuchamos) algo de forma concentrada, le llamamos "prestar atención".*
- *Si seguimos observando por más tiempo, a eso se le llama "mantener nuestra atención" en lo que sea que estamos observando. Vean si pueden mantener su atención en el frasco mientras se estabiliza.*
- *Miremos el frasco tranquilamente ahora [Pausa].*
- *¿Qué notamos en nuestro cuerpo mientras observamos y mantenemos nuestra atención en ello?*
- *Si hallamos una sensación neutral o agradable*

en el cuerpo, entonces pueden trasladar su atención hacia ello si lo desean.

- *Si se sienten incómodos, pueden aplicar algún recurso o enraizamiento mientras observamos el frasco mental. Ustedes pueden pensar en un recurso de su caja de recursos. Tal vez encontrarán un recurso que ayude a su mente a establecerse un poco, tal como el frasco mental se está estabilizando. [Pausa].*
- *Noten cómo el frasco mental se establece lentamente y se vuelve más claro cuando nadie lo está moviendo o perturbando [Pausa].*
- *Recuerden que siempre pueden adaptar su posición hacia una mejor, y siempre pueden pensar en un recurso o aplicar enraizamiento si alguna vez se sienten incómodos. De lo contrario, sólo mantengámonos observando el frasco mental. Veamos qué notamos en el frasco de la mente y en nuestro cuerpo." [Pause.]*

REVISIÓN | 2 minutos

- *"¿Qué observaron -en su mente o en su cuerpo-, mientras miraban el frasco que se aquietaba y estabilizaba?*
- *¿Quién tuvo una estrategia o una forma que le ayudó a permanecer enfocado en el frasco de la mente? ¿Podría compartirlo con el grupo?*
- *¿Creen que nos ayuda si nuestra mente está más en calma o más estable? ¿En qué nos ayuda?"*

Explorando la Atención

PROPÓSITO

Esta experiencia de aprendizaje presenta el concepto de la atención al usar la metáfora visual de una luz de linterna. Tras discutir sobre la atención y sus beneficios, los estudiantes juegan un juego llamado “Yo noto, yo me sorprendo”, en el que ellos pasan por un objeto inusual mientras comparte lo que notan de éste, y luego las cosas sobre las que se maravillan en él. Esta actividad destaca cómo

la atención cercana revela detalles y puede volver interesante incluso un objeto simple, y también que cada uno puede vivenciar el mismo objeto de diferente manera. La experiencia de aprendizaje concluye con una práctica reflexiva para fortalecer la atención usando un recurso.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes:

- Explorarán los diversos significados que le damos a la “atención” y su importancia en el aprendizaje.
- Aprenderán vocabulario clave relacionado con la atención.
- Explorarán el fortalecimiento de la atención como una habilidad.
- Aprenderán que percibimos las cosas de forma distinta, incluso cuando miramos la misma cosa.

DURACIÓN

35 minutos

COMPONENTES CENTRALES
PRIMARIOS

Atención y Autorregulación

MATERIALES REQUERIDOS

- El “frasco de la mente” (para el chequeo)
- Una linterna u otra fuente de luz.
- Uno o dos objetos pequeños curiosos, de preferencia algo que los estudiantes probablemente no hayan visto antes (como una concha marina, un textil, una máscara de madera, un panal, un hueso, una fruta inusual, etc.)
- Una bolsa (opcional)

NOTA SOBRE EL VOCABULARIO

Durante estas actividades y en el curso de las siguientes experiencias de aprendizaje, puede ser de ayuda presentar gradualmente algunos de los siguientes términos clave sobre la atención, que también preparan a los estudiantes para un “mapa de la mente” completo que se realizará más adelante.

- **Atención:** llevar los sentidos o la mente a una cosa
- **Notar/Reconocer:** ser consciente de algo; ver algo (no sólo con los ojos, sino con cualquiera de los sentidos o la mente), en especial algo nuevo.
- **Observar:** mirar de cerca con los sentidos o la mente de manera que podemos notar cosas al respecto
- **Experimentar:** percibir o sentir algo directamente.
- **Concentrarse:** dedicar toda la atención personal a algo.
- **Enfocarse/Focalizar:** atención a una sola cosa o actividad; un centro o punto de atención; como la concentración.
- **Juzgar (o hacer un juicio):** formar una opinión o decidir si algo es de una forma u otra (como bueno o malo).

CHEQUEO | 3 minutos

- *“Comencemos pensando sobre uno de nuestros recursos.*
- *Ustedes puede elegir un recurso de su estuche o pensar uno nuevo o incluso imaginarlo.*

- *Al pensar en su recurso, noten qué sucede en su cuerpo. [Pausa]*
- *Ahora intentemos aquietarnos/estabilizarnos con el “frasco de la mente” nuevamente. Voy a sacudirlo suavemente y podemos permitir que nuestra mente se establezca/aquiete mientras lo miramos asentarse. Nos sentaremos tranquilo y mantendremos nuestra atención en el frasco, observándolo.*
- *Recuerden que ustedes pueden aplicar enraizamiento (centramiento) o regresar a su recurso si eso les hace sentir más cómodos. Sólo tengan cuidado de no perturbar a nadie mientras se aquietan o establecen.*
- *¿Qué notaron mientras nos aquietábamos o estabilizábamos 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 la atención usando una linterna como una metáfora visual para la atención.

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

- Podemos dirigir la linterna de nuestra atención a distintas cosas.
- Lo que “iluminamos” se puede ver más interesante, más importante o más detallado.
- Nuestra atención es como un músculo. Se vuelve más fuerte al usarla.
- Podemos dirigir nuestra atención y esto nos ayuda a notar y aprender cosas nuevas.
- Si no prestamos atención, podemos dejar pasar

cosas importantes.

- Podemos prestar atención con nuestros sentidos y mente. Podemos fortalecer nuestra atención como un músculo.
- Al sólo observar y no juzgar, cada uno puede tener experiencias distintas, siendo todas ellas válidas.

Materiales Requeridos

Una linterna u otra fuente de luz.

Instrucciones

- Baje las luces.
- Pida a los estudiante describir un objeto o un aspecto de la sala visto a oscuras, luego nuevamente cuando la linterna lo ilumina.
- Conversen sobre cuán distinta se ve la habitación cuando encendemos una luz en ella, cuánto más podemos ver y cómo la linterna es como nuestra atención.

Recomendaciones para la Enseñanza

- No es necesario oscurecer por completo la sala o aula.
- Como alternativa a la habitación oscurecida y la linterna, use una bolsa con un objeto inusual adentro y haga que los estudiantes toquen el interior y describan lo que sintieron con sus manos.

Pauta Sugerida

- *"Hoy vamos a hacer algunas actividades que nos ayudarán a prestar más atención.*
- *Ustedes ya saben bastante sobre el prestar atención. Lo han estado haciendo toda su vida. ¿Qué significa prestar atención?*

• *¿Cómo lo hacemos?*

• *¿Qué sucede cuando prestamos atención? ¿Sucede algo en nuestros cuerpos?*

• *¿Puede alguien dar un ejemplo de una ocasión en que prestaron atención y notaron algo importante?*

• *¿Qué hay de alguna ocasión en que no prestaron atención y dejaron pasar algo importante?*

• *Entonces, la atención nos ayuda a notar las cosas y algunas de esas cosas pueden ser muy importantes. La atención puede ser de tanta ayuda. Probemos algo. Voy a bajar las luces."*

Con las luces bajas (pero no demasiado), en primer lugar pida a los estudiantes describir algo en una área oscura. Luego encienda una linterna (o alguna otra fuente de luz) sobre esa área y pídale que describan lo que notan y que no veían antes

• *"¿En qué nos ayuda la linterna?*

• *¿Qué hay de cuando ilumino algo en particular, están ahí todavía los otros objetos aunque no los podamos ver?*

• *Exacto, están allí, pero no los podemos ver con claridad.*

• *¿Cómo podemos usar nuestra mente como una linterna? ¿Podemos prestar atención cercana a ciertas cosas o fijar nuestra atención en ellas?*

• *¿Podemos mantener nuestra atención en algo, como mantener la linterna fija?*

• *¿Nos distraemos a veces y perdemos la atención?*

• *[Dibuje un círculo en la pizarra y pida a los*

estudiantes que presten atención cercana a él. Luego, vaya hacia el costado y realice movimientos y sonidos distractivos]

- *¿Cómo estuvo eso para ustedes? ¿Qué hicieron con su atención?*
- *¿Piensan que es útil ser capaz de prestar atención cuando lo desean?"*

Si es de ayuda, realice un mapa visual de la palabra "atención" al escribirla en el centro de una cartulina e invite a los estudiantes a sugerir otras palabras relacionadas con la atención.

- *"Sabías que podemos fortalecer nuestra atención tal como cuando ejercitamos un músculo si es que practicamos? En este sentido, es incluso mejor que una linterna.*
- *Debido a que la atención es tan importante y útil, vamos a practicar prestar atención para que nos volvamos cada vez mejores en su aplicación. Pero lo haremos a través de algunas actividades entretenidas."*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 7 minutos

Yo noto, Yo me asombro

Descripción General

En esta actividad de comprensión, los estudiantes explorarán más el concepto de atención y practicarán el notar y asombrarse sin juicio. Esta actividad puede repetirse varias veces.

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

- Cuando prestamos atención cercana a algo, nos mantenemos notando cosas nuevas sobre eso.
- Cada uno tiene su propia perspectiva. Notamos distintas cosas sobre el mismo objeto.

- Cuando miramos de cerca y sólo observamos antes de hacer un juicio, no hay respuestas "correctas", solo experiencias distintas.

Materiales Requeridos

- Uno o dos objetos pequeños curiosos, preferentemente que los estudiantes no hayan visto antes (como una concha de mar, un trozo textil, una máscara de madera, un panal, un hueso, una fruta inusual, etc.)
- Una bolsa (opcional)

Instrucciones

- Tenga listo un objeto interesante (posibilidades -una piña de pino o la vaina de una semilla, una herramienta, una pequeña fruta o verdura poco conocida, una concha de mar, tal vez algo que se relaciona con la historia del curso o área de estudio)
- Explique que cada estudiante tendrá la oportunidad de estudiar el objeto cuidadosamente y decir algo que note o le sorprenda. El desafío es que ellos no pueden repetir algo que alguien más haya dicho. Si resulta demasiado difícil, los estudiantes pueden hacerlo en pequeños grupos primero y luego completar toda la clase.
- Pase el objeto (del tamaño de la mano o más pequeño) por cada estudiante.
- Anime a cada niño a comenzar con "Yo noto ..."
- De forma alternativa, pase el objeto en una bolsa y haga que cada estudiante lo toque en el interior de la bolsa

Recomendaciones para la Enseñanza

Continúe apoyando a los estudiantes al recordarles que ya que sólo estamos observando y compartiendo nuestras experiencias, no existe una respuesta correcta o incorrecta (equivocada). Si un estudiante desea repetir algo que ya se haya dicho, como "es café", invítelos a elaborar, como "Es café como el chocolate" o "Es de café muy claro" o "Es tan grande como..." Puede que requiera recordar a los estudiante que se mantengan prestando atención entre sí y el objeto, viendo si pueden notar más y más sus características..

Pauta Sugerida

- *"Pongámonos todos en círculo para una actividad sobre la atención. Se llama, "Yo noto, Yo me sorprendo".*
- *Aquí tengo un objeto que pasaré. Si saben lo que es, no le digan a nadie qué es, en cambio intenten simular que lo están viendo por primera vez.*
- *En la medida que el objeto pasa por el círculo, cada uno lo mirará cuidadosamente. También lo podemos oler, tocar y escuchar.*
- *Entonces, vamos a prestar atención cercana al objeto por un momento y lo observaremos.*
- *Luego, compartan con el grupo alguna cosa que notaron o les sorprendió. Prestaremos atención entre nosotros 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 qué es hasta después de haber terminado*

con la actividad. El desafío será no repetir lo que otro haya dicho.

- *No precisamos hacer un juico sobre el objeto. Eso significa que no necesitamos decir si nos gusta o no.*
- *Si están en blanco o bloqueados, pueden decir "paso", y podemos regresar a su turno si así lo prefieren. Sólo noten algo sobre este objeto y compártanlo.*
- *Antes de pasar el objeto, sea de ejemplo para los estudiantes comenzando con usted: Intentémoslo. Yo comenzaré (Mire el objeto con mucha atención por un momento).*
- *[Haga circular el objeto. Cuando haya pasado una ronda, haga una segunda vez en la que los estudiantes pueden expresar una "observación" o una "sorpresa". Muestre una "sorpresa" esta vez].*
- *Recuerden, no hay respuestas correctas o incorrectas, sólo la propia experiencia. Escuchen cuidadosamente a las sorpresas de los demás."*
- *[Haga circular el objeto]*

DISCUSIÓN

- *"¿Oyó alguien decir lo que también estaba pensando?*
- *¿Dijo alguien algo que no hubieran notado o les haya sorprendido?*
- *¿Quién puede agregar algo que notaron? ¿O les sorprenda? ¿Podríamos seguir notando y sorprendiéndonos sobre más y más cosas?*
- *Yo observé que no hubo respuestas equivocadas. ¿Por qué piensan que es así? (Estamos describiendo nuestras propias*

experiencias, no opiniones o juicios). ¿Creen que hay una forma correcta o incorrecta de experimentar este objeto?

- ¿Alguien se distrajo? ¿Perdieron la atención por un momento? ¿Pudieron volver su atención al grupo y el objeto?
- Escriba o comparta como grupo cómo se sintió esto:
 - ¿Dónde sintieron sensaciones en el cuerpo?
 - ¿Qué eran estas sensaciones?
 - ¿Por qué puede ser esta actividad de ayuda cuando pensamos sobre la atención o por qué no lo sería?"

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 10 minutos Práctica Individual con Escritura*

Descripción General

En esta actividad de escritura independiente, los estudiantes practican el entrenamiento de la atención al encontrar cosas interesantes sobre un objeto en particular. Esto ayuda a reforzar la idea de que nuestra capacidad de permanecer enfocados en algo también se relaciona con nuestra capacidad de encontrar interés en ello.

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

- Cuando prestamos mucha atención a algo nos mantenemos notando detalles nuevos en ello.
- Nuestra atención es como un músculo. Se fortalece al usarla.
- Podemos dirigir nuestra atención y esto nos ayuda a notar y aprender cosas nuevas

Materiales Requeridos

- Un objeto para cada niño (o suficientes para

compartir)

- Cuadernos para el Aprendizaje SEE
- Útiles para escribir

Instrucciones

- Dé a cada estudiante un objeto u organice grupos para compartir.
- Pídales que elijan una cosa interesante sobre el objeto que ellos notaron o por lo que se sorprendieron, y escriban acerca de esa cualidad. Si hay suficiente tiempo, ellos pueden seleccionar otras cosas interesantes y escribir sobre esas.
- Tras 2-3 minutos, pída a los estudiantes discutir sobre la experiencia como grupo:
 - ¿Cómo estuvo eso para ti/ustedes?
 - ¿Notaste/notaron su atención errática/cambiante/inestable? ¿Cómo lo notaste/notaron? ¿Cómo la hiciste/hicieron regresar?

Recomendaciones para la Enseñanza

- Esta actividad podría hacerse en un día distinto al de la Actividad de Comprensión #1 y #2.
- Recuerde a los estudiantes que si notan que su atención divaga, que la noten y luego la regresen sin juicio.
- El tiempo definido para la escritura puede variar en base a la edad y el número de veces a realizar (tal vez, gradualmente, llegar a 5 minutos, pero comience con 2-3).
- Para apoyar las diferencias en el aprendizaje, usted puede optar por proporcionar preguntas específicas a ser respondidas por los estudiantes en vez de la afirmación abierta de arriba.

Pauta Sugerida

- *“¿Quién nos puede recordar lo que hicimos con la linterna? ¿Cómo relacionamos la linterna con nuestra atención?”*
- *¿Y qué hay de cuando hicimos circulamos el objeto, de qué hablamos durante la actividad?*
- *Entonces, lo que haremos ahora es similar a esas actividades. Vamos a realizar un escrito individual que nos ayude en la práctica de enfocar nuestra atención.*
- *Les voy a pasar un objeto y luego les pediré que lo examinen y escriban durante unos 2-5 minutos sobre una cosa que notan sobre el objeto. Luego, escriban sobre una cosa que les cause curiosidad sobre el objeto. Cuando crean que han terminado, intenten escribir una frase más.*
- *Si sienten que su atención comienza a divagar, sólo nótenlo y tráiganla de regreso sin juicio.*
- *Cuando hayamos terminado este ejercicio individual, discutiremos sobre la experiencia en grupo.*
- *[Distribuya los cuadernos y objetos del Aprendizaje SEE a los estudiantes]*
- *Por favor, comiencen a escribir ahora.*
- *[Una vez que el tiempo de escritura termine, facilite la discusión en grupo.*
- *Bien, vamos a dejar de escribir y compartan sobre cómo fue esto para ustedes.*
- *¿Notaron su atención divagando? ¿Cómo lo notaron? ¿Cómo la trajeron de regreso?”*

PRÁCTICA REFLEXIVA | 5 minutos

Estableciendo/Aquietando la Mente con un Recurso*

Descripción General

En esta práctica reflexiva, los estudiantes elegirán uno de sus recursos de la caja de recursos y lo usarán como un objeto de enfoque para un breve práctica de atención. Ésta es idéntica a la aplicación de recursos, excepto que aquí se está usando un 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 dar a los estudiantes la oportunidad de cambiar su atención hacia otro recurso, enraizamiento (centramiento) o a una sensación agradable o neutral en sus cuerpos en caso de que en algún momento se sintieran incómodos en el intento de enfocar su atención. Permítales moverse suavemente y ajustar su posición también, en tanto sean cuidadosos para no distraer o perturbar a otros estudiantes.
- Como antes, donde el escrito dice “Pausa”, usted puede detenerse por unos 8-12 segundos, por cuanto sienta es adecuado para sus estudiantes

Pauta Sugerida

- *“Practiquemos el fortalecer nuestra atención solo un poco más de tiempo. Lo vamos a hacer con un recurso, tal como lo hemos estado haciendo, excepto que esta vez vamos a*

mantener nuestra atención un poco más largo.

- *Para ayudarnos a concentrarnos, vamos a mantener nuestra mirada hacia el suelo o los cerraremos, y nos vamos a sentar derechos pero de forma cómoda.*
- *Los voy a guiar a lo largo de la práctica y luego podremos compartir.*
- *Elijan uno de sus recursos de la caja de recursos, o pueden elegir uno nuevo, o pueden imaginarlo.*
- *Ahora, traigamos nuestro recurso a la mente. Y veamos si podemos prestar atención solo a nuestro recurso con nuestra mente por algunos momentos quietamente.*

[Pausa.]

- *Si sienten una sensación neutral o agradable en el cuerpo, ustedes pueden prestar atención a eso. O si prefieren hacer enraizamiento (centramiento), también lo pueden hacer. Lo que sea que elija, vamos a descansar tranquilamente y a prestar atención por algunos momentos. [Pausa]*
- *Si se sienten incómodos, pueden cambiar a un recurso distinto o pueden hacer enraizamiento (centramiento). También pueden cambiar su posición, pero intenten no perturbar a nadie si lo hacen. O de lo contrario, sólo mantengan su atención descansando en su recurso. [Pausa]*
- *Cuando noten que se distrajerón y se olvidaron de su recurso, pueden regresar su mente al recurso. [Pausa por más tiempo, como 15-30 segundos o más].*
- *Concluamos ahora. Pueden abrir sus ojos.*
- *¿Qué notaron esta vez cuando prestamos*

atención a nuestro recurso un poco más de tiempo?

- *¿Pudieron prestar atención?*
- *¿Qué hicieron cuando perdieron su atención o se distrajerón?"*

REVISIÓN | 3 minutos

- *"Aprendieron algo sobre la atención que hayan encontrado interesante?"*
- *¿De qué otra forma nos ayudaría si practicáramos la atención y mejoráramos en ello?"*

Cultivando la Atención en las Actividades: Parte 1

PROPÓSITO

Esta experiencia de aprendizaje presenta tres conceptos: (1) "conciencia" de lo que está sucediendo en nuestra mente, nuestros cuerpos y a nuestro alrededor; (2) "prudencia" con las cosas que podrían ser peligrosas o dañinas; y (3) "atención plena" de lo que estamos intentando hacer o lograr sin distracción o sin olvidar lo que estamos haciendo.

Estos aspectos de la atención no sólo nos permiten mantener nuestra focalización y aprender mejor, también nos ayudan a captar impulsos emocionales antes de que creen problemas a nosotros y otros: es decir, captar la chispa antes de que se vuelva un incendio.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes:

- Explorarán más el término "atención" y los beneficios de fortalecer la atención.
- Aprenderán que podemos prestar atención a cosas en el interior (nuestro cuerpo y mente).
- Se les presentarán los términos "atención plena", "conciencia" y "prudencia".
- Aprenderán a captar impulsos antes de que nos causen problemas, como captar un chispa antes de que se vuelva un incendi.

DURACIÓN

40 minutos

COMPONENTES CENTRALES
PRIMARIOSAtención & Conciencia
de Sí Mismo

MATERIALES REQUERIDOS

- Pliego de papel/cartulina y marcadores.
- Un pliego de papel/cartulina o una piezarra con la palabra "atención" escrita en el centro y las palabras "atención plena", "conciencia" y "prudencia" alrededor de ésta.
- Escenarios/situaciones de ejemplos de prudencia impresos (proporcionados en y de la experiencia de aprendizaje)
- Para la actividad de comprensión opcional: tazas pequeñas de 200 grs aproximadamente (funcionan mejor porque el espacio es limitado)
- Agua y una toalla en caso que ocurran derrames

CHEQUEO | 3 minutos

- *"Hemos estado aprendiendo cómo prestar atención y cómo fortalecerla como un músculo. ¿Puede alguno pensar en una ocasión reciente en que haya prestado mucha atención? ¿Cómo fue eso?"*
- *Tal vez podemos pensar en una ocasión en que tuvieron que prestar atención pero fue difícil porque había muchas distracciones, pero aún así prestaron atención. ¿Quién tiene un momento como ése que pueda compartir?"*
- *¿Recuerdan cuando usamos la linterna? ¿Cómo fue esto que tuvimos que hacer cuando deseamos prestar atención pero había cosas que se cruzaban en nuestro camino?"*
- *¿Cuáles son algunas de las cosas con las que la atención nos ayuda a realizar?"*
- *Tomémonos un momento para calmar nuestros cuerpos y mentes, de manera que podamos estar preparados para prestar atención. Tomen una posición cómoda, una que sea relajada pero que ayudará a mantener la atención aquí.*
- *Ahora hagamos enraizamiento o aplicación de recursos. Si hacen enraizamiento, noten cómo su cuerpo está tocando el suelo o la silla, o algún otro lugar. Luego, noten sensaciones agradables o neutrales y mantengan su atención allí por algunos momentos.*
- *Si están haciendo la aplicación de recursos, traigan su recurso a la mente y vean si pueden mantener su atención en su recurso por algunos momentos.*
- *Si en algún momento se sienten incómodos, siempre pueden cambiar hacia una sensación agradable o neutral en su cuerpo y enfocarse*

en eso. [Pausa de 15-30 segundos o más según sus estudiantes puedan].

- *¿Qué notaron esta vez?"*

PRESENTACIÓN/DISCUSIÓN | 8 minutos

¿Qué es la Atención y para qué sirve?

Descripción General

- Esta discusión es para explorar qué es la atención, a qué le podemos prestar atención y cuáles son los beneficios de la atención.
- Ustedes crearán un mapa de palabras para la palabra "atención", esta vez para explorar: (1) las diversas cosas a las que podemos prestar atención, (2) con qué prestamos atención (nuestros sentidos, nuestro cuerpo y mente, y (3) cuáles son los beneficios de la atención.
- Los estudiantes ya han estado prestando atención a cosas en el interior mediante la práctica del "seguimiento" de sus sensaciones. Aquí, usted puede ampliarlo para incluir el prestar atención a cosas en el interior que incluyen la mente y no se limitan a las sensaciones. Algunos ejemplos son: una melodía que tenemos "pegada" en la cabeza; la ensoñación; perderse en un pensamiento en particular o un recuerdo; proyectar en la mente algo imaginario, como cuando se aplica recursos; preocuparse por algo y luego darse cuenta de que está bien; etc.

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

- Tal como podemos prestar atención a las cosas externas con nuestros sentidos, podemos hacerlo con las cosas que están sucediendo en nuestro interior (sensaciones, pensamientos, sentimientos, etc.).

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

Materiales Requeridos

- Marcadores
- Un pedazo de cartulina o una pizarra con la palabra "atención" escrita en el centro. (Después usted agregará las palabras "atención plena", "conciencia" y "prudencia" alrededor de ésta).

Instrucciones

- Crear en conjunto un mapa de palabras escribiendo la palabra "atención" en el medio y luego, escribir alrededor otras palabras que sugieran los estudiantes, relacionándolas entre sí con líneas o flechas.
- Divida el curso en grupos pequeños de 3-4.
- Asigne a cada grupo una o más de las siguientes preguntas:
 - *"¿Cuáles son las cosas en el exterior a las que prestamos atención y cuáles son las cosas en el interior?"*
 - *¿Qué usamos para prestar atención y cómo lo hacemos (cómo se ve y siente esto)?*
 - *¿Por qué es importante prestar atención, cómo sería si no pudiésemos/hiciéramos, qué podría pasar?"*
- Pida a cada grupo realizar un mapa de pensamientos desde sus respuesta(s).
- Facilite el compartir de cada grupo hacia un

mapa compartido de pensamientos para toda la clase.

- *De forma alternativa, complete esta actividad como un grupo general. (Más adelante está la pauta escrita).*
- *"Pregunte a los estudiantes a qué cosas les podemos prestar atención en el exterior. Escriba esas sugerencias en una lista llamada Exterior.*
- *Pregunte a los estudiantes qué usamos para prestar atención a esas cosas en el exterior. Escriba estos sentidos cerca de la lista del Exterior.*
- *Pregunte a los estudiantes a qué cosas podemos prestar atención en el interior. Escriba esas sugerencias en una lista llamada Interior.*
- *Pregunte a los estudiantes qué usamos para prestar atención a esas cosas en el interior. Escriba estas sugerencias (la mente, el cuerpo, la atención) cerca de la lista del Interior.*
- *Pregunte a los estudiantes por qué es importante prestar atención a estas cosas en el interior y el exterior. Escriba los beneficios que ellos sugieran.*
- *Pida a los estudiantes considerar cómo sería si no pudiésemos prestar atención a todo. Discutan/Debatan.*
- *Recuerde y refuerce que todos podemos prestar atención y que con la práctica, todos podemos fortalecer nuestra atención como un músculo."*

Recomendaciones para la Enseñanza

Guarde los mapas de pensamientos o tómeles fotos para referencia posterior..

Pauta Sugerida

- *“¿Qué queremos decir cuando expresamos “prestar atención”? (Escriba las respuestas de los estudiantes alrededor de la palabra atención).*
- *¿Podemos prestar atención a las cosas en el exterior y el interior?*
- *¿Cuáles son las cosas en el exterior a las que podemos prestar atención? Las cosas afuera de nosotros. (Por ejemplo, la sala, el sonido de un carro bomba (bomberos), otras personas) (Escríbalas en una lista bajo la palabra “Exterior”)*
- *¿Qué usamos para prestar atención a estas cosas? (Nuestros sentidos, ojos, oídos, etc.) (Escríbalas cerca de la misma lista).*
- *¿Cuáles son las cosas en el interior a las que podemos prestar atención? (sensaciones, tener hambre, pensamientos, emociones, sentimientos, preocupaciones, recuerdos, nuestras actividades) (Escríbalas en una lista bajo la palabra “Interior”).*
- *¿Qué usamos para prestar atención a estas cosas en el interior? (Nuestro cuerpo, mente, la atención)*
- *¿Por qué es importante prestar atención a estas cosas? (Si quiere, haga una lista de los beneficios en otra cartulina).*
- *¿Cómo sería si no pudiésemos prestar atención a todo? ¿Qué podría pasar?*
- *Afortunadamente, todos podemos prestar atención y podemos fortalecer nuestra atención*

como un músculo con práctica.”

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 10 minutos

La Historia de Benjamín

Descripción General

En esta actividad usted presentará una historia que ofrece un ejemplo del prestar atención a las actividades personales, y luego la discutirá con sus estudiantes para gradualmente presentar los conceptos de “atención plena”, “conciencia” y “prudencia”. También les ayudará a hacer una lista de ejemplos de cosas sobre las cuales podríamos precisar ser prudentes.

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

- Podemos aprender a captar impulsos antes de que nos ocasionen problemas.
- La conciencia y la atención pueden fortalecerse con práctica.
- Hay cosas sobre las que es útil ser prudentes.

Materiales Requeridos

- Una de las historias (proporcionadas más abajo)
- Cartulina o pizarra
- Marcadores

Instrucciones

- Los estudiantes que tuvieron el Aprendizaje SEE en años anteriores puede que ya conozcan la historia de Benjamín. Recuerde a los estudiantes de la historia o vuelva a leer la historia a su curso.
- Revise las ideas de “prudencia” y “conciencia”.
- Haga que los niños elaboren sobre las ocasiones

en que fueron o no prudentes. Esta elaboración puede ser grupal o individual.

- Elabore una lista general –a través de una lluvia de ideas- de las cosas sobre las que es bueno ser prudente o cuidadoso.
- Elija dos o tres ideas de esa lista y escriba sobre por qué es de ayuda ser prudente sobre esas cosas.
- Invite a los estudiantes a compartir con todo el grupo si lo desean.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Puede resultar una historia entretenida para actuarla por usted o con sus estudiantes. Por ejemplo, usted puede estirar una mano y luego atraparla fuerte con su otra mano a debido tiempo. Siéntase libre de modificar los detalles o reemplazar la historia con una que usted siente puede ser más apta para sus estudiantes, en la medida que ejemplifique el prestar atención a la mente y captar una tendencia habitual antes de que se vuelva problemática.
- Ayude a los estudiantes a empezar a elaborar con una entretenida, como: La Srta. Ximena estaba caminando en su patio, pensando en muchas cosas excepto a donde iba, y ¡olvidó estar atenta al excremento de un perro (o un charco sucio) y pisó sobre éste!

La Historia de Benjamín

“Una vez había un chico llamado Benjamín. Cuando era más joven, ben tenía el mal hábito de tomar cosas que no le pertenecían. Algunas personas incluso lo llamaban ladrón. Pero cuando creció un poco más, él dejó de hacer eso. Decidió que no debía robarle a la gente,

porque si lo hacía, ellos resultarían heridos y sería difícil ser amigo con ellas. Un día mientras caminaba, Benjamín fue invitado por algunos amigos a comer. Cuando estaba sentado a la mesa, notó la comida frente a él, y mientras sus amigos no estaban, rápidamente quiso tomar algo de la comida con una mano para ponerla en sus bolsillos. De pronto se atrapó, y su otra mano agarró el brazo que estaba a punto de robar la comida. “¡Detente! ¡Ladrón! ¡Te atrapé!”, gritó él fuerte. Sus anfitriones corrieron, sorprendidos. “¿Qué está pasando? ¿Dónde está el ladrón?”, preguntaron. “¡Es Benjamín!”, gritó él sosteniendo su propio brazo firmemente. “¡Benjamín es el ladrón!””

Historia alternativa: El niño y las bellotas

“Un chico en la escuela estaba jugando y lanzando bellotas. Él las estaba lanzando lejos a otros niños por sobre la reja de patio de juegos, cuando pasó un auto. Él golpeó el auto con la bellota. La conductora se bajó y estaba molesto. “¿Por qué tiraste algo a mi auto?”, ella preguntó. El niño estaba llorando. Él dijo, “Mi mano solo la lanzó antes de que mi mente supiera que era una mala idea”. La conductora movió la cabeza y dijo, “No te preocupes. Yo solía hacer cosas como esa también. Con práctica, puedes aprender a pillarte antes de hacer algo que podría ser peligroso. Se llama prudencia.””

Pauta sugerida para usar con la Historia de Benjamín

- “¿Qué sucedió en esta historia?”
- ¿Con quién estaba hablando Benjamín cuando dijo, “¡Detente! ¡Ladrón! ¡Te atrapé!”
- ¿Por qué estaban los otros sorprendidos cuando entraron y oyeron a Benjamín decir eso?

- *¿Qué hizo Benjamín sin pensar al respecto?*
- *¿En qué momento se volvió consciente ben de que estaba haciendo algo que ponerlo en problemas? Podríamos decir que en ese momento él tuvo conciencia - él se dio cuenta de qué iba a hacer.*
- *Podemos tener conciencia de las cosas en el exterior al verlas y oírlas. ¿Podemos tener también conciencia de las cosas en el interior? ¿Podemos tener conciencia de lo que estamos haciendo?*
- *Benjamín supo que robar era peligroso. Cuando se sabe que algo podría ser peligros, se tiene "prudencia". Significa ser muy cuidadoso.*
- *¿Cuáles son las cosas por las que hemos de ser cuidadosos o prudentes si estamos en la cocina?*
- *¿De qué fue prudente Benjamín? ¿Funcionó?*
- *Si Benjamín no hubiese practicado ser prudente, ¿qué creen hubiese pasado? ¿Qué habría pasado si simplemente se robaba la comida sin atraparse a tiempo?*
- *Tomémonos algo de tiempo para escribir individualmente [o en grupos pequeños].*
- *Elabore una lista de cosas –a través de una lluvia de ideas– por las que es bueno ser prudente o cuidadoso.*
- *Elija dos o tres ideas de su lista y escriban sobre por qué ayudaría ser prudente sobre esas cosas. Nos tomaremos algo de tiempo para compartir tras escribir, si lo desean."*
- *[Conceda tiempo a los estudiantes para compartir].*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 14 minutos Usando la Prudencia y la Atención para Diferentes Resultados

Descripción General

Los estudiantes elegirán un escenario/situación similar y determinarán si el personaje principal podría haber usado la prudencia o la atención para lograr un resultado distinto.

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

- Aprendemos a reconocer y atrapar los impulsos antes que nos causen problemas.
- La conciencia y la atención pueden fortalecerse con la práctica.
- Estas son cosas que son beneficiosas y útiles para tener presente.

Materiales Requeridos

- Copias impresas de los "Escenarios/Situaciones de Prudencia", provistos al final de esta experiencia de aprendizaje.
- Pliego de papel/cartulina o pizarra
- Marcadores

Instrucciones

- Divida a sus alumnos en grupos de 3 o 4 y entregue a cada grupo un escenario o situación.
- Pida a cada grupo que lean el escenario o situación juntos.
- Pídale a cada grupo que discuta las siguientes preguntas sobre su escenario/situación asignado:
 - *¿Qué sucede en el escenario/atención?*
 - *¿En qué puntos podría el personaje haber*

practicado la atención?

- ¿Qué pudo haber hecho el personaje en lugar de lo que realmente hizo?
- A continuación, cada grupo planeará representar el escenario/situación con atención para el resto de la clase. (Permítales unos 4 minutos o más para esto). Los estudiantes pueden “interpretar” a los personajes en el escenario, pero también pueden “interpretar” sensaciones, emociones o pensamientos experimentados.
- Reúna a la clase e invite a cada grupo a realizar su representación, mientras que otros observan.
- Solo si siente que la actuación puede no haber sido clara, lea el escenario en voz alta para la clase para que quede claro lo que sucedió.
- Pídales a los estudiantes que estaban observando que expliquen dónde vieron al personaje o los personajes que practican la atención.
- Pase al siguiente grupo, pidiéndoles que representen su escenario y repitan.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Los niños pueden hacer esto en asociaciones o grupos pequeños. Cada grupo puede obtener una copia de todos los escenarios o solo un escenario.
- Recuerde alterar los nombres de los personajes en los escenarios si son los mismos que cualquiera de sus alumnos.
- Escriba las preguntas en la pizarra o en una hoja de papel.
- Se proporcionan tarjetas de escenarios en

blanco si desea crear las suyas propias, o puede permitir que sus alumnos creen sus propios escenarios personalizados.

Ejemplos de Escenarios/Situaciones de Prudencia

(También se proporcionan al final de esta experiencia de aprendizaje como tarjetas que puede imprimir).

1. Martín está jugando fútbol en el patio de recreo. Su equipo no ha marcado en algún tiempo, mientras que el otro equipo sí. Muchos de sus amigos están en el otro equipo y siguen sonriendo y emocionados cuando marcan. El otro equipo anota de nuevo y uno de sus amigos salta arriba y abajo y dice “¡Sí, somos tan buenos!” Justo al lado de Martín.

2. A Rosa le encanta ser útil. A menudo es la primera en ofrecer ayuda a alguien, incluso si está en medio de otra cosa. Un día, durante la escritura, notó que una amiga no podía alcanzar el material que necesitaba. “Te ayudaré”, dijo Rosa desde el otro lado de la habitación. Ella corrió, agarró una silla y rápidamente se paró en la silla para agarrar el material. En su apuro, no se dio cuenta de que la silla no era estable, y cayó al suelo, lastimándose la muñeca.

3. Oscar tuvo el mejor fin de semana. Él y su mejor amigo tenían una fiesta de pijamas, jugaba al baloncesto y comía en su restaurante favorito. Durante el lunes por la mañana en la escuela, todos pueden compartir sobre su fin de semana y él no podía esperar. Era el turno de otro compañero de clase, y ella compartía sobre su pijamada. Oscar inmediatamente interrumpió a su compañero de clase diciendo: “¡También

tuve una pijamada y jugué baloncesto, y comí en mi restaurante favorito!”

4. Javier y su clase estaban haciendo un proyecto que requería que construyeran una estructura robusta pero alta a partir de bloques. Cuando todos terminaron, la clase caminó hacia cada estructura para ver qué tan diferentes eran y dejar que los niños explicaran sus estructuras. En su entusiasmo por tener el mejor lugar para ver, tropezó con otro niño y derribó un edificio.

5. A la clase de Tania se le permitió usar almohadas especiales cuando la maestra les leía en voz alta al final del día escolar. Tania amaba estas almohadas. Mientras la maestra leía permitía un día, Tania notó que había un largo hilo colgando de la almohada. Sin darse cuenta de lo que estaba haciendo, Tania siguió tirando del hilo mientras la maestra estaba leyendo. Cuando miró la almohada unos minutos después, ahora había un gran agujero en ella.

6. Emilio tenía mucha hambre y estaba ayudando a su madre a hacer pasta. Mientras su madre no miraba, Emilio usó una cuchara y agarró un fideo del agua hirviendo de la pasta. Rápidamente se lo puso en la boca, dándose cuenta demasiado tarde de lo caliente que estaba

7. Tenzin realmente quería asegurarse de tener un asiento al lado de sus amigos en la cafetería, para que pudieran hablar y mirar el cómic que había traído, que estaba debajo de su brazo. Su bandeja estaba llena de comida, y decidió también equilibrar su bebida encima para que no tuviera que volver a buscarla. De camino a la mesa donde estaban sus amigos, se le cayó la bandeja.

PRÁCTICA REFLEXIVA | 5 minutos

Estableciendo/Aquietando la Mente con un Recurso*

Esta práctica reflexiva es la misma que en la experiencia de aprendizaje anterior. Se lo alienta a hacer esta práctica regularmente con sus estudiantes para fortalecer el músculo de la atención.

Pauta Sugerida

- *“Practiquemos entrenar nuestra atención solo 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 nuestra mirada hacia el suelo o cerraremos nuestros ojos.*
- *Te hablaré a través de la práctica y podemos compartir después.*
- *Elija uno de sus recursos de su caja de recursos, o puede elegir uno nuevo, o puede imaginar uno. Levante la mano cuando haya pensado en el recurso en el que desea concentrarse.*
- *Ahora vamos a recordar nuestros recursos. Y veamos si podemos prestar atención a nuestro recurso con nuestra mente por unos momentos en silencio. [Pausa.]*
- *Si siente una sensación neutral o placentera en el cuerpo, puede prestarle atención. O si prefiere hacer enraizamiento (centramiento), puedes hacerlo también. Cualquiera que elija, vamos a descansar en silencio y prestar atención por unos momentos. [Pausa.]*
- *Si se siente desagradable o incómodo, puede cambiar a un recurso diferente, o puede hacerlo.*

También puede cambiar su postura, pero trate de no molestar a nadie más si lo hace. De lo contrario, simplemente mantenga su atención descansando con su recurso. [Pausa.]

- *Cada vez que note que se distrajo y olvidó su recurso, puede volver a su mente. [Pausa por más tiempo, como 15-30 segundos o más.]*
- *Terminemos ahora. Puedes abrir tus ojos."*

REVISIÓN | 3 minutos

- *"¿Qué notaste esta vez, cuando prestamos atención a nuestro recurso un poco más?*
- *¿Pudiste prestar atención?*
- *¿Qué hiciste cuando perdiste la atención o te distraíste?*
- *¿Se está volviendo más fácil o más difícil prestar atención mientras practicamos? ¿Notas algún cambio?*
- *¿Notas alguna diferencia en la clase en general cuando practicamos?"*

Permita que los estudiantes compartan o aprueben.

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN OPCIONAL

10 minutos

Pasar la Taza o Vaso

Descripción General

En esta actividad, los estudiantes pasarán alrededor de 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 se imagina que sus alumnos pueden manejar. Los estudiantes deben pasarlo mano a mano alrededor del círculo. Puede detenerlos

en la tarea para notar qué sensaciones sienten en sus cuerpos a medida que la taza/vaso/copa se acerca o es su turno (seguimiento), luego observe las sensaciones en sus cuerpos mientras observan a los demás cuando termina su turno. Como algunos estudiantes pueden ponerse nerviosos al hacer esto, asegúrese de recordarles que solo es agua, y aunque va a tratar de no derramarla, no se hará daño si se derrama un poco. Esta actividad permite a los estudiantes sentir dónde ocurre la atención en sus cuerpos y les ayuda a controlar su atención.

Pauta Sugerida

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

Vierte el agua muy lentamente en un vaso copa/ taza pequeña.

- *"¿Alguien notó que comenzaron a prestar más atención mientras yo vertía el agua? ¿Notó lo que estaba pensando?*
- *Vamos a pasar este vaso/taza/copa alrededor del círculo e intentar no derramar nada de agua.*
- *Hay un par de cosas importantes para recordar:*

1. *Trata de concentrarte en la taza. Cuando hacemos algo y le prestamos mucha atención, manteniendo nuestra mente en ello, lo llamamos atención plena. No es una carrera. Ve tan despacio como necesites..*

2. *Mientras observa la taza dando vueltas alrededor del círculo, vea si puede notar cómo reacciona su cuerpo y su mente a medida que se acerca a usted. Darse cuenta de lo que sucede*

dentro de nosotros es conciencia: estamos prestando atención a las cosas internas. 3. Al tener cuidado de no derramar, estamos practicando la atención. Pero si se derrama, es solo agua, así que no se moleste si se derrama un poco.

- ¡Bien, comencemos! "

Comienza a pasar la taza lentamente por la habitación. Después de que 3 o 4 estudiantes hayan pasado el vaso/taza/copa, recuérdelos que realicen un chequeo con sus cuerpos:

- "Fíjate en lo que sientes en el interior mientras ves que el vaso/taza/copa se mueve alrededor del círculo.
- Si tiene pensamientos o sentimientos en su mente, fíjese también en ellos. Esto es la práctica de la conciencia o presencia [awareness]"

Cuando de termine de pasar el vaso/taza/copa entre todos los estudiantes, deles a todos un momento para reflexionar sobre su experiencia. Pídales que consideren cómo se sintieron al mirar y al pasar. Aquí hay algunas preguntas de muestra que puede usar para facilitar una discusión sobre la actividad:

- "Antes de compartir, tómate un momento para ti mismo y piensa en cómo te sentiste durante el pase del vaso/taza/copa. ¿Qué notaste en el interior?"
- A quién le gustaría compartir lo que notaron en el interior. (¡Bien! Entonces, tenías conciencia).
- ¿Quién podía sentir sensaciones en su cuerpo cuando otras personas pasaban el vaso/taza/copa? ¿Qué sentiste y dónde? (¡Bien! Así que

también tenías conciencia de eso).

- ¿Notaste algún momento en que perdiste tu atención, cuando tu atención se dirigió a otra cosa? ¿Qué te distrajo?
- ¿Cómo pudiste practicar atención plena manteniendo tu atención en el vaso/taza/copa? ¿Qué te ayudó a prestar atención?
- ¿Quién practicaba la atención al tratar de no derramar el vaso/taza/copa? Levanta tu mano.
- ¿Pudiste volver a pensar en el vaso/taza/copa si perdiste la atención?
- ¿En qué otras ocasiones prestas mucha atención de esta manera?
- Este juego es realmente una buena práctica para otras cosas que necesitan nuestra atención. ¿Puedes pensar en alguna?"

Es posible que sus alumnos quieran intentarlo nuevamente. Como opción, puede probar con dos vasos/tazas/copas que van en direcciones opuestas al mismo tiempo.

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN OPCIONAL

10 minutos

El Espejo (Juguemos a Imitar)

Descripción General

- Esta actividad involucra a dos personas que reflejan/imitan los movimientos de los brazos del otro, primero con una que desempeña el papel de líder y la otra que sigue e imita y luego cambia de roles. Es útil si ha practicado esto usted mismo de antemano. También puede practicar con un estudiante primero para que los dos puedan demostrar por toda la clase.
- El ejercicio a menudo conduce a experiencias

momentáneas de sintonización cercana, lo que demuestra un aspecto de atención enfocada: a saber, que nuestra mente y cuerpo se “fusionan” en la actividad y perdemos el rastro de otras cosas que nos rodean. Algunos estudiantes pueden experimentar un estado de “flujo” y, a menudo, es posible perder la noción de quién lidera y quién sigue.

Guiando la Actividad

Si lo desea, demuestre primero con un estudiante y usted mismo. Luego divida la clase en pares (A y B). Los pares se paran, uno frente al otro, levantando las manos como si estuvieran a solo unos centímetros de un espejo.

- *“Comencemos sintiendo la energía entre sus manos. Haremos esta actividad en silencio para que podamos prestar atención y usar nuestra atención plena. Hablaremos juntos sobre la experiencia después.*
- *El compañero A ahora puede comenzar a mover una mano muy lentamente. El compañero B utilizará la atención plena para seguir y reflejar el movimiento de la manera más exacta posible. Compañero B, vas a sincronizarte completamente con 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 sigue el movimiento, con mucha atención.*
- *Ahora intente mover ambas manos hacia atrás y hacia arriba, hacia arriba y hacia abajo. Muévete libremente pero lentamente.*
- *Ahora usemos nuestra conciencia para notar lo que está sucediendo en nuestra mente y cuerpo en este momento.”*

Déles unos minutos para hacer el ejercicio del Espejo, luego permítales cambiar de roles con el estudiante que estaba reflejando para convertirse en el líder. Si hay tiempo, puede pedirles que intenten cambiar ligeramente la forma de su cuerpo, por ejemplo, balancearse sobre un pie, cambiar su peso o girar un poco hacia un lado para que no se enfrenten directamente. Si alguna asociación se ha vuelto particularmente cómoda trabajando juntos, puede ser divertido pedirles que elijan en secreto quién es el líder y quién el espejo. Luego, deje que la clase intente adivinar.

Después de jugar el juego, motive a sus alumnos con preguntas como las de la actividad Pasar el Vaso/Taza/Copa, como:

- *“Recuerdan que dijimos que nuestra atención es como una linterna. ¿En qué estábamos encendiendo la linterna justo ahora?*
- *¿Qué estaba pasando en su cuerpo y mente? ¿De qué estaban al tanto?*
- *¿En qué otras ocasiones prestan mucha atención de esta manera?*
- *Este juego es realmente una buena práctica para otras cosas que necesitan nuestra atención. ¿Puedes pensar en alguna?”*

Tarjetas de Situaciones/Escenarios

1. Martin está jugando fútbol en el patio de recreo. Su equipo no ha marcado hace algún tiempo, mientras que el otro equipo sí. Muchos de sus amigos están en el otro equipo y siguen sonriendo y emocionados cuando marcan. El otro equipo anota de nuevo y uno de sus amigos salta arriba y abajo y dice "¡Sí, somos tan buenos!" justo al lado de Martin. Martín empuja a su amigo al suelo.

2. A Rosa le encanta ser útil. A menudo es la primera en ofrecer ayuda a alguien, incluso si está a la mitad de otra cosa. Un día, durante la escritura, notó que una amiga no podía alcanzar el material que necesitaba. "Te ayudaré", dijo Rosa desde el otro lado de la habitación. Ella corrió, agarró una silla y rápidamente se paró en la silla para agarrar el material. En su apuro, no se dio cuenta de que la silla no era estable, y cayó al suelo, lastimándose la muñeca.

3. Oscar tuvo el mejor fin de semana. Él y su mejor amigo tenían una fiesta de pijamas, jugaba al baloncesto y comía en su restaurante favorito. Durante el lunes por la mañana en la escuela, todos pueden compartir sobre su fin de semana y él no podía esperar. Era el turno de otro compañero de clase, y ella compartía sobre su pijamada. Oscar inmediatamente interrumpió a su compañero de clase diciendo: "¡También tuve una pijamada y jugué baloncesto, y comí en mi restaurante favorito!"

4. Javier y su clase estaban haciendo un proyecto que requería que construyeran una estructura robusta pero alta a partir de bloques. Cuando todos terminaron, la clase caminó hacia cada estructura para ver qué tan diferentes eran y dejar que los niños explicaran sus estructuras. En su

entusiasmo por tener el mejor lugar para ver, tropezó con otro niño y derribó un edificio.

5. A la clase de Tania se le permitió usar almohadas especiales cuando la maestra les leía en voz alta al final de la jornada. Tania amaba estas almohadas. Mientras la maestra leía permitía un día, Tania notó que había un largo hilo colgando de la almohada. Sin darse cuenta de lo que estaba haciendo, Tania siguió tirando del hilo mientras la maestra estaba leyendo. Cuando miró la almohada unos minutos después, ahora había un gran agujero en ella.

6. Emiliano tenía mucha hambre y estaba ayudando a su madre a hacer pasta. Mientras su madre no miraba, Emerson usó una cuchara y agarró un fideo del agua hirviendo de la pasta. Se lo puso rápidamente en la boca, dándose cuenta demasiado tarde que la comida estaba muy caliente.

7. Tenzin realmente quería asegurarse de tener un asiento al lado de sus amigos en la cafetería, para que pudieran hablar y mirar el cómic que había traído, que estaba debajo de su brazo. Su bandeja estaba llena de comida, y decidió también equilibrar su bebida encima entonces, él no tendría que regresar para obtenerlo. De camino a la mesa donde estaban sus amigos, se le cayó la bandeja.

Cultivando la Atención en las 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 moderadamente pero no demasiado estimulantes, antes de pasar a cosas aún más neutrales como la respiración y la escritura. También introduce 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 con atención y los abordamos a tiempo. Aquí se incluyen muchas actividades, así que no dude en dividir la experiencia de aprendizaje en varias sesiones.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes:

- Tendrán en cuenta que el entrenamiento de la atención puede estar involucrado en cualquier actividad que realicemos.
- Practicarán la alimentación consciente.
- Practicarán caminar conscientemente, incluyendo cómo dirigir la actividad.

DURACIÓN

40 minutos

COMPONENTES CENTRALES PRIMARIOS



Atención & Conciencia de Sí Mismo

MATERIALES REQUERIDOS

- Escenario/situación proporcionada.
- Una imagen de una chispa y un incendio forestal (proporcionada al final de este capítulo).
- Una campanilla o campana.
- Opcional: alimentos pequeños como uvas, pasas, tomates uvas, galletas saladas con suficiente para dos artículos por estudiante; servilletas; Un espacio abierto y despejado donde sus estudiantes pueden caminar juntos en un círculo.

CHEQUEO | 4 minutos

- *"Hemos estado aprendiendo a prestar atención. ¿Cuáles son algunas de las cosas que han aprendido sobre la atención?"*
- *¿Han notado que la gente presta atención o no? ¿A alguien le gustaría compartir un ejemplo?*
- *¿Han pensado en otras cosas que la atención nos ayuda a hacer? Desde ayer hasta este momento, ¿pueden compartir una vez que usaste tu atención?*
- *Dediquemos un momento a calmar nuestro cuerpo y mente para que podamos prestar atención a las actividades que estamos a punto de realizar. Tome una postura cómoda, que sea relajada pero que le ayudará a mantener su atención aquí. Bajemos o cerremos los ojos.*
- *Hagamos enraizamiento (centramiento) o recursos. Primero, tómese un momento para pensar en uno de sus recursos que le gustaría utilizar para ayudarlo hoy. Levante la mano izquierda cuando haya pensado en su recurso. Vamos a empezar. Si está haciendo enraizamiento (centramiento), observe el contacto de su cuerpo con el piso o la silla o algún otro contacto.*
- *Si está haciendo aplicación de recursos, recuerde su recurso.*
- *Si alguna vez se siente incómodo, puede cambiar a una sensación agradable o neutral en su cuerpo y concentrarse en eso. [Haga una pausa de 15 a 30 segundos o más, ya que sus alumnos son capaces.]*
- *¿Qué notaste en el interior?"*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 8 minutos

La Chispa y el Incendio

Descripción General

En esta actividad de comprensión [insight], los estudiantes revisan la metáfora de la chispa y el incendio forestal como representaciones de sentimientos e impulsos a través de la lectura de un escenario/situación. Luego discuten a veces cuando practican la atención ellos mismos.

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas:

- Los sentimientos y los impulsos pueden ser como chispas que rápidamente se convierten en incendios si no los atrapamos a tiempo.
- Es importante notar nuestras chispas y abordarlas antes de que se conviertan en incendios, y eso se puede ayudar fortaleciendo nuestros músculos de atención y conciencia.
- Cuando todavía es una chispa, un fuego es fácil de apagar e incluso un niño puede hacerlo. Una vez que se trata de un incendio, dura hasta que se apaga.

Materiales Requeridos

- Escenario/situación proporcionada a continuación
- Imágenes de chispas e incendios (proporcionadas al final de la experiencia de aprendizaje)

Instrucciones

- Pídale a los estudiantes que se ayuden a recordar la metáfora de la chispa / incendio. Muestre a los estudiantes una foto o un video de un incendio. (Pauta sugerida a continuación si es necesario).
- Comparta la historia proporcionada a

continuación.

- Dé a los alumnos unos momentos para reflexionar y pensar sobre la historia. Luego pregunte al grupo:
 - ¿Que pasó en la historia?
 - ¿Cuál fue la chispa para el personaje principal?
 - ¿Qué podría pasar después si él no capta 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 lleva al otro.
- ¡También puedes compartir con tus estudiantes la novela gráfica "Sparks!" de Ian Boothby proporcionado en los materiales complementarios de SEE Learning o una historia similar que ilustra el concepto de la chispa de un sentimiento que se convierte en un incendio o que alguien lo atrapa antes de que eso suceda.

Pauta Sugerida

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

- *¿Cómo apagarías la chispa o la pequeña llama cuando recién comienza? ¿Quién podría hacer eso?*
- *¿Qué pasa cuando es realmente grande como este? ¿Cómo lo sacarías? ¿Es más difícil apagarlo cuando es un gran incendio forestal como ese?*
- *Hemos estado hablando de cosas por dentro, como nuestros pensamientos y sentimientos. ¿Cómo podrían ser nuestros sentimientos 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 captaran esa sensación cuando era solo una chispa?*
- *¿Cómo podríamos tener cuidado o prestar atención a esas chispas antes de que se conviertan en incendios forestales?*
- *Leamos juntos un breve escenario y hablemos un poco más sobre esta metáfora.*
- [Después de leer el escenario, pregunte:]
 - *¿Que pasó en la historia?*
 - *¿Cuál fue la chispa para el personaje principal?*
 - *¿Qué podría pasar después si él no capta la chispa?*
 - *¿Qué podría hacer para atrapar su chispa?*
- *¿Puedes pensar en un momento en que encendiste una chispa antes de que se convirtiera en un incendio forestal? ¿Qué hiciste para ayudarte a ti mismo?*

- *¿Cómo podemos beneficiarnos de atrapar nuestras chispas?"*

Escenario/Situación Sugerida

"Louis recuperó su examen de matemáticas. Vio que se equivocó en tres problemas y reprobó el examen. Él pensó "lo hice terriblemente en esta prueba, soy terrible 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 y conseguir un buen trabajo y tener una vida exitosa y feliz...""

PRÁCTICA REFLEXIVA | 12 minutos

Escucha Atenta*

Descripción General

En esta práctica, los estudiantes intentan escuchar atentamente. Esto también sirve como una práctica de enraizamiento (centramiento) después de analizar la atención y los propios ejemplos de los estudiantes, que podrían estar activando para algunos.

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

- Podemos prestar atención a cualquier actividad.
- Notamos más cuando prestamos mucha atención.
- La atención puede hacer que las cosas sean más vívidas e interesantes.
- A pesar de verse igual al principio, cada cosa es única y diferente de alguna manera.
- Prestar mucha atención puede calmar nuestro cuerpo y mente.

Pauta Sugerida

- *"Encuentra un lugar cómodo en la sala. Puede ser más cómodo para ti cerrar los ojos, pero*

si no, también puedes enfocar tus ojos en el piso. Ahora, realicemos dos respiraciones para quietarnos.

- *Primero nos enfocaremos en cosas que están lejos de nosotros. Abre tus oídos tan grande como puedas. ¿Puedes encontrar el sonido más alejado? No es importante identificar el sonido, solo obsérvelo/preste atención.*
- *Ahora vamos a encontrar los sonidos que ocurren dentro de este lugar.*
- *Acerquémoslo aún más: observe los sonidos que ocurren dentro de la sala.*
- *Finalmente, acerque su audición lo más cerca posible, ¿qué sonidos oye dentro de su propio cuerpo?*
- *Abre los ojos y regresa: ¿cómo te sientes? ¿En qué zona te sientes ahora?*
- *¿Qué sensaciones notas en tu cuerpo? ¿Ha cambiado tu respiración?*
- *¿Qué otras actividades podríamos hacer juntos de manera plena?*
- *¿Cómo podemos ayudar a otros atrapando nuestras chispas? "*

PRÁCTICA REFLEXIVA | 12 minutos

Escritura Atenta*

Descripción General

En esta práctica, los estudiantes realizarán ejercicios de escritura atenta [conciente, profunda]

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

- Podemos prestar atención a cualquier actividad.
- Notamos más cuando prestamos mucha atención.

- La atención puede hacer que las cosas sean más vívidas e interesantes.
- A pesar de verse igual al principio, cada cosa es única y diferente de alguna manera.
- Prestar mucha atención puede calmar nuestro cuerpo y mente.

Materiales Requeridos

- Cuadernos para el Aprendizaje SEE
- Implementos para escribir, para cada estudiante

Instrucciones

- Distribuya los cuadernos para el Aprendizaje SEE a los estudiantes y asegúrese de que todos tengan los implementos para escribir.
- Invite a los estudiantes a participar en la escritura atenta.
- Facilite la escritura atenta, utilizando el alfabeto como tema.
- Discuta la experiencia.

Pauta Sugerida

- *"Ahora vamos a tener en cuenta algo que es un poco más difícil de prestar atención: la escritura a mano.*
- *Observe cómo está sentado: ¿está en una postura cómoda para una práctica breve de escritura?*
- *Realicemos una respiración para aquietarnos en una postura cómoda para escribir atentamente.*
- *Levanta lentamente el lápiz. Observe cómo lo sostiene, ¿dónde siente el lápiz en la mano, contra los dedos? ¿Puedes notar algo más con alguno de tus sentidos?*

- *Lentamente ponga el lápiz en papel, pero no se mueva desde allí. [Pausa.]*
- *En un momento, vas a escribir el alfabeto en minúsculas. Pero no todavía.*
- *Mientras escribe, observe cómo se siente el lápiz cuando presiona el papel; observe el movimiento de su mano, recuerde seguir respirando, si su atención se desvía, observe que divaga y luego tráigala nuevamente.*
- *Cuando termine, baje lentamente el lápiz y luego realice tres respiraciones.*
- *Revisión: ¿En qué zona te sientes ahora*
- *¿Qué sensaciones notas en tu cuerpo? ¿Ha cambiado tu respiración?*
- *¿Fue difícil prestar atención a las 27 letras del alfabeto? ¿Cómo se ve tu letra, es diferente?*
- *¿Qué otras actividades podríamos hacer juntos con atención?"*

REVISIÓN | 4 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 participarán en un ejercicio de alimentación consciente, que implica una examinación y luego muy lentamente comer algún alimento con toda la atención.

Materiales Requeridos

- Alimentos pequeños como uvas, pasas, tomates uvas, galletas saladas, con cantidad suficiente

para que todos reciban dos trozos/pedazos/ alimentos.

- Servilletas

Instrucciones

- Coloque los alimentos en un plato que se pueda cargar. Hágales saber a los estudiantes que eventualmente comerán el alimento.
- Dígales a los estudiantes que tomen un alimento, una servilleta y se lo pasen. Asegúrate de no comerlo todavía.
- Recuerde a los alumnos "Me doy cuenta, Me Pregunto". Dígales que esta actividad es similar. Hágales saber que van a prestar mucha atención con todos sus sentidos al alimento. Este será un proceso lento. [Utilice la siguiente pauta sugerida si es necesario.]
- Después de concluir (por ejemplo, cuando suena el temporizador o la campanilla), haga que los estudiantes permanezcan en un círculo de pie y reúnan las preguntas a continuación.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Tenga en cuenta las alergias de los estudiantes u otras circunstancias especiales con su grupo.
- Si la discusión sobre la alimentación consciente es extensa o profunda, deje la caminata consciente o escucha atenta por otro día.

Pauta Sugerida

- *"Vamos a hacer una actividad de alimentación consciente ahora. Eso significa que vamos a comer prestando mucha atención. Veamos qué significa eso.*
- *Tengo algunos alimentos aquí y algunas servilletas. Voy a tomar un alimento y una*

servilleta para pasarlo. Cada uno de ustedes puede tomar uno y luego pasarlo a la siguiente persona hasta que todos tengamos uno. No comas el tuyo todavía, solo ponlo en la servilleta.

- *Anteriormente hicimos una actividad llamada "Me doy cuenta, me pregunto". Todos miramos juntos un [el objeto que usaste para esa actividad]. Le prestamos mucha atención y notamos todo tipo de cosas.*
- *Vamos a hacer algo similar con este alimento. Prestemos mucha atención 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 aún no. Luego compartiremos al final de la actividad.*
- *¿Cuáles son algunas de las cosas que notas sobre tu alimento con solo mirarlo? (por ejemplo, su color, cómo refleja la luz, su superficie) Ahora, mire de nuevo ... ¿cuál es otro detalle que no notó antes? Ahora, tómalolo por arriba, ¿algo más que notas? Ahora huelo. ¿Alguien nota un olor? ¿Notas algo que sucede en tu boca mientras lo estás mirando? Cuando piensas en comerlo, ¿notas algún pensamiento? Tu mente podría estar diciéndote "¡oh, no puedo esperar!" o "¡qué asco, no quiero comer eso!" o podrías sentirte un poco curioso, o simplemente neutral.*
- *Ahora vamos a comerlo, pero vamos hacerlo conscientemente. Eso significa que prestaremos mucha atención. No vamos a comerlo todo de una vez.*
- *Tome su alimento y póngalo en la boca, pero no lo muerda todavía. Solo siente cómo es*

dentro de tu boca.

- *Ahora demos un primer bocado, solo un bocado. Presta mucha atención y mira lo que notas.*
- *Ahora demos algunas mordidas más, pero muy lentamente. No necesita hablar todavía: ¿qué está notando? ¿el sabor se mantiene igual o cambia? ¿Puedes notar alguna idea?*
- *Tomemos un momento para comer lentamente nuestro alimento conscientemente, manteniendo nuestra atención enfocada en nuestra alimentación. Al mismo tiempo, estamos usando la conciencia para ver lo que notamos. Hagamos esto en silencio y levantemos la mano cuando terminen de comer. [Espere hasta que la mayoría de sus estudiantes hayan terminado de comer, luego toque la campana]*
- *Ahora compartamos lo que notamos. ¿Qué notaste?*
- *Siguiente pregunta:*
 - *¿Qué notas en el interior? [Pregunte específicamente sobre las sensaciones y dónde están en el cuerpo, reforzando el aprendizaje del capítulo 2]*
 - *¿En qué zona te sientes ahora?*
 - *¿Alguno de ustedes notó algún acto de amabilidad cuando comíamos conscientemente o repartíamos los alimentos?*
 - *Cada uno de nosotros recibió el alimento de otra persona, y ellos la recibieron de otra persona, ¿no? ¿Cuántos actos de amabilidad puedes contar al recibir tu alimento?*
 - *¿Crees que podrías comer conscientemente*

con otros alimentos o en otros momentos? Si lo desea, incluso puede comer conscientemente en casa o al mediodía en la escuela.

- *¿Qué otras actividades podríamos hacer juntos y completamente?" [Invitar a compartir.]*

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

OPTIONAL PRÁCTICA REFLEXIVA

12 minutos

Caminata Atenta*

Descripción General

- Esta actividad implica que los estudiantes caminen lentamente en línea, uno frente a otro, mientras prestan atención al simple acto de caminar y las sensaciones de los pies en el suelo.
- Caminar conscientemente es diferente de comer conscientemente porque la actividad en sí misma puede ser menos estimulante e incluso aburrida. Es importante cultivar la atención usando cosas neutrales 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 mucha atención.

Materiales Requeridos

- Un espacio despejado donde su curso pueda caminar en conjunto en círculo

Instrucciones

- Despeje un espacio abierto donde su clase

pueda caminar en círculo. Asegúrese de que no haya obstáculos en los que los estudiantes puedan tropezarse o tropezarse.

- Haga que sus alumnos formen un círculo. Establezca la distancia entre los alumnos (de dos a tres pies entre cada uno).
- Haga que los estudiantes se vuelvan para mirar en la misma dirección. Decida una serie de rondas (de dos a tres), caminará atentamente o establecerá un temporizador (3-5 min).
- Dirija la caminata lenta usted mismo la primera vez, luego haga que un alumno dirija.
- Establezca el ritmo (un paso por inhalación y exhalación puede funcionar bien).
- Pida a los alumnos que bajen la mirada para que solo vean los pies del alumno frente a ellos.
- Después de concluir (por ejemplo, cuando suena el temporizador o la campana), haga que los estudiantes permanezcan en un círculo de pie y haga la revisión con las preguntas a continuación.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Es posible que necesite usar un espacio al aire libre, una sala o un gimnasio.
- Como alternativa a liderar la actividad usted mismo, puede comenzar con algunos estudiantes y luego permitir que los estudiantes se unan a la línea o al círculo cuando se sientan listos. En este caso, usted se uniría al final, primero asegurándose de que cada estudiante entienda qué hacer y se sienta cómodo participando en la caminata consciente.
- Se recomienda realizar esta actividad más

de una vez. A medida que sus alumnos se familiaricen, también puede comenzar y concluir la actividad en silencio consciente. Por ejemplo, cada uno puede levantarse de sus asientos lentamente y con total atención uno por uno a medida que se une a la línea, y cuando concluye la caminata consciente, puede tomar sus asientos lentamente, nuevamente en silencio, uno por uno, hasta que la última persona esté sentada. También puede comenzar a hacer que los estudiantes se ofrezcan como voluntarios para ser el "líder": la persona que comienza y termina la actividad y marca el ritmo.

Pauta Sugerida

- *"Ahora vamos a tener en cuenta algo a lo que es un poco más difícil prestarle 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?*
- *Entremos todos en círculo y alarguemos los brazos para asegurarnos de tener suficiente espacio entre nosotros. Ahora dé dos grandes pasos hacia atrás.*
- *Vamos a caminar en un círculo. Los guiaré en una caminata lenta. Podría acelerar mi caminar dando un paso con mi inhalación y un paso con mi exhalación. Puedes hacer esto si quieres. No es necesario.*
- *Esperarás hasta que la persona frente a ti se aleje de ti para comenzar. Una vez que todos estemos caminando conscientemente, daremos un par de rondas.*
- *Mantenga la mirada baja hacia los pies de la*

persona que está frente a usted. Vea si puede mantener la misma distancia que camina, no muy cerca de ellos y no muy lejos.

- *Ahora voy a comenzar y haremos todo en silencio, sin hablar.*
- *Cuando termine de caminar, pregunte::*
 - *¿Qué notas en el interior? [Pregunte específicamente sobre las sensaciones y dónde en el cuerpo, reforzando el aprendizaje del Capítulo 2]*
 - *¿En qué zona te sientes ahora?*
 - *¿Qué más notas al caminar conscientemente?*
 - *¿Qué otras actividades podríamos hacer juntos de manera total?"*





Cultivando Atención en un Objeto

PROPÓSITO

Esta experiencia de aprendizaje introduce la idea del entrenamiento de atención focalizada, utilizando la respiración de algún otro objeto neutral (como una sensación neutral) como objeto de enfoque. Esto puede ser más desafiante que las actividades anteriores, que implican prestar atención a cosas que son más estimulantes. Sin embargo, el verdadero entrenamiento de la atención implica aprender a prestar atención incluso cuando algo no es tan estimulante, porque ya prestamos atención

a las cosas que nos parecen interesantes. El ejemplo de entrenar a un cachorro o un elefante se presenta primero para explicar el componente básico del entrenamiento de atención enfocada, seguido de un ejercicio reflexivo que involucra el enfoque en un solo objeto neutral, como la respiración, y luego un ejercicio de dibujo para reforzar el aprendizaje.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes:

- Reforzarán su comprensión de la atención plena y la conciencia a través de metáforas, así como la experiencia directa.
- Experimentarán el proceso para cultivar la atención enfocada en un solo objeto.
- Dibujarán sus propias imágenes.

COMPONENTES CENTRALES
PRIMARIOSAtención & Conciencia
de Sí Mismo

MATERIALES REQUERIDOS

- Papel de dibujo y bolígrafos, lápices o marcadores para dibujar.
- Copias impresas de las imágenes al final de esta experiencia de aprendizaje.

DURACIÓN

35 minutos

CHEQUEO | 4 minutos

- *"¿Cuáles son algunas experiencias que hemos tenido juntos que nos ayudaron a fortalecer nuestro músculo de atención?"*
- *¿Alguien notó un momento en que una chispa podría haberse convertido en un incendio, pero usted 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 nuestra mirada hacia el suelo o cerrarlos.*
- *Elija uno de sus recursos de su caja de recursos, o puede elegir uno nuevo, o puede imaginar uno.*
- *Ahora vamos a recordar nuestros recursos. Y veamos si podemos prestar atención a nuestro recurso con nuestra mente por unos momentos en silencio. O si prefiere hacer enraizamiento (centramiento), también puede hacerlo. Cualquiera que elija, vamos a descansar en silencio y prestar atención por unos momentos. [Pausa.]*
- *¿Qué notas dentro? Si tienes alguna sensación agradable o neutral, puedes descansar tu mente en eso.*
- *Si tienes alguna sensación desagradable o incómoda, puede cambiar a un recurso diferente, o puede hacerlo. También puede cambiar su postura, pero trate de no molestar a nadie más si lo hace. De lo contrario, simplemente mantenga su atención descansando con su recurso. [Pausa.]*
- *Cada vez que note que se distrajo y olvidó su recurso, puede volver a su mente. [Pausa por*

más tiempo, como 15-30 segundos o más.]

- *¿Qué notaste en el interior?"*

PRESENTACIÓN/DISCUSIÓN | 8 minutos

Cultivando una Atención Focalizada

Descripción General

- El propósito de esta presentación y discusión es presentar la idea de que podemos aprender a enfocar nuestra atención en un solo objeto y mantener esa atención en el tiempo. El método que utilizamos es simplemente mantener en mente un objeto neutral de focalización (como la respiración) y regresar la mente a él cada vez que notamos que nuestra mente se ha desviado o se ha vuelto somnolienta (letárgica o aburrida).
- Esta presentación utiliza una 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
 - La ruta = el objeto de focalización (a lo que estamos prestando atención)
 - La correa = atención plena (lo que usamos para mantener nuestro objeto de enfoque en mente)
 - El amable dueño = conciencia (lo que usamos para notar si la mente ha vagado o tiene sueño)
- Esto no solo puede ayudar a lograr una mayor

calma y bienestar en nuestro cuerpo y mente, sino que también crea nuestra atención como un músculo. Con una 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.

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

- Podemos mantener nuestra atención en un solo objeto por períodos de tiempo más largos.
- Nuestra mente puede divagar, o puede tener un poco de sueño.
- Si perdemos el rastro de nuestro objeto, simplemente podemos volver nuestra atención al objeto y retenerlo suavemente en nuestra mente.
- Cuando seguimos devolviendo nuestra mente y sosteniendo 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 nuestra atención fortalecerse gradualmente a través de la práctica.
- Podemos aprender a prestar atención incluso a un objeto neutral o aparentemente poco interesante.
- La postura de nuestro cuerpo puede ayudarnos a prestar atención.

- La atención implica usar la atención plena y la conciencia para mantenernos concentrados en la tarea.

Materiales Requeridos

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

Instrucciones

- Muestre a sus alumnos la imagen del cachorro, que se proporciona al final de esta experiencia de aprendizaje (como alternativa 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, así como podríamos entrenar nuestra atención para permanecer enfocados 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 amable dueño es consciente, ya que presta atención a lo que está haciendo el cachorro. (En la imagen del elefante, el elefante es la mente; la estaca en el suelo es el objeto de focalización; la soga es atención plena; y el entrenador atento es la conciencia).
- De esta manera, puede usar las imágenes para explicar los conceptos y prácticas que ha estado utilizando para ayudar a los estudiantes a cultivar una mayor atención. Discutir la importancia de la amabilidad también ayuda,

porque el entrenamiento de la atención requiere tiempo y paciencia. Esto también apoyará el tema de la compasión por sí mismo, que se incluye en el próximo capítulo.

Recomendaciones para la Enseñanza

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

Pauta Sugerida

- *¿Qué crees que está pasando aquí?*
- *¿Cómo entrenas a un cachorro? ¿Ves algo en esta imagen que se está usando para entrenar al cachorro?*
- *¿Para qué está siendo entrenado el cachorro? (Permanezca en el camino. Camine por el camino. No huya).*
- *¿Para qué sirve la correa? (Mantener al cachorro en el camino. No dejar que se escape. Mantenerlo a salvo.)*
- *¿Crees que el amable dueño tiene que cuidar al cachorro? ¿Por qué? (Podría desviarse del camino. Podría entrar en peligro).*
- *¿Qué debe hacer el entrenador si el cachorro se sale del camino?*
- *Si el cachorro está demasiado emocionado, ¿será difícil entrenarlo? ¿Qué pasa si el cachorro tiene mucho sueño?*
- *¿El entrenamiento de un cachorro es similar al de nuestra atención? ¿Cómo podría ser similar? (Se necesita tiempo y práctica. Mantenemos nuestra mente en una cosa, como el entrenador que mantiene al cachorro en el camino. Estamos entrenando nuestra mente).*
- *Si estamos tratando de prestar atención a algo,*

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

- *¿Es importante que el dueño sea amable y paciente al entrenar al cachorro? ¿Por qué? (Lleva tiempo. El cachorro podría desanimarse).*
- *Si el amable dueño sigue paseando al cachorro y lo mantiene en el camino todos los días, ¿qué cree que sucederá eventualmente? (Se acostumbrará. Se entrenará. Algún día podrá 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 traer de vuelta la mente cuando divaga (o mantener la atención nítida si uno tiene sueño). El método simple es traer de vuelta la mente cada vez que deambula/divaga/se distrae.

Materiales Requeridos

Ninguno

Instrucciones

- Comience con una práctica de enraizamiento (centramiento) o de recursos primero para lograr una mayor calma en el cuerpo.
- Pida a los alumnos que escojan una parte del cuerpo donde puedan notar su respiración (nariz, pecho, vientre).
- Pida a los alumnos que escojan algún otro objeto neutral si lo prefieren (un lugar en el

suelo, una parte del cuerpo que se siente neutral, una sensación neutral). El objeto debe ser neutral y no muy estimulante.

- Recuérdeles que cuando su atención se desvía, pueden regresarla a su objeto (la respiración u otro objeto de enfoque)
- Recuerde a los estudiantes que si se sienten incómodos al enfocarse en una cosa, siempre pueden volver al enraizamiento (centramiento) o a la aplicación de recursos o pueden detener la práctica por completo

Utilice la siguiente pauta sugerida para facilitar la práctica

Recomendaciones para la Enseñanza

- Es muy importante recordarles a los estudiantes que siempre pueden volver a hacer enraizamiento (centramiento) o recursos o pueden detener la práctica por completo, especialmente aquellos que experimentan desregulación cuando intentan quedarse quietos o concentrarse, para quienes puede llevar más tiempo antes de que puedan hacer prácticas como esta con facilidad.
- Este tercer capítulo del Aprendizaje SEE proporciona una variedad de prácticas de entrenamiento de atención, pero esta práctica reflexiva particular de enfocar la atención en la respiración puede convertirse en una práctica fundamental para su clase. Se le anima a repetir esta práctica durante todo el 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 pueden pasar muchas sesiones hasta que sus alumnos se familiaricen con él.

Pauta Sugerida

- *"Ahora tratemos de entrenar nuestra atención en la forma en que entrenaríamos a un cachorro.*
- *Tomemos un asiento cómodo y usaremos lo que acabamos de aprender.*
- *Al igual que el cachorro, si estamos demasiado emocionados o con demasiado sueño, o si no estamos en nuestra zona resistente, será difícil entrenar nuestra atención.*
- *Entonces, primero haremos una actividad de recursos y enraizamiento (centramiento) para ayudarnos a estar en nuestra zona resiliente.*
- *Pensemos en uno de nuestros recursos en silencio. O si lo prefiere, puede hacer enraizamiento donde esté sentado. [Pausa]*
- *Al pensar en nuestros recursos, notemos cualquier sensación placentera o neutral en el cuerpo. [Pausa]*
- *Si encuentra una sensación agradable o neutral, solo manténgase enfocado en eso. Ese puede ser su objeto de enfoque por ahora. [Pausa.]*
- *Quizás ahora nuestros cuerpos se sienten más relajados. Centrémonos en nuestra respiración ahora. Usaremos eso como nuestro objeto de focalización. Si no quieres usar tu respiración, puedes elegir una sensación neutral.*
- *Puede ayudar cerrar los ojos. Si no desea cerrarlos, baje la mirada hacia el suelo. Tengamos cuidado de no distraer a nadie más, porque todos estamos tratando de prestar atención.*
- *Dirija su atención a su respiración cuando ingresa y sale de su cuerpo y simplemente permita que su atención permanezca con la respiración.*

- Puede notar la respiración en la nariz. Si es así, puedes prestar atención allí.
- Puede notar la respiración en el ascenso y la caída de su vientre. Si es así, puedes prestar atención allí.
- Puede notar la respiración en otro lugar. Entonces puedes prestar atención allí.
- Donde quiera que elija, solo mantendremos nuestra atención allí en la respiración. [Pausa.]
- 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 te sientes incómodo, puedes dejar de prestar atención a la respiración y, en su lugar, volver a buscar recursos o poner a tierra. O si lo necesita, simplemente deténgase y relájese solo en silencio.
- De lo contrario, mantengamos nuestra atención en la respiración. [Pausa.] Si nos distraemos o nuestra mente divaga, simplemente devolvemos la mente a la respiración, al igual que al cachorro. Y vemos si podemos contener la respiración en nuestra mente un poco más. [Pausa más larga]
- Ahora podemos abrir los ojos. ¿Como fue eso? ¿A quién le gustaría compartir?
- ¿Pudiste mantener tu atención en la respiración con atención plena?
- ¿Pudiste usar la conciencia para notar cuándo estabas enfocado o cuándo no?
- ¿Qué sensaciones notas en tu cuerpo ahora?"

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 12 minutos

Dibujo del Entrenamiento de la Atención

Descripción General

En esta actividad, pedirá a los alumnos que hagan un dibujo que muestre una cosa que hayan aprendido sobre la atención. Puede decidir permitirles elegir libremente o puede especificar más claramente sobre qué le gustaría que dibujaran. Los dibujos los ayudarán a llevar a casa su comprensión y compartir con usted y sus compañeros de clase lo que han entendido sobre la atención y cómo fortalecerla.

Materiales Requeridos

- Papel 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 luchan por encontrar algo para dibujar, puede pedirles que dibujen una actividad que hicieron en clase (como caminar conscientemente o comer conscientemente). O puede pedirles que dibujen cualquier actividad que les guste hacer, ya que cualquier actividad puede realizarse 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 en el dibujo, preguntando cómo la atención plena, la atención o la conciencia podrían estar presentes en sus dibujos.

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", "mente nublada", etc.) o la actividad que representan ("caminar conscientemente", "jugar" juegos", etc.).
- Después de que sus alumnos hayan compartido, es posible que 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?*
- *Vamos a hacer una lista de algunas cosas que hemos aprendido y luego haremos dibujos que podríamos usar para compartir lo que hemos aprendido con otros.*
- *¿Quién puede nombrar una 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 la atención plena, la conciencia y la atención, etc.) (es posible que desee crear una lista que escriba en la pizarra o en una hoja de papel).*
- *¿Quién puede nombrar una forma de fortalecer nuestra atención? (Por ejemplo: practicando. Ejerciciéndolo. Volviendo a nuestra mente*

cuando divaga. Al no quedarse dormido. Al tener una buena postura.) (Es posible que desee hacer una lista separada de estos).

- *¿Quién puede describir nuestra mente cuando no podemos prestar atención? Cómo puede ser.*
- *¿Crees que podríamos hacer algunos dibujos para compartir lo que hemos aprendido?*
- *Hagamos cada uno un dibujo que muestre una cosa que hemos aprendido sobre la atención."*

También puede darles una guía más directa sobre qué dibujar mientras les permite su creatividad individual, como:

- *Tomemos una hoja y dibujemos tres imágenes.*
- *Primero, dibujaremos cómo se ve cuando nuestra mente está somnolienta, nublada o sin brillo, o cuando estamos en nuestra "zona baja". Puedes dibujarte a ti mismo, a un animal u otra cosa que muestre 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 esté equilibrada, y estemos en nuestra zona resistente (OK). Aquí nuestra mente está en un estado de calma y alerta. No está demasiado distraído y no es demasiado aburrido y somnoliento. 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. Preguntar:

- *"¿Cómo juega la atención un papel en su dibujo?"*
- *¿Cómo aparece la atención plena, la prudencia o la conciencia en tus dibujos?"*

REVISIÓN | 3 minutos

- *"¿Has aprendido algo sobre la atención que crees que podrías usar?"*
- *¿Has notado algún cambio en tu habilidad para prestar atención?"*

¿Crees que tu atención se fortalecería si practicáramos más? ¿Sería útil?

Ampliar la práctica de la atención enfocada en la respiración

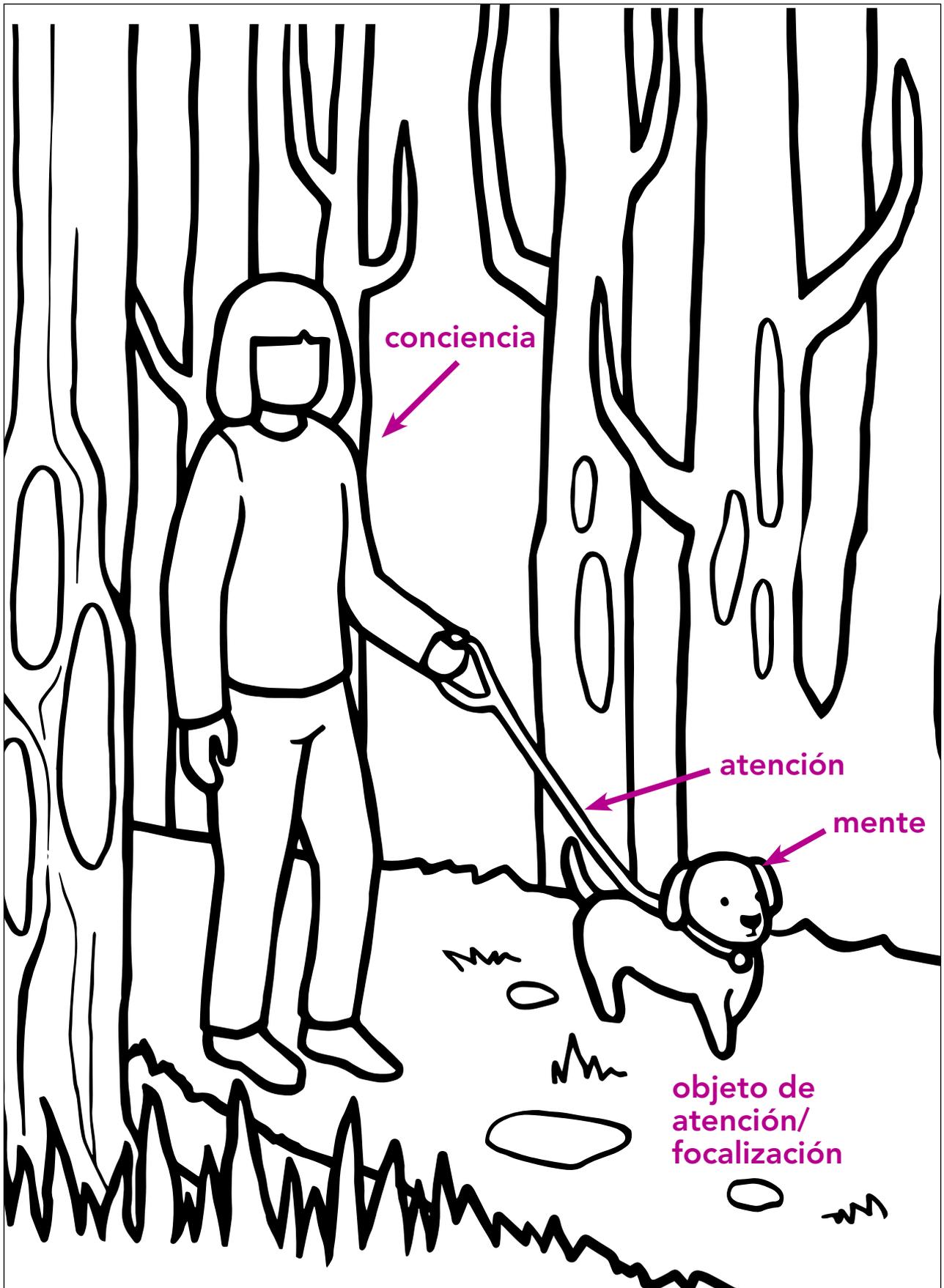
A medida que practica más la atención centrada en la respiración con sus alumnos, también puede presentar la idea de contar mentalmente la respiración. Esto implica contar mentalmente "1" en la inhalación, y luego "2" en la exhalación hasta llegar a 10. Después de eso, uno puede comenzar de nuevo en 1. Esta puede ser una forma vívida de ilustrar cómo rápidamente podemos distraernos, con lo cual tendemos a perder la cuenta de dónde estábamos. Contar la respiración es una forma muy concreta de ayudar a los estudiantes a alcanzar la percepción crítica de que la atención puede fortalecerse a través de la práctica, porque los estudiantes pueden ver tangiblemente por sí mismos su capacidad contar sin perder la noción de dónde están aumenta con el tiempo.

A medida que continúe la práctica, también puede comenzar a mostrar a sus alumnos que

la postura corporal puede ayudar a facilitar una mente tranquila y alerta. En prácticas posteriores, puede alentarlos a sentarse de una manera que les resulte cómoda pero alerta.

- *"¿Sabías que la forma en que nos sentamos puede afectar nuestra mente? Si nos sentamos así [echados/doblados/encorvados], en realidad podemos hacer que nuestra mente esté más aburrida y con sueño. Si nos paramos con los ojos bien abiertos, ¿cómo crees que nuestra mente estaría aburrida y con sueño o se distraería más fácilmente?"*
- *En cambio, la próxima vez que hagamos nuestro entrenamiento de atención en la respiración, encontraremos una postura cómoda que nos ayude a ser estables y claros, nos ayude a estar en ese estado de calma y alerta. Me voy a sentar ahora de esa manera. [Siéntese de manera que su columna esté relativamente derecha y recta, y sus pies estén firmemente plantados en el suelo].*
- *A veces me gusta imaginar que soy una montaña, sentada muy estable y sin distraerme.*
- *A veces, para ayudarme a sentarme derecho, me imagino que soy un títere con una cuerda que me tira suavemente de la parte superior de mi cabeza hacia arriba.*
- *Y me gusta mantener mis ojos en el suelo, para no distraerme. A veces, me gusta cerrar los ojos por completo. También puede hacerlo si le ayuda a no distraerse.*
- *¿Intentamos sentarnos así?"*

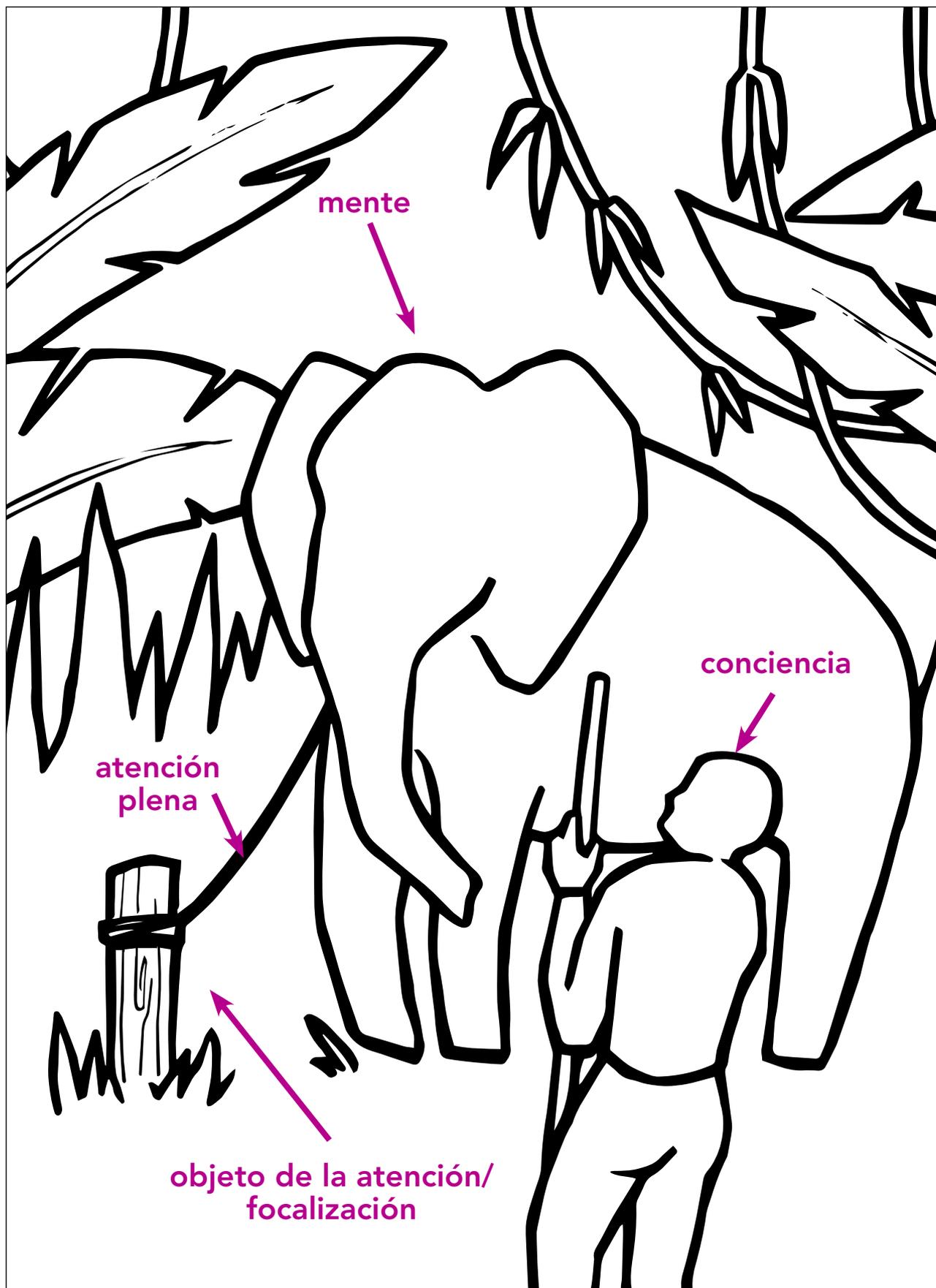




Entrenamiento de la Atención



Entrenamiento de la Atención



Conciencia de Sí Mismo

PROPÓSITO

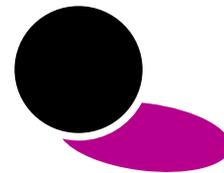
Los estudiantes ya han aprendido a dirigir su atención hacia el cuerpo y las sensaciones. En esta experiencia de aprendizaje, explorarán dirigiendo la atención internamente hacia la mente (llamada "metacognición"), es decir, pensamientos, emociones y sentimientos. Explorarán cómo tal atención eventualmente puede ayudarlos a crear una "brecha" o espacio entre el estímulo y la respuesta, una gran ayuda para detener la chispa antes de

que se convierta en un incendio forestal.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes:

- Aprenderán la práctica de observar sus propios pensamientos y sentimientos.
- Observarán una brecha o espacio entre el estímulo y la respuesta, lo que facilita el control de los impulsos.

COMPONENTES CENTRALES
PRIMARIOSAtención & Conciencia
de Sí Mismo

MATERIALES REQUERIDOS

- El frasco de la mente [de las emociones; de la calma].
- Una copia impresa de la imagen del cielo que aparece al final de esta experiencia de aprendizaje.

DURACIÓN

25 minutos

CHEQUEO | 5 minutos

- *"Vamos a prepararnos para una breve práctica de atención sobre la respiración. ¿Cómo queremos que esté nuestro cuerpo?"*
- *Primero tomaremos una postura cómoda y erguida. Luego mantendremos nuestra mirada hacia el suelo o cerraremos los ojos.*
- *Antes de fortalecer nuestra atención, haremos algunos recursos o enraizamiento para calmar nuestro cuerpo. Elija uno de sus recursos de su caja de recursos, o puede elegir uno nuevo, o puede imaginar uno.*
- *Ahora vamos a recordar nuestros recursos. Y veamos si podemos prestar atención a nuestro recurso con nuestra mente por unos momentos tranquilamente. O si prefiere hacer enraizamiento, también puede hacerlo. Cualquiera que elija, vamos a descansar en silencio y prestar atención por unos momentos. [Pausa.]*
- *¿Qué notas dentro? Si tienes alguna sensación agradable o neutral, puedes descansar tu mente en eso.*
- *Si tienes alguna sensación incómoda o desagradable, puede cambiar a un recurso diferente, o puede hacerlo. También puede cambiar su postura, pero trate de no molestar a nadie más si lo hace. De lo contrario, simplemente mantenga su atención descansando con 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, no dude en regresar a su recurso o conexión a tierra, o simplemente tome un pequeño descanso, asegurándose de no molestar a nadie más. [Pausa por 15-30 segundos.]

- *Si alguna vez te distraes, simplemente puedes volver tu atención a la respiración. También puedes contar tu respiración. [Pausa por más tiempo, como 30-60 segundos o más.]*
- *¿Qué notaste?"*

PRESENTACIÓN/DISCUSIÓN | 7 minutos

¿Podemos Observar la Mente?

Descripción General

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

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

- Podemos poner nuestra atención en nuestra mente en sí 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 observamos simplemente nuestros pensamientos, quedamos menos atrapados en ellos.
- Observar nuestros pensamientos nos ayuda a aprender sobre lo que sucede dentro de nosotros y nos ayuda a ser menos reactivos.

Materiales Requeridos

- El frasco de la mente [de las emociones; de la calma]
- Copias impresas de la imagen del cielo con nubes y pájaros que aparece al final de esta experiencia de aprendizaje.

Instrucciones

- Revise a qué podemos prestar atención por dentro y por fuera.
- Muestre a los estudiantes el frasco mental nuevamente. Recuerden juntos lo que hicieron juntos al construir el frasco mental.
- Pregunte a los alumnos cuántos pensamientos pueden tener en un día. Intente contarlos usando un ejemplo. Pueden notar imágenes, pensamientos, sentimientos, sensaciones.
- Permitir tiempo para compartir.
- Hágales saber que los guiará a través de una práctica reflexiva para tratar de observar sus propios pensamientos.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Recuerde a los estudiantes que estamos "notando" como lo hicimos con el objeto en "Me doy cuenta, me pregunto".
- No existen respuestas correctas. Una distracción es solo algo para notar.

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 por dentro? ¿Qué pasa dentro de nosotros?*
- *¿Dónde están nuestros pensamientos? Cuando tengo una idea o pienso en algo, ¿es eso por fuera o por dentro?*
- *¿Qué pasa cuando siento algo? ¿Como cuando me siento feliz o cansado? O cuando estoy molesto? ¿O cuando soy feliz? ¿Donde están esos?*
- *¿Crees que podemos prestar atención a nuestros pensamientos y a lo que sucede dentro de nosotros?*
- *¿Recuerdas cuando hicimos que el "frasco de la mente" se sacudiera y leímos la historia de Teresa? Muchas cosas estaban sucediendo y las pusimos en el "frasco de la mente".*
- *¿Qué pusimos? ¿Puedes recordar qué significaban esas cosas?*
- *¿Tenemos pensamientos allí? ¿Qué hay de los sentimientos? ¿Qué más tenemos allí?*
- *Todas estas cosas como nuestros pensamientos y sentimientos surgen en nuestras mentes. ¿Cuántos pensamientos tienes cada día? ¿Crees que podrías contarlos?*
- *¿Crees que es posible observar tus pensamientos?*
- *Por lo general, cuando tenemos un pensamiento, quedamos 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 el helado. Tocaré el la campana cuando termine un minuto.*
- [Deje pasar un minuto, toque la campana

y pregunte:] *¿Qué pasó?* [Entonces señale lo siguiente]. *Entonces, de repente, ¡estoy pensando qué tipo de helado quiero, y dónde lo voy a conseguir, y qué tan bueno va a probar! 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 dejarían llevar.*

- *¿Pero qué pasa si solo veo ese pensamiento? ¿Qué crees que pasaría?*
- *¿Nuestros pensamientos se quedan para siempre?*
- *Y si lo vi, ¿crees que un nuevo pensamiento llegaría eventualmente?*
- *Echa un vistazo a esta imagen. [Muestre la imagen del cielo con nubes.] ¿Qué pueden observar sobre esta imagen?*
- *¿Qué pasaría si, como la mente clara, esta imagen del cielo fuera una imagen de nuestra mente y de los pensamientos y sentimientos que surgen en ella?*
- *¿Cuáles crees que son los pensamientos y sentimientos? Tal vez son las nubes aquí. ¿Qué otras cosas aparecen en el cielo? ¿Quizás un arcoiris, pájaros o un avión? ¡Tal vez incluso una tormenta o un rayo aparecen a veces!*
- *Cuando todas esas cosas surgen en el cielo, ¿qué hace el cielo? ¿Cambia? ¿Trata de aferrarse a algo que aparece? ¿Trata de alejar algo?*
- *Me pregunto si podemos observar nuestros pensamientos y sentimientos como este cielo. ¿Crees que podemos ver los pensamientos ir y venir sin aferrarse 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 enfocada en la respiración, excepto que en lugar de un solo objeto de enfoque, los estudiantes estarán sentados en silencio con los ojos cerrados o abatidos mientras simplemente notan lo que surge en su mente, sin involucrarse con el contenido de sus pensamientos y sentimientos. La práctica aquí es solo observarlos con abierta curiosidad y sin involucrarse demasiado.

A diferencia de ensoñar o soñar despierto, el propósito es no dejarse atrapar por los pensamientos y dejarse llevar por ellos, sino observarlos con una curiosidad abierta y sin juzgarlos. Practicar esto puede aumentar la capacidad de captar impulsos antes de que se conviertan en emociones fuertes y reacciones de comportamiento.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Notará que esta práctica combina recursos y enraizamiento (centramiento), atención en la respiración y luego observar la mente. Cada una de estas prácticas ha sido desarrollada de forma secuencial, así que si sus estudiantes no pueden hacer esta práctica completa, regrese y realice las prácticas más cortas con ellos.
- Una vez que puedan hacer esta práctica combinada, puede considerar hacer de esta su práctica principal y repetir esta práctica muchas veces con sus alumnos, idealmente dos veces o más cada semana. Luego puede alargar gradualmente las pausas hasta que tengan una duración de 30 segundos a un minuto. Eventualmente puede ser capaz de hacer

prácticas de 5 minutos de duración. A medida que sus estudiantes eventualmente puedan hacer esto, participarán en un entrenamiento de atención muy significativo, y su progreso será un signo o señal alentadora para ellos de que están fortaleciendo su músculo de atención.

Pauta Sugerida

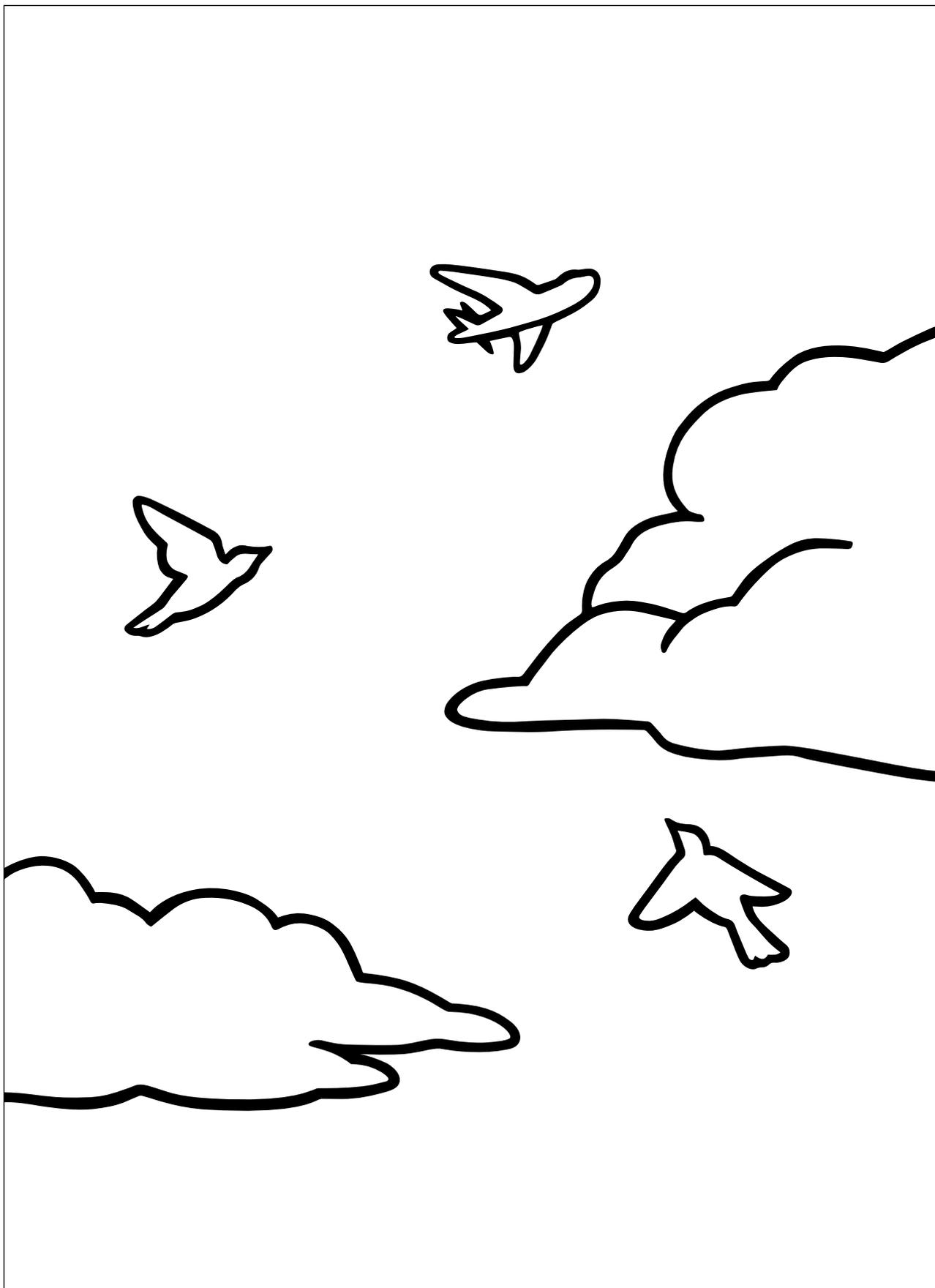
- *“Tomemos una postura cómoda y alerta.*
- *Si estamos demasiado emocionados o cansados, o si no estamos en nuestra zona resistente, será difícil entrenar nuestra atención. Al igual que en nuestros dibujos donde dibujamos nuestra mente cuando estábamos demasiado aburridos o demasiado emocionados.*
- *Entonces, sentémonos de pie con la espalda recta. Y para que no nos distraigamos, bajemos los ojos al suelo o cerremos la m.*
- *Entonces, primero haremos una actividad de recursos y enraizamiento para ayudarnos a estar en nuestra zona resiliente.*
- *Pensemos en uno de nuestros recursos en silencio. O si lo prefiere, puede hacer un enraizamiento donde esté sentado. [Pausa.]*
- *Centrémonos en nuestra respiración ahora. Usaremos eso como nuestro objeto de enfoque. Recuerde que si comienza a sentirse incómodo, puede volver a su recurso o a realizar enraizamiento (centramiento). [Pausa de 30 segundos o más si sus estudiantes se sienten cómodos haciéndolo.]*
- *Ahora practiquemos solo observando nuestra mente.*
- *Vamos a liberar el aliento. En lugar de centrarnos en nuestra respiración, solo vamos a mirar para*

ver lo que sea que nos ocurra.

- *Pero en lugar de quedar atrapados en nuestros pensamientos, vamos a ver si podemos verlos.*
- *Guardemos silencio y prestemos mucha atención para ver si podemos hacer eso. [Haga una pausa de 15 a 30 segundos o más si sus estudiantes se sienten cómodos haciéndolo]*
- *Si nos distraemos o atrapamos en nuestros pensamientos, recordemos que estamos observando nuestros pensamientos. Los estamos viendo venir, quedarse y pasar. Tratemos de hacer eso un poco más. [Pausa durante 15-30 segundos o más.]*
- *Ahora abramos los ojos y compartamos.*
- *¿Qué notaste?*
- *¿Alguien podría ver los pensamientos ir y venir? ¿Como fue eso?*
- *¿Alguien notó un momento en que no había pensamientos? Tal vez una pausa o un descanso o brecha/espacio”*

REVISIÓN | 3 minutos

- *“¿Qué has aprendido sobre la mente que encuentras más interesante o más útil?*
- *¿Cómo podría ayudarnos si aprendiéramos a vigilar nuestra mente?*
- *¿Crees que podrías pasar un momento observando tu propia mente en algún momento de los próximos días y compartir lo que notas?”*



El Escritorio Mental

PROPÓSITO

Los estudiantes ya han aprendido a dirigir su atención hacia el cuerpo y las sensaciones. En esta experiencia de aprendizaje, explorarán dirigiendo la atención internamente a la mente (llamada "metacognición"), es decir, pensamientos, emociones y sentimientos. Sin embargo, también podemos comenzar a ayudar a los estudiantes a comprender los pensamientos en su cabeza y a tomar posesión de ellos. ¿Son estos algunos

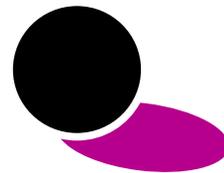
pensamientos que son más desgastantes? ¿Vuelves mucho a pensamientos similares? ¿Cómo cambian tus pensamientos? Los pensamientos pueden parecer automáticos, pero podemos tener poder sobre ellos y responder.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes:

- Aprenda la práctica de observar sus propios pensamientos y sentimientos.
- Haga un mapa de su mente, mirando qué pensamientos están presentes actualmente.

COMPONENTES CENTRALES PRIMARIOS



Atención & Conciencia de Sí Mismo

MATERIALES REQUERIDOS

- Papel para dibujar
- Historias proporcionadas
- Utensilios para escribir

DURACIÓN

30 minutos

CHEQUEO | 4 minutos

- *"Vamos a prepararnos para una breve práctica de atención sobre la respiración. ¿Cómo queremos que esté nuestro cuerpo?"*
- *Primero tomaremos una postura cómoda y erguida. Luego mantendremos nuestra mirada hacia el suelo o cerraremos los ojos.*
- *Antes de fortalecer nuestra atención, haremos algunos recursos o enraizamiento (centramiento) para calmar nuestros cuerpos. Elija uno de sus recursos de su caja de recursos, o puede elegir uno nuevo, o puede imaginar uno.*
- *Ahora vamos a recordar nuestros recursos. Y veamos si podemos prestar atención a nuestro recurso con nuestra mente por unos momentos tranquilamente. O si prefiere hacer enraizamiento (centramiento), también puede hacerlo. Cualquiera que elija, vamos a descansar en silencio y prestar atención por unos momentos. [Pausa.]*
- *¿Qué notas dentro? Si tienes una sensación agradable o neutral, puedes descansar tu mente en eso.*
- *Si tienes una sensación incómoda o desagradable, puede cambiar a un recurso diferente, o puede hacerlo. También puede cambiar su postura, pero trate de no molestar a nadie más si lo hace. De lo contrario, simplemente mantenga su atención descansando con 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, no dude en volver a su recurso o conexión a tierra, o simplemente tomar un pequeño descanso, asegurándose de no molestar a nadie más. [Pausa por 15-30 segundos.]

- *Si alguna vez te distraes, simplemente puedes volver tu atención a la respiración. También puedes contar tu respiración. [Pausa por más tiempo, como 30-60 segundos o más.]*
- *¿Qué notaste?"*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 15 minutos

El Escritorio Mental

Descripción General

En esta actividad de comprensión, los estudiantes explorarán el concepto del mapa de la mente utilizando la metáfora de un escritorio para representar la mente.

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

- Podemos prestar atención a nuestros pensamientos y emociones en nuestra mente.
- Cuando observamos simplemente observar nuestros pensamientos, nos atrapamos menos en ellos.
- Observar nuestros pensamientos nos ayuda a aprender sobre lo que sucede dentro de nosotros y nos ayuda a ser menos reactivos.
- Cuando entendemos nuestros pensamientos, nos convertimos en individuos más conscientes de sí mismos y menos reactivos.

Materiales Requeridos

- Papel para dibujar
- Historias proporcionadas
- Utensilios para escribir

Instrucciones

- Explicar cómo podemos pensar en nuestra mente como un escritorio, con espacio limitado donde colocar o ubicar objetos.
- Opcional: muestre ejemplos de escritorios desordenados y ordenados.
- Proporcione a cada alumno una hoja de papel en blanco. Pídales que dibujen un rectángulo grande a cada lado del papel para representar los escritorios de dos estudiantes sobre los que van a escuchar.
- Dibuje dos rectángulos grandes en el pizarrón o en papel para representar los “escritorios” de Teresa y David.
- Cuenta las historias a continuación. Solicite ayuda de los estudiantes y dibuje en los escritorios cuando se indique en las historias. Después de cada historia pregunte:
 - ¿Qué notas sobre el “escritorio”? ¿Cómo es su mente?
- Después de leer la segunda historia, compare los “escritorios” y discuta qué atención se sentirá más fuerte en la clase de matemáticas de hoy. Reitere que la atención puede cambiar con el tiempo, no existe en un estado permanente.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Puede facilitar esta experiencia de aprendizaje guiada por un profesor o puede hacer que los estudiantes trabajen en parejas o grupos de tres y luego compartan. La pauta sugerida está escrita como una actividad dirigida por un profesor.
- Siéntase libre de adaptar las historias al contexto de su clase.

Pauta Sugerida

- *“Hoy vamos a pensar en nuestra mente como si fuera un escritorio, con una cantidad limitada de espacio. Nuestro espacio de escritorio se ve constantemente diferente. A veces es muy organizado; a veces hay papeles en todas partes. A veces una cosa está ocupando todo el espacio; a veces todo ocupa el mismo espacio.*
- *Vamos a ver cómo se ve el espacio mental de Teresa (su mente). Les contaré una historia y, según lo que aprendamos en la historia, haremos cambios en el “escritorio” de Teresa.*
- [Lea la historia de Teresa (abajo) y dibuje como se indica.]
- *¿Qué notas sobre el “escritorio” de Teresa? ¿Cómo es su mente? ¿Cómo y cuándo podría cambiar?* [Permita tiempo para la discusión.]
- *Ahora, centrémonos en David y su “escritorio”. También tengo una historia sobre él. Haremos la misma actividad con la historia de David.*
- [Lea la historia de David (abajo) y dibuje como se indica.]
- *¿Qué notas sobre el “escritorio” de David? ¿Cómo se siente su mente? ¿Cómo y cuándo podría cambiar?* [Dé tiempo para la discusión.]
- *¿Qué atención se sentirá más fuerte, la de David o Teresa? ¿Porqué es eso? ¿Quién tiene más espacio para aprender o estar presente?”*

La Historia de Teresa

- *“Es hora de las matemáticas, y el curso de Teresa está aprendiendo cómo multiplicar números de 2 dígitos por 2 dígitos. Esta es una habilidad completamente nueva para muchos estudiantes en la clase de Teresa, incluida ella misma. Teresa ha estado emocionada y*

nerviosa por esta parte de matemáticas, ¿qué podríamos dibujar para mostrar que su mente está emocionada pero también nerviosa? (Sugerencia: en el cuadro que representa el escritorio de Teresa, dibuje dos imágenes o formas del mismo tamaño y etiquételas como "emocionadas" y "nerviosas").

- Teresa acaba de tener una experiencia de recreo muy divertida con amigos, justo antes de las matemáticas, y se siente muy bien con sus amigos este año. ¿Qué podríamos poner en su escritorio mental para mostrar cómo se siente o qué piensa? (Sugerencia: dibuje un círculo o imagen más grande con amigos y un corazón en él).
- También acaba de darse cuenta de que tiene mucha hambre porque no tomó un gran desayuno esa mañana, su estómago comenzó a gruñir. ¿Qué podríamos agregar a su escritorio mental ahora que tiene hambre? (Sugerencia: dibuja una etiqueta que diga "hambre").
- Además de eso, Teresa también ha estado pensando en el hecho de que realmente extraña a su madre, que ha estado fuera de la ciudad toda la semana. Cada día que se fue, Teresa lo pensó más. ¿Qué debemos agregar a su escritorio mental ahora? (Sugerencia: dibuje una imagen de la madre de Teresa o una figura etiquetada como "mamá fuera de la ciudad").
- Finalmente, está pensando en las nuevas matemáticas que está aprendiendo y trabajando a través de problemas de práctica con su profesora. ¿Qué podríamos agregar que muestre esto?" (Sugerencia: dibuje una forma etiquetada "aprender nuevas matemáticas" como la sección más grande).

La Historia de David

- "David llegó a la escuela un lunes después de una mañana difícil. Le llevó mucho tiempo prepararse para ir a la escuela y tuvo que correr a la parada del autobús para alcanzarlo. Se demoró tanto que no llegó". No puede sentarse al lado de sus amigos. ¿Qué podríamos poner en su escritorio mental para mostrar lo que siente o piensa? (Sugerencia: dibuje una forma geométrica y etiquétela "¡Podría llegar tarde!" y "apresurado").
- Una de las razones por las que se estaba preparando lentamente fue porque no podía dejar de pensar en cómo había anotado la canasta ganadora en su juego de béisbol el día anterior. Siguió repitiendo cómo dribló alrededor de dos jugadores y luego colocó perfectamente el balón. ¿Qué podríamos agregar para mostrar eso? (Sugerencia: Dibuja un espacio más grande y etiquétalo "ganando el juego").
- Anoche tampoco durmió mucho porque estaba pensando en el béisbol y en contarle a sus amigos sobre el juego al día siguiente. ¿Qué podríamos agregar para mostrar lo que está pensando o sintiendo? (Sugerencia: dibuje un espacio grande y etiquételo como "cansado". Dibuja otra forma y etiquételo como "compartir con amigos").
- Para colmo, cuando llega a la escuela, su amigo le recuerda que se suponía que debían terminar un libro para la clase durante el fin de semana, lo que olvidó hacer. ¿Qué podríamos dibujar para mostrar lo que siente o piensa ahora? (Sugerencia: dibuje una imagen o forma y etiquétela como "tarea faltante").
- Está pensando en todas estas cosas mientras

su profesor les está enseñando sobre el nuevo concepto de multiplicar números de dos dígitos por dos dígitos en matemáticas. ¿Qué deberíamos agregar al escritorio mental de David ahora?" (Suggestion: draw an image or shape and label it "new math").

PRÁCTICA REFLEXIVA | 8 minutos

Observando la Mente*

Descripción General

Al igual que en la práctica reflexiva de la experiencia de aprendizaje anterior, los estudiantes observarán su mente, notando lo que llena su "escritorio mental", es decir, el espacio de su mente.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Esta práctica combina recursos y enraizamiento (centramiento), atención en la respiración y luego observar la mente.
- Si sus alumnos pueden hacer esta práctica sin demasiada dificultad, repítala una o dos veces por semana.

Pauta Sugerida

- *"Tomemos una postura cómoda y alerta y veamos si podemos ver nuestro propio escritorio mental.*
- *Entonces, sentémonos de pie con la espalda recta. Y para que no nos distraigamos, bajemos la mirada al suelo o cerremos los ojos.*
- *Primero haremos un enraizamiento (centramiento)*
- *Observemos cómo se apoya nuestro cuerpo. Puedes cambiar la forma en que estás sentado si te hace sentir más cómodo. Veamos lo que notamos en el interior. [Pausa.]*

- *Centrémonos en nuestra respiración ahora. Usaremos eso como nuestro objeto de enfoque. Recuerde que si comienza a sentirse incómodo, puede volver a un recurso o enraizamiento (centramiento). [Pausa de 30 segundos o más si sus estudiantes se sienten cómodos haciéndolo]*
- *Ahora echemos un vistazo a nuestro escritorio mental.*
- *Solo vamos a observar para ver lo que sea que surja en nuestra mente.*
- *Pero en lugar de quedar atrapados en lo que está en nuestro escritorio mental, vamos a observarlo.*
- *Guardemos silencio y veamos si podemos hacer eso. [Haga una pausa de 15 a 30 segundos o más si sus estudiantes se sienten cómodos haciéndolo]*
- *Si nos distraemos o nos vemos atrapados en algo, recordemos que solo estamos mirando nuestro escritorio mental. Lo que viene y se va está bien. [Pausa durante 15-30 segundos o más.]*
- *Ahora abramos los ojos y compartamos.*
- *¿Qué notaste?*
- *¿Había muchas cosas en tu escritorio mental?*
- *¿Alguien no tenía mucho sobre su escritorio mental? "*

REVISIÓN | 3 minutos

- *"¿Qué has aprendido sobre la mente que encuentras más interesante o más útil?*
- *¿Cómo podría ayudarnos si aprendiéramos a ver lo que hay en nuestro escritorio mental?*

- *¿Crees que podrías pasar un momento mirando tu propio escritorio mental en algún momento los próximos días y compartir lo que notas.”*

ÚLTIMO CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CAPÍTULO 4

Navegando las Emociones



Descripción General

En “Desarrollando Resiliencia desde Adentro hacia Afuera” de Linda Lantieri escribe sobre niños en el rango de edad de jardín de infantes a segundo grado: “Aunque los niños de esta edad aún no pueden verbalizar fácilmente su comprensión de la conciencia, ahora es más claro que los niños pequeños tienen la capacidad de separar los pensamientos en la mente de aquellos de otras personas y cosas fuera de sí mismos. Dado que las habilidades de los niños en esta área están emergiendo, pueden o no ser capaces de comprender la teoría de por qué están haciendo este trabajo, pero responderán a las prácticas concretas, imágenes y el juego que presentan estas actividades, especialmente cuando las prácticas se hacen regulares 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 pueden ver emociones en los demás. Sin embargo, es posible que no entiendan cómo verbalizar, nombrar o identificar sus emociones o cómo hablar sobre ellas. Es posible que no entiendan por qué surgen ciertas emociones para ellos o por qué surgen para otras personas. Y lo 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 causar temor o incluso ser 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 en 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 acerca de una situación, pero uno no tiende a sentir una sensación sobre una situación. Sin embargo, la mayoría de las emociones también van acompañadas de sensaciones físicas en el cuerpo.

Higiene Emocional

Comprender las emociones puede ser muy enriquecedor para los estudiantes más pequeños. Experimentan emociones todo el tiempo, pero a menudo pueden no entender lo que sucede dentro de ellos. Aprender acerca de las emociones hace que estas experiencias sean menos desconocidas y eventualmente 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 reconozcan esto, comprenderán el valor de cultivar una

buena “higiene emocional”. Esto no significa suprimir las emociones incómodas. Más bien, significa desarrollar una forma saludable de lidiar con las emociones. Esto requiere una alfabetización básica sobre las emociones, como poder identificarlas y nombrarlas, así como sus características, y poder 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 negativas, a menudo surgen de necesidades insatisfechas. Ver esto claramente puede ayudar a los estudiantes a ser más pacientes consigo mismos y con los demás. Por lo tanto, las primeras tres experiencias de aprendizaje exploran la idea de las 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 ser perjudicial, dañina o poco saludable, como la ira o los celos extremos. Si bien todas las emociones son naturales, algunas pueden volverse riesgosas si se descontrolan, ya que pueden generar impulsos muy fuertes de comportamiento que podrían 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 la gente tuviera más de esta emoción? ¿Y si tuvieran menos? Luego, los estudiantes examinarán qué estrategias tienen para lidiar con esas emociones que han identificado como potencialmente riesgosas.

A veces se les enseña a los niños 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” por hacerlo. Por lo tanto, es importante ayudar a los estudiantes a reconocer que las emociones son naturales. Desarrollar una atención saludable hacia las emociones riesgosas 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 sobre 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”, 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 provocan comportamientos, al aprender a navegar sus emociones, los estudiantes también están aprendiendo a “contenerse” o ejercer moderación frente a comportamientos que les perjudica o daña a sí mismos y a otros. A medida que los estudiantes crecen, su “mapa de la mente” puede volverse cada vez más sofisticado y detallado 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 este viaje.

Práctica Personal del Estudiante

El desarrollo de la alfabetización emocional y la higiene emocional requiere práctica y habilidades, no solo mero conocimiento intelectual. Las prácticas reflexivas en este capítulo son importantes para integrar la creciente comprensión conceptual de las emociones de los estudiantes con su propia experiencia personal y la capacidad de reconocer las emociones en sí mismos. En este capítulo, los estudiantes continuarán practicando las habilidades básicas que han aprendido en los capítulos anteriores: cómo equilibrar y calmar sus sistemas nerviosos, cómo enfocar su atención y cómo ser conscientes de los pensamientos y sentimientos que surgen en cada momento. Cuando estas prácticas se vuelven naturales e incorporadas [encarnadas/internalizadas] para los estudiantes, entonces comienzan a practicar la higiene emocional en la cotidianidad.

Práctica Personal del Educador

Tendemos a dar por supuestas y garantizadas las emociones, a pesar de que juegan un papel tan poderoso en nuestras vidas. Mientras enseña este capítulo, pregunte a sus amigos, familiares y colegas qué hacen para regular o manejar sus emociones. Piense en las cosas que ya hace para navegar sus propias emociones. Hacer esto le hará más consciente de las emociones en usted y en los demás, y esto a su vez le ayudará a facilitar el aprendizaje con sus estudiantes.

Lecturas y Recursos Adicionales

“Construyendo resiliencia desde adentro hacia afuera” por Linda Lantieri. Introducción por Daniel Goleman.

Carta a los Padres y Cuidadores/Apoderados

Fecha: _____

Estimado(a) Madre, Padre; Cuidador/Tutor/ Apoderado(a):

Esta carta es para comunicarle que su hijo(a) comenzará el estudio del Capítulo 4 del Aprendizaje SEE: "Navegando las Emociones".

En el Capítulo 4, su hijo(a) explorará el tema de las emociones, cómo surgen y cómo "navegarlas" mejor. Su hijo(a) aprenderá a "mapear" las emociones utilizando 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 el uso de este conocimiento para identificar mejor las emociones en sí mismas y cómo se desarrollan. Comprender las emociones puede ser muy enriquecedor para los niños y puede conducir 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 sí mismo y qué emociones nota en los demás. Esto ayudará a desarrollar su alfabetización emocional. Puede ser muy útil para usted hablar también sobre sus propias emociones, cuándo surgen y cómo lidiar constructivamente con ellas.

Capítulos Anteriores

- El Capítulo 1 exploró los conceptos de amabilidad y compasión y cómo se relacionan con la felicidad y el bienestar.
- El Capítulo 2 exploró las prácticas para regular el cuerpo y el sistema nervioso para mejorar la resiliencia al estrés y el bienestar.
- El Capítulo 3 introdujo habilidades para fortalecer la atención, tanto a las cosas externas como a la propia mente, cuerpo, pensamientos y emociones.

Lecturas y Recursos Adicionales

"Construyendo Inteligencia Emocional: Prácticas para Cultivar la Resiliencia Interna en Niños" por Linda Lantieri. Introducción por Daniel Goleman.

Los recursos del Aprendizaje SEE se encuentran disponible en la red en: www.compassion.emory.edu.

Si tiene consultas, por favor contáctenos.

Firma del Profesor/Educador

Nombre en letra de imprenta del Profesor/Educador: _____

Información de Contacto del Profesor/Educador: _____



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Explorando las Necesidades

PROPÓSITO

El propósito de esta experiencia de aprendizaje es comenzar a explorar las necesidades que tenemos para poder vivir, aprender y ser felices, y explorar las necesidades comunes o compartidas. Reconocer que todas las personas

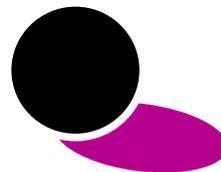
tienen necesidades y que compartimos necesidades puede ser un precursor importante para desarrollar una mayor empatía y compasión tanto para uno mismo como para los demás.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes:

- Explorarán las necesidades humanas básicas para la felicidad, la vida y el aprendizaje.

COMPONENTES CENTRALES PRIMARIOS



Atención & Conciencia de Sí Mismo

MATERIALES REQUERIDOS

- Pizarra blanca o cartulina y marcadores.
- Cuadernos [bitácoras] para el Aprendizaje SEE
- Una tarjeta para ayuda memoria/ disertación o una hoja pequeña de papel para cada estudiante
- Utensilios para escribir para cada estudiante

DURACIÓN

25 minutos

CHEQUEO | 4 minutos

- *"Hagamos aplicación de recursos y enraizamiento (centramiento) para calmar nuestra mente y relajar nuestro cuerpo.*
- *Primero, tomaremos una postura cómoda y derecha. Luego mantendremos nuestra mirada hacia el suelo o cerraremos los ojos.*
- *Ahora vamos a elegir un recurso. Puede ser uno de su caja de recursos, uno nuevo, o puede imaginar uno.*
- *Recordemos nuestro recurso y prestémosle atención por unos momentos en silencio.*
- *Si prefieres hacer enraizamiento (centramiento), puedes hacerlo también. [Pausa.]*
- *¿Qué notas por dentro, en tu interior? Si tienes una sensación agradable o neutral, puedes descansar tu mente en eso.*
- *Si tienes una sensación desagradable o incómoda, puedes cambiar a un recurso diferente, o puedes cambiar tu postura, pero trata de no distraer a nadie más si lo haces. De lo contrario, simplemente mantenga su atención descansando con su recurso". [Pausa.]*

Termine aquí, o si el tiempo lo permite, continúe con una práctica para fortalecer la atención:

- *"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, abra los ojos y vuelva a mirar su recurso. O simplemente puede tomar un pequeño descanso, asegurándose de no distraer a nadie más. [Pausa por 15-30 segundos.]*

- *Si alguna vez te distraes, simplemente puedes volver tu atención a la respiración. También puedes contar tu respiración. [Pausa por más tiempo, como 30-60 segundos o más.]*
- *Puedes fortalecer tu atención enfocándote en las sensaciones o enfocándote en la respiración. Es tu elección, siempre depende de ti.*
- *¿Qué notaste?" [Compartir en voz alta].*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 17 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.

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

- Todos tenemos necesidades.
- Aunque algunas de nuestras necesidades pueden ser específicas para nosotros, muchas son compartidas o comunes entre nosotros y los demás.

Materiales Requeridos

- Una pizarra o cartulina para la lista de necesidades.
- Cuadernos [bitácoras] para el Aprendizaje SEE
- Utensilios para escribir.

Instrucciones

- Escriba la palabra "NECESIDADES" en la pizarra o en una cartulina.
- Pídales a los estudiantes que mencionen algunas cosas que necesitamos para ser felices,

vivir y aprender.

- Escriba sus sugerencias como una lista en la pizarra. Explique que la clase está haciendo una lista de nuestras "necesidades", es decir, cosas que necesitamos para ser felices, vivir y aprender.
- Una vez que tenga una lista de diez o más necesidades, pregunte a los estudiantes cuál de las necesidades parece común a todas o la mayoría de las personas. Coloque una estrella al lado de estas. Identifíquelas como "Necesidades compartidas".
- Una vez que tenga una lista de diez o más necesidades, pregunte a los estudiantes cuál de las necesidades creen que tienen todos: ¿Todas las personas tienen esta necesidad? Coloque una estrella al lado de estas. Identifíquelas como "Necesidades compartidas".

Recomendaciones para la Enseñanza

- Los estudiantes pueden sugerir cosas que no parecen ser necesidades, sino deseos u otras cosas. Regrese a la pregunta: "¿Es eso algo que necesitamos para ser felices, vivir o aprender?" Si el estudiante dice que sí, entonces para reconocer y alentar la participación del estudiante, escriba su sugerencia en la pizarra también, pero póngala a un lado. Puede decir algo como "Voy a ponerlo aquí a un lado y podemos ver si cabe más tarde". A medida que avanza, y especialmente cuando hace la lista de necesidades compartidas, será más claro para los estudiantes qué 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 encontrar ideas, ofrezca sugerencias, como "¿Qué pasa con los amigos? ¿Necesitamos amigos para ser felices? ¿O qué hay de tiempo para jugar?"
- Podría ser útil pedirles a los estudiantes que piensen en las cosas que hacen todos los días, ya que muchas de las cosas que hacemos a diario (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, maestros, automóviles, lápices) en lugar de las categorías abstractas en la lista provista. Puede escribir ese elemento concreto en la lista como una necesidad, o puede investigar más y preguntar: "¿Por qué necesitamos un lápiz? ¿Para que podamos escribir y hacer nuestra tarea? Entonces, ¿debemos poder estudiar y aprender cosas o debemos 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, vivir y aprender.*
- *¿Cuáles son algunas cosas que necesitamos? Hablemos primero sobre lo que necesitamos para ser felices.*
- *¿Qué necesitamos para vivir?*
- *¿Qué necesitamos para aprender?*
- [Si los estudiantes tienen problemas, ofrezca sugerencias, tales como "¿Qué pasa con los amigos? ¿Necesitamos amigos para ser felices?

¿O qué hay de tiempo para jugar?”]

- *Veamos nuestra lista hasta ahora. ¿Que notaste?*
- *¿Cuál de estas necesidades parece común a todas o la mayoría de las personas? Pondré una estrella al lado de las que crean que son más comunes. Hablemos de ellas.*
- *Estas necesidades con las estrellas a su lado son “necesidades compartidas”.*
- *Ahora que tenemos una lista de necesidades y hemos pensado en las necesidades compartidas, necesidades que muchas personas tienen, quiero que pienses en las necesidades que tienen. ¿Qué necesidades tienen regularmente?*
- *Pensemos en silencio durante 30 segundos sobre las necesidades que son muy importantes para ustedes, luego escribirán 5-7 de las necesidades que son muy importantes para ustedes en sus cuadernos/bitácoras/diarios. No tienen que ser las necesidades compartidas, pero podrían serlo. [Pausa.]*
- *Ahora, escriba sus necesidades en sus cuadernos.” [Proporcione aproximadamente 2 minutos para escribir.]*

REVISIÓN | 4 minutos

- *Pregunte si a alguien le gustaría compartir las necesidades que escribió en sus cuadernos.*
- *“¿Qué sucede cuando otras personas notan o reconocen tus necesidades? ¿Cómo se siente eso?*
- *¿Cómo muestra alguien que ha notado o se ha dado cuenta de una necesidad que ustedes tienen?” (Sea específico aquí, pregunte “¿cómo*

alguien notó o se dio cuenta de su necesidad de ser amado?” o cualquier otra de sus necesidades).

Lista Sugerida de Necesidades Compartidas

Ser Feliz

Amigo(a)s	Tiempo para jugar/divertirse/juguetes
Familia	Ser tratado(a) con amabilidad
Amor	Sentirse cuidado(a)
Pertenencia	

Vivir

Comida/agua	Aire
Ropa	Dormir
Refugio	Seguridad

Aprender

Escuela	Atención
Profesores(as)	Libros
Nuestra mente	

Explorando las Necesidades y los Sentimientos

PROPÓSITO

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

Aprenderán que los sentimientos pueden ser tanto sensaciones físicas en el cuerpo como emociones que sentimos sobre una situación.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes:

- Explorarán las necesidades humanas básicas para la felicidad, la vida y el aprendizaje.
- Explorarán la relación.

COMPONENTES CENTRALES
PRIMARIOSAtención & Conciencia
de Sí Mismo

MATERIALES REQUERIDOS

- Pizarra blanca o cartulina y marcadores.
- Historia del "Día de Nelson en la casa de la abuela"
- Lista de necesidades compartidas
- Un marcador verde
- Un marcador azul

DURACIÓN

20 minutos

CHEQUEO | 3 minutos

- *"Hagamos aplicación de recursos y enraizamiento (centramiento) para calmar nuestra mente y relajar nuestro cuerpo.*
- *Primero, tomaremos una postura cómoda y derecha. Luego mantendremos nuestra mirada hacia el suelo o cerraremos los ojos.*
- *Ahora vamos a elegir un recurso. Puede ser uno de su caja de recursos, uno nuevo, o puede imaginar uno.*
- *Recordemos nuestro recurso y prestémosle atención por unos momentos en silencio.*
- *Si prefieres hacer enraizamiento (centramiento), puedes hacerlo también. [Pausa.]*
- *¿Qué notas por dentro, en tu interior? Si tienes una sensación agradable o neutral, puedes descansar tu mente en eso.*
- *Si tienes una sensación desagradable o incómoda, puedes cambiar a un recurso diferente, o puedes cambiar tu postura, pero trata de no distraer a nadie más si lo haces. De lo contrario, simplemente mantenga su atención descansando con su recurso". [Pausa.]*

Termine aquí, o si el tiempo lo permite, continúe con una práctica para fortalecer la atención:

- *"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, abra los ojos y vuelva a mirar su recurso. O simplemente puede tomar un pequeño descanso, asegurándose de no distraer a nadie más. [Pausa por 15-30 segundos.]*

- *Si alguna vez te distraes, simplemente puedes volver tu atención a la respiración. También puedes contar tu respiración. [Pausa por más tiempo, como 30-60 segundos o más.]*
- *Puedes fortalecer tu atención enfocándote en las sensaciones o enfocándote en la respiración. Es tu elección, siempre depende de ti.*
- *¿Qué notaste?" [Compartir en voz alta].*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 13 minutos Reconociendo las Necesidades

Descripción General

En esta actividad de comprensión, su clase leerá la historia del "Día de Nelson en la casa de la abuela" y discutirá cómo se siente Nelson. El grupo considerará las necesidades de Nelson y los sentimientos asociados con las necesidades satisfechas y no satisfechas.

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

- Tenemos muchas necesidades a medida que avanzamos durante nuestro día.
- Nuestras necesidades pueden ser satisfechas o no satisfechas.
- Generalmente sentimos de una manera si se satisface nuestra necesidad, pero de una manera diferente si no se satisface nuestra necesidad.
- Tener en cuenta las necesidades de una persona puede ayudarnos a comprender por lo que está pasando y por qué siente ciertas emociones.

Materiales Requeridos

- La lista de necesidades compartidas creadas en la lección anterior.

- Cartulina o pliego de papel
- 1 marcador verde
- 1 marcador azul
- La historia: “El día de Nelson en la casa de la abuela”

Instrucciones

- Diga a los estudiantes que leerán el cuento “El día de Nelson en la casa de la abuela”. La última vez que escuchamos sobre Nelson, fue sobre su día difícil. Esta historia sigue a nuestro amigo Nelson esta vez en la casa de su abuela.
- A medida que lea la historia, haga una pausa donde haya espacios en blanco para los sentimientos de Nelson, y pida a los estudiantes que compartan cómo deben rellenarse los espacios en blanco. Escribirán las palabras de sentimientos que sugieren en la cartulina usando el marcador azul. Luego pregunte a los estudiantes sobre las sensaciones de Nelson y escriba esas palabras en la cartulina con el marcador verde.
- En los puntos en blanco de la historia, haga a los estudiantes una o más de las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo crees que se siente Nelson ahora?
 - ¿Qué sensaciones podría estar teniendo en su cuerpo?
 - ¿Qué necesita él ahora? [Consulte la lista de necesidades compartidas si es necesario. Agregue la necesidad sugerida del estudiante a su lista escribiéndola en la pizarra.]
 - ¿Cómo crees que se sentirá si obtiene lo que necesita?
 - ¿Cómo crees que se sentirá si no obtiene lo

que necesita?

- Después de terminar de leer la historia, repase su lista de necesidades compartidas. ¿Nelson tenía alguna de esas necesidades también?

Recomendaciones para la Enseñanza:

Los estudiantes pueden levantar la mano cuando perciben una necesidad o sienten que Nelson podría tener alguna. Si no lo hacen, use los asteriscos como momentos para hacer una pausa y hágalos explícitamente las preguntas anteriores.

Pauta Sugerida

- *¿Quién recuerda la historia de Nelson que leímos antes? ¿Cuál fue la actividad que hicimos con esa historia la última vez? Sí, busquemos chispas y discutimos cómo se movió a través de las zonas.*
- *Vamos a leer otra historia sobre Nelson. Esta vez, nos centraremos en los sentimientos de Nelson y 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 se satisfaría si tuviera amigos a su alrededor. Pero si necesitaba amistad y no tiene amigos, entonces su necesidad quedaría insatisfecha.*
- *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, provista a continuación. Cuando llegue a un espacio en blanco, haga algunas o todas las siguientes preguntas:]*
- *¿Cómo creen que se siente Nelson ahora?*

(Como si su corazón estuviera latiendo rápido, sintiéndose sudoroso, sintiéndose acalorado, sintiendo frío, cansado). [Escriba estas palabras de sensación 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 lo haría sentir mejor? (Señale la lista de necesidades compartidas si es necesario).
- ¿Por qué podría necesitar eso?
- ¿Cómo se sentiría si se satisficiera esa necesidad, si obtuviera lo que necesitaba?
- ¿Cómo se sentiría si no se satisficiera esa necesidad, si no obtuviera lo que necesitaba?
- ¿Hay algo que pueda hacer ahora para ayudarle a obtener lo que necesita?
- Bueno, continuemos con la historia. [Continúe con este formato, haciendo una pausa en cada espacio en blanco]
- [Cuando termine, señale los dos tipos de sentimientos: sensaciones y emociones]
- ¿Notaron que escribí dos listas de cosas que Nelson sentía? ¿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 cosas que sentimos sobre una situación. Por lo general, no se encuentran en una sola parte del cuerpo. Vamos a aprender más sobre las emociones más adelante."

REVISIÓN | 4 minutos

- "¿Cómo se sentía Nelson cuando tenía una necesidad insatisfecha?
- ¿Cómo se sintió cuando se satisfizo su necesidad?
- ¿Quién ayudó a Nelson a satisfacer sus necesidades?
- ¿Cómo averiguaríamos lo que alguien necesita, como en nuestro curso/clase? [Podríamos ser más felices, vivir mejor/más saludables y aprender más].
- ¿Alguna vez notaron las necesidades que otras personas tienen?
- ¿Qué pasaría si todos notáramos que los otros más necesitan? "

Historia: "El día de Nelson en la casa de la abuela"

"Nelson se despertó repentinamente. Escuchó el ruido de las bocinas de los autos en la calle. ¡Bip! ¡Bip! ¡Bip! Era muy inusual escuchar las bocinas de los autos en la calle donde vivía Nelson. Se frotó los ojos y luego notó 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, lo llevaba consigo. Entonces recordó: "¡Por supuesto! ¡Estoy en la casa de la abuela!" Nelson recordó que su padre lo trajo de su casa en el campo a la casa de su abuela en la ciudad, la noche anterior. Ahora, Nelson sintió _____.

Nelson se levantó de la cama y sintió que su

estómago gruñía. Se sentía _____.
Lo que necesitaba ahora era _____.

Luego escuchó la cálida voz de su abuela que lo llamaba: "Nelson, ¿estás despierto? ¡He hecho tu desayuno favorito! ¡Ven a la cocina a comer!" Nelson se sintió _____ de que su abuela le había hecho su desayuno favorito, comida especial que la abuela hizo solo para él! Nelson disfrutó de un delicioso desayuno de huevos fritos, frijoles picantes y rodajas de plátano con miel para untar. ¡A Nelson le encantó! Ahora, se sentía _____.

Nelson y su abuela estaban lavando los platos cuando sonó el teléfono. La abuela respondió. Nelson no podía escuchar con claridad debido al agua que corría en el lavaplatos [fregadero], pero podía escuchar a su abuela decir: "Oh, eso es realmente malo. Espero que se sienta mejor pronto". "Nelson", dijo la abuela, "esa era la señora Montoya. Llamó para decir que Juan está enfermo y que no podrá venir hoy a jugar". El corazón de Nelson se encogió. 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 fútbol con él. Le gustaba la casa de su abuela, pero allí no estaban sus 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 por el parque? Quizás te encuentres con nuevos amigos allí". Nelson sintió _____.

Cuando Nelson y su abuela llegaron al parque, Nelson vio a varios grupos de niños jugando. Había niños en los columpios, algunos jugando con una pelota de baloncesto y otros jugando un juego de pintar/pillar. Nelson se acercó a los niños que jugaban al baloncesto. "Hola", dijo, "¿Puedo unirme a tu juego?" Una chica alta con cabello castaño y rizado dijo: "No, ya tenemos los equipos completos en este momento". Nelson sintió _____.

Justo entonces, Nelson sintió un golpecito en el brazo. Se dio la vuelta para escuchar a un niño con gafas decir: "¡Pintado/Pillado, ahora tú la llevas!" Nelson apenas tuvo tiempo de pensar. Tenía que encontrar otro niño para pintar/pillar. Se dio cuenta de un grupo de niños corriendo en todas las direcciones, y pensó que si corría realmente rápido, podría pintar/pillar a uno 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 propias necesidades personales. Reflexionarán sobre lo que les ayuda a satisfacer esta necesidad y cómo se sienten cuando se satisface esa necesidad.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes:

- Explorarán las necesidades personales.
- Explorarán las emociones y sensaciones que surgen cuando se satisfacen las necesidades.

COMPONENTES CENTRALES
PRIMARIOSAtención & Conciencia
de Sí Mismo

MATERIALES REQUERIDOS

- Una cartulina o pliego de papel.
- La lista de necesidades compartidas creada anteriormente.
- Una tarjeta de ayuda memoria/disertación o hoja de papel para cada estudiante.
- Utensilios para escribir para cada estudiante.
- La copia impresa "Necesidades"

DURACIÓN

25 minutos

CHEQUEO | 4 minutos

- *"Hagamos aplicación de recursos y enraizamiento (centramiento) para calmar nuestra mente y relajar nuestro cuerpo.*
- *Primero, tomaremos una postura cómoda y derecha. Luego mantendremos nuestra mirada hacia el suelo o cerraremos los ojos.*
- *Ahora vamos a elegir un recurso. Puede ser uno de su caja de recursos, uno nuevo, o puede imaginar uno.*
- *Recordemos nuestro recurso y prestémosle atención por unos momentos en silencio.*
- *Si prefieres hacer enraizamiento (centramiento), puedes hacerlo también. [Pausa.]*
- *¿Qué notas por dentro, en tu interior? Si tienes una sensación agradable o neutral, puedes descansar tu mente en eso.*
- *Si tienes una sensación desagradable o incómoda, puedes cambiar a un recurso diferente, o puedes cambiar tu postura, pero trata de no distraer a nadie más si lo haces. De lo contrario, simplemente mantenga su atención descansando con su recurso". [Pausa.]*

Termine aquí, o si el tiempo lo permite, continúe con una práctica para fortalecer la atención:

- *"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, abra los ojos y vuelva a mirar su recurso. O simplemente puede tomar un pequeño descanso, asegurándose de no distraer a nadie más. [Pausa por 15-30 segundos.]*

- *Si alguna vez te distraes, simplemente puedes volver tu atención a la respiración. También puedes contar tu respiración. [Pausa por más tiempo, como 30-60 segundos o más.]*
- *Puedes fortalecer tu atención enfocándote en las sensaciones o enfocándote en la respiración. Es tu elección, siempre depende de ti.*
- *¿Qué notaste?" [Compartir en voz alta].*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 8 minutos **Sentimientos y Necesidades de un Estudiante Nuevo**

Descripción General

En esta actividad de comprensión, los estudiantes explorarán la relación entre los sentimientos y las necesidades imaginando cómo se sentiría un estudiante nuevo si se hubiera unido a la clase y qué necesidades podría tener.

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

- Podemos tener diferentes tipos de sentimientos: algunos son sensaciones (cómo nos sentimos en partes específicas del cuerpo) y otras son emociones (cómo nos sentimos ante una situación).
- Las personas experimentan diferentes sensaciones y emociones cuando se satisfacen o no se satisfacen sus necesidades..

Materiales Requeridos

- Una copia de la Lista de necesidades compartidas creada anteriormente.
- 1 hoja de papel por cada estudiante.
- Lápices de colores, marcadores o lápices para cada estudiante.

Instrucciones

- Comience pidiéndoles a los estudiantes que recuerden los momentos de amabilidad que han discutido antes. Verifique si la amabilidad está en la lista de necesidades compartidas.
- Pregúnteles cómo les hace sentir cuando reciben amabilidad cuando la necesitan.
- Pregúnteles cómo se siente necesitar algo como amabilidad y no obtenerlo.
- Explique cuáles son las necesidades "satisfechas" e "insatisfechas".
- Refresque a los estudiantes sobre lo que es una sensación y enumere algunas. Recuerde a los estudiantes sobre lo que es una emoción y enumere algunas.
- Plantee un escenario con Nelson como un estudiante nuevo en el curso. Pregúntele qué necesidades podría tener si es tímido. Pregúntele cómo se sentiría si esas necesidades fueran satisfechas o no satisfechas.
- Plantee un escenario con Teresa como nueva estudiante. Pregúntele qué necesidades podría tener, si es extrovertida. Pregúntele cómo se sentiría si esas necesidades fueran satisfechas o no satisfechas.
- Tómese un momento para hacer una pausa y haga que los estudiantes visualicen en silencio un momento en el que tenían una necesidad que fue satisfecha. Pídales que consideren qué sensaciones o emociones sintieron.
- Proporcione tiempo para compartir.

Recomendaciones para la Enseñanza

Recuerde que solo se les debe pedir a los estudiantes que visualicen situaciones que les

parezcan agradables o neutrales, no situaciones que los hagan tener sensaciones desagradables o sentirse incómodos.

Pauta Sugerida

- *"Hemos hablado de recordar momentos de amabilidad y cómo nos hace sentir.*
- *¿Crees que todos necesitamos amabilidad y cuidado? ¿Incluimos eso en nuestra lista de necesidades compartidas?*
- *¿Cómo tendemos a sentirnos cuando obtenemos lo que necesitamos? Por ejemplo, si necesito amabilidad porque tal vez me siento triste y recibo amabilidad, ¿cómo podría hacerme sentir eso?*
- *Cuando obtenemos lo que necesitamos, decimos que la necesidad se "satisface".*
- *¿Y si necesitaba amabilidad o amistad porque me siento un poco solo, pero no lo entiendo. ¿Eso sucede a veces, que no obtenemos lo que necesitamos? ¿Cómo podría sentirme entonces?*
- *Cuando no obtenemos lo que necesitamos, decimos que la necesidad está "insatisfecha". 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 nuevo estudiante aquí con nosotros? Nelson es un poco tímido y no conoce a nadie en la escuela. ¿Qué necesidades podría tener? [Pedir sugerencias.]*
- *¿Cómo se sentiría si se satisficiera esa necesidad? Eso significa, si obtuvo lo que necesitaba?*

- *¿Cómo se sentiría si no se satisficiera esa necesidad? ¿Eso significa que si no obtuvo lo que necesitaba?*
- *Ahora, algunas de las cosas que Nelson siente podrían ser sensaciones. ¿Alguien recuerda qué sensación es la que podemos sentir en nuestros cuerpos? [Muestre su lista de palabras sensaciones o pregunte por ellas].*
- *Las sensaciones son cosas que sentimos en partes de nuestro cuerpo: como sentir frío, sentir calor, sentir que nuestro corazón late con fuerza, sentir que nuestra respiración se acelera, sentir hormigueo, sentirse apretado o flojo. ¿Qué más podríamos sentir en nuestro cuerpo?*
- *Nelson también podría estar sintiendo emociones. ¿Qué hay de las emociones? ¿Alguien sabe alguna palabra relacionada a las emociones? [Muestre su lista de palabras de emociones sugeridas o pregunte sobre ellas].*
- *Las palabras de emociones son palabras sobre cómo nos sentimos ante una situación: como sentirnos felices, tristes, enojados o asustados. ¿Alguien puede pensar en otras palabras de emoción?*
- *Pensemos en más cosas que Nelson podría necesitar como estudiante nuevo y cómo se sentiría si obtuviera lo que necesita. [Pedir sugerencias como ya lo hizo anteriormente.]*
- *Pensemos en una nueva estudiante diferente, Teresa, que es extrovertida. ¿Qué necesidades y emociones podría tener y cómo se sentiría si obtuviera lo que necesita?*
- *Ahora vamos a tratar de pensar en nosotros mismos. Pensemos en un momento en que*

teníamos una necesidad y se satisfizo. Puede ser una necesidad en nuestra lista o una que no está en nuestra lista.

- *¿A alguien le gustaría compartir?*
- *¿Cuál fue su necesidad y cómo se satisfizo?*
- *¿Cómo te sentiste cuando se cubrió tu necesidad? ¿Sentiste alguna sensación o emoción?"*

PRÁCTICA REFLEXIVA | 10 minutos

Mis Necesidades

Descripción General

En esta práctica reflexiva, los estudiantes harán 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.

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

- Las necesidades más importantes pueden variar de persona a persona o de vez en cuando.
- Pensar en que nuestras necesidades se satisfacen o no se satisfacen afecta nuestro estado emocional y nuestro sistema nervioso.

Materiales Requeridos

- La lista de necesidades compartidas creada anteriormente.
- Su lista de su cuaderno de necesidades importantes.
- La copia impresa de "Necesidades"
- Utensilios para escribir para cada estudiante.

Instrucciones

- Pídales a los estudiantes que pongan su nombre a mano.
- Pídales que identifiquen por sí mismos una necesidad particular que sienten que es especialmente importante para ellos en este momento y que la escriban en su hoja. Puede ser de la lista de necesidades compartidas o de una necesidad que sienten que no está en la lista, o una de su cuaderno para el Aprendizaje SEE.
- Explique que esta es una práctica personal y que no tendrán que compartir lo que escriben con nadie, a menos que quieran.
- Pídales que reflexionen en silencio sobre qué cosas en su vida les están ayudando a satisfacer esta necesidad y que las anoten en la tarjeta. Si no pueden pensar en algo que los ayude a satisfacer sus necesidades, pídales que escriban lo que puedan imaginar que suceda y que los ayude a satisfacerlas.
- Pídales que reflexionen sobre cómo se sentiría que su necesidad se satisfaga por completo. Luego pídales que noten cómo se siente esto en su interior (seguimiento). Déles la oportunidad de hacer enraizamiento (centramiento) o aplicar recursos si notan sensaciones desagradables.
- Invite a cualquiera que quiera compartir para que lo haga.
- Invítelos a poner su hoja en su caja de recursos o entregársela para que puedan leerla en privado.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Observe a los estudiantes mientras completan sus dibujos para asegurarse de que estén

representando una ocasión en que su necesidad fue satisfecha. Si tienen problemas para pensar en una ocasión o 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, al tiempo que reconoce que pueden elegir compartir cosas que pueden ayudarlo a saber más sobre ellos y sus necesidades.

Pauta Sugerida

- *“Todos deben tener una hoja de “Necesidades” y utensilios para escribir. Escribe tu nombre en el papel, por favor.*
- *Ahora elige una necesidad que consideres realmente importante para ti en este momento. Podemos ver la lista de necesidades que hicimos si necesitamos ideas o puedes mirar en tu cuaderno.*
- *Escribe esa necesidad en tu hoja.*
- *Ahora tomemos un momento para pensar. ¿Qué cosas en tu vida pueden ayudarte a satisfacer esta necesidad?*
- *Puedes incluir a otras personas en tu dibujo. Si aún no se ha satisfecho su necesidad, aún podría imaginar a otras personas que te ayudarían.*
- *Ahora escribamos. Responde estas preguntas:*
 - *¿Qué te ayuda a satisfacer esta necesidad?*
 - *Si no se cumple, ¿qué podría ayudarte a que se cumpla?*

- *Ahora tomemos un momento para pensar: ¿cómo se sentiría satisfacer esta necesidad por completo? Tómense un momento para imaginar esto. [Pausa 30 segundos.]*
- *Usen palabras o dibujos para describir cómo se sentiría satisfacer esta necesidad por completo.*
- *Ahora tómense un momento para verificar lo que nota en el interior mientras imagina que esta necesidad se cumple por completo. [Pausa 30 segundos.]*
- *Usen palabras o dibujos para describir lo que sienten por dentro.*
- *Gracias. Me gustaría invitarles a compartir, si quieren. ¿Quién quiere compartir? [Permitir tiempo para compartir.]*
- *Ahora pueden colocar su dibujo en su caja de recursos. O si quieren compartirlo conmigo, pueden dármelo. Los mantendré en privado."*

REVISIÓN | 3 minutos

- *"Cuando vemos a otras personas, ¿cómo podemos llegar a saber lo que necesitan?"*
- *"Cuando vemos que otras personas tienen sentimientos fuertes o intensos, ¿podríamos pensar en lo que necesitan?"*

Nombre _____

Ficha _____

Una Necesidad Actual: _____

<p>¿Qué puede ayudarte a satisfacer esta necesidad?</p>	
<p>¿Qué hace que sea difícil lograr esto?</p>	
<p>¿Cómo se sentiría tener esta necesidad completamente satisfecha? (Puedes usar palabras e imágenes).</p>	

Reflexiona

¿Qué sensaciones sientes ahora en tu cuerpo cuando imaginas que esta necesidad se satisface por completo?

Familias de Emociones

PROPÓSITO

El propósito de esta experiencia de aprendizaje es ayudar a los estudiantes a desarrollar su vocabulario de palabras de emociones creando “familias de emociones” o colecciones de emociones relacionadas. También notarán que 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 DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes:

- Desarrollarán un vocabulario más amplio de términos emocionales.
- Explorarán las formas en que los diferentes términos emocionales están relacionados entre sí.

COMPONENTES CENTRALES PRIMARIOS



Atención & Conciencia de Sí Mismo

MATERIALES REQUERIDOS

- Copias impresas de las tarjetas al final de esta experiencia de aprendizaje.
- Las familias de emociones que crearon en la actividad anterior.
- Cuadernos para el Aprendizaje SEE.
- Utensilios para escribir.

DURACIÓN

30 minutos

CHEQUEO | 4 minutos

- *"Hagamos aplicación de recursos y enraizamiento (centramiento) para calmar nuestra mente y relajar nuestro cuerpo.*
- *Primero, tomaremos una postura cómoda y derecha. Luego mantendremos nuestra mirada hacia el suelo o cerraremos los ojos.*
- *Ahora vamos a elegir un recurso. Puede ser uno de su caja de recursos, uno nuevo, o puede imaginar uno.*
- *Recordemos nuestro recurso y prestémosle atención por unos momentos en silencio.*
- *Si prefieres hacer enraizamiento (centramiento), puedes hacerlo también. [Pausa.]*
- *¿Qué notas por dentro, en tu interior? Si tienes una sensación agradable o neutral, puedes descansar tu mente en eso.*
- *Si tienes una sensación desagradable o incómoda, puedes cambiar a un recurso diferente, o puedes cambiar tu postura, pero trata de no distraer a nadie más si lo haces. De lo contrario, simplemente mantenga su atención descansando con su recurso". [Pausa.]*

Termine aquí, o si el tiempo lo permite, continúe con una práctica para fortalecer la atención:

- *"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, abra los ojos y vuelva a mirar su recurso. O simplemente puede tomar un pequeño descanso, asegurándose de no distraer a nadie más. [Pausa por 15-30 segundos.]*

- *Si alguna vez te distraes, simplemente puedes volver tu atención a la respiración. También puedes contar tu respiración. [Pausa por más tiempo, como 30-60 segundos o más.]*
- *Puedes fortalecer tu atención enfocándote en las sensaciones o enfocándote en la respiración. Es tu elección, siempre depende de ti.*
- *¿Qué notaste?" [Compartir en voz alta].*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 15 minutos Creando Familias de Emociones

Descripción General

En esta actividad de comprensión, los estudiantes crearán "familias de emociones" para ampliar su vocabulario de emociones y ver cómo las emociones se relacionan entre sí.

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

- Las emociones pueden variar en fuerza/intensidad.
- Algunas emociones están relacionadas entre sí.

Materiales Requeridos

5 juegos de copias impresas de las tarjetas de emociones que se encuentran al final de esta experiencia de aprendizaje.

Instrucciones

- Divida a los estudiantes en grupos de 3 a 5 o puede elegir hacer esta actividad como una clase completa. (La pauta sugerida a continuación está escrita para la instrucción de grupos pequeños). Cada grupo debe estar dispuesto alrededor de una mesa o reunirse en el piso.
- Entregue las tarjetas de emociones centrales

(feliz, amable, triste, enojado, asustado) a cada grupo. Estas se pueden encontrar al final de esta experiencia de aprendizaje. Explique que esta emoción son como los padres/madres de cada grupo.

- Luego, entregue a cada grupo un conjunto 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 sepan leer cada tarjeta.
- Indique a los estudiantes que su trabajo será crear "familias de emociones" al agrupar las palabras que van juntas.
- Haga la familia de la emoción "feliz" todos juntos. Pídeles a los estudiantes que busquen otra palabra que sea similar a "feliz". Cuando la encuentran, pueden colocarla junto a la tarjeta "feliz". Y así.
- Haga que los estudiantes hagan 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, emocionado, contento, satisfecho.
 - Tipo: cariñoso, amoroso, amistoso, empático
 - Triste: solitario, sombrío, infeliz
 - Enojado: frustrado, impaciente, molesto.
 - Miedo: 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.

- Puede ser útil dibujar caras o usar "emojis" en las tarjetas de emoción también, especialmente para los estudiantes que aún no pueden leer bien.

Pauta Sugerida

- *"Aquí tenemos 5 emociones principales. Voy a dar una a cada uno de sus grupos. Este es el principal padre/madre de su familia emocional. Vamos a leerlos en voz alta juntos.*
- *También tenemos muchas otras tarjetas de emociones. Son como parientes. Cada uno irá a uno de los grupos principales donde se unirá a su madre/padre. (El maestro levanta y lee cada tarjeta con la ayuda de los estudiantes).*
- *Ahora veamos a dónde deben ir. Comencemos con la familia de la emoción "feliz" y hagámoslo juntos.*
- *Si me siento feliz, ¿qué otra emoción podría sentir? ¿Qué es una emoción relacionada con sentirse feliz? Encuentra la carta en tu mazo que tenga una palabra similar a feliz. [alegre, emocionado] Genial, pondré alegre justo debajo de feliz.*
- *¿Qué otras emociones tenemos aquí que irían bien con la felicidad? [Pida sugerencias.]*
- *Ahora hagamos el resto en grupos. Encuentre qué tarjetas tiene que encajan con su principal madre/padre de las emociones y colóquelas alrededor de la madre/padre. [Déles suficiente tiempo para que trabajen en grupos, controlando cada grupo.]*
- *Ahora compartamos. ¿A qué grupo le gustaría ir*

primero? Cuéntenos cuál es su emoción madre/padre y luego cuéntenos qué otras emociones decidieron que estaban relacionadas. [Permita que cada grupo comparta.]

- ¿Hubo alguna palabra de emociones que no hayan entendido?"

PRÁCTICA REFLEXIVA | 8 minutos

¿Cuáles son las emociones que más observo en las personas a mi alrededor?

Descripción General

Los estudiantes reflexionarán y dibujarán qué emociones notan en las personas que los rodean.

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

- Podemos notar emociones en las personas que nos rodean.
- Podemos reflexionar sobre las necesidades que esas personas puedan tener.

Materiales Requeridos

- Las familias de emociones crearon en la actividad anterior.
- Una hoja para dibujar para cada estudiante.
- Marcadores o lápices de colores.
- Cuadernos para el Aprendizaje SEE.

Instrucciones

- Elija una selección de palabras de emociones que sus estudiantes hicieron durante la actividad "Creación de familias de emociones". Elija palabras de emociones positivas o neutrales (como felicidad, alegría, entusiasmo, sorpresa, asombro) en lugar de emociones displacenteras (como tristeza o enojo).

- Comenzando con la primera palabra, pregunte a la clase si alguien puede compartir un momento en que notaron una de estas emociones en otra persona. Invítalos a compartir. Luego pase a la siguiente palabra.
- Entregue a cada estudiante una hoja de papel. Pídeles que dibujen las emociones que más notan en las personas que los rodean. Explique que no tienen que compartir esto si no quieren.
- Después de darles unos minutos para dibujar, pídeles que ahora imaginen qué necesidades podrían tener esas personas cuando experimenten esas emociones. Nuevamente, déles unos minutos para dibujar o escribir.
- Invite a cualquiera que quiera compartir para que lo haga. Invite a cualquiera que quiera pasarle su dibujo a hacerlo. Recuérdeles que nadie está obligado a compartir.

Recomendaciones para la Enseñanza

Ninguna

Pauta Sugerida

- "Centrémonos en estas emociones para esta práctica.
- ¿Pueden pensar en alguna vez que notaron una de estas emociones en otra persona? ¿Pueden describirlo?
- Ahora hagamos una breve práctica reflexiva en silencio. Esto es solo para usted, no tendrá que compartir esto si no lo desea.
- Tome su hoja de papel o use su cuaderno y dibuje o escriba sobre las emociones que tiende a notar con mayor frecuencia en las personas que lo rodean. Puedes dibujar o escribir sobre más de una emoción y no tienen que ser de la

misma familia. [Pausa por unos minutos.]

- *Luego, piense en las necesidades que esas personas podrían tener cuando experimenten esas emociones. Dibuja o escribe esas necesidades debajo de cada imagen. [Pausa por unos minutos.]*
- *¿A alguien le gustaría compartir en voz alta? [Permita tiempo para compartir.] ¿Qué emociones dibujó? ¿Qué necesidades notaron?*
- *¿A alguien le gustaría compartir su dibujo solo conmigo? Si es así, me lo puede entregar ahora."*

REVISIÓN | 3 minutos

- *"¿Qué sucede cuando notas las emociones y necesidades de otra persona?*
- *¿Puedes pensar en un momento en que notaste lo que alguien de tu familia necesitaba? ¿Cómo te hizo sentir? ¿Como se sintieron?*
- *¿Por qué podría ayudarnos si supiéramos más sobre las emociones?*
- *¿Por qué podría ser útil notar las emociones y necesidades de otras personas?"*

Tarjetas de Emociones

Feliz

Amable

Triste

Enojado

Entusiasmado

Asustado

Miembros de la Familia de Emociones

Alegre

Entusiasmado

Satisfecho

Buen humor/

Desenfado

Motivado

Cariñoso

Amoroso

Tierno

Amistoso

Compasivo

Solitario

Melancólico

Decaído

Infeliz

Desanimado

Frustrado

Molesto

Impaciente

Irritado

Enfadado

Cruel

Desconsiderado

Temeroso

Ansioso

Nervioso

Asustado

Tímido

Impaciente

Entusiasta

Feliz

Investigando las 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 puede usarse para pensar sobre cualquier emoción y su riesgo potencial para uno mismo y para otros si se sale de control.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes:

- Practicarán discernir las emociones que pueden ser riesgosas cuando se vuelven demasiado fuertes.
- Reconocerán que uno puede investigar las emociones usando un proceso.

DURACIÓN

25 minutos

COMPONENTES CENTRALES
PRIMARIOSAtención & Conciencia
de Sí Mismo

MATERIALES REQUERIDOS

- Las “familias de emociones” creadas anteriormente en la actividad “Creando familias de emociones”, colocadas idealmente en un tablero para que todos puedan ver
- Una cartulina o pliego de papel con las preguntas de la “Lista de verificación de investigación de emociones riesgosas” (proporcionada al final de esta experiencia de aprendizaje) escrita para que todos puedan verla.

CHEQUEO | 4 minutos

- *"Hagamos aplicación de recursos y enraizamiento (centramiento) para calmar nuestra mente y relajar nuestro cuerpo.*
- *Primero, tomaremos una postura cómoda y derecha. Luego mantendremos nuestra mirada hacia el suelo o cerraremos los ojos.*
- *Ahora vamos a elegir un recurso. Puede ser uno de su caja de recursos, uno nuevo, o puede imaginar uno.*
- *Recordemos nuestro recurso y prestémosle atención por unos momentos en silencio.*
- *Si prefieres hacer enraizamiento (centramiento), puedes hacerlo también. [Pausa.]*
- *¿Qué notas por dentro, en tu interior? Si tienes una sensación agradable o neutral, puedes descansar tu mente en eso.*
- *Si tienes una sensación desagradable o incómoda, puedes cambiar a un recurso diferente, o puedes cambiar tu postura, pero trata de no distraer a nadie más si lo haces. De lo contrario, simplemente mantenga su atención descansando con su recurso". [Pausa.]*

Termine aquí, o si el tiempo lo permite, continúe con una práctica para fortalecer la atención:

- *"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, abra los ojos y vuelva a mirar su recurso. O simplemente puede tomar un pequeño descanso, asegurándose de no distraer a nadie más. [Pausa por 15-30 segundos.]*

- *Si alguna vez te distraes, simplemente puedes volver tu atención a la respiración. También puedes contar tu respiración. [Pausa por más tiempo, como 30-60 segundos o más.]*
- *Puedes fortalecer tu atención enfocándote en las sensaciones o enfocándote en la respiración. Es tu elección, siempre depende de ti.*
- *¿Qué notaste?" [Compartir en voz alta].*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 12 minutos

Investigando Emociones Riesgosas

Descripción General

En esta actividad de comprensión, los estudiantes investigan las emociones riesgosas, pensando en lo riesgosa que podría ser una emoción y qué pueden tener esas emociones en común.

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

- Algunas emociones son más riesgosas que otras, ya que pueden provocar comportamientos que nos perjudican a nosotros mismos y a otros cuando se nos salen de control.
- Podemos identificar emociones riesgosas haciendo preguntas sobre ellas.
- Una vez que identificamos las emociones riesgosas, podemos prestar atención a ellas (tener precaución) y "contenernos" (moderación) cuando sentimos que se vuelven fuertes.

Materiales Requeridos

- Las "familias de emociones" creadas anteriormente en la actividad "Creando familias de emociones", colocadas idealmente en un tablero para que todos puedan ver
- Una cartulina o pliego de papel con las preguntas

de la “Lista de verificación de investigación de emociones riesgosas” (proporcionada al final de esta experiencia de aprendizaje) escrita para que todos puedan verla.

Instrucciones

- Muestre a sus estudiantes los grupos de las familias de emociones que crearon en la actividad “Creación de familias de emociones”. Colóquelos en un tablero donde todos puedan verlos.
- 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 familias de emociones podría comenzar un gran incendio. Estas emociones son las que podrían volverse riesgosas. Cualquiera que elija, explique que luego, como clase, “investigarán” esa emoción como un detective, utilizando su “lista de verificación de emociones riesgosas”. Invítelos a subir al pizarrón y marque las emociones que crean que son riesgosas y que deben ser investigadas.
- Distribuya la “lista de verificación de emociones riesgosas” a todos los estudiantes.
- Elija una de las emociones marcadas para comenzar, luego revise la lista de verificación entre todos, lea en voz alta y haga cada pregunta a su vez.
- Pase al siguiente término que marcaron y vuelva a revisar la lista de verificación.
- Debata preguntando si las emociones riesgosas que identificaron tienen algo en común, y si

debemos tener cuidado si notamos emociones riesgosas en nosotros mismos o en otros.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Esté atento en caso de que los estudiantes sientan que las emociones riesgosas son “malas” o que necesitan temerlas o reprimirlas. Hay muchas cosas en la vida que debemos tener en cuenta y tener moderación, como incendios, dispositivos electrónicos u objetos valiosos y frágiles.
- La moderación no significa represión, sino que implica lidiar con algo de manera constructiva para evitar daños a sí mismo y a los demás. El propósito de identificar emociones riesgosas y las 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 la “lista de verificación de investigación de emociones riesgosas” es hacer que los estudiantes piensen por sí mismos acerca de cómo analizar pensamientos y emociones en términos del beneficio o daño potencial que pueden traer. Su propósito no es proporcionar una herramienta definitiva para determinar qué emociones son riesgosas o no.
- Permita tanto tiempo como tenga para que los estudiantes evalúen las otras emociones riesgosas. Puede ahorrar tiempo dividirlos en pequeños grupos y asignar emociones.

Pauta Sugerida

- *“¿Recuerdas estas tarjetas que creaste en nuestra última actividad? Voy a colocarlas donde todos puedan verlas.*
- *¿Quién puede ayudarnos a recordar a qué nos*

referimos cuando hablamos de 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 nos causan mayores dificultades.
- ¿Alguna de estas emociones en el tablero parece ser riesgosa? [Llame a estudiantes específicos y pídale que vengan y marquen la emoción que sienten que podría ser riesgosa y debería investigarse.]
- Vamos a investigar estas emociones riesgosas, 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, cuán riesgosa podría ser.
- Usando la lista de verificación, primero investiguemos la emoción "frustración". (Revise las preguntas en la lista de verificación con los estudiantes, preguntando cómo responderían a las preguntas. Escriba sus respuestas en la pizarra o en la cartulina).
- Ahora que hemos respondido todas las preguntas, decidámoslo. ¿Es la frustración una emoción riesgosa? Si es así, ¿es muy riesgosa o solo un poco riesgosa?
- [Continúe con algunas otras emociones, a

medida que tenga tiempo.]

- Ahora que hemos identificado algunas emociones riesgosas, pensemos en lo que tienen en común. ¿En qué se parecen estas emociones?
- ¿Cómo podemos tener cuidado cuando notamos emociones riesgosas en nosotros mismos o en otros?
- ¿Cuál es una acción que puedes tomar si crees que estás experimentando una emoción riesgosa?"
- [Nota: asegúrese de ayudar a los estudiantes a pensar en formas en que pueden procesar o manejar una emoción riesgosa que no implica simplemente suprimirla. Muchas de esas estrategias ya se han presentado en el currículum del Aprendizaje SEE, como el enraizamiento (centramiento), la utilización de recursos y la ¡Ayuda inmediata! También se les puede animar a buscar otras estrategias, como hablar con un adulto o amigo, respirar profundamente, hacer una pausa, alejarse, encontrar una solución al problema, etc.]

PRÁCTICA REFLEXIVA | 6 minutos

Observando la Mente con reconocimiento de Emociones

Esto es similar a la práctica reflexiva final en el Capítulo 3, que se encuentra en la experiencia de aprendizaje 6 y se titula "Observar la mente". La única diferencia aquí es preguntar a los estudiantes qué emociones notaron al final de la práctica. Levantarán sus manos en silencio cuando noten una emoción, pensamiento o sensación y bajarán la mano cuando se vaya.

Pauta Sugerida

- *"Sentémonos y pongamos una posición cómoda para sentarnos.*
- *Si estamos demasiado emocionados o 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 estábamos demasiado aburridos o demasiado emocionados.*
- *Entonces, sentémonos con la espalda recta. Y para que no nos distraigamos, bajemos los ojos hacia el suelo o cerremos los ojos.*
- *Primero haremos una actividad de recursos y enraizamiento (centramiento) para ayudarnos a estar en nuestra zona resiliente.*
- *Pensemos en uno de nuestros recursos en silencio, quizás pensemos en una persona o cosa favorita.*
- *O si lo prefiere, puede hacer enraizamiento (centramiento) donde esté sentado. Realmente siente la silla contra su cuerpo e imagine que eres un árbol robusto, con raíces que bajan hasta la tierra. [Pausa.]*
- *Centrémonos en nuestra respiración ahora. Está atento a su respiración cuando entra por la nariz y entra en su cuerpo. Luego, siéntelo exhalar. Recuerde que si comienza a sentirse incómodo, puede volver a su recurso o al enraizamiento. [Haga una pausa de 30 segundos o más si sus estudiantes se sienten cómodos haciéndolo]*
- *Ahora practiquemos solo observando nuestra mente.*
- *Vamos a dejar de concentrarnos en nuestra respiración. En cambio, solo vamos a mirar para ver lo que sea que surja dentro de nosotros.*
- *Pero en lugar de quedar atrapados en nuestros pensamientos o emociones, vamos a ver si solo podemos ser observadores. Eso significa no seguir sus pensamientos o sentimientos, sino simplemente darnos cuenta de lo que surge.*
- *Guardemos silencio y prestemos mucha atención para ver si podemos hacer eso. [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, baja 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 y partir. Tratemos de hacer eso un poco más. [Pausa durante 15-30 segundos o más.]*
- *Ahora abramos los ojos y compartamos.*
- *¿Qué notaste?*
- *¿Alguien podría ver los pensamientos ir y venir? ¿Como fue eso?*
- *¿Alguien notó un sentimiento o emoción?*
- *¿Crees que serías capaz de notar las emociones si ocurrieran durante el día?"*

REVISIÓN | 3 minutos

- *"¿Qué te gustaría recordar sobre lo que llamamos emociones riesgosas, como la ira?*
- *¿Qué aprendimos acerca de cómo podemos saber si una emoción es una emoción riesgosa? ¿Cómo sabemos si es riesgosa o no?*
- *¿Qué podría pasar si notamos rápidamente*

emociones riesgosas?

- *¿Hemos aprendido algo que pueda ayudarnos a notar emociones riesgosas?"*

EXTENSIÓN

En un día distinto, haga que los estudiantes se reúnan con sus cuadernos para el Aprendizaje SEE. Tendrán la oportunidad de participar en un ejercicio de escritura.

- *"Usted va a elegir una de las emociones riesgosas al pensar:" ¿Qué es una emoción riesgosa para mí? "Escríbala en una página en blanco de su cuaderno. Una vez que haya elegido su emoción riesgosa, vamos a reflexionar sobre esto .*
- *Algunas preguntas para pensar al escribir:*
 - *¿Cómo sabes que es una emoción risgosa para ti?*
 - *¿Qué pistas obtienes de tu cuerpo de que estás experimentando esta emoción?*
 - *¿Qué recursos te han ayudado (o te ayudarían) a superar esta emoción (pueden ser personales o de otras personas)?*
 - *¿Qué pasaría si pudieras notar esta emoción rápidamente antes de que se convirtiera en un incendio?*

Investigación con la Lista de Verificación de Emociones Riesgosas

- ¿Podría esta emoción convertirse en un peligroso incendio?
- ¿Esta emoción generalmente causa estrés para mí u otros?
- ¿Qué pasaría si todos en nuestra escuela tuvieran mucho más de esta emoción?
- ¿Qué pasaría si todos tuvieran mucho menos de esta emoción?
- ¿Qué más se te ocurre acerca de esta emoción? ¿Nos estamos olvidando de algo?

Higiene Emocional

PROPÓSITO

El propósito de esta experiencia de aprendizaje es introducir 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 revisan una lista de

verificación para cada emoción riesgosa, viendo lo que puede hacer uno mismo y lo que uno pueden hacer por otros que experimentan ese estado emocional.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes:

- Explorarán el concepto de “higiene emocional” como prácticas de autocuidado y moderación.
- Identificarán estrategias para lidiar con emociones riesgosas en uno mismo y en los demás.

COMPONENTES CENTRALES PRIMARIOS



Atención & Conciencia de Sí Mismo

MATERIALES REQUERIDOS

- La tabla o cuadro de las familias de emociones (creada) anteriormente en una pizarra o en una cartulina que los estudiantes pueden ver.
- Un trozo de cartulina o pliego de papel.
- 4 Hojas de trabajo de “actividades de comprensión” para cada estudiante.
- 1 hoja de trabajo de “práctica reflexiva” para cada estudiante.

DURACIÓN

35 minutos

CHEQUEO | 4 minutos

- *"Hagamos aplicación de recursos y enraizamiento (centramiento) para calmar nuestra mente y relajar nuestro cuerpo.*
- *Primero, tomaremos una postura cómoda y derecha. Luego mantendremos nuestra mirada hacia el suelo o cerraremos los ojos.*
- *Ahora vamos a elegir un recurso. Puede ser uno de su caja de recursos, uno nuevo, o puede imaginar uno.*
- *Recordemos nuestro recurso y prestémosle atención por unos momentos en silencio.*
- *Si prefieres hacer enraizamiento (centramiento), puedes hacerlo también. [Pausa.]*
- *¿Qué notas por dentro, en tu interior? Si tienes una sensación agradable o neutral, puedes descansar tu mente en eso.*
- *Si tienes una sensación desagradable o incómoda, puedes cambiar a un recurso diferente, o puedes cambiar tu postura, pero trata de no distraer a nadie más si lo haces. De lo contrario, simplemente mantenga su atención descansando con su recurso". [Pausa.]*

Termine aquí, o si el tiempo lo permite, continúe con una práctica para fortalecer la atención:

- *"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, abra los ojos y vuelva a mirar su recurso. O simplemente puede tomar un pequeño descanso, asegurándose de no distraer a nadie más. [Pausa por 15-30*

segundos.]

- *Si alguna vez te distraes, simplemente puedes volver tu atención a la respiración. También puedes contar tu respiración. [Pausa por más tiempo, como 30-60 segundos o más.]*
- *Puedes fortalecer tu atención enfocándote en las sensaciones o enfocándote en la respiración. Es tu elección, siempre depende de ti.*
- *¿Qué notaste?" [Compartir en voz alta].*

DISCUSIÓN | 5 minutos

¿Qué es la higiene emocional?

Descripción General

Esta discusión introduce el concepto de higiene emocional.

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

- Así como cuidamos nuestro cuerpo (higiene física), podemos cuidar nuestra mentes (higiene emocional).
- La higiene emocional nos permite "pensar dos veces" cuando experimentamos una emoción riesgosa, protegiéndonos a nosotros mismos y a los demás.

Materiales Requeridos

Ninguno

Instrucciones

- Involucre a los estudiantes en una breve discusión sobre la higiene emocional hablando primero sobre la higiene física y cuidado de nuestro cuerpo (puede usar la pauta sugerida a continuación).
- Pregunte: ¿Qué hacemos para cuidar nuestro cuerpo? ¿Por qué lo hacemos? (Bañarse,

cepillarse los dientes, etc.)

- Pregunte si podemos cuidar nuestras emociones de la misma manera. Como sería eso en la práctica?
- ¿Qué hemos aprendido que podría ayudarnos a practicar la higiene emocional?

Pauta Sugerida

- *“¿Quién ha escuchado la palabra higiene antes?”*
- *¿Alguien sabe lo que significa? Veamos si juntos sabemos lo que significa.*
- *Sí, la higiene es como la salud. Significa cuidar algo para mantenerse saludable. Por lo general, estamos acostumbrados a escuchar esta palabra cuando se trata de cuidar nuestro cuerpo. Usamos el término higiene física. Eso significa cuidar nuestro cuerpo para que nuestro cuerpo se mantenga feliz y saludable.*
- *¿Qué cosas hacemos para cuidar la higiene física de nuestro cuerpo?*
- *¿Por qué cuidamos nuestro cuerpo? (Para mantenernos saludable, sentirnos bien, para que pueda hacer todas las cosas que queremos que haga).*
- *Pensemos en nuestras emociones ahora. ¿Creen que también podemos cuidar nuestras emociones? ¿Nos ayudaría eso a mantenernos felices y saludables?*
- *¿Hay algo que sepa o que hayamos aprendido juntos que pueda ayudarnos a mantenernos felices y saludables en lo que respecta a nuestras emociones?*
- *¿Por qué sería beneficioso si cuidamos nuestras*

emociones? [Estaríamos más felices. Estaríamos en mejores condiciones para manejar emociones riesgosas. No representaríamos comportamientos dañinos debido a fuertes emociones displacenteras]

- *Eso es genial. Todos ustedes están hablando de higiene emocional.”*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 15 minutos **Practicando la Higiene Emocional**

Descripción General

En esta actividad de comprensión, los estudiantes identifican estrategias que pueden usar si experimentan emociones peligrosas que se salgan de control.

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

- Así como cuidamos nuestro cuerpo (higiene física), podemos cuidar nuestra mente (higiene emocional).
- Podemos idear una serie de posibles estrategias para navegar las emociones riesgosas.
- La higiene emocional nos permite “contenernos”, protegiéndonos a nosotros mismos y a los demás.

Materiales Requeridos

- Una cartulina o pizarra con las preguntas de las “Estrategias para lidiar con las emociones riesgosas” escritas en ella.
- Hojas de trabajo individuales para que los estudiantes completen; cada estudiante necesitará 4 copias de la hoja de Actividad Comprensión y 1 copia de la hoja de Práctica Reflexiva.

Instrucciones

- Recuerde a la clase la actividad “Crear familias de emociones” y qué emociones se identificaron como riesgosas. Coloque el cuadro que hizo o haga una lista de las emociones riesgosas que los estudiantes identificaron para que todos puedan verlo.
- Refiérase a Nelson, de las historias del “Día difícil de Nelson” o del “Día de Nelson en la casa de la abuela” (que se encuentra en la experiencia de aprendizaje 2 de este capítulo). Como puede haber pasado un tiempo desde que escucharon la historia, puede recordarles la historia o volver a leer el comienzo de la misma.
- A medida que avance en la historia, pregunte a los estudiantes cuándo Nelson pudo haber sentido una de las emociones riesgosas. Cree una versión de la copia impresa en la cartulina o en la pizarra para modelar la primera emoción riesgosa.
- Cuando identifiquen una emoción riesgosa que Nelson podría estar experimentando, use la lista de verificación de estrategias (provista al final de esta experiencia de aprendizaje) para generar ideas sobre lo que Nelson podría hacer para ayudarlo a manejar esa emoción riesgosa en particular.
- En parejas o grupos de tres, haga que los estudiantes continúen con la historia encontrando otras emociones riesgosas y explorando estrategias de cómo Nelson podría lidiar con cada una.
- Proporcione tiempo para compartir

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 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 emocionales? ¿Puede compartir con el grupo para que todos podamos recordar?”*
- *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 un cuadro de las emociones riesgosas identificadas en la anterior experiencia de aprendizaje.]*
- *¿Todos experimentan esta emoción en algún momento?*
- *Volvamos a la historia que leímos sobre Nelson visitando la casa de su abuela. ¿Recuerdan esa historia?*
- *Nelson estaba visitando la casa de su abuela. Cuando despertó no recordaba dónde estaba. Luego se enteró de 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 pueda sentir algunas emociones riesgosas durante esto? ¿Qué emociones riesgosas podría estar sintiendo? [Una vez que un estudiante*

mencione una emoción riesgosa, escríbala en la parte superior de la copia impresa y haga que los otros estudiantes hagan lo mismo en sus propias copias.]

- Si él sintiera esa emoción riesgosa, ¿qué sensaciones podría estar sintiendo en su cuerpo? [Registre esto en la copia impresa (guía) y haga que la clase haga lo mismo.]
- ¿Qué podría hacer para ayudarse si sintiera esa emoción riesgosa en particular? ¿Hemos aprendido alguna estrategia que él pueda 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 sentir esa emoción? (Estas son estrategias para otros. Escríbalas en la pizarra bajo el título "Cosas que podemos hacer por los demás")
- Eso es maravilloso. Hemos ideado algunas formas en que podemos ayudarnos a nosotros mismos y maneras en que podemos ayudar a los demás.
- ¿Qué pasaría si Nelson sintiera otra de las emociones riesgosas? ¿Como si se sintiera asustado, enojado, frustrado o solo?"

En parejas o tríos, haga que los estudiantes trabajen juntos en cuatro emociones más riesgosas. Repite las preguntas:

- "¿Cómo se sentiría esto en su cuerpo?
- ¿Qué podría hacer por sí mismo?
- ¿Qué podría hacer un amigo por él?
- Imagínesse si Nelson nos pidiera 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 seguro para evitar que una chispa se convierta en un incendio?"

PRÁCTICA REFLEXIVA | 13 minutos

¿Qué puedo hacer cuando siento una emoción fuerte o intensa?

Descripción General

- En esta práctica reflexiva, los estudiantes elegirán una emoción fuerte de la tabla de familias de emociones que podría causar problemas para uno mismo y para otros. Luego dibujarán lo que un estudiante de su misma edad (Nelson) podría hacer si surgiera tal emoción.
- Nota: Esto se puede hacer en un segundo día como continuación de la Parte I.

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

Podemos emplear estrategias para lidiar con las emociones riesgosas cuando surgen en nosotros mismos o en otros.

Materiales Requeridos

- Copias impresas (guías) de las Prácticas Reflexivas para Emociones Riesgosas.
- Cuadro y tarjetas de las familias de emociones.

Instrucciones

- Explique que Nelson ha aprendido de nuestra clase lo que 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 (o compañeros) puede elegir otra emoción riesgosa de las identificadas en la tabla de familias de

emociones (puede hacer que extraigan al azar de las tarjetas si lo desea). Luego pídeles que reflexionen sobre Nelson usando las estrategias que han aprendido para lidiar con esa emoción riesgosa en particular para que no les cause mayores problemas a ellos ni a los demás.

- Permita tiempo para compartir las estrategias.

Recomendaciones para la Enseñanza

Hablar sobre las emociones riesgosas y los comportamientos potencialmente dañinos a los que pueden conducir puede ser riesgoso si los estudiantes hablan inmediatamente de sus propias vidas y experiencias desde el principio. Es por eso que se les presentó por primera vez a través de un personaje ficticio en tercera persona (Nelson). Ellos naturalmente aplicarán este aprendizaje a sí mismos. En muchos casos, es aconsejable comenzar con este método indirecto antes de que los estudiantes 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. Por eso, cuando Nelson comienza a experimentar emociones riesgosas, él sabe algunas cosas que puede hacer para manejarlas.*
- *Cada uno de ustedes elegirá una emoción riesgosa de las que hablamos en la tabla de familias.*
- *Luego piense en lo que Nelson podría hacer para manejar esa emoción riesgosa para que no se convierta en un problema mayor, para que la chispa no se convierta en un incendio.*

- *Luego, reflexiona por escrito o dibuja sobre Nelson usando una estrategia que ha aprendido para lidiar con esa emoción riesgosa particular en tu hoja de emociones. Después de un tiempo para escribir o dibujar, aquellos que quieran pueden compartir lo que escribieron con la clase."*

- [Permita unos 10 minutos para escribir / dibujar. Luego permita que los estudiantes compartan.]

REVISIÓN | 3 minutos

- *"¿Por qué crees que la higiene emocional podría ser útil?*
- *¿Cómo podríamos mejorar en la higiene emocional?"*

POSIBILIDAD DE EXTENSIÓN

Los estudiantes podrían convertir sus copias impresas (guías) de emociones en sus propias historias ilustradas que podrían ayudar a otros a lidiar con emociones riesgosas. Éstas podrían proporcionar sugerencias paso a paso para otros en momentos de necesidad.

Estrategias para lidiar con las emociones riesgosas

Nombre de la emoción:

Ejemplo de cuándo alguien podría sentir esta emoción:

¿Qué necesidades podrían estar relacionadas con esta emoción?

¿Todos experimentan esta emoción?

¿Qué sensaciones podrían estar asociadas con esta emoción?

Estrategias para lidiar con 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 que otra persona tiene esta emoción?

Guía: Actividad de Comprensión

Emoción Riesgosa:

Comprender las emociones

¿Cuándo podría alguien sentir esta emoción?

¿Todos experimentan esta emoción?

¿Qué necesidades están conectadas con esta emoción?

¿Qué sensaciones están conectadas con esta emoción?

Guía: Práctica Reflexiva

Emoción Riesgosa:

Estrategias para lidiar con esta emoción

Cosas que podemos hacer con nuestro cuerpo

Cosas que podemos hacer con nuestra mente

Cosas que podemos hacer con otras personas.

Cosas que podemos hacer si vemos a otra persona experimentar esta emoción

ÚLTIMO CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CAPÍTULO 5

Aprendiendo sobre y desde los Unos y Otros

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: comprender las emociones de los demás en contexto; escucha atenta y 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 por 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 estudiantes, 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 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 currículum.

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 Profesor/Educador

Nombre en letra de imprenta del Profesor/Educador: _____

Información de Contacto del Profesor/Educador: _____



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Entendiendo las Emociones de los Otros en Contexto

PROPÓSITO

La compasión y la amabilidad fluyen más fácilmente cuando reconocemos que los comportamientos y emociones de los demás surgen dentro del contexto específico de sus vidas y experiencias pasadas. A los estudiantes se les proporcionarán 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 DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes:

- Exploraran las maneras en que diferentes situaciones pueden afectar los sentimientos de alguien.
- Consideraran las maneras en que las personas pueden tener diferentes respuestas emocionales a la misma situación

COMPONENTES CENTRALES PRIMARIOS



Conciencia Interpersonal

MATERIALES REQUERIDOS

- La historia de Alicia y Alberto Ven Un Perro (adjunta)
- Papel y utensilios de dibujo para cada estudiante.

DURACIÓN

25 minutos

CHEQUEO | 3 minutos

- *"Hagamos una breve práctica de atención. ¿Cómo queremos que este nuestro cuerpo?"*
- *Primero tomaremos una postura cómoda y derecha. Mantendré mis ojos abiertos, pero puedes cerrarlos o mirar al suelo.*
- *Ahora elije uno de tus recursos de tu caja de recursos, o puedes pensar en un nuevo recurso si lo deseas: algo que te haga sentir mejor, más seguro, más feliz.*
- *Pensemos en nuestro recurso y concentrémonos en él por unos momentos en silencio. También puedes hacer un enraizamiento (centramiento) si lo prefieres. [Pausa.]*
- *¿Qué notas dentro de ti? Si te sientes agradable o neutral, puedes descansar 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 (centramiento). [Pausa de 15-30 segundos.]*
- *Si te distraes, simplemente puedes volver tu atención a la respiración. También puedes contar tu respiración. [Pausa por más tiempo, quizás 30-60 segundos o más.]*
- *Ahora terminemos la práctica y abramos los ojos. ¿Qué notaste?" [Comparte en voz alta]*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 12 minutos

Alicia y Alberto 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 a la misma situación.

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

- Podemos tener diferentes reacciones a la misma situación e igualmente diferentes sentimientos.
- Al prestar mucha atención, podemos ver si la reacción de otra persona es diferente a la nuestra, y también podemos preguntarles.

Materiales Requeridos

Ninguno

Instrucciones

- Dígale a los alumnos que van a leer una historia juntos y que presten atención a cómo podrían estar sintiéndose los personajes. Dígales que a veces los personajes pueden sentir cosas diferentes entre sí.
- Lea la historia en voz alta.
- Discute la historia y los sentimientos de los personajes usando preguntas como:
 - *"¿Qué estaba sintiendo Alicia en la historia? ¿Por qué pensamos que ella se sentía así?"*
 - *Levanta la mano si hubieras sentido lo mismo que Alicia*
 - *¿Qué pasa con Alberto? ¿Cómo se sentía? ¿Por qué pensamos que se sentía así?"*
 - *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 sepan lo que ese personaje podría estar sintiendo. Pídales que expliquen lo que el personaje podría estar sintiendo y por qué.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Tenga en cuenta que esta historia también aparece en el Capítulo 4 y allí se puede encontrar una ilustración que puede ser útil para usar nuevamente.
- Puede modificar la historia para hacerla más aplicable a sus propios estudiantes y a una situación con la que puedan relacionarse.
- Cuando llegue a la pregunta de discusión sobre cómo los estudiantes saben lo que piensan otras personas, puede pedirles que creen ideas de preguntas sobre cómo pueden obtener esa información de los demás. O, como clase, puede generar una lista de preguntas.

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 al patio en el que están. Alicia sonrío y sus ojos cafés se ensanchan. Mira a su alrededor con entusiasmo buscando al perro. Ella piensa en su propio perro, Pupper, que a menudo duerme acurrucado a sus pies en casa, y siente una calidez en su pecho. Comienza a llamar al perro. Por otro lado, Alberto

escuchó al perro ladrar también. El cuerpo de Alberto se pone un poco más rígido, y sus ojos se ensanchan. Él mira frenéticamente alrededor del patio abierto. Él 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 gran y colorida puerta de la escuela. Desde el interior de la escuela, Martín ve a Alicia jugando con el perro que mueve la cola y ve a Alberto caminando apresuradamente por la puerta de la escuela y a lo largo del corredor por el pasillo."

Pauta Sugerida

- *"¿Qué estaba sintiendo Alicia en la historia? ¿Por qué pensamos que ella se sentía así?*
 - *Levanta la mano si hubieras sentido lo mismo que Alicia.*
- *¿Qué pasa con Alberto, ¿cómo se sentía? ¿Por qué pensamos que se sentía así?*
 - *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 podría sentirse un personaje. Luego explicarán qué siente ese personaje y por qué creen que se siente así."*
- [Lea la historia en voz alta nuevamente, detente 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?

- *¿Puedes pensar en un momento en qué te sentiste de una manera sobre algo, pero tus padres (o tutor, o amigo) se sintieron de una manera distinta? ¿Cómo sabías que se sentían de manera diferente? ¿Cómo descubriste lo que estaban pensando? ¿Cuáles son algunas preguntas que podemos hacer a otros para descubrir lo que piensan y sienten? [Escriba las respuestas en la pizarra o en el papelógrafo si es posible.]*
- *¿Puedes pensar en cosas que te gustan mucho, pero que 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 que estaban realmente entusiasmados con algo, y luego imaginarán a otras personas que conocen que podrían no reaccionar de la misma manera.

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

Incluso cuando nos sentimos convencidos acerca de algo, otros pueden tener diferentes sentimientos y reacciones a la misma cosa.

Materiales Requeridos

Papel y utensilios de dibujo para cada estudiante.

Instrucciones

- Distribuya el papel y los utensilios de dibujo 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. Pida a algunos estudiantes que compartan sus momentos de emoción para que pueda generar ideas para los otros en clase o de ejemplos usted mismo.
- Pídale a cada alumno que haga un dibujo que lo ilustre a sí mismo y su momento de emoción, incluyendo lo que les entusiasmó.
- Luego pídale que incluyan algunos familiares o amigos en el dibujo. Pídales que consideren las siguientes preguntas: ¿También estarían entusiasmados con lo mismo? ¿Por qué o por qué no? ¿Alguno de ellos se sentirían diferente?
- Pídales que incluyan al menos 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 podrían compartir los mismos sentimientos o por qué algunos de ellos no.

Recomendaciones para la Enseñanza

Ninguna

Pauta Sugerida

- *"Aquí hay una hoja de papel para cada uno de ustedes y algo con que dibujar. Por favor espere las instrucciones antes de comenzar esta práctica reflexiva.*
- *Imagina un momento en que estabas realmente emocionado por algo. Levanta la mano cuando hayas pensado en algo.*
- *Escuchemos de algunos de ustedes. [Invite a algunos alumnos a compartir; da tu propio ejemplo.]*

- *Ok, a continuación, me gustaría invitarlos a cerrar los ojos o bajar la mirada al suelo. Imagínese esa vez de emoción nuevamente, y esta vez, incluya algunos familiares o amigos. ¿Están emocionados también? ¿Por qué o por qué no? ¿Alguno de ellos se sentirían diferente? [Pausa por 30 segundos.]*
- *Abre tus ojos. Ahora vamos a dibujar. Dibújate estando emocionado por algo y dibuja algunos familiares o amigos contigo. haz que al menos uno de ellos NO esté entusiasmado con lo mismo que estás entusiasmado. Lo harás en silencio y por tu cuenta, y tendremos tiempo para compartir al final. Puedes comenzar a dibujar. [Proporcione tiempo para dibujar.]*
- *¿A quién le gustaría compartir?*
 - *Cuéntanos qué está sucediendo en tu dibujo.*
 - *¿Quién está emocionado y quién no? Explica por qué."*

REVISIÓN | 3 minutos

- *"Cuando sucede algo, como Alberto y Alicia viendo al perro, ¿por qué crees que a veces sentimos lo mismo pero a veces nos sentimos de manera diferente el uno del otro?*
- *Si alguien se siente diferente a nosotros, ¿Qué preguntas podríamos hacerles para asegurarnos de lo que sienten?"*

Escucha Atenta

PROPÓSITO

Esta experiencia de aprendizaje introduce la “escucha atenta”. Escuchar atentamente significa escuchar con respeto y empatía con plena atención sin interrumpir a la otra persona, sin distraerse y sin centrarse en uno mismo o en los juicios de uno. Este tipo de escucha requiere habilidades de atención bien perfeccionadas porque requiere que

nos enfoquemos únicamente en lo que la otra persona está diciendo, en lugar de lo que uno quiere decir en respuesta. La escucha atenta ofrece una oportunidad para que los estudiantes aprendan los unos de otros sin juzgarlos.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes:

- Identificarán comportamientos de escucha atenta
- Practicarán la habilidad de escuchar atentamente sin interrumpir o cambiar el enfoque hacia uno mismo.
- Considerarán las formas en que la escucha atenta se puede usar en la escuela o en la vida.

COMPONENTES CENTRALES
PRIMARIOS

Conciencia Interpersonal

MATERIALES REQUERIDOS

- Pliego 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 este nuestro cuerpo?"*
- *Primero tomaremos una postura cómoda y derecha. Mantendré mis ojos abiertos, pero puedes cerrarlos o mirar al suelo.*
- *Ahora elije uno de tus recursos de tu caja de recursos, o puedes pensar en un nuevo recurso si lo deseas: algo que te haga sentir mejor, más seguro, más feliz.*
- *Pensemos en nuestro recurso y concentrémonos en él por unos momentos en silencio. También puedes hacer un enraizamiento (centramiento) si lo prefieres. [Pausa.]*
- *¿Qué notas dentro de ti? Si te sientes agradable o neutral, puedes descansar 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 (centramiento). [Pausa de 15-30 segundos.]*
- *Si te distraes, simplemente puedes volver tu atención a la respiración. También puedes contar tu respiración. [Pausa por más tiempo, quizás 30-60 segundos o más.]*
- *Ahora terminemos la práctica y abramos los ojos. ¿Qué notaste?" [Comparte en voz alta]*

PRESENTACIÓN/DISCUSIÓN | 8 minutos

Mindful Listening Role Play

Descripción General

En esta práctica reflexiva, los estudiantes te observan a ti y a otro estudiante realizando un juego de roles de escucha. Reflexionan sobre lo que vieron y discuten el impacto de escuchar atentamente.

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

- Podemos mejorar en escucharnos unos a otros de una manera más consciente.
- Cuando nos comprometemos a escuchar atentamente entre nosotros, estamos obteniendo la oportunidad de comunicarnos.

Materiales Requeridos

- Temporizador o Reloj

Instrucciones

- Cuando presente esta actividad al resto de los estudiantes, no les diga que está demostrando que no escucha bien. En su lugar, solo hágales saber a los estudiantes que va a hacer una parodia y tratar de descubrir qué está sucediendo.
- Se invitará al orador del juego de roles a hablar 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 alumnos)*. Ya deberían estar preparados al conocer el propósito de la obra de teatro y cómo se comportará con malas habilidades para escuchar, de modo que no se molesten por esto.
- Inicie el temporizador durante 45 segundos (o use un reloj de pulso o un reloj de mesa

para controlar la hora) y pídale al orador que comience. Mientras hablan, claramente se involucrará en habilidades de escucha deficientes, tales como: interrumpir, poner los ojos en blanco, darse la vuelta, mirar su reloj o teléfono, etc. El trabajo del orador será tratar de seguir hablando durante el juego de roles de 45 segundos, a medida que participa en habilidades exageradas de escucha pobre. (Consulte la nota sobre cómo prepararse para esta actividad en recomendaciones didácticas a continuación).

- Cuando hayan transcurrido 45 segundos, agradezca al orador e invite a la clase a dar un aplauso caluroso a su estudiante o colega por su desempeño.
- Pídale a los alumnos que reflexionen sobre lo que observaron, utilizando las preguntas informativas proporcionadas en el guion.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Se recomienda que practique el juego de roles de antemano con el estudiante o colega con el que lo hará. Asegúrese de que entiendan que se trata de un juego de roles y que se sientan cómodos en su papel. Si es un estudiante, deben saber lo que van a decir de antemano, 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 descubran que algunos de los comportamientos que usted hace son divertidos, 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 parodia. (Es probable que comprendan que

escuchar de manera deficiente puede parecer gracioso cuando se trata de una simulación, pero no cuando realmente te está sucediendo).

Pauta Sugerida

- *“Dirijan su atención a (compañero de parodia) y a mí. Haremos una pequeña parodia para ustedes y cuando terminemos, les preguntaré qué notaron. [Configure el temporizador para 45 segundos. Comience a actuar saludando a su pareja y pidiéndole que le cuente algo que hicieron durante el fin de semana. Termina cuando termine el temporizador.]*
- *Gracias. Todos démosle un aplauso a (compañero de parodia) por hacer un gran trabajo.*
- *¿Qué notaste sobre lo que acaba de pasar?*
- *¿Notaste algo sobre mi comportamiento? ¿Qué tipo de cosas estaba haciendo? [Tome respuestas y anime a los alumnos a describir el comportamiento real que observaron. Si un estudiante dice “Fuiste grosero”, pregúntale qué comportamiento específico le hizo pensar eso, como, por ejemplo: “Interrumpiste al orador”].*
- *¿Qué notaste sobre el orador? ¿Cómo reaccionaron? Si estuvieras en su posición, ¿Cómo te sentirías?*
- *Preguntémosle al orador: ¿Cómo se sintió al recibir mis pobres habilidades para escuchar? ¿Notaste alguna sensación en tu cuerpo? ¿Notaste algún sentimiento o emoción?*
- *¿Qué tipo de cosas crees que al hablante le hubiera gustado que yo hiciera?*
- *¿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 los comportamientos de escucha atenta. Luego, practican brevemente el uso de conductas de escucha atenta en parejas.

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

- Hay una diferencia entre solo ser escuchados sin mucha atención y ser escuchados atentamente.
- La escucha atenta puede afectarnos como emisores, receptores, y como todo un salón de clase y comunidad en general.

Materiales Requeridos

- Marcadores.
- Un cronómetro, temporizador o reloj.
- Pliego de papel con tres encabezados: “No ser escuchado se siente como...,” “Ser escuchado se siente como...” y “Hábitos de escucha atenta”.

Instrucciones

- Explica que hoy hablarás acerca de qué significa realmente escuchar a alguien con toda la atención.
- Pide ejemplos de qué se siente cuando alguien no te escucha realmente. Escribe las sugerencias de los estudiantes en un cuadro en un pliego de papel con el encabezado “No

ser escuchado se siente como...” “Puedes referirte a las pocas habilidades de escucha que acabas de completar.

- Pide ideas a tus estudiantes de cómo se siente ser realmente escuchado con atención plena y sin prejuicios. Escribe sus ideas en un pliego de papel con el encabezado “Ser Escuchado se Siente como...”
- Tome un momento para observar con ellos las diferencias entre las dos listas.
- Pregunta cómo sería para nosotros escuchar a alguien más con toda la atención. Explica que llamarás a esto en clase la “Escucha Atenta”. Escribe tus ideas debajo con el encabezado “Conductas de Escucha Atenta”. (Nota: Guarda este cuadro.)
- Escoge dos estudiantes para hacer una práctica con tu instrucción al frente de la clase. (Si no hay estudiantes voluntarios, puedes demostrar una escucha atenta usted mismo y con un estudiante). El estudiante que esté como hablante (Emisor) hablará sobre una actividad que disfrute.
- Antes de que la demostración comience, ayude al escuchante (Receptor), a preparar su cuerpo y mente para ser un oyente atento. Pregúntales qué comportamientos usarán, motivándolos a referirse a los hábitos del cuadro. Pídale a los otros estudiantes que presten atención a los comportamientos de escucha atenta que ellos ven durante la corta demostración.
- Haz que comiencen la presentación e inicia el temporizador para los 60 segundos.
- Cuando el tiempo haya terminado, pídeles a los estudiantes que se detengan. Luego,

pídale al resto de la clase que compartan las buenas conductas de escucha atenta que ellos notaron. Si ellos notaron algo nuevo de lo que no aparecía en el cuadro, agrégalo allí. Si los estudiantes notan pocos hábitos de escucha atenta, recuérdales que tú eres el único buscando los ejemplos de escucha atenta, por ahora.

- Felicítalos y agrádeceles a los estudiantes por hacer la demostración y permíteles regresar a sus asientos.
- Organiza a los estudiantes en parejas para que ellos puedan practicar el diálogo atento. Las parejas pueden decidir quién va a hablar primero y quien va a escuchar. El hablante (Emisor) tendrá 90 segundos para hablar acerca de una actividad que ellos disfruten hacer, mientras están con sus parejas escuchando atentamente. Ellos pueden explicar la actividad y hablar sobre cuándo lo hacen, por qué lo hacen, cuándo lo hicieron por primera vez, etc.
- Después de pasados 90 segundos, déjalos cambiar roles, para que el que estaba escuchando, hable y, el que estaba hablando, practique su escucha atenta.
- Intervenga en la actividad preguntando cosas como:
 - "¿Qué conductas de escucha atenta notaste?"
 - ¿Cómo se sintió ser escuchado? ¿Ser un oyente atento?"
 - ¿Qué fue lo más complejo de la escucha atenta?"

Recomendaciones para la Enseñanza

- Guarda tu cuadro de las conductas de escucha

atenta para usarlo luego.

- En el Aprendizaje Social, Emocional y Ético, la escucha atenta significa escuchar conscientemente sin interrumpir, sin distraerse, sin dar consejos, y sin cambiar la conversación hacia uno mismo. A menudo, cuando escuchamos a otros, solo prestamos atención parcialmente a la otra persona y lo que está diciendo; parte de nuestra atención está en nuestras reacciones, nuestros pensamientos, y en lo que vamos a decir, una vez la otra persona acabe o nos dé la oportunidad de hablar. La escucha atentamente involucra únicamente el escuchar con atención plena y sin emitir juicios. Tal como la compasión misma, la escucha atenta está centrada en el otro, más que en uno mismo.
- Recuerda solo enfocarte en las conductas positivas de escucha atenta de los estudiantes quienes se ofrecieron voluntariamente a demostrarla frente a la clase. Si no están presentes estas conductas de escucha, pídele a otros voluntarios o demuéstrole tú mismo. Pero, evita criticar las conductas de escucha de los estudiantes que están frente a la clase, reservándote esto para una discusión uno a uno si es necesario.

Pauta Sugerida

- *"Ahora que ustedes han visto el ejemplo de la escucha deficiente, vamos a aprender cómo podemos evitarlo y ser unos buenos oyentes atentos."*
- *Vamos a revisar sus ideas sobre cómo se siente no ser escuchado. ¿Qué se siente?* [Pregunta las ideas que tienen los estudiantes y escríbelas en un pliego de papel bajo el enunciado "No

ser Escuchado se Siente como...”]

- *¿Qué se siente cuando te escuchan atentamente* [Pregunta las ideas que tienen los estudiantes y escríbelas en una parte del pliego de papel bajo el enunciado “Ser Escuchado se Siente como...”]
- *Miremos las dos listas que hicimos. ¿Cuáles son las principales diferencias que notamos?*
- *¿Qué tipos de cosas pueden hacer los grandes oyentes, para escuchar atentamente cuando alguien más está hablando? Vamos a identificar algunas conductas.* [Puedes referirte a la discusión que tuviste con anterioridad sobre los hábitos de escucha deficiente para pensar en lo contrario a las conductas que fueron mostradas].
- *¿Qué tipos de cosas podemos hacer con nuestros ojos? ¿Nuestra expresión facial? ¿Nuestras manos? ¿Todo nuestro cuerpo? ¿Nuestra mente? ¿Nuestros sentimientos?* [Toma las respuestas y ayúdale a los estudiantes a ser específicos acerca de las conductas de un oyente atento. Escribe las ideas de los estudiantes en un pliego de papel bajo el enunciado “Hábitos del Oyente Atento.”]
- *Así como nosotros podemos fortalecer nuestra atención como un músculo, también podemos fortalecer nuestra habilidad de escuchar atentamente, practicando estos hábitos.*
- *Vamos a tratarlo ahora mismo. Nuestro tema para compartir va a ser una actividad que disfruta hacer. Les estaré pidiendo que hablen de esta actividad con su compañero.* [Espera un momento]. *¿Alguien tiene algo en mente?*
- [Luego, pídeles a dos estudiantes que hagan una práctica, con tus instrucciones, al frente de la clase. El estudiante quién hará de hablante (Emisor), hablará sobre una actividad que disfruta hacer. Antes de que la demostración comience, ayude al oyente a preparar su cuerpo y mente para ser un oyente atento.] *Vamos a revisar las conductas de la escucha atenta. ¿Qué quieres recordar para hacer con tu cuerpo? ¿Con tu mente?*
- [Al resto de la clase] *Vamos a prestar atención a esta demostración y veremos qué conductas de escucha atenta notamos.* [Fija el temporizador en 60 segundos y pídeles a los estudiantes que empiecen].
- *¡Gracias! ¿Qué conductas conscientes observaron?* [Anota las respuestas. Si los estudiantes empiezan a hacer una crítica, recuérdense la pregunta, la cual es acerca de las buenas conductas de escucha consciente que ellos observaron.]
- *¿Notaron qué nuestro oyente hiciera algo provechoso que no estuviera incluido en nuestra lista de conductas atentas?* [Agreguen los puntos adicionales al cuadro.]
- *Ahora, vamos a practicar en parejas.* [Tendrán 90 minutos para practicar la escucha atenta con sus compañeros. Recuerden, la temática a hablar es “algo que disfrutas hacer”. Ahora, decidan quien hablará primero y quién será el oyente. [Pause.]
- *Cuando diga que empiecen, el primer emisor hablará sobre la actividad que disfruta hacer y el oyente practicará la escucha atenta, usando los hábitos de un oyente consciente que acabamos de discutir. Les haré saber cuándo pasen los 90 segundos y, luego la persona que habla será*

la que escuche.

- *¿Listo? [Facilita la actividad. Circula alrededor del salón de clase para observar las conductas de los estudiantes.]*
- *¿Qué conductas de escucha atenta notaste?*
- *¿Cómo se sintió ser escuchado? ¿Ser un oyente atento?*
- *¿Qué fue complejo acerca de la escucha atenta?"*

REVISIÓN | 3 minutos

- *"¿Puedes pensar en una vez durante el día de ayer en qué alguien te haya escuchado atentamente? ¿Quién fue? ¿Cómo supiste que te estaba escuchando atentamente?*
- *¿Puedes pensar en una vez durante el día de ayer en que escuchaste a alguien atentamente? ¿Qué recuerdas que ellos te decían o sentían?*
- *Estaremos practicando la escucha atenta juntos, en el salón de clase, ahora que sabemos cómo hacerlo."*

SUGERENCIA PARA EXTENDER LA ACTIVIDAD

La escucha atenta puede ser practicada auténticamente, regularmente y, a menudo, con diferentes preguntas en un área académica, cuando el trabajo en grupo o en parejas tenga lugar.

Apreciar la Diversidad y las Características Compartidas

PROPÓSITO

Esta experiencia de aprendizaje explora las formas en que nosotros somos similares y diferentes. Las diferencias son exploradas con curiosidad, más que con juicios o juicios para así transmitir el entendimiento o idea que la diversidad es algo que debe ser apreciado, en vez de ser temida o vista como negativa. A pesar de nuestras diferencias, nosotros también somos iguales en muchos aspectos fundamentales. Algunas de estas características compartidas incluyen tener cuerpos que experimentan sensaciones,

vivir juntos en comunidades, tener necesidades básicas, desear la felicidad, apreciar y esperar amabilidad de los demás y experimentar emociones. Este enfoque hacia la diversidad y las diferencias contextualizadas en nuestras propias experiencias como seres humanos, pueden llevarnos al entendimiento de por qué apreciar las diferencias es tan importante.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

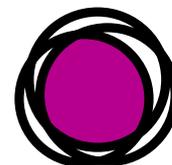
Los estudiante podrán:

- Explorar las formas en las que los seres humanos son iguales y las maneras en las cuales nosotros somos diferentes.
- Reconocer que, a pesar de nuestras diferencias, nosotros tenemos necesidades y deseos compartidos.
- Reconocer que algunas cosas que nosotros pensamos que son ciertas podrían no serlo para las demás personas.

DURACIÓN

30 minutos

COMPONENTES CENTRALES PRIMARIOS



Reconociendo la humanidad compartida

MATERIALES REQUERIDOS

- Cuadro de las conductas para la escucha atenta.
- Cartulina y/o un tablero borrable con las columnas:
- “Formas en que la mayoría de las personas son iguales”
- “Formas en la que la mayoría de las personas son diferentes”
- Espacio para una columna más.
- Marcadores

CHEQUEO | 3 minutos

- *"Hagamos una breve práctica de atención. ¿Cómo queremos que este nuestro cuerpo?"*
- *Primero tomaremos una postura cómoda y derecha. Mantendré mis ojos abiertos, pero puedes cerrarlos o mirar al suelo.*
- *Ahora elije uno de tus recursos de tu caja de recursos, o puedes pensar en un nuevo recurso si lo deseas: algo que te haga sentir mejor, más seguro, más feliz.*
- *Pensemos en nuestro recurso y concentrémonos en él por unos momentos en silencio. También puedes hacer un enraizamiento (centramiento) si lo prefieres. [Pausa.]*
- *¿Qué notas dentro de ti? Si te sientes agradable o neutral, puedes descansar 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 (centramiento). [Pausa de 15-30 segundos.]*
- *Si te distraes, simplemente puedes volver tu atención a la respiración. También puedes contar tu ciclo de respiración. [Pausa por más tiempo, quizás 30-60 segundos o más.]*
- *Ahora terminemos la práctica y abramos los ojos. ¿Qué notaste?" [Comparte en voz alta]*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 12 minutos

Actividad: Un Paso Adelante, Un Paso Atrás

Descripción General

Usando la actividad de "un paso adelante, un paso atrás"; los estudiantes explorarán los aspectos en los que son iguales y los aspectos en los que son diferentes.

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

- Como seres humanos, todos tenemos diferencias, como también cosas que tenemos en común basados en nuestra humanidad compartida.
- Además de nuestra humanidad compartida, cada persona tiene cosas que las hace únicas.

Materiales Requeridos

Ninguno

Instrucciones

- Hacer que los estudiantes formen un círculo.
- Leer las oraciones del guion una a la vez.
- Los estudiantes darán un paso hacia dentro del círculo si las afirmaciones aplican para ellos. Si las afirmaciones no aplican para ellos, deben permanecer en el mismo lugar.
- Los estudiantes deben de permanecer en silencio, pero el docente estará pidiéndoles que se fijen en el círculo y en quienes están adentro y quienes están afuera. Luego se debe decir: "Gracias, vuelvan a sus posiciones". Y los estudiantes vuelven a su lugar original.
- Una vez se hayan leído todas las afirmaciones, decirles a los estudiantes que se sienten en el lugar que están o que vuelvan a sus puestos y luego, reflexionar con las siguientes preguntas:
 - "¿En qué formas somos diferentes?"

- ¿En qué formas somos iguales?"

Recomendaciones para la Enseñanza

- Esta actividad será mucho más significativa si eres capaz de tomar un momento para pensar en las maneras en las cuales los estudiantes en tu clase son diversos, sea en religión, etnias, lugar donde viven, lo que comen, su estructura familiar, contexto socioeconómico, etc. Luego puedes reemplazar algunas de las afirmaciones que se usaron al principio de la clase por preguntas concretas que sean capaces de hacer surgir esos aspectos en común y esas diferencias. Asegúrate de evadir preguntas que obliguen a tus estudiantes a compartir cosas que podrían hacerlos sentir incómodos. Empieza con preguntas que no todos los estudiantes tienen en común como preferencias o características de su identidad, luego, continua con preguntas de aspectos que todos tenemos en común como los explorados en el currículum de SEE Learning hasta ahora, tales como: las experiencias de las emociones, sensaciones, necesidades, atención, amabilidad, etc.
- Tu podrías necesitar un espacio lo suficientemente grande para que los estudiantes puedan realizar el círculo, dar un paso al frente o quedarse en sus posiciones, podrías necesitar mover los escritorios o mesas o tal vez, usar un espacio más grande como un auditorio, coliseo o algún lugar al aire libre.
- Opcional: en vez de hacer que los estudiantes den un paso al frente o uno atrás en el círculo, tú puedes hacer que los estudiantes formen un círculo con sillas y que se pongan de pie o se queden sentados según sea su respuesta, también es posible hacer que levanten la

mano o no. Sin importar la manera que escojas, asegúrate que los estudiantes puedan verse entre ellos y así puedan ver como sus compañeros responden cada pregunta.

- Puedes señalar quién tiene algo en común con otra persona a medida que avanza la actividad para ayudar a los estudiantes a comenzar a notar estas cosas por sí mismos.
- Evita preguntar a los estudiantes porque están o no están dando el paso al frente dentro del círculo. Si algunos estudiantes no dan el paso al frente durante las últimas preguntas, ellos podrían no haber escuchado o entendido las preguntas. Repite la pregunta si tú crees que es este el caso, pero permite que los estudiantes respondan a las preguntas como ellos quieran sin ningún juicio o juzgamiento.

Pauta Sugerida

- *"Vamos a formar un círculo.*
- *Si yo digo algo que aplica para ustedes o con lo que se sienten identificados, ustedes dan un paso adelante dentro del círculo. Si lo que digo no aplica o no los identifica, simplemente quédense en el lugar que están. En esta ocasión, es necesario que prestemos mucha atención a las personas que entran al círculo al mismo momento que ustedes, ya que esto nos servirá mucho para la próxima actividad.*
- *Vamos a comenzar.*
- *Den un paso dentro del círculo si les gusta dibujar o hacer arte, ahora prestemos atención a como quedó el círculo, y miremos a quienes les gusta hacer arte o dibujar. Ahora volvamos a la posición inicial.*
- *Den un paso al frente si tienen una mascota.*

Ahora miremos quienes tienen una mascota y quienes no, tratemos de recordar quienes dieron el paso al frente. Volvamos a la posición inicial.

- Den un paso al frente si algún miembro de tu familia o con las personas que vives es vegetariano. Gracias, volvamos a nuestra posición inicial.
- Den un paso al frente si alguna persona con la que vives habla más de un idioma. Gracias, volvamos a la posición inicial.
- Den un paso al frente si alguien de tu familia o de las personas con las que vives nació en otro país. Gracias, vuelvan a sus posiciones.
- Me estoy dando cuenta que solo algunos de ustedes dan un paso al frente cuando pregunto algo, miremos que sucede si pregunto esto: Den un paso al frente si sienten sensaciones en su cuerpo. Ahora miren a su alrededor. ¿Qué pueden decir sobre esto?
- Den un paso al frente si son capaces de centrar toda su atención en una actividad o en algo que les gusta. Gracias, volvamos a la posición inicial.
- Den un paso al frente si tienen un “recurso” en el que puedan pensar o usar para calmar sus mentes o sus cuerpos. Gracias, den un paso atrás.
- Den un paso al frente si necesitan comida para vivir. Miren quienes están en el círculo, no importa quienes somos, todos tenemos necesidades en común. Gracias, demos un paso atrás.
- Ahora, den un paso dentro del círculo las personas que necesiten de otros para vivir,

por ejemplo, personas que les suministren o provisionen de comida y ropa.

- Den un paso dentro del círculo los que prefieran estar felices en lugar de estar enojados. ¡Ahh! Miren, todos o al menos casi todos preferimos estar felices en vez de sentirnos tristes o enojados.
- Bueno, esta es la última pregunta. Den un paso al frente las personas que les gusta cuando los demás son amables o amigables con ustedes en lugar de mezquinos o malos. (Mira alrededor) ¿Todos dimos un paso al frente?, entonces parece que todos nos sentimos felices cuando son amables con nosotros.
- Muchas gracias, ahora vamos a sentarnos
- (Pregúntales a los estudiantes cuando estén organizados) ¿De qué forma somos diferentes? (Podría ser pertinente recordarles las afirmaciones que se hicieron anteriormente)
- ¿De qué forma somos iguales?” (Podrías releer las afirmaciones anteriores en las que los estudiantes dieron un paso al frente.)

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 12 minutos
¿Cómo nosotros somos iguales? Y ¿Cómo nosotros somos diferentes?

Descripción General

En esta actividad, los estudiantes exploraran lo que tienen en común con los demás.

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

- Como seres humanos, todos tenemos características que compartimos
- Algunas cosas que nosotros creemos que son comunes o verdaderas para

todos, podrían realmente no ser así.

Materiales Requeridos

- Cuadro de conductas de una escucha consciente
- Cartulina y/o tablero borrable con las columnas: "Formas en las que la mayoría de las personas son iguales", "Formas en la que la mayoría de las personas son diferentes" y espacio para una columna más.
- Marcadores
- Hoja de entrevista (una por niño)

Instrucciones

- Antes de iniciar esta actividad, haz un repaso con tu clase sobre los comportamientos de escucha consciente.
- Divide la clase en parejas y dale a cada estudiante una hoja de entrevista
- Diles a los estudiantes que se entrevisten cada uno teniendo en cuenta los comportamientos de escucha con atención plena. Cada estudiante registrará las respuestas de sus compañeros en su hoja de entrevista. Otórgales entre 2 a 3 minutos para que cada estudiante haga su entrevista.
- Cuando las entrevistas estén completas, motiva a las parejas a que reconozcan las cosas que tienen en común y las diferencias.
- Luego de eso, haz que las parejas compartan al resto del grupo las cosas que tienen en común y sus diferencias. En el tablero ve agregando las ideas en las columnas.
- Repite y pregúntales que piensen en dos formas más en las cuales las personas pueden

ser iguales o diferentes. Agrega sus ideas en las columnas.

- De manera conjunta con los estudiantes, miren las columnas en el tablero y pregunta: ¿Todos están de acuerdo que la mayoría de las personas comparten estas cosas en común? ¿Son las mismas para la mayoría de personas? Si están de acuerdo, levanten las manos. *(Si uno o más estudiantes no están de acuerdo, pídeles que expliquen porque no lo están.)*
- ¿Es esto algo que todos en el mundo tienen en común? Si están de acuerdo, levanten la mano. *(Si uno o más estudiantes no están de acuerdo, pídeles que expliquen porque no lo están.)*
- ¿Hay otras formas en las que podemos ser diferentes que podamos agregar a la segunda columna?
- Lee en voz alta la primera columna una vez que todas las parejas hayan participado. Es importante reconocer cuál de las ideas de las columnas hacen parte de nuestra "Humanidad común" y escribe en el tablero o la cartulina "Humanidad común"
- Crea una nueva columna en el espacio que dejaste libre anteriormente, llamada "Algo único para mí" y explica que esto significa algo acerca de ellos que no es igual para el resto de personas, por ejemplo, el nombre. Invita a los estudiantes a compartir una cosa única para ellos. Escribe las ideas en la columna nueva que creaste.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Debes tener cuidado en los problemas o situaciones que surjan cuando los estudiantes

estén decidiendo si alguien en el salón tiene algo en común o no. Por ejemplo, alguien sugiere que “todos tenemos un padre”. No desafíes o destagues a los estudiantes, deja que ellos mismos decidan si quieren hablar y compartir si eso aplica o no para ellos.

- Luego de pedir a los estudiantes que piensen algunas cosas que las personas tienen en común, pídeles que se hagan en parejas o tríos para que piensen en dos formas más en la que la mayoría de las personas son iguales. Luego pídeles que compartan con los demás y lo escriban en sus columnas

Pauta Sugerida

- *“Vamos a mirar nuestro cuadro de conductas de escucha consciente. ¿En cuáles deberíamos enfocarnos hoy? (Deja un tiempo para que compartan)*
- *Hoy, ustedes y su pareja van a entrevistarse cada uno para aprender más sobre el otro. Para esto, van a tener turnos para ser el entrevistador y el entrevistado. Cuando sean el entrevistador, tienen que preguntarle a su compañero las preguntas de su hoja de entrevistas. Luego, escuchen atentamente a las respuestas de tu pareja y regístralas en tu hoja. Luego, cambian de rol.*
- *Cuando acaben, van a reflexionar sobre esta experiencia pensando en que cosas tienen en común los dos y cuáles son las diferencias que notaron.*
- *(Bríndales de 2 a 3 minutos para que cada pareja haga la entrevista y registre las respuestas. Luego, vuelve a dirigirte al grupo)*
- *Ahora cada grupo va a compartir lo que*

encontraron que tienen en común entre los dos y también las diferencias. (Dales un tiempo prudente para que puedan compartir y escribir las ideas en las columnas.)

- *Veamos si podemos pensar en dos formas más en las que las personas pueden ser diferentes. (Dales un tiempo prudente para que puedan compartir y escribir las ideas en las columnas.)*
- *Ok, muy bien, ahora veamos todas las ideas en las columnas.*
- *¿Todos están de acuerdo qué la mayoría de las personas comparten estas cosas en común? Si están de acuerdo, levanten la mano. (Si uno o más estudiantes no están de acuerdo, pídeles que expliquen la razón)*
- *¿Es esto algo que todos en el mundo tiene en común? Si están de acuerdo, levanten la mano. (Si uno o más estudiantes no están de acuerdo, pídeles que expliquen la razón)*
- *¿Hay más formas en las que nosotros podamos ser diferentes que podamos agregar a esta lista? (Si surgen más ideas, agrégalas.)*
- *Ahora, voy a leer la columna con la lista de cosas en común en voz alta para ustedes. Estas son las cosas que nosotros compartimos en común como seres humanos. Entonces podemos llamar a esta lista “Humanidad común.” (Escribe estas palabras en la cartulina o el tablero.)*
- *Ahora vamos a hacer una nueva columna que se llame “Algo único para mi” (Escribe este título en la cartulina o en el tablero)*
- *Esto significa, que hay algo que es igual para todas las personas, como, por ejemplo, nuestros nombres.*

- *¿A quién le gustaría compartir una de sus ideas?" (Escríbelas en el tablero o cartulina)*

REVISIÓN | 3 minutos

- *¿Alguno de ustedes se sorprendió al ver alguna de las cosas que era la misma para todos nosotros? ¿Y qué hay de las diferencias, alguna los sorprendió?*
- *¿Qué tan útil es para nosotros como grupo saber y conocer como somos iguales y como somos diferentes?*
- *¿El saber esto, podría ayudarnos a ser más amables y compasivos con los demás? ¿Cómo y por qué?"*

IDEAS PARA ACTIVIDADES ADICIONALES:

Diles a los estudiantes que creen y decoren dos (2) posters, carteles o afiches:

- Un poster que incluya una lista de cosas que los hace a cada uno de ellos único.
- El otro poster o afiche debe incluir una lista de las cosas que todos tus estudiantes tienen en común con los demás compañeros y con otras personas en el mundo.

Coloca estos posters, carteles o afiches en tu aula o sala de clases. Cuando reciban alguna visita, pídanle que los lea y luego comparta algo que tenga en común con sus estudiantes, y algo que los diferencia o haga único.

Nombre _____

Fecha _____

Preguntas para la entrevista

El nombre de mi compañero es _____

¿Cuándo es tu cumpleaños? _____

¿Cuál es tu color favorito? _____

¿Qué sensaciones sientes en tu cuerpo cuando alguien es amable contigo? _____

¿Qué comida no te gusta? _____

¿En qué situaciones te parece difícil poner atención? _____

¿Tienes mascotas? _____

¿Qué emoción te gusta sentir? _____

¿Cuál es tu "estrategia de ¡ayuda inmediata!" favorita? _____

¿Qué cosas te hacen sonreír? _____

¿Qué cosas interesantes puede compartir de tu familia? _____

¿Qué es lo que más te gusta de ti mismo? _____

¿Qué crees que sea muy bueno en ti que las personas todavía no sepan? _____

ÚLTIMO CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CAPÍTULO 6

Compasión por Sí Mismo y los Otros

Descripción General

Los niños jóvenes pueden reconocer que los animales constantemente buscan su bienestar y evitar el sufrimiento. Ellos buscan comida, un refugio cálido y evitar a los depredadores. Algunos pueden ser amigables con todos quienes son amables con ellos, pero ellos huirán de todos aquellos que busquen herirlos. Los animales prefieren la amabilidad y la compasión que la mezquindad y la crueldad, al igual que los humanos.

Este capítulo se enfoca en cómo podemos aprender a ser más amables con los demás y con nosotros mismos. Esto no viene solo de querer ser amables, sino sabiendo como hacerlo. Principalmente esto involucra ayudar a los estudiantes a que incrementen su conciencia sobre sus propias vidas emocionales y la de otros. Si los estudiantes son capaces de entender las emociones y los comportamientos de los demás en contexto, ellos serán capaces de empatizar mejor con otros. Esto permite que se sientan más conectados con otros y por lo tanto menos aislados y solos. Además, la habilidad de comprender mejor a otros y cultivar una actitud de cuidado hacia otros, paralelo al proceso de protegerse y cuidarse mejor a ellos mismos.

Por lo tanto, el tema general de este capítulo es la compasión y autocompasión. El doctor Thupten Jinpa, un conocido académico en compasión, define compasión como “un sentido de preocupación que surge cuando nos enfrentamos con el sufrimiento de otra persona y nos sentimos motivados al ver como ese sufrimiento se alivia.”¹ La compasión por lo tanto depende de la conciencia sobre la situación de otras personas y una habilidad para empatizar con ellos, combinado con un sentido de afecto y cariño por esa persona. Estas cualidades son también importantes para la autocompasión. La psicóloga Kristin Neff, una experta en el tema y líder mundialmente, escribió que la autocompasión significa ser “amable y comprender cuando se enfrenta con fallas personales.”² es importante ayudar a los jóvenes estudiantes a explorar la autocompasión, porque ellos están comenzando una etapa en la vida donde serán evaluados cada vez más y de diferentes maneras por sus docentes, sus padres y guardianes, y sus pares. Por esto es crítico que ellos aprendan que cualquier contratiempo que se encuentren en el aprendizaje o en la vida no refleja ninguna falta de valor personal de su parte, pero pueden servir como experiencias de aprendizaje para su futuro desarrollo.

Las experiencias de aprendizaje 1 y 2 introducen la autocompasión mostrando que muchos de los comportamientos y tipos de discurso que uno podría usar para alentar a un amigo en sus dificultades pueden ser usados para animar y ayudarse a uno mismo. Además, esto anima a los estudiantes a cultivar una “mentalidad/actitud de crecimiento” que reconoce que ese conocimiento toma tiempo y que los contratiempos son naturales y no una razón para rendirse o sentirse mal

¹ Jinpa, Thupten. “Un Corazón Intrépido. Cómo el coraje de ser compasivos puede transformar nuestras vidas” [A fearless Heart. How to courage to be compassionate can transform our lives] (Avery, 2016), xx

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

a sí mismo. Flexibilizando expectativas poco realistas (como todo lo que vendrá fácilmente, ese siempre será ganador o nunca experimentará fallas o contratiempos) es un componente esencial de la autocompasión porque eso debilita los fundamentos para el auto-criticismo y la baja autoestima que pueden aparecer cuando los estudiantes se encuentran con las adversidades.

Las experiencias de aprendizaje 3 y 4 cambian a la compasión por otros. Para que surja la compasión, uno debe ser consciente de las necesidades de los otros y debe sentirse también algún tipo de conexión emocional con ellos. Como se ha señalado en el marco de referencia de Aprendizaje SEE, por lo tanto, la compasión depende de la conciencia y esto conduce al compromiso por los intereses de los demás.

La experiencia de Aprendizaje 3 explora esto a través de una historia de compasión y perdón. En la historia tres amigos son tratados mal por un niño llamado Teddy y ellos se enojan con él. Sin embargo, una vez conocen sobre la situación de la familia de Teddy, desarrollan empatía por él. Ellos terminan decidiendo tomar acciones personales para acercarse a Teddy en la amistad y el perdón.

Esta experiencia de aprendizaje introduce algunos conceptos claves con respecto al perdón y la compasión. Eso introduce la idea de que el perdón implica una liberación de emociones negativas hacia otra persona, y esto puede ayudarse comprendiendo la situación de la otra persona en el contexto. Además, esto muestra que la "compasión activa" involucra un sentido de responsabilidad hacia la otra persona que se traduce en la decisión de ayudarlos.

Es importante, sin embargo, que los estudiantes se den cuenta que la compasión y la amabilidad no significan que uno siempre tiene que ir junto a otros, diciendo que sí a todo, o dando a todos lo que ellos quieren sin ninguna consideración por las consecuencias hacia ellos o a uno mismo. Si fuese así, la autocompasión podría ser bastante autodestructiva. Incluso, la compasión debe ser combinada con el discernimiento. Si darle a alguien algo que pida le hace daño, entonces la compasión en esa situación podría dictar que se debe decir no.

Por lo tanto, la última experiencia de aprendizaje involucra casos donde la compasión significa decir no o establecer límites y restricciones. El ejemplo dado es sobre un profesor que explica que los estudiantes no pueden trepar árboles, ya que pueden hacerse daño. Los estudiantes deben explorar otras maneras con las cuales ellos puedan defenderse a ellos mismos o a los demás y cómo, cuando sean adultos, establecer límites o fronteras en algunas ocasiones por su propia seguridad y felicidad, esto es también una manifestación de compasión.

Los capítulos anteriores introdujeron la idea de una ética de la moderación, es decir, abstenerse de dañar a otros. En este capítulo, se introduce un nuevo nivel de ética: ética del cuidado. Cuando se entiende correctamente y se ejerce con discernimiento, genuino cuidado por uno mismo y otros conduce naturalmente a una mayor felicidad y florecimiento. Sobre la base de este sentido

de cuidar los intereses a largo plazo de uno mismo y de los demás, muchas otras cualidades más allá la compasión y el perdón pueden ser cultivadas, como la generosidad, la autodisciplina, la honestidad, la integridad, el amor, entre otros.

Práctica personal del estudiante

Muchas de las habilidades y prácticas que han sido enseñadas en Aprendizaje SEE son actualmente prácticas de autocompasión y compasión por otros. Por ejemplo, las habilidades de resiliencia de conexión y ayuda inmediata! En el capítulo 2 son prácticas de autocompasión. Navegando en las emociones de uno, puede también ser una práctica de autocompasión, al igual que de perdón, ya que libera fuertes emociones negativas que perturban la felicidad y la tranquilidad de uno. Del mismo modo, escuchar atenta y prestar atención a otros pueden ser actos de compasión y amabilidad. Señalando que las habilidades de los estudiantes ya están desarrollándolas y nombrándolas como actos de autocompasión y compasión, puede ayudar a tus estudiantes a reconocer como ellos ya estas practicando autocompasión y compasión por otros, y animarlos a participar en esto aún más.

Práctica personal del profesor

Las expectativas de los educadores, y aquellas que los educadores ponen en sí mismos, puede algunas veces ser extraordinariamente alto. Usted puede desear tomar este tiempo para explorar su propio diálogo interno. ¿Cuándo te animas y cuando notas instancias de diálogo interno negativo? ¿Hay expectativas irreales que ubicas en ti mismo o en tus estudiantes, y si es así, como podrías hacerlas más realistas? ¿Qué prácticas de autocompasión y compasión por otros, ya están comprometidos, y como podrías construir sobre estos y practicarlos más, o agregarlos?

Lecturas Adicionales y Recursos

- Libro de Kristen Neff *Autocompasión: el poder comprobado de ser amable contigo mismo* (William Morrow, 2015) es una excelente introducción del investigador líder sobre el tema de auto compasión y está también disponible en formato audio libro. El sitio web de Neff también contiene un serie de recursos útiles: **www.self-compassion.org**
- También es recomendado el libro de Thupten Jinpa *Un Corazón Valiente: Como el Coraje de ser Compasivo puede Transformar Nuestras Vidas* (Avery, 2016), donde la sección sobre autocompasión es especialmente relevante para este capítulo de Aprendizaje SEE.

Dos libros de historias sobre perdón y compasión pueden ser útiles, si están disponibles en tu región, son:

- *El león que perdona* por Efrat Haddi
- *Amigos a través de la arena y la tierra* por 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 informarles que su hijo está ahora iniciando Aprendizaje SEE, **capítulo 6 "Compasión por Sí mismo y por los Otros."**

En el capítulo 6 su niño aprenderá a practicar la autocompasión y la compasión por otros. Nosotros estaremos pensando juntos sobre cómo ser amables para nosotros mismos, a través del diálogo interno positivo, y analizaremos las formas en las cuales pensar sobre nuestras intenciones y motivaciones pueden ayudarnos a actuar de manera 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

Como tu niño va a través de este capítulo, esto será útil para preguntarles que significa para ellos la autocompasión y ser compasivos con otros. Usted podrá también querer compartir una historia con tu hijo sobre una vez cuando, a pesar de la dificultad para hacerlo, perdonaste a alguien y esto dio un resultado positivo de mayor felicidad. .

Capítulos Anteriores

- Capítulo 1 exploró los conceptos de amabilidad y felicidad.
- Capítulo 2 exploró el importante rol de nuestros cuerpos y en particular de nuestro sistema nervioso jugar en nuestra felicidad y bienestar.
- Capítulo 3 abordó el tema de atención, incluyendo porque es importante, como fortalecerlo y cómo podemos usarlo para cultivar una percepción de nosotros mismos.
- Capítulo 4 exploró el tema de las emociones, como surgen, como "navegar mejor en ellas".
- Capítulo 5 abordó como apreciar las diferencias y reconocer la humanidad común compartida.

Lecturas y Recursos Adicionales

Recordar que el marco de referencia de aprendizaje SEE, contenido dentro del SEE Learning Companion, contiene una explicación del plan de estudios completo. Puedes accederlo en la red en: www.compassion.emory.edu.

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

Firma del Profesor/Educador

Nombre en letra de imprenta del Profesor/Educador: _____

Información de Contacto del Profesor/Educador: _____



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Explorando la Amabilidad hacia Uno Mismo. Parte 1

PROPÓSITO

En esta experiencia de aprendizaje, los estudiantes exploran los conceptos de hablar en positivo y negativo, especialmente cómo eso manifiesta en juicio propio y auto criticismo cuando hace frente a un obstáculo o desafío. A través de una historia, ellos

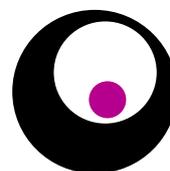
exploran cómo tener dificultades con nuevas tareas es normal y a menudo puede ser logrado con práctica y ayuda de otros.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes:

- Explorarán los conceptos del diálogo positivo (beneficioso/constructivo) y negativo (dañino/destructivo) para uno mismo y para otros.
- Explorarán la idea de que uno puede ser amable y animarse a uno mismo, tal como lo sería con un amigo.

COMPONENTES CENTRALES PRIMARIOS



Compasión Por Sí Mismo

MATERIALES REQUERIDOS

- Pliegos de papel o tablero borrable
- Marcadores
- La historia de "Nelson el Fotógrafo" (incluida aquí)
- Tarjetas que dicen "positivo" y "negativo" (incluida aquí)
- Tres títeres para Nelson, Teresa, y Teddy (o impresiones de las tres imágenes incluidas aquí)

DURACIÓN

25 minutos

CHEQUEO | 3 minutos

- *"Hagamos una breve práctica de atención. ¿Cómo queremos que este nuestro cuerpo?"*
- *Primero tomaremos una postura cómoda y derecha. Mantendré mis ojos abiertos, pero puedes cerrarlos o mirar hacia el suelo.*
- *Ahora elije uno de tus recursos de tu caja de recursos, o puedes pensar en un nuevo recurso si lo deseas: algo que te haga sentir mejor, más seguro, más feliz.*
- *Pensemos en nuestro recurso y concentrémonos en él por unos momentos en silencio. También puedes hacer un enraizamiento si lo prefieres. [Pausa.]*
- *¿Qué notas dentro de ti? Si te sientes agradable o neutral, puedes descansar 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 (centramiento). [Pausa de 15-30 segundos.]*
- *Si te distraes, simplemente puedes volver tu atención a la respiración. También puedes contar tu respiración. [Pausa por más tiempo, quizás 30-60 segundos o más.]*
- *Ahora terminemos la práctica y abramos los ojos. ¿Qué notaste?" [Comparte en voz alta]*

PRESENTACION/DISCUSIÓN | 7 minutos

Diálogo Positivo

Descripción General

Esta discusión explora la idea de si uno puede ser amable con uno mismo y como eso puede verse. Uno puede aprender a reconocer el dialogo interno negativo y sus efectos inútiles. Uno puede también aprender a ofrecer a uno mismo la amabilidad que uno ofrecería a un amigo.

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

- Podemos hablar positivamente con un amigo que tenga experiencias difíciles.
- Podemos hablar positivamente a nosotros mismos cuando enfrentemos dificultades.

Materiales Requeridos

- Pliegos de papel o tablero borrable
- Marcadores
- Impresiones de las imágenes de Nelson, Teresa, y Teddy o títeres para representarlos.

Instrucciones

- Use los títeres o las dos imágenes proporcionadas.
- Nelson dice: "traté de conducir mi bicicleta sin las ruedas auxiliares y no pude hacerlo. Nunca seré capaz de hacerlo." Teresa es el otro títere. ¿Hay algo que ella pueda decir para ayudar a Nelson a sentirse mejor? ¿Qué podría decir ella? Muestra a Nelson siendo más feliz/ moviéndose de manera feliz. Cuando decimos algo que es útil, llamamos a eso diálogo positivo (*escribir en el tablero*). Entonces viene Teddy. "es verdad, nunca aprenderás a andar en bicicleta sin tus ruedas entrenadoras" ahora Nelson se ve triste.

Pregunta: ¿ahora qué sucedió? Explica: este es un ejemplo de un diálogo negativo (*escribe diálogo negativo en el tablero*)

- Repítelo con títeres o imágenes. Nelson viene y duda de sí mismo. ¿Qué puede Nelson decirse a sí mismo? Este es un dialogo interno. El dialogo interno puede ser positivo o negativo.
- Dirige una discusión con tus estudiantes sobre la diferencia entre el diálogo positivo (útil, verdadera, amable, animada) y el diálogo negativo (inútil, falsa, cruel, desalentador).
- Identifica el “dialogo interno positivo” como una manera que podemos mantener nuestro coraje y sentido de persistencia cuando estamos enfrentando dificultades. Pregunta por ejemplos de estudiantes de una dificultad que alguien podría enfrentar, y luego modela/ toma ejemplos de la clase como podría sonar un diálogo interno positivo en esa situación. Conserva los ejemplos generales, no especificar a ningún estudiante, reduce la vulnerabilidad de quienes generan ideas.

Recomendaciones para la Enseñanza

En esta edad, no todos los estudiantes pueden experimentar un dialogo interno negativo, y no todos pueden sentir que no tienen éxito en algo que los hace sentir como un fracaso o los hace sentir severamente desanimados. Aun así, ellos pueden aun ser capaces de reconocer el diálogo interno negativo en otros (viendo a alguien luchar por algo y luego escuchar a esa persona decir que se sienten desanimado por eso), y esto es valioso tanto para empatizar con los demás como para ellos mismos en el futuro cuando puedan sentirse de esta manera.

Pauta Sugerida

- *“Hemos aprendido mucho sobre por qué es importante mostrar amabilidad. Y hemos aprendido diferentes maneras de ser amables con otros.*
- *Vamos a decir que tenemos un amigo cercano o un miembro familiar y ellos tratan de hacer algo, pero eso no funciona. Como si tal vez fuera su trabajo tomar fotos en una fiesta, pero ninguna de las imágenes sale bien, y ellos se sienten realmente mal por eso.*
- *¿Qué podemos decirles para ser amables y ayudarlos a sentirse menos triste? ¿Cómo podemos tratar de animarlos?*
- *Podemos llamar diciendo cosas que son útiles y amables “diálogo positivo” [escribe las palabras “positivo” y “amable” en el tablero.] cuando decimos la palabra “positivo” aquí, nos referimos a cosas que son de ayuda, amables, agradables, útiles.*
- *¿Hay alguna actividad de ayuda que hayamos aprendido que pueda ser útil en tal situación?*
- *Si desanimáramos a alguien o dijéramos cosas malas o que no le ayudan, podríamos llamar a eso “diálogo negativo” Negativo es lo opuesto a positivo. [escribe la palabra “negativo” en el tablero.]*
- *¿Piensa en una vez cuando alguien animó una joven persona a usar un dialogo interno positivo, puede ser un entrenador o profesor u otro niño? [Pausa.] ¿Qué tipo de cosas podrían decirle para animarlo? [Solicita respuestas como “puedes hacerlo” “sigue intentando...”*
- *¿Qué pasaría si fuésemos nosotros quienes no hubiéramos tenido éxito y nos sintiéramos*

tristes? Como si fuera yo, podría pensar o decir cosas de mí mismo como: "no soy bueno. ¡Nunca seré capaz de hacer esto!" y luego eso podría empeorar aún más. Yo podría empezar a pensar "¡no soy bueno para nada!"

- Luego, en lugar de tratar más fuerte o practicar más para tener éxito, yo puedo rendirme. Incluso puedo sentirme como un fracasado por un momento. ¿Crees qué podría pasar alguna vez?
- Estas no son cosas muy amables para decirme a mí mismo. No son cosas que podría decirle a un amigo. Incluso no son verdad.
- Si digo cosas como esa, ¿Podría ser un diálogo negativo o positivo?
- Pero si fuera amable conmigo mismo, como la manera como soy amable con un amigo que está teniendo problemas, entonces eso podría ser positivo.
- Vamos a leer una historia sobre Nelson y Teresa, y me gustaría que prestaran atención y vieran si pueden encontrar algún momento cuando uno de ellos esté haciendo un diálogo positivo o negativo."

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 12 minutos

Nelson the Photographer

Descripción General

Esta actividad de comprensión invita a los estudiantes a pensar y discutir el fracaso y como uno puede mostrar amabilidad a uno mismo y a otros durante tales situaciones.

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

- Algunas veces si no tenemos éxito con nuestras expectativas, nos podemos sentir desanimados.

- Tener dificultades con nuevas tareas es normal, pero ellas pueden amenudo ser logradas con práctica y la ayuda de otros.

Materiales Requeridos

Impresiones de las tarjetas de "positivo" y "negativo" que están al final de esta experiencia de aprendizaje (o puede hacer sus propias tarjetas).

Instrucciones

- Leer la parte 1 de la historia a continuación. Pídeles a tus estudiantes que alcen las manos si escuchan a un personaje teniendo un diálogo positivo o negativo con otra persona o con él mismo.
- Cuando los estudiantes alcen sus manos pídeles que expliquen donde ellos vieron el diálogo positivo o negativo.
- En el punto marcado con un asterisco (*) puedes parar y hacer preguntas a tus estudiantes como:
 - "¿Qué piensas que Nelson puede estar pensando ahora?"
 - ¿Qué emociones piensas que Nelson podría estar sintiendo?
 - ¿Qué crees que los otros personajes en la historia están pensando o sintiendo ahora?
 - ¿Está teniendo alguien diálogo positivo o negativo ahora mismo?"
- Después de terminar la parte uno de la historia, pídele a los estudiantes que describan que ha pasado en la historia hasta ahora y que creen que puede pasar ahora.
- Ten algunos estudiantes voluntarios para que escojan una de las tarjetas que dicen "positivo"

o “negativo” y diles un ejemplo actual de cosas que alguien podría decir en este punto de la historia.

- Lee la parte 2 de la historia usando el mismo método mencionado anteriormente.
- Concluye con las siguientes preguntas, las cuales animan a los estudiantes a pensar sobre que significa ser amable y animarse a uno mismo con un diálogo positivo cuando enfrenta dificultades.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Puedes usar los títeres para representar la historia también.
- Puedes querer registrar las palabras de amabilidad de tus estudiantes para Nelson en un afiche para que pueda mostrarse en su aula como un recurso. Puedes considerar escribirlas de manera general. (por ejemplo: “todavía no eres bueno en eso”) pueden ser usados en muchas maneras más.

Historia: Nelson el Fotógrafo

Pauta Sugerida de Introducción

“Esta es una historia sobre Nelson y Teresa. Quisiera que pusieras atención y vieras si puedes encontrar alguna vez cuando uno de ellos esté haciendo un discurso positivo o negativo. Ellos podrían estar haciendo esto a otra persona o a ellos mismos. Alza tu mano cuando creas que uno de ellos este diciendo algo negativo o positivo a alguien más o a ellos mismos. Voy a parar en ciertos puntos y les preguntaré qué creen que ellos están sintiendo o pensando en el momento.”

Parte 1

*“Nelson llega a la fiesta de cumpleaños de Teresa y él estaba muy emocionado. Había muchos niños allí, él conocía a Teresa. Él ha estado en las fiestas de cumpleaños de Teresa los últimos años, él sabe que habría mucha buena comida y pastel y juegos divertidos para jugar. Él estaba especialmente ansioso por jugar con Teresa y sus otros amigos.**

Cuando Nelson estaba comiendo un poco de pastel se dio cuenta de que el padre de Teresa estaba tomando fotografías de la fiesta usando una cámara. Nelson siempre ha querido usar una cámara, pero él nunca había tenido la oportunidad antes.

*“¿Puedo usar la cámara para tomar fotos?”
Pregunto Nelson.*

*“¿Sabes cómo usar una cámara Nelson?”
Preguntó el padre de Teresa.*

“Si” dijo Nelson, a pesar de que realmente él no sabía cómo usarla. El vio personas usando cámaras todo el tiempo, entonces el no creyó que fuera muy difícil.

El padre de Teresa la dio la cámara a Nelson y le mostró como sostenerla. “solo presiona este botón y toma las fotos, pero asegúrate que la cámara este apuntando a lo que quieres capturar y asegúrate que este enfocada. De otra manera todas las fotos estarán borrosas. También recuerda tomarle una foto a Teresa cuando este soplando las velas de su pastel.”

“¡No hay problema!” Dijo Nelson confiadamente. Por el resto de la fiesta, Nelson corrió por todas



partes tomando fotos de sus amigos. *

Llego el momento para que Teresa pidiera su deseo y soplar las velas en su pastel como es tradición en su familia. El padre de Teresa buscó a Nelson porque él quería que Nelson tomara una foto. Pero nadie podía encontrar a Nelson ya que él estaba jugando fútbol afuera.*"

Parte 2

"Más tarde cuando la fiesta estaba terminando y la gente se iba para sus casas. Nelson le devolvió la cámara al padre de Teresa.

"¿Debemos mirar las fotos?" preguntó el padre de Teresa. Ellos las vieron todos juntos, pero Nelson vio que todas estaban borrosas. Ninguna de ellas había salido bien. Luego recordó que había olvidado tomar la foto de Teresa con su pastel. *

"Oh no." Nelson pensó para el mismo. "Lo hice horrible. Teresa nunca volverá a ser mi amiga después de esto."

Más tarde cuando él fue a casa aún se sentía muy mal. Él pensó para sí mismo "¿Cómo es que nunca puedo hacer nada bien?"*

Al día siguiente Nelson trató de evitar a Teresa en el colegio. Él sabía que ella podría estar molesta con él.*

Pero al final del día de colegio, Teresa lo encontró. "¡hola Nelson! ¡Gracias por venir a mi fiesta!" dijo ella.

"Lo siento por las fotos" dijo Nelson. "me equivoque de nuevo, siempre me equivoco."*

"todo está bien, otras personas tomaron fotos también," dijo Teresa. "¡yo creo que tus fotos estuvieron divertidas! Tal vez puedas ser un fotógrafo cuando crezcas."

"Pero soy terrible" dijo Nelson. "No puedo hacerlo. ¡Yo vi las fotos y estaban horribles!"

"no te sientas mal. Tomar buenas fotos es duro al principio," dijo Teresa. " Mi padre me enseñó como hacerlo, y toma tiempo aprender. ¿Quieres venir luego a mi casa otra vez y podemos practicar juntos?"

"¿Tú realmente crees que pueda aprender a hacerlo?" preguntó Nelson.

"Si prácticas, ¡Entonces por supuesto que podrás!" dijo Teresa.*

Nelson pensó por un momento y luego dijo, "supongo que no sabía lo que estaba haciendo. Pensé que podría ser más fácil de lo que era. Pero, Teresa, si tú aprendiste como hacerlo con el tiempo, supongo que yo podría aprender a hacerlo también. Está bien, ¡lo intentare!"

PREGUNTAS DE DISCUSIÓN/REFLEXIÓN

- "¿Por qué Nelson pensó que nunca podría volverse bueno para la fotografía?"
- ¿Por qué Teresa cree que Nelson podría volverse bueno para la fotografía?
- ¿Qué pensó Nelson de él mismo cuando se dio cuenta que las fotos que había tomado habían salido borrosas?
- ¿Cómo reacciona Teresa a las fotos borrosas? ¿Qué tipo de cosas le dijo a Nelson?



- *¿Qué le podría decir la persona más amable del mundo a Nelson? [ejemplos a continuación]*
- *Lo harás mejor la próxima vez.*
- *Puedes aprender como tomar buenas fotos con la práctica.*
- *No eres terrible, solo no eres muy buen fotógrafo aún.*
- *Si Teresa o la persona más amable del mundo no estuvieran ahí para animarlo, ¿cómo crees que Nelson podría animarse él mismo? ¿Qué podría decirse a él mismo? [ejemplos a continuación]*
- *Cometí un error*
- *Lo haré mejor la próxima vez*
- *Puedo aprender como tomar buenas fotos con la práctica*
- *No soy terrible, solo no soy muy buen fotógrafo aún."*

REVISIÓN | 3 minutos

- *"Vamos todos a pensar en alguno que fue realmente difícil al principio, ¿Pero te volviste mejor en eso con práctica y tiempo? [Pausa] vamos a escuchar a algunas personas...."*
- *¿Qué cosas animadas podríamos decirnos a nosotros mismos cuando tenemos dificultades?*
- *¿Qué te gustaría recordar de lo que aprendiste hoy?"*

POSITIVO

NEGATIVO

Explorando la Amabilidad hacia Uno Mismo

Parte 2

PROPÓSITO

En esta experiencia de aprendizaje, los estudiantes exploran cómo expresar ternura y amabilidad hacia ellos mismos, de la misma manera en que lo expresarían a un amigo cercano o miembros de la familia, especialmente frente a la adversidad

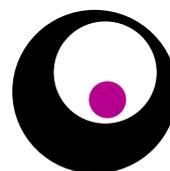
o dificultades. Esta experiencia de aprendizaje se realiza mejor siguiendo de cerca la anterior, la cual exploró las conversaciones positivas y negativas.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes:

- Explorarán la idea de que uno puede ser su propio amigo.
- Explorarán prácticas de amabilidad hacia los demás que podrían extenderse a uno mismo.

COMPONENTES CENTRALES PRIMARIOS



Compasión Por Sí Mismo

MATERIALES REQUERIDOS

- Papel
- Utensilios para dibujar

DURACIÓN

30 minutos

CHEQUEO | 4 minutos

- *"Hagamos una breve práctica de atención. ¿Cómo queremos que este nuestro cuerpo?"*
- *Primero tomaremos una postura cómoda y derecha. Mantendré mis ojos abiertos, pero puedes cerrarlos o mirar hacia el suelo.*
- *Ahora elije uno de tus recursos de tu caja de recursos, o puedes pensar en un nuevo recurso si lo deseas: algo que te haga sentir mejor, más seguro, más feliz.*
- *Pensemos en nuestro recurso y concentrémonos en él por unos momentos en silencio. También puedes hacer un enraizamiento si lo prefieres. [Pausa.]*
- *¿Qué notas dentro de ti? Si te sientes agradable o neutral, puedes descansar 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 (centramiento). [Pausa de 15-30 segundos.]*
- *Si te distraes, simplemente puedes volver tu atención a la respiración. También puedes contar tu respiración. [Pausa por más tiempo, quizás 30-60 segundos o más.]*
- *Ahora terminemos la práctica y abramos los ojos. ¿Qué notaste?" [Comparte en voz alta]*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 8 minutos **Ser Amables Con Nosotros Mismos Como Hacia Un Amigo**

Descripción General

Esta actividad invita a los estudiantes a una lluvia de ideas colectiva sobre cómo podríamos ser amables con alguien que está desanimado y luego representar algunas de esas acciones en parejas. Luego exploran qué acciones y diálogos positivos podrían hacer por sí mismo, incluso si un amigo no estuviera cerca.

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

- Hay cosas específicas que podemos decir y hacer para alentar y ayudar a alguien desanimado.
- Algunas de estas cosas también podemos decir y hacer para nosotros mismos cuando estamos desanimados.

Materiales Requeridos

Ninguno

Instrucciones

- Pida a los alumnos que imaginen dos amigos cercanos. Recuérdeles la historia reciente "Nelson El Fotógrafo" y cómo Nelson y Teresa son amigos.
- Pregunte a los alumnos cómo alguien trataría a su amigo con amabilidad si su amigo estuviera triste, infeliz o si acabara de enfrentar un desafío difícil, tal como lo había tenido Nelson. ¿Qué cosas podría sentir, decir o hacer esa persona al ver que su amigo era infeliz?
- Escriba sus sugerencias bajo los encabezados "Sentir", "Decir" y "Hacer".
- Pida dos voluntarios. Uno se desanimará como

Nelson después de ver que ninguna de sus fotos salió bien. La otra será como Teresa, alentando a su amigo. Pídale al motivador que elija una de las acciones “Diga” o “Haga” y actúe para que el personaje sea como Nelson. Entonces pida al estudiante interpretando el papel de Nelson que exprese cómo se siente él o ella después de ser alentado 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 para nosotros mismos si un amigo no estuviera cerca. Use el ejemplo de Nelson nuevamente si esto es útil.
- Ponga una marca al lado de las cosas que podríamos decir, sentir o hacer para 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, usted puede actuarlo/representarlo junto a un estudiante 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 involucró a la cámara, Nelson y Teresa en su fiesta de cumpleaños?*
- *¿Cómo respondió Teresa cuando vio las fotos de Nelson? [Anote las respuestas]. Teresa era una buena amiga y usaba palabras amables para ayudar a Nelson.*

- *Ahora vamos a imaginar que estabas en los zapatos de Nelson y te sentiste mal por tomar fotos borrosas del cumpleaños. ¿Qué te gustaría que te dijera un buen amigo? [Anota las respuestas y escribe las sugerencias de los alumnos bajo los títulos “Diga” y “Haga”]. Ok, repasemos las cosas que un buen amigo podría decir o hacer para ayudarnos cuando estamos tristes o desanimados. [Lea las respuestas nuevamente].*
- *Ahora, veamos si podemos poner en práctica estas ideas. Necesitaré dos voluntarios que puedan actuar en escena corta. Uno de ustedes interpretará el papel del amigo que estropeó las fotos de cumpleaños. Cometiste un error y te sientes mal por ello. La otra parte es la de un buen amigo. Buen amigo, puedes representar cualquier cosa de la lista que acabamos de crear. Veamos qué pasa. ¿Cómo estuvo eso?*
- *Pero, ¿Qué pasa si no hay un buen amigo y te sientes enojado, triste, asustado o desanimado? ¿Qué podrías decir o hacer por ti mismo en ese caso?”*

PRÁCTICA REFLEXIVA | 15 minutos

Ser Amables con Nosotros Mismos

Descripción General

En esta práctica reflexiva, los estudiantes aplican lo que han estado aprendiendo para sus propias vidas escribiendo y dibujando las formas en que ya practican la amabilidad cuando están desanimados. Luego agregan maneras adicionales de como ellos piensan podrían ser más amables consigo mismos.

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

- Ya participamos en muchos actos de amabilidad hacia nosotros mismos.

- Podemos aprender más actos de amabilidad de los demás.
- Podemos agregar a nuestras herramientas cómo ser amables con nosotros mismos.

Materiales Requeridos

- Papel
- Utensilios para escribir y dibujar.
- Ilustración de una burbuja de pensamiento (Incluida aquí)

Instrucciones

- Proporcione a cada alumno una hoja de papel y utensilios de dibujo.
- Muéstreles una burbuja de pensamiento. Use la ilustración provista.
- Pídales a los alumnos que dibujen un momento en el que necesiten hablar con ellos mismos.
- ¿Qué es algo positivo que podrías decirte la próxima vez?
- Pida a los estudiantes que compartan si están dispuestos.
- Habiendo escuchado todas estas formas de ser amable con uno mismo, pídales que regresen a sus dibujos y agreguen nuevas formas en que podrían ser amables consigo mismos en el futuro. Estas podrían ser cosas que han escuchado de otros, o cosas nuevas que imaginan que podrían hacer.
- Recoja los dibujos y póngalos en la cartelera de anuncios o en la pared de la clase.

Recomendaciones para la Enseñanza

Puede copiar la ilustración proporcionada y

entregarla a los estudiantes como una ficha de trabajo si lo prefiere.

Pauta Sugerida

- *“Entonces, simplemente practicamos cómo podríamos ser amables con nuestros amigos y luego con nosotros mismos. Vamos a ir un poco más allá con esto mientras reflexionamos a través del dibujo.*
- *Quiero invitarlos a que dibujen un momento en el que necesitaron hablar positivamente con ustedes mismos. Aquí hay una burbuja de pensamiento. En la burbuja de pensamiento, escribe lo que te dijiste y lo que podrías decirte la próxima vez. [Proporcione tiempo para que los estudiantes dibujen y escriban]*
- *¿A quién le gustaría compartir su dibujo o qué dialogo positivo escribieron en la burbuja de pensamiento? [Proporcione tiempo para compartir]*
- *Gracias por compartir. Ahora que ha escuchado del grupo acerca de las conversaciones positivas que usan, ¿Hay algún dialogo positivo que le gustaría agregar a su burbuja de pensamiento para que pueda usarla en el futuro? [Proporcione unos minutos para adiciones a las burbujas de pensamiento]*
- *“Maravilloso: ahora recogeré sus dibujos. Gracias.”*

REVISIÓN | 3 minutos

- *“¿Cuáles son algunas de las cosas que podríamos hacer para ser más amables con nosotros mismos?*
- *¿Qué aprendiste que te gustaría recordar?”*

Diálogo Positivo Contigo Mismo



Dibújate en un momento en el que necesitaste usar diálogos positivos contigo mismo.

Compasión Por Uno Mismo Y Los Demás

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 observar el comportamiento y emociones de

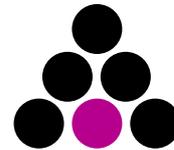
otro niño en contexto, permite que la ira cambie en perdón y compasión. Luego, los estudiantes reflexionan sobre experiencias que ellos pueden haber tenido en las que dejaron ir la ira.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes:

- Explorarán el concepto de perdón como una liberación de emociones negativas hacia ellos mismos u otras personas.
- Explorarán la palabra compasión y sus significados.
- Explorarán cómo observar el comportamiento y emociones de otra persona en contexto, lo cual puede ayudarnos a entender esa persona y tener compasión por los demás.
- Explorarán la relación entre sentirse infeliz y escoger herir a los demás o ser hiriente.
- Reflexionarán sobre momentos cuando sintieron ira hacia alguien, pero fueron capaces de dejarla ir sin lastimar a nadie.

COMPONENTES CENTRALES PRIMARIOS



Compasión Por los Demás

MATERIALES REQUERIDOS

- Pizarra o pliego de papel/cartulina
- Marcadores

DURACIÓN

25 minutos

CHEQUEO | 4 minutos

- *"Hagamos una breve práctica de atención. ¿Cómo queremos que este nuestro cuerpo?"*
- *Primero tomaremos una postura cómoda y derecha. Mantendré mis ojos abiertos, pero puedes cerrarlos o mirar hacia el suelo.*
- *Ahora elije uno de tus recursos de tu caja de recursos, o puedes pensar en un nuevo recurso si lo deseas: algo que te haga sentir mejor, más seguro, más feliz.*
- *Pensemos en nuestro recurso y concentrémonos en él por unos momentos en silencio. También puedes hacer un enraizamiento si lo prefieres. [Pausa.]*
- *¿Qué notas dentro de ti? Si te sientes agradable o neutral, puedes descansar 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 (centramiento). [Pausa de 15-30 segundos.]*
- *Si te distraes, simplemente puedes volver tu atención a la respiración. También puedes contar tu respiración. [Pausa por más tiempo, quizás 30-60 segundos o más.]*
- *Ahora terminemos la práctica y abramos los ojos. ¿Qué notaste?" [Comparte 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 desde su propia experiencia.

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

El perdón significa dejar de lado la ira y las emociones negativas que sostenemos hacia nosotros mismos o hacia alguien.

Materiales Requeridos

- Pizarra o pliego de papel/cartulina
- Marcadores

Instrucciones

- Explica que la clase de hoy explorará el perdón y lo que significa perdonar a alguien.
- Escribe la palabra "Perdonar" en el tablero.
- Pregunta si alguien lo que significa esta palabra, o si saben de palabras que podrían estar conectadas con "perdonar". Escribe estas palabras alrededor de la palabra "perdonar"
- Da un ejemplo de perdón a ti mismo, comenzando con algo pequeño. Luego, invita a los estudiantes a compartir ideas acerca de otras veces que alguien pudo perdonar otra persona. Recuérdales, si es necesario, no usar nombres. *(Algunos colegios usan el lenguaje "Yo conozco a alguien que..."; o, sólo mantener como regla general que no compartimos ningún nombre en nuestras historias, porque tratan sobre la idea de la historia, lo que podemos aprender de ella, no de las personas involucradas)*

Recomendaciones para la Enseñanza

- Si usted elige dar ejemplos del perdón,

incluyendo ejemplos de su propia vida, empiece con cosas pequeñas, tales como inconvenientes menores. Asegúrese de evitar transgresiones mayores. Empiece con el perdón por otra persona más que por el auto perdón.

- Trata de reforzar las maneras en que las personas regularmente perdonan transgresiones menores, más que las veces en que las personas son incapaces de perdonar. Esta es la manera de adoptar un enfoque basado en las fortalezas más que en un enfoque basado en el déficit.

Pauta Sugerida

- *"Hoy, nosotros vamos a aprender acerca del perdón y lo que significa perdonar a alguien. (Escribe perdón en el tablero)*
- *¿Qué cree usted que la palabra perdón significa? ¿A qué se conecta esta palabra?*
- *¿Alguno tiene una historia acerca de alguien perdonando otra persona? (Si los estudiantes no tienen historias voluntariamente, por favor comparta de su propia experiencia)*
- *¿Alguna vez has dicho qué lo sientes cuando realmente no lo sentías? ¿Por qué?"*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 13 minutos

Descripción General

En esta actividad, los estudiantes escucharán una historia acerca de una persona siendo lastimada, aprendiendo información que los lleve al entendimiento, el perdón y la compasión, y luego lograr ayudar a la persona la cual causó el daño. Ellos explorarán porqué la ira puede convertirse en compasión y perdón, y lo que podría pasar si la ira nunca se convierte en compasión o perdón.

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

- Nosotros podemos sostener emociones negativas, pero esto puede afectar nuestra felicidad y capacidad de disfrutar la vida.
- El perdón es el dejar ir las emociones negativas a otra persona, incluso si lo que ellas hicieron estuvo mal.
- Entender 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 ayudarles. .

Materiales Requeridos

Ninguno

Instrucciones

- Lee la historia que se encuentra a continuación, haz las pausas apropiadamente cuando haya un asterisco (*) para preguntar a uno o más acerca de las siguientes preguntas.
 - ¿Qué emociones piensas que Nelson está sintiendo ahora mismo?
 - ¿Qué podría necesitar él ahora mismo?
 - ¿Qué podría estar él pensando o diciendo a sí mismo?
 - ¿Qué piensas que los otros estudiantes están pensando o sintiendo?
 - ¿Qué podrían necesitar ellos?
 - ¿Qué piensas que Nelson debería hacer?"
- Cuando hayas terminado de leer la historia, pregunta a tus estudiantes acerca de lo sucedido usando las preguntas proporcionadas debajo de la historia. (*Etiquetado "Discusión*

de la Historia”).

Recomendaciones para la Enseñanza

- Si la historia es muy larga para leer en un solo momento, puede partirse en pequeñas partes. Las partes están etiquetadas como Parte 1, 2, y 3.
- Si puedes tener dos sesiones seguidas, considera leer Parte 1 y 2, luego haz una pausa para discutir cómo la historia debería continuar. Luego, lee la Parte 3 para la siguiente sesión y continua.

Pauta Sugerida

- *“Voy a leer una historia acerca de Nelson, Teresa y Alberto.*
- *Por favor, piensa sobre lo que cada persona está pensando y sintiendo, así, tendrás algunas ideas en mente cuando yo haga una pausa y pregunte acerca de esto.”* (Lee la historia de abajo, para y pregunta en los asteriscos o donde sientas que es apropiado. Las preguntas de discusión aparecen a continuación de la historia)

Historia: parte 1, Nelson Perdona

Parte 1

“Un día, Nelson estaba jugando afuera con una pelota con Alberto y Teresa en la escuela. Cuando la pelota llegó a Nelson, él estaba a punto de lanzarla a Teresa, pero otro niño se acercó y lo empujó. Nelson cayó en un montón de lodo.

“¿Hey qué estás haciendo?” preguntó Nelson. El niño solo se rió y recogió la pelota que Nelson había dejado caer.

“Estoy tomando esta pelota” dijo y se alejó.

“Eso es muy grosero”, dijo Teresa.

No es solo grosero. Es malo, 11 dijo Alberto. “Ese es Teddy. Él siempre está molestándonos.”

Nelson se levantó y trató de limpiar la suciedad de su ropa, pero no pudo sacarla.

*“Desearía que hubiera algo que pudiéramos hacer, 11 dijo. Pero Teddy era mucho más grande que Nelson, por tanto, Nelson no hizo nada. *”*

Parte 2

*“Más tarde ese día, Nelson se fue de la escuela, a casa. Su madre vio su ropa sucia y le preguntó qué había sucedido. Él recordó a Teddy empujándolo, y se sintió muy enojado. De hecho, él estaba tan molesto que no pudo disfrutar su cena más tarde esa noche. **

Al día siguiente, Nelson seguía de mal humor. Incluso cuando vio a Alberto y a Teresa, no se sintió tan feliz. En el almuerzo, todos se sentaron juntos, Nelson vio que Teddy también estaba almorzando, pero él estaba sentado solo. “¡A nadie le gusta!” dijo Teresa.

Nelson miró, pero no dijo nada. Luego, él vio a la Sr. Kelly, una maestra, acercándose a Teddy. La Sra. Kelly puso su mano suavemente en la espalda de Teddy y ella le habló con una voz suave. Parecía que ella estaba siendo amable con él.

Cuando la Sr. Kelly se alejaba, Nelson se le acercó. “Usted no debería ser buena con Teddy, Sra. Kelly. Ayer, él me empujó al piso y robó mi pelota. Él siempre es malo con todos. Él debería ser castigado.”



La Sra. Kelly le sonrió a Nelson. "Si él te empujó y te quitó tu pelota, eso estuvo mal de su parte, y tendré una conversación con él más tarde sobre eso. Pero deberíamos también ser amables con Teddy. Su madre está enferma en este momento. Así que también, ¿Nosotros necesitamos ser parte de su familia no? "*"

Part 3

"Después del almuerzo, Nelson salió con Teresa y Alberto a jugar un rato. Ellos estaban pateando la pelota el uno al otro, cuando Nelson vio a Teddy parado solo en la cancha. Nelson recordó lo que la Sr. Kelly le había dicho y él notó que no tenía más esa sensación apretada de ira en su pecho cuando vio a Teddy.

"Hey, quizás deberíamos preguntarle a Teddy si quiere jugar con nosotros," dijo Nelson. *

"¿Estás bromeando? - Dijo Alberto. "¡Él fue el que te empujó ayer y arruinó tu ropa!"

"Sí, pero yo 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 cierto", - dijo Nelson. "La Sra. Kelly dijo que las personas no eligen hacer cosas malas a menos que sean infelices por dentro. Creo que él simplemente se sentía infeliz. Estuvo mal que él me empujara, pero ya no me siento enojado con él".*

"No puedo imaginar cómo sería no tener a tus padres", dijo Teresa. "No es de extrañar que sea grosero a veces. Y que no tenga amigos. Creo

que deberíamos ser amables con él".

Teresa tomó la pelota y caminó hacia Teddy. "Hola, Teddy. Estamos jugando pelota. ¿Quieres unirse a nosotros?"

Teddy parecía sorprendido. Él los miró a todos tres. "¿De verdad quieren jugar conmigo?"

"Sí, dijo Nelson. "Ya no estoy enojado contigo. Por favor no lo hagas de nuevo". *

Esa tarde, cuando Nelson se fue a casa, su madre le preguntó "¿cómo estuvo la escuela hoy?"

"Bien", dijo Nelson. "Jugamos con Teddy"

"¿Él no es el niño que fue desagradable contigo ayer?"- preguntó su madre. Luego, ella le sonrió. "Estoy muy orgullosa de ti, Nelson.""

DISCUSIÓN/REFLEXIÓN DE LA HISTORIA

Después de leer la historia, haga algunas o todas las siguientes preguntas:

- "¿Por qué crees que Teddy empujó a Nelson?"
- ¿Cuánto tiempo aguantó Nelson su ira? ¿Cómo lo hizo sentir cuando se aferraba a la ira?
- ¿Crees que Nelson perdonó a Teddy? ¿cómo lo sabes?
- ¿Por qué Nelson eligió actuar amablemente hacia Teddy?
- ¿Qué crees que hubiera sucedido si Nelson y sus amigos hubieran permanecido enojados con Teddy?
- ¿Alguna vez dijiste "está bien" cuando alguien dijo que lo sentía, pero aún te sentías enojado

por dentro? ¿eso es perdón? ¿Qué más necesita pasar para el perdón real? (liberando los sentimientos negativos)

- *¿Qué podría haber sentido Teddy cuando empujó a Nelson? ¿Qué más podría haber hecho con todos esos grandes sentimientos? ¿Quién podría haberlo ayudado?*
- *¿Qué podría hacer Teddy para demostrar que lamenta haber lastimado a Nelson?*
- *Una vez que todos comenzaron a jugar a la pelota juntos, ¿Qué crees que sintieron cada uno de los niños?"*

REVISIÓN | 3 minutos

- *"¿Cómo explicarías el perdón a alguien que no sabía lo que era?*
- *¿Has aprendido algo hoy que te gustaría recordar?"*



Exploración de la Compasión Activa

PROPÓSITO

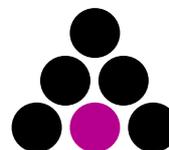
En esta experiencia de aprendizaje, los estudiantes explorarán a profundidad el concepto de la compasión activa, el cual implica asumir la responsabilidad de los demás y actuar para ayudarlos y protegerlos a través de algunos escenarios. De igual forma, los estudiantes explorarán tres componentes principales de la compasión

activa: tener afecto por alguien, comprender sus necesidades, deseos y asumir la responsabilidad de ayudarlos. También explorarán cómo la compasión activa puede implicar decir no y establecer límites.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes:

- Explorarán tres componentes de la compasión activa: el afecto por alguien, la comprensión de sus necesidades, deseos, y la responsabilidad de ayudarlos.
- Explorarán cómo la compasión a veces requiere decir no o establecer límites frente a alguien.
- Reconocerán la diferencia entre ser asertivo o ser grosero y severo con alguien.

COMPONENTES CENTRALES
PRIMARIOS

Compasión Por los Demás

MATERIALES REQUERIDOS

- Papel
- Implementos de dibujo para cada estudiante

DURACIÓN

30 minutos

CHEQUEO | 3 minutos

- *"Hagamos una breve práctica de atención. ¿Cómo queremos que este nuestro cuerpo?"*
- *Primero tomaremos una postura cómoda y derecha. Mantendré mis ojos abiertos, pero puedes cerrarlos o mirar hacia el suelo.*
- *Ahora elije uno de tus recursos de tu caja de recursos, o puedes pensar en un nuevo recurso si lo deseas: algo que te haga sentir mejor, más seguro, más feliz.*
- *Pensemos en nuestro recurso y concentrémonos en él por unos momentos en silencio. También puedes hacer un enraizamiento si lo prefieres. [Pausa.]*
- *¿Qué notas dentro de ti? Si te sientes agradable o neutral, puedes descansar 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 (centramiento). [Pausa de 15-30 segundos.]*
- *Si te distraes, simplemente puedes volver tu atención a la respiración. También puedes contar tu respiración. [Pausa por más tiempo, quizás 30-60 segundos o más.]*
- *Ahora terminemos la práctica y abramos los ojos. ¿Qué notaste?" [Comparte en voz alta]*

PRESENTACIÓN / DISCUSIÓN | 8 minutos

La Compasión Activa es una 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 sí o dar a las personas lo que quieren sin pensar en las consecuencias o lo que podría suceder..

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

Explore cómo la compasión activa significa que tenemos que pensar en lo que es seguro y saludable para otra persona.

Materiales Requeridos

Ninguno

Instrucciones

- Explique que se leerá una historia y se les pedirá a los alumnos que presten atención a los momentos de amabilidad y compasión.
- Pídale a los estudiantes que levanten la mano si notan algún momento de amabilidad o compasión. Cuando lo hagan, solicite que compartan por qué levantaron la mano.
- Después de leer la historia, realice algunas preguntas de revisión.

Historia: Alicia Trepa a un Árbol

"Un día, Teresa estaba jugando afuera en el patio de recreo en la escuela con Nelson y Alberto. Cuando Teresa vio a Alice, una niña más joven, trepando el árbol sola.

Más tarde, cuando volvieron a entrar, su maestra, la Sra. Kelly, les preguntó a los estudiantes qué

habían hecho afuera.

“Jugamos a la pelota y vi a una niña de otra clase trepar el árbol sola”, dijo Teresa. “¡Así que la próxima vez también subiré a un árbol!”

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 hicimos una regla que los estudiantes no pueden trepar a los árboles en la escuela”.

Alberto parecía desanimado. Pensó para sí mismo: “¡Eso es malo! Escalar árboles es divertido”.

La Sra. Kelly le preguntó a Teresa: “¿Cuántos años tenía la niña que estaba escalando?”

Teresa dijo: “Era Alicia. Ella es pequeña. Está en un grado antes que nosotros”.

La Sra. Kelly dijo: “Entonces puedes ayudarla. La próxima vez que la veas trepar al árbol en el patio de recreo, cuéntale sobre la regla de seguridad que tenemos sobre no trepar a los árboles en la escuela. Haré lo mismo si yo veo a cualquiera que empiece a trepar a los árboles. ¡Queremos que todos estén a salvo!”

Teresa dijo: “Puede que no le guste. Podría enojarse conmigo y pensar que estoy siendo mala”.

La Sra. Kelly dijo: “Eso es posible. Pero si no le decimos nada, no lo sabrá. Entonces, la próxima vez que trepe a un árbol, podría caerse y lastimarse”.

“No quiero que eso suceda”, dijo Teresa. “Definitivamente le diré mañana”

Preguntas

- “¿Qué te pareció interesante en esta historia?”
- ¿Por qué Alberto estaba desanimado cuando escuchó que no podían trepar a los árboles?
- ¿Por qué la escuela estableció una regla para evitar que los estudiantes suban 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 o por qué no?”

Pauta Sugerida

- “Hemos estado hablando de amabilidad, y también hemos hablado de cómo la amabilidad puede ser una cualidad interna.
- Recuerde que hablamos acerca de cómo decir algunas palabras dulces a alguien podría no ser amable si el deseo es engañarlo.
- Te voy a leer una historia y me gustaría que mires para ver si puedes encontrar algún momento de amabilidad. Algunos de ellos podrían estar escondidos.” [Lee 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 COMPRESIÓN | 10 minutos
Practicando La Compasión Activa A Través Del Juego De Roles

Descripción General

En esta actividad, los estudiantes harán una

continuación del juego de roles sobre la historia anterior, con el fin de practicar que se siente al decir “no” a alguien con compasión y amabilidad y que se siente al escuchar esto de alguien más.

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

- Explora cómo algunas veces la compasión requiere ser expresada con un “no” o enfrentarse a alguien.
- Reconocer la diferencia entre ser asertivo o ser grosero y severo con alguien.

Materiales Requeridos

- Tarjetas de diálogos (opcional)

Instrucciones

- Para cada ronda, se solicita voluntarios para el juego de roles. Los estudiantes pueden escoger uno de cuatro roles: Alicia, Teresa, la señora Kelly o Alberto. Se puede realizar el role con Alicia y otros personajes (dos, tres o cuatro), pero funcionará mejor cuando un estudiante tenga el rol de Alicia.
- Explique que ya es el día siguiente y Alicia está en el parque apunto de subir un árbol.
- Asegúrese que cada estudiante comprenda su rol. Para el estudiante que tiene el rol de Alicia, explique “tú eres Alicia y quieres subir el árbol” A quienes tienen el rol de la señora Kelly o Teresa explique, “ustedes están preocupados porque no quieren que Alicia se lastime” A el estudiante que tiene el rol de Alberto, explique “tú crees qué es malo e injusto, que los estudiantes no pueden subir a los árboles”. Se debe explicar que se turnaran para hablar.
- Diga “empiecen” para iniciar el juego de roles.

Pregunte a cada personaje por turnos lo que ellos quieran decir o hacer.

- Luego que cada uno haya tenido la oportunidad de hablar, finalice el juego de roles y realice las preguntas de revisión.
- Pida nuevos voluntarios y comience de nuevo el juego.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Como ayuda a los estudiantes, se pueden usar tarjetas de diálogos suministradas al final de esta experiencia. Pida a aquellos estudiantes interpretando a Alicia o Alberto que elijan la primera serie de tarjetas, aquellos estudiantes que interpreten a la señora Kelly o Teresa que elijan el segundo juego de tarjetas. Permítales elegir lo que quieren decir, entonces la contraparte responde. Luego permita que los primeros elijan una nueva tarjeta y continúen hasta que finalice el juego de roles. (No se necesita usar todas las tarjetas). Después que los estudiantes lo hayan realizado una o dos veces, ellos se podrán sentir seguros de salir con sus propios diálogos.
- Alternativamente, use las tarjetas de diálogos como sugerencia cuando un estudiante sea voluntario en el juego de roles, pero no pueda pensar en algo para decir. En este caso, se puede dar a elegir una tarjeta o se puede sugerir algo más para que ellos digan de dicha tarjeta de diálogo.
- No se da un guion, pero se incluyen las tarjetas de diálogo y las preguntas de discusión.

Preguntas para el Juego de Roles

(nota: cambia los nombres en cada pregunta para dar forma al personaje en su rol)

- *"¿Qué le puede decir Teresa a Alicia?"*
- *¿Qué podría replicar Alicia?"*
- *¿Cómo crees que Teresa se siente ahora?"*
- *¿Cómo crees que Alicia se siente ahora?"*
- *¿Qué piensas que Teresa necesita ahora?"*
- *¿Qué piensas que Alicia necesita ahora?"*
- *¿Teresa es amable con Alicia?"*

PRÁCTICA REFLEXIVA | 6 minutos

Descripción General

Los estudiantes tomarán un momento para pensar en un ejemplo de su vida, donde la amabilidad y la compasión ayudan a reconocer necesidades, tomar responsabilidad y proteger otra persona o animal.

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

Explora cómo la compasión activa envuelve el reconocimiento de las necesidades de otros y activa la responsabilidad de ayudarlos y protegerlos.

Materiales Requeridos

- Papel
- Implementos de dibujo para cada estudiante.

Pauta Sugerida

- *"Leímos una historia en la cual Teresa tuvo que decirle a Alicia que ella no podría subir el árbol"*
- *Ella no tuvo la intención de molestarle, pero si ser amable. Ella asumió responsabilidad porque quería proteger a Alicia.*

- *Tomemos un momento para pensar si algo similar ha sucedido en nuestra vida.*
- *¿Qué significa proteger a alguien? Si ven un niño jugando cerca al fuego y le dices que se detenga o lo retiras de allí, tú lo estas protegiendo de que se lastime. No lo estás haciendo para molestarlo sino para ser amable.*
- *¿Alguien puede pensar en otro ejemplo? ¿Puedes pensar en el momento que protegiste a alguien o alguien te protegió?*
- *Tal vez tú cuidaste un animal o una mascota y tuviste que cuidarlos dentro de casa o en un lugar especial. Tal vez hayas cuidado un miembro de tu familia como un hermano, una hermana o un amigo. (Pide ejemplos)*
- *Tomemos un momento para sentarnos en silencio y pensar en el momento cuando actuamos responsablemente, ayudando a cuidar a otros o cuando otros ayudaron a cuidar de nosotros. Puedes cerrar los ojos mientras lo imaginas, si así lo deseas.*
- *Dibujemos lo que recordamos o pensamos. Si no pueden pensar en un momento de su propia vida, pueden imaginar algo. O pueden dibujar la historia que oímos de Teresa y Alicia. Nuestros dibujos van a mostrar una persona ayudando a otra persona o un animal, actuando responsablemente.*
- *(Toma el tiempo para dibujar. Compártelo después)*
- *¿Qué sientes dentro de nosotros cuando pensamos que otros cuidan de nosotros? ¿Qué sensaciones podrían notarse en nuestros cuerpos? ¿Alguién nota alguna sensación?"*

REVISIÓN | 3 minutos

- *"¿Por qué es importante para las personas estar atentas y ayudar a cuidar a los demás?"*
- *¿Puedes pensar en un momento cuando estuviste molesto porque alguien te dijo no, pero más tarde te diste cuenta que estaba siendo amable?"*
- *¿Qué has pensado o aprendido acerca de esto que quisieras recordar?"*

Tarjetas de Diálogos

Primer Conjunto: Alicia / Alberto

¡Quiero subir al árbol! ¡Es divertido!	Gracias por preocuparse por mi.
¡Voy a estar muy molesto si alguien trata de detenerme al querer subir este árbol!	Yo entiendo por qué a los estudiantes no se les permite subir a los árboles.
No entiendo.	

Segundo Conjunto: Teresa / La Señora Kelly

<i>Estamos preocupados por ti.</i>	<i>El año pasado, un estudiante cayó y se lastimó</i>
<i>No, no puedes subir al árbol.</i>	<i>Hay una norma en la escuela, que los estudiantes no pueden subir a los árboles.</i>
<i>Si subes el árbol, podrías caer y lastimarte.</i>	<i>No estoy siendo desagradable, cuido de ti.</i>

ÚLTIMO CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CAPÍTULO 7

Estamos Todos Juntos en Esto

Descripción General

En nuestro mundo cada vez más complejo, el cuidado 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 todo el currículum, 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 otros¹. 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,

¹ Goleman y Senge, *Triple Focus*.

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 podrían 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

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 sala 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 Foco: 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, “Estamos Todos Juntos en Esto” 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.

Capítulos Anteriores

- ¿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 Profesor/Educador

Nombre en letra de imprenta del Profesor/Educador: _____

Información de Contacto del Profesor/Educador: _____



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

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 DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes:

- Enumerarán los muchos actos de amabilidad, cuidado y apoyo que recibe un niño mientras crece.
- Explorarán los sistemas de pensamiento examinando cómo un individuo depende y es afectado por muchos miembros de una comunidad.

COMPONENTES CENTRALES PRIMARIOS



Apreciación de la Interdependencia

MATERIALES REQUERIDOS

- 4 pliegos de papel o una pizarra para que el docente y los estudiantes puedan dibujar.

DURACIÓN

35 minutos

CHEQUEO | 3 minutos

- *"Hagamos una breve práctica de atención. ¿Cómo queremos que este nuestro cuerpo?"*
- *Primero tomaremos una postura cómoda y erguida (recta). Mantendré mis ojos abiertos, pero puedes cerrarlos o mirar al suelo.*
- *Ahora elije uno de tus recursos de tu caja de recursos, o puedes pensar en un nuevo recurso si lo deseas: algo que te haga sentir mejor, más seguro, más feliz.*
- *Pensemos en nuestro recurso y concentrémonos en él por unos momentos en silencio. También puedes hacer un enraizamiento si lo prefieres. [Pausa.]*
- *¿Qué notas dentro de ti? Si te sientes agradable o neutral, puedes descansar 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 de 15-30 segundos.]*
- *Si te distraes, simplemente puedes volver tu atención a la respiración. También puedes contar tu respiración. [Pausa por más tiempo, quizás 30-60 segundos o más.]*
- *Ahora terminemos la práctica y abramos los ojos. ¿Qué notaste?" [Comparte 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 ser Exploradas

- 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 lideren esta discusión.

Pauta Sugerida

- *"Muy bien. Acabamos de hacer la revisión, en el que mostramos que nos cuidamos al permitirnos a nosotros mismos calmarnos y enraizarnos (centrarnos).*
- *¿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 solo hijo de 9 a 11 años (elijá 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.

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

- Se necesita mucho cuidado por parte de muchas personas para criar a un solo hijo.
- 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 para que el docente y los estudiantes puedan dibujar.

Instrucciones

- Dígalas a los estudiantes que va a pensar en

todas las personas que ayudan a criar a un solo hijo y todas las cosas necesarias para que el niño sea provisto, protegido, alimentado, vestido y cuidado.

- Pasará por cuatro etapas: embarazo e infancia edad infantil, (2-4) Primer Ciclo de Educación Primaria (5-8) y edad actual (8-11).
- 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. Añada un dibujo de un bebé y continúe con la lluvia de ideas. Escriba lo que dicen sobre 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" .

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 noches? ¿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] ¿Y cuándo nace el bebé? [Añadir un bebé al dibujo.] ¿Qué cuidados necesita un bebé recién nacido*

y quién ayuda a proporcionarlo?

- 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, niños pequeños y niños en edad preescolar. digamos de 2 a 4 años Dibujaré al niño aquí. [Dibuje al niño en el siguiente pliego de papel o cartulina].
 - En este punto de la vida del niño, ¿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 5 a 7 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 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]
 - Ok, muy bien. Pasemos a la siguiente etapa de la vida, niños que están en las edades de ustedes. Dibujaré al niño aquí. [Dibuje al niño en el siguiente pliego de papel o cartulina].
 - En este punto de la vida del niño, de 9 a 11 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.

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

- 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 carteles/afiches hechos por los estudiantes sobre el cuidado en todos los niveles de edad. Papel e implementos de escritura/dibujo para cada estudiante.

Instrucciones

- Utilice el siguiente guion 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 noches?"*
- *¿Cómo te sentiste en tu cuerpo cuando hiciste esta reflexión? ¿Sentiste sensaciones agradables o neutrales? [Usted puede desear modelar un ejemplo, "Me di cuenta de que tenía una sensación de calidez alrededor de mi área del corazón mientras pensaba en el cuidado de los niños... "]*
- *¿Qué notamos durante esta actividad, al pensar en los apoyos que se dan para ayudar a los niños a sobrevivir y prosperar? Escuchemos de unas cuantas personas, ¿qué es lo que ustedes notaron?" [Permita 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. Mientras nos preparamos para (inserte el nombre de su próxima actividad), piensen por un momento en una forma en que puedan mostrar cuidado y amabilidad durante (nombre de la actividad). [Pausa]*
- *Cuando ya tengan una idea de cómo hacerlo, levanten su pulgar. [Pausa] ¡Excelente! Vamos todos a tratar de llevar esa idea para actuar amablemente en (inserte el nombre de su próxima actividad.)"*

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 DEL APRENDIZAJE

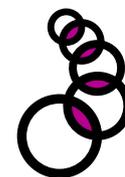
Los estudiantes:

- Aprenderán cómo comprometerse/ involucrarse en el pensamiento sistémico considerando las preguntas en la lista de verificación de sistemas.
- Explorarán las formas en que su propia escuela es un sistema nombrando a las personas involucradas y lo qué hacen.
- Dibujarán su escuela como un Sistema.

DURACIÓN

30 minutos

COMPONENTES CENTRALES PRIMARIOS



Apreciación de la Interdependencia

MATERIALES REQUERIDOS

- Pliego de papel o cartulina
- Marcadores
- Copia del Listado de "Verificación de Pensamiento Sistémico" que se encuentra al final de esta experiencia de aprendizaje

CHEQUEO | 3 minutos

- *"Hagamos una breve práctica de atención. ¿Cómo queremos que este nuestro cuerpo?"*
- *Primero tomaremos una postura cómoda y erguida (recta). Mantendré mis ojos abiertos, pero puedes cerrarlos o mirar al suelo.*
- *Ahora elije uno de tus recursos de tu caja de recursos, o puedes pensar en un nuevo recurso si lo deseas: algo que te haga sentir mejor, más seguro, más feliz.*
- *Pensemos en nuestro recurso y concentrémonos en él por unos momentos en silencio. También puedes hacer un enraizamiento si lo prefieres. [Pausa.]*
- *¿Qué notas dentro de ti? Si te sientes agradable o neutral, puedes descansar 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 de 15-30 segundos.]*
- *Si te distraes, simplemente puedes volver tu atención a la respiración. También puedes contar tu respiración. [Pausa por más tiempo, quizás 30-60 segundos o más.]*
- *Ahora terminemos la práctica y abramos los ojos. ¿Qué notaste?" [Comparte 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.

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

- 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 realizando Pensamiento Sistémico.
- ¡Los sistemas están en todas partes!

Materiales Requeridos

- Pizarra o pliego de papel/cartulina
- Marcadores
- Copia del Listado 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?"

- Explique qué es el pensamiento sistémico:
 - *"Cuando miramos algo y sus partes, y luego pensamos en cómo están conectadas las partes, estamos realizando pensamiento sistémico. El Pensamiento Sistémico significa mirar algo como un sistema, y notar cómo las partes se afectan unas a otras"*
- Presente a sus estudiantes el listado 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.

Listado 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 del Listado 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

- *"THoy 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 realizando Pensamiento Sistémico.*
- *Pensemos juntos. ¿Es tu cuerpo un sistema? Podemos usar la Lista de Verificación para comprobarlo.*

Listado 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, el Pensamiento Sistémico 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.

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

- 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? (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. Alternativamente, si sus estudiantes están listos para intentarlo en grupos pequeños, usted puede facilitarlos de esa manera.
- 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

- *“Hace un tiempo, hicimos un dibujo de [lo que sea que dibujó su clase] y conectamos a todas las personas y las cosas necesarias para hacer que esa [cosa] sea posible. ¿Quién recuerda esa actividad?*
- *Cuando hicimos eso, estábamos hablando de la interdependencia, y hoy vamos a hacer otro dibujo que es similar a eso. Para el dibujo de hoy, sin embargo, vamos a utilizar la escuela como foco. Dibujaré la escuela aquí en el centro.*
- *En primer lugar, vamos a utilizar nuestra “Lista de comprobación de sistemas” para verificar que nuestra escuela es un sistema. (Ir a través de cada paso, tomando las opiniones de los estudiantes.)*
- *Exploremos nuestra escuela como un sistema. Piense en estas tres preguntas por unos segundos: ¿Qué personas necesitamos para tener una escuela? [Pausa para que los estudiantes reflexionen] ¿Quiénes contribuyen a que nuestra escuela funcione eficazmente y sea un lugar seguro y cómodo para estar? (Haga una pausa para que los estudiantes piensen.)*
- *¿A qué personas reales o trabajos de personas se conecta, necesita o depende la escuela? [Permita tiempo para compartir; dibujar o escribir las personas / categorías que comparten los estudiantes.]*
- *Si necesitan indicaciones adicionales:*
 - *Cuando miras alrededor de esta aula, ¿qué categorías de personas o roles te vienen a la mente?*
 - *Cuando caminas por los pasillos, caminas por todo nuestro colegio, ¿a quién verías? ¿Qué trabajos están haciendo las personas que contribuyen a este sistema que es nuestra escuela?*
 - *Cuando piensas en la estructura física del colegio y el terreno (el terreno en el que se asienta), ¿qué trabajos o personas vienen a tu mente?*
 - *“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 afectado por tus acciones y tus decisiones?"*

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 maltrato entre dos personas que se intensifica).

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes:

- Reconocerán bucles de retroalimentación, tanto positivos como negativos.
- Explorarán cómo la amabilidad y los malos tratos pueden conducir a bucles de retroalimentación positiva y negativa.

COMPONENTES CENTRALES
PRIMARIOS

**Apreciación de 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 este nuestro cuerpo?"*
- *Primero tomaremos una postura cómoda y erguida (recta). Mantendré mis ojos abiertos, pero puedes cerrarlos o mirar al suelo.*
- *Ahora elije uno de tus recursos de tu caja de recursos, o puedes pensar en un nuevo recurso si lo deseas: algo que te haga sentir mejor, más seguro, más feliz.*
- *Pensemos en nuestro recurso y concentrémonos en él por unos momentos en silencio. También puedes hacer un enraizamiento si lo prefieres. [Pausa.]*
- *¿Qué notas dentro de ti? Si te sientes agradable o neutral, puedes descansar 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 de 15-30 segundos.]*
- *Si te distraes, simplemente puedes volver tu atención a la respiración. También puedes contar tu respiración. [Pausa por más tiempo, quizás 30-60 segundos o más.]*
- *Ahora terminemos la práctica y abramos los ojos. ¿Qué notaste?" [Comparte 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 poco amable el uno con el otro. Esto se contrasta con dos niños que actúan amablemente el uno con el otro.

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

- 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 qué va a leer una historia que muestra cómo esto puede suceder entre dos personas, cuando un problema se hace más y más grande si nadie lo detiene.
- Lea a los estudiantes 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 qué 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 el bucle va alrededor. 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 Alice 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 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 pastelitos. Entonces, cuando Teresa recibió su pastelito 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 Teresa. "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 (agradables) → Palabras amables → Sentimientos cálidos (agradables)

- 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 bucle 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 negativa

- 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?"*

- Céntrese 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 cruel?
- Explique 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.
- Explique 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 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.

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

- 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 tratos desconsiderados o tratos dañinos pueden conducir a ciclos de retroalimentación positiva y negativa.

Materiales Requeridos

- Papel
- Marcadores o crayones 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?*

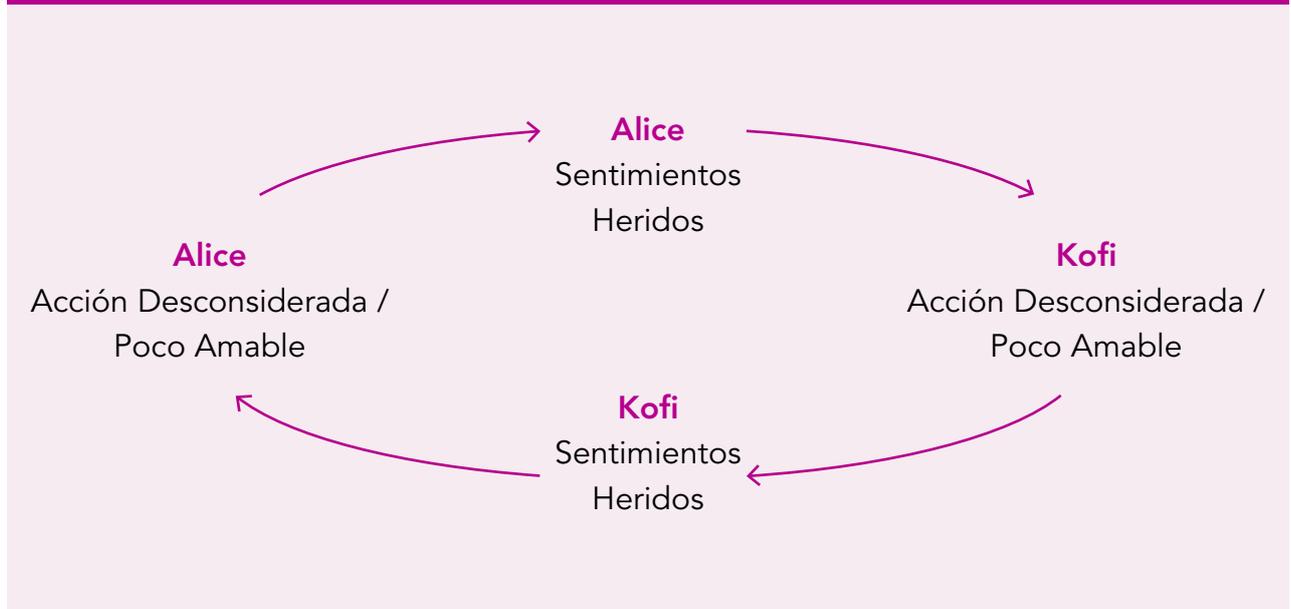
- [Para cada estudiante que comparta la acción que dibujaron:] *¿Cómo podría esa acción conducir a un bucle de retroalimentación positiva?"*

REVISIÓN | 3 minutos

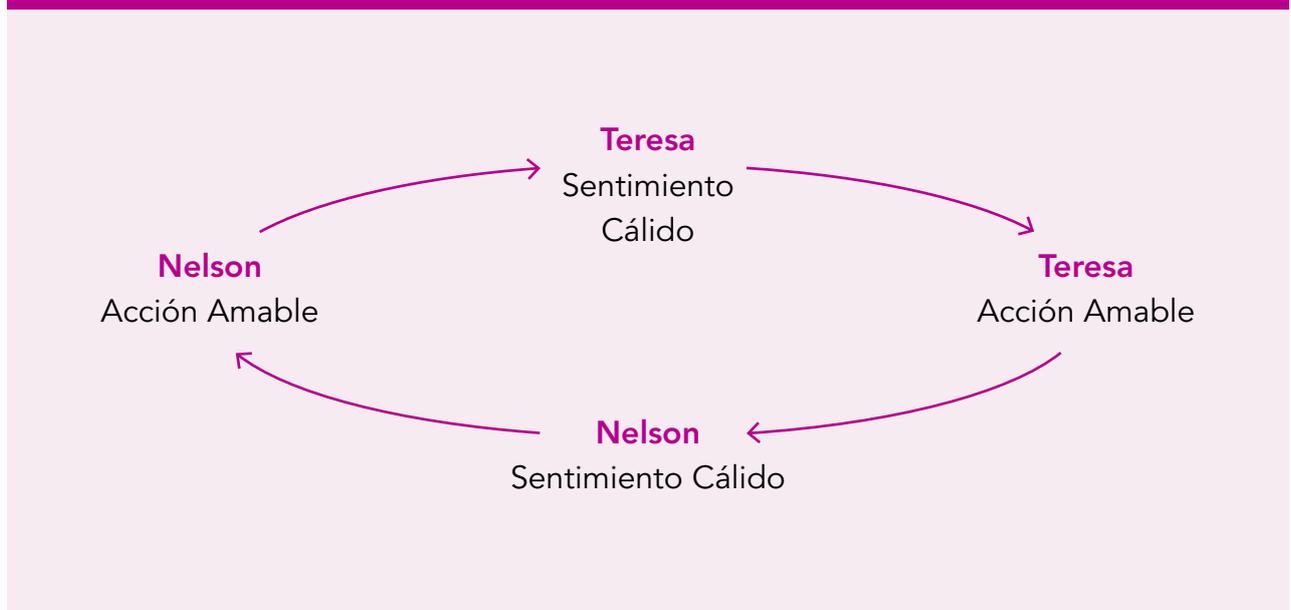
- *"¿Has visto bucles de retroalimentación positiva en nuestra aula?"*
- *¿Alguna vez has sido parte de un bucle de retroalimentación positiva?"*
- *¿Cómo podemos crear más bucles de retroalimentación positiva en el aula?"*

Bucles de Retroalimentación

Bucle de Retroalimentación Negativa



Bucle de Retroalimentación Positiva



La Vida Juntos

PROPÓSITO

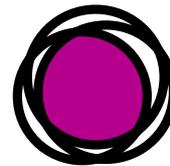
Los estudiantes explorarán cómo se llevan a cabo las acciones dentro de un sistema más amplio y cómo pueden afectar ese sistema, comenzando con ejemplos de “La historia del pastel” en la experiencia de aprendizaje anterior. Crean un dibujo de interdependencia que mapea los efectos

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 podrían afectar.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes:

- Reconocerán cómo los bucles de retroalimentación tienen efectos más allá del bucle que afecta a sistemas completos.
- Explorarán cómo sus propias acciones pueden conducir a bucles de retroalimentación con otros y pueden afectar a otros en un sistema.

COMPONENTES CENTRALES
PRIMARIOSReconociendo 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 este nuestro cuerpo?"*
- *Primero tomaremos una postura cómoda y erguida (recta). Mantendré mis ojos abiertos, pero puedes cerrarlos o mirar al suelo.*
- *Ahora elije uno de tus recursos de tu caja de recursos, o puedes pensar en un nuevo recurso si lo deseas: algo que te haga sentir mejor, más seguro, más feliz.*
- *Pensemos en nuestro recurso y concentrémonos en él por unos momentos en silencio. También puedes hacer un enraizamiento si lo prefieres. [Pausa.]*
- *¿Qué notas dentro de ti? Si te sientes agradable o neutral, puedes descansar 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 de 15-30 segundos.]*
- *Si te distraes, simplemente puedes volver tu atención a la respiración. También puedes contar tu respiración. [Pausa por más tiempo, quizás 30-60 segundos o más.]*
- *Ahora terminemos la práctica y abramos los ojos. ¿Qué notaste?"* [Comparte en voz alta]

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 12 minutos **Los Efectos de Nuestras Acciones 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.

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

- 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, pregúnteles: "¿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 hacer algunos pensamientos sistémicos.
- 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 la maestra de Alicia y Kofi; 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 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?”

• La Historia del Pastel, Parte 1

“¡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."

PRÁCTICA REFLEXIVA | 13 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 inmediato.

Contenido/Comprensiones a ser Exploradas

- 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 crayones 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 siguiendo uno de los acuerdos de clase en un bucle de retroalimentación positiva. Si es apropiado para sus estudiantes, puede hacer que grupos de estudiantes realicen un sketch o representación que muestre a las personas siguiendo 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 aprender en este sistema. [Pausa]*
- *En un momento, les pediré que le den un*

“pulgar hacia arriba” o una sonrisa desde donde estén sentados. ¡Agradézcales con sus ojos por preocuparse por nuestro sistema!

- *¡Listo, VAMOS!”*

ÚLTIMO CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

PROYECTO FINAL

Construyendo un Mundo Mejor

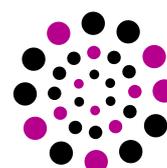
Proyecto Final del Aprendizaje SEE: Construyendo un Mundo Mejor

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.

Nota: 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.] Démonos 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.

"¿Quién está implicado o involucrado? Dibujemos o listemos a las personas involucradas.

¿Qué están haciendo? ¿Qué está pasando?

¿Cuándo está sucediendo esto?

¿Dónde está 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".

Notas

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.

Notas

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 pídales que escriban en ella su nombre y la acción que les gustaría hacer (o simplemente el número de esa acción). Pídales 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*, pídales 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". Pídales 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 Pídale 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, muéstrelas 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.

