

Segundo Ciclo Básico

Currículum para Segundo Ciclo Básico

APRENDIZAJE SOCIAL, EMOCIONAL Y ÉTICO

Educando el Corazón y la Mente



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY



EMORY
UNIVERSITY

Copyright © Emory University 2019.
ISBN 978-0-9992150-1-2

Design by Estella Lum Creative Communications
Cover by Estella Lum Creative Communications

Social, Emotional, and Ethical Learning (SEE Learning) is a program of the Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics, Emory University, Atlanta, GA 30322.
For more information, please visit compassion.emory.edu

Tabla de Contenidos

Introducción y Agradecimientos	3
Capítulo 1 Creando un Aula Compasiva	13
Capítulo 2 Construyendo Resiliencia	53
Capítulo 3 Fortaleciendo la Atención y la Conciencia de Sí Mismo	115
Capítulo 4 Navegando las Emociones	175
Capítulo 5 Aprendiendo Sobre y Desde los Unos y los Otros	259
Capítulo 6 Compasión por Uno Mismo y Otros	293
Capítulo 7 Estamos Todos Juntos en Esto	329
Capstone Project Construyendo un Mundo Mejor	367

Introducción y Agradecimientos

Bienvenido al currículum del Aprendizaje SEE para el Segundo Ciclo Básico. 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 de desarrollo, el currículum para el Segundo Ciclo Básico tiene muchas similitudes con el Currículum para los Primeros Años (primaria) y sigue el mismo objetivo y secuencia. Esto se debe a que cada versión del Currículum está diseñada para ser el primer compromiso que los estudiantes tendrán con el Aprendizaje SEE. Esto significa que los estudiantes no necesitan haber progresado en ninguno de los currículos de primaria antes de comenzar este. Si tiene estudiantes que ya han completado el plan de estudios de primaria, es posible que desee adaptar las experiencias de aprendizaje que utiliza de este plan de estudios para aprovechar los conocimientos previos y evitar la repetición de escenarios. El Currículum para Segundo Ciclo Básico para estudiantes que ya han completado el Currículum de Primeros Años (primaria) se planifica como un desarrollo futuro.

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

Además, se alienta a los educadores a leer la Guía Anexa del Aprendizaje SEE, que explica los objetivos generales, los fundamentos y el marco teórico del programa, y particularmente el capítulo sobre implementación, que tiene información práctica útil sobre la mejor manera de usar este currículum. Este 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 2020. 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 LindySettevendemie, Coordinadora de Proyectos para el Aprendizaje SEE. Además, se incluyen otros autores de currículum 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 la Universidad Emory.

Objetivo 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 complete una experiencia de aprendizaje entera, en una sesión.

Cada experiencia de aprendizaje puede contener hasta cinco partes o etapas. Estas 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 recibido hasta la comprensión crítica y el entendimiento incorporado. En general, la sección Presentación/Discusión respalda la transmisión del conocimiento recibido; la Actividad de Comprensión tiene como objetivo generar ideas críticas; la Práctica Reflexiva permite una reflexión personal más profunda que puede conducir a un entendimiento incorporado; y la Revisión guía a los alumnos a hacer conexiones reflexivas que fijan el aprendizaje. 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 [en inglés]. 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.

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 está informado por las mejores prácticas en esta área. Brindar a sus estudiantes este viaje de experiencias paso a paso ayudará a garantizar que tengan el conocimiento fundamental para avanzar con confianza y comprensión a través de cada sección posterior, lo que generará un sentido de ejecución y apropiación de las ideas centrales a lo largo del tiempo.

Capítulo 1: Creando un Aula Compasiva

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

Capítulo 2: Construyendo Resiliencia

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

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

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 podrán 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 sabiduría, 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 individuales de los estudiantes, 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 Aprendizaje SEE, 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 Mismo

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 Conciencia de Sí Mismo”.

El entrenamiento de la 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.

Generalmente, 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 la 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 neutros 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

Los adolescentes se encuentran en una etapa de desarrollo muy adecuada para participar en una exploración profunda de las emociones. Este capítulo explora las emociones tanto directamente como a través de modelos mentales, así los estudiantes pueden 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. Los estudiantes exploran los plazos de las emociones: la secuencia de los procesos de generación de emociones, la regulación de las emociones y el comportamiento. También exploran las familias de emociones y cómo desarrollar estrategias para lidiar con las “emociones riesgosas”: aquellas que pueden generar problemas para uno mismo y para otros si no se controlan. A través de esto, los estudiantes pueden estar mejor equipados para ejercer moderación frente a comportamientos que los lesionan a sí mismos y a otros, un aspecto clave de la inteligencia ética. Esto puede llevar a apreciar el valor de cultivar una buena “higiene emocional”, lo que no significa suprimir las emociones, sino más bien tratarlas de manera saludable.

Capítulo 5: Aprendiendo Unos de Otros

Con este capítulo, el plan de estudios cambia del dominio Personal al Social, y las experiencias de aprendizaje aquí buscan ayudar a los estudiantes a dirigir su atención hacia los demás. Los cambios en el desarrollo del cerebro significan que los estudiantes en la adolescencia se orientan cada vez más hacia sus compañeros y adquieren capacidades mucho más desarrolladas para la toma de perspectiva y la empatía. Mucho más que en cualquier otro momento de la vida, su identidad se forma relacionamente con sus pares, y no solo con los miembros de la familia. Por lo tanto, este capítulo se enfoca en comprender las emociones de los demás en contexto, toma de perspectiva y empatía. También presenta la práctica de la escucha atenta y los diálogos atentos, herramientas útiles que puede utilizar para explorar muchos temas con sus alumnos. El tema subyacente del capítulo es la empatía: la capacidad de comprender y resonar con la situación y el estado emocional de otra persona.

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. En la adolescencia, a medida que los estudiantes comienzan a compararse más con

sus compañeros y forman sus identidades sociales a través de las relaciones con los compañeros, también se enfrentan a temores de rechazo y aislamiento social. Un gran número de estudiantes a esta edad luchan con la ansiedad, la autoestima y los problemas de autoestima. Las expectativas de la sociedad agravan esto y pueden internalizarse de maneras poco saludables. Por lo tanto, es un momento especialmente importante para introducir las prácticas de autocompasión y compasión hacia los demás.

Principalmente, esto implica ayudar a los estudiantes a aumentar su conciencia de sus propias vidas emocionales y las de los demás. Cuando los estudiantes puedan comprender las emociones y los comportamientos de los demás en su 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 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 para ver que el sufrimiento se alivie”.² La compasión, por lo tanto, depende de la conciencia de la situación y una capacidad de empatizar con ella, combinada con una sensación de cariño hacia esa persona. Estas cualidades también son importantes para la autocompasión. La psicóloga Dra. Kristin Neff, una de las principales expertas mundiales en el tema, escribe que la autocompasión significa ser “amable y comprensivo cuando se enfrentan las fallas personales”³.

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 plan de estudios. 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 en todo el plan de estudios, 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”. Los adolescentes están en una edad perfecta para involucrarse profundamente en el pensamiento sistémico, ya que su desarrollo los ubica en un momento en que a menudo buscan formas de comprenderse a sí mismos en relación con los demás. Este capítulo reintroduce el concepto de interdependencia y luego presenta formas simples de participar en el pensamiento sistémico, incluidos los bucles de retroalimentación. Luego presenta

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/>

la metáfora del iceberg como una forma de ver los eventos no como ocurrencias aisladas, sino como manifestaciones de estructuras más profundas.

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 o etapas, 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. Por lo tanto, 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 currículum del Aprendizaje SEE, le recomendamos que haga la siguiente versión abreviada, que reduce el número de experiencias de aprendizaje de 39 a 21 y omite el proyecto final. Todavía incluye elementos críticos de todos los capítulos y progresa en un orden lógico para que las habilidades posteriores se desarrollen sobre una base adecuada. Si no se puede hacer la versión abreviada completa, simplemente avance tan lejos como lo permita el tiempo. Si encuentra que tiene más tiempo, agregue algunas de las experiencias de aprendizaje que no están incluidas en la versión abreviada.

Capítulo 1: EA 1, EA 4, EA 5

Capítulo 4: EA 1, EA 2, EA 4

Capítulo 7: EA 1, EA 2

Capítulo 2: EA 1, EA 2, EA 4, EA 5

Capítulo 5: EA 1

Capítulo 3: EA 1, EA 2, EA 4

Capítulo 6: EA 1, EA 3, EA 4

Implementando el Aprendizaje SEE de Forma Efectiva

La implementación efectiva de cualquier programa SEL 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 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 metaanálisis, 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 dosificación⁶.

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:

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

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.

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.

- **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 actividades⁷.

Implementación Efectiva del Aprendizaje SEE

El marco teórico del Aprendizaje SEE se basa en el trabajo innovador realizado en el Aprendizaje Social y Emocional (SEL) y otras iniciativas educativas que buscan introducir la educación holística en las escuelas. El aprendizaje social y emocional —o SEL—, involucra los procesos a través de los cuales los estudiantes y los adultos adquieren y aplican efectivamente el conocimiento, las actitudes y las habilidades necesarias para comprender y manejar sus emociones, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y alcanzar metas positivas, desarrollar y mantener relaciones positivas y tomar decisiones responsables, para que podamos manejarnos a nosotros mismos, nuestras relaciones y nuestro trabajo de manera efectiva y ética⁸.

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

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.

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.

entornos y experiencias de aprendizaje enriquecedores y afectuosos¹⁰.

Una Nota sobre “Mindfulness”

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

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

El Aprendizaje SEE también conserva el término “mindfulness” o “atención plena” al describir prácticas bien conocidas como “escucha consciente”, “caminar consciente”, 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.

Gracias

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

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.

SEGUNDO CICLO BÁSICO

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

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

La Experiencia de Aprendizaje 1, "Explorando la Compasión", presenta el concepto de amabilidad, explora lo que significa e investiga por qué la necesitamos. También explora la relación entre la amabilidad y la felicidad mediante el uso de dos actividades: una actividad de "entrar y salir", y un dibujo de un momento de amabilidad. Es importante que los estudiantes exploren la conexión entre amabilidad y felicidad, que es el tema de la Experiencia de Aprendizaje 2 "Explorando la Felicidad". Si los estudiantes comienzan a reconocer que nuestro deseo universal de ser tratados por los demás con amabilidad (en lugar de desconsideración) está arraigado en nuestro deseo de bienestar y felicidad, entonces pueden reconocer que esto también es válido para los demás. Por lo tanto, si queremos ser tratados con amabilidad, solo tiene sentido para nosotros tratar a los demás con amabilidad también. Este es el principio de reciprocidad.

La Experiencia de Aprendizaje 3, "Acuerdos en el Aula", brinda una oportunidad para que los estudiantes creen una lista de acuerdos de la clase que se esforzarán por cumplir para crear un aula segura y amable para todos. La creación de acuerdos por parte de los estudiantes les ayuda a explorar la amabilidad de una manera directa que muestra las claras implicancias de nuestra necesidad de amabilidad en el contexto de un espacio compartido con otros.

La Experiencia de Aprendizaje 4, “Practicando la Amabilidad y la Compasión”, regresa a los acuerdos en el aula, con la intención de hacer que los acuerdos de la clase sean más concretos en la mente de sus estudiantes. Primero, los estudiantes se involucran en una actividad de comprensión mediante la cual traducen los acuerdos de la clase en ejemplos prácticos que pueden ejecutarse. Luego representan esos ejemplos uno frente al otro y reflexionan sobre lo que experimentaron. Este proceso de entendimiento incorporado debe continuar a medida que avanza el año escolar y facilitará la referencia concreta a los acuerdos de la clase a lo largo del año.

La Experiencia de Aprendizaje 5, “La Compasión como una Cualidad Interior”, tiene como objetivo profundizar la comprensión de la amabilidad de los estudiantes a través de algunas historias que luego se discuten. Fácilmente asociamos la amabilidad con actividades externas, como dar comida o dinero a alguien, decirle palabras agradables o ayudarlo a levantarse cuando se cae. Pero si la intención detrás de esas acciones y palabras es aprovecharse de la otra persona, entonces no lo vemos como una amabilidad real o genuina; ni lo vemos como una ayuda genuina. El objetivo del Aprendizaje SEE no es decir a los estudiantes qué deben hacer externamente o hacer que se comporten “adecuadamente”; más bien, tiene como objetivo ayudar a los estudiantes a desarrollar una motivación interna genuina para buscar lo mejor en sí mismos y lo mejor para los demás. Por lo tanto, es importante que los estudiantes aprendan gradualmente la importancia de las cualidades internas y no solo de las conductas externas. Por esta razón, es importante que los estudiantes aprendan gradualmente que la amabilidad va más allá de las acciones externas, pero también se refiere a un estado mental y del corazón: nuestra propia intención de llevar ayuda y felicidad a otra persona. Sobre la base de esta comprensión, los estudiantes desarrollan su propia definición de amabilidad, que luego pueden ir agregando y modificando a medida que su comprensión se desarrolle en su refinamiento.

El capítulo concluye con la Experiencia de Aprendizaje 6, “Reconociendo la Compasión y Explorando la Interdependencia”, que implica una exploración más profunda de la compasión, esta vez incorporando la idea de la interdependencia, que se superpone con el concepto de gratitud, que se explorará en mayor detalle más adelante en el currículum. La idea aquí es que, aunque todos los días estamos rodeados de actos de amabilidad, a menudo no reconocemos estos actos de amabilidad o los damos por sentados. Al observar más a fondo las actividades diarias y ver las diversas formas en que está involucrada la amabilidad, los estudiantes pueden practicar la apreciación de la amabilidad como una habilidad que crece con el tiempo. Eventualmente, podrán ver más actos de amabilidad a su alrededor y mejorarán en reconocer y apreciar sus propios actos de amabilidad. Practicar la habilidad de reconocer la compasión en sus diversas formas puede llevar a una apreciación más profunda de lo esencial que es la amabilidad para nuestra vida diaria, nuestra felicidad e incluso nuestra propia supervivencia. En esta experiencia de aprendizaje, los estudiantes también conocerán el concepto de interdependencia y cómo sus propios logros y los objetos que los rodean son posibles gracias a los actos amables de los demás, preparando el escenario para

una exploración más profunda de la interdependencia y la gratitud, más adelante en el currículum.

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

Los Componentes de una Experiencia de Aprendizaje SEE

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

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

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

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

Tiempo y Ritmo

Cada experiencia de aprendizaje está diseñada para un mínimo de 30 minutos. Se recomienda que se tome más tiempo si la ocasión lo permite y si sus alumnos son capaces de hacerlo, en especial, dedicando más tiempo a las actividades y prácticas de reflexión especialmente. Si tiene menos de 30 minutos, puede optar por realizar solo una de las actividades o una parte de la misma, y finalizar la experiencia de aprendizaje en la siguiente sesión. Sin embargo, recuerde que es importante incluir los chequeos y las actividades de comprensión, independientemente del tiempo disponible.

Establezca un Rincón/Espacio de la Paz

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

Práctica Personal del Estudiante

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

Práctica Personal del Docente

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

de trabajar en las prácticas con sus estudiantes.

Lecturas y Recursos Adicionales

Si aún no ha completado la lectura del Marco Teórico del Aprendizaje SEE, contenido en la Guía Anexa del Aprendizaje SEE, se le recomienda leerlo hasta y a lo largo del Dominio Personal.

También se recomienda el libro corto de Daniel Goleman y Peter Senge, *Triple Focus*, y el libro de Linda Lantieri y Daniel Goleman, *Building Emotional Intelligence: Practices to Cultivate Inner Resilience in Children* (Construyendo La Inteligencia Emocional: Prácticas Para Cultivar La Resiliencia Interna En Los Niños)

Carta a Padres, Cuidadores y/o Tutores

Fecha: _____



Estimado(a) Padre/Madre, Cuidador o Tutor:

Su hijo está comenzando un programa de Aprendizaje Social, Emocional y Ético (SEE). El Aprendizaje SEE es un programa educativo para Secundaria creado por la Universidad Emory para enriquecer el desarrollo social, emocional y ético de niños y jóvenes. El Aprendizaje SEE agrega a los programas existentes de aprendizaje socioemocional (SEL) un enfoque en el entrenamiento de atención, compasión y cuidado, un conocimiento de sistemas más amplio y un compromiso ético.

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

Comenzando con el Capítulo 1

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

Práctica en Casa

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

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

Lecturas y Recursos Adicionales

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

También se recomienda el libro corto de Daniel Goleman y Peter Senge, Triple Focus, y el libro de Linda Lantieri y Daniel Goleman, *Building Emotional Intelligence: Practices to Cultivate Inner Resilience in Children* (Construyendo La Inteligencia Emocional: Prácticas Para Cultivar La Resiliencia Interna En Los Niños)

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

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

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

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



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Explorando la Compasión

PROPÓSITO

El objetivo de esta primera experiencia de aprendizaje es presentar el Aprendizaje SEE a los estudiantes a través de la exploración de la amabilidad y por qué la necesitamos. La base del Aprendizaje SEE es la compasión y la amabilidad. Desde el principio, es importante que los alumnos aprendan qué es la compasión y por qué la queremos y precisamos. Todos queremos que se nos muestre amabilidad y compasión, porque todos queremos felicidad y bienestar, y ninguno de nosotros quiere tristeza, problemas y dificultades. Si reconocemos esto, podemos entender por qué debemos mostrar compasión hacia los demás, ser felices y no querer estar tristes. (Nota: las dos próximas

experiencias de aprendizaje utilizarán esta comprensión de nuestra necesidad compartida de amabilidad y felicidad para crear una lista mutuamente acordada de acuerdos de la clase que apoyarán un entorno de aprendizaje seguro y productivo).

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

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Explorar si todos queremos felicidad, amabilidad y compasión.
- Explorar la relación entre la amabilidad y la felicidad.
- Crear un dibujo personal de la amabilidad que podemos usar como recurso.

COMPONENTES CENTRALES
PRIMARIOS

**Conciencia
Interpersonal**

MATERIALES REQUERIDOS

- Las indicaciones proporcionadas a continuación
- Un diario para cada estudiante y lápices
- Marcadores o colores para dibujar
- Crear un dibujo personal de la amabilidad que podemos usar como recurso.

DURACIÓN

30 minutos

CHEQUEO | 3 minutos

- *“Este año pasaremos algo de tiempo cada semana en el Aprendizaje SEE: Aprendizaje Social, Emocional y Ético. El Aprendizaje SEE usa ciencia, actividades, discusiones y reflexiones para explorar nuestro mundo de pensamientos, emociones y nuestras relaciones con unos y otros, las decisiones que tomamos, y el impacto que esas decisiones tienen sobre nosotros mismos y los demás.*
- *Aprenderemos sobre cómo lidiar con las emociones fuertes y el estrés, cómo cuidar de nosotros y obtener la mejor comprensión de nuestros cuerpos y mentes, y cómo llevarnos bien con otras personas o como resolver las cosas cuando tenemos problemas con los demás.*
- *El Aprendizaje SEE se divide en capítulos, y en este primer capítulo estaremos explorando el concepto de compasión y cómo podemos hacer de esta clase un ambiente seguro, feliz y compasivo donde todos nosotros nos sintamos respetados, valorados y capaces de aprender y crecer juntos.”*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN 1 | 12 minutos

Actividad de Entrar y Salir

Descripción General

Los estudiantes se pararán dentro y fuera de un círculo dependiendo si las indicaciones que el profesor indica se aplican a ellos. Luego los estudiantes tomarán un momento para notar quién está dentro y quién fuera. Esto muestra quien comparte el mismo rasgo o experiencia y quién no.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

Tenemos muchas diferencias, pero desear

felicidad y amabilidad es algo que todos compartimos en común.

Materiales Requeridos

Pauta de indicaciones, a continuación.

Instrucciones

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

Recomendaciones para la Enseñanza

- Usted precisará contar con un área lo suficientemente amplia como para que los estudiantes se reúnan en un círculo grande para entrar y salir. Es posible que necesite mover bancos de trabajo/mesas. Una opción sería hacer esta actividad afuera, o en el gimnasio.
- En lugar de que los estudiantes entren y salgan de un círculo, puede hacer que formen un círculo de sillas y que se pongan de pie o permanezcan sentados. O puede pedirles que levanten la mano en lugar de intervenir. Sea cual sea el método que elija, asegúrese de

que los alumnos puedan verse entre sí, para que puedan ver cómo sus compañeros de la clase responden a cada pregunta.

- Además de las preguntas que figuran a continuación en la pauta sugerida, agregue preguntas adicionales según lo considere oportuno y según lo permita el tiempo.
- También puede adaptar las preguntas según sea necesario para sus alumnos en particular. El punto es empezar con cosas que no todos los estudiantes tienen en común, tales como preferencias o aspectos de su identidad, pero luego avanzar hacia lo que todos tenemos en común: que queremos la felicidad y preferimos la amabilidad.
- Preste atención si algunos estudiantes no intervienen cuando se les hacen las últimas preguntas: es posible que no las hayan entendido. Pero no sienta la necesidad de hacer que los estudiantes intervengan o acepten sus conclusiones: las experiencias de aprendizaje subsiguientes continuarán explorando las ideas de felicidad y amabilidad con mayor profundidad, por lo que sus puntos de vista y sentimientos pueden cambiar a medida que su comprensión progresa.

Pauta Sugerida

- *"Todos formemos un círculo. Este círculo es un círculo seguro. Las personas son libres de pensar y sentir independientemente, sin el comentario o el juicio de los demás.*
- *Si digo algo que es verdad para ti, entonces entrarás en el medio. Vamos a tratar de hacer esto sin hablar, pero en lugar de eso simplemente notamos lo que está sucediendo a nuestro alrededor.*
- *Empecemos.*

- *Un paso al centro si tienes un hermano o hermana.*
- *Ahora, deténganse, den un vistazo y vean quién más tiene un hermano o hermana, o quién más no. Ahora, den un paso atrás por favor.*
- *Ahora, vamos a pensar en algunas cosas que les gusta*
- *Entren si les gusta la pizza.*
- *Ahora, den un vistazo y vean a quién más le gusta la pizza. Den un paso atrás por favor.*
- *Un paso hacia el centro si les gusta jugar video juegos.*
- *Den un vistazo y vean a quién le gusta jugar video juegos. Ahora den un paso atrás, por favor.*
- *Un paso al centro si les gusta jugar deportes o juegos muy activos.*
- *Den un vistazo y vean a quién más le gustan esas cosas. Y den un paso atrás por favor.*
- *¿Quién notó que tenía una similitud con alguien? ¿Qué era? [Estas preguntas son cruciales, ya que de esta manera los niños comienzan a conectarse más y están listos para el siguiente paso].*
- *Me doy cuenta de que solo algunas personas entran al círculo cada vez. Veamos qué sucede si les pido esto: den un paso adentro si les gusta ser feliz en lugar de estar triste.*
- *Ahora, miren alrededor. ¿Qué notan acerca de esto?*
- *¡Ah, miren! ¡Todos nosotros (o la mayoría de nosotros) estamos en el centro! Parece que a todos nos gusta ser felices en lugar de estar tristes. Ahora demos un paso atrás por favor.*
- *Entren si se sienten mejor cuando están felices que cuando están tristes.*

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

PRÁCTICA REFLEXIVA | 12 minutos Recordando y Dibujando la Amabilidad *

Descripción General

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

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Podemos traer recuerdos o actos imaginados de amabilidad y compasión.
- La amabilidad y la compasión enriquecen nuestra felicidad.

- Todos queremos ser felices.

Materiales Requeridos

- Un diario para cada estudiante
- Lápices, marcadores o colores para dibujar

Instrucciones

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

Recomendaciones para la Enseñanza

- Usted puede hacer esta actividad sentados en

mesas o escritorios de trabajo o juntos como un grupo, sentados formando un círculo. La siguiente pauta está escrita para estudiantes sentados en mesas o escritorios de trabajo.

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

Pauta Sugerida

- *“Volvamos a nuestros escritorios.*
- *¿Recuerdan cómo vimos que a todos nos gusta cuando las personas son amables con nosotros?*
- *Guardemos silencio por un instante y pensemos en un momento en que alguien fue amable o compasivo con nosotros. A veces es más fácil recordar si cerramos los ojos o miramos al suelo. Yo mantendré mis ojos abiertos.*
- *Podría ser algo muy especial, o podría ser algo muy simple.*
- *Podría ser alguien que les ayude, o alguien que les diga algo bueno.*
- *Podría ser un amigo que jugó con ustedes o alguien que les regaló un juguete o un regalo.*
- *Levanten la mano si han pensado en un momento en que alguien fue amable con ustedes. [Pida a algunos alumnos que compartan en caso de que otros se bloqueen o no sepan qué decir, esto los animará y les dará algunas ideas].*
- *Ahora vamos a dibujar y escribir lo que sucedió cuando alguien fue amable con nosotros.*
- *Tendremos diarios o bitácoras especiales para registrar nuestro aprendizaje e ideas. Algunas veces les pediremos que dibujen en estos diarios, algunas veces les pediremos que escriban, algunas veces ambas cosas. Hoy ustedes pasarán a la primera página de su diario y comenzarán a dibujar y escribir.*
- *Respondamos a estas preguntas sobre sus momentos de amabilidad y compasión: ¿Qué aspecto tenía? ¿Qué se sintió? ¿Qué aspecto tenían ustedes? ¿Cómo se sintieron? [Dé a los alumnos unos minutos para dibujar y escribir y guíelos según sea necesario. Cuando parezca que la mayoría de los estudiantes están listos, invítelos a compartir].*
- *¿A quiénes les gustaría compartir sus dibujos y contarnos sobre ese momento?*

- *Estos dibujos estarán disponibles para ustedes en su diario como un recurso al que pueden volver si necesitan un recordatorio de un momento amable. Siempre son bienvenidos a regresar a lo que hemos hecho y hacer avanzar los sentimientos positivos."*

REVISIÓN | 3 minutos

- *"¿Qué piensan: queremos todos ser felices? ¿Nos gusta a todos la amabilidad y la compasión más que la desconsideración?"*
- *¿Cómo nos sentimos cuando las personas son amables y compasivas con nosotros? ¿Cómo nos sentimos cuando las personas son desconsideradas o mal intencionadas?"*
- *Este año nos ayudaremos mutuamente a crear un aula acogedora. Si todos queremos ser felices, y a todos nos gusta la amabilidad, entonces debemos aprender a ser amables y compasivos con los demás. Así que eso es lo que vamos a hacer.*
- *En una palabra o frase, ¿hay algo que hayan aprendido hoy sobre la amabilidad y la compasión?"* (Invite a los alumnos a compartir).

Explorando la Felicidad

PROPÓSITO

El objetivo de esta experiencia de aprendizaje es explorar cómo todos deseamos la felicidad y el bienestar, y cómo esta es una orientación básica en nuestra vida y es algo que compartimos en común con todos los seres humanos e incluso los animales. Comprender que todos deseamos la felicidad es comprender nuestra necesidad de compasión, dado que como seres sociales dependemos de los otros para nuestra felicidad, y apreciamos cuando ellos muestran consideración por nuestro bienestar y felicidad.

Sin embargo, no siempre es evidente para nosotros que nuestro deseo de felicidad y de evitar la infelicidad es la base de nuestras motivaciones, emociones y acciones, y que esto es lo mismo para los demás también. Es necesario ver que incluso cuando las personas hacen cosas que parecen llevar al dolor y a la aflicción, su motivación subyacente es a menudo el alivio, la felicidad y el bienestar. Este entendimiento a su vez crea un apoyo poderoso para los temas futuros de auto compasión, empatía, y compasión por los otros.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Investigar si ellos desean la felicidad y no desean la angustia.
- Explorar cuán universal es el deseo de felicidad y de evitar la angustia.
- Explorar cómo esta orientación básica subyace en las actividades humanas, las motivaciones y las emociones.

COMPONENTES CENTRALES
PRIMARIOS

**Conciencia
Interpersonal**

MATERIALES REQUERIDOS

- Espacio suficiente para que los estudiantes puedan moverse alrededor en una línea imaginaria continua.
- Un letrero en el que se lea "Sí" y uno en el que se lea "No" que pueda ser ubicado en cualquiera de los extremos de la línea.
- Impresos de la hoja "Felicidad", uno por cada estudiante.

DURACIÓN

30 minutos

CHEQUEO | 3 minutos

- *“¿Quién puede recordarnos qué hicimos en la última sesión del Aprendizaje SEE?”*
- *(La última vez aprendimos sobre lo que tenemos en común cuando se trata de la compasión y la felicidad. Hicimos la actividad de entrar y salir y también dibujamos un momento en el que experimentamos compasión)”*.

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN 1 | 15 minutos

Respalde su Experiencia*

Descripción General

En esta actividad, se les darán indicaciones a los estudiantes que los alentarán a pensar sobre sus deseos de felicidad, cuán universal es esto, y el rol que juega en sus motivaciones y acciones. Ellos serán capaces de estar de acuerdo o en desacuerdo con las indicaciones y luego explicarán porqué sienten de ese modo a los demás y a la clase.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

Nuestro deseo de felicidad y evitar dificultades innecesarias juega un rol importante en nuestras vidas y en las vidas de los demás, y subyace en nuestras acciones, motivaciones, esperanzas y miedos.

Materiales Requeridos

- Suficiente espacio para los estudiantes para moverse alrededor en una línea continua imaginaria.
- Un letrero en el que se lea “Sí” y uno en el que se lea “No” que pueda ser ubicado en cualquiera de los extremos de la línea.
- Las indicaciones que se indican a continuación.

Instrucciones

- Ubique los letreros de Sí y No en los extremos

opuestos de una línea continua. Permita a los estudiantes pararse donde a ellos les guste comenzar.

- Deje saber a los estudiantes que ellos estarán compartiendo sus pensamientos con los demás y que mientras esta actividad los está guiando en la dirección de hacer oficiales los acuerdos de clase, juntos, mientras tanto necesitamos ser respetuosos con las voces de los demás y ser amables entre nosotros en nuestras interacciones. Pida por un voto de consenso sobre el tema.
- Lea la primera indicación a continuación.
- Dé 10 segundos a los estudiantes para pensar sobre esto y pídale que piensen un ejemplo antes de que decidan apoyar su respuesta. Díales que apoyen según se ajuste a su experiencia.
- Una vez que los estudiantes estén en su lugar, pídale que giren y hablen con uno o dos de aquellos que están cerca de ellos y que compartan dónde ellos están parados y por qué. (Si un estudiante está parado solo, el profesor deberá ser su compañero).
- Invite a tres o cuatro estudiantes de un extremo del espectro al otro para compartir en orden con la clase. Anime a los otros a mantener sus mentes abiertas.
- Invite a los estudiantes a moverse si ellos han cambiado su opinión. Invite a aquellos que se movieron a compartir lo que cambió para ellos.
- Continúe con las restantes indicaciones. Esté seguro que han sido escuchadas todas las opiniones al menos una vez, si es posible, sea cuidadoso las opiniones [o participantes] dominantes.

Recomendaciones para la Enseñanza

Esta actividad puede llevarnos a ricas discusiones que toman tiempo, si usted encuentra que está teniendo una rica discusión durante la actividad de comprensión, considere extender la actividad, eliminando la práctica reflexiva y terminando la sesión con la revisión. Luego, vuelva a la actividad la próxima vez que se encuentren, haga las indicaciones restantes y finalice la segunda vez con la práctica reflexiva.

Pauta Sugerida

- *“Para esta actividad, compartiremos nuestras experiencias entre nosotros. Aunque no tenemos acuerdos de clase formales entre nosotros, todavía, esta actividad nos ayudará a hacerlos juntos. ¿Podemos acordar ser abiertos de mente, amables y escuchar las voces de los otros durante esta actividad? (Pida por pulgares arriba para acordar, pulgares abajo para no acordar, y pulgares al medio si no están seguros). Si Ud. tiene consenso, proceda. Si no, pida a aquellos que están en desacuerdo o que no están seguros qué otros acuerdos necesitan para sentirse seguros durante esta actividad.*
- *Les voy a leer una declaración sobre la felicidad. Quiero que tomen 10 segundos para pensar sobre la declaración, su experiencia con la declaración, y un ejemplo del que podría hablar cuando se mueva.*
- *Lea la declaración y espere 10 segundos.*
- *Ahora muévase para pararse en la línea continua donde su experiencia se refleja. Si están completamente de acuerdo, párense en Sí. Si están completamente en desacuerdo, párense en No. Si están indecisos o si están en algún lugar entre esos dos, entonces párense*

en el medio de la línea o más cerca de Sí o más cerca de No.

- *Giren y hablen con las personas cercanas a ustedes en la línea. ¿Por qué están parados allí? ¿Qué experiencias han tenido que los hacen pensar o sentir de ese modo?*
- *Volvamos juntos al grupo completo. ¿Quién quiere compartir? Vamos de un extremo del espectro al otro. Tenemos tiempo para 3 o 4 personas. Mientras escuchan a sus pares compartir, piensen si su respuesta cambió. Les daré la oportunidad de moverse si lo quieren hacer.*
- *Por favor, muévase ahora si su respuesta cambió. ¿Cómo y por qué su respuesta cambió? Si no, hablen sobre por qué creen que es así.*
- *Repita lo de arriba con las siguientes indicaciones restantes.*
- *Informe en un breve debate: ¿Cómo esta actividad cambió o reforzó sus ideas iniciales sobre la felicidad?”*

DECLARACIONES DE FELICIDAD

- Todos quieren la felicidad.
- Sé exactamente lo que necesito para ser feliz.
- Si obtengo lo que pienso que necesito para ser feliz, sería feliz por siempre.
- Puedo pensar en un momento en el que algo que pensaba que me haría feliz, en realidad no me hizo feliz al final.
- A veces las personas hacen cosas para ser felices, pero ellos terminan lastimándose a sí mismos o a otros en el proceso.
- Todos quieren evitar la angustia y la infelicidad.
- Nuestro deseo de felicidad nos motiva a hacer

todo lo que hacemos.

PRÁCTICA REFLEXIVA | 8 minutos

Nuestras Aspiraciones y Nuestro Deseo de Felicidad

Descripción General

En esta práctica reflexiva, los estudiantes trabajarán para conectarse a una orientación básica hacia la felicidad, con esas cosas que ellos encuentran importantes y significativas en sus vidas.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

Nuestro deseo de felicidad y de evitar las dificultades innecesarias juegan un papel significativo en nuestras vidas y en las vidas de los demás, y esto subyace en nuestras acciones, motivaciones, esperanzas y miedos.

Materiales Requeridos

Impresos de la hoja "Felicidad" encontrada al final de esta experiencia de aprendizaje. Una para cada estudiante.

Instrucciones

- Use el siguiente guion para guiar la práctica reflexiva.
- Después que los estudiantes hayan compartido, puede preguntar qué pensaron o sintieron cuando vieron a otros estudiantes compartiendo.

Recomendaciones para la Enseñanza

El punto no es intentar convencer a los estudiantes de que cada ítem que escriban está conectado con su subyacente deseo de ser felices y evitar la angustia y la infelicidad, sino invitar a la discusión y a la reflexión crítica sobre ello.

Pauta Sugerida

- *"Parece que todos deseamos la felicidad y no deseamos la angustia, el dolor y las dificultades.*

- *¿Podemos conectar esto a nuestras propias vidas personales y lo que deseamos y no deseamos en nuestras vidas?*
- *Algunas veces podemos no entender por qué estamos haciendo lo que estamos haciendo, pero si está conectado a nuestro deseo básico de felicidad, puede tener más sentido. Vemos que las cosas que sentimos que son más importantes para nosotros, están realmente conectadas a nuestro deseo de felicidad y bienestar.*
- (Proporcione un impreso con actividades, esperanzas/sueños, y problemas/preocupaciones).
- *En esta hoja tenemos tres categorías. Tomaremos un momento para pensar en silencio sobre qué actividades nos gustaría hacer y que creemos que son importantes para nosotros, como practicar deportes, estar con amigos, rendir en la escuela, etc.*
- *Luego, pensaremos sobre nuestras esperanzas y deseos para este año. ¿Qué deseamos lograr? Si pudiéramos conseguir ciertas cosas al final de este año, ¿cuáles quisiéramos que fueran?*
- *La última columna es para problemas y preocupaciones. ¿Si piensas en el año venidero, tienes algunos problemas o preocupaciones específicos?*
- *Mientras piensas y escribes, debes saber que esto es para ti. y nadie más necesita ver esto a menos que quieras mostrarlo a alguien.*
- *Comencemos ahora y hagámoslo en silencio, así podemos concentrarnos y reflexionar.*
- (Dé 3 o 4 minutos para esto. Si lo desea, puede decirles cuando queden 30 segundos que ese es el tiempo que queda para terminar).
- *Ahora miremos lo que escribimos y veamos*

si cada ítem que escribimos está relacionado a nuestro deseo de felicidad y de evitar la angustia, el disgusto y la infelicidad.

- Si ven algo que refleja este deseo subyacente, entonces pueden subrayarlo. Si ven algo que no parece conectado a su deseo de felicidad, o no están seguros, entonces pueden poner un signo de interrogación a su lado.
- (Dé un minuto para esto o más si fuera necesario).
- ¿Estaría alguien dispuesto a compartir lo que subrayó, decirnos qué es, y explicar cómo esto se conecta con su deseo de felicidad?
- ¿Estaría alguien dispuesto a compartir algo a lo que le colocó un signo de interrogación?"

Después que los estudiantes hayan compartido, usted puede preguntar qué pensaron o sintieron cuando vieron lo que otros estudiantes compartieron.

REVISIÓN | 3 minutos

- "Tomemos un momento para pensar lo que discutimos hoy. ¿Hay algo de lo que se dieron cuenta o escucharon que se haya quedado con ustedes o que les pareció particularmente importante? Si es así, pueden compartirlo en una sola palabra mientras circulamos uno por uno. Si no, pueden pasar.
- ¿Hay algo sobre lo que tengan una pregunta aún o sobre lo que les gustaría hablar más la próxima vez? Si es así, pueden compartirlo con una sola palabra, o pueden pasar."

Felicidad

Actividades que Hago que me Importan	Mis Esperanzas y Sueños para este Año	Mis Miedos y Preocupaciones para este Año

Acuerdos de Clase

PROPÓSITO

El objetivo de esta experiencia de aprendizaje es explorar al máximo la idea de la amabilidad, la compasión y la consideración, y cómo todos nos beneficiamos de ellas, creando una lista de mutuo acuerdo de acuerdos de clase que respaldará un ambiente más seguro y productivo. La creación de acuerdos por parte de los estudiantes los ayuda a explorar la compasión de un modo directo, lo que muestra las claras implicaciones de nuestra necesidad de compasión dentro del contexto de un espacio compartido con los demás. Esto también aumenta su propia inversión en lo que

se ve como un comportamiento constructivo y no constructivo en clase, dado que ellos pueden ver cómo los ítems de la lista impactan directamente en ellos y en los demás. Esto también orienta a los estudiantes a atender la realidad de la presencia de los otros y sus sentimientos y necesidades.

*El asterisco en una práctica denota que esto se puede repetir muchas veces (con o sin modificaciones).

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Explorar varias implicaciones prácticas de nuestra necesidad de compasión por cómo actuamos entre nosotros.
- Identificar los acuerdos que puedan ayudar a crear una clase compasiva y afectuosa.

COMPONENTES CENTRALES
PRIMARIOS

**Conciencia
Interpersonal**

MATERIALES REQUERIDOS

- Un pedazo de papel de carta normal que se pueda colgar en la pared con el encabezado "En nuestra aula estamos de acuerdo con..."
- Una pizarra o un segundo pedazo de papel para ideas improvisadas.
- Marcadores.

DURACIÓN

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

CHEQUEO | 3 minutos

- *“¿Quién puede recordarnos qué hicimos la última vez en nuestra sesión de SEE Learning?”*
- *(La última vez hablamos sobre si todos deseamos felicidad, si compartimos esto con todas las personas, y cómo esta orientación hacia la felicidad subyace en nuestras acciones, esperanzas y preocupaciones).*
- *¿Recuerda alguien algunas de las cosas de las que hablamos y compartimos?*
- *¿Ustedes piensan que el mundo sería diferente si mostráramos más compasión, amabilidad y consideración entre nosotros? ¿Cómo?*
- *¿Qué tal nuestra experiencia escolar? ¿Cómo podría ser diferente si mostráramos más compasión entre nosotros?*
- *Para hacer eso, tenemos que pensar un poco cómo lo haríamos exactamente. En esta sesión de SEE Learning vamos a pensar sobre cómo queremos ser entre nosotros como clase para respaldar la felicidad de cada uno y nuestra felicidad colectiva.”*

ACTIVIDAD DE COMPRESIÓN | 24 minutos

Creando Acuerdos de Clase

Descripción General

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

Contenidos/Comprensiones a Explorar

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

Materiales Requeridos

- Cartulina o pizarra
- Marcadores

Instrucciones

- Pregunte a los estudiantes qué podemos acordar hacer con los otros para tener una clase divertida, segura, afectuosa y feliz.
- Tome muchas sugerencias y comience una lista en la pizarra o cartulina de ideas improvisadas que todos los estudiantes puedan ver. Si es necesario, Ud. puede motivar a los estudiantes con posibles ideas, tales como:
 - amabilidad
 - diversión
 - no acosar/molestar
 - ayudarse mutuamente
 - compartir/tomar turnos
 - mostrar respeto por todos
 - escuchar a todos
 - no ser desconsiderado
 - no gritar
 - pedir ayuda
 - prestar atención
 - disculparse

Recomendaciones para la Enseñanza

Ud. puede permitir a cualquier estudiante responder las preguntas de seguimiento, no solo a quien hizo la sugerencia inicial.

Pauta Sugerida

- *“Intentemos hacer una lista de cómo nos gustaría que sea nuestra clase.*
- *Todos queremos ser felices, entonces eso es algo que tenemos en común.*
- *Y vimos que una cosa que nos hace más felices es cuando la gente es amable con nosotros.*
- *Entonces, la amabilidad debería ser algo que pongamos en la lista. ¿Qué piensan?*
- *¿Qué más podríamos poner en la lista que*

acordaremos hacer como clase, para que podamos ser felices y tener una clase segura y afectuosa?

- Cuando un estudiante sugiera algo, úselo como una oportunidad para que todos los estudiantes inquieran, incitándolos con una o dos preguntas como:
 - ¿Qué significa eso?
 - ¿Cómo luce eso?
 - ¿Qué pasaría si todos hiciéramos eso?
 - ¿Qué pasaría si no lo hiciéramos?"

[Continúe este proceso lo que el tiempo permita]

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN

15 minutos (otro día, si es posible) *

Creando Acuerdos de Clase, parte 2

Descripción General

Los estudiantes continuarán considerando qué contribuiría a la felicidad y la amabilidad en la clase y harán una lista de los acuerdos de clase.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

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

Materiales Requeridos

- Cartulina o pizarra
- Marcadores
- La lista hecha en la actividad previa

Instrucciones

- Juntos, agrupamos los acuerdos y los escribimos en el gráfico que tiene el título "En nuestra clase acordamos..."
 - Para esto, es importante ponerlos en declaraciones de acción que están en la

afirmativa, como "Sé amable" o "Sé útil" o "Pide por ayuda si la necesitas".

- Lean los acuerdos en voz alta juntos.
- Es útil para los niños, firmar los acuerdos del gráfico y colgarlo en la clase.
- Recuerde a los estudiantes que están haciendo los acuerdos para sentirse más felices y seguros en nuestra clase.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Si es posible, complete esta actividad de comprensión el día después de la primera. Los estudiantes necesitan a menudo, tiempo para dejar asentar y marinar las ideas sobre sus acuerdos; algunas veces ellos incluso volverán con más la próxima vez que se sienten juntos.
- Si es capaz de completar esta actividad el día posterior al primero, use el chequeo siguiente para comenzar.

Pauta Sugerida

- [Chequee si usted lo está completando en un día diferente: "La última vez que nos encontramos vinimos con una gran lista de cosas que necesitamos para sentirnos seguros y felices en el espacio de nuestra clase. Hoy, vamos a volver a mirar la lista. Si ustedes se dan cuenta que hubo algo que querrían agregar, háganmelo saber].
- Tal vez podamos juntar algunos de estos si son similares, para que podamos tener algunos acuerdos principales que podamos recordar.
- En esta hoja dice "En nuestra clase acordamos a..." Entonces, podemos poner nuestros acuerdos después de este punto de la lista que ya creamos.
- Me pregunto si esto va junto.
- Y podemos ponerlos de esta forma, "Ser

amable...”

- [Continué este proceso mientras el tiempo lo permita].
- *Ahora tenemos algunos acuerdos que podemos hacer entre todos.*
- *Observémoslos y leámoslos en voz alta juntos.*
- *Vamos a tratar de hacer estos por nosotros mismos para sentirnos más felices y seguros en nuestra clase.*
- *Continuemos pensando sobre esta lista hasta que nos encontremos otra vez, cuando podríamos tener algo más que agregar. ”*

REVISIÓN | 3 minutos

- *“Este año vamos a aprender sobre cuánto mejor es ser amable, compasivo y considerado con nosotros y los demás. Estaremos aprendiendo modos de hacerlo, y este acuerdo que creamos juntos ¡es nuestro primer paso!*
- *En una palabra o frase, ¿hay algo que aprendieron hoy que podrían usar otra vez para ayudarse a sí mismos o a alguien más para satisfacer sus necesidades? ”*

PRÁCTICA EXTRA

- Durante la semana siguiente o las dos semanas siguientes, haga que los estudiantes escriban en sus diarios lo relacionado con los acuerdos de clase. Por ejemplo, si un acuerdo es “crear un lugar seguro para nosotros mismos y los demás” una indicación del diario podría ser: ¿Cómo se ve esto? ¿Cómo se vería si no lo hiciéramos? ¿Por qué esto es importante?
- Otra idea es hacer un mapa de ideas o una pared con grafitis del acuerdo. En grupos pequeños, los estudiantes hacen un acuerdo y una lluvia de ideas de palabras, frases cortas y dibujos que vengan a su mente cuando piensan en este acuerdo.

Practicando la Amabilidad y la Compasión

PROPÓSITO

El objetivo de esta experiencia de aprendizaje es construir sobre el aprendizaje previo y participar en el modelado real y la práctica de la bondad para la comprensión empírica e incorporada. Esto implica dos pasos: una actividad de comprensión mediante la cual los estudiantes traducen los acuerdos de clase en ejemplos prácticos que se pueden representar; y luego una actividad de práctica donde representan esos ejemplos uno frente al otro y reflexionan sobre lo que experimentaron.

Al representar los mismos ítems que dijeron que querían en el aula, llegarán a una mejor comprensión de la compasión, de sus acuerdos de clase y de cómo se ven en la práctica. Este proceso de comprensión incorporada debe continuar a medida que avanza el año escolar y facilitará la referencia concreta a los acuerdos de clase durante todo el año.

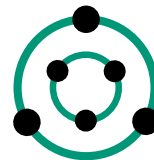
* El asterisco en la práctica indica que se puede repetir varias veces (con o sin modificaciones)

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Desarrollar modos específicos para exhibir la amabilidad basada en los acuerdos de clase.
- Aplicar su comprensión de la amabilidad en acciones concretas, individuales y colectivas.

COMPONENTES CENTRALES PRIMARIOS



Habilidades Relacionales

DURACIÓN

30 minutos (Usted probablemente quiera repetir esta experiencia de aprendizaje más de una vez, así podrá recorrer todos sus acuerdos de clase).

MATERIALES REQUERIDOS

- Sus acuerdos de clase enumerados en una cartulina o en la pizarra.
- Sus acuerdos de clase, cada uno por separado en una hoja de papel.

CHEQUEO | 3 minutos

- *“Tomemos un momento para sentarnos silenciosamente y descansar nuestras mentes y cuerpos para que podamos pensar un poco. [Pausa] Quizá ustedes están cansados o llenos de energía, quizá ha sido una mañana (día) de desafíos o excitante. De cualquier modo, está bien.*
- *Ahora, todos veamos si podemos pensar en cualquier momento de amabilidad o compasión en el día hasta ahora. Quizá sucedió algo en nuestra casa o en nuestro camino a la escuela o tan reciente como un minuto atrás. Ve lo que se te ocurre. No te preocupes si no puedes pensar en algo, también puedes imaginar un momento de amabilidad. [Pausa].*
- *Quedémonos con su momento de amabilidad por un momento.*
- *¿Les gustaría a algunos de ustedes compartir lo que pensaron?*
- *¿Cómo los hace sentir?*
- *¿Alguien más?”*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 22 minutos

Convertir los Acuerdos de Clase en Acciones de Ayuda*

Descripción General

En grupos pequeños, los estudiantes representarán uno de los acuerdos. El resto de la clase adivinará qué acuerdo están ellos modelando. Usted probablemente querrá repetir esta experiencia de aprendizaje más de una vez, así usted podrá recorrer todos sus acuerdos de clase.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

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

para apoyar la felicidad de unos y otros.

Materiales Requeridos

- Sus acuerdos de clase enumerados en una cartulina o una pizarra.
- Cada acuerdo de clase digitado (o escrito) en hojas de papel separadas.

Instrucciones

- Después de que hayan acordado sobre los acuerdos de clase, pónganlos cada uno de ellos en hojas de papel individuales (un acuerdo por hoja).
- Divida su grupo en grupos más chicos (de 3 a 5 estudiantes cada uno) y otorgue un acuerdo a cada grupo.
- Díales que ellos estarán a cargo de representar su acuerdo y como se lo ve en acción. Los grupos pensarán la mejor manera de hacer una demostración del acuerdo y hacer una práctica rápida antes de mostrarlo a la clase. Proporcione de 3 a 5 minutos para decidir y practicar.
- Cuando los grupos estén listos, los grupos representarán el acuerdo frente al resto de la clase. Se les podrá pedir a otros estudiantes de la audiencia que adivinen qué acuerdo está siendo representado en lugar de que les sea dicho en cada representación. Si se le agota el tiempo, podrá continuar en la clase siguiente.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Intente este formato con varios de los acuerdos de clase. Cuando llegue a un buen punto, puede sugerir volver al resto de los acuerdos durante otro momento de reunión de la clase. Finalmente tendrán ideas específicas conectadas a cada acuerdo general.
- Sería de ayuda registrar estos “sketches” como referencias para el resto del año.

- Es importante que los estudiantes representen comportamientos positivos en lugar de que representen comportamientos menos deseables.

Pauta Sugerida

- *“La última vez que estuvimos juntos, trabajamos sobre los acuerdos de clase. ¿Por qué es importante para nosotros tener este tipo de acuerdos entre nosotros? [Permita compartir a varios estudiantes].*
 - *Si nadie lo dice, agregue: Tenemos esta clase de acuerdos para sentirnos más felices y seguros aquí en nuestra clase.*
 - *Hoy, representaremos como se ven algunos de nuestros acuerdos. Primero, voy a dividirlos en pequeños grupos.*
 - *Ahora que están en pequeños grupos, les daré a cada grupo uno de los acuerdos. Como grupo, están a cargo de representar este acuerdo para mostrar como luce en acción. Ustedes tendrán un corto período de tiempo para aportar ideas, acordar y practicar un breve sketch. Luego lo representarán para el resto de la clase. [Proporcione de 3 a 5 minutos para decidir y practicar].*
 - *De acuerdo, hagamos que nuestro primer grupo se presente ante la clase. Ustedes en la audiencia estén preparados para adivinar cuál de los acuerdos está siendo representado. Si se nos acaba el tiempo, podemos finalizar durante nuestra próxima clase juntos.*
 - [Repítalo con cada grupo pequeño hasta que pase todos los acuerdos].
- *¿Notaron cómo se sintieron cuando vieron a la gente necesitando ayuda u obteniendo ayuda?*
 - *A menudo, no solo se siente bien cuando se obtiene ayuda sino cuando se brinda, e incluso cuando se ve que alguien está siendo ayudado. Nos hace sentir más felices y más seguros cuando somos ayudados por otros y cuando ellos nos muestran amabilidad.*
 - *¿Hay algo que aprendieron o practicaron sobre la amabilidad y la compasión que les gustaría utilizar nuevamente en algún momento?*
 - *¿Hay algo que ustedes creen que deberíamos agregar a los acuerdos de clase, después de lo que hicimos hoy? ”*

PRÁCTICA EXTRA

- Es importante para los estudiantes ser capaces de practicar la amabilidad y la compasión en situaciones reales. Durante la próxima semana, establezca la meta de que cada día los estudiantes practiquen uno de los acuerdos de clase (esto puede ser establecido al comienzo del día) y luego chequee cómo fue. Esto también puede ser traído durante el año cuando los estudiantes parezcan estar laxos sobre los acuerdos de clase.
- En los diarios de SEE, los estudiantes pueden escribir sobre cómo responderían si alguien estuviera violando un acuerdo de clase. Por ejemplo, “si nosotros vemos que no se respeta la propiedad de la clase, qué podríamos hacer”. Ellos también pueden informar sobre instancias en las que vieron a alguien siguiendo los acuerdos de clase o cuando ellos lo hicieron personalmente.

REVISIÓN | 4 minutos

- *“Tomemos un momento para sentarnos y pensar sobre lo que acabamos de ver y sentir.*

La Compasión como una Calidad Interior

PROPÓSITO

El objetivo de esta experiencia de aprendizaje es profundizar en la idea de amabilidad y compasión explorando si se trata solo de acciones externas o también de algo dentro del corazón y la mente. Asociamos fácilmente la amabilidad con actividades externas, como dar comida o dinero a alguien, decir palabras dulces a alguien 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 lo vemos como una ayuda genuina. Para que los estudiantes

comprendan cómo cultivar la compasión como una disposición que yace en el corazón del Aprendizaje SEE, se les ayudará a comprender que la compasión va más allá de las acciones externas, sino que también se refiere a un estado mental y del corazón: la intención de dar ayuda y felicidad a otra persona.

* El asterisco de una práctica indica que se puede repetir varias veces (con o sin modificaciones).

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Explorar la compasión en el contexto de nuestras acciones exteriores y nuestras intenciones y motivaciones internas.
- Reconocer la distinción entre la real (interna, genuina) amabilidad y la aparente.
- Desarrollar su propia definición de compasión.
- Proporcionar ejemplos de acciones que podrían parecer desagradables, pero que en realidad son amables, y viceversa.

COMPONENTES CENTRALES PRIMARIOS



Compasión por los Demás

MATERIALES REQUERIDOS

- Cartulina con la palabra "Compasión" escrita en el centro de la misma, suficiente una pieza por grupo pequeño.
- Marcadores
- Diarios del Aprendizaje SEE de los estudiantes; útiles de escritura.
- Los escenarios proporcionados a continuación
- Los dibujos sobre la amabilidad hechos en la Experiencia de Aprendizaje 2.

DURACIÓN

35 minutos.

CHEQUEO | 3 minutos

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

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 15 minutos

Escenarios

Descripción General

En esta actividad, usted leerá uno o más escenarios [situaciones sugeridas] a los estudiantes que muestran cómo todos preferimos naturalmente la amabilidad, la consideración y la compasión, porque nos hacen sentir seguros y protegidos, pero que también queremos amabilidad genuina, no solo amabilidad aparente. Nuestra preferencia por la amabilidad es algo tan básico que incluso la compartimos con aves y mamíferos, quienes prefieren a quienes los protegen y alimentan a aquellos que los amenazan. Aquí se proporcionan escenarios para generar discusiones sobre nuestra preferencia por la amabilidad y la compasión, y cómo la amabilidad y la compasión genuinas se refieren a las cualidades internas. Si alguien pretende ser compasivo, pero realmente tiene la intención de aprovecharse de otro, entonces no lo vemos como una compasión genuina. Si los estudiantes llegan a comprender que la compasión es una cualidad interna, no solo acciones aparentemente amables, entonces se darán cuenta de que, para cultivar la compasión, debemos cultivar esa cualidad interna, no solo actuar externamente de una manera particular o adherirnos a ciertos comportamientos. Las

preguntas después de los escenarios tienen la intención de obtener estas ideas críticas:

- Preferimos naturalmente la amabilidad y la compasión y queremos avanzar hacia ellos y alejarnos de la maldad.
- La amabilidad y la compasión nos hacen sentir más seguros y protegidos.
- La compasión es una cualidad interna.
- Fingir amabilidad (acciones externas sin una buena intención) no es compasión genuina.

Siéntase libre de modificar los detalles del escenario para adaptarlos a su clase y escuela. Si tiene tiempo, puede ser aún más efectivo si algunos estudiantes representan los escenarios. Los escenarios se proporcionan como guiones al final de la experiencia de aprendizaje.

Escenario 1

La Mujer Rica y la Caridad

Un representante de una organización benéfica acude a una mujer (u hombre) adinerada para pedir una donación para ayudar a las personas sin hogar.

“Sé que ha sido muy generosa con organizaciones benéficas en el pasado”, dijo el representante. “Por favor, ¿nos otorgaría una donación? Sería una gran diferencia para muchas personas que lo necesitan”.

“¿Cómo se me reconocerá si hago una donación?”, preguntó la mujer. “Es importante que la gente sepa que yo hice la donación, no otra persona”.

“Las personas sin hogar a las que ayuda estarán muy agradecidas y se les dirá que fue usted quien las ayudó”, dijo el representante.

“Pero quiero que otras personas también lo

sepan, no solo las personas sin hogar”, dijo. “¿Será en las noticias?”

“Oh, sí”, dijo el representante. “Y si su donación es lo suficientemente grande, será especialmente honrada en nuestra celebración anual de la fiesta con un trofeo”.

La mujer sonrió. “En ese caso, estoy de acuerdo”.

Escenario 2

El Capitán de Baloncesto y la Recluta

El capitán del equipo de baloncesto (u otro deporte) ve potencial en una nueva estudiante y realmente quiere que ella (o él) se una al equipo, pensando que ayudará al equipo a ganar el campeonato ese año. Sin embargo, la nueva estudiante no quiere unirse y le dice esto al capitán. El capitán hace que los miembros del equipo sean muy amables con la nueva estudiante, le da regalos y le dice todo tipo de cosas bonitas.

Escenario 3

Los Dos Hermanos y el Gatito

Un día, dos hermanos estaban jugando en un parque cuando vieron a un hermoso gatito. El hermano mayor pensó: “¡Oh, qué lindo gatito!” Y quería capturarlo para sí mismo, así que le arrojó un palo y comenzó a perseguirlo. El gatito se asustó e intentó huir, pero como todavía no podía correr muy bien, tuvo problemas para escapar de él. El hermano menor dijo: “¡Alto! ¡No lastimes al gatito! ¡Es solo un bebé!” y fue a ayudar y proteger al gatito. Cuando llegó al gatito, lo acarició y le ofreció algo de comida. Pero el hermano mayor se enojó y siguió tratando de alcanzar al gatito y atraparlo. Entonces la madre vino y dijo: “¿Qué está pasando?”

“Ese gatito es mío”, dijo el hermano mayor, que

quería capturarlo. “¡Yo lo vi primero! ¡Haz que me lo dé!

“No, no se lo des”, dijo el hermano menor. “Trató de lastimarlo”.

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

El hermano mayor que había tratado de lastimar y capturar al gatito intentó llamarlo dulcemente. “¡Por favor ven a mi gatito! ¡Te cuidaré muy bien!”

La madre colocó al gatito entre los dos niños para ver a quién iría, y ella le dijo: “¿A quién eliges?”

Discusión de Escenario(s)

- *“¿Cómo creen que se sentían las diferentes personas en el escenario? (Repase los diferentes personajes del escenario). Si pudieran hablar con nosotros, ¿qué dirían?”*
- *¿Qué creen que podría pasar después en el escenario?*
- *¿Vieron ejemplos de amabilidad o compasión en la historia? ¿Por qué o por qué no?*
- *¿Es la compasión solo la acción externa, como palabras dulces o hacer una donación, o también es algo dentro de nosotros? ¿Una cualidad interna? ¿Cómo lo llamaríamos: una emoción, una motivación, un pensamiento, una intención? ¿Algunos o todos estos? (Tenga en cuenta que está motivando a pensar, pero no está buscando una sola respuesta “correcta” en este momento, así que agradezca todas las ideas).*
- *¿Pueden pensar en otros ejemplos en los que alguien finge ser amable, pero su intención no es compasiva? (Alguien que ayuda o dona a organizaciones benéficas solo para verse bien, etc.)*

- *¿Qué pasa con el contrario? ¿Podría algo que se ve cruel en la superficie realmente ser compasivo? ¿Pueden pensar en un ejemplo? (Un padre dice “No” a su hijo para protegerlo; alguien asusta a los animales que se mueven hacia el peligro; alguien le quita un objeto peligroso a un niño pequeño, aunque el niño lo desee; etc.)”*

Estas son algunas preguntas de muestra que puede usar para tener una discusión y alentar a los estudiantes a explorar el escenario y sus diversas dimensiones. Siéntase libre de agregar sus propias preguntas y responder al flujo de la discusión. Permítale compartir abiertamente y recuerde que no hay respuestas correctas o incorrectas, pero también tenga en cuenta las ideas críticas (enumeradas anteriormente) hacia las que los está orientando. Estas ideas tienen que venir naturalmente, y está bien si no todos los estudiantes alcanzan todas las ideas a la vez, ya que volverán a estar continuamente en futuras experiencias de aprendizaje.

Escenario 1

La Mujer Rica y la Caridad

Narrador: Un representante de una organización benéfica acude a una mujer (u hombre) adinerada para pedir una donación para ayudar a las personas sin hogar.

Representante de caridad: “Sé que ha sido muy generoso con las caridades en el pasado. Por favor, ¿nos darías una donación? Sería una gran diferencia para muchas personas que lo necesitan.”

Donante potencial: “¿Cómo se me reconocerá si hago una donación? Es importante que la gente sepa que yo hice la donación, no otra persona”.

Representante de caridad: “Todas las personas sin hogar a las que ayuda estarán muy agradecidas y se les dirá que fue usted quien las ayudó”.

Donante potencial: “Pero quiero que otras personas también lo sepan, no solo las personas sin hogar”, dijo. “¿Estará en las noticias?”

Representante de caridad: “Oh, sí. Y si su donación es lo suficientemente grande, será especialmente honrada en nuestra fiesta de celebración anual con un trofeo”.

Donante potencial: [sonriendo enormemente]: “En ese caso, estoy de acuerdo”.

Fin

Escenario 2

El Capitán de Baloncesto y la recluta

Narrador: El capitán del equipo de baloncesto (u otro deporte) ve potencial en un nuevo estudiante y realmente quiere que ella (o él) se una al equipo, pensando que ayudará al equipo a ganar el campeonato ese año.

Miembro del equipo 1: ¡Hola, quería darte esto!

Nueva estudiante: Gracias, pero ¿para qué?

Miembro del equipo 2: ¡Porque eres súper genial y tus habilidades de baloncesto son increíbles!

Nueva estudiante: ¡Gracias! ¿De verdad lo crees?

Miembro del equipo 1: ¡Por supuesto! Tu forma es genial y nunca te he visto perder un tiro libre. ¡Eres una basquetbolista nata!

Nueva estudiante: Oh, gracias, muchachas.

Miembro del equipo 2: Imagina cuánto más te divertirías si te unieras a nuestro equipo de

baloncesto.

Nueva estudiante: Mmm, eso parece genial, pero estaba planeando enfocarme más en mi arte este año.

Miembro del equipo 1: ¡Sí! Solo piensa en ello; tú, nosotros, nuestras otras compañeras de equipo y nuestro capitán. Seremos imparables.

Escenario 2

El Capitán de Baloncesto y la Recluta (continuación)

Miembro del equipo 2: cómo eres nueva aquí, esta es una forma garantizada de ser genial/popular. Además, no debes desperdiciar tu talento. Realmente podríamos usar tus habilidades. Creo que es un intercambio valioso.

Nueva estudiante: Gracias, muchachas, pero realmente estoy de acuerdo con mi decisión.

Miembro del equipo 1: ¡Oh, vamos! Hemos sido muy amables contigo y somos una especie de amigas ahora. No puedes defraudarnos así, especialmente con los próximos campeonatos.

Miembro del equipo 2: Sí, solo piénsalo; ¡ganar los campeonatos! Imagina no estar allí con nosotras. ¿Crees que harás amigos de otra manera?

Fin

Escenario 3

Los Dos Hermanos y el Gatito

Narrador: Un día, dos hermanos estaban jugando en un parque y vieron a un hermoso gatito. El hermano mayor pensó: "¡Oh, qué lindo gatito!" Y quería capturarlo para sí, entonces le arrojó un palo y comenzó a perseguirlo. El gatito se asustó

e intentó huir, pero como todavía no podía correr muy bien, tuvo problemas para escapar de él.

Escenario 3

Los Dos Hermanos y el Gatito (continuación)

Hermano menor: "¡Alto! ¡No lastimes al gatito! ¡Es solo un bebé!"

Narrador: Luego fue a ayudar y proteger al gatito. Cuando llegó al gatito, lo acarició y le ofreció algo de comida. Pero el hermano mayor se enojó y siguió tratando de alcanzar al gatito y atraparlo. Entonces vino la madre

Madre: "¿Qué está pasando?"

Hermano mayor: "¡Ese gatito es mío! ¡Yo lo vi primero! ¡Quería capturarlo! ¡Haz que me lo dé!"

Hermano menor: "No, no se lo des. Intentó lastimarlo".

Madre: "No sé qué pasó porque no estaba aquí para verlo. Tal vez deberíamos dejar que el gatito decida".

Narrador: El hermano mayor que había tratado de lastimar y capturar al gatito intentó llamarlo dulcemente.

Hermano mayor: "¡Por favor, ven a mí gatito! ¡Te cuidaré muy bien!"

Narrador: La madre colocó al gatito entre los dos niños para ver a quién iría.

Madre: [al gatito] "¿A quién eliges?"

Fin

PRÁCTICA REFLEXIVA | 15 minutos
Hacer una Definición de Compasión y Reflexionar sobre ella

Descripción General

En esta práctica reflexiva, los estudiantes harán un mapa de palabras de la palabra "compasión". Esto se usará para desarrollar una definición simple de compasión (una o dos oraciones) para usar en la clase. Los estudiantes se tomarán momentos para reflexionar en silencio durante la elaboración de esta definición y después de hacerlo, permitir que esta comprensión más amplia de la compasión se profundice en ellos.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

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

Materiales Requeridos

- Pliego de papel/cartulina con la palabra "compasión" escrita en el centro de cada una (una hoja por grupo pequeño).
- Marcadores.
- Diarios de los estudiantes del Aprendizaje SEE
- Útiles de escritura.
- Los dibujos de amabilidad realizados en la experiencia de aprendizaje 2.

Instrucciones

- Pida a los alumnos que piensen en silencio sobre los escenarios y la discusión.
- Pídeles que piensen en la palabra compasión y lo que significa para ellos. Luego, divídalos en pequeños grupos.
- Distribuya el papel con la palabra "compasión" escrita en el medio, una por grupo. En grupos

pequeños, los estudiantes propondrán ideas y palabras que explican la compasión. Dígales que escriban sus ideas alrededor de la cartulina.

- Después de 5-7 minutos, reagrupelos a todos. Tenga una cartulina grande con la palabra "compasión" escrita en el centro.
- Pida a los alumnos que compartan algunas de sus ideas y las agreguen a la cartulina. Nuevas ideas pueden surgir a medida que comparten.
- Cuando sienta que se ha compartido lo suficiente (esto se puede hacer en un día diferente), pida a los estudiantes que se muevan para sentarse solos y sacar su diario de Aprendizaje SEE. Pídeles que escriban una oración que defina la compasión.
- Los estudiantes pueden compartir sus oraciones al final de esta actividad o en otro momento.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Nota: Muchas de las prácticas reflexivas en SEE Learning implican momentos de reflexión silenciosa para que los estudiantes piensen, reflexionen e internalicen sus ideas. La duración de estos momentos dependerá del entorno del aula y de sus alumnos. Pueden ser tan cortos como 15 segundos o tan largos como algunos minutos. Usted será el mejor juez de la cantidad de tiempo adecuada. Puede descubrir que, con la práctica, los estudiantes se sentirán más cómodos y familiarizados con estos momentos, y que puede prolongarlos.
- Puede considerar pedirles a los estudiantes del grupo pequeño que realicen la actividad en silencio como un desafío, tal vez por solo unos minutos o la mitad del tiempo asignado.
- Es posible que desee mostrar sus definiciones de compasión de alguna manera en su clase como puntos de referencia; por ejemplo, los

estudiantes podrían hacer tiras de oraciones de sus definiciones y colocarlas en las paredes..

Pauta Sugerida

- *“Me pregunto si podríamos llegar a una oración para explicar qué es la compasión, de modo que si alguien nos pregunta” ¿Qué significa la compasión?”, podamos responderle.*
- *Tomemos un momento tranquilo para pensar sobre la historia y nuestra discusión al respecto.*
- *Los voy a dividir en pequeños grupos. Su grupo recibirá un papel con la palabra compasión en el medio. Tú y tu grupo saldrán con palabras que son como compasión que podemos usar para explicar qué es la compasión. Puedes mirar tus dibujos de amabilidad para ayudarte.*
- *[Permita que los estudiantes trabajen en grupos pequeños durante 5-7 minutos.]*
- *Escuchemos a cada grupo. ¿Qué debemos agregar a nuestros acuerdos de aula?*
- *Tenemos muchas buenas ideas aquí arriba. Ahora, como último paso es llegar a una definición de compasión. Volverás a tu lugar, con tu diario SEE y escribirás una oración que define la compasión. Incluso puedes comenzar la oración con “compasión significa...”*
- *[Permita que los estudiantes trabajen en grupos pequeños durante 3-5 minutos. Si el tiempo lo permite, pida a los alumnos que compartan sus oraciones.]*

REVISIÓN | 2 minutos

“¿Qué es algo que aprendiste sobre la compasión hoy?”

Reconocer la Compasión y Explorar la Interdependencia

PROPÓSITO

El objetivo de esta experiencia de aprendizaje es practicar el reconocimiento de la compasión y explorar la interdependencia. Aunque los estudiantes ya tendrán algunas nociones de cómo se ve la compasión, al profundizar en las actividades cotidianas y ver las diversas formas en que la compasión está involucrada, su aprecio por la compasión puede crecer aún más. Del mismo modo, aunque los estudiantes pueden tener alguna idea del concepto de interdependencia, la simple actividad de mapear un logro y todas las cosas de las que dependía ese logro pueden ayudarlos a ver la interdependencia más claramente. 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 los demás

y los demás 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, habilidades como nuestra capacidad para reconocer la compasión y la interdependencia se abordan como habilidades que, aunque innatas, también pueden fortalecerse y mejorarse mediante la práctica repetida. Practicar la habilidad de reconocer la compasión y la interdependencia puede llevar a una apreciación más profunda de lo esencial que son para nuestra vida cotidiana, nuestra felicidad e incluso nuestra propia supervivencia.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

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

DURACIÓN

35 minutos

COMPONENTES CENTRALES PRIMARIOS



Conciencia Interpersonal

MATERIALES REQUERIDOS

- Pizarra o papel
- Marcadores
- Diarios del Aprendizaje SEE
- Útiles de escritura

CHEQUEO | 5 minutos

- *“¿Alguien puede recordar lo que dijimos que significa compasión? Creamos una forma de explicárselo a los demás. ¿Quién recuerda lo que dijimos?”*
- *Veamos nuestra explicación de lo que es la compasión ahora. Lo escribí en este papel.*
- *¿Alguno de ustedes sintió compasión hoy? ¿Sí? ¿Cómo fue? Si no puedes pensar en un momento de compasión de hoy, puedes imaginar uno si lo deseas.*
- *Tomemos un momento para sentarnos unos segundos y recordar cómo se siente la compasión. Si te sientes cómodo con eso, cierra tus ojos e intenta imaginar ese momento cuando alguien fue amable contigo o cuando te sentiste amable con alguien. O si estás usando tu imaginación, solo imagina ese momento. [Pausa.]*
- *Gracias. ¿Pueden algunos de ustedes compartir algunos de los actos de compasión que pensaron?”*

Recomendaciones para la Enseñanza

- Use su discreción para guiar esto, ya que conoce su propia clase. Anímelos a pensar en cualquier momento, sin importar cuán pequeño sea. Podría ser el guardia de cruce que les sonrió, o le entregaron a alguien un marcador cuando lo necesitaban, o le sonrieron a alguien a quien generalmente no le prestan atención. Hágalos saber a sus alumnos que está bien si no pueden pensar en un momento, porque pueden imaginar uno. A medida que practique con esto, será más fácil. Fomente la curiosidad: la sensación de que todos estamos explorando y preguntándonos sobre esto juntos.
- Es posible que desee hacer el chequeo durante

una reunión matutina y luego guardar las otras partes de la experiencia de aprendizaje para más adelante en el día. De esa manera, los niños ya estarán orientados a pensar en la compasión cuando se aborden las actividades.

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 5 minutos

Reconociendo la compasión*

Descripción General

En esta actividad invitará a los alumnos a compartir momentos de compasión que observaron o en los que participaron durante el día, guiándolos a reflexionar sobre cómo les hizo sentir a ellos y a los demás, y desafiándolos a reconocer tantas formas de compasión como puedan.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

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

Materiales Requeridos

- Pizarra o papel
- Marcadores

Instrucciones

Puede comenzar preguntándoles cuántos actos de compasión creen que producirá la clase a partir de las cosas que les sucedieron hoy y escribir los números que proponen en la pizarra. Luego, al final de la actividad, pregúnteles si creen que sus conjeturas originales eran correctas, demasiado bajas o demasiado altas.

Recomendaciones para la Enseñanza

Como en todas las actividades de conocimiento, los estudiantes pueden tener otros conocimientos críticos a medida que avanza, si es así, regístrelos o anótelos en la pizarra para que pueda volver

a ellos más tarde. Este es un ejercicio rápido que se puede hacer muchas veces durante todo el año que refuerza que la compasión está por todas partes.

Pauta Sugerida

- *“Entonces, tengo una pregunta para ti. Si piensas en nuestro día juntos en la escuela, ¿cuántos “actos de compasión” crees que podrías contar? 10? 20? [Déjelos adivinar y escriba los números en la pizarra o en el papel]*
- *Ok, voy a escribir esos números en la pizarra aquí para que podamos revisarlos más tarde.*
- *Ahora, veamos cuántos actos de compasión se nos ocurren. ¿Quién puede pensar en algo que sucedió hoy que fue un ejemplo de compasión? ¿Alguien te mostró compasión hoy? ¿O hiciste algo que fue compasivo por alguien más?*
- [Permitir el intercambio de estudiantes. Si lo desea, puede escribir una sola palabra o frase que capture lo que se compartió en la pizarra para que la lista comience a crecer. Después de que el alumno ha compartido, puede hacer preguntas de seguimiento, tales como: ¿Por qué fue tan compasivo? ¿Cómo te hizo sentir? ¿Cómo crees que hizo sentir a la otra persona?]
- [También puede hacer estas preguntas de seguimiento a otros estudiantes, no solo al estudiante que compartió, para que puedan pensar en las diversas formas en que la acción fue amable y cómo podría haber hecho sentir a los demás.]
- *Ahora intentemos mirar más profundamente. Me pregunto si podemos encontrar aún más actos de compasión.*
- *¿Crees que podría haber habido compasión que ni siquiera sabíamos o notamos?*
- *Encontramos muchos actos de compasión*

cuando miramos profundamente, ¿no? ¿Cómo se siente saber que estamos rodeados de tantos actos de compasión?

- *Ahora veamos. ¿Cuántos encontramos? ¿Encontramos más de lo que pensamos que encontraríamos? (Puede comparar con los números que los estudiantes sugirieron anteriormente y que escribió en la pizarra).*
- *Parece que podemos encontrar muchos actos de compasión si los buscamos. Pero si no los buscamos, 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.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Los objetos y eventos existen en una red de interdependencia; dependen de innumerables otros objetos y eventos.
- Estamos conectados y dependemos de innumerables personas de diversas maneras, incluso si son extraños para nosotros.

Materiales Requeridos

- Una hoja de papel grande para cada grupo para dibujar
- Marcadores

Instrucciones

- Si es necesario para su grupo, modele la actividad para demostrar lo que quiere que hagan en grupos pequeños. (El siguiente texto incluye el ejemplo en dos puntos diferentes de la actividad).
- Divida la clase en grupos de 4 o 5 estudiantes

cada uno.

- Pídale 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 necesitan.
- Pídeles que dibujen este logro, evento u objeto en el medio de su hoja de papel. Este será su tema.
- Pídeles que creen un primer círculo agregando (dibujando o escribiendo) cualquier cosa de la que su tema dependa o necesite existir. Pueden trazar una línea que conecte estas cosas con su tema. Por ejemplo, si eligieron “aprender a andar en bicicleta” como su tema, podrían agregar un maestro, un amigo, la bicicleta, una superficie plana para andar, la persona que inventó las bicicletas, etc. O si eligen un lápiz como tema, podrían agregar madera, plomo, una fábrica, pintura, etc. Pídeles que vean si pueden pensar en al menos 10 personas o cosas de las que depende su materia.
- Pídeles que ahora agreguen y dibujen de qué dependen los elementos en ese primer círculo. Una vez más, haga que dibujen líneas que conecten los nuevos elementos a medida que se agregan.
- Haga que continúen el proceso libremente, seleccionando cualquier elemento de la página e identificando cosas o personas de las que depende. Monitoree cada grupo para proporcionar orientación según sea necesario.

Puede pedirles que piensen más allá haciendo preguntas como, “Este artículo aquí. ¿Existe por sí mismo o necesita otras personas o cosas para que exista?”

- Cuando cada grupo haya tenido tiempo suficiente para completar la mayor parte del trabajo, detenga los grupos y pídeles que calculen cuántas personas en total se necesitan para su tema. Por ejemplo, ¿cuántas personas en total se necesitan para hacer ese lápiz? ¿O cuántas personas en total se necesitan para que aprendas a andar en bicicleta? Deles un minuto para calcular esto y pídeles que lo escriban en su hoja de papel.
- Invite a cada grupo a compartir. Deberían explicar su tema; mostrar los diversos aspectos de la red de interdependencia que crearon; y luego compartir su estimación de cuántas personas estuvieron involucradas.

Recomendaciones para la Enseñanza

Como en todas las actividades de conocimiento, los estudiantes pueden tener otros conocimientos críticos a medida que avanza, si es así, regístrelos o anótelos en la pizarra para que pueda volver a ellos más tarde.

Pauta Sugerida

- *“Hemos investigado mucho sobre la compasión en nuestras vidas, y una idea que podríamos haber visto es que la compasión rara vez te involucra solo a ti, generalmente los actos amables que ocurren en nuestras vidas involucran al menos a otra persona. Llamamos a esto interdependencia: dependemos constantemente de los demás. La interdependencia no se limita a actos amables, sino a cosas cotidianas que usamos o experiencias que hemos tenido.*

- Hoy, vamos a investigar esta idea de interdependencia más profundamente. En un grupo pequeño, tú y tus compañeros llegarán a un logro o evento importante que tienen en común: los ejemplos pueden incluir ir de viaje; aprender a andar en bicicleta; aprender a jugar un juego; aprender a leer y escribir; y así. Cuando tu grupo se haya decidido por uno, dibújenlo o escríbanlo en el medio de su hoja de papel. Este será su tema.
- [Divida la clase en pequeños grupos de 4-5 estudiantes. Y haga que completen la actividad a través de las instrucciones que ha dado hasta ahora.]
- Ahora, piensen en las personas y las cosas de las que depende su tema. Cada vez que piensen en algo, escríbanlo, enciérrenlo en un círculo y dibujen una línea que lo conecte con el tema. Primero, déjame mostrarte cómo hice esto. Para mi logro, en mi grupo imaginario de algunos otros adultos, elegimos “aprender a conducir un automóvil” como nuestro logro que todos tenemos en común. Escribiré/dibujaré eso en el centro del papel.
- Luego, discutimos de quién y de qué dependía ese logro para que cada uno de nosotros lo lográramos. Puse a “mi papá” porque me hizo conducir su automóvil en un estacionamiento para practicar. Otra persona de mi grupo dijo “las llantas” porque sin las llantas, no podría haber conducido el automóvil.
- Intenta y elabora 10 cosas de las que depende tu tema y escríbelas o dibújalas en el papel de tu grupo. [Permita suficiente tiempo para que esto suceda.]
- Dibuja un círculo alrededor de cada cosa que escribiste de la que depende tu tema. Ahora, vamos a llevar esto aún más lejos. Vamos a

ver cada elemento que ya hemos escrito y pensar, ¿de qué depende ese elemento? Para mi ejemplo, me centraré en “las llantas”. Las llantas del automóvil no existirían si alguien en una fábrica en algún lugar no las fabricara, así que escribiré “trabajador de la fábrica” al lado de “las llantas”.

- Continúa y agrega ramas a cada círculo, escribiendo o dibujando de qué depende cada cosa. Crea ramas apropiadas lo mejor que puedas. Ve cuántas conexiones puedes hacer”. [Cuando esto haya terminado, invite a los grupos a compartir. Si el tiempo no lo permite, la parte de compartir puede ser en otro momento.]

PRÁCTICA REFLEXIVA | 5 minutos

Reconociendo la Interdependencia en Nuestra Vida

Materiales Requeridos

- Diarios del Aprendizaje SEE
- Útiles de escritura

Instrucciones

- Haga que sus estudiantes saquen su diario del Aprendizaje SEE para escribir en él en privado y en silencio. Explique que no tienen que compartir lo que escriben si no quieren.
- Pídales que elijan algo importante en su vida: un evento, logro, persona u objeto. Esto servirá como su tema. Escribirán en el diario durante 5 minutos sobre de qué depende su tema. Pueden dibujarlo como una red de interdependencia, o simplemente pueden escribir oraciones.

REVISIÓN | 5 minutos

- “Mire su red personal de interdependencia o la red de su grupo. ¿Qué se siente pensar en ti

mismo como parte de esta red? ¿Qué piensas de esta idea?

- *¿Cómo podría la reflexión sobre la interdependencia llevarnos a sentirnos agradecidos? ¿Cómo se relaciona la interdependencia con la compasión? "*

SEGUNDO CICLO BÁSICO

CAPÍTULO 2
**Construyendo
Resiliencia**

Descripción General

El Capítulo 1 exploró los conceptos de compasión y felicidad, lo que significan para nosotros cuando estamos juntos en forma de acuerdos de clase. El Capítulo 2 explora el importante papel que juegan nuestros cuerpos, y en particular nuestro sistema nervioso, en nuestra felicidad y bienestar. Lo hace introduciendo lo siguiente:

La Zona Resiliente

Una forma de describir cuando nosotros y nuestro sistema nervioso estamos regulados (en la homeostasis) y no hiperactivados (atrapados en la zona alta) ni hipoactivados (atrapados en la zona baja). También puede referirse a esto como la "zona OK" o "zona de bienestar".

Sensaciones

Un sentimiento o percepción física dentro del cuerpo o el uso de los cinco sentidos, a diferencia de las emociones y los sentimientos no físicos (como sentirse feliz o triste).

Seguimiento

Notar y atender las sensaciones en el cuerpo para construir conciencia corporal o "alfabetización corporal".

Recursos Personales

Cosas que a uno le gustan y se asocian con una mayor seguridad y bienestar que pueden ser recordadas para regresar o permanecer en la zona resiliente.

Centramiento/Enraizamiento

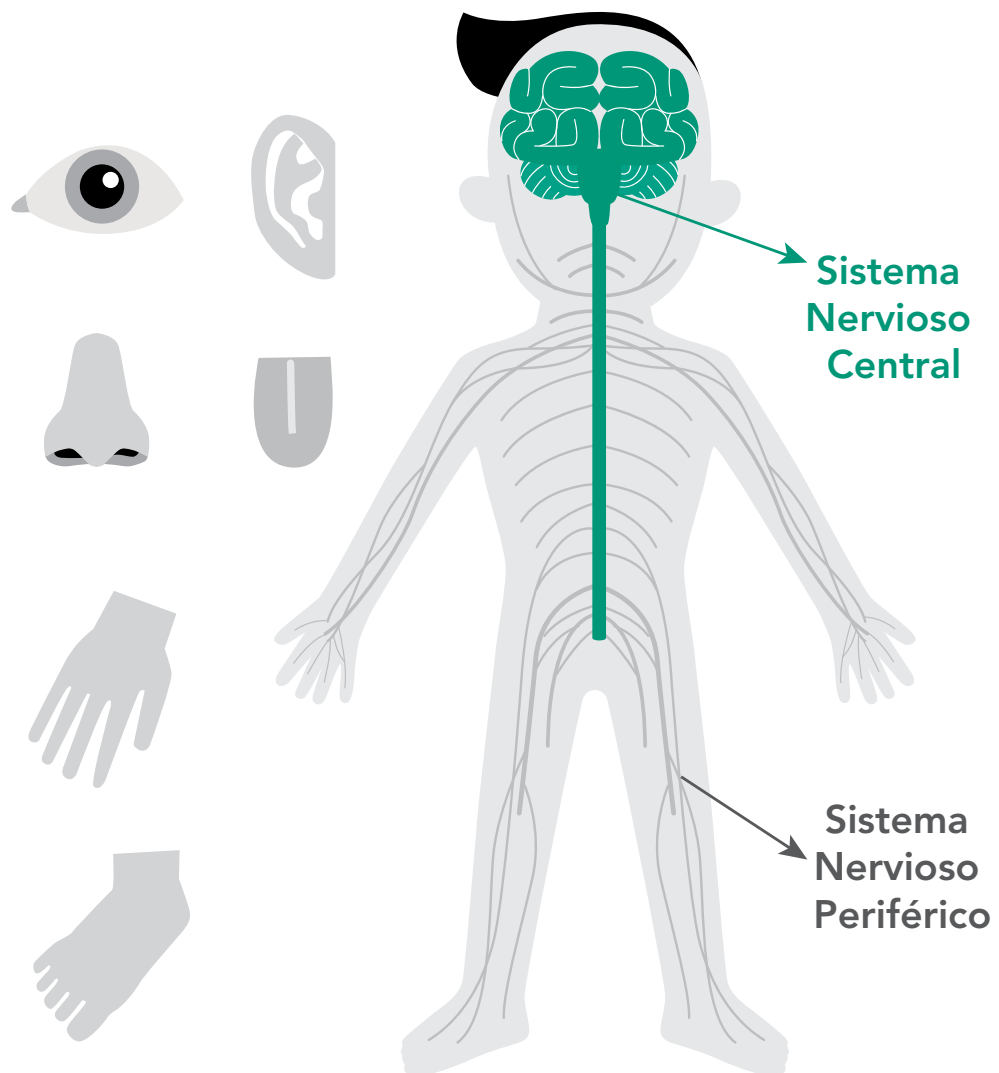
Atender el contacto del cuerpo con los objetos o el suelo para regresar o permanecer en la zona resiliente.

Estrategias de ¡Ayuda Inmediata!

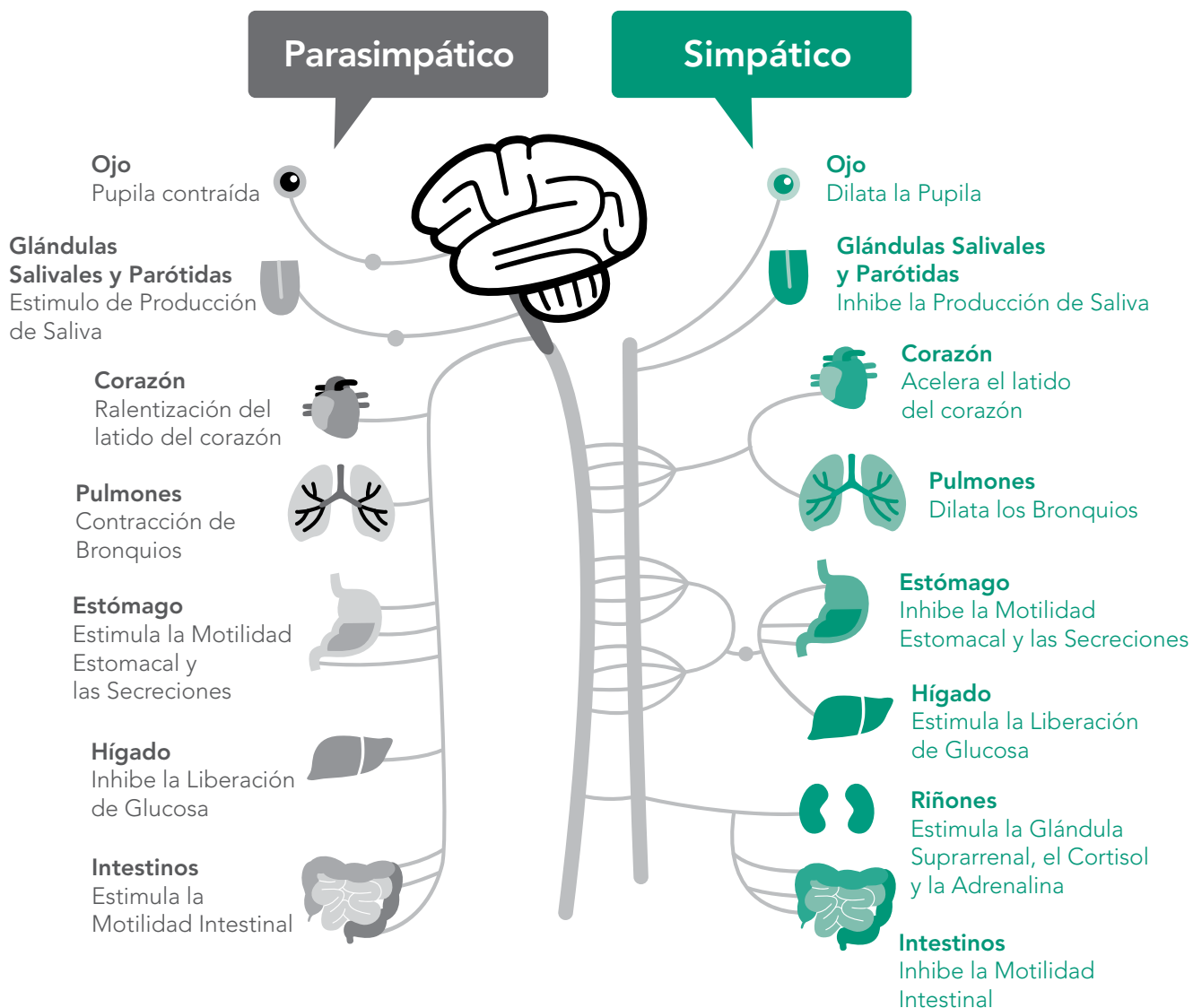
Técnicas simples e inmediatas para ayudar a los estudiantes a regresar a su zona resiliente cuando son "expulsados" de esa zona.

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 comprenderlo puede ser de gran ayuda para mejorar nuestro bienestar. Nuestro sistema nervioso está formado por nuestro cerebro y nuestra médula espinal (llamada sistema nervioso central) y la red de nervios que conectan nuestro cerebro y médula espinal con el resto de nuestro cuerpo, incluidos nuestros órganos internos y nuestros sentidos (llamado el sistema nervioso periférico).

Una parte de nuestro sistema nervioso funciona automáticamente, sin la necesidad de un control consciente: esto se llama sistema nervioso autónomo (literalmente, "autogobernado"). Nuestro SNA (sistema nervioso autónomo) regula muchos procesos corporales necesarios para la supervivencia, incluidos nuestro ritmo cardíaco, la respiración, la presión arterial y la digestión. También regula nuestros órganos internos, como nuestro estómago, hígado, riñones, vejiga, pulmones y glándulas salivales.

Dado que la función principal de nuestro sistema nervioso es ayudarnos a mantenernos vivos, reacciona muy rápidamente a las amenazas percibidas o a la seguridad percibida. Nuestro sistema nervioso autónomo tiene dos vías que se activan en función de si percibimos peligro (la respuesta de "lucha o huida") o seguridad (la respuesta de "descanso y digestión"). La respuesta de lucha o huida activa nuestro sistema nervioso simpático, apaga los sistemas de digestión y crecimiento y prepara al cuerpo para la acción y posibles lesiones, mientras que la respuesta de descanso y digestión activa nuestro sistema nervioso parasimpático, relaja el cuerpo y permite funciones como el crecimiento, digestión y así sucesivamente. Es por eso que cuando sentimos el peligro y tenemos una respuesta de lucha o huida, notamos cambios en nuestro ritmo cardíaco, respiración, presión arterial, dilatación de las pupilas y nuestros órganos internos. Luego, cuando sentimos que el peligro ha pasado y estamos a salvo nuevamente, notamos cambios en estos mismos órganos.

En la vida moderna, nuestros cuerpos a veces reaccionan al peligro cuando no existe una amenaza real para nuestra supervivencia, o se aferran 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 a su vez conduce a la inflamación y a una serie de otros problemas. Es una de las principales razones por las cuales el estrés crónico es tan perjudicial para nuestra salud y bienestar.

Afortunadamente, podemos aprender a calmar nuestros cuerpos y mentes y regular nuestro sistema nervioso. Dado que nuestro sistema nervioso es el que detecta cosas tanto en el interior (tensión, relajación, calor, frío, dolor, etc.) como en el exterior a través de los cinco sentidos, nos brinda información constante sobre el estado de nuestro cuerpo. Este capítulo se centra en la información y las habilidades necesarias para mejorar este tipo de autocuidado.

Sensaciones

La primera experiencia de aprendizaje, "Explorando Sensaciones", ayuda a los estudiantes a construir un vocabulario de sensaciones como guía para notar el estado de nuestro sistema nervioso. Las sensaciones (calor, frío, hormigueo, rigidez, etc.) son físicas y deben distinguirse de las emociones (tristeza, enojo, felicidad, celos), que se explorarán más adelante en Aprendizaje SEE. Aunque los sentimientos se explorarán más adelante, es importante tener en cuenta que los sentimientos, pensamientos y creencias tienen una sensación correspondiente o un conjunto de sensaciones dentro del cuerpo. Aprender sobre las sensaciones ayuda a introducir otro portal de comprensión para nosotros y nuestros hijos.

Estrategias de ¡Ayuda Inmediata!

La experiencia de aprendizaje 1 luego pasa a las estrategias de ¡Ayuda Inmediata! Estas son acciones fáciles que se pueden practicar para devolver rápidamente nuestros cuerpos y mentes al momento presente y, por lo tanto, funcionan como formas útiles de devolver nuestros cuerpos a un lugar de equilibrio si nos topamos con nuestras zonas altas o bajas (estados de hiperactividad o hipoactividad).

Recursos

La Experiencia de Aprendizaje 2 "Recursos" utiliza el dibujo de amabilidad individual creado en el Capítulo 1 como recurso personal. Los recursos personales son cosas internas, externas o imaginarias, exclusivas de cada persona, que producen una sensación de bienestar, seguridad o felicidad cuando se los trae a la conciencia del momento presente. Cuando pensamos en un recurso personal (un recuerdo maravilloso, un lugar favorito, un ser querido, una actividad alegre, un pensamiento reconfortante), esto a menudo produce sensaciones agradables en el cuerpo. Si luego atendemos esas sensaciones conscientemente y les damos un poco de espacio y tiempo, pueden profundizarse. Esto aumenta la sensación de seguridad de nuestro sistema nervioso y genera una sensación cada vez mayor de bienestar y relajación en el cuerpo.

Seguimiento

Notar las sensaciones y mantener la atención en ellas se llama "seguimiento". "Seguimos" 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, nuestros cuerpos reaccionan 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 maneras. Podemos experimentar un calor agradable en nuestro pecho o una apertura y aflojamiento en nuestros músculos faciales. Aprender a seguir las sensaciones de nuestro propio cuerpo nos ayuda a comprender cuándo nos sentimos relajados, seguros y felices, o si estamos teniendo una respuesta al estrés. Esta habilidad abre la "opción", de modo que cuando estamos

angustiados, podemos elegir llevar nuestra conciencia a una sensación de bienestar o neutralidad dentro del cuerpo. Esta conciencia puede aumentar la sensación y el sentimiento de bienestar.

Tenga en cuenta que las sensaciones no son intrínsecamente agradables, desagradables o neutras para todos o en todo momento: el calor, por ejemplo, puede ser experimentado como agradable, desagradable o neutro en diferentes momentos. Por eso es importante preguntar si la sensación es agradable, desagradable o neutra.

Dado que el seguimiento puede conducir a la conciencia de sensaciones desagradables, que luego pueden desencadenarse, el seguimiento siempre se realiza junto con la asignación de recursos, el centramiento/enraizamiento o una estrategia de ¡Ayuda Inmediata! La siguiente estrategia de “cambiar y quedarse” también es importante para enseñar al introducir el seguimiento.

Cambiar y Permanecer

Parte del seguimiento es notar si la sensación es agradable, desagradable o neutra. Si encontramos sensaciones agradables o neutras, descansar nuestra atención en esa parte del cuerpo a veces puede permitir que la sensación se profundice y 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 quedarnos/permanecer”. Esto significa escanear nuestro cuerpo para encontrar un lugar que se sienta mejor (neutra o agradable) y luego descansar nuestra atención en esa nueva ubicación.

El Kit de Recursos y la Piedra de Recursos

La Experiencia de Aprendizaje 3 “Crear un Kit de Recursos” se basa en experiencias previas al ayudar a los estudiantes a construir una “caja de herramientas” personal de recursos personales a los que se puede recurrir cuando sea necesario. Esto luego refuerza las habilidades de recursos y seguimiento.

Centramiento

La Experiencia de Aprendizaje 4 “Centramiento/Enraizamiento” introduce la práctica del centramiento/enraizamiento. El centramiento/enraizamiento es notar el contacto físico que nuestro cuerpo tiene con las cosas, incluidas las cosas que tocamos o cómo estamos parados o sentados. El centramiento/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 centramiento/enraizamiento que nos ayudan a sentirnos relajados, seguros y mejor. Esto puede incluir cosas como sentarnos de cierta manera, doblar nuestros brazos de cierta manera, sostener objetos que nos gustan, acostarnos de cierta manera en un sofá o en la cama, y así sucesivamente. Sin embargo, es posible que no seamos conscientes de usarlos intencionalmente para calmar nuestros cuerpos y regresar a nuestra zona resiliente. La práctica del centramiento/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” introduce las “tres zonas” como una forma de entender cómo funciona nuestro cuerpo (y específicamente nuestro sistema nervioso autónomo). Las tres zonas son la zona alta, la zona baja y la zona resiliente (o zona de bienestar). Comprender este modelo puede ser muy útil tanto para profesores como para estudiantes.

En este modelo, nuestro cuerpo puede estar en una de tres zonas. Nuestra zona resiliente es nuestra zona de bienestar, donde nos sentimos tranquilos y alertas, y donde nos sentimos más en control y mejor capacitados para tomar buenas decisiones. Aunque podemos subir y bajar en esta zona y sentirnos un poco excitados o tener un poco menos de energía, nuestro juicio no se ve afectado y nuestro cuerpo no está en un estado de estrés dañino. Aquí nuestro sistema nervioso autónomo se encuentra en la homeostasis, que puede definirse como un equilibrio fisiológico estable. Es capaz de alternar entre activación simpática y parasimpática adecuadamente.

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 hiperactividad. Podemos sentirnos ansiosos, enojados, nerviosos, agitados, asustados, maníacos, frustrados, “exaltados” o fuera de control. Fisiológicamente podemos experimentar temblores, respiración rápida y superficial, dolores de cabeza, náuseas, opresión en los músculos, indigestión y cambios en la visión y la audición.

Si nos quedamos atrapados en la zona baja, experimentamos los efectos de la hipoactividad. Esto puede hacernos sentir letárgicos, agotados, sin energía y sin ganas de salir 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 zonas altas y bajas.

En la experiencia de Aprendizaje 6, los estudiantes aprenderán sobre estas tres zonas a través de escenarios y luego se darán consejos entre ellos sobre cómo regresar a su zona resiliente, en función de las habilidades que ya han aprendido (recursos, enraizamiento, seguimiento y las 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 (perjudicando la toma de decisiones y eludiendo la función ejecutiva). Cuando aprendemos a permanecer en nuestra zona resiliente, hay muchos beneficios para la salud de nuestro cuerpo, incluida la capacidad de mantener la tranquilidad y un mayor control sobre nuestro comportamiento y nuestras reacciones emocionales.

La Experiencia de Aprendizaje 7 “Cómo la Compasión y la Seguridad Afectan el Cuerpo” conecta

este capítulo con el Capítulo 1 y los temas de felicidad, amabilidad y los acuerdos de clase. Ahora que los estudiantes conocen el importante papel que juegan sus cuerpos en su bienestar y felicidad, pueden entender mejor por qué es importante mostrar amabilidad y consideración entre ellos. Empiezan a aprender que ser crueles o desconsiderados entre sí 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 al ayudarnos mutuamente a permanecer en nuestras zonas resilientes, o volver a ellas si nos desequilibramos.

En algunos casos, las actividades en este capítulo pueden no producir instantáneamente los resultados y las ideas que desea. No se desanime, ya que a menudo es difícil incluso para los adultos notar y describir las sensaciones al principio. Puede llevar a repetir varias veces algunas de las actividades antes de que sus estudiantes puedan describir sensaciones, notar si son agradables, desagradables o neutras, y usar las habilidades de recursos y centramiento. Incluso si obtienen conocimientos rápidamente, la repetición es clave para que las habilidades se incorporen. Eventualmente, algunos de los estudiantes pueden comenzar a practicar las habilidades espontáneamente, particularmente cuando enfrentan circunstancias desafiantes 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 mientras explora las sensaciones del cuerpo con sus alumnos, algunos de ellos tendrán experiencias difíciles con las que no podrán lidiar lo suficiente por su cuenta, especialmente si han sufrido o están sufriendo un trauma. Se les pueden sugerir estrategias de ¡Ayuda Inmediata! 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 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 individuales de los estudiantes, 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 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 desarrollar este capítulo, incorporan cada uno habilidades y material cubierto en Experiencias de Aprendizaje precedentes. Siéntase libre de seleccionar qué chequeos funcionan mejor para su clase y luego úselos regularmente incluso cuando no esté haciendo una sesión completa del Aprendizaje SEE. Aunque las Experiencias de Aprendizaje incluyen secciones de "Práctica Reflexiva" para desarrollar la comprensión incorporada, la repetición de los chequeos y la repetición de actividades de comprensión (con las modificaciones que mejor

le parezcan) ayudarán en gran medida a este proceso de ayudar a los estudiantes a internalizar lo que están aprendiendo al punto donde se convierte en una segunda naturaleza.

Tiempo y Ritmo

Cada Experiencia de Aprendizaje está planeada para un mínimo de 30 minutos. Se recomienda que tome más que esto si el tiempo lo permite y si sus estudiantes son capaces de hacerlo, dedicando más tiempo a las actividades y prácticas reflexivas especialmente. Si tiene menos de 30 minutos, puede elegir 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 las actividades de chequeo y comprensión son importantes para incluir independientemente del tiempo.

Student Personal Practice

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. A medida que los apoye en esto, es útil reconocer que cada alumno es diferente y que las imágenes, los sonidos y las actividades que pueden tranquilizar a algunos alumnos pueden activarse para otros. Incluso cosas como el sonido de una campana, la imagen de un animal lindo, posturas de yoga, largos momentos de silencio o sentarse y tomar respiraciones prolongadas pueden ser desagradables para algunos de sus estudiantes y pueden obstaculizar su capacidad de calma, en lugar de promoverla. Llegará a saber esto observando a sus alumnos y preguntándoles qué les gusta, y luego dándoles opciones para que puedan desarrollar una práctica personal en torno a lo que funciona mejor para ellos.

Práctica Personal del Docente

Naturalmente, enseñar a sus alumnos estas prácticas se verá fortalecido por su propia familiaridad con ellos. Se recomienda que, si es posible, primero intente estas prácticas por su cuenta y con colegas, amigos y familiares cuando pueda. Cuantos más conocimientos experimentales tenga, más fácil será hacer estos ejercicios con sus alumnos. Todas las prácticas sugeridas en este capítulo también se pueden hacer 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 Instituto de Recursos de Trauma con su amable permiso. Se alienta a los maestros interesados en aprender más sobre el contenido y las habilidades que se presentan en este capítulo a leer el libro "Construyendo la resiliencia al trauma: El trauma y los modelos de resiliencia comunitaria" [*Building Resilience to Trauma: The Trauma and Community Resiliency Models*] (2015) de Elaine Miller-Karas, y visitar www.traumaresourceinstitute.com

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

Carta a Padres, Cuidadores y/o Tutores

Fecha: _____



Estimado(a) Padre/Madre, Cuidador o Tutor:

Esta carta es para informarle que su hijo ahora está comenzando a ver **El Aprendizaje SEE, Capítulo 2, "Fortalecimiento de la Resiliencia"**. Quizás recuerde que el Aprendizaje SEE es un programa educativo escolar (desde preescolar hasta el último año de enseñanza media) creado por la Universidad de Emory para enriquecer el desarrollo social, emocional y ético de los jóvenes.

En el Capítulo 2, su hijo aprenderá una variedad de métodos para regular su sistema nervioso para mejorar la resistencia al estrés y la adversidad. Esto implica desarrollar una mayor habilidad para notar sensaciones en el cuerpo que indican bienestar o angustia (llamado "seguimiento") y aprender estrategias simples que pueden calmar el cuerpo. Estas técnicas provienen de un importante cuerpo de investigación sobre el papel que juega el sistema nervioso autónomo en la fisiología del estrés. Sin embargo, se alentará a su hijo a usar y practicar solo aquellas habilidades que funcionen eficazmente para él o ella.

Practica en Casa

Muchas de las habilidades que su hijo aprenderá en este capítulo son habilidades que puede explorar usted mismo y son tan aplicables a los adultos como a los niños. Se le recomienda que hable con su hijo sobre cómo nota el estrés en su cuerpo y qué signos le da su cuerpo cuando experimenta estrés en lugar de bienestar. También puede ser útil discutir qué tipos de estrategias saludables utiliza para mantenerse resiliente, qué estrategias son las más apropiadas para diferentes situaciones o entornos. No dude en pedirle a su hijo que comparta las técnicas que está aprendiendo o que se las demuestre.

Capítulos Iniciales Incluidos

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

Lecturas y Recursos Adicionales

Building Emotional Intelligence: Practices to Cultivate Inner Resilience in Children by Linda Lantieri. Introduction by Daniel Goleman. (Construyendo Inteligencia Emocional: Prácticas para Cultivar la Resiliencia Interna en Niños por Linda Lantieri. Introducción por Daniel Goleman).

Los recursos del Aprendizaje SEE están disponibles en la web en: **www.compassion.emory.edu**.

Si tiene alguna pregunta, no dude en comunicarse.

Firma del maestro / educador _____

Nombre impreso del maestro / educador _____

Información de contacto del maestro / educador _____



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 construir un vocabulario para describirlas, ya que las sensaciones nos dicen más directamente sobre el estado de nuestro sistema nervioso. Los estudiantes también aprenderán las estrategias de ¡Ayuda Inmediata! la mayoría de las cuales implican detectar cosas en la sala. Las estrategias de ¡Ayuda Inmediata! (desarrolladas por Elaine Miller-Karas y el Instituto de Recursos del

Trauma) son herramientas inmediatas para ayudar a los estudiantes a regresar a un estado corporal regulado si están atrapados en un estado desregulado, como estar demasiado agitados. También son una excelente manera de introducir el concepto de sensaciones y practicar cómo atenderlas.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Desarrollar y enumerar vocabulario de palabras que describen varias sensaciones.
- Practicar el atender las sensaciones externas mientras aprenden las estrategias de ¡Ayuda Inmediata! para regular el cuerpo.

COMPONENTES CENTRALES
PRIMARIOSAtención y Conciencia
de Sí Mismo

MATERIALES REQUERIDOS

- Una cartulina o pizarra para crear una lista de palabras que describen sensaciones.
- Impresiones de las estrategias de ¡Ayuda Inmediata! (opcional)
- Marcadores

DURACIÓN

30 minutos

CHEQUEO | 4 minutos

- *“Bienvenidos. Mientras piensan en todo este día hasta ahora, desde el momento en que se despertaron hasta estar en clase en este momento, levanten la mano si pueden pensar en algo amable o compasivo que experimentaron o hicieron por alguien. ¿A alguien le gustaría compartir?”*
- *¿Alguno de ustedes ha estado practicando la compasión usando los acuerdos de clase? ¿Cuáles? ¿Cómo se sintió eso?*
- *¿Han visto a alguien más practicar uno de los acuerdos? Describelo. ¿Qué se sintió al ver eso?*
- *¿Qué creen que podría pasar si seguimos practicando la compasión entre nosotros?”*

PRESENTACIÓN/DISCUSSION | 10 minutos

¿Qué son las sensaciones?

Descripción General

En esta presentación, ayudará a sus alumnos a comprender qué es una sensación y luego les hará una lista de palabras que describan sensaciones, construyendo así un vocabulario compartido de palabras de sensaciones.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Así como podemos sentir 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 nuestros cuerpos a calmarse y sentirse más seguros.

Materiales Requeridos

- Cartulina o pizarra
- Marcadores

Instrucciones

- Repase los cinco sentidos y hable sobre para qué los usamos. Discuta el sistema nervioso y cómo los sentidos están relacionados con él. Discuta el concepto de sensaciones.
- Haga una lista de palabras sobre las 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 preguntándoles: “¿Y qué se siente bien en el cuerpo?” o “¿Dónde se siente eso en el cuerpo?” Está bien si algunas de las palabras que se les ocurren no son precisamente palabras de sensación, ya que las actividades que siguen les ayudarán a desarrollar aún más su comprensión de lo que es una sensación.

Recomendaciones para la Enseñanza

- **Una sensación** es algo físico que surge en el cuerpo, como calor, frío, hormigueo, aflojamiento, tensión, pesadez, ligereza, apertura, etc. Las palabras de sensación física deben diferenciarse de las palabras de sentimiento general como bueno, malo, estresado, aliviado, etc., y también son diferentes de las palabras de emoción como feliz, triste, asustado, emocionado, etc. Ayudar a sus alumnos a encontrar una lista de palabras de sensaciones les ayudará a reconocer las sensaciones en el cuerpo, lo que a su vez los ayudará a controlar el estado de sus cuerpos.
- Si se siente cómodo haciéndolo, también se recomienda que presente a sus alumnos el papel del sistema nervioso: la parte de nuestro cuerpo que nos permite sentir sensaciones en el interior, así como sentir las cosas en el exterior (a través de nuestros cinco sentidos, por ejemplo) y eso

nos mantiene vivos al regular nuestra respiración, nuestro ritmo cardíaco, el flujo sanguíneo, la digestión y otras funciones importantes. Todo este capítulo implica llegar a comprender el sistema nervioso (específicamente el sistema nervioso autónomo). Puede enseñar el contenido y las habilidades sin nombrar específicamente el sistema nervioso y, en su lugar, usar el término general "el cuerpo", pero si puede aportar información adicional sobre el sistema nervioso autónomo gradualmente, esto probablemente enriquecerá la comprensión general de sus estudiantes.

Pauta Sugerida

- *"Hemos estado explorando la compasión y la felicidad. Hoy vamos a aprender acerca de cómo nuestros sentidos pueden ayudarnos a saber cómo se sienten nuestros cuerpos.*
- *¿Quién puede nombrar uno o más de los cinco sentidos?*
- *Son para sentir cosas en el exterior: podemos ver, oír, oler, tocar y saborear cosas.*
- *¿Qué cosas podemos sentir en el exterior a través de nuestros cinco sentidos? Pensemos en uno de nuestros sentidos, escuchar, tomemos un momento de silencio y notemos qué sonidos podemos escuchar durante un minuto de silencio. ¿Qué escuchaste? ¿Alguien puede compartir lo que está sintiendo en este momento utilizando uno de los otros sentidos? ¿Qué hay sobre ver? ¿Tocar? ¿Oler?*
- *Hay una parte de nuestros cuerpos que nos ayuda a sentir estas cosas en el exterior de nuestros cuerpos y también dentro de nuestros cuerpos. Lo llamamos sistema nervioso.*
- *Se llama sistema nervioso porque nuestro cuerpo está lleno de nervios que envían información desde diferentes partes de nuestros cuerpos hacia y desde nuestro cerebro.*

Vamos a aprender algunas cosas interesantes sobre nuestro sistema nervioso que pueden ayudarnos a ser más felices y saludables juntos.

- *Entonces, nuestros sentidos nos ayudan a sentir cosas en el exterior de nuestros cuerpos como un sonido u olor. Observemos si podemos sentir algo dentro de nuestros cuerpos. Pongamos una mano en nuestro corazón y la otra en nuestro vientre y cerremos los ojos por un momento y notemos si podemos sentir algo dentro de nuestro cuerpo.*
- *Algunas veces podemos sentir algo en nuestros cuerpos, como si sentimos calor o frío. Llamamos a esas cosas sensaciones. Eso es porque los sentimos.*
- *Sentir algo es sentirlo con nuestro cuerpo. Las sensaciones son solo cosas que podemos sentir con nuestro cuerpo. Nuestro cuerpo nos dice lo que estamos sintiendo.*
- *Pensemos en cosas que podemos sentir en el exterior. Haremos juntos una lista de sensaciones.*
 - *Cuando tocan su escritorio, ¿es duro? ¿es suave? ¿la temperatura es cálida o fría?*
 - *Si tocan su ropa, ¿es suave? ¿áspera? ¿fina? ¿algo más?*
 - *Saquen su lápiz / crayón / bolígrafo, mientras lo tocan, ¿es redondo? ¿plano? ¿tibio? ¿frío? ¿puntiagudo? ¿Algo más?*
 - *¿Hay algo más en tu escritorio/cerca de ti que quieras describir con palabras sobre sensaciones?*
- *Ahora pensemos en lo que sentimos en el interior. Un ejemplo sería si estamos parados al sol, nuestros sentidos pueden hacernos saber que hace demasiado calor y tomamos medidas para pasar a la sombra para refrescarnos.*

Al principio, sentimos calor en el interior y cuando nos movemos a la sombra, sentimos un enfriamiento en el interior. Pensemos juntos sobre otras sensaciones que experimentamos en el interior.

- *Veamos cuántas podemos recrear. Si dices algo, pero tal vez no estás seguro 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 sientes por dentro cuando tienes sueño? ¿Qué parte de tu cuerpo te dice que tienes sueño? ¿Qué tal cuando tienes hambre? ¿Qué sientes cuando te diviertes? ¿Qué sientes por dentro cuando eres feliz? Si practicas un deporte, ¿cómo te sientes por dentro? ¿Qué sientes por dentro cuando estás emocionado? ¿En qué parte de tu cuerpo sientes eso? (Puede ser útil si da un ejemplo personal, como cuando estoy pensando en divertirme, siento calor en mis hombros y mejillas)”*

ACTIVIDAD DE COMPRESIÓN | 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 sentir cosas en el exterior (usando nuestros cinco sentidos) y en el interior (volviendo nuestra conciencia hacia adentro, notando y nombrando qué sensaciones encontramos dentro del cuerpo).
- El Modelo de Resiliencia Comunitaria, diseñado por el Instituto de Recursos del Trauma, ofrece varias actividades llamadas estrategias de “¡Ayuda Inmediata!”. Todo esto implica

hacer una tarea cognitiva fácil o dirigir nuestra atención a las sensaciones. Se ha encontrado que cuando el sistema nervioso está agitado, dirigir la atención a las sensaciones al realizar actividades como estas puede tener un efecto calmante inmediato en el cuerpo. Esta actividad de comprensión funciona a través de las estrategias de ¡Ayuda Inmediata! individuales y también sienta las bases para cultivar la atención como una habilidad (que se desarrolla más adelante en el Aprendizaje SEE), ya que todas las estrategias de ¡Ayuda Inmediata! implican prestar atención.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Así como podemos sentir 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 nuestros cuerpos a calmarse y sentirse más seguros.

Materiales Requeridos

- Opcional: copias del folleto de estaciones si está haciendo estaciones.
- Carteles 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 su clase. Siga el guion a continuación para sentirse cómodo haciendo preguntas sobre sensaciones. Muestre el cartel de la estrategia de ¡Ayuda Inmediata! a su clase.
- Use este formato para explorar las diferentes estrategias de ¡Ayuda Inmediata! a medida que

tenga tiempo, y repita esta actividad según sea necesario.

- **Nota:** También puede hacer que los estudiantes exploren las estrategias de ¡Ayuda Inmediata! como estaciones alrededor de la sala. Use los folletos provistos en la siguiente sección o haga los suyos y publíquelos en la sala. Haga que sus estudiantes se emparejen y luego caminen por la sala hasta que encuentren una estación de ¡Ayuda Inmediata! que quieren probar. Entonces pueden hacer la habilidad de ¡Ayuda Inmediata! juntos y compartir lo que experimentan. Después de que todos hayan tenido la oportunidad de probar dos o más estaciones, reúnalos nuevamente como clase y pídale que compartan qué estaciones hicieron y qué experimentaron.

Recomendaciones para la Enseñanza

- A medida que los estudiantes exploran los efectos de estas estrategias en sus cuerpos, es importante que también aprendan a notar si las sensaciones que experimentan son agradables, desagradables o neutras. Como este vocabulario (agradable, desagradable y neutro) y la capacidad de conectar estos términos con sensaciones en el cuerpo serán importantes para todas las experiencias de aprendizaje en este capítulo, vale la pena consultar ocasionalmente con sus estudiantes para profundizar su comprensión de notar sensaciones de esta manera triple. Tenga en cuenta que las sensaciones no son intrínsecamente agradables, desagradables o neutras para todos o en todo momento: el calor, por ejemplo, puede ser experimentado como agradable, desagradable o neutro en diferentes momentos.
- Tenga en cuenta que no todas las estrategias de

¡Ayuda Inmediata! funcionarán para todos los estudiantes. Algunos pueden preferir empujar contra una pared, algunos pueden preferir apoyarse contra una pared. A algunos les puede gustar tocar muebles a su alrededor, a otros no.

Una parte importante del proceso aquí es que cada alumno aprenda lo que funciona para sí mismo, mientras que usted como maestro también aprende lo que funciona para cada alumno. Esta es la construcción de la alfabetización corporal: un conocimiento del propio cuerpo y cómo experimenta bienestar y angustia. Incluso algo que funciona una vez puede no ser efectivo en otra ocasión, por lo que es mejor aprender una variedad de estrategias.

- Una vez que sus alumnos hayan tenido cierta familiaridad practicando las estrategias de ¡Ayuda Inmediata!, también puede hacer que ilustren sus propias estaciones de ¡Ayuda Inmediata! y las coloquen alrededor de la habitación.

¡Vea la lista completa de las estrategias de ¡Ayuda Inmediata! enumeradas en el folleto en la página siguiente. A continuación, hay una pauta sugerida de cómo puede dirigir la actividad para explorar algunos de ellas a la vez.

Pauta Sugerida

- *“Recuerde que dijimos que queremos sentirnos felices y que queremos experimentar amabilidad.*
- *Nuestros cuerpos también pueden sentirse felices o infelices. Si prestamos atención a eso, podemos hacer cosas que sean amables con nuestros cuerpos.*
- *Intentaremos algunas actividades de detección y veremos si notamos que algo le sucede a nuestros cuerpos.*

- Comenzaremos con la detección de cosas en el exterior.
 - Escuchemos y veamos si podemos escuchar tres cosas dentro de esta sala. Escucha y luego levanta la mano cuando tengas tres cosas que escuchaste dentro de esta habitación. (Espere hasta que todos o la mayoría de los estudiantes hayan levantado la mano).
 - Vamos a compartir ahora. ¿Qué tres cosas notaste? (Llame a estudiantes en forma individual para compartir).
 - Ahora veamos si podemos escuchar tres cosas fuera de esta sala. Levanta la mano cuando escuches tres cosas que escuchaste fuera de esta sala." (Nota: este ejercicio también se puede lograr con música. Puede tocar música y preguntar a los estudiantes qué sucede adentro mientras escuchan música.)
 - (Cuando la mayoría o todos los estudiantes hayan levantado la mano, permítales compartir).
 - "¿Qué pasó con nuestros cuerpos cuando todos escuchamos los sonidos dentro y fuera de la habitación? ¿Qué notaste?" (Permitir compartir. Puede notar que cuando todos están escuchando sonidos, se vuelven más tranquilos y más quietos)
 - "Ahora vamos a notar lo que sucede dentro de nuestros cuerpos cuando hacemos esto.
 - Nuestras sensaciones pueden ser agradables, desagradables o neutras. No hay sensaciones correctas o incorrectas. Las sensaciones existen para darnos información de que estoy demasiado caliente bajo el sol, necesito caminar a esa sombra para refrescarme. Neutro significa en el medio. Significa que la sensación no es agradable, pero tampoco es desagradable.
 - Escuchemos cosas dentro o fuera de esta aula que no notamos antes. [Pausa]
 - Cuando hacemos esto, ¿qué notas en el interior de tu cuerpo mientras escuchas? ¿Notas alguna sensación dentro de tu cuerpo en este momento? Levanta la mano si notas una sensación dentro de tu cuerpo.
 - ¿Qué notaste? ¿Dónde está? ¿Es agradable, desagradable o neutra? [Permita que otros estudiantes compartan]
 - Ahora veamos si podemos encontrar cosas de cierto color en la habitación. Comencemos con el rojo.
 - Miren alrededor de la habitación y vea si puede encontrar tres cosas rojas en esta habitación.
 - Observen lo que sienten por dentro cuando encuentren el color rojo. ¿Alguien nota alguna sensación en sus cuerpos? Levanten la mano si notaron alguna.
 - ¿Qué es? ¿Es agradable, desagradable o neutra?"
- Utilice este formato para explorar las diferentes estrategias de ¡Ayuda Inmediata! a medida que tenga tiempo, y repita esta actividad según sea necesario.

REVISIÓN | 4 minutos

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

Estrategia	¿Qué sensaciones notas en tu cuerpo?	¿Son las sensaciones agradables, desagradables o neutras?
Nombra seis colores que veas en la sala.		
Cuenta hacia atrás desde 10.		
Observa 3 sonidos diferentes en la sala y 3 fuera de la sala.		
Bebe lentamente un vaso de agua. Siéntelo en tu boca y garganta.		
Pasa un minuto caminando por la habitación. Observa la sensación de tus pies en el suelo.		
Presiona tus palmas juntas firmemente o frótelas hasta que se calienten.		
Toca un mueble o una superficie cerca de ti. Observa su temperatura y textura.		
Empuja lentamente contra una pared con las manos o la espalda y observa cualquier sensación en los músculos.		
Mira alrededor de la habitación y observa qué capta tu atención.		

Estrategia de ¡Ayuda Inmediata!

Estación 1



Bebe lentamente un vaso de agua.
Siéntelo en tu boca y garganta.

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

Estrategia de ¡Ayuda Inmediata!

Estación 2



Nombra seis colores que ves.

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

Estrategia de ¡Ayuda Inmediata!

Estación 3



Mira alrededor de la habitación y observa qué llama tu atención.

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

Estrategia de ¡Ayuda Inmediata!

Estación 4



Cuenta hacia atrás desde 10 mientras caminas por la habitación.

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

Estrategia de ¡Ayuda Inmediata!

Estación 5



Toca un mueble o una superficie cerca de ti. Observa su temperatura y textura.

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

Estrategia de ¡Ayuda Inmediata!

Estación 6



Presiona tus palmas juntas firmemente o frótalas hasta que se calienten.

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

Estrategia de ¡Ayuda Inmediata!

Estación 7



Observa 3 sonidos dentro de la habitación y 3 sonidos afuera.

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

Estrategia de ¡Ayuda Inmediata!

Estación 8



Camina alrededor del cuarto. Observa la sensación de tus pies en el suelo.

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

Estrategia de ¡Ayuda Inmediata!

Estación 9



Empuja lentamente las manos o la espalda contra una pared o puerta.

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

PROPÓSITO

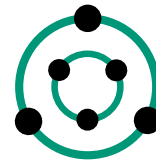
El propósito de esta experiencia de aprendizaje es ayudar a los estudiantes a explorar el uso de un recurso personal (en este caso, los dibujos de amabilidad creados en el Capítulo 1) para lograr un mayor bienestar en el cuerpo. Los recursos personales son internos, externos o imaginarios que sirven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

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

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Descubrir cómo usar un recurso personal para relajar y calmar el cuerpo.
- Desarrollar una mayor habilidad para identificar y seguir sensaciones en el cuerpo.

COMPONENTES CENTRALES
PRIMARIOS

Autorregulación

MATERIALES REQUERIDOS

- Los dibujos de amabilidad que los estudiantes crearon en el Capítulo 1. Si usted no tiene esos dibujos, puede tenerlos creando unos nuevos, pero esto tomará tiempo adicional.

DURACIÓN

30 minutos

CHEQUEO | 5 minutos

- *“Practiquemos parte de las actividades de ¡Ayuda Inmediata! que aprendimos. (Es posible que desee tener fotos de las actividades de ¡Ayuda Inmediata! para que los estudiantes puedan elegir una de ellas).*
- *Escuchemos y veamos si podemos escuchar tres cosas dentro de esta sala.*
- *Ahora escuchemos y veamos si podemos escuchar tres cosas fuera de esta sala.*
- *¿Qué notamos en el interior al hacer eso? ¿Notas una sensación agradable o neutra? Recuerda, neutro significa en el medio.*
- *Mira alrededor de la habitación y ve qué llama tu atención que sea agradable o neutro, podría ser un objeto, un color, un amigo favorito u otra cosa.*
- *Ahora hablemos con nuestros cuerpos. ¿Qué notas en el interior? ¿Puedes encontrar una sensación agradable o neutra en tu cuerpo?*
- *¿Hay alguien que no pueda encontrar una sensación agradable o neutra? Si es así, levanta la mano. (Si algunos estudiantes levantan la mano, ayúdelos a cambiar a un lugar en su cuerpo que se sientan mejor).*
- *Una vez que hayan encontrado una sensación agradable o neutra, prestemos atención a ese lugar en silencio por un momento. Ve si la sensación cambia o si permanece igual.”*

ACTIVIDAD DE COMPRESIÓN | 20 minutos

Usar los dibujos de compasión como un recurso personal

Descripción General

En esta actividad, los estudiantes comparten sus dibujos y luego ven las sensaciones en sus cuerpos, prestando particular atención a las

sensaciones neutras.

Contenidos/Comprensiones a Explorar:

- Las sensaciones pueden ser agradables, desagradables o neutras; la misma sensación (como el calor) podría ser cualquiera de estos tres.
- Cuando nos enfocamos en sensaciones agradables o neutras, nuestros cuerpos tienden a relajarse.
- Podemos usar recursos y atención a las sensaciones para relajar nuestros cuerpos.

Materiales Requeridos

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

Instrucciones

Seguir el texto a continuación para facilitar los recursos para la primera vez.

Recomendaciones para la Enseñanza:

- Traer a la mente algo que evoca un mayor bienestar, seguridad o confianza se llama “recursos”. El objeto que uno recuerda es un recurso personal. Notar las sensaciones que surgen se llama “seguir” las sensaciones o “leerlas” (puede usar el término que prefiera). Cuando se encuentra una sensación agradable o neutra a través del seguimiento, podemos mantener nuestra atención en esa sensación durante varios momentos y observar la sensación, para ver si permanece igual o cambia. Esto tiende a profundizar la sensación y conducir a una mayor relajación en el cuerpo.
- Aunque todos tenemos sistemas nerviosos, puede haber una gran variedad en términos de lo que funciona como un recurso personal para nosotros y qué sensaciones 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 centrarnos en eso. Esto se llama “cambiar y permanecer”. Cuando encontramos una sensación placentera o neutra en el cuerpo a través del seguimiento, podemos mantener 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 a salvo, y el cuerpo generalmente responde con relajación.

- Es posible que, durante la asignación de recursos, los estudiantes compartan sensaciones que provienen de otras cosas además 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 alumno al dibujo de compasión y ver si eso evoca sensaciones agradables o neutras. Si el estudiante reporta una sensación agradable, entonces pídale que haga una pausa por un momento y solo note esa sensación. Es esta pausa y el estar al tanto de la sensación agradable o neutra lo que permite al cuerpo relajarse y profundizar en una experiencia de seguridad. Si el estudiante informa sensaciones desagradables, pregunte si hay algún otro lugar en el cuerpo que se sienta mejor, luego permítale detenerse y notar ese lugar en el que se siente mejor.
- Nota: Una sola sensación (como calor, por ejemplo) puede ser agradable, desagradable o neutra. Del mismo modo, la frescura puede ser agradable, desagradable o neutra. 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 seguir de esta manera. También tenga en cuenta que el sistema nervioso responde a los estímulos muy rápidamente. Por lo tanto, si espera demasiado cuando el alumno comparte su dibujo de amabilidad, su atención habrá pasado a otra cosa y ya no experimentará sensaciones relacionadas con recordar un momento de compasión. El momento de esto será más evidente para usted con la práctica.

Pauta Sugerida

- *“Recuerdas cómo dijimos que a todos nos gusta la compasión?”*
- *Vamos a explorar cómo mirar o pensar en algo que nos gusta puede provocar sensaciones en el cuerpo.*
- *¿Alguien recuerda lo que llamamos la parte de nuestro cuerpo que detecta 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 ninguna de ellas. Si no son agradables ni desagradables, decimos que son “neutras” o “intermedias”.*
- *¿Qué sensaciones crees que podrían ser agradables o desagradables o intermedias?*
- *¿Qué tal el calor? ¿Cómo es cuando es agradable? ¿Desagradable? ¿Intermedia?*
- *¿O la frescura?*
- *¿O tener mucha energía y movimiento dentro de nuestros cuerpos? ¿Cómo es cuando tenemos eso y es agradable? ¿Alguna vez has sentido eso, pero fue desagradable? ¿Podría ser neutra?*
- *Ahora saquemos el dibujo de compasión que hicimos.*

- *Tómense un momento para mirar su dibujo de compasión. Recuerdan de qué se trataba.*
- *Si lo desean, vean qué les llama la atención en su dibujo y toquen la parte que les llama la atención.*
- *¿Son las sensaciones agradables, desagradables o neutras? ¿Hay alguna diferencia entre mirar y tocar tu dibujo de compasión?*
- *¿A quién le gustaría compartir su dibujo de compasión con el resto de nosotros?*
- *Es importante que cuando uno de nosotros comparta, todos los demás vayan a escuchar y mirar en silencio."*

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

- *"¿Qué notas en el interior ahora que recuerdas ese momento de compasión?*
- *¿Hay alguna sensación que notas en tu cuerpo?*
- *¿Es esa sensación que me acabas de decir agradable, desagradable o intermedia?*
- *¿Qué otras sensaciones notas en tu 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 buenos, además de su dibujo de compasión.

- *"Si prefieres elegir otra cosa en la que pensar en lugar de tu dibujo de compasión, puedes pensar en una persona, lugar, un animal, una cosa o un recuerdo que te haga sentir bien y compartir eso."*

Permita que algunos estudiantes compartan y sigan el mismo proceso con cada uno. Es posible

que a medida que un estudiante comparte y experimenta sensaciones agradables, puede haber cambios notables en su cuerpo asociados con la relajación. Otros estudiantes pueden notar esto. Si lo hacen, permítales compartir los cambios físicos que notaron.

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

REVISIÓN | 5 minutos

- *"¿Qué descubrimos acerca de los recursos personales y las sensaciones?*
- *¿Qué tipo de sensaciones vinieron cuando miramos nuestros recursos personales?*
- *¿En qué parte de nuestros cuerpos sentimos esas sensaciones?*
- *¿Crees que podríamos encontrar más recursos personales en el futuro?*
- *Si alguna vez te sientes desagradable, ¿crees que podrías usar uno de tus recursos personales para ayudar a tu cuerpo a sentirse mejor?"*

ACTIVIDADES DE EXTENSIÓN

Escritura

- *Escriba acerca de un momento en que obtuvo recursos utilizando un recuerdo positivo/amable o cuando usó la estrategia de ¡Ayuda Inmediata! y cómo se sentían las sensaciones positivas o neutras en su cuerpo..*

Creando un Kit de Recursos

PROPÓSITO

Esta experiencia de aprendizaje se basa en la última actividad al ayudar a los estudiantes a crear un “kit de recursos” (o kit de herramientas o cofre del tesoro, como los estudiantes de primaria pueden llamarlo) de recursos personales. Los recursos personales son cosas internas, externas o imaginarias que sirven para provocar 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, porque un recurso en particular podría no funcionar todo el tiempo. Por ejemplo, algunos recursos pueden servir para energizarnos cuando nos sentimos deprimidos, mientras que otros pueden calmarnos cuando nos sentimos hiperactivos. Es importante practicar los recursos junto con el seguimiento, ya que es la habilidad de seguimiento que construye la alfabetización corporal.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Crear un kit de recursos personales que puedan usar para calmarse cuando estén estresados.
- Descubrir cómo usar sus recursos personales para relajar y calmar el cuerpo.
- Desarrollar una mayor habilidad para identificar y seguir las sensaciones en el cuerpo.

COMPONENTES CENTRALES
PRIMARIOS

Autorregulación

MATERIALES REQUERIDOS

- Los dibujos de compasión del Capítulo 1
- Tarjetas blancas o de color de 10 cm x 15 cm (o papel cortado a un tamaño similar) y bolígrafos o marcadores de colores para cada estudiante
- Caja pequeña, bolsa o un sobre grande de color para servir como el “kit de recursos” para que cada estudiante almacene sus dibujos de recursos personales allí
- Una caja de pequeñas rocas de colores, piedras, cristales u otros objetos similares (opcional)
- Suministros de arte para decorar el kit de recursos (opcional)

DURACIÓN

30 minutos (40, con actividad opcional)

CHEQUEO | 4 minutos

Distribuya los dibujos de compasión de la experiencia de aprendizaje anterior a cada alumno.

- *“Tomemos un momento para sentirnos cómodos mientras sacamos los dibujos de compasión que hicimos hace unos días.*
- *Miremos alrededor de la habitación y veamos qué les llama la atención que sea agradable o neutro, podría ser un objeto, un color, un amigo favorito u otra cosa.*
- *Dirijamos su atención a un lugar en el interior que se sienta agradable o neutro.*
- *Ahora pensemos en nuestro momento de compasión o en el dibujo de un recurso. (Pausa) Echen un vistazo a su dibujo y vean si pueden recordar cuál fue el acto de compasión o recurso que dibujaron, dónde estaban o con quién estaban.*
- *Cuando piensan en ese momento de amabilidad o recurso, ¿qué notan que sucede dentro de su cuerpo? (Si los estudiantes comparten sensaciones agradables o neutras, permítales sentarse con su atención en esas sensaciones. Si comparten sensaciones desagradables, aliéntelos a cambiar y quedarse, o elegir una de las actividades de ¡Ayuda Inmediata!*
- *Al hacer esto, estamos aprendiendo sobre nuestros cuerpos y cómo calmarlos y hacer que se sientan bien.”*

ACTIVIDAD DE COMPRESIÓN | 16 minutos

Crear un kit de recursos 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 él. Crean un conjunto de recursos personales para ellos, dibujan cada uno en un pedazo de papel y luego lo etiquetan. Los trozos de papel pueden ser pequeños para que puedan doblarse y colocarse en una caja (o sobre de color) que servirá como un kit de recursos de los recursos personales del estudiante. Si usted o sus alumnos lo prefieren, puede llamar al kit de recursos de otra manera, como una “bolsa de recursos”, “caja de herramientas” o “kit de herramientas”. (Del mismo modo, puede proporcionar bolsas en lugar de cajas). A medida que transcurre el año, ellos pueden agregar recursos a su kit de recursos personales y pueden extraer recursos cuando lo necesiten.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

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

Materiales Requeridos

- Tarjetas de 10 x 15 cms, blancas o de color (o papel cortado a un tamaño similar) y bolígrafos o marcadores de colores para cada estudiante; caja pequeña, bolsa o un sobre grande de color para servir como el “kit de recursos” para que cada estudiante almacene sus dibujos de recursos personales; una caja de pequeñas rocas de colores, piedras, cristales u otros objetos similares (opcional); suministros de arte para decorar el cofre del tesoro (opcional).
- #### Instrucciones

- Dígales a los estudiantes que va a hacer un kit de recursos y explíqueles cuáles son los recursos.
- Haga preguntas para que los estudiantes compartan algunos de sus recursos.
- Proporcione tiempo suficiente para que los estudiantes extraigan sus recursos y luego los compartan. El intercambio se puede hacer en parejas o con un grupo completo o ambos.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Lo importante en esta experiencia de aprendizaje es que los estudiantes identifiquen lo que les sirve como un recurso personal, es decir, reconocer el valor de algo en su vida como un recurso que los hace sentir bien o mejor. Aunque todos tenemos cosas en nuestras vidas (personas, lugares, actividades, recuerdos, esperanzas, etc.) que nos hacen sentir mejor, a veces las damos por sentado o no las reconocemos como teniendo este valor especial.
- Es posible que desee repetir esta actividad para crear más recursos. Además, puede reservar un tiempo para que sus estudiantes decoren y personalicen su kit de recursos, haciéndolo individualizado. De esta manera, su propio kit de recursos puede llegar a servirles como un recurso. También puede usar la siguiente actividad de información complementaria (“piedra de recursos”) para agregar al kit de recursos.
- Nota: los recursos personales pueden ser bastante simples; no tienen que ser algo increíblemente maravilloso. Los recursos personales también son únicos para el individuo; lo que funciona para una persona a menudo no funcionará para otra persona. Para mantener el

rango lo más amplio posible al principio, use una variedad de palabras para describir lo que puede ser un recurso personal en lugar de una sola palabra como “felicidad”, “seguridad”, “alegría”, etc. Eso facilitará que sus alumnos encuentren algo que funcione para ellos.

Pauta Sugerida

- *“Hoy vamos a crear un kit de recursos. Es como un kit de herramientas.*
- *¿Para qué sirve un kit de herramientas? ¿Qué tipo de cosas encuentras en un kit de herramientas?*
- *En este kit vamos a poner recordatorios de cosas que nos hacen sentir bien, cosas que nos hacen sentir seguros o cosas que nos gustan.*
- *Llamamos a estas cosas recursos personales. Un recurso significa algo que es útil. Es personal porque nuestro recurso es algo especial para nosotros. No tiene que ser especial para otras personas.*
- *Los recursos personales son cosas que nos hacen sentir bien, felices o seguros.*
- *Pueden ser cosas que nos gusta hacer. Pueden ser cosas que encontramos relajantes o divertidas. Pueden ser personas que nos gustan. Incluso pueden ser cosas sobre nosotros mismos, cosas de las que estamos orgullosos o felices.*
- *¿Hay alguien que te gusta que te hace sentir más seguro y feliz cuando piensas en él?*
- *¿Hay algún lugar que te guste que te haga sentir mejor cuando vayas o pienses en él?*
- *¿Hay algo que realmente te gusta hacer que sea divertido?*
- *Todos estos son recursos personales. Puede ser cualquier cosa que te haga sentir bien o*

que te sientas mejor cuando no te sientes bien.

- Incluso puede ser algo que imaginas que te hace sentir bien o feliz cuando piensas 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 que podamos recordar lo que dibujamos más tarde.
- [Permita a los estudiantes suficiente tiempo para dibujar.]
- Ahora hemos creado algunos recursos personales. Cada uno es como un tesoro. Es valioso. Al igual que el tesoro, podemos guardarlo para más adelante y usarlo cuando queramos.
- Podemos mantener nuestros recursos en nuestros kits de recursos. Escribamos nuestros nombres en nuestros cofres del tesoro.
- Compartamos lo que hicimos entre nosotros. ¿A quién le gustaría compartir uno de sus recursos y por qué es un recurso para ti?"

PRÁCTICA REFLEXIVA | 7 minutos Practicando los Recursos y el Seguimiento**

Descripción General

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

Recomendaciones para la Enseñanza

- Tenga en cuenta que, si los estudiantes comparten sensaciones desagradables,

recuérdelos que pueden cambiar a un lugar en su cuerpo que se sienta mejor o incluso neutro. Esta habilidad se llama "cambiar y permanecer". Además, recuerde que los está ayudando a aprender qué es una sensación, así que si dicen cosas como "Se siente bien" o "Se siente mal", ¿pregúnteles cosas como "¿Qué se siente bien? ¿Puedes describir la sensación? "Puede usar la lista de palabras de sensación que creó con ellos en la experiencia de aprendizaje anterior.

- Los recursos son una habilidad que llevará tiempo desarrollar. Se sugiere que repita esta actividad varias veces hasta que los estudiantes adquieran alguna experiencia directa con sensaciones agradables en el cuerpo mientras piensan en su recurso personal. Después de que nazca tal visión crítica, la práctica adicional conducirá a una comprensión incorporada de la forma en que su propio sistema nervioso experimenta y expresa el estrés y el bienestar.

Pauta Sugerida

- "Ahora vamos a notar sensaciones en nuestros cuerpos. (Repase lo que es una sensación con ejemplos si es necesario).
- Tómense un momento y elijan uno de sus recursos favoritos.
- Pónganse cómodos y coloquen el dibujo de sus recursos frente a ustedes.
- Si sienten que están distraídos, muévase a un lugar donde estén menos distraídos.
- Tómense un momento y quédense quietos y solo miren nuestros recursos y piensen en ellos.
- ¿Qué se siente por dentro cuando miramos y pensamos en nuestro recurso?
- ¿Notas sensaciones agradables? Si no lo haces, está bien.

- Si nota sensaciones desagradables, simplemente cambie y encuentre otra parte de su cuerpo que se sienta mejor. Quédate con el lugar que se siente mejor.
- Una vez que hemos encontrado una sensación agradable, o simplemente una sensación intermedia, podemos quedarnos allí y sentir esa sensación. [Pausa.]
- Es como si estuviéramos leyendo nuestro cuerpo y sus sensaciones. A esto le llamamos seguimiento. Seguimiento significa seguir algo de cerca. Cuando notamos las sensaciones en el cuerpo y prestamos atención a ellas, estamos siguiendo.
- ¿A alguien le gustaría compartir una sensación que notan en su cuerpo?
- ¿Qué se siente cuando prestas atención a esa sensación?"

REVISIÓN | 3 minutos

- "Estos kits de recursos son para que Uds. los usen para que los ayuden cuando necesiten sentirse más seguros, tranquilos y pacíficos.
- Cada vez que sientan que necesitan ayuda para sentirse más tranquilos, pueden tomarse unos minutos y tocar su piedra en silencio, y recordar algo por lo que estén agradecidos. O mirar las imágenes de sus recursos.
- ¿Qué tipo de sensaciones vinieron cuando miramos nuestros recursos personales?
- ¿Creen que podríamos encontrar más recursos personales en el futuro?
- ¿Cuándo querrían usar su kit de recursos?"

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN

OPCIONAL | 10 minutos

Piedra de Recurso

Descripción General

Esta es una actividad opcional de información

adicional que puede acompañar a la actividad del kit de recursos. Es posible que no tenga tiempo para realizar ambas actividades en una sola lección, por lo que siempre puede hacerlo más tarde. En esta actividad, invite a los estudiantes a formar un círculo y elegir una pequeña piedra, cristal u otro objeto de una bolsa o caja. Luego piensan en algo por lo que están agradecidos, y la piedra u objeto viene a representar esa cosa. Luego agregan el objeto a su kit de recursos.

Materiales Requeridos

- Una piedra pequeña, cristal u otro objeto pequeño para cada alumno
- Cofres del tesoro de los estudiantes

Instrucciones

- Invite a los alumnos a unirse a usted en un círculo.
- Dele a cada alumno 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 a través de la práctica de recursos, que se describe a continuación.

Pauta Sugerida

- "Este es un tesoro especial para su kit de recursos.
- Es una piedra (o cristal) que puede ayudarlos a recordar cómo sentirse tranquilos, seguros y en paz. Lo llamaremos piedra de recurso, ya que lo utilizaremos para recordarnos un recurso.
- Pero, antes de que puedan hacer eso, tenemos que practicar algo nuevo.
- Tómense un momento y piensen en algo por lo que estén agradecidos.
- Puede ser uno de sus recursos personales o algo nuevo.

- Podemos sentirnos agradecidos por las cosas pequeñas, como alguien que te sonrío, o cosas grandes como personas especiales en nuestras vidas.
- Tomémonos 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 en tu vida, una mascota, un parque favorito. Sea lo que sea, tómense un momento para imaginarlo en su mente.
- Mientras piensan en esta cosa especial, aprieten suavemente su piedra. También pueden frotarla con los dedos.
- Observen las sensaciones que sienten en el interior mientras sostienen su piedra y piensen en aquello por lo que están agradecidos.
- Ahora, daremos la vuelta al círculo y compartiremos lo que agradecemos.
- 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 pasar.

- "Observen cómo se sienten por dentro ahora que todos hemos expresado gracias por algo especial para nosotros.
- ¿Alguien nota alguna sensación en el interior?
¿Qué notan?
- Ahora pueden volver a sus escritorios (mesas) y colocar su piedra especial dentro de su kit de recursos.
- Podemos escribir una nota y ponerla en nuestro paquete de recursos también, para que recordemos de qué estamos agradecidos."

Centramiento

PROPÓSITO

El propósito de esta experiencia de aprendizaje es explorar la habilidad de centramiento/enraizamiento como una forma de regresar y permanecer dentro de la zona resiliente/zona OK. El centramiento/enraizamiento se refiere a atender el contacto físico del cuerpo de uno con un objeto. El enraizamiento siempre se practica con el seguimiento (atención a las

sensaciones en el cuerpo), ya que estos dos juntos construyen la alfabetización corporal. Como hay muchas maneras de hacer un centramiento/enraizamiento, y es probable que cada estudiante encuentre métodos que funcionen mejor para él o ella, se recomienda que repita algunas de las actividades en esta experiencia de aprendizaje varias veces.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Aumentar la conciencia de cómo se sienten nuestros cuerpos cuando los movemos de ciertas maneras.
- Adquirir competencia en la práctica del enraizamiento a través de diversas posturas.
- Adquirir competencia en la práctica del enraizamiento mediante la sujeción de un objeto.

COMPONENTES CENTRALES
PRIMARIOS

Autorregulación

MATERIALES REQUERIDOS

- Kits de recursos de los estudiantes
- Una bolsa de objetos para que los estudiantes sostengan, como animales de peluche/peluches, prendas de vestir, colgantes, relojes, juguetes. (Si lo prefiere, o si es difícil organizar estos artículos, puede pedir a los estudiantes de antemano que traigan algo que sientan que podrían disfrutar usando para esta actividad).

DURACIÓN

30 minutos

CHEQUEO | 4 minutos

- *“Saquemos nuestros kits de recursos y veamos 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 sobre él, o cierren los ojos y siéntalo con cuidado con las manos.*
- *Dediquemos unos minutos a prestar realmente nuestra atención a nuestros objetos. [Pausa.] Mientras hacen eso, traten de notar las sensaciones dentro de su cuerpo. Puede sentirse más cálido o más frío, más ligero o más pesado, tal vez hormigueo, tal vez noten su respiración, solo tengan curiosidad. Si no notan ninguna sensación, está bien y solo noten que no estás sintiendo ninguna sensación en este momento. Todavía pueden sentarse y disfrutar de su objeto.”*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 12 minutos

Enraizamiento con la Postura de Uno*

Descripción General

En esta actividad, los estudiantes practicarán la habilidad del enraizamiento probando diferentes posturas y viendo cuáles generan la mayor sensación de bienestar en sus cuerpos.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Nuestro sistema nervioso responde al contacto físico de nuestros cuerpos con objetos y superficies.
- La atención a sensaciones agradables o neutras en el cuerpo cuando hace un enraizamiento puede conducir a la relajación.
- Todos tenemos técnicas específicas de enraizamiento que funcionarán mejor para nosotros.

- Practicar el enraizamiento puede hacerlo más fácil y efectivo con el tiempo.

Materiales Requeridos

Ninguno

Instrucciones

- Es posible que primero deba preparar el espacio para permitir que los estudiantes empujen hacia abajo sobre un escritorio, así como empujar y apoyarse contra una pared.
- Use el guion a continuación para guiar a sus alumnos a través de la puesta en posición y el seguimiento por primera vez.
- Explíqueles que aprenderán una habilidad llamada “enraizamiento” que es ayudar al cuerpo a sentirse mejor, más seguro, más confiado y más estable. (En ese sentido, es bastante parecido a los recursos, pero en lugar de pensar en un recurso, implica mover el cuerpo hasta que se sienta más cómodo).
- Guíe a sus alumnos a través de diferentes posturas (de pie, sentado, empujando hacia abajo sobre su escritorio, apoyándose contra la pared, empujando contra la pared), haciendo una breve pausa durante cada postura para permitirles seguir sus sensaciones, y luego permitiéndoles compartir qué sensaciones (si hay) se dan cuenta.
- Concluya permitiéndoles practicar la posición o postura que más les guste, y tenga en cuenta que pueden usar posiciones y posturas como esta 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 nuestros cuerpos y el contacto de nuestros

cuerpos con los objetos (incluido lo que nos sostiene, como el piso, las camas o las sillas), simplemente cambiar nuestra postura puede ayudar al sistema nervioso a regularse mejor. El seguimiento de las sensaciones permite una profundización de la experiencia y la construcción de la alfabetización corporal.

- Si lo desea, también puede agregar otras posturas, incluso recostarse o sentarse con la espalda contra la pared. Las posiciones de los brazos también se pueden usar, como doblar los brazos. Recuerde alentarlos a usar el seguimiento para notar las sensaciones en sus cuerpos, ya que esto les ayudará a ver qué posturas son más útiles.

Pauta Sugerida

- *"Podemos usar el sentido del tacto para practicar una habilidad llamada "enraizamiento".*
- *Vamos a intentar un pequeño experimento y ver si nos sentimos de manera diferente dependiendo de lo que esté haciendo nuestro cuerpo. Recuerden, nuestros sistemas nerviosos son todos diferentes, por lo que algo que les resulte agradable puede ser desagradable para los demás. Ya que todos estamos sentados ahora, notemos las sensaciones en nuestros cuerpos que vienen de estar sentados. Siéntanse libres de cambiar su forma de sentarse a la que le resulte más cómoda. Ahora sigamos nuestras sensaciones prestándoles atención. [Pausa]*
- *Ahora pongámonos todos de pie. Párense en la forma que les resulte más cómoda.*
- *Hagamos un seguimiento de las sensaciones que notamos en nuestros cuerpos ahora que estamos de pie. Veamos lo que sentimos por dentro. [Pausa]*
- *¿A quién le gustaría compartir? [Permita*

comentarios de los estudiantes sobre lo que están sintiendo.]

- *Levanten la mano si se sienten mejor de pie. Levanten la mano si se sienten mejor sentados.*
- *Eso es interesante, ¿no? El seguimiento nos ayuda a saber con qué nos sentimos mejor. Es diferente para cada uno de nosotros.*
- *Lo que estamos haciendo se llama "enraizamiento".*
- *Utilizamos el enraizamiento para ayudar a nuestros cuerpos a sentirse más seguros, fuertes, confiados o felices.*
- *Esto se debe a que nuestro sistema nervioso siempre presta atención a la posición de nuestros cuerpos y a lo que estamos tocando. Siente en qué posición estamos y responde a eso. Puede sentirse mejor o no tan bien dependiendo de cómo estamos parados o qué estamos tocando.*
- *Ahora que estamos prestando atención a las sensaciones, podemos ver si la forma en que sostenemos nuestro cuerpo cambia esas sensaciones.*
- *A veces, cambiar la forma en que estamos parados o sentados puede ayudarnos a sentirnos mejor.*
- *Probemos algo diferente. Empujemos hacia abajo sobre la mesa con nuestras manos. No tiene que ser demasiado difícil. Y sigamos qué sensaciones sentimos en el interior. [Pausa] (Si los estudiantes están sentados en un círculo alejado de las mesas, pueden colocar sus manos en el banco o el piso y presionar con fuerza para levantarse de su asiento, sintiendo el contacto y también la presión en sus brazos).*
- *¿Qué sensaciones notan en el interior? [Permita que los estudiantes compartan]*

- *Probemos una cosa diferente. Empujemos contra la pared con nuestras manos. Mientras lo hacemos, hagamos un seguimiento. Observemos qué sensaciones hay en nuestro cuerpo cuando empujamos así y en qué parte de nuestro cuerpo sentimos esas sensaciones. [Pausa]*
- *¿Qué sensaciones notan? [Permita que los alumnos compartan.] ¿Son agradables, desagradables o neutras?*
- *Probemos apoyándonos contra las paredes con la espalda. Y sigamos mientras hacemos esto, prestando atención a nuestras sensaciones en el interior. [Pausa]*
- *¿Qué sensaciones están notando ahora? [Permita que los alumnos compartan.] ¿Son agradables, desagradables o neutras?*
- *Levanten la mano si se sienten mejor empujando contra la pared. Levanten la mano si se sienten mejor apoyados contra la pared. Levanten la mano si se sienten mejor empujando hacia abajo la mesa o el asiento.*
- *Ahora hagamos lo que cada uno prefiera. Si quieren sentarse, háganlo. O pueden pararse, pueden empujar hacia abajo sobre la mesa, pueden apoyarse contra la pared o puede empujar contra la pared. Hagamos todos lo que más nos guste.*
- *Ahora prestemos atención a las sensaciones dentro de nuestro cuerpo rastreando. Es posible que desee cerrar los ojos para ayudarlo a sentir las sensaciones.*
- *¿Qué notaron? ¿A todos nos gustan las mismas cosas?*
- *¿Encontraron una que les hiciera sentir mejor?*
- *Cuando hacemos esto, aprendemos lo que se siente mejor para nosotros. Podemos utilizar*

esta práctica de enraizamiento para ayudar a que nuestro cuerpo esté más tranquilo si es que no está tranquilo.”

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 10 minutos Enraizamiento con un Objeto*

Descripción General

En esta actividad, permitirá a sus alumnos elegir un objeto que les guste de una selección que usted les proporcione (o pídale que traigan sus propios objetos) y practicarán sosteniendo algunos de los objetos y notando qué sensaciones surgen en sus cuerpos cuando hacen esto..

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Nuestro sistema nervioso responde al contacto físico de nuestros cuerpos con objetos y superficies.
- La atención a sensaciones agradables o neutras en el cuerpo cuando hace un centramiento/enraizamiento puede conducir a la relajación.
- Todos tenemos técnicas específicas de centramiento/enraizamiento que funcionarán mejor para nosotros.
- Practicar el centramiento/enraizamiento puede hacerlo más fácil y más efectivo con el tiempo.

Materiales Requeridos

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

Instrucciones

Utilice el texto proporcionado para guiar a los estudiantes a través del enraizamiento con un

objeto y el 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. Pero también puede implicar sostener un objeto. Cuando disfrutamos de las sensaciones que surgen al sostener un objeto, la atención a esas sensaciones también puede ayudarnos a relajarnos.
- Es posible que desee tener una variedad de objetos blandos u objetos con texturas agradables, así como algunos objetos duros como objetos de madera o piedras. Los estudiantes también pueden usar su piedra de 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 hacer un enraizamiento al sostener o tocar cosas también.*
- *Aquí hay algunas cosas que podemos usar para practicar el enraizamiento. Cada uno puede elegir algo que cree que podría disfrutar sosteniendo.*
- *Sentémonos y sostengamos nuestro objeto. Pueden sentirlo con sus manos o colocarlo en su regazo.*
- *Observen cómo se siente.*
- *¿Alguien puede describir su objeto usando palabras de sensaciones? ¿Cómo se siente?*
- *Ahora hagamos el seguimiento. Vamos a prestar atención a las sensaciones en nuestro cuerpo mientras sostenemos nuestro objeto.*
- *Guardemos silencio por un momento y notemos*

cualquier sensación en nuestro cuerpo mientras sostenemos nuestro objeto. [Pausa.]

- *¿Qué notaron? ¿Dónde lo notaron en el cuerpo?*
- *Volvamos a guardar silencio 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 elegir un objeto diferente si no les gustó particularmente el primero].*
- *Esto también es fundamental”.*

Después de hacer esto varias veces, puede encontrar que a algunos estudiantes les gustan especialmente los objetos particulares y pueden usarlos para el enraizamiento. Si este es el caso, es posible que desee dejar algunos de estos objetos en el aula para permitir que los estudiantes los usen para el enraizamiento cuando sientan la necesidad de adaptarlos a su aula.

ACTIVIDAD DE COMPRESIÓN OPCIONAL | 10 minutos

Enraizamiento con una Parte del Cuerpo*

Descripción General

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

Pauta Sugerida

- *“Podemos hacer un centramiento/enraizamiento al darnos cuenta de una parte de nuestro*

cuerpo en relación con una superficie.

- *Intentemos colocar nuestras manos contra una mesa, una pared o el piso.*
- *Intentemos prestar atención a nuestros pies y cómo están posicionados en el suelo.*
- *Ahora hagamos el seguimiento. Vamos a prestar atención a las sensaciones en nuestro cuerpo.*
- *Guardemos silencio por un momento y notemos cualquier sensación en nuestro cuerpo. [Pausa]*
- *¿Qué notaron? ¿Dónde lo notaron en el cuerpo?*
- *Volvamos a guardar silencio 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 centramiento/enraizamiento."*

REVISIÓN | 4 minutos

- *"Hemos pasado algún tiempo juntos probando diferentes formas de enraizar y notando sensaciones dentro de nuestros cuerpos. ¿Cuál ha sido el mejor para ustedes (es decir, que les ha dado sensaciones agradables o neutras)? ¿Cuál no les funcionó?*
- *¿Alguien recuerda una sensación que sintió u oyó que alguien más compartía?*
- *¿Cuándo creen que podrían usar el enraizamiento?"*

La Zona Resiliente

PROPÓSITO

El propósito de esta experiencia de aprendizaje es presentar a los estudiantes el concepto de la zona resiliente, que también se puede llamar la "zona OK" o "zona de bienestar", utilizando un títere y gráficos para facilitar la comprensión. La zona resiliente se refiere a cuando nuestra mente y cuerpo están en un estado de bienestar. Cuando estamos en nuestra zona resiliente podemos manejar el estrés que ocurre durante el día y reaccionar con la mejor parte de nosotros mismos. El estrés puede sacarnos de nuestra zona resiliente hacia nuestra zona alta o baja. Cuando estamos atrapados en

la zona alta, podemos sentirnos ansiosos, agitados, nerviosos, enojados, estresados, etc. Nuestro cuerpo está desregulado, lo que nos dificulta concentrarnos, aprender nueva información o tomar buenas decisiones. Cuando estamos atrapados en la zona baja, podemos sentirnos cansados, sin energía, sin entusiasmo por las cosas que normalmente nos gustan, desmotivados y desanimados, y es igual de difícil para nosotros aprender cosas nuevas, resolver problemas o tomar nuestras mejores decisiones.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

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

COMPONENTES CENTRALES
PRIMARIOS

Autorregulación

MATERIALES REQUERIDOS

- Una pizarra o cartulina para dibujar las tres zonas.
- Suficientes copias de las historias proporcionadas para distribuir en parejas o tríos si desea realizar la actividad de comprensión en pequeños grupos.
- Para la actividad de comprensión opcional: otra historia para diagramar.

DURACIÓN

30 minutos

CHEQUEO | 4 minutos

- *“Tómense un momento para prestar atención a las sensaciones dentro de sus cuerpos. Es posible que deseen verificar cuánta energía tienen, ya sea que se sientan más pesados o más ligeros, con más calor o más fríos, relajados y suaves, o tensos y nerviosos. Los invito a que se den cuenta de lo que está pasando.*
- *La última vez hablamos sobre el enraizamiento: usar nuestro cuerpo y nuestros sentidos para ayudarnos a calmarnos y sentirnos mejor. ¿Pueden recordar algo que intentaron que les pareció agradable o neutro? (Tome suficientes respuestas para sentir que la mayoría de las estrategias han sido representadas). ¿Alguien tiene problemas para recordarlas? (Si es así, es posible que desee hacer una lista para publicar en el aula).*
- *¿Hay alguna forma de enraizamiento que les gustaría probar ahora? (Permita un tiempo para la elección individual y la exploración, o puede elegir una experiencia para que lo pruebe todo el grupo).*
- *¿Cómo se sienten ahora? ¿Pueden decir si ese ejercicio fue útil para Uds.? ¿Notan alguna diferencia en sus cuerpos?”*

PRESENTACIÓN/DISCUSIÓN | 10 minutos

La Zona Resiliente

Descripción General

En esta presentación, discutirán el concepto de la zona resiliente, la zona alta y la zona baja, utilizando una historia y gráficos para facilitar la comprensión y la preparación para la próxima actividad, que pasa por el día de un niño (“Nelson”) y cómo ese niño experimenta el día en su cuerpo y sistema nervioso.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

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

Materiales Requeridos

- Una pizarra o papel para dibujar las tres zonas

Instrucciones

- Explique que van a leer una historia juntos sobre un personaje llamado Nelson y que van a hablar sobre el día de Nelson y pídale que piensen en lo que Nelson podría estar sintiendo a medida que avanza en su día. Para hacer esto, explique que usará una tabla que muestra diferentes zonas o diferentes formas en las que Nelson podría sentirse con su cuerpo.
- Muestre una tabla de la zona resiliente o dibuje una en la pizarra o en una hoja de papel. Su dibujo debe tener dos líneas horizontales y una línea ondulada entre ellas dentro, hacia arriba y hacia abajo.
- Explique que este dibujo muestra cómo nuestros cuerpos, y específicamente nuestro sistema nervioso, funciona durante todo el día: a veces se sobre-activa más o incluso se enojan, a veces se sienten más cansados o con poca energía.

- Explique que la zona media es la “zona resiliente” (o “zona OK” o “zona de bienestar” u otro nombre que su clase pueda encontrar). Aquí es donde pondremos a Nelson cuando se sienta bien. Podría estar experimentando una variedad de emociones y sentimientos en esta zona, pero su cuerpo aún está sano y puede tomar buenas decisiones. Puede estar ok triste u ok enojado y aún estar en su zona resiliente/zona OK.
- Puede explicar que “resiliente” significa la capacidad de enfrentar y manejar las dificultades; la capacidad de recuperarse o sobreponerse; Fuerza interior, fortaleza o coraje.
- Dibuje el símbolo del rayo (o algún otro símbolo) para representar el factor estresante o disparador. Explique que a veces suceden cosas que molestan a Nelson o 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 podría incluso sacar a Nelson de su zona resiliente. Si eso sucede, podría quedar atrapado en la zona alta o baja.
- Ahora agregue dos imágenes que representen a un niño atrapado en la zona alta o en la zona baja, como las que se muestran en el gráfico. (Puede imprimir el gráfico adjunto y utilizarlo en su lugar).
- Pregunte a sus alumnos qué creen que siente el niño en la zona alta: ¿realmente enojado, molesto, nervioso? Si Nelson se queda atrapado en la zona alta, ¿qué podría sentir en el interior?
 - Es posible que deba proporcionar ejemplos primero. Escriba las palabras que le dan, usando un color diferente (como el rojo) para las palabras de sensaciones. Luego repita esto con la zona baja. ¿Qué creen que la

chica (de la foto) de la zona baja se siente triste, cansada y sola? Si Nelson se quedara atrapado en la zona baja, ¿qué podría sentir en el interior? Escriba las palabras que le dan, usando un color diferente para las palabras de sensación.

- Luego cuente la historia de Nelson incluida en el guion de muestra a continuación, haciendo una pausa para verificar (a) lo que los estudiantes piensan que Nelson podría estar sintiendo en su cuerpo; (b) dónde podría estar en la tabla de zonas resilientes; (c) lo que podría hacer para regresar a la zona resiliente o permanecer allí.
- Concluya la discusión recordando a los estudiantes que ya hemos aprendido muchas habilidades que podemos usar para regresar a nuestra zona resiliente.
- Invítelos a recursos y/o enraizar cuando termina la discusión.

Recomendaciones para la Enseñanza

- No se preocupe si sus alumnos no alcanzan estos conocimientos críticos de inmediato, ya que también se refuerzan en las siguientes dos experiencias de aprendizaje.
- **Una nota sobre seguridad: es más seguro usar una figura o elemento mediador representativo-ideográfico al principio (como una historia, un títere, imágenes o emoticones) para representar estar atrapado en las zonas altas o bajas y preguntar a los estudiantes sobre lo que piensan que el “objeto/elemento mediador” está sintiendo.** Esta es una forma de enseñar las tres zonas indirectamente al principio. No se recomienda hacer a los estudiantes preguntas directas como, “¿Cómo te sientes cuando estás atrapado en tu zona alta?” o “¿Cómo es para nosotros estar atrapados en la zona alta?” o

“¿Tú recuerdas un momento en el que estabas atrapado en tu zona alta?” Hacer esto podría causar inadvertidamente que un estudiante experimente una recurrencia traumática (flashback) o que describa lo peor que le haya pasado. Del mismo modo, es mejor evitar crear escenarios para enseñar este material que involucren a los estudiantes en la simulación directa de estar atrapados en su zona alta o baja, en lugar de hacerlo a través de un “objeto/ elemento mediador” o un juego de roles.

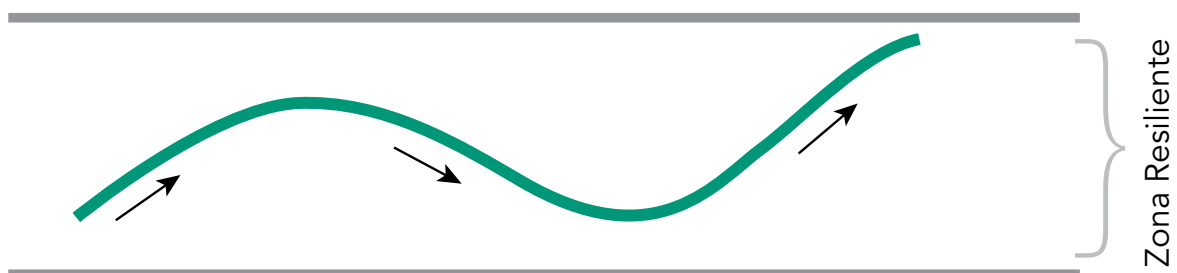
- Puede encontrar el texto a continuación particularmente útil al probar esta experiencia de aprendizaje por primera vez.

Pauta Sugerida

- *“Hemos estado aprendiendo sobre nuestros cuerpos y, en particular, nuestro sistema nervioso.*
- *¿Qué hemos aprendido que hace nuestro sistema nervioso?*
- *Hemos estado prestando atención a nuestras sensaciones. ¡Y hemos aprendido cómo calmarnos usando recursos, enraizamiento y las estrategias de ¡Ayuda Inmediata!*
- *Vamos a leer una historia juntos sobre un personaje llamado Nelson.*

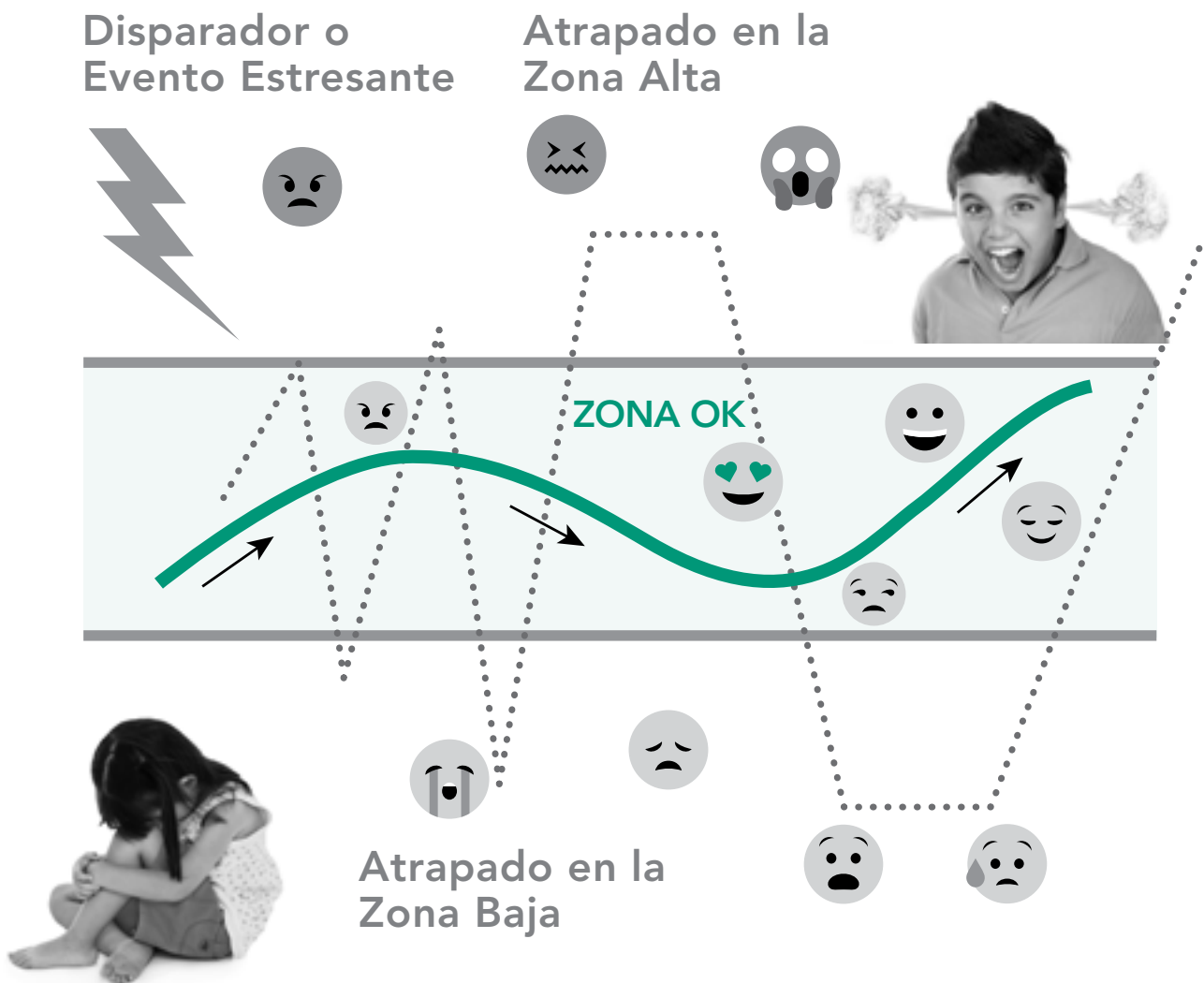
- *Nelson tiene la misma edad que la mayoría de ustedes. Él también va a una escuela como ustedes, y vamos a trabajar para comprender mejor el sistema nervioso al pensar en lo que Nelson pasa en un día.*
- *Para hacerlo, utilizaremos una imagen que sea útil para comprender nuestro sistema nervioso. Esta imagen nos muestra lo que está haciendo el sistema nervioso de Nelson a medida que avanza en su día.*
- *Esta parte central se llama nuestra zona resiliente [o zona OK o zona de bienestar]. Eso es porque en el medio aquí, el cuerpo de Nelson se siente resiliente.*
- *¿Alguien ha escuchado la palabra “resiliente”? ¿Quién puede adivinar cuál es el significado? [Permita que los estudiantes compartan]*
- *Resiliente significa que somos fuertes por dentro, tenemos el control y podemos manejar cualquier dificultad. Incluso si suceden cosas difíciles, dado que somos resilientes, podemos recuperarnos y tener el control nuevamente.*
- *Cuando estamos en nuestra zona resiliente, podemos tener algunas dificultades, pero podemos lidiar con ellas porque tenemos fuerza interna. No estamos súper estresados o súper*

LA ZONA RESILIENTE



(c) Trauma Resource Institute

Graphic adapted from an original graphic of Peter Levine/Heller, original slide design by Genie Everett



preocupados porque hemos aprendido cómo llevar nuestros cuerpos y mentes a un lugar mejor que nos ayude a sentirnos mejor.

- ¿Cómo crees que se siente Nelson en su cuerpo cuando está aquí en esta zona?
- Durante el día podríamos subir y bajar [dibuje una línea ondulada en la zona resiliente]. La línea que sube significa que podríamos emocionarnos y tener mucha energía, o la línea que baja significa que podríamos tener sueño o tener poca energía. Pero aún podemos hacer eso en nuestra zona resiliente.
- Pero luego sucede algo aterrador o algo que no nos gusta [dibujar o señalar el rayo]. Y nos
- saca de nuestra zona resiliente. Y podríamos quedarnos atrapados en nuestra zona alta.
- ¿Cómo crees que se siente este niño [en el gráfico] cuando queda atrapado en su zona alta? [Permitir respuestas.]
- Sí, muchos de ustedes notaron lo que se siente estar atrapado en la zona alta; a él no le gusta. Se siente ansioso y asustado. ¡También podría sentirse enojado y molesto! Se siente fuera de control, como si no supiera lo que va a hacer. Siente mucho estrés en la zona alta. Y a veces sentir mucho estrés puede hacer que también vaya a la zona baja.
- ¿Cómo crees que se siente esa chica que está

atrapada en la zona baja? [Permitir respuestas.]

- *Sí, muchos de ustedes notaron lo que se siente en la zona baja: podría sentirse baja de energía y triste. Ella simplemente no tiene ganas de hacer cosas. Ella no tiene ganas de jugar los juegos que generalmente le gustan; ella simplemente no está interesada. Puede que solo quiera estar sola. Puede sentirse sola, incluso si hay otras personas cerca. Ella piensa que se siente mal estar atrapada en la zona baja y se siente mejor cuando puede volver a la zona resiliente."*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 12 minutos

Día de Nelson

Descripción General

En esta actividad de conocimiento, los estudiantes pasan por el día de Nelson, que es un día típico en la vida de un niño de aproximadamente la misma edad que ellos. A medida que cuente la historia del día de Nelson, permitirá que los estudiantes guíen el proceso preguntándoles dónde está Nelson en la tabla de zonas resilientes.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

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

decisiones.

Materiales Requeridos

- La historia de muestra (abajo)
- Marcador
- Pizarra o papel de carta

Instrucciones

- Se coloca un asterisco en cada punto de la historia donde puede hacer una pausa y pedir a sus alumnos que lo guíen en cuanto a lo que Nelson podría estar sintiendo y dónde se encuentra en la tabla de zonas resilientes. Pregunte: "¿Qué sensaciones crees que Nelson está sintiendo en este momento en su cuerpo?" Después de que hayan compartido eso, pregúnteles: "¿Dónde está Nelson en sus tres zonas?" Pídales que sean específicos, si está en la zona resiliente, ¿Está en el medio o en la parte superior o en la parte inferior? ¿O ha sido expulsado de su zona resiliente? Si es así, está atrapado en lo alto, y si es así, ¿qué tan alto? A medida que le den las respuestas, dibujará una línea ondulada de izquierda a derecha que narra el día de Nelson y dónde está en la tabla según lo que dicen.
- En algunos momentos, los estudiantes pueden sentir que ha sucedido algo estresante que saca a Nelson de su zona resiliente. En esos momentos puede preguntar: "¿Deberíamos poner un rayo aquí? ¿Debería ser un rayo grande o uno pequeño?" Si sus alumnos piensan que estos sacan a Nelson de su zona resiliente, dibujarán la línea correspondiente para mostrar eso.
- También cuando vea un asterisco en la historia y haga una pausa, puede pedirles a sus alumnos que recomienden cosas que Nelson podría hacer para calmarse o sentirse mejor. Mientras

Nelson hace esas cosas, pueden decidir que regrese a su zona resiliente. Tenga en cuenta que no necesita adherirse rígidamente cada vez que aparece un asterisco en la historia. Estos son solo momentos sugeridos en los que puede pausar 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 estén participando en la actividad.

- Al final, les pedirá que miren la imagen completa y compartan lo que notan. Por último, explore la idea de que si Nelson piensa en su día y sabe cuándo tienden a suceder cosas estresantes, ¿podría prepararse con anticipación para esas cosas, para que tengan menos posibilidades de sacarlo de su zona resiliente?
- Termine con una oportunidad para que practiquen los recursos y el enraizamiento.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Se le proporciona una historia de muestra, pero antes de hacer esta actividad, debe sentirse libre de cambiarla para que se ajuste a las experiencias típicas que sus propios alumnos puedan tener para que puedan relacionarse mejor con lo que está pasando Nelson. (Tenga en cuenta que una vez que realice este ejercicio una vez con sus alumnos, ellos deberían poder hacer un ejercicio similar con cualquier historia que les lea o les cuente: es decir, podrán decirle qué es lo que está sintiendo el personaje en su cuerpo y el lugar dónde podría estar en su zona resiliente (o fuera de ella). (Válido el plural e indistinto el género).
- Como alternativa, puede marcar la zona resiliente en el piso con una cuerda o cinta

adhesiva y hacer que los estudiantes se muevan de una zona a otra mientras escuchan la historia de Nelson y Ud. llega a un asterisco.

La Historia de Nelson

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

La madre de Nelson entra a su habitación. "¡Nelson! Te levantaste temprano. ¿Por qué no te cepillas los dientes y te vistes?" Ella comienza a abrir su armario y le dice: "¿Quieres que te saque la ropa?".

*"¡No! ¡Puedo hacerlo yo mismo!", dice Nelson. **

"Está bien, eso es genial", dice su mamá.

*Nelson busca en su armario y en la ropa su cesta de jeans y camiseta favoritos hasta que los encuentra. Los jeans son suaves en todos los lugares correctos, y le gusta la forma en que se ve en la camisa. Luego busca sus zapatillas favoritas y las encuentra en el baño donde se las pone. Se mira en el espejo largo y piensa: "Me veo bien". **

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

"Nelson, vas a llegar tarde", le dice su madre. "Date prisa y termina tu comida. ¿Tienes tu mochila?"

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

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

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

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

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

Nelson llega a la escuela y va a su salón de clases. El maestro entra y hace que todos los estudiantes se sienten en círculo.

“Ahora es tiempo de que mostremos nuestras tareas”, dice el maestro. “¿Recuerdan que les di una tarea para hacer?”

Nelson de repente recuerda que el maestro les dio tarea para hacer, pero no la hizo.

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

“Vayamos en círculo”, dice el maestro. Uno por uno, cada estudiante muestra su tarea. Nelson sabe que será su turno pronto.

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

“No lo hice”, dice Nelson. “Lo siento.”

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

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

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

Nelson sale a jugar al recreo después del almuerzo, cuando siempre tienen un poco de tiempo para jugar antes de regresar a clase. Él ve a otros niños jugando fútbol. “¡Me encanta el fútbol!”, piensa Nelson.

Pero cuando se acerca a jugar con ellos, no lo dejan jugar. “¡No puedes jugar con nosotros!”, Gritan. “¡No eres bueno!”

Nelson está sorprendido y triste. Se va solo y se para al borde del patio de recreo. De repente ya no tiene ganas de jugar con nadie. Todo su cuerpo de repente se siente muy pesado. *

Entonces la amiga de Nelson, Teresa, se le acerca.

“Hola, Nelson”, dice ella, “también estamos jugando fútbol. ¿No quieres venir a jugar con nosotros? ¡Nos encantaría tenerte en nuestro equipo! “

“¿En serio?”, dice Nelson. “¡Bueno!”*

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

Al final del día escolar, Nelson se va a su casa. Hace su tarea, cena con su familia y luego se arrastra a la cama. Está muy cansado y le duelen un poco las piernas al jugar tanto fútbol, 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?”
- ¿Cómo crees que sabríamos si alguien más estaba en su zona alta?
- ¿Qué pasa con su zona baja?

- *¿Cuáles crees que son otras palabras que podríamos usar para explicarle a alguien lo que significa resiliencia?*
- *¿Crees que la mayoría de la gente ha estado atrapada en la zona alta alguna vez? ¿Qué pasa con la zona baja?*
- *¿Qué aprendiste hoy que quieres recordar porque sientes que podría ser útil alguna vez?"*

ACTIVIDAD OPCIONAL DE

COMPRENSIÓN | 15 minutos

Practicar Nombrar Sensaciones y Zonas con Historias *

Descripción General

Esta actividad ofrece una forma para que pequeños grupos de estudiantes practiquen notar y nombrar sensaciones y zonas mediante el uso de historias. Seleccione un cuento para que lo lea su clase: puede ser casi cualquier cuento o puede escribirlo usted mismo. Podría ser parte de una historia, suficiente para darles algo para diagramar.

Pauta Sugerida

- *"En parejas o tríos, su grupo leerá una historia juntos y trazará las experiencias de un personaje con las tres zonas.*
- *Juntos, su grupo creará un cuadro como el que hicimos juntos en un grupo grande.*
- *Cuando haya terminado, lo compartiremos con todo el grupo."*

Explorando la Zona Resiliente a Través
de Escenarios

PROPÓSITO

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

y el sistema nervioso, al tiempo que mantienen un enfoque indirecto, ya que no les pregunta cómo es cuando están atrapados en sus zonas altas o bajas, sino que está explorando esto a través de personajes en un escenario.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Comprender nuestras tres zonas.
- Desarrollar la habilidad de reconocer en qué zona se encuentran en un momento dado a través del seguimiento.
- Desarrollar la habilidad de regresar a la zona resiliente utilizando recursos y centramiento/enraizamiento.

COMPONENTES CENTRALES
PRIMARIOS

Autorregulación

MATERIALES REQUERIDOS

- Los gráficos de la zona resiliente y el sistema nervioso para que los estudiantes los puedan ver
- Escenarios de muestra (proporcionados)
- Cinta de color para colocar en el piso para crear las tres zonas.

DURACIÓN

30 minutos

CHEQUEO | 5 minutos

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

ACTIVIDAD DE COMPRESIÓN | 20 minutos

Explorando las Tres Zonas a través de Escenarios*

Descripción General

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

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

Contenidos/Comprensiones a Explorar

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

Materiales Requeridos

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

Instrucciones

- Dibuje una representación visual en el fondo de las tres zonas, que será su “mapa de zonas”. Una forma fácil de hacerlo es usar cinta adhesiva de color y simplemente dibujar dos líneas paralelas, creando así las tres zonas. La zona resiliente será el espacio entre las dos líneas, la zona alta estará por encima de la línea superior y la zona baja estará por debajo de la línea inferior. Si lo desea, también puede poner

letreros en el suelo que digan “Alta”, “Resiliente” (o “Bienestar”) y “Baja”.

- Si cree que sería útil, ya que sus estudiantes no tienen una comprensión sólida de la palabra “resiliente”, también puede escribir la palabra “resiliente” en la pizarra o en el pliego de papel/ cartulina y pedir a los estudiantes que nombren otras palabras que son como la palabra resiliente, creando así un mapa de palabras.
- Luego, pida por 2-4 voluntarios que se ubicarán en el mapa de zonas según el escenario que lea. Explique que todos los demás serán observadores. Luego leerá en voz alta un escenario de las siguientes sugerencias (o inventará el suyo) y les pedirá a estos voluntarios que se paren donde creen que estarían los personajes de la historia. 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 están enérgicos o excitados, pero no están estresados), solo en la zona alta (ligeramente estresados), o muy alto 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 que observan) sugerencias sobre qué podrían hacer los personajes para sentirse mejor. Deben sugerir algunas de las habilidades (¡Ayuda Inmediata!, Aplicación de Recursos o Enraizamiento, u otras actividades). Pregunte a los voluntarios (y observadores si lo desean)

si les gustaría practicar lo que se ha sugerido. Quienes lo deseen pueden realizarlo. Luego pregúnteles cómo se sentiría el personaje ahora y si les gustaría cambiarse a un lugar que describa mejor dónde estaría el personaje ahora.

- Repita con un nuevo escenario y nuevos voluntarios.

Recomendaciones para la Enseñanza

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

de perspectiva y transformación de conflictos que se exploran más detalladamente más adelante en el Aprendizaje SEE.

Escenarios Sugeridos

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

- Stanley es un estudiante de la edad de ustedes y tiene que actuar frente a toda la escuela. ¿Cómo creen que se siente? ¿Alguien piensa que David podría estar sintiendo algo diferente? ¿Qué pasa si él tiene mucha práctica para hacerlo y le gusta hacerlo? ¿Cuáles son algunas sensaciones que él puede estar sintiendo?
- Keiko está en cama en su casa. No puede dormir porque mañana es su cumpleaños y sabe que va a recibir algunos regalos maravillosos. [Ella podría estar emocionada pero no estresada y, por lo tanto, probablemente no esté atrapada en la zona alta]
- Jasmine se va a sentar con sus amigos durante el almuerzo, pero ninguno de ellos le reserva una silla. En cambio, todos se abren más para que no haya lugar para ella. Ella se va con su bandeja sin sitio alguno donde sentarse [Probablemente atrapada en la zona baja, o en la parte inferior de la zona resiliente. Alternativamente, podría enojarse y quedar atrapada en la zona alta o en la parte superior de su zona resiliente]
- Cameron va a la escuela y su profesor le pide su

tarea. Pero él no hizo nada.

- Steven está en casa una noche. Oye a su hermano mayor peleando con su madre y ambos gritan.
- Claire está en casa con sus padres el fin de semana. Dicen: “Vamos a salir y tú vas a cuidar a tus dos hermanos”. Esta será la primera vez que ella va a ser niñera en la noche sin adultos en casa.
- Aliyah está en el centro comercial con sus padres, pero le han permitido comprar sola durante una hora. Cuando ella aparece en su lugar de reunión, sus padres no están allí. Pasan quince minutos y no responden sus mensajes de texto. [También puede preguntar dónde pueden estar sus padres, ya que están llegando tarde.]
- ¡Kiara viene a la escuela para descubrir que su curso le ha preparado una fiesta sorpresa de cumpleaños!
- Tyler y Santiago están en una “casa del terror”. “¡Entremos! ¡Será divertido!”, dice Tyler. “No quiero ir”, dice Santiago. “¡No, vámonos!”, dice Tyler y él tira a Santiago hacia adentro. [Haga que algunos alumnos muestren dónde creen que estaría Tyler y otros con relación a Santiago]

Puede que usted quiera repetir esta actividad un par de veces. Use estos ejemplos para crear sus propios escenarios, desarrollando escenarios que estén más cerca de las situaciones que sus alumnos puedan encontrar. Trabaje con los estudiantes para idear escenarios, tal vez similares a los que han ocurrido en su clase.

REVISIÓN | 5 minutos

- *“Tomémonos un momento para recordar uno de nuestros recursos. Pueden sacar uno de su cofre del tesoro si lo desean, y tocarlo o sostenerlo.*

- *Prestemos atención a nuestro recurso por un momento y notemos cualquier sensación que surja en el cuerpo.*
- *Si notan una sensación agradable o neutra, quédense con eso por unos momentos. Si notan una sensación desagradable, encontremos un lugar que se sienta mejor en el cuerpo y luego permanecemos allí.*
- *¿Que notaron?*
- *¿Qué aprendieron hoy que les gustaría recordar porque sienten que podría ser útil en algún momento? "*

Cómo la Compasión y la Seguridad Afectan al Cuerpo

PROPÓSITO

El propósito de esta Experiencia de Aprendizaje final en el Capítulo 2 es regresar a los conceptos fundamentales de amabilidad, felicidad y seguridad explorados en el Capítulo 1 y relacionar lo aprendido en el Capítulo 2. Ahora que los estudiantes tienen una mayor comprensión de su cuerpo, cómo calmarlo, y la zona de resiliencia, pueden conectar esto con lo que aprendieron sobre la felicidad, la compasión y el valor de los acuerdos de clase. El estrés y la sensación de amenaza nos pueden sacar de nuestra zona de resiliencia, haciéndonos sentir incómodos y realmente liberando químicos en nuestro cuerpo y desregulando nuestro sistema nervioso en

formas que no son saludables e incluso pueden causar daños a largo plazo. Ya que los estudiantes ahora tienen experiencia en primera persona explorando cómo podemos salir de nuestra zona de resiliencia y lo incómodos que pueden sentirse, y también sabemos que podemos ayudarnos unos a otros a regresar a nuestras zonas de resiliencia/zonas OK a través de la compasión, pueden entender la importancia de la compasión y sus acuerdos de clase aun nivel más profundo. Se están ayudando mutuamente para ser felices y saludables, e incluso están ayudando a los cuerpos de los demás a ser felices y saludables.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

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

COMPONENTES CENTRALES PRIMARIOS



Conciencia Interpersonal

MATERIALES REQUERIDOS

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

DURACIÓN

30 minutos

CHEQUEO | 4 minutos

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

PRESENTACIÓN/DISCUSIÓN | 8+ minutos

Descripción General

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

Contenidos/Comprensiones a Explorar

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

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

Materiales Requeridos

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

Instrucciones

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

movilizarse con la activación del sistema nervioso simpático. Esta respuesta al estrés libera sustancias químicas en nuestro cuerpo y aumenta la inflamación a medida que el cuerpo se prepara para un peligro potencial. Esto no es un problema a corto plazo, pero la inflamación crónica y el estrés debilitan gradualmente nuestro cuerpo y nos hacen susceptibles a toda una gama de enfermedades físicas y mentales.

- Esto significa que cuando nos sentimos más seguros, más tranquilos y/o más felices, nuestro cuerpo es físicamente más saludable y puede hacer cosas como aprender, crecer, desarrollarse, descansar, digerir, regenerarse y sanar. Cuando nos sentimos inseguros e infelices, nuestro cuerpo cierra los sistemas que nos permiten hacer esas cosas, prepararnos en su lugar para el peligro. Cuando entendemos esto, podemos darnos cuenta de que la forma en que nos tratamos es importante. Ser mal intencionado o desagradable con alguien puede hacer que se sienta estresado e inseguro, haciendo que su cuerpo sea menos saludable y contribuya a la enfermedad. Ser amable con alguien le ayuda a sentirse seguro, haciendo que su cuerpo sea más saludable. Como queremos salud y felicidad para nosotros mismos, queremos que los demás nos traten con amabilidad y queremos sentirnos seguros con ellos. Por lo tanto, tiene sentido mostrar a los demás lo que queremos para nosotros mismos: amabilidad y compasión.

Pauta Sugerida

- *“Hemos estado explorando las sensaciones en nuestro cuerpo. Cuando les prestamos atención, aprendemos si nos sentimos bien, felices y seguros, o si nos sentimos un poco nerviosos, inseguros o infelices.*

- *También hemos aprendido lo que podemos hacer para sentirnos más felices, tranquilos y seguros en nuestro cuerpo. ¿Cuáles son algunas de las cosas que hemos aprendido a hacer para eso? [Permita solo compartir lo suficiente como para que los estudiantes se conecten con las últimas lecciones]*
- *Mostrar el cuadro de la zona resiliente. Cuando estamos en la zona de resiliencia/zona OK, ¿puede alguien mostrarme cómo se siente eso en su cuerpo? ¿Por qué?*
- *¿Qué creen que sucede dentro de nuestro cuerpo cuando estamos en nuestra zona resiliente / Zona OK? ¿Creen que es saludable para nuestro cuerpo estar en nuestra zona resiliente / zona OK? ¿Por qué sí o por qué no?*
- *¿Qué creen que sucede dentro de nuestros cuerpos cuando nos quedamos muy atrapados en la zona alta? ¿Creen que es saludable para nuestros cuerpos estar atrapados en la zona alta? ¿Por qué sí o por qué no?*
- *¿Qué pasa con la zona baja? ¿Por qué?*
- *Tomemos un momento para mirar algo en nuestro cofre del tesoro, pensar en un recurso o hacer enraizamiento. Sean conscientes de lo que sucede dentro de ustedes.*
- *[Si es posible, muestre una imagen del cuerpo humano que muestre el sistema nervioso autónomo y/o los órganos dentro del cuerpo] Los científicos han descubierto que cuando nos sentimos inseguros o cuando estamos atrapados en nuestras zonas altas o bajas por un largo tiempo, no es saludable para nuestro cuerpo.*
- *Nos estresamos y nuestro sistema nervioso libera una gran cantidad de sustancias químicas en nuestro cuerpo que podrían enfermarnos si no tenemos cuidado.*

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

querríamos estar?

- *¿Querríamos hacer que alguien más se sienta inseguro y empujar a alguien a su zona alta o baja? ¿Qué podríamos hacer para empujar o llevar a alguien a la zona alta o baja? [Permita compartir]*
- *¿Qué podríamos hacer para ayudar a alguien a permanecer en la zona de resiliencia / zona OK o regresar a la zona de resiliencia / zona OK si se salieron o fueron sacados de ella?" [Permitir compartir]*

PRÁCTICA REFLEXIVA | 13+ minutos Representando los Acuerdos de Clase con Seguimiento

Descripción General

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

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Experimentar una falta de amabilidad puede hacernos sentir estresados e inseguros y sacarnos de nuestra zona resiliente. Experimentar la amabilidad puede ayudarnos a sentirnos seguros.
- Tener menos estrés es saludable para nuestro cuerpo.
- Al ser compasivos y respetar a los demás, podemos ayudar a otros a sentirse más seguros, felices y sanos.

Materiales Requeridos

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

Instrucciones

- Usando los acuerdos de clase y las acciones de

ayuda que crearon en el Capítulo 1, explique que crearán historias basadas en el cumplimiento o incumplimiento de estos acuerdos y luego representarán estas historias (y crearán una película, si tiene la posibilidad de hacerlo). Al crear historias, asegúrese de usar nombres inventados para los personajes que no son los nombres reales de los estudiantes en su clase. Como antes, puede funcionar hacer que un estudiante simule estar en necesidad y que uno o dos estudiantes más vean esa necesidad y se comprometan a ayudar en las acciones.

- Después de que se haya creado una historia, pida voluntarios para representarla. Explique que cuando diga “¡Acción!”, comenzarán la historia y todos los demás se quedarán en silencio y observarán. Cuando diga “¡Lento!”, disminuirán la velocidad de sus acciones y se tomarán un momento para notar las sensaciones en su cuerpo (seguimiento). También puede preguntar primero a los estudiantes observadores qué creen que los personajes de la historia podrían sentir en su cuerpo y en qué zona podrían estar. Cuando diga “¡Acción!”, los estudiantes que actúan continuarán la historia. Cuando dice “¡Fin!”, pueden dejar de representar la historia.
- Después de que se haya actuado la escena, lo que puede tomar solo un minuto, permita que tanto los que se ofrecieron como voluntarios, y luego los que observaron, compartan lo que vieron y sintieron. Después pregunte a los observadores qué acciones de ayuda podrían haber hecho si hubieran estado en la historia.
- Cuando se complete esta revisión, si hay tiempo, haga que sus estudiantes creen otra historia.

Recomendaciones para la Enseñanza

Puede repetir esta práctica reflexiva varias veces,

enfaticando cada vez diferentes acuerdos o actividades de clase. También puede aprovechar los escenarios reales que han sucedido en la clase, ver cómo se relacionan con los acuerdos de clase y guiar a los estudiantes a través del escenario mientras prestan atención a sus sensaciones y les alienta a sugerir qué habilidades o acciones podrían ser útiles.

REVISIÓN | 5 minutos

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

EXTENSIÓN DE ESCRITURA

Hemos aprendido que la compasión puede hacernos sentir felices y seguros. Es importante que recibamos compasión todos los días y que seamos amables con los demás. Cuando somos amables con los demás, puede ayudarlos a sentirse más seguros. Esto hace que sea un poco más fácil para ellos moverse o permanecer en sus zonas resilientes. Reflexionemos en nuestros diarios sobre cómo podemos ayudar a otros a sentirse más seguros. ¿Qué acciones pueden intentar hacer durante la próxima semana cuando vean a un amigo necesitado?

SEGUNDO CICLO BÁSICO

CAPÍTULO 3

Fortaleciendo la Atención y la Conciencia de Sí Mismo

Descripción General

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

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

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

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

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

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

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

Las Experiencias de Aprendizaje 3 y 4, “Cultivar 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, incluidas las acciones, y también por qué nos esforzaríamos por cultivar la atención. Una de las razones es que la atención a nuestros pensamientos, emociones y conductas nos ayuda a captar los impulsos emocionales antes de que se vuelvan problemáticos: es decir, podemos ser más capaces de atrapar la chispa antes de que se convierta en un gran incendio.

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

En el Aprendizaje SEE, “atención plena” significa retener algo en la propia mente y no olvidarlo, distraerse o perderlo de vista. Si uno quiere concentrarse en estudiar para una prueba, pero se distrae con una canción y comienza a soñar despierto, entonces ha perdido la atención de lo que se propuso hacer. Si uno se compromete a hacer algo, pero luego se olvida de todo, ha perdido la atención de ese compromiso. Por lo tanto, la atención plena no solo es importante con respecto a la atención, sino también con respecto a los valores y compromisos éticos. En ese sentido va junto

a la compasión y la apoya. El término “atención plena” se define específicamente en el Aprendizaje SEE y esto puede diferir de cómo se usa en otros programas, por lo que una sección a continuación explica estas diferencias. La “atención plena” tal como se usa aquí significa una focalización precisa o un establecimiento de la mente con el propósito de la retención.

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

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

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

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

Para muchos estudiantes, la atención plena a las actividades y la respiración pueden llevar a la relajación. Para algunos, sin embargo, el intento de mantenerse enfocados en una sola actividad

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

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

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

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

Una Nota sobre el Término “Atención Plena” o “Mindfulness”

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

ha sido estudiada de cerca por la psicología y la neurociencia durante décadas. Si bien algunos pueden cuestionar la universalidad del término “atención plena”, no hay duda alguna sobre la universalidad de la atención. En algunos programas de mindfulness, la atención plena se describe como conciencia sin juzgar en el momento presente. En el Aprendizaje SEE, la atención plena se refiere a la capacidad de permanecer consciente de algo de valor, de tenerlo en cuenta y de no olvidarlo o distraerse de él. Es similar a la idea de retención.

Por ejemplo, si necesito recordar mis llaves, es la atención lo que me ayuda a hacerlo; si olvido mis llaves, es porque tuve un lapsus de atención. Más importante aún, los estudiantes aprenderán más adelante que uno también puede ser consciente de sus valores y compromisos. De hecho, esto es vital para desarrollar la alfabetización ética. La atención plena es uno de los aspectos clave que nos ayuda a mantenernos fieles a nuestros valores y actuar en consecuencia, mientras que “olvidarnos de nosotros mismos” es una causa común de actuar fuera de alineación con nuestros valores.

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

Práctica Personal del Estudiante

Como cualquier habilidad, el entrenamiento de la atención lleva tiempo y práctica continua. Esta práctica puede ser informal, como tener la intención de prestar atención a lo que uno está haciendo en general, o pueden ser más formales. Aquí se incluyen varias prácticas reflexivas como ejemplos de prácticas formales, y puede centrarse en las que más disfrutaron sus estudiantes. Puede comenzar con sesiones muy cortas de solo unos minutos cada una y luego ir aumentando gradualmente según sea apropiado para su clase. Es probable que cuanto más familiarizados estén sus estudiantes con las prácticas del Capítulo 2, “Construyendo Resiliencia”, será más fácil para ellos participar en las prácticas de capacitación de atención de este capítulo. Se sugiere que comience sus prácticas primero con una actividad de enraizamiento / recursos y luego pase a una actividad de entrenamiento de la atención. Recuerde que al igual que con las prácticas del Capítulo 2, las preferencias de los estudiantes con respecto a las prácticas individuales pueden diferir. Esté abierto a los estudiantes que eligen la práctica de entrenamiento de atención que mejor se adapte a ellos. Como cualquier habilidad, la atención puede ser cultivada, pero tomará tiempo. Aunque hay siete experiencias de aprendizaje en este capítulo, es poco probable que sus estudiantes adquieran destreza en las habilidades y prácticas en solo siete sesiones. La repetición es esencial, y la paciencia es una virtud. Esté atento a los estudiantes que compartan sus experiencias de comprensiones o destrezas adquiridas que puedan surgir de las prácticas que realiza con ellos. Por ejemplo, un estudiante

puede compartir que reaccionó de manera diferente a una situación tensa o notó algo diferente en sus emociones o pensamientos. Estas son experiencias comunes cuando uno comienza a cultivar la atención y prestar más atención a la propia mente.

Práctica Personal del Docente

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

Lecturas y Recursos Adicionales

Para leer más sobre neuroplasticidad y entrenamiento de atención, recomendamos el libro de Sharon Begley, "Entrena tu Mente, Cambia tu Cerebro" [*Train Your Mind Change Your Brain*].

Carta a los Padres/Apoderados y Tutores



Fecha: _____

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

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

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

Práctica en Casa

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

Capítulos Anteriores

- El Capítulo 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.

Lecturas y Recursos Adicionales

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

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 maestro / educador _____

Nombre impreso del maestro / educador _____

Información de contacto del maestro / educador _____



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Explorando la Mente

PROPÓSITO

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

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

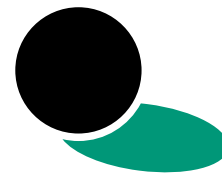
RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

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

DURACIÓN

25 minutos

COMPONENTES CENTRALES
PRIMARIOSAtención y Conciencia
de Sí Mismo

MATERIALES REQUERIDOS

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

CHEQUEO | 3 minutos

- *“Comencemos haciendo un poco de recursos. Si lo desean, pueden sacar un recurso de su cofre del tesoro o simplemente pueden imaginar un recurso.*
- *Si alguien hizo algo bueno por ustedes recientemente, o si fueron amables con alguien, pueden sentirse libres de usarlo como su recurso.*
- *Si prefieren hacer enraizamiento, pueden encontrar una forma cómoda de sentarse o algo cómodo para sostener o tocar.*
- *Ahora tomemos unos momentos para pensar en nuestro recurso o prestar atención a nuestro enraizamiento. [Pausa]*
- *Ahora vamos a hacer un seguimiento y prestar atención a las sensaciones dentro de nuestro cuerpo.*
- *Si encuentran una sensación agradable o neutra, presten atención a eso y obsérvenla. Vean si cambian o si permanecen igual. [Pausa]*
- *Si no han encontrado una sensación agradable o neutra, vean si pueden cambiar a otra parte de su cuerpo para encontrar una ubicación que se sienta mejor. [Pausa]*
- *¿Qué notaron? ”*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 12 minutos

El Frasco de la Mente

Descripción General

En esta actividad de comprensión, su clase explorará lo que entendemos por “mente” a través de una historia y el uso de un “frasco de la mente”. Un frasco de la mente es un frasco grande con agua transparente al que puede agregar arena, piedras y otras cosas que pueden flotar en el agua y hacer que se enturbie, pero eventualmente se calman si no se las molesta,

dejando el agua limpia. El frasco de la mente sirve como una metáfora visual de cómo nuestra mente se aclara cuando la dejamos asentarse

Contenidos/Comprensiones a Explorar

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

Materiales Requeridos

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

Instrucciones

- Revise las zonas que se introdujeron en el

Capítulo 2: la zona resiliente, la zona alta y la zona baja.

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

A = Arena

G = Guijarros (piedras pequeñas)

E = Escarcha

O sustituir por otras sustancias apropiadas. para las cosas neutras, desafiantes y agradables. A medida que la historia continúa y sus alumnos comienzan a comprender el proceso, puede preguntarles qué sustancia agregar después de cada frase.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Esta actividad utiliza el frasco de la mente junto con una historia (puede inventar una o usar la historia que se proporciona a continuación).

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

HISTORIA SUGERIDA DE MENTE CLARA/ POCO CLARA

- *"Aquí está la mente de Teresa cuando abre los ojos por primera vez.*
- *Teresa se despierta. (A)*
- *A ella le gusta escuchar el sonido tranquilo de la lluvia. La hace sentir acogedora en la cama. (E)*
- *Luego recuerda: la lluvia significa que hoy no jugarán al aire libre. Estaba realmente emocionada de ir al primer día de práctica después de la escuela con su amigo Nelson. Ahora se siente decepcionada. (G)*
- *Cuando se levanta, su hermana está en el baño. (G)*
- *¡Y no puede encontrar su camiseta favorita! (G)*
- *Pero ella logra encontrar sus jeans favoritos. (E)*
- *Se viste y va a la cocina. (A)*
- *Su papá le pregunta si su tarea está hecha. (A)*
- *¡Oh no! Ella recuerda que no la terminó. Estaba demasiado ocupada jugando. Ella se siente*

preocupada. (G)

- Su hermana menor dice felizmente “¡hice la mía!”. Eso hace que Teresa se moleste un poco, pero no lo demuestra. (G)
- Saca su lápiz, vierte leche en su cereal y comienza un problema matemático. (A)
- Ahora su papá le recuerda a su hermana que alimente al perro. (A)
- Teresa trata de prestar atención a su tarea de matemáticas, pero es difícil con todo el ruido alrededor de la casa y el perro ladrando mientras se alimenta. (G)
- Cuando Teresa ha solucionado 3 problemas matemáticos y ha comido la mitad de su cereal, su padre dice que casi es hora de irse. (G y remolino en el tarro)
- “¡Espera! ¡No he terminado!”, dice Teresa. (G)
- Su hermana dice: “¡Debiste haberlo terminado anoche!” (G y remolino)
- Eso la enoja un poco más. Ella quiere decirle algo a su hermana, pero se detiene. (E)
- Su hermana salta alegremente hacia arriba y hacia abajo y dice. “¡Terminé toda mi tarea! ¡Siempre termino la mía!” (G)
- Eso hace que Teresa esté realmente molesta. Ella no puede aguantar más, así que le dice: “¡Cállate!”, enojada a su hermana. Su hermana se ve sorprendida y comienza a llorar. (G)
- “¡Teresa! esa no es forma de hablar con tu hermana”, dice su padre. Comienza a consolar a la hermana de Teresa. Teresa se siente miserable. (G)
- El padre de Teresa mira su tarea y dice: “Es hora de irse y afortunadamente ya casi terminas. Puedes terminarlo en el auto. Vamos”. (E)
- Teresa termina su tarea justo a tiempo mientras viaja en el automóvil. Además, su padre ya no

parece enojado. Ella se siente muy aliviada. (E)

- “Sé amable con tu hermana”, le dice su padre mientras la deja en la escuela, “ella es solo una niña pequeña”. Teresa asiente y dice: “Sí, papá, lo haré.” (E) ”

REVISIÓN | 2 minutos

- “¿Que pasó en la historia?”
- ¿Cómo se sintió Teresa al principio, a la mitad y al final?
- ¿Qué fue un desafío para ella?
- ¿Qué fue neutro para ella?
- ¿Qué fue agradable para ella?
- ¿Qué queremos decir cuando usamos la palabra “mente”?
- ¿Cuáles son algunas de las cosas que ocurren en nuestra mente que no podemos ver con nuestros sentidos? ”

PRÁCTICA REFLEXIVA | 4 minutos Asentando/Aquietando la Mente*

Descripción General

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

Recomendaciones para la Enseñanza

Se recomienda comenzar con ejercicios de entrenamiento de atención muy breves como este, incluso en tan solo un minuto o dos, y pasar gradualmente a sesiones más largas durante semanas y meses. Donde la pauta sugerida dice

“Pausa”, puede hacer una pausa de tan solo 8-12 segundos, o tan largo como usted sienta que es cómodo para sus estudiantes. También se recomienda que permita a los estudiantes cambiar a la aplicación de recursos, enraizamiento o a la estrategia de ¡Ayuda Inmediata! según sea necesario. Esto se debe a que, si los estudiantes sienten desregulación en su cuerpo, pedirles que calmen su cuerpo y centren su concentración en una cosa en particular a veces puede aumentar las molestias.

Pauta Sugerida

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

cómo funciona la mente. Puedes pensar en un recurso de tu caja de recursos. tal vez encuentres un recurso que ayude a que tu mente se calme un poco, al igual que el frasco de la mente se está asentando. [Pausa]

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

REVISIÓN | 4 minutos

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

Explorando la Atención

PROPÓSITO

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

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

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

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

COMPONENTES CENTRALES
PRIMARIOSAtención y Conciencia
de Sí Mismo

MATERIALES REQUERIDOS

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

DURACIÓN

35 minutos

UNAS PALABRAS ACERCA DEL VOCABULARIO UTILIZADO

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

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

CHEQUEO | 3 minutos

- *“Comencemos por pensar en uno de nuestros recursos.*
- *Pueden elegir un recurso de su caja de recursos, o pensar en uno nuevo, o incluso imaginarlo.*
- *Al pensar en su recurso, noten lo que sucede en sus cuerpos. (Pausa)*
- *Ahora intentemos asentarnos/aquietarnos de nuevo con el frasco de la mente. Voy a sacudir el frasco de la mente con suavidad y podemos*

permitir que nuestra mente se calme mientras lo vemos. Simplemente nos sentaremos en silencio y mantendremos nuestra atención en el frasco de la mente, observándolo.

- *Recuerden que pueden hacer el enraizamiento o volver a su recurso si les hace sentirse más cómodos. Solo tengan cuidado de no interrumpir o distraer a nadie más mientras se aquietan.*
- *¿Qué notaron cuando nos aquietamos con el frasco de la mente? ”*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 7 minutos Atención con una Linterna

Descripción General

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

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Podemos dirigir la linterna de nuestra atención a diferentes cosas.
- Lo que “iluminamos” puede parecer más interesante, más importante o más detallado.
- Nuestra atención es como un músculo. Se vuelve más fuerte a medida que lo usamos.
- Podemos dirigir nuestra atención y esto nos ayuda a notar y aprender cosas nuevas.
- Si no prestamos atención, podemos perdernos cosas importantes
- Podemos prestar atención con nuestros sentidos y nuestra mente. Podemos fortalecer nuestra atención como un músculo.
- Cuando solo observamos y no juzgamos, cada uno de nosotros puede tener diferentes experiencias, todas ellas igualmente válidas.

Materiales Requeridos

Una linterna u otra fuente de luz.

Instrucciones

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

Recomendaciones para la Enseñanza

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

Pauta Sugerida

- *"Hoy vamos a hacer algunas actividades que nos ayudarán a prestar atención de mejor forma.*
- *Ya saben mucho sobre prestar atención. Lo han estado haciendo toda su vida. ¿Qué significa prestar atención?*
- *¿Cómo hacemos eso?*
- *¿Qué pasa cuando prestamos atención? ¿Ocurre algo en nuestro cuerpo?*
- *¿Alguien puede dar un ejemplo de un momento en que prestó atención y notó algo importante?*
- *¿Qué pasa cuando no prestaron atención y se perdieron algo importante?*
- *Entonces, la atención nos ayuda a notar cosas, y algunas de esas cosas pueden ser muy importantes. La atención puede ser muy útil. Probemos algo. Voy a atenuar un poco las luces".*

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

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

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

- *"¿Sabían que podemos fortalecer nuestra*

atención como un músculo si practicamos? De esa manera, es incluso mejor que una linterna.

- *Dado que la atención es tan útil, vamos a practicar prestando atención para poder mejorar. Pero lo haremos en algunas actividades divertidas."*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 7 minutos

Me doy cuenta, Me pregunto

Descripción General

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

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Cuando prestamos mucha atención a algo, seguimos notando cosas nuevas al respecto.
- Cada uno tiene su propia perspectiva. Notamos diferentes cosas sobre el mismo objeto.
- Cuando observamos detenidamente y solo observamos antes de emitir un juicio, no hay respuestas "correctas", solo experiencias diferentes.

Materiales Requeridos

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

Instrucciones

- Tenga preparado un objeto interesante (posibilidades: un cono de pino o una vaina de semillas, una herramienta, una fruta o verdura poco conocida, una concha de mar, tal vez

algo que se conecte a una historia de la clase o área de estudio).

- Explique que cada estudiante tendrá la oportunidad de estudiar el objeto cuidadosamente y decir algo que noten o se pregunten. El desafío es que no pueden repetir algo que ya alguien ha dicho. Si esto resulta demasiado difícil, los estudiantes pueden hacer esto primero en grupos más pequeños y trabajar para toda la clase.
- Pase el objeto (del tamaño de una mano o más pequeño) de un estudiante a otro.
- Anime a cada niño a comenzar con "Me doy cuenta ..." o "Me pregunto..."
- Alternativamente, pase el objeto en una bolsa y pida a cada estudiante que lo toque para sentirlo.

Recomendaciones para la Enseñanza

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

Pauta Sugerida

- *"Formemos un círculo para una actividad de atención. Se llama "Me doy cuenta, me pregunto".*
- *Tengo un objeto aquí que voy a hacer pasar entre ustedes. Si sabe qué es, no le diga a nadie qué es y, en su lugar, intente fingir que*

lo está viendo por primera vez.

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

- [Hacer pasar el objeto alrededor del círculo.]

DISCUSIÓN

- “¿Alguno de ustedes escuchó a alguien más decir algo que estaba pensando también?”
- ¿Alguien dijo algo que no se había dado cuenta o se había preguntado?
- ¿Quién puede agregar una cosa más que noten? ¿O se pregunten? ¿Podríamos seguir notando y preguntándonos sobre más y más cosas?
- Noté que no había respuestas incorrectas. ¿Por qué creen que es así? (Estamos describiendo nuestras propias experiencias, no opiniones o juicios). ¿Creen que hay una manera correcta o incorrecta de experimentar este objeto?
- ¿Alguien se distrajo? ¿Alguna vez perdieron la atención por un momento? ¿Pudieron traer su atención al grupo y al objeto?
- Escriban o compartan como grupo completo cómo se sintieron:
 - ¿Dónde sintieron sensaciones en su cuerpo?
 - ¿Cuáles fueron estas sensaciones?
 - ¿Por qué podría ser útil esta actividad cuando se piensa en la atención o por qué lo hicimos?”

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 10 minutos Práctica Individual con Escritura *

Descripción General

En esta actividad de escritura independiente, los estudiantes practican el ejercicio de la atención al encontrar interesantes cosas sobre un objeto particular. Esto ayuda a reforzar la idea de nuestra capacidad para permanecer concentrados en algo que está también relacionado a nuestra capacidad de encontrar interés en ese objeto.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Cuando prestamos mucha atención a algo, seguimos notando nuevos detalles al respecto.
- Nuestra atención es como un músculo. Se vuelve más fuerte a medida que lo usamos.
- Podemos dirigir nuestra atención y esto nos ayuda a notar y aprender cosas nuevas.

Materiales Requeridos

- Un objeto para cada niño (o suficiente para compartir)
- Diarios del SEE
- Útiles de escritura

Instrucciones

- Dele a cada alumno un objeto u organice grupos para compartir.
- Dígalos que seleccionen algo interesante sobre el objeto que noten o se pregunten y que escriban sobre esa calidad. Si hay tiempo suficiente, pueden seleccionar otras cosas interesantes y escribir sobre ellas.
- Después de 2-3 minutos de escritura, pídale a los estudiantes que discutan la experiencia como un grupo completo:
 - ¿Cómo fue eso para ti?
 - ¿Notaste que tu atención vagaba? ¿Cómo lo notaste? ¿Cómo lo trajiste de vuelta?

Recomendaciones para la Enseñanza

- Esta actividad podría realizarse en un día diferente de las otras actividades de conocimiento.
- Recuerde a los alumnos que, si notan que su atención se desvía, la fijen y luego la traigan de vuelta sin juzgarla.
- La cantidad de tiempo de escritura puede variar según la edad y el número de veces que se realiza.
- Para apoyar en las diferencias de aprendizaje,

es posible que desee proporcionar preguntas específicas para que los estudiantes respondan en lugar del mensaje abierto anterior.

Pauta Sugerida

- *“¿Quién puede recordarnos lo que hicimos con la linterna? ¿Cómo conectamos la linterna a nuestra atención?”*
- *¿Y qué pasa cuando pasamos por [el objeto], de qué hablamos durante esa actividad?*
- *Entonces, lo que vamos a hacer ahora es similar a esas actividades. Vamos a escribir algo individualmente que nos ayude a practicar enfocando nuestra atención.*
- *Voy a darles un objeto y luego pedirles que lo examinen y escriban durante [5-10] minutos acerca de una cosa que observen sobre el objeto. Luego escriban sobre algo que se pregunten sobre el objeto. Cuando crean que han terminado de escribir, intenten escribir una oración más.*
- *Si sientes que tu atención se desvía, solo ten en cuenta eso y tráela sin juzgarla.*
- *Cuando terminemos de escribir individualmente, discutiremos la experiencia en grupo.*
- [Distribuya los diarios de Aprendizaje SEE y objetos para los estudiantes].
- *Por favor comience a escribir ahora.*
- [Después de que termine el tiempo de escritura, facilite la discusión grupal]
- *Ok, dejemos de escribir y hablemos de cómo fue eso para ustedes.*
- *¿Notaste que tu atención vagaba? ¿Cómo lo notaste? ¿Cómo la trajiste de vuelta?”*

PRÁCTICA REFLEXIVA | 5 minutos

Aquietando la Mente con un Recurso*

Descripción General

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

Instrucciones

Use el texto a continuación para facilitar esta práctica reflexiva.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Como antes, asegúrese de darles a los estudiantes la opción de cambiar su atención a otro recurso, al enraizamiento o a una sensación agradable o neutra en sus cuerpos si alguna vez se sienten incómodos al tratar de concentrar su atención. Permítales moverse ligeramente y ajustar su postura también, siempre que tengan cuidado de no distraer o molestar a otros estudiantes.
- Como antes, donde el guion dice "Pausa", puede hacer una pausa por tan solo 8-12 segundos, o lo que sienta que es cómodo para sus alumnos.

Pauta Sugerida

- *"Practiquemos fortaleciendo nuestra atención un poco. Lo haremos con un recurso, tal como lo hemos estado haciendo, excepto que esta vez vamos a mantener nuestra atención un poco más.*
- *Para ayudarnos a concentrarnos, mantendremos nuestra vista hacia el suelo o cerraremos los ojos, y nos sentaremos derechos, pero de una manera cómoda.*

- *Les hablaré sobre la práctica y podemos compartirla después.*

- *Elija uno de sus recursos de su caja de recursos, o puede elegir uno nuevo, o puede imaginar uno.*

- *Ahora vamos a recordar nuestro recurso. Y veamos si podemos prestar atención a nuestro recurso con nuestra mente por unos momentos en silencio. [Pausa]*

- *Si sienten una sensación neutra o agradable en el cuerpo, pueden prestarle atención. O si prefieren hacer enraizamiento también pueden hacerlo. Cualquiera que elija, vamos a descansar en silencio y prestar atención por unos momentos. [Pausa]*

- *Si se sienten incómodos, pueden cambiar a un recurso diferente, o pueden hacer enraizamiento. También pueden cambiar su postura, pero traten de no distraer ni interrumpir a nadie más si lo hacen. Delo contrario, simplemente mantengan su atención descansando en su recurso. [Pausa]*

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

- *Terminemos ahora. Pueden abrir los ojos.*

- *¿Qué notaron esta vez, cuando prestamos atención a nuestro recurso un poco más?*

- *¿Pudieron prestar atención?*

- *¿Qué hicieron cuando perdieron su atención o se distrajeron?"*

REVISIÓN | 3 minutos

- *"Has aprendido algo sobre la atención que te pareció interesante?*

- *¿De qué otra manera podría ayudarnos si practicamos la atención y mejoramos en practicarla? "*

Cultivando la Atención en Actividades: Parte 1

PROPÓSITO

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

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

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

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

COMPONENTES CENTRALES
PRIMARIOSAtención y Conciencia
de Sí Mismo

MATERIALES REQUERIDOS

- Cartulina y marcadores.
- Un pliego de papel o una pizarra con la palabra "atención" escrita en el centro y las palabras "atención plena", "conciencia" y "vigilancia" escritas a su alrededor.
- Escenarios de atención impresos (proporcionados en la experiencia de aprendizaje)
- Para la actividad de conocimiento opcional: tazas pequeñas (115 gramos) (las tazas pequeñas funcionan mejor porque hay espacio limitado para sostenerlas)
- Una fuente de agua y una toalla para derrames.

DURACIÓN

40 minutos

CHEQUEO | 3 minutos

- *“Hemos estado aprendiendo a prestar atención.*
- *Y cómo fortalecer nuestra atención como un músculo. ¿Alguien puede pensar en un momento en el que haya tenido que prestar mucha atención? ¿Cómo fue eso?*
- *Tal vez puedan pensar en un momento en el que tuvieron que prestar atención, pero fue difícil porque había muchas distracciones, pero aun así prestaron atención. ¿Quién tiene un momento que pueda compartir?*
- *¿Recuerdan cuando usamos la linterna? ¿Cómo era lo que teníamos que hacer cuando queríamos prestar atención, pero había cosas que se interponían en el camino?*
- *¿Cuáles son algunas de las cosas que la atención nos ayuda a hacer?*
- *Tomemos un momento para calmar nuestro cuerpo y mente para que podamos estar listos para prestar atención. Colóquense en una postura cómoda, relajada pero que les ayude a mantener su atención aquí.*
- *Ahora vamos a hacer enraizamiento o aplicación de recursos. Si están haciendo enraizamiento, observen cómo su cuerpo está tocando el piso o la silla o algún otro lugar. Luego noten sensaciones agradables o neutras y mantengan su atención allí por unos momentos.*
- *Si estás haciendo la aplicación de recursos, recuerde su recurso y vea si puede mantener su atención en su recurso por unos momentos.*
- *Si en algún momento se sienten incómodos, pueden cambiar a una sensación agradable o neutra en su cuerpo y se focalizan en eso en su lugar. [Haga una pausa de 15 a 30 segundos o más, de acuerdo a lo que puedan hacer sus estudiantes]*

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

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Así como podemos prestar atención a las cosas externas con nuestros sentidos, podemos prestar atención a lo que sucede dentro de nosotros (sensaciones, pensamientos, sentimientos, etc.).
- La atención apoya el aprendizaje y puede fortalecerse.
- Podemos aprender a captar impulsos antes de

que nos causen problemas.

Materiales Requeridos

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

Instrucciones

- Cree de manera conjunta un esquema de palabras escribiendo la palabra "atención" en el medio y luego escriba otras palabras que los alumnos sugieran a su alrededor, conectadas con líneas o flechas.
- Divida el grupo grande en pequeños grupos de 3-4.
- Asigne a cada grupo una o más de las siguientes preguntas:
 - *"¿A qué cosas en el exterior prestamos atención y cuáles son las cosas en el interior?"*
 - *¿Qué utilizamos para prestar atención y cómo lo hacemos (cómo se ve y se siente)?*
 - *¿Por qué es importante prestar atención, cómo sería si no pudiéramos/no lo hiciéramos?, ¿qué podría pasar?"*
- Dígale a cada grupo que haga un mapa mental de sus respuestas.
- Facilite compartir cada grupo con un mapa de pensamiento compartido para toda la clase.
- Complete esta actividad con el grupo completo.
- Pregunte a los alumnos a qué cosas del exterior podemos prestar atención. Escriba esas sugerencias en una lista titulada Afuera.
- Pregunte a los alumnos qué usamos para prestar atención a esas cosas en el exterior. Escriba estos sentidos cerca de la lista Afuera.

- Pregunte a los alumnos a qué cosas en el interior podemos prestar atención. Escriba esas sugerencias en una lista titulada Adentro.
- Pregunte a los alumnos qué usamos para prestar atención a esas cosas en el interior. Escriba estas sugerencias (mente, cuerpo, atención) cerca de la lista Adentro
- Pregunte a los alumnos por qué es importante prestar atención a estas cosas, por dentro y por fuera. Escriba los beneficios que sugieren.
- Pida a los alumnos que consideren cómo podría ser si no pudiéramos prestar atención en absoluto. Discutir.
- Recuerde y refuerce que todos pueden prestar atención y todos podemos fortalecer nuestra atención como un músculo con la práctica..

Recomendaciones para la Enseñanza

Guarde los mapas de pensamiento o tome fotos de ellos para una referencia posterior. .

Pauta Sugerida

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

recuerdos, nuestras actividades) (Escríbalas en una lista debajo de la palabra "Adentro")

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

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 10 minutos

La Historia de Ben

Descripción General

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

Contenidos/Comprensiones a Explorar

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

Materiales Requeridos

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

Instrucciones

- Los estudiantes que vieron el Aprendizaje SEE en años anteriores pueden ya conocer la Historia de Ben. Recuerde a los alumnos la historia o vuelva a leer la historia a su clase.
- Revise las ideas de "vigilancia" y "conciencia".
- Haga que los niños hagan una lluvia de ideas sobre los momentos durante los cuales tuvieron o no vigilancia. Esta lluvia de ideas puede ser grupal o individual.
- Haga una lluvia de ideas para hacer una lista general de las cosas que es bueno vigilar o tener cuidado.
- Seleccione dos o tres ideas de esa lista y discuta por qué es útil vigilar esas cosas.
- Invite a los estudiantes a compartir con todo el grupo si ellos quisieran.

Recomendaciones para la Enseñanza

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

La Historia de Ben

"Una vez existió alguien llamado Ben. Cuando era más joven, Ben tenía la mala costumbre de

simplemente tomar cosas que no le pertenecían. Algunas personas incluso lo llamaban ladrón. Pero cuando creció dejó un poco de hacer eso. Decidió que no debía robarle a la gente, porque si lo hiciera, se sentirían heridos y sería difícil ser amigos de ellos. Un día, mientras caminaba, algunos amigos lo invitaron a comer. Mientras estaba sentado en la mesa, notó la comida frente a él, y mientras sus amigos estaban lejos, rápidamente extendió la mano para tomar algo de la comida con una mano para ponerla en sus bolsillos. De repente se contuvo, y su otra mano rápidamente agarró el brazo que estaba a punto de robar la comida. “¡Detente! ¡Ladrón! ¡Te he atrapado!”, gritó en voz alta. Sus anfitriones se apresuraron a entrar, sorprendidos. “¿Qué está pasando? ¿Dónde está el ladrón?”, preguntaron. “¡Es Ben!”, gritó, sosteniendo su propio brazo con fuerza. “¡Ben es el ladrón!””

Historia alternativa: El Niño y las Bellotas

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

Pauta Sugerida para usar con la Historia de Ben

- “¿Qué pasó en esta historia?”
- ¿Con quién estaba hablando Ben cuando dijo, “¡Detente! ¡Ladrón! ¡Te he atrapado!”?
- ¿Por qué las otras personas se sorprendieron

cuando entraron y escucharon a Ben decir eso?

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

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 14 minutos

Uso de la Atención y la Conciencia para Diferentes Resultados

Descripción General

Los estudiantes verán escenarios familiares y

determinarán dónde el personaje principal podría haber usado la atención o la conciencia para tener un resultado diferente.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Podemos aprender a tomar impulsos antes de que nos causen problemas.
- La conciencia y la atención se pueden fortalecer con la práctica.
- Hay cosas a las que es útil estar atento.

Materiales Requeridos

- Impresiones de los “Escenarios de Atención”, proporcionados al final de esta experiencia de aprendizaje
- Cartulina o pizarra
- Marcadores

Instrucciones

- Divida a sus alumnos en grupos de 3 o 4 y dele a cada grupo un escenario.
- Pida a cada grupo que lean el escenario/situación juntos.
- Pídale a cada grupo que discuta las siguientes preguntas sobre su escenario asignado:
 - ¿Qué sucede en el escenario?
 - ¿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 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

representar su sketch, mientras que otros observan.

- Solo si cree que la actuación puede no haber sido clara, lea el escenario en voz alta para la clase para que quede claro lo que sucedió.
- Pídeles 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 de algunos de sus alumnos.
- Escriba las preguntas en la pizarra o en una cartulina.
- Se proporcionan tarjetas de escenarios en blanco si desea crear las suyas, o puede permitir que sus alumnos creen sus propios escenarios personalizados.

Escenarios/Situaciones de Vigilancia

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

1. Rosa 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 una de sus amigas salta arriba y abajo y dice “¡Sí, somos

tan buenas!", justo al lado de Rosa. Rosa empuja a su amiga al suelo.

2. A Martín le encanta ser útil. A menudo es el primero en ofrecer ayuda a alguien, incluso si está en medio de otra cosa. Un día, mientras escribía, notó que una amiga no podía alcanzar el material que necesitaba. "Te ayudaré", gritó Martín desde el otro lado de la habitación. 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, jugó al baloncesto y comió 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 otra compañera de clase, y ella compartía sobre su pijamada. Oscar inmediatamente interrumpió a su compañera de clase diciendo: "¡También tuve una pijamada y jugué baloncesto, y comí en mi restaurante favorito!"
4. Jadon y su clase estaban haciendo un proyecto que requería que construyeran una estructura robusta pero alta con palillos de dientes y malvaviscos. Cuando todos terminaron, la clase caminó alrededor de cada estructura para ver cuán diferentes eran y se permitieron explicar sus estructuras. En su entusiasmo por tener el mejor lugar para ver, Jadon tropezó con otro niño y derribó una estructura.
5. Emerson 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. Rápidamente se lo puso en la boca, dándose cuenta demasiado tarde de lo caliente que estaba.

6. 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 equilibrar su bebida encima para no tener que volver a buscarla. De camino a la mesa donde estaban sus amigos, dejó caer la bandeja.

PRÁCTICA REFLEXIVA | 5 minutos

Asentar/Aquietar la Mente con un Recurso*

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

Pauta Sugerida

- *"Practiquemos entrenando nuestra atención un poco. Lo haremos con un recurso, tal como lo hemos estado haciendo, excepto que esta vez vamos a mantener nuestra atención un poco más.*
- *Para ayudarnos a concentrarnos, vamos a mantener la vista en el suelo o a cerrar los ojos.*
- *Les hablaré sobre la práctica y podemos compartirla después.*
- *Elijan uno de sus recursos de su caja de recursos, o pueden elegir uno nuevo, o pueden imaginar uno. Levanten la mano cuando hayan pensado en el recurso en el que desean concentrarse.*
- *Ahora solo recordemos nuestro recurso. Y veamos si podemos prestar atención a nuestro recurso con nuestra mente por unos momentos*

en silencio. [Pausa]

- Si sienten una sensación neutra o agradable en el cuerpo, puede prestarle atención. O si prefieren hacer enraizamiento, también pueden hacerlo. Cualquiera que elijan, vamos a descansar en silencio y prestar atención por unos momentos. [Pausa]
- Si se sienten incómodos, pueden cambiar a un recurso diferente, o pueden hacer enraizamiento. También pueden cambiar su postura, pero traten de no distraer ni interrumpir a nadie más si lo hacen. De lo contrario, simplemente mantengan su atención descansando en su recurso. [Pausa]
- Cuando se den cuenta de que se distrajeron y se olvidaron de su recurso, pueden regresar su mente a su recurso. [Pausa durante más tiempo, como 15-30 segundos o más.]
- Terminemos ahora. Pueden abrir los ojos."

REVISIÓN | 3 minutos

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

Permita a sus estudiantes compartir o pasar su turno.

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN OPCIONAL

| 10 minutos

Pasar la Copa

Descripción General

En esta actividad, los estudiantes pasarán

una copa llena hasta el borde con agua para aprender sobre la atención. Comience llenando una copa casi hasta el borde o tan llena como se imagina que sus alumnos pueden manejar. Los estudiantes deben pasarla mano a mano alrededor del círculo. Puede detenerlos en la tarea para notar las sensaciones que sienten en sus cuerpos a medida que la copa se acerca o es su turno (seguimiento), y luego notar 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 es solo agua, y aunque se esforzarán por no derramarla, no se dañará 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.
- Entremos todos en un círculo."

Vierte el agua muy lentamente en una copa de papel pequeña. .

- "¿Alguien notó que comenzaron a prestar más atención mientras yo vertía el agua? ¿Notaron lo que estaban pensando?
- Vamos a pasar esta 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 copa. 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 observas la copa dando vueltas

alrededor del círculo, ve si puedes notar cómo reacciona tu cuerpo y tu mente a medida que se acerca a ti. Darse cuenta de lo que sucede dentro de nosotros es concienciar: estamos prestando atención a las cosas internas.

3. Al tener cuidado de no derramar, estamos practicando la atención. Pero si se derrama, solo es agua, así que no se molesten si se derrama un poco.

- ¡Bien, comencemos!””

Comience a pasar la copa lentamente por la habitación. Después de que 3 o 4 estudiantes hayan pasado la copa, recuérdelos que chequeen sus cuerpos:

- “Observen lo que sienten en el interior mientras observan que la copa se mueve alrededor del círculo.
- Si tienen pensamientos o sentimientos en su mente, ténganlos en cuenta también. Esto es practicar la conciencia.”

Cuando se complete el pase, deles a todos unos momentos para reflexionar sobre su experiencia. Pídale 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, tomen un momento para sí mismos, y piensen en cómo se sentían durante el paso de la copa. ¿Qué notaron en el interior?
- ¿A quiénes les gustaría compartir lo que notaron en el interior? (¡Bien! Así que tenían conciencia.)
- ¿Quiénes podían sentir sensaciones en su cuerpo cuando otras personas estaban pasando la copa? ¿Qué sintieron y dónde? (¡Bien! Así que también tenían conocimiento de eso).

- ¿Se dieron cuenta en algún momento cuando se cayó su atención, cuando su atención se dirigió a otra cosa? ¿Qué los distrajo?

- ¿Cómo pudieron practicar atención plena manteniendo su atención en la copa? ¿Que ayudó a que prestaran atención?

- ¿Quiénes practicaron la atención al tratar de no derramar la copa? Levanten su mano.

- ¿Pudieron volver a pensar en la copa si perdieron la atención?

- ¿Cuáles son algunas otras ocasiones en las que prestaron mucha atención como en este caso?

- Este juego es realmente una buena práctica para otras cosas que necesitan nuestra atención. ¿Pueden pensar en algunas?”

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

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN

OPCIONAL | 10 minutos

Imitar

Descripción General

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

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

Guiando la Actividad

Si prefiere, haga una demostración con un alumno y usted primero. Luego, divida a la clase en pares, con una A y una B. Las parejas se colocan una frente a la otra y sostienen sus manos arriba como si estuvieran a solo un centímetro de un espejo.

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

Deles unos minutos para hacer la dinámica de imitar, luego permítales cambiar de roles con el estudiante que estaba haciendo de líder. Si hay tiempo, puede pedirles que intenten cambiar ligeramente la postura de su cuerpo, por ejemplo, balanceándose sobre un pie, cambiando su peso

o girando un poco hacia un lado para que no estén uno frente al otro.

Si alguna pareja se ha vuelto particularmente cómoda trabajando junta, puede ser divertido pedirles que elijan en secreto quién es el líder y quién el espejo. Entonces permita que la clase intente adivinar.

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

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

Scenario Cards

1. Rosa 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 una de sus amigas salta arriba y abajo y dice "¡Sí, somos tan buenas!", justo al lado de Rosa. Rosa empuja a su amiga al suelo.
2. A Martin le encanta ser útil. A menudo es el primero en ofrecer ayuda a alguien, incluso si está en medio de otra cosa. Un día, mientras escribía, notó que una amiga no podía alcanzar el material que necesitaba. "Te ayudaré", gritó Martin desde el otro lado de la habitación. 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, jugó al baloncesto y comió 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 otra compañera de clase, y ella compartía sobre su pijamada. Oscar inmediatamente interrumpió a su compañera de clase diciendo: "¡También tuve una pijamada y jugué baloncesto, y comí en mi restaurante favorito!"
4. Jadon y su clase estaban haciendo un proyecto que requería que construyeran una estructura robusta pero alta con palillos de dientes y malvaviscos. Cuando todos terminaron, la clase caminó alrededor de cada estructura para ver cuán diferentes eran y se permitieron explicar sus estructuras. En su entusiasmo por tener el mejor lugar para ver, Jadon tropezó con otro niño y derribó una estructura.
5. Emerson 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. Rápidamente se lo puso en la boca, dándose cuenta demasiado tarde de lo caliente que estaba.
6. 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 equilibrar su bebida encima para no tener que volver a buscarla. De camino a la mesa donde estaban sus amigos, dejó caer la bandeja.

Cultivando la Atención en Actividades: Parte 2

PROPÓSITO

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

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

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

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

COMPONENTES CENTRALES
PRIMARIOSAtención y Conciencia
de Sí Mismo

MATERIALES REQUERIDOS

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

DURACIÓN

40 minutos

CHEQUEO | 4 minutos

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

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 8 minutos

La Chispa y el Incendio Forestal

Descripción General

En esta actividad de comprensión, los estudiantes

repan la metáfora de la chispa y el incendio forestal como representaciones de sentimientos e impulsos a través de la lectura de un escenario hipotético. Luego discuten ocasiones en las que ellos mismos han practicado la vigilancia.

Contenidos/Comprensiones a Explorar:

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

Materiales Requeridos

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

Instrucciones

- Pida a los alumnos que se ayuden a recordar la metáfora de la chispa/incendio forestal. Muestre a los estudiantes una foto o video de un incendio forestal. (Pauta sugerida a continuación si es necesaria).
- Comparta la historia proporcionada a continuación.
- Dé a los alumnos unos momentos para reflexionar y pensar sobre la historia. Luego pregunte al grupo:
 - ¿Qué pasó en la historia?
 - ¿Cuál fue la chispa para el personaje principal?

- ¿Qué podría pasar después si él no atrapa la chispa?
- ¿Qué podría hacer para atrapar su chispa?
- ¿Cómo podemos beneficiarnos al atrapar nuestras chispas?
- ¿Cómo podemos ayudar a otros atrapando nuestras chispas?

Recomendaciones para la Enseñanza

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

Pauta Sugerida

- *“¿Quién sabe qué está pasando aquí? (Muestre la imagen de un incendio forestal.)*
- *¿Alguien sabe cómo se inicia un incendio forestal? ¿Qué tan grande es el fuego cuando comienza?*
- *¿Cómo apagarías la chispa o la llama pequeña cuando está empezando? ¿Quién podría hacer eso?*
- *¿Qué pasa cuando es realmente grande como esto? ¿Cómo lo apagarías? ¿Es más difícil apagarlo cuando se trata de un gran incendio forestal como ese?*
- *Hemos estado hablando de cosas en el interior, como nuestros pensamientos y sentimientos. ¿Cómo podrían nuestros sentimientos ser como una chispa que se convierte en un incendio*

forestal?

- *¿Qué sucede cuando alguien tiene un sentimiento y luego comienza a hacerse más y más grande, y de repente se siente realmente enojado o realmente infeliz?*
- *¿Qué podrían haber hecho si hubieran capturado ese sentimiento cuando solo era una chispa?*
- *¿Cómo podríamos tener cuidado o prestar atención a esas chispas antes de que se conviertan en incendios forestales?*
- *Leamos un breve escenario de ejemplo juntos y hablemos un poco más sobre esta metáfora.*
- [Después de leer el escenario propuesto, pregunte:]
- *¿Qué pasó en la historia?*
- *¿Cuál fue la chispa para el personaje principal?*
- *¿Qué podría pasar después si él no atrapa la chispa?*
- *¿Qué podría hacer para atrapar su chispa?*
- *¿Pueden pensar en un momento en que capturaron una chispa antes de que se convirtiera en un incendio forestal? ¿Qué hicieron para ayudarse?*
- *¿Cómo podemos beneficiarnos de atrapar nuestras chispas?*
- *¿Cómo podemos ayudar a otros atrapando nuestras chispas?”*

Escenario Sugerido

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

PRÁCTICA REFLEXIVA | 12 minutos

Escucha Atenta*

Descripción General

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

Contenidos/Comprensiones a Explorar

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

Pauta Sugerida

- *“Encuentren un lugar cómodo en la sala. Puede que sea más cómodo para algunos cerrar los ojos, pero si no, también pueden enfocar su mirada en el piso. Ahora, realicemos dos respiraciones para acomodarnos.*
- *Primero nos centraremos en las cosas que están lejos de nosotros. Abran sus oídos lo más grande que puedan, pueden encontrar el sonido más lejano. No es importante identificar el sonido, simplemente reconocerlo.*
- *Ahora vamos a encontrar los sonidos que suceden dentro de este edificio.*
- *Vamos a acercarlo aún más: noten los sonidos que suceden dentro de la sala.*
- *Finalmente, lleven su escucha lo más cerca*

posible, ¿qué sonidos escuchan dentro de su propio cuerpo?

- *Abran los ojos y regresen aquí: ¿Cómo se sienten? ¿En qué zona se sienten ahora?*
- *¿Qué sensaciones notan en su cuerpo? ¿Ha cambiado su respiración?*
- *¿Qué otras actividades podríamos hacer juntos con atención?”*

PRÁCTICA REFLEXIVA | 12 minutos

Escritura Atenta*

Descripción General

En esta práctica, los estudiantes intentan escribir con atención. .

Contenidos/Comprensiones a Explorar

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

Materiales Requeridos

- Diarios de Aprendizaje SEE
- Útiles de escritura para cada estudiante.

Instrucciones

- Distribuya los diarios de Aprendizaje SEE a los estudiantes y asegúrese de que todos tengan útiles de escritura.
- Invite a los estudiantes a participar en una escritura atenta.
- Facilite la escritura atenta usando 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.*
- *Observen cómo están sentados: ¿están en una postura cómoda para una práctica breve de escritura?*
- *Tomemos un respiro para establecer una postura cómoda para la escritura atenta.*
- *Levanten lentamente el lápiz. Observen cómo lo sostienen, ¿dónde sienten el lápiz en la mano, contra los dedos? ¿Pueden notar algo más con alguno de sus sentidos?*
- *Lentamente pongan el lápiz sobre el papel, pero no se muevan de allí. [Pausa]*
- *En un momento, van a escribir el alfabeto en minúsculas. Pero no todavía.*
- *Mientras escriben, observen cómo se siente el lápiz cuando presiona el papel; observen el movimiento de su mano, recuerden seguir respirando, si su atención se desvía, observen que divaga y luego tráiganla de regreso.*
- *Cuando terminen, bajen lentamente el lápiz y luego tomen tres respiraciones.*
- *Informe: ¿En qué zona se sienten ahora?*
- *¿Qué sensaciones notan en su cuerpo? ¿Ha cambiado su respiración?*
- *¿Fue difícil prestar atención a las 27 letras? ¿Cómo se ve su letra, es diferente?*
- *¿Qué otras actividades podríamos hacer juntos con atención?”*

REVISIÓN

No hay una revisión aquí porque cada Práctica

Reflexiva contiene preguntas de discusión específicas para cada práctica.

PRÁCTICA REFLEXIVA OPCIONAL | 12 minutos **Alimentación Atenta***

Descripción General

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

Materiales Requeridos

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

Instrucciones

- Coloque los alimentos en un plato que se pueda ir pasando a otros. Deje que los estudiantes sepan que eventualmente van a comer cierto alimento.
- Dígales a los estudiantes que tomen una porción y una servilleta y lo pasen a los demás. Asegúrese de no comerlo todavía.
- Recuérdeles a los estudiantes “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. [Use la pauta sugerida a continuación si es necesario]
- Después de que concluya (por ejemplo, cuando se apaga el temporizador o suena la campanilla), haga que los estudiantes permanezcan en un círculo de pie y respondan a las preguntas a continuación.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Esté atento a las alergias de los estudiantes u otras circunstancias especiales dentro de su grupo.

Pauta Sugerida

- *“Vamos a hacer una actividad de alimentación atenta/consciente ahora. Eso significa que vamos a comer prestando mucha atención. Veamos lo que eso significa.*
- *Tengo algunos alimentos aquí y algunas servilletas. Voy a tomar uno de estos alimentos y una servilleta y pasaré al siguiente. Cada uno de ustedes puede tomar uno y luego pasarlo al que sigue hasta que todos tengamos uno. No se coman el suyo todavía, solo colóquenlo en la servilleta.*
- *Anteriormente hicimos una actividad llamada “Me doy cuenta, me pregunto”. Todos miramos un ... [el objeto que usaste para esa actividad] juntos. Le prestamos mucha atención y notamos todo tipo de cosas.*
- *Vamos a hacer algo similar con este alimento. Prestemos mucha atención a esto con todos nuestros sentidos y veamos lo que notamos. Podemos mirarlo, olerlo, sentirlo en nuestras manos o sobre nuestros labios, incluso escucharlo. Y pronto lo vamos a probar, pero no todavía. Luego compartiremos al final de la actividad.*
- *¿Cuáles son algunas de las cosas que notan sobre su alimento con solo mirarlo? (por ejemplo, su color, cómo refleja la luz, su superficie) Ahora, miren otra vez ... ¿qué otros detalles no notaron antes? Ahora, tómenlo por arriba. ¿Algo más que noten? Ahora huelan. ¿Alguien nota algún olor? ¿Notan que algo sucede en su boca mientras lo miran? Cuando piensan*

en comerlo, ¿notan algún pensamiento? Es posible que su mente les esté diciendo “¡oh, vaya, no puedo esperar!” O “¡qué asco, no quiero comer eso!” O puedes sentirte algo curioso, o simplemente neutro.

- *Ahora lo vamos a comer, pero lo vamos a hacer con atención. Eso significa que vamos a prestar mucha atención. No lo vamos a comer todo de una sola vez.*
- *Tomen su alimento y pónganlo en la boca, pero no lo muerdan todavía. Solo sientan como es dentro de su boca.*
- *Ahora vamos a dar un primer bocado, solo un bocado. Pongan mucha atención y vean lo que notan.*
- *Ahora vamos a tomar algunos bocados más, pero muy lentamente. No necesitan hablar todavía: ¿qué están notando? ¿Se mantiene igual o cambia el gusto? ¿Pueden notar algún pensamiento?*
- *Tomemos un momento para comer lentamente nuestro alimento, manteniendo nuestra atención centrada en nuestra alimentación. Al mismo tiempo, estamos usando la conciencia para ver lo que notamos. Hagamos esto en silencio y levantemos la mano cuando terminemos de comer.*

[Espere hasta que la mayoría de sus alumnos hayan terminado de comer, luego toque la campanilla]

- *Ahora vamos a compartir lo que notamos. ¿Qué notaron?*
- *Luego pregunte:*
 - *¿Qué notan en su interior? [Pregunte específicamente sobre las sensaciones y dónde están en el cuerpo, reforzando el aprendizaje del Capítulo 2]*

- *¿En qué zona se sienten ahora?*
- *¿Alguno de ustedes notó algún acto de amabilidad cuando estábamos comiendo de forma consciente o distribuyendo los alimentos?*
- *Cada uno recibió el alimento de otro compañero, y ese compañero a su vez lo recibió de alguien más, ¿no es así? ¿Cuántos actos de amabilidad pueden contar al recibir su alimento?*
- *¿Creen que podrían comer de forma atenta/consciente otros alimentos o en otros momentos? Si lo desean, pueden incluso comer de forma atenta/consciente en casa o durante el almuerzo en la escuela.*
- *¿Qué otras actividades podríamos hacer juntos?" [Invitación a compartir]*

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

PRÁCTICA REFLEXIVA OPCIONAL | 12 minutos Caminar Atento*

Descripción General

- Esta actividad consiste en hacer que los estudiantes caminen lentamente en línea, uno frente al otro, prestando atención al simple hecho de caminar y las sensaciones de los pies en el suelo.
- La caminata atenta es diferente de la alimentación atenta, ya que la actividad en sí puede ser menos estimulante e incluso aburrida. Es importante cultivar la atención usando cosas neutras o "aburridas", porque naturalmente prestamos atención a las cosas

divertidas y estimulantes, mientras que es a las cosas que encontramos menos estimulantes a las que tenemos dificultades para prestar atención profunda.

Materiales Requeridos

- Un espacio abierto y despejado donde su clase pueda caminar junta en círculo

Instrucciones

- Despeje un espacio abierto donde su clase pueda caminar en círculo. Asegúrese de que no haya obstáculos con los que los estudiantes puedan tropezar o chocar.
- Haga que sus estudiantes formen un círculo. Establezca la distancia entre los estudiantes (1 metro entre cada estudiante).
- Haga que los estudiantes se vuelvan hacia la misma dirección. Decida una serie de rondas (dos a tres) que caminarán con atención o programará un temporizador (3-5 minutos).
- Guíe la caminata lenta la primera vez, luego pida a un alumno que guíe.
- Establezca el ritmo (un paso por cada inhalación y exhalación puede funcionar bien).
- Pida a los alumnos que bajen la vista para que solo vean los pies del alumno que está frente a ellos.
- Después de que concluya (por ejemplo, cuando se apaga el temporizador o suena la campanilla), haga que los estudiantes permanezcan en un círculo de pie y respondan a las preguntas a continuación.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Es posible que necesite usar un espacio al aire libre, un pasillo o un gimnasio.
- Como alternativa a guiar la actividad usted

mismo, puede comenzar con algunos estudiantes y luego permitir que los estudiantes se unan a la línea o el círculo cuando se sientan listos. En este caso, se uniría al último, asegurándose primero que cada estudiante entienda qué hacer y se sienta cómodo participando en la caminata atenta.

- Se recomienda realizar esta actividad más de una vez. A medida que sus estudiantes se familiaricen, también puede comenzar y concluir la actividad en silencio atento. Por ejemplo, cada uno puede levantarse de sus asientos lentamente y con atención plena uno por uno a medida que se une a la línea, y cuando concluye la caminata atenta, puede volver a su asiento lentamente, nuevamente en silencio, uno por uno, hasta que el último estudiante esté sentado. También puede comenzar a hacer que los estudiantes se ofrezcan como voluntarios para ser el "guía", la persona que comienza y finaliza la actividad y marca el ritmo.

Pauta Sugerida

- *"Ahora vamos a estar atentos con algo a lo que es más difícil prestar atención.*
- *Caminamos todo el tiempo, por lo que es difícil prestarle atención. Es más fácil prestar atención cuando algo es nuevo, emocionante o divertido, ¿no es así?*
- *Vamos a formar un círculo y extender los brazos para asegurarnos de que tenemos suficiente espacio entre nosotros. Ahora den dos grandes pasos hacia atrás.*
- *Vamos a caminar en un círculo. Los guiaré en una caminata lenta. Pueden seguir mi caminar dando un paso con mi inhalación y un paso con mi exhalación. Pueden hacer esto si quieren. No es necesario.*

- *Esperarán hasta que la persona frente a ustedes se aleje para comenzar. Una vez que todos estemos caminando con atención, haremos un par de rondas.*
- *Mantengan la vista hacia abajo hacia los pies de la persona frente a ustedes. Vean si pueden mantener la misma distancia mientras caminan, no demasiado cerca de ni demasiado lejos.*
- *Ahora voy a empezar y vamos a hacer todo en silencio, sin hablar. Cuando termine de caminar, pregunte:*
 - *¿Qué notan en su interior? [Pregunte específicamente sobre las sensaciones y dónde están en el cuerpo, reforzando el aprendizaje del Capítulo 2]*
 - *¿En qué zona se sienten ahora?*
 - *¿Qué más notan al caminar de manera atenta?*
 - *¿Qué otras actividades podríamos hacer juntos?"*





Cultivando la Atención sobre un Objeto

PROPÓSITO

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

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

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

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

COMPONENTES CENTRALES
PRIMARIOSAtención y Conciencia
de Sí Mismo

MATERIALES REQUERIDOS

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

DURACIÓN

35 minutos

CHEQUEO | 4 minutos

- *"¿Cuáles son algunas de las experiencias que hemos tenido juntos que nos ayudaron a fortalecer nuestro músculo de la atención?"*
- *¿Alguien notó un momento en que una chispa podría haberse convertido en un incendio forestal, pero lo notó y lo detuvo a tiempo? Podría ser algo pequeño.*
- *Practiquemos un poco nuestra atención con un recurso. Para ayudarnos a concentrarnos, vamos a mantener la vista hacia el suelo o acerrar los ojos.*
- *Elija uno de sus recursos de su caja de recursos, o puede elegir uno nuevo, o puede imaginar uno.*
- *Ahora solo recordemos nuestro recurso. Y veamos si podemos prestar atención a nuestro recurso con nuestra mente por unos momentos en silencio. O si prefiere un enraizamiento, también puede hacerlo. Cualquiera que elija, vamos a descansar en silencio y prestar atención por unos momentos. [Pausa]*
- *¿Qué notan por dentro? Si tienen alguna sensación agradable o neutra, pueden poner su mente en eso.*
- *Si se sienten incómodos, pueden cambiar a un recurso diferente, o puede hacer enraizamiento. También pueden cambiar su postura, pero traten de no distraer ni interrumpir a nadie más si lo hacen. Delo contrario, simplemente mantengan su atención descansando en su recurso. [Pausa]*
- *Cuando se dan cuenta de que se distrajeron y se olvidaron de su recurso, pueden regresar su mente a su recurso. [Pausa durante más tiempo, como 15-30 segundos o más]*
- *¿Qué notaron en su interior? "*

PRESENTACIÓN/DISCUSIÓN | 8 minutos

Cultivando Atención Focalizada

Descripción General

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

nuestra propia mente y procesos mentales, incluidos los pensamientos y las emociones.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

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

Materiales Requeridos

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

Instrucciones

- Muestre a sus alumnos la imagen del cachorro, que se proporciona al final de esta experiencia de aprendizaje. (Alternativamente, también se

proporciona una imagen del entrenamiento de un elefante.)

- Explique que las imágenes del cachorro y el elefante son metáforas visuales para el entrenamiento de la atención. En la imagen del cachorro, el camino es el objeto de focalización y el cachorro está siendo entrenado para permanecer en el camino, al igual que podríamos entrenar nuestra atención para mantenernos focalizados en un objeto o actividad. El cachorro es la mente, que es lo que estamos entrenando. La correa es la atención plena, ya que mantiene al cachorro en el camino. El dueño amable es la consciencia, ya que presta atención a lo que hace el cachorro. (En la imagen del elefante, el elefante es la mente; la estaca en el suelo es el objeto de focalización; la cuerda es la atención plena; y el entrenador amable es la conciencia).
- De esta manera, puede usar la imagen o las imágenes para explicar los conceptos y prácticas que ha estado usando para ayudar a los estudiantes a cultivar una mayor atención. Discutir sobre la importancia de la amabilidad también es de ayuda, porque el entrenamiento de la atención requiere tiempo y paciencia. Esto también apoyará el tema de la autocompasión, que viene luego en el currículo del Aprendizaje SEE.

Recomendaciones para la Enseñanza

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

Pauta Sugerida

- *¿Qué creen que está pasando aquí?*
- *¿Cómo se entrena a un cachorro? ¿Ven algo en esta imagen que se esté utilizando para entrenar al cachorro?*
- *¿Para qué está entrenado el cachorro?*

(Permanecer en el camino. Caminar por el camino. No huir)

- *¿Para qué es la correa? (Mantener al cachorro en el camino. No dejarlo escapar. Mantenerlo seguro.)*
- *¿Crees que el dueño compasivo tiene que cuidar al cachorro? ¿Por qué? (Podría desviarse del camino. Podría ponerse en peligro.)*
- *¿Qué debe hacer el entrenador si el cachorro se desvía del camino?*
- *Si el cachorro está muy emocionado, ¿será difícil de entrenar? ¿Qué pasa si el cachorro tiene mucho sueño?*
- *¿Es similar entrenar a un cachorro a cuando entrenamos nuestra atención? ¿Cómo podría ser similar? (Toma tiempo y práctica. Mantenemos nuestra mente en una cosa, como el entrenador que mantiene al cachorro en el camino. Estamos entrenando nuestra mente).*
- *Si intentamos prestar atención a algo, como el cachorro en el camino, y nuestra mente divaga, ¿qué podríamos hacer? ¿Podríamos recuperar nuestra mente como el amable dueño trae al cachorro de vuelta?*
- *¿Es importante que el dueño sea amable y paciente cuando entrena al cachorro? ¿Por qué? (Lleva tiempo. El cachorro podría desanimarse.)*
- *Si el dueño compasivo continúa paseando al cachorro y manteniéndolo en el camino todos los días, ¿qué creen que sucederá eventualmente? (Se acostumbrará a él. Se entrenará. Puede que un día pueda caminar sin correa).*

PRÁCTICA REFLEXIVA | 8 minutos

Atención Focalizada en la Respiración*

Descripción General

Esta práctica reflexiva introduce la práctica más

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

Materiales Requeridos

Ninguno.

Instrucciones

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

Recomendaciones para la Enseñanza

- Es muy importante recordarles a los estudiantes que siempre pueden volver al enraizamiento o a la aplicación de recursos, o pueden detener la práctica por completo, especialmente aquellos que experimentan desregulación cuando intentan quedarse quietos o concentrados,

para quienes puede tomar más tiempo antes de que puedan hacer las prácticas con facilidad.

- Este tercer capítulo del Aprendizaje SEE proporciona una variedad de prácticas de entrenamiento de la atención, pero esta práctica reflexiva particular de focalizar la atención en la respiración puede convertirse en una práctica fundamental para su clase. Le recomendamos que repita esta práctica a lo largo del año escolar.
- Siéntase libre de filmarse a sí mismo o a un estudiante que guíe la práctica para que pueda reproducir la filmación. Tenga en cuenta que puede tomar muchas sesiones hasta que sus estudiantes se familiaricen.

Pauta Sugerida

- *“Ahora tratemos de entrenar nuestra atención de la manera en que entrenaríamos a un cachorro.*
- *Tomemos una postura cómoda y usaremos lo que acabamos de aprender.*
- *Al igual que el cachorro, si estamos demasiado entusiasmados o con mucho sueño, o si no estamos en nuestra zona resiliente, será difícil entrenar nuestra atención.*
- *Entonces, primero haremos una actividad de aplicación de recursos y enraizamiento para ayudarnos a estar en nuestra zona resiliente.*
- *Pensemos en uno de nuestros recursos en silencio. O si lo prefieren, pueden hacer un enraizamiento donde están sentados. [Pausa]*
- *Al pensar en nuestros recursos, notemos cualquier sensación agradable o neutra en el cuerpo. [Pausa]*
- *Si encuentran una sensación agradable o neutra, simplemente manténgase enfocados en eso. Ese puede ser su objeto de focalización por*

ahora. [Pausa]

- *Tal vez ahora nuestro cuerpo se sienta más relajado. Centrémonos en nuestra respiración ahora. Usaremos esto como nuestro objeto de focalización. Si no quieren utilizar su respiración, pueden elegir una sensación neutra.*
- *Puede ser de ayudar cerrar los ojos. Si no quieren cerrarlos, bajen la mirada hacia el piso. Tengamos cuidado de no distraer a nadie, porque todos intentamos prestar atención.*
- *Lleven su atención a su respiración cuando entra y sale de su cuerpo y solo permitan que su atención permanezca con la respiración.*
- *Pueden notar la respiración en su nariz. Si es así, pueden prestar atención allí.*
- *Es posible que noten la respiración en el movimiento de ascenso y descenso de su vientre. Si es así, pueden prestar atención allí.*
- *Si pueden notar la respiración en algún otro lugar. Entonces pueden prestar atención allí.*
- *Donde sea que elijan, solo mantendremos nuestra atención en la respiración. [Pausa]*
- *Simplemente respiremos de una manera muy natural y relajada, y mantengamos nuestra atención en la respiración.*
- *Deberíamos estar relajados al hacer esto, pero si en cambio se sienten incómodos, pueden dejar de prestar atención a la respiración y, en cambio, volver a aplicar recursos o a hacer enraizamiento. O si lo necesitan, simplemente deténganse y relájense solamente.*
- *De lo contrario mantengamos nuestra atención en la respiración. [Pausa]*
- *Si nos distraemos o nuestra mente divaga, solo volvamos a la respiración, como si regresáramos al cachorro. Y veamos si podemos mantener un poco más la respiración en nuestra mente.*

[Pausa más larga]

- *Ahora podemos abrir los ojos. ¿Cómo fue eso? ¿A quién le gustaría compartir?*
- *¿Pudieron mantener su atención en la respiración con atención plena?*
- *¿Pudieron usar la conciencia para notar cuando estaban focalizados o cuando no lo estaban?*
- *¿Qué sensaciones notan en su cuerpo ahora?*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 12 minutos

Entrenamiento de la Atención al Dibujar

Descripción General

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

Materiales Requeridos

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

Instrucciones

- Juntos, hagan una lista de las cosas que han aprendido sobre la atención.
- Haga que cada uno elija algo de la lista para dibujar. Si algunos estudiantes se esfuerzan por encontrar algo que dibujar, puede pedirles que dibujen una actividad que hicieron como grupo (como caminar con atención o comer con atención). O puede pedirles que dibujen cualquier actividad que les guste hacer, ya que cualquier actividad se puede hacer con atención plena y conciencia.

- Permita varios minutos para dibujar y luego permita que los estudiantes compartan y expliquen sus dibujos. Mientras comparten, asegúrese de preguntar cómo la atención juega un papel importante en el dibujo, preguntándoles cómo la atención plena, la vigilancia 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", "una mente nublada", etc.) o la actividad que están describiendo ("caminata atenta/consciente", "jugando juegos", "etc.).
- Después de que sus alumnos hayan compartido, quizás desee colgar sus dibujos en el aula como recordatorios y refuerzo de lo que la clase ha aprendido sobre la atención.

Pauta Sugerida

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

etc.) (Si lo desea, puede crear una lista que escriba en la pizarra o en cartulina).

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

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

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

distraída ni demasiado aburrida y somnolienta. Este tipo de mente puede prestar atención y aprender cualquier cosa.

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

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

REVISIÓN | 3 minutos

- *“¿Han aprendido algo sobre la atención que creen que podrían usar?*
- *¿Han notado algún cambio en su capacidad para prestar atención? ¿Creen que su atención se haría más fuerte si practicáramos más? ¿Sería útil para algo?”*

Ampliando la Práctica de La Atención Focalizada En La Respiración

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

A medida que continúe la práctica, también

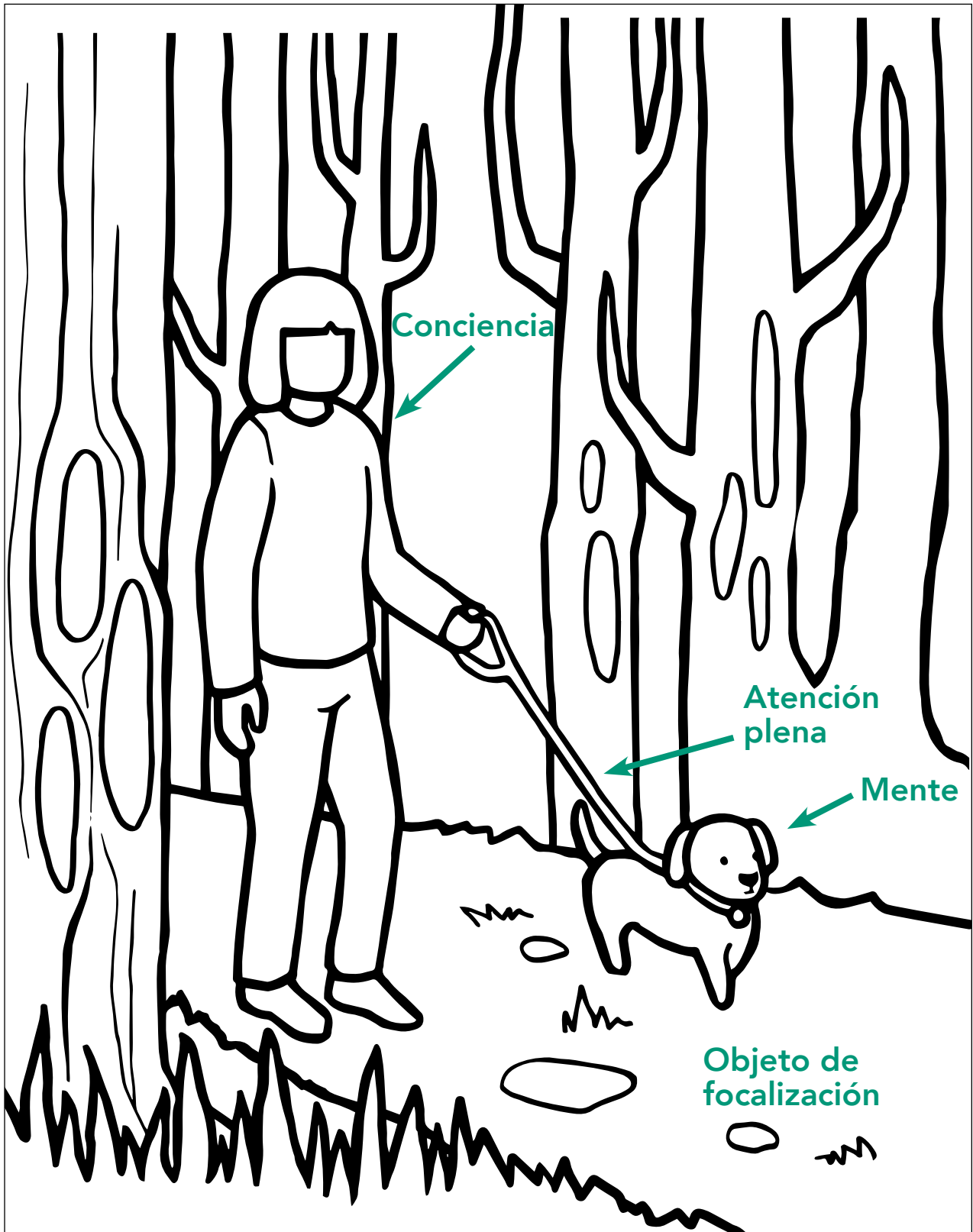
puede comenzar a mostrar a sus alumnos que la postura del cuerpo puede ayudar a facilitar una mente calmada y alerta. En las prácticas posteriores, puede alentarlos a sentarse de una manera que les resulte cómoda pero alerta.

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

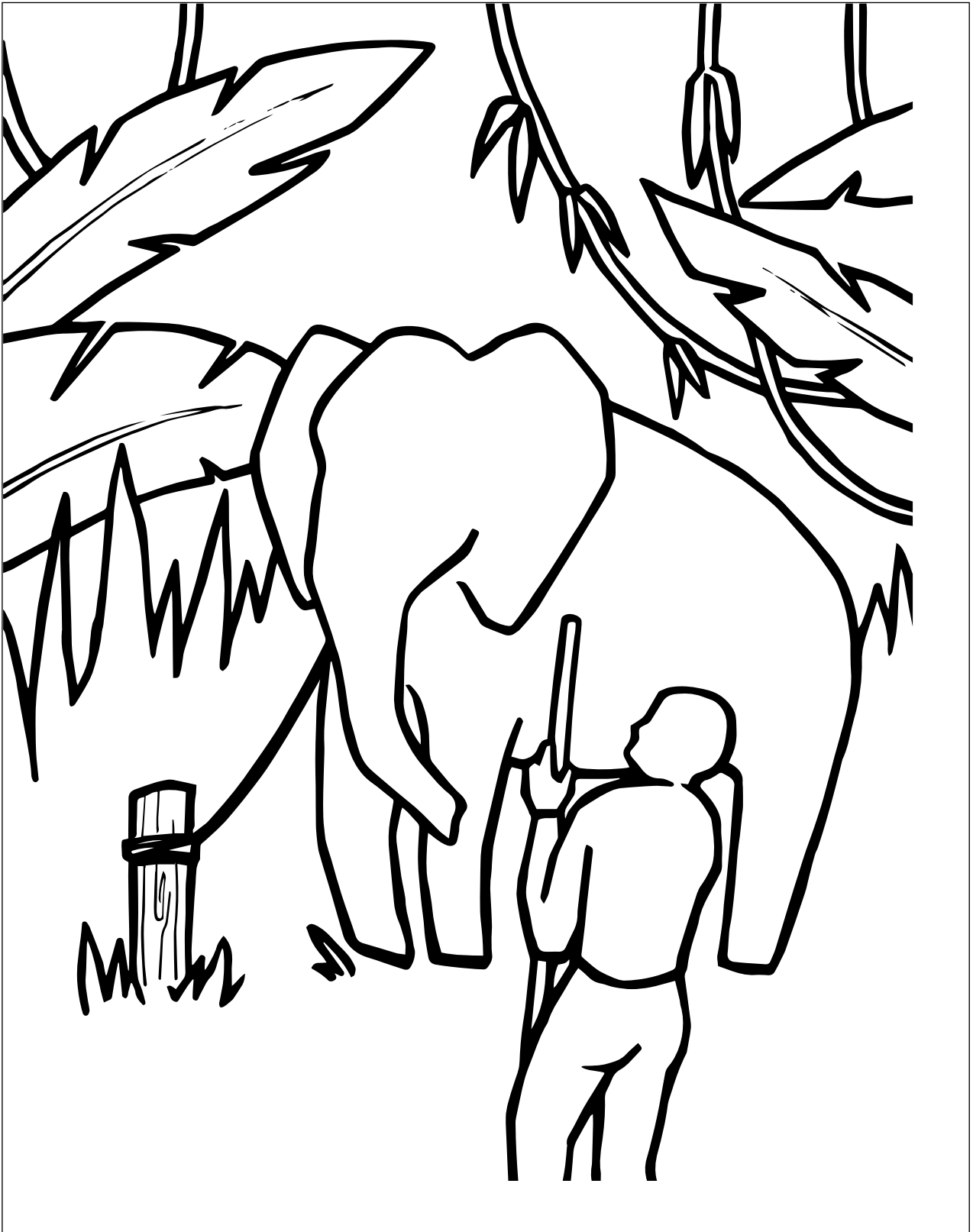
Entrenamiento de la atención



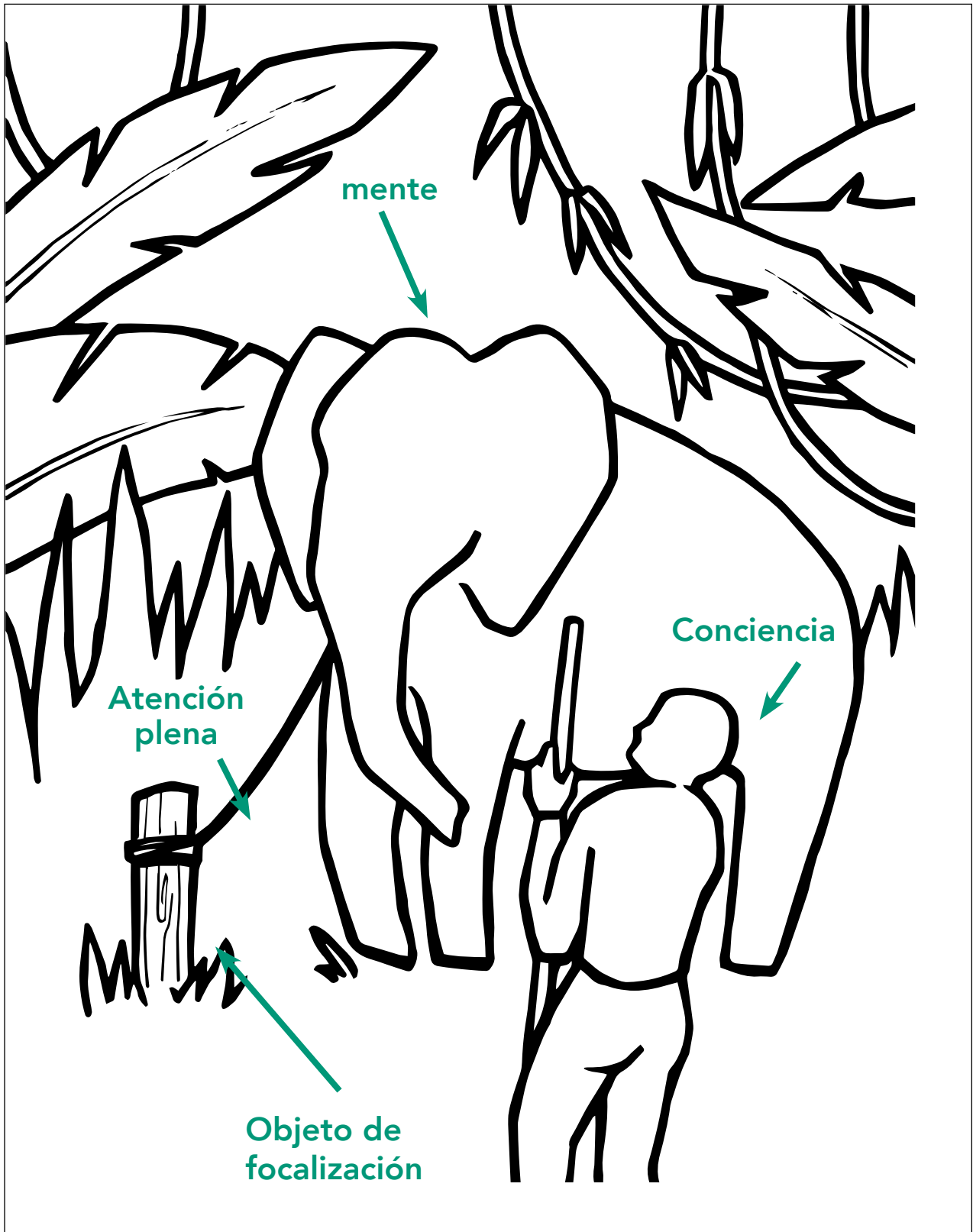
Entrenamiento de la atención



Entrenamiento de la atención



Entrenamiento de la atención



Conciencia de Sí Mismo

PROPÓSITO

Los estudiantes ya han aprendido a dirigir su atención hacia el interior del cuerpo y las sensaciones. En esta experiencia de aprendizaje, explorarán dirigir la atención hacia el interior de la mente (llamada “meta-cognición”), es decir, pensamientos, emociones y sentimientos. Explorarán cómo dicha atención puede ayudarles a crear un

“espacio” entre el estímulo y la respuesta, una gran ayuda para detener la chispa antes de que se convierta en un incendio forestal.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

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

COMPONENTES CENTRALES
PRIMARIOSAtención y Conciencia
de Sí Mismo

MATERIALES REQUERIDOS

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

DURACIÓN

25 minutos

CHEQUEO | 5 minutos

- *"Preparémonos para una breve práctica de atención en la respiración. ¿Cómo queremos que esté nuestro cuerpo?"*
- *Primero tomaremos una postura cómoda y erguida. Entonces mantendremos nuestra vista hacia el suelo o cerraremos los ojos.*
- *Antes de fortalecer nuestra atención, haremos algo de aplicación de recursos o enraizamiento para calmar nuestro cuerpo. Elijan uno de sus recursos de su caja de recursos, pueden elegir uno nuevo, o pueden imaginar uno.*
- *Ahora solo recordemos nuestro recurso. Y veamos si podemos prestar atención a nuestro recurso con nuestra mente por unos momentos, en silencio. O si prefieren enraizamiento, también puede hacerlo. Cualquiera que elijan, vamos a descansar en silencio y prestar atención por unos momentos. [Pausa.]*
- *¿Qué notan dentro? Si tienen una sensación agradable o neutra, pueden poner su mente en eso.*
- *Si se sienten incómodos, pueden cambiar a un recurso diferente, o pueden hacer enraizamiento. También pueden cambiar su postura, pero traten de no distraer a nadie más si lo hacen. De lo contrario, simplemente mantengan su atención descansando en su recurso. [Pausa]*
- *Ahora tomemos conciencia de nuestra respiración. Veamos si podemos prestar atención a la respiración cuando entra y sale de nuestro cuerpo.*
- *Si le resulta incómodo prestar atención a la respiración, siéntanse libres de volver a su recurso o enraizamiento, o simplemente tomen un pequeño descanso, asegurándose de no distraer a nadie. [Pausa durante 15-30segundos]*

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

PRESENTACIÓN/DISCUSIÓN | 7 minutos

¿Podemos Observar la Mente?

Descripción General

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

Contenidos/Comprensiones a Explorar

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

Materiales Requeridos

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

Instrucciones

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

Recomendaciones para la Enseñanza

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

Pauta Sugerida

- *“Hemos estado aprendiendo cómo fortalecer nuestra atención.*
- *Hemos aprendido que podemos prestar atención a cosas en el exterior y a cosas en el interior.*
- *¿A qué cosas podríamos prestar atención en el interior? ¿Qué pasa dentro de nosotros?*
- *¿Dónde están nuestros pensamientos? Cuando tengo una idea o pienso en algo, ¿eso está afuera o adentro?*
- *¿Qué pasa cuando siento algo? ¿Cómo cuando me siento feliz o cansado? ¿O cuando estoy molesto? ¿O cuando estoy feliz? ¿Dónde está todo esto?*

- *¿Creen que podemos prestar atención a nuestros pensamientos y a lo que está pasando dentro de nosotros?*
- *¿Recuerdan cuando creamos el frasco de la mente y leímos la historia de Teresa? Muchas cosas estaban sucediendo y las pusimos en el frasco de la mente.*
- *¿Qué pusimos? ¿Pueden recordar que significaban esas cosas?*
- *¿Tenemos pensamientos allí? ¿Qué pasa con los sentimientos? ¿Qué más tenemos allí?*
- *Todas estas cosas como nuestros pensamientos y sentimientos surgen en nuestra mente. ¿Cuántos pensamientos tienen cada día? ¿Creen que podrían contarlos?*
- *¿Creen que es posible observar sus pensamientos?*
- *Por lo general, cuando tenemos un pensamiento, todos estamos atrapados en él. Nos lleva lejos. Por ejemplo, podría pensar en un helado. Hablemos un momento para hacer esto ahora mismo. Cerremos los ojos y pensemos en un helado. Sonaré la campana cuando pase un minuto.*
- *Deje pasar un minuto y haga sonar la campana y pregunte: ¿Qué pasó? Entonces mencione este punto. De repente, estoy pensando en qué tipo de helado quiero, y de dónde lo voy a obtener, ¡y qué sabor tendrá! Entonces podría estar pensando en el helado que tenía en la playa y luego podría estar pensando que desearía poder ir a la playa y muy pronto me dejaría llevar.*
- *¿Pero ¿qué pasa si acabo de observar ese pensamiento? ¿Qué creen que pasaría?*
- *¿Nuestros pensamientos permanecen para siempre?*

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

PRÁCTICA REFLEXIVA | 10 minutos

Observando la Mente

Descripción General

Esta es una práctica reflexiva similar a la atención centrada en la respiración, excepto que, en lugar de un solo objeto de focalización, los estudiantes estarán sentados tranquilamente con los ojos cerrados o con la vista hacia abajo mientras simplemente notan lo que surge en su mente, sin involucrarse con el contenido de sus pensamientos y sentimientos. La práctica aquí es solo mirarlos y observarlos con una curiosidad abierta y sin involucrarse demasiado. A diferencia de soñar despierto, el propósito es no dejarse

atrapar por los pensamientos y dejarse llevar por ellos, sino observarlos con una curiosidad abierta y sin juicio. Practicar esto puede aumentar la capacidad para captar los impulsos antes de que se conviertan en emociones fuertes y reacciones conductuales.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Notará que esta práctica combina la aplicación de recursos y el enraizamiento, la atención en la respiración y luego la observación de la mente. Cada una de estas prácticas se ha desarrollado secuencialmente, por lo que, si sus estudiantes no pueden realizar esta práctica completa, vuelva y realice las prácticas más cortas con ellos.
- Una vez que puedan realizar esta práctica combinada, puede considerar convertirla en su práctica principal y repetirla muchas veces con sus alumnos, idealmente dos veces o más cada semana. A continuación, puede alargar gradualmente las pausas hasta que duren entre 30 segundos y un minuto. Eventualmente, podrá hacer prácticas de 5 minutos de duración. A medida que sus estudiantes finalmente puedan hacer esto, participarán en un entrenamiento de atención muy importante, y su progreso será una señal alentadora para aquellos que están fortaleciendo su músculo de atención.

Pauta Sugerida

- *"Adoptemos una postura cómoda y alerta.*
- *Si estamos muy entusiasmados o muy cansados, o si no estamos en nuestra zona resiliente, será difícil entrenar nuestra atención. Al igual que en nuestros dibujos donde dibujamos nuestra mente cuando estaba demasiado aburrida o demasiado emocionada.*
- *Así que sentémonos erguidos con la espalda*

recta. Y para no distraernos, bajemos la mirada al suelo o cerremos los ojos.

- Entonces, primero haremos una actividad de aplicación de recursos y centramiento/enraizamiento para ayudarnos a estar en nuestra zona resiliente.
- Pensemos en uno de nuestros recursos en silencio. O si lo prefieren, pueden hacer centramiento/enraizamiento donde están sentados. [Pausa]
- Concentrémonos ahora en nuestra respiración. Usaremos eso como nuestro objeto de focalización. Recuerden que, si comienzan a sentirse incómodos, pueden volver a su recurso o al centramiento/enraizamiento. [Haga una pausa de 30 segundos o más si sus estudiantes se sienten cómodos haciéndolo]
- Ahora practiquemos observando nuestra mente.
- Vamos a liberar nuestra respiración. En lugar de focalizarnos en nuestra respiración, solo vamos a observar para ver lo que surja en nuestra mente.
- Pero en lugar de quedar atrapados en nuestros pensamientos, vamos a ver si podemos simplemente observarlos.
- Mantengámonos en silencio y prestemos profunda atención y veamos si podemos hacerlo. [Haga una pausa de 15 a 30 segundos, o más si sus estudiantes se sienten cómodos haciéndola].
- Si nos distraemos o quedamos atrapados en nuestros pensamientos, solo recordemos que estamos observando nuestros pensamientos. Los estamos viendo venir, permanecer e irse. Intentemos hacerlo un poco más. [Pausa durante 15-30 segundos o más]
- Ahora abramos los ojos y compartamos.

• ¿Qué notaron?

• ¿Podría alguien observar cómo los pensamientos van y vienen? ¿Cómo estuvo eso?

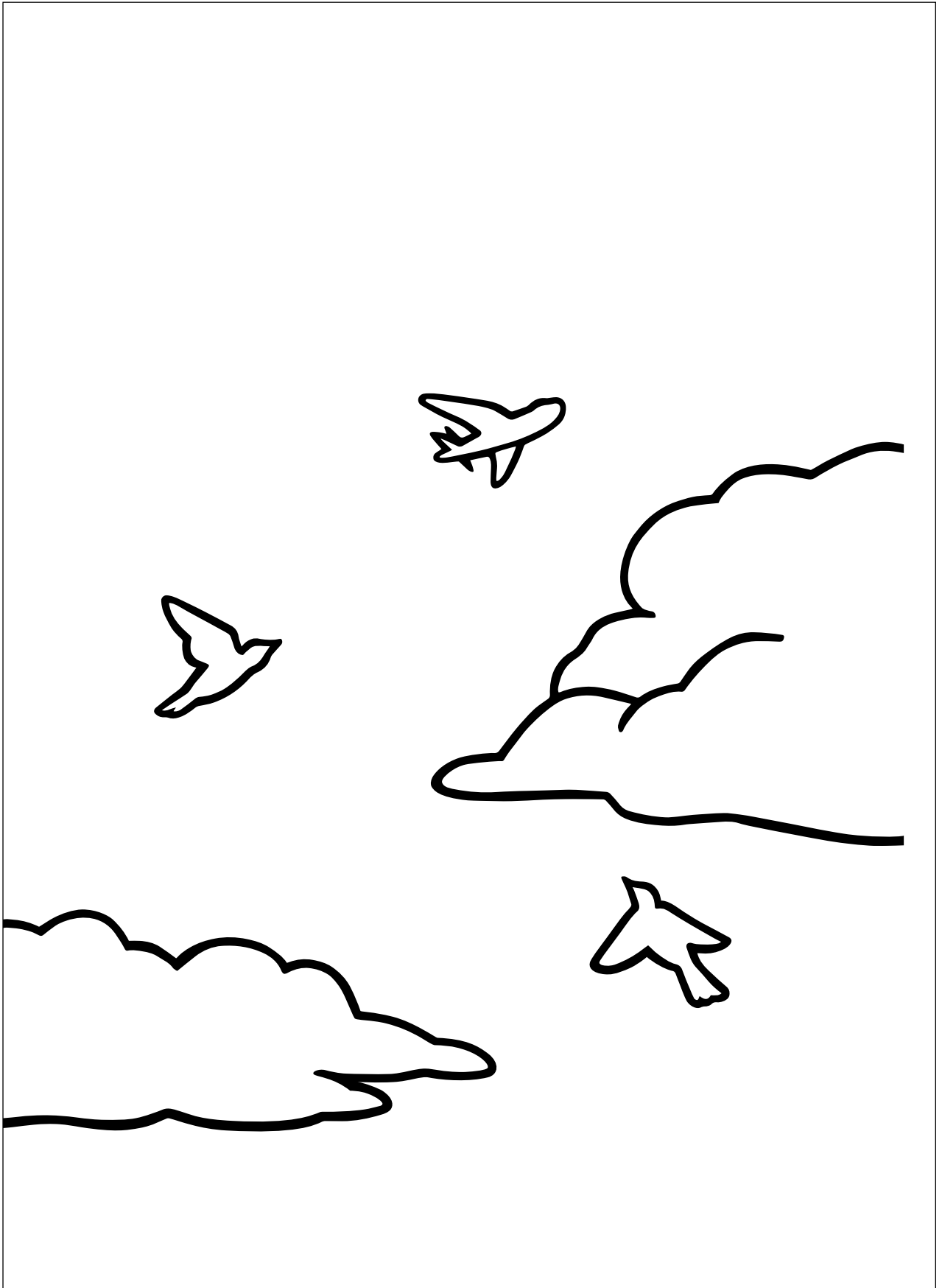
• ¿Alguien notó un momento en que no hubo pensamientos? ¿Tal vez una pausa o un descanso o espacio entre ellos?"

REVISIÓN | 3 minutos

• "¿Qué has aprendido sobre la mente que te parezca más interesante o útil?

• ¿Cómo podría ayudarnos si aprendiéramos a cuidar nuestra mente?

• ¿Creen que podrían pasar un momento observando su propia mente en los próximos días y compartir lo que observan?"



SEGUNDO CICLO BÁSICO

CAPÍTULO 4
**Navegando
las Emociones**

Descripción General

Adolescencia y Emociones

En *Construyendo Resiliencia desde adentro*, Linda Lantieri escribe sobre los adolescentes: “Si hay una palabra que caracterice la adolescencia, sería ‘cambio’. Los adolescentes están cambiando rápidamente: emocional, física, intelectual, social y espiritualmente. El centro de esta metamorfosis es el sentido que tiene el joven de su yo emergente como adulto, no como niño”.

Ella continúa escribiendo: “Los adolescentes tienen muchas fuentes de estrés en sus vidas. Al mismo tiempo que sus cuerpos están cambiando de manera desconcertante, se sienten cohibidos por el juicio de los demás, especialmente de sus compañeros, que no siempre son tan amables. Además, se están comparando con los criterios proporcionados por una cultura con ideales a menudo poco realistas sobre la apariencia y los logros. A esto se agrega la presión confusa de la conformidad, que a menudo involucra comportamientos riesgosos que pueden estar asociados con la edad adulta, pero para los cuales aún no pueden comprender completamente las consecuencias”.

Todo esto significa que la adolescencia es un momento ideal para explorar el mundo interno de las emociones y la mente con los estudiantes: tanto en términos de las habilidades de desarrollo de los estudiantes como en términos de la utilidad y la aplicación directa de dicho material y habilidades en sus vidas cotidianas y su capacidad para manejar el estrés, las expectativas y las relaciones.

¿Qué es una emoción?

Paul Ekman, PhD., uno de los principales investigadores sobre las emociones, escribe en su libro *“Emociones Reveladas”* [Emotions Revealed]: “La emoción es un proceso, un tipo particular de evaluación automática influenciada por nuestro pasado evolutivo y personal, en el que sentimos que algo importante para nuestro bienestar está ocurriendo, y un conjunto de cambios fisiológicos y comportamientos emocionales comienza a lidiar con la situación”. Las emociones son cosas que sentimos, pero también involucran sistemas físicos en el cuerpo y el cerebro. A diferencia de los pensamientos no emocionales, en la emoción hay una sensación de inversión: nosotros o nuestros cuerpos nos preocupamos por algo. Si pensamos en algo que no nos importa en absoluto o en lo que no tenemos inversión, es poco probable que nos emocionemos al respecto. Cuanto más nos importa algo, más fuerte tiende a ser nuestra respuesta emocional.

Por lo tanto, este capítulo se centra en lo que se puede llamar “higiene emocional”. En primer lugar, esto significa desarrollar una alfabetización básica sobre las emociones, como ser capaces de identificarlas y nombrarlas, así como sus características. En un nivel más profundo, significa cultivar prácticas de discernimiento y regulación emocional para el beneficio de uno mismo y de los demás.

La primera experiencia de aprendizaje, *“Explorando Emociones”*, presenta la idea de qué es una emoción al invitar a los estudiantes a diferenciarla de los pensamientos y las sensaciones. Si bien

tanto las sensaciones como las emociones pueden considerarse “sentimientos”, las sensaciones son físicas y tienden a experimentarse directamente en el cuerpo y, a menudo, en una sola parte del cuerpo. Las emociones, por otro lado, no son localizables en una parte específica del cuerpo, y son mentales y no solo físicas. Por ejemplo, podemos sentir dolor en nuestra mano izquierda y no en nuestra mano derecha, pero no podemos sentir enojo en una mano y no en la otra. Cuando sentimos una emoción como la ira, la sentimos en nosotros mismos como un todo. De manera similar, los estudiantes explorarán las diferencias y similitudes entre pensamientos, sensaciones y emociones.

A lo largo de este capítulo, las emociones se explorarán de dos maneras: primero pensando y discutiendo las emociones desde el exterior (con un enfoque en tercera persona) y segundo observando sus emociones y estados mentales directamente (con un enfoque en primera persona). Para este último, utilizarán las habilidades de atención desarrolladas en el Capítulo 3, particularmente la habilidad final de observar y tomar conciencia de lo que surge en la mente (llamada metacognición o meta-conciencia).

En la segunda experiencia de aprendizaje, “Familias de Emociones”, los estudiantes comienzan con algunas emociones comunes y luego construyen “familias” de emociones agregando más términos de emociones relacionados con el término inicial. Al hacerlo, aprenden qué emociones están relacionadas entre sí y comienzan a desarrollar un vocabulario más rico de términos emocionales. Los psicólogos también usan la idea de “familias de emociones” para discutir cómo las emociones están relacionadas entre sí, y los estudiantes pueden comparar las tablas de las familias de emociones que crean con las creadas por los científicos.

¿Cómo funcionan las emociones?

Las emociones son provocadas por estímulos (externos o internos) y luego tienen efectos en nuestros cuerpos y mentes. En la tercera experiencia de aprendizaje, “Chispas de Emoción”, se utiliza una historia para ilustrar los momentos en que un desencadenante puede provocar una reacción emocional y como estas emociones pueden acumularse con el tiempo. Los estudiantes escuchan la historia y chasquean los dedos cuando notan algo que podría provocar una emoción (volviendo a la idea de la chispa y el incendio forestal del Capítulo 3). Luego se paran en un esquema de las tres zonas en el piso para indicar dónde podría estar el personaje de la historia y compartir qué emoción podría estar sintiendo y qué estrategia podría usarse en ese momento.

Las emociones a menudo surgen debido a que nuestras necesidades se satisfacen o no se satisfacen. La Experiencia de Aprendizaje 4 examina las necesidades comunes (como la seguridad, la amistad, el respeto y la libertad) y pide a los estudiantes que exploren qué emociones pueden surgir cuando estas necesidades se satisfacen o no se satisfacen. Explorar la relación entre necesidades y emociones puede ser increíblemente poderoso, porque puede ayudar a los estudiantes a comprender de dónde provienen las emociones. Esto puede llevar a una actitud más comprensiva y de aceptación

hacia sus propias emociones y las de los demás.

Comprender el proceso por el cual funcionan las emociones también nos ayuda a navegarlas. Por lo tanto, las experiencias de aprendizaje quinta y sexta introducen la idea de la “línea de tiempo de la emoción”. La línea de tiempo de las emociones comienza con un estímulo, porque las emociones siempre ocurren en respuesta a estímulos, externos o internos. Estos estímulos siempre ocurren en un contexto dentro del cual son evaluados, lo que se llama una “evaluación”. Las evaluaciones son típicamente juicios de algo positivo o negativo, y a menudo son tan rápidas que no somos conscientes de ellas. Las evaluaciones de cosas positivas o negativas dan lugar a emociones, que a su vez pueden crear impulsos de comportamiento. Si la emoción ocurre y tenemos poca conciencia de lo que está sucediendo, podemos actuar de manera que cause problemas no intencionados, mientras que, si tenemos más conciencia, entonces podremos crear una “brecha” entre el estímulo y la respuesta, y actuar más apropiadamente. Estos son los componentes de la línea de tiempo emocional que los estudiantes explorarán.

Mirar nuestro cuerpo produce información importante sobre nuestro estado emocional. Explorar el cuadro de “tono de activación/sentimiento” es una forma de hacerlo. La tabla contiene un eje de sentimiento (de desagradable a agradable) y un eje de activación (de desactivado a altamente activado). La activación se refiere al nivel de energía que uno siente (aletargado o con poca energía en lugar de muy excitado o agitado). En la séptima experiencia de aprendizaje, “Mapeo de Emociones”, los estudiantes dibujarán emociones en la tabla de afecto central, aprendiendo así también que puede existir una sola emoción a lo largo de una gama de sentimientos corporales. El cuadro de afecto central también puede ayudar a explorar el concepto de “emociones de oposición”, es decir, cómo ciertos estados emocionales son menos compatibles con otros.

Si bien todas las emociones son naturales, algunas pueden volverse riesgosas si se salen de control, porque pueden conducir a impulsos muy fuertes de comportamiento que podrían ser destructivos. Es importante que los estudiantes decidan por sí mismos qué emociones pueden ser riesgosas para ellos. Lo harán a través de preguntas e investigando la emoción de cerca: ¿a qué impulsos conduce? ¿Cómo sería la sociedad o nuestra escuela si la gente experimentara más esta emoción? ¿Y si la experimentara menos? Luego, los estudiantes examinarán qué estrategias tienen para enfrentar esas emociones que han identificado como potencialmente riesgosas. Examinarán cómo algunas estrategias pueden ayudar con una variedad de emociones riesgosas, mientras que otras estrategias son específicas de ciertas emociones. Este concepto de “Navegar las Emociones” es el tema de la octava y última experiencia de aprendizaje.

Al hablar sobre las emociones riesgosas, es importante enfatizar que todos tienen estas emociones y que tener una emoción, incluso si se identifica como potencialmente riesgosa, no significa que haya algo malo en uno mismo. Además, el objetivo de la conciencia emocional es navegar las emociones hábilmente sin suprimirlas indebidamente, pero también sin expresarlas de manera

inútil que puedan perjudicarnos a nosotros mismos o a los demás.

Cuando los estudiantes reconocen cómo las emociones riesgosas pueden volverse destructivas si se dejan desatendidas, 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.

Esto lleva al concepto final del capítulo, la idea de una “ética de moderación”. Esto significa la restricción de hacer cosas que nos perjudican a nosotros mismos o a otros. La idea de que debido a que queremos bondad, compasión y consideración de los demás, y no queremos que nos hagan daño, nosotros mismos deberíamos abstenernos de dañar a los demás. Dado que las emociones fuertes, especialmente las riesgosas, pueden influir en nuestros comportamientos, aprender a navegarlas nos ayuda a practicar esta “ética de moderación”, que es precisamente lo que queremos que otros practiquen también con nosotros. Es importante destacar que una ética de moderación no es algo impuesto a los estudiantes por otros o desde el exterior: proviene de su propio juicio de lo que es beneficioso para ellos y para los demás.

Práctica Personal del Estudiante

Las prácticas reflexivas en este capítulo son importantes para integrar la comprensión conceptual de las emociones de los estudiantes con su propia experiencia personal y la capacidad de reconocer las emociones en sí mismos. Las dos prácticas reflexivas finales se centran especialmente en conectar el conocimiento de las emociones en “tercera persona” con su propia meta-conciencia (notar pensamientos y emociones) e interocepción (atender las sensaciones y el estado interno del cuerpo). Repita estas dos últimas prácticas reflexivas, especialmente cuando tenga tiempo.

Práctica Personal del Docente

Se recomienda que participe en las dos prácticas reflexivas finales usted mismo antes de guiar a sus estudiantes en ellas.

Aunque tendemos a dar por sentado nuestro entendimiento sobre las emociones, puede resultar sorprendente cuanto varían nuestras ideas de persona a persona. Mientras enseña este capítulo, pregunte a sus amigos, familiares y colegas cómo definirían las emociones y si piensan que cosas como el hambre, el dolor, la esperanza, la sorpresa, etc. son emociones, y si es así, por qué o por

qué no. También puede hacer una pausa durante los momentos del día para verificar con usted mismo y ver qué emoción, si la tiene, está sintiendo en ese momento.

Lecturas y Recursos Adicionales

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

Algunos libros de cuentos que pueden ser de ayuda para el material de este capítulo son:

- Camino a Lhasa: un cuento del Tíbet [*All the Way to Lhasa: A Tale from Tibet*] de Barbara Helen Berger. Es una historia de perseverancia que involucra a un niño que hace un viaje difícil con su yak a la capital tibetana.
- La Cabina Mágica [*The Phantom Tollbooth*] de Norton Juster, ilustrada por Jules Feiffer.

Carta a los Padres y Cuidadores o Tutores



Fecha: _____

Estimado Padre o Cuidador/Tutor,

Esta carta es para informarle que su hijo(a) ahora está comenzando el **Capítulo 4, "Navegando las emociones" del Aprendizaje SEE**. Recuerde que el Aprendizaje SEE es un programa educativo que va desde grado Kinder hasta último grado (11-12) creado por la universidad de Emory para enriquecer el desarrollo social, emocional y ético de los jóvenes.

En el Capítulo 4, su hijo(a) explorará el tema de las emociones, cómo surgen y cómo "navegarlas" mejor. Su hijo aprenderá cómo "plasmarse" las emociones usando una variedad de herramientas (como las familias de emociones, la línea de tiempo de las emociones y cómo se experimentan en el cuerpo). Luego explorarán, utilizando este conocimiento para identificar mejor las emociones en ellos mismos, cómo se desarrollan y cómo cultivar la "higiene emocional".

Práctica en Casa

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

Capítulos Anteriores

- **El Capítulo 1** exploró los conceptos de amabilidad y felicidad ayudando a crear acuerdos de clase.
- **El Capítulo 2** exploró el rol tan importante que juegan nuestros cuerpos, y en particular nuestro sistema nervioso, en nuestra felicidad y bienestar.
- **El Capítulo 3** abordó el tema de la atención, incluyendo por qué es importante, cómo fortalecerla y cómo podemos usarla para cultivar el conocimiento de nosotros mismos.

Lecturas y Recursos Adicionales

Building Emotional Intelligence: Practices to Cultivate Inner Resilience in Children (Construyendo Inteligencia Emocional: Prácticas para Cultivar la Resiliencia Interna en Niños), por Linda Lantieri. Introducción por Daniel Goleman.

Recuerde que el Marco de Aprendizaje SEE, que se encuentra dentro de SEE Learning Companion, contiene una explicación de todo el plan de estudios. Puede acceder a él en la web en: www.compassion.emory.edu.

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

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

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

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



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Explorando las Emociones

PROPÓSITO

Esta experiencia de aprendizaje permite a los estudiantes explorar las similitudes y diferencias entre las tres categorías de pensamientos, sensaciones y emociones. Esto lleva a una exploración de cuáles podrían ser algunas de las características básicas de las emociones. Dado que las definiciones de las emociones varían, el propósito de esta experiencia de

aprendizaje es iniciar a los estudiantes en el proceso de exploración de las emociones, no llegar a una definición definitiva de emociones, pensamientos y sensaciones.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Diferenciar emociones de pensamientos y sensaciones.
- Enumerar algunas de las características básicas de las emociones.
- Discutir las emociones más comunes y sus variantes.
- Desarrollar un vocabulario de términos emocionales.

COMPONENTES CENTRALES
PRIMARIOSAtención y Conciencia
de Sí Mismo

MATERIALES REQUERIDOS

- Las indicaciones proporcionadas al final de esta actividad.
- Una campana o campanilla.
- Cartulina o pizarra.
- Marcadores.
- Una copia impresa de la hoja al final de esta experiencia de aprendizaje que tiene en la parte superior "Sensaciones - Emociones - Pensamientos".

DURACIÓN

35 minutos

CHEQUEO | 4 minutos

- *"Preparémonos para una práctica de atención breve. ¿Cómo queremos que esté nuestro cuerpo?"*
- *Primero tomaremos una postura cómoda y erguida. Luego mantendremos nuestros ojos en el suelo o los cerraremos.*
- *Antes de fortalecer nuestra atención, usaremos un recurso o practicaremos enraizamiento para calmar nuestros cuerpos. Elijan uno de los recursos de su kit, o pueden elegir o imaginar uno nuevo.*
- *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 prefieren hacer un enraizamiento, también pueden hacerlo. Cualquiera que elijan, vamos a descansar en silencio y prestar atención por unos momentos. [Pausa.]*
- *¿Qué notas dentro? Si tienes una sensación agradable o neutra, puedes dejar tu mente en eso.*
- *Si tienes una sensación desagradable, puedes cambiar a un recurso diferente, o enraizamiento. También puedes cambiar tu postura, pero trata de no molestar a nadie más si lo haces. De lo contrario, simplemente mantén tu atención en tu recurso. [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, o simplemente tomar un pequeño descanso, asegurándote de no molestar a nadie. [Pausa por 15-30 segundos]*

- *Si 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

¿Qué son las Emociones?

Descripción General

- En esta actividad, los estudiantes se reunirán en pequeños grupos de tres para responder una serie de indicaciones destinadas a hacerles pensar sobre la naturaleza de las emociones.
- Luego volverán a unirse como una clase para crear un mapa de palabras para la palabra "emoción".

Contenido/Comprensiones a Explorar

Podemos aprender a distinguir las emociones de los pensamientos y sensaciones, y comenzar a determinar las características de las emociones en su conjunto y de las emociones específicas.

Materiales Requeridos

- Las indicaciones proporcionadas al final de esta actividad.
- Una campana o campanilla.
- Cartulina o pizarra.
- Marcadores.

Instrucciones

- Muestre a sus estudiantes el gráfico circular al final de esta experiencia de aprendizaje que tenga las palabras "pensamientos, emociones, sensaciones". Pregúnteles qué notan al

respecto. Solicite observaciones y preguntas.

- Explique que ahora va a discutir ideas sobre las emociones y cómo difieren de los pensamientos y las sensaciones.
- Dígalas que van a caminar y “mezclarse” unos con otros hasta que escuchen el timbre y usted diga “grupo de 3 (u otro número)”. En ese momento, se agruparán en grupos de ese número y saludarán a cada uno. Luego, dará una de las indicaciones a continuación y los estudiantes deben pasar 15 segundos pensando en ella y luego turnarse (aproximadamente 20 segundos cada uno) para hablar sobre lo que piensan de la indicación. Repita este proceso para todas las indicaciones que tenga tiempo.
- Después de cada indicación, pida un par de voluntarios para compartir algo que se diga en su grupo.
- Juntos, creen un “mapa de palabras” de la palabra “emoción”, escribiendo la palabra “emoción” en el centro de una hoja de papel grande o en la pizarra.
- Primero pregunte a sus estudiantes: “¿Qué palabras usaríamos para explicar las emociones? ¿Qué palabras vienen a la mente cuando pensamos en las emociones?” Escriba sus sugerencias en el mapa de palabras alrededor de la palabra “emoción”. Luego pregunte a sus estudiantes: “Si intentaran explicarle a alguien qué es una emoción, ¿qué le dirían? ¿Podríamos llegar a una definición de emoción?”
- Escriba la definición preliminar de emoción que se le ocurra a su clase en una hoja de papel y **guarde tanto la definición como el mapa de palabras para su uso posterior.**

Indicaciones

1. Las emociones nublan tu mente o nublan

tu juicio. ¿Cómo?

2. Las emociones nos hacen comportarnos de una manera que no lo haríamos si no tuviéramos esa emoción. ¿Cómo?
3. **Las emociones pueden ser poderosas o débiles. Describir.**
4. **Las emociones y los pensamientos son diferentes. ¿Cómo?**
5. **Las emociones y las sensaciones son diferentes. ¿Cómo?**
6. Algunas emociones están relacionadas entre sí. ¿Cuáles?
7. Las emociones nos pueden ayudar. ¿Cómo?
8. Las emociones pueden causarnos problemas. ¿Cómo?
9. **Podemos desarrollar nuestra conciencia de nuestras emociones. ¿Cómo podríamos hacer eso?**

Recomendaciones para la Enseñanza

- Puede ser útil proyectar las indicaciones en una pantalla o revelarlas en la pizarra a medida que avanza.
- Si tiene poco tiempo, intente completar la actividad con las indicaciones en negrita, guardando las otras para otro momento..

Pauta Sugerida

- *“Examinemos este gráfico. [Sostenga el gráfico.] ¿Qué nota o se pregunta sobre este gráfico? Invite a los estudiantes a compartir en voz alta.*
- *Vamos a pensar y explorar algunas ideas sobre emociones, pensamientos y sensaciones y cómo se relacionan entre sí.*
- *Para esta actividad, voy a hacer que se pongan de pie y se mezclen: caminarán y se “mezclarán” como si estuvieran hablando con diferentes*

personas en una fiesta. Cuando escuches mi campana, escucharás decir “grupo de 3” o “grupo de 4” u otro número. En ese momento, se unirán a un grupo de ese número y se saludarán con un saludo, un choque los cinco o enlazando los meñiques.

- Después de que se hayan unido en grupos, me oirán leer un mensaje. Luego lo pensarán en silencio durante 10-20 segundos. Volveré a tocar el timbre, y luego, cada uno del grupo compartirá sus pensamientos sobre la indicación.
- Volverán a escuchar el timbre cuando llegue el momento de volver a centrarnos en toda la discusión en clase. Luego repetiremos el proceso, pero cada vez se moverá a un nuevo grupo con diferentes personas. ¿Qué preguntas tienen para mí antes de comenzar?
- Vamos a empezar. [Cada ronda puede tomar alrededor de 2 minutos. Después de que haya pasado suficiente tiempo para que cada persona en cada grupo comparta, toque el timbre nuevamente.]
- ¿Quién puede compartir algo interesante que se dijo en su grupo? [Pida 1-2 voluntarios para compartir algo que alguien de su grupo haya dicho].
- Después de la primera ronda, verifique con el grupo para ver cómo fue el proceso y qué cambios deben hacerse. Luego repita el proceso anterior para las indicaciones restantes.
- Ahora volvamos a nuestros asientos.
- Hagamos un mapa de palabras de la palabra “emoción”. Voy a escribir sus pensamientos en este mapa de palabras.
- ¿Qué palabras usaríamos para explicar qué son las emociones? ¿Qué palabras vienen a la mente cuando pensamos en las emociones?

- Si trataras de explicarle a alguien qué es una emoción, ¿qué le dirías?
- Veamos si podemos llegar a un borrador de una definición de la palabra “emoción” para nuestro uso en nuestro trabajo conjunto. “Las emociones son ...” [Permita que sus estudiantes exploren cómo podrían definir las emociones. El punto aquí es estimular el pensamiento acerca de las emociones, no llegar a una definición perfecta o incluso correcta, ya que el resto de las experiencias de aprendizaje en este capítulo desarrollarán y refinarán aún más su comprensión de las emociones]
- Puede ser bastante difícil definir la palabra “emoción”. Vamos a explorar las emociones mucho más en las próximas semanas. Podemos aprender qué son las emociones creando listas de emociones y también al ver las diferencias entre emociones, sensaciones y pensamientos.

PRÁCTICA REFLEXIVA | 12 minutos

Sensaciones, Emociones y Pensamientos

Descripción General

En esta práctica reflexiva, los estudiantes trabajarán en grupos para encontrar palabras que, según ellos, encajen en las categorías de sensaciones, emociones y pensamientos. Luego, cada grupo mirará sus listas y discutirá las similitudes y diferencias entre cada categoría. Luego, toda la clase compartirá.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

Podemos diferenciar entre sensaciones, emociones y pensamientos. Estas son categorías útiles de cómo hablamos de nuestras experiencias internas.

Materiales Requeridos

- Una copia impresa de la hoja al final de esta

experiencia de aprendizaje: "Sensaciones - Emociones - Pensamientos"

Instrucciones

- Haga que los estudiantes hagan este ejercicio en grupos de tres o individualmente. Entregue a cada grupo (o estudiante individual, si lo están haciendo individualmente) una copia impresa del folleto "Sensaciones, Emociones y Pensamientos".
- Indique a cada grupo o individuo que elabore una lista de 5 palabras que estén de acuerdo que corresponden, debajo de cada columna como ejemplos de una sensación, emoción o pensamiento. Solo deben escribir palabras que estén de acuerdo en que deben estar allí. Si no están de acuerdo, pueden poner la palabra en el espacio "No estoy seguro" debajo de la columna para una discusión posterior.
- Una vez que hayan terminado de encontrar 5 palabras en cada columna, pueden intentar llegar a 10 palabras en cada columna completando 5 adicionales.
- Verifique el progreso del grupo. Después de que la mayoría de los grupos hayan puesto palabras en cada una de las tres columnas, o después de que haya transcurrido el tiempo suficiente, pídale que respondan las preguntas en la parte inferior de la página.
- Deles unos minutos para discutir, analizar sus términos y encontrar respuestas cortas para cada uno de ellos.
- Luego invite a cada grupo o individuo a compartir lo que notan sobre lo que cada categoría tiene en común con otra y cómo se diferencian entre sí. Luego, enfóquese en las emociones y pregunte a los estudiantes sobre las cualidades particulares de las

emociones. Escriba "Cualidades Generales de las Emociones" en una cartulina o en la pizarra y documente lo que dicen los estudiantes. Si tienen dificultades, bríndeles uno de los elementos de la tabla presentada más adelante.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Puede resultarle útil dibujar un diagrama de Venn a medida que los estudiantes compartan los puntos en común y las diferencias entre las cualidades de las categorías de sensación, pensamiento y emoción.
- Documente lo que los estudiantes dicen sobre las cualidades para describir las emociones y guárdelo para más adelante.
- A medida que sus estudiantes descubran aspectos de la tabla a continuación (Características Generales de las Emociones), es posible que desee utilizar el lenguaje que se les ocurra para crear una tabla similar que estará en sus propias palabras.

Aquí hay algunos ejemplos de características generales de las emociones que sus estudiantes pueden descubrir. Escúchelos para encontrar algunos de estos en esta experiencia de aprendizaje y las siguientes, en este capítulo. Si lo hacen, y cuando lo hagan, use esto como una oportunidad para explorar más esa característica.

Pauta Sugerida

- *"Vamos a hacer un trabajo categorizando sensaciones, emociones y pensamientos en grupos pequeños.*
- *Cada grupo usará esta hoja de trabajo para obtener una lista de 5 palabras que son ejemplos de cada categoría. Entonces obtendrás 5 sensaciones, 5 emociones y 5 pensamientos. Solo pongan palabras en las que todos estén de acuerdo en esa columna.*

Si se les ocurre una palabra, pero no pueden estar de acuerdo sobre si es una sensación, emoción o pensamiento, ¡eso es algo bueno! Pongan esas palabras en el espacio marcado “No seguro” y hablaremos de ellas más tarde. ¿Qué preguntas tienes antes de proceder?

- *Después de haber encontrado 5 palabras de ejemplo para cada columna, vea si puede llegar a 5 más para cada una, para un total de 10 en cada una. [Deles tiempo para completar esta actividad.]*
- *Ahora pasemos a las preguntas en la parte inferior del folleto. Tómese unos minutos para discutir las preguntas allí y compartir sus ideas con su grupo.*
- *Juntos, presenten respuestas cortas para cada pregunta. Está bien si las respuestas a estas preguntas son diferentes a las de otros*

miembros de tu grupo, pero es importante hablar con el grupo sobre tus ideas antes de escribirlas. [Permítales unos minutos para responder las preguntas en la hoja]

- *Ahora volvamos a estar juntos como un grupo completo. Hagamos que algunas personas de diferentes grupos compartan algo que notaron sobre lo que cada categoría tiene en común con otra y/o lo que es diferente entre categorías.*
- *Centrémonos en las emociones y veamos la definición que hicimos para la palabra “emoción”.*
- *Si fuésemos a describir qué cualidades tienen las emociones, ¿qué podríamos decir? [Continúe esta línea de preguntas durante el tiempo que tenga, hasta que obtenga al menos tres cualidades enumeradas. Si necesita sugerirles utilizando el cuadro proporcionado, no dude*

Características Generales de las Emociones

Suelen ser respuestas involuntarias a un estímulo.	Implican una evaluación del estímulo como positivo o negativo. (A menudo, esta evaluación es inconsciente y parece automática).
Tienden a conducir el comportamiento/obligar a la acción.	No son neutras: tienen un tono de sensación agradable o desagradable (valencia) y un nivel de activación en nuestros cuerpos (energizante o agotador).
Si bien experimentamos sensaciones en partes particulares del cuerpo, las emociones tienden a ser experiencias de todo el cuerpo/mente, no localizables en una parte del cuerpo.	Pueden ser atendidos en mente y cuerpo, porque a menudo van acompañados de sensaciones en el cuerpo y cambios en nuestra mente o pensamiento.
Por lo general, se desencadenan por cosas que valoramos y que nos importan profundamente, y no por asuntos que nos importan poco.	A menudo tienen señales como expresiones faciales o tono de voz que otros pueden observar, especialmente cuando se vuelven fuertes.

en hacerlo]

- *Esta es una gran lista para comenzar. Podemos decidir que queremos agregar más a medida que continuamos nuestro trabajo con las emociones.”*

REVISIÓN | 4 minutos

- *“¿Cómo podría ayudarnos si aprendiéramos a diferenciar entre nuestras emociones, pensamientos y sensaciones?*
- *¿Qué han aprendido sobre las emociones que encuentran más interesante o más útil? ”*

Nombre _____ Fecha _____

	Sensaciones	Emociones	Pensamientos
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Con Dudas:

Miren las palabras que ponen en las columnas de arriba. ¿Qué tienen en común los tres tipos de experiencia (sensaciones, emociones y pensamientos)?

¿Qué hace que las sensaciones sean diferentes de las emociones y los pensamientos?

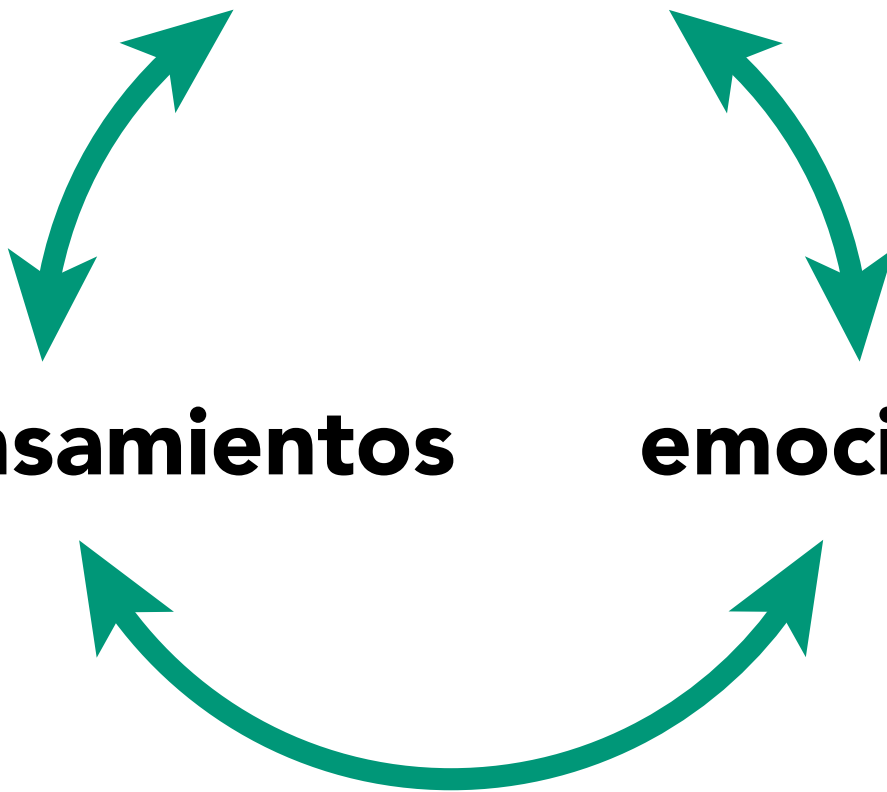
¿Qué hace que las emociones sean diferentes de las sensaciones y los pensamientos?

¿Qué hace que los pensamientos sean diferentes de las emociones y las sensaciones?

sensaciones

pensamientos

emociones



Familias de Emociones

PROPÓSITO

Esta experiencia de aprendizaje permite a los estudiantes explorar cómo algunas emociones están relacionadas con otras y cómo podemos agruparlas en “familias de emociones”. Al crear cuadros de “familias de emociones” en torno a seis términos de emociones comunes utilizados en el Aprendizaje SEE (felicidad, tristeza, compasión, miedo, ira y

celos), los estudiantes desarrollarán aún más su vocabulario emocional, mientras ven cómo los términos emocionales pueden especificar cómo las emociones varían de maneras específicas, como la intensidad.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Discutir las emociones más comunes y sus variantes.
- Desarrollar un vocabulario de términos emocionales.
- Explorar las formas en que los diferentes términos emocionales están relacionados entre sí.

COMPONENTES CENTRALES
PRIMARIOSAtención y Conciencia
de Sí Mismo

MATERIALES REQUERIDOS

- Pizarra o cartulina y marcadores.
- Lista de palabras de emoción al final de esta experiencia de aprendizaje.
- Papeles grandes, suficientes para uno por grupo.
- Marcadores o bolígrafos de diferentes colores.

DURACIÓN

35 minutos

CHEQUEO | 4 minutos

- *"Preparémonos para una práctica de atención breve. ¿Cómo queremos que esté nuestro cuerpo?"*
- *Primero tomaremos una postura cómoda y erguida. Luego mantendremos nuestros ojos en el suelo o los cerraremos.*
- *Antes de fortalecer nuestra atención, usaremos un recurso o practicaremos enraizamiento para calmar nuestros cuerpos. Elijan uno de los recursos de su kit, o pueden elegir o imaginar uno nuevo.*
- *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 prefieren hacer un enraizamiento, también pueden hacerlo. Cualquiera que elijan, vamos a permanecer en silencio y prestar atención por unos momentos. [Pausa.]*
- *¿Qué notas dentro? Si tienes una sensación agradable o neutra, puedes mantener tu mente en eso.*
- *Si tienes una sensación desagradable, puedes cambiar a un recurso diferente, o enraizamiento. También puedes cambiar tu postura, pero trata de no molestar a nadie más si lo haces. De lo contrario, simplemente mantén tu atención en tu recurso. [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, o simplemente tomar un pequeño descanso, asegurándose de no molestar a nadie. [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]*

PRESENTACIÓN / DISCUSIÓN | 4 minutos

¿Qué son las familias de emociones?

Descripción General

Esta discusión presenta la idea de las familias de emociones: emociones que están relacionadas entre sí o de alguna manera similares.

Contenido/Comprensiones a Explorar

Las emociones similares pueden ser agrupadas juntas, haciéndolas más fáciles de distinguir de otras emociones.

Materiales Requeridos

- Pizarra o cartulina y marcadores.
- Lista de palabras de emoción al final de esta experiencia de aprendizaje.
- Estas emociones escritas en una lista completa en la pizarra o en la cartulina:
 - Felicidad
 - Temor
 - Tristeza
 - Ira
 - Compasión
 - Celos

Instrucciones

- Hágales saber a los estudiantes que hoy hablará más sobre las emociones. Muéstreles la lista

de las 6 emociones incluidas al final de esta experiencia de aprendizaje, y pídale a alguien que elija una para que la use como ejemplo en su presentación/discusión. Pida otra palabra que sea similar a esa palabra de emoción. A medida que los estudiantes enumeran palabras, escríbalas en el cuadro de la hoja o en la pizarra. Pregunte a los estudiantes cómo los significados de las palabras son similares entre sí y cómo son diferentes. Discuta la relación entre las palabras de emoción.

- Diga a los estudiantes que los grupos de palabras son una emoción familiar. Discuta cómo son diferentes de otra palabra de emoción y su familia. Como grupo, piensen en ideas para una familia de emociones diferente.
- Dígalos ahora que van a hacer una actividad en la que crearán carteles de familias de emociones.

Recomendaciones para la Enseñanza

Ninguna

Pauta Sugerida

- *“Hoy vamos a hablar más sobre las emociones.*
- *Algunas emociones están relacionadas entre sí. Usamos diferentes palabras para ellas, pero son similares.*
- *Por ejemplo, tenemos muchas palabras para el miedo. Si tengo miedo, hay varias maneras de expresar mi emoción. Podría decir: “Me siento un poco tímido en este momento”. Eso podría significar que tengo un poco de miedo. Tal vez veo una abeja, y alguien dice: “Eso es una abeja. ¿Tienes miedo?”. Podría decir: “No tengo miedo. Estoy un poco ansioso”. Pero tal vez entonces veo una serpiente y digo: “Oh, ahora estoy realmente asustado. ¡Estoy aterrorizado!”*

- *¿Cómo es cada palabra de emoción diferente de otra? ¿Tienen diferentes significados? ¿Son algunas de estas palabras de emoción para el miedo más fuertes o más intensas que otras?*
- *Entonces vemos que [susto, miedo, terror, ansiedad y timidez] son palabras de emoción y están relacionadas, ¿no es así?*
- *Podríamos decir que son parte de la misma familia de emociones.*
- *No son realmente parte de la familia de la emoción de la felicidad, ¿verdad? Si alguien ve una serpiente y siente miedo, ¿diríamos que se siente feliz en ese momento? Probablemente no.*
- *¿Cuáles serían las emociones que forman parte de la familia emocional de la felicidad? Imaginen que era su cumpleaños y recibieron algunos regalos maravillosos. Probablemente estarían sintiendo la emoción de la felicidad. ¿Qué otras emociones podrían estar sintiendo? (Solicitar respuestas). Entonces podríamos decir que esas emociones son parte de la familia de emociones de la felicidad.*
- *Vamos a hacer una actividad en la que creamos familias de emociones.”*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 20 minutos Haciendo Nuestras Propias Familias de Emociones

Descripción General

En esta actividad de comprensión, los estudiantes trabajarán para desarrollar un vocabulario de emociones y explorarán cómo ellas están relacionadas unas con otras en las “familias de emociones”.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Las emociones similares pueden ser agrupadas juntas, haciéndolas más fáciles de distinguir de otras emociones.

- Podemos usar varios términos diferentes para cada tipo de emoción, cada uno levemente diferente.

Materiales Requeridos

- Papeles grandes, uno por grupo es suficiente.
- Marcadores o bolígrafos de diferentes colores.

Instrucciones

- Divida su clase en grupos de 3-4 estudiantes cada uno. (Si tiene una pequeña cantidad de estudiantes, pueden hacerlo individualmente, o si tiene un grupo grande de estudiantes, puede hacer grupos más grandes o tener más de un grupo haciendo el mismo término de emoción). Asegúrese de que cada grupo trabaje con suficiente espacio para que puedan sentarse alrededor de un papel grande y dibujar sobre él.
- Dé a cada grupo una hoja grande de papel y bolígrafos de colores. Luego asigne a cada grupo una palabra de emoción inicial de la siguiente lista. Si tiene un grupo más grande, está bien tener más de un grupo enfocado en cada palabra de emoción y puede ser útil comparar sus dos carteles al final.

Miedo	Felicidad
Tristeza	Ira
Celos	Compasión

- Pídale a los estudiantes que escriban su palabra de emoción inicial en el centro de su hoja de papel en letras grandes con bolígrafos de color azul o negro (o ya puede haber escrito estas palabras en la hoja de papel).
- Explique que usarán estas palabras de emoción inicial para crear una “familia de emociones”. Esto significa un grupo de emociones que están relacionadas entre sí,

como los miembros de una familia.

- Pídeles que agreguen otras emociones alrededor de la palabra de emoción inicial que sienten que están relacionadas con ella. ¿Qué otras emociones serían parte de esta familia de emociones?
- No se preocupe demasiado en este momento en cuanto a si las palabras que escriben son todas emociones o no, o si las palabras son sustantivos o adjetivos.
- Si es necesario o útil, hágales preguntas como: “¿Cómo es esta emoción?” “¿Cómo llamaríamos a un poco de esta emoción o una chispa de esta emoción?” “¿Cómo llamaríamos a mucha de esta emoción?” “¿Qué llamaríamos un incendio forestal de esta emoción?” “¿Qué otras emociones podrías sentir si estás sintiendo esta emoción?”.
- También si es necesario o útil, puede sugerir algunos términos para que consideren agregar a su familia emocional, como:
 - **Felicidad:** Alegría, Entusiasmo, Alivio, Tranquilidad, Vigoridad, Satisfacción, Sentirse bien.
 - **Tristeza:** Tristeza, Desánimo, Decepción, Soledad, Indefensión, Desesperación, Decaimiento, Aflicción.
 - **Compasión:** Amor, Agrado, Cariño, Ternura, Amistad, Confianza, Sentirse cerca, Sentirse conectado.
 - **Miedo:** Ansiedad, Preocupación, Nerviosismo, Horror, Conmoción, Desesperación, Pánico, Temor, Sentirse minimizado.
 - **Ira:** Frustración, Molestia, Amargura, Rabia, Exasperación, Furia.
 - **Celos:** Envidia, Resentimiento, Rencor, Sentimiento de rivalidad, Sentimiento

competitivo.

- A medida que agreguen emociones relacionadas, invítelos a dibujar expresiones faciales, emojis u otras ilustraciones para cada uno de los términos de emoción en su tabla.
- Una vez que cada grupo haya tenido 3-5 minutos para trabajar en su familia de emociones, rote los grupos pidiéndole a cada grupo que se levante y se mueva en el sentido de las manecillas del reloj al siguiente cuadro de emociones. Alternativamente, puede pedirle a cada grupo que pase su tabla al siguiente grupo en el sentido de las manecillas del reloj. De esta manera, cada grupo debe tener una nueva tabla de emociones para trabajar.
- Una vez que los grupos hayan rotado, pida a cada grupo que examine lo que ya está en el póster; si tiene tiempo, deles un minuto para mirar sin agregar nada, luego pídeles que vuelvan a mirar durante 5 segundos y noten algo que no vieron antes, y luego que agreguen cualquier palabra que sientan que debería pertenecer a esa familia de emociones. Pueden agregar nuevamente expresiones faciales, emojis u otras ilustraciones para cualquier término que agreguen. Permítales unos minutos para agregar cualquier palabra de emoción que puedan. Es posible que no puedan agregar muchas, por lo que esto puede ser corto. Los estudiantes también pueden agregar una marca de verificación junto a las palabras o ilustraciones ya enumeradas que resuenan con ellos. (2 minutos)
- Luego pida a cada grupo que agregue algunas sensaciones que alguien podría sentir en el cuerpo si sintiera una emoción particular en esta familia de emociones. Pídeles que escriban palabras de sensaciones al lado o alrededor de la palabra de emoción que están describiendo. Pueden usar un bolígrafo de color diferente (como el rojo) para las palabras de sensación. Algunas palabras de sensaciones pueden aplicarse a más de una emoción en la familia de emociones. Pueden indicar esto dibujando líneas que conecten la sensación con múltiples palabras de emoción si lo desean. Deles 3-5 minutos para agregar palabras de sensaciones.
- Dependiendo del tiempo, puede continuar circulando y rotando los grupos y las familias de emociones, pidiéndoles a los estudiantes que agreguen a cada familia, o puede detenerse en este punto. Cuando sienta que están listos, deténgase para compartir en grupo.
- Invite a cada grupo a compartir, uno por uno, preguntando:
 - “¿Cuál fue tu emoción inicial?”
 - ¿Qué otras emociones hay en esa familia de emociones?
 - ¿Qué sensaciones tienden a ocurrir cuando uno siente esas emociones?
 - ¿Qué te sorprende o te interesa sobre lo que alguien más escribió? Explica.
 - ¿A alguien le gustaría agregar una emoción o una sensación a esta familia de emociones? (Si es así, invítelo a escribirlo en la tabla).
- Ahora permíteme hacerte una nueva pregunta: ¿Qué pensamientos podrían pasar por la cabeza de alguien si sintieran estas emociones?” (Escriba algunos de los pensamientos en el papel mientras los estudiantes comparten)
- Si hizo que los grupos duplicaran las palabras de emoción, pídeles que se den cuenta de lo que es similar y diferente acerca de los carteles para la misma palabra de emoción.
- **Guarde estos cuadros de familias de**

emociones, ya que se utilizarán más adelante.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Es posible que desee que las preguntas anteriores se escriban o proyecten para que los estudiantes vean mientras están trabajando.
- Instrucciones alternativas: puede optar por administrar esta actividad mediante el uso de estaciones donde grupos o individuos se mueven a carteles que contienen una sola palabra de emoción. Los grupos o individuos pueden rotar después de 3 minutos. Cuando terminan con la palabra de emoción que comenzaron, entonces todo el grupo puede compartir.

Pauta Sugerida

- *“¿Recuerdan cuando hablamos de familias de emociones? ¿Quién puede recordarnos qué es una familia de emociones?*
- *Hoy vamos a trabajar en grupos sobre emociones específicas para hacer carteles de las familias de esas emociones.*
- *Asignaré a tu grupo una palabra de emoción y alguien de tu grupo la escribirá en el medio de tu póster. Después de eso, todos en el grupo comenzarán a intercambiar ideas y escribir otras palabras que tengan un significado similar o estén relacionadas con la palabra emoción. Anímate y comienza.*
- *En la medida en que ellos trabajan, puede usar estas indicaciones para ayudar a generar más lluvia de ideas:*
 - *“¿Cómo es esta emoción?*
 - *¿Cómo llamaríamos a un poco de esta emoción o una chispa de esta emoción?*
 - *¿Cómo llamaríamos a mucha de esta emoción?*

- *¿Qué llamaríamos un incendio forestal de esta emoción?*
- *¿Qué otras emociones podrías sentir si sientes esta emoción?*
- *Siéntanse libres de dibujar expresiones faciales, emojis u otras ilustraciones de los términos de emoción en sus carteles. “*
- *Ahora vamos a rotar a otra familia de emociones y ver si podemos agregar algo a lo que hizo el grupo anterior. Sin embargo, antes de escribir algo en el póster, harán una pausa para observar el póster durante unos 5 segundos y luego intentarán agregar algo nuevo: una palabra, un dibujo, lo que crean que el póster necesita para explicar aún más la emoción. Pueden agregar marcas de verificación junto a las palabras o dibujos con los que está de acuerdo. [Indíqueles que giren como decidió anteriormente, luego deles 5 segundos para ver los gráficos y luego un minuto para agregarlos al gráfico].*
- *Ahora, hagamos una pausa y pasemos a pensar en las sensaciones. Vean si pueden agregar algunas sensaciones que alguien podría sentir si estuviera experimentando una emoción en esta familia. Escriban las palabras de sensación al lado de la palabra de emoción que están describiendo. Dibujen líneas si la sensación encaja con más de una palabra de emoción.*
- *[Dependiendo de su tiempo, pueden continuar rotando después de esto, o pueden detenerse en este punto y comenzar a compartir en grupo.]*
- *Volvamos todos juntos como grupo completo y tengamos una breve discusión. Cada grupo compartirá sobre sus emociones familiares. ¿A qué grupo le gustaría ir primero?*
 - *¿Cuál fue tu emoción inicial?*
 - *¿Qué otras emociones surgen para esa familia*

de emociones?

- ¿Qué sensaciones tienden a ocurrir cuando uno siente esas emociones?
- ¿Qué te sorprende o te interesa sobre lo que alguien más escribió? Explica.
- ¿A alguien le gustaría agregar una emoción o una sensación a esta familia de emociones? [Si es así, invítelos a escribirlo en la tabla.]
- Ahora déjame hacerte una nueva pregunta: ¿Qué pensamientos podrían pasar por la cabeza de alguien si sintiera estas emociones?

Escriba algunos de los pensamientos en el papel mientras los estudiantes comparten. Si tuvo grupos que duplicaron las palabras de emoción, pídale que noten lo que es similar y diferente acerca de los carteles para la misma palabra de emoción. Guarde los gráficos que hacen, ya que se usarán más adelante.

PRÁCTICA REFLEXIVA | 4 minutos

Instrucciones

- Realice una breve actividad de enraizamiento/recursos, seguida de una práctica de meta-conciencia, para ayudar a la clase a estar tranquila nuevamente y alentar la reflexión.
- Después de la práctica de meta-conciencia, pregunte si notaron sensaciones, pensamientos o emociones.
- Recuerde a los estudiantes que ya han aprendido varias herramientas que pueden ser útiles para regularse si alguna vez experimentan pensamientos, sensaciones o emociones desagradables.

Pauta Sugerida

- “Hablar sobre las emociones puede provocar emociones en el cuerpo y la mente. Hagamos

una breve práctica reflexiva en silencio para ayudar a calmarnos. Pueden cerrar los ojos o bajarlos al suelo.

- Imaginemos uno de nuestros recursos.
- Si alguien hizo algo amable por ustedes recientemente, o si ustedes fueron amables con alguien más, pueden usarlo como su recurso.
- Si prefieren el enraizamiento, pueden encontrar una manera cómoda de sentarse o algo cómodo para sostener o tocar.
- Ahora tomemos unos minutos para pensar en nuestro recurso o prestar atención a nuestro enraizamiento. [Pausa].
- Ahora hagamos un seguimiento y prestemos atención a las sensaciones dentro de nuestros cuerpos.
- Si encuentran una sensación agradable o neutra, simplemente presten atención a eso y obsérvenlo. Vean si cambia o permanece igual. [Pausa]
- Si no han encontrado una sensación agradable o neutra, vean si pueden cambiar a otra parte de su cuerpo para encontrar un lugar que se sienta mejor. [Pausa]
- Ahora que estamos un poco más cómodos, descansen nuestras mentes y notemos lo que surja en nuestra experiencia.
- Puede haber pensamientos, puede haber recuerdos, sensaciones o emociones.
- Vamos a mirar y notar en silencio sin reaccionar o juzgar nuestra experiencia.
- Recuerden que pueden regresar a los recursos o el enraizamiento si alguna vez se sienten incómodos. De lo contrario, solo observemos nuestras mentes y experiencia por unos momentos. [Pausa por 60 segundos o más]
- Abramos o levantemos los ojos de nuevo ahora.

- ¿A alguien le gustaría compartir lo que notó?
- ¿Alguien notó alguna sensación?
- ¿Alguien notó algún pensamiento?
- ¿Alguien notó alguna emoción?

Si los estudiantes comparten que experimentaron pensamientos, sensaciones o emociones perturbadoras, recuérdelos las habilidades que han aprendido hasta ahora para ayudar a regularse: estrategia de ¡Ayuda inmediata!, enraizamiento, recursos o cambio a una sensación neutra o placentera en el cuerpo.

REVISIÓN | 3 minutos

Instrucciones

- “¿Qué se destacó para ti cuando hicimos nuestras familias emocionales?”
- ¿Qué te sorprendió?
- ¿Qué aprendiste sobre las emociones?
- ¿Hay algún pensamiento o pregunta que tengas sobre las emociones?”

PRÁCTICA REFLEXIVA OPCIONAL

30 minutos durante varios días

Permita que los estudiantes escojan una tabla de familias de emociones que les gustaría ilustrar. Después de que cada estudiante haya escogido una tabla y, por lo tanto, se haya dividido en grupos, haga que cada grupo ilustre su tabla, comenzando de nuevo en una hoja de papel grande o en cualquier otra superficie adecuada. Haga que comiencen dialogando entre ellos la forma en que les gustaría abordar su ilustración. Luego, permítales hacer su ilustración de manera colaborativa representando esa familia de emociones en particular. Si lo desean, también pueden poner los términos de emoción individuales en la ilustración. Alternativamente,

los estudiantes podrían hacer collages (o una combinación de ambos) si puede proporcionar revistas y otros materiales que tengan imágenes que se puedan cortar. Este proyecto podría realizarse en una sesión o en varias sesiones. Cuando se completen los proyectos, haga que cada grupo comparta su proyecto y explique por qué ilustraron esa familia de emoción de la manera en que lo hicieron.

ACTIVIDAD DE COMPRESIÓN OPCIONAL 8-10 minutos

Si tiene acceso a Internet en su salón de clases, haga que sus estudiantes comparen los cuadros que crearon con las “familias de emociones” disponibles en el sitio web de Atlas y Emociones de Paul y Eve Ekman, disponible en www.atlasofemotions.org. Tenga en cuenta que este sitio web actualmente solo está disponible en inglés y español.

Felicidad

Miedo

Tristeza

Ira

Compasión

Celos

Chispas de Emoción

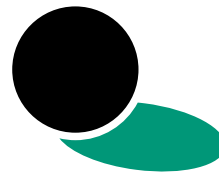
PROPÓSITO

El propósito de esta experiencia de aprendizaje es introducir el concepto de emociones, cómo surgen y cómo pueden intensificarse, mediante el uso de una historia y una actividad. Esto lleva a una exploración de cómo las emociones difieren de los pensamientos y sensaciones, y cómo las tres (emociones, pensamientos y sensaciones) se relacionan entre sí.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Aprender cómo las emociones pueden surgir de los eventos y pueden intensificarse.
- Aprender cómo la experiencia pasada puede influir en nuestras emociones.
- Aprender cómo las respuestas emocionales a los eventos pueden variar de persona a persona.

COMPONENTES CENTRALES
PRIMARIOS**Atención y Conciencia
de Sí Mismo**

MATERIALES REQUERIDOS

- Imágenes de la chispa y el incendio forestal (estos pueden ser los mismos que utilizó anteriormente en el Capítulo 3).
- 2 pedazos de cuerda, de aproximadamente 6 metros de largo cada uno.
- La historia y las preguntas proporcionadas.

DURACIÓN

30 minutos

CHEQUEO | 4 minutos

- *"Preparémonos para una práctica de atención breve. ¿Cómo queremos que esté nuestro cuerpo?"*
- *Primero tomaremos una postura cómoda y erguida. Luego mantendremos nuestros ojos en el suelo o los cerraremos.*
- *Antes de fortalecer nuestra atención, usaremos un recurso o practicaremos centramiento/enraizamiento para calmar nuestros cuerpos. Elijan uno de los recursos de su kit, o pueden elegir o imaginar uno nuevo.*
- *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 prefieren hacer un centramiento/enraizamiento, también pueden hacerlo. Cualquiera que elijan, vamos a descansar en silencio y prestar atención por unos momentos. [Pausa.]*
- *¿Qué notas dentro? Si tienes una sensación agradable o neutra, puedes mantener tu mente en eso.*
- *Si tienes una sensación desagradable, puedes cambiar a un recurso diferente, o enraizamiento. También puedes cambiar tu postura, pero trata de no molestar a nadie más si lo haces. De lo contrario, simplemente mantén tu atención descansando con tu recurso. [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 centramiento/enraizamiento, o simplemente tomar un pequeño descanso, asegurándose de no molestar a nadie. [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]*

PRESENTACIÓN / DISCUSIÓN | 5 minutos

Descripción General

Esta presentación/discusión prepara a los estudiantes para la actividad de comprensión que sigue después de revisar la metáfora de la chispa y el incendio forestal, presentando la idea de que la experiencia pasada puede influir en la reacción de diferentes personas ante el mismo evento.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Las experiencias pueden desencadenar emociones.
- Podemos mejorar al notar detonantes/chispas y adónde nos envían en nuestras zonas.
- Lo que desencadena nuestras emociones puede variar de una persona a otra, porque la experiencia pasada y el estado de nuestro sistema nervioso influyen en cómo juzgamos o evaluamos una situación (llamada "evaluación").

Materiales Requeridos

- Imágenes de la chispa y el incendio forestal (estas pueden ser las mismas que usaron anteriormente).

Instrucciones

- Recuerde a los estudiantes el ejemplo de la chispa y el incendio forestal.
- Pregúnteles qué recuerdan acerca de la metáfora y cómo se relaciona con las emociones.

- Utilizando el ejemplo de dos niños, uno de los cuales fue mordido por un perro y ahora tiene miedo a los perros (o un ejemplo similar), explore cómo evaluamos las situaciones (“evaluación”) de manera diferente en función de nuestras experiencias pasadas. Esta idea de evaluación se desarrollará más a medida que avance el capítulo.

Recomendaciones para la Enseñanza

Siéntase libre de adaptar la historia a su contexto; sin embargo, trate de mantenerla breve y simple.

Pauta Sugerida

- *“¿Recuerdan cuando hablamos de chispas e incendios forestales como una metáfora de cómo pueden surgir las emociones? ¿Quién puede compartir lo que recuerdan sobre la chispa y la metáfora del incendio forestal y cómo se relaciona con las emociones? [Permitir tiempo para compartir.]*
- *Entonces, ahora voy a contarles una historia sobre dos niños y les invito a que noten cómo evalúan la misma situación de manera diferente. Lo discutiremos después.*
- *Alberto y Alicia son dos niños que van a la misma escuela. Un día, cuando están en el patio, escuchan a un perro ladrar. Alicia tiene un perro en casa con el que le encanta jugar mucho. Entonces, cuando escucha los ladridos, su corazón comienza a latir más rápido, pensando que puede haber un perro cerca para jugar con él. Pero Alberto fue mordido una vez por un perro. Cuando escucha los ladridos, su corazón también comienza a latir más rápido y su cuerpo se pone rígido, pensando que podría haber un perro cerca.*
- *¿Qué emoción o emociones podría estar sintiendo Alicia? ¿Qué hay de Alberto?*

- *Si el ladrido del perro es una chispa para Alberto, lo que significa un detonante del miedo, ¿es un detonante del miedo para Alicia?*
- *Algunas de sus sensaciones son las mismas, como que sus corazones laten más rápido, pero otras sensaciones en su cuerpo pueden ser diferentes.*
- *¿Qué creen que está sucediendo en el sistema nervioso de Alberto? ¿Dónde podría estar en las tres zonas?*
- *¿Qué hay de Alicia?*
- *El ladrido es el mismo, pero Alicia y Alberto lo juzgaban o evaluaban de manera diferente. Alicia no lo evaluó como peligroso, pero tal vez Alberto sí. Nuestros sistemas nerviosos evalúan constantemente lo que sucede a nuestro alrededor. Esto se llama “evaluación”.*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 14 minutos El Día difícil de Nelson

Descripción General

Esta actividad consiste en leer la historia de Nelson a los estudiantes y pedirles que noten posibles “chispas” o desencadenantes emocionales, que podrían enviar a Nelson a las tres zonas, y lo que Nelson podría hacer para volver a su zona resiliente.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Podemos experimentar desencadenantes emocionales muchas veces en un solo día.
- Las emociones pueden acumularse con el tiempo, lo que hace que actuemos de una manera que normalmente no haríamos.
- Si notamos desencadenantes emocionales, podemos participar en prácticas que nos pueden ayudar a permanecer o regresar a nuestra zona resiliente.

Materiales Requeridos

- 2 trozos de cuerda de aproximadamente 6 metros cada una.
- La historia y las preguntas proporcionadas.

Instrucciones

- Cree una representación de las tres zonas (zona alta, zona resiliente y zona baja) en el piso, utilizando largas líneas de cinta o cuerda.
- Dígalas a los estudiantes que leerán una historia que involucra a un personaje que tiene un día difícil y experimenta pequeñas tensiones que se acumulan, hasta que finalmente pierde los estribos. Pídale a los estudiantes que chasqueen los dedos o levanten la mano cuando noten una "chispa" en los días de Nelson. La chispa es cualquier cosa que podría ser un desencadenante emocional o que podría intensificarse hasta un gran incendio.
- Cuando indiquen una chispa, invite a los estudiantes a pararse en el área del piso en las tres zonas donde creen que estaría Nelson. Luego invítelos a compartir, usando una o más de las siguientes preguntas:
 - ¿Cuál fue la chispa?
 - ¿Por qué elegiste pararte donde estás?
 - ¿Qué emoción podría estar sintiendo Nelson en este momento?
 - ¿Qué podría pasar si Nelson tuviera más conciencia?
 - ¿Se ha ayudado Nelson a disminuir la chispa en este momento? ¿Si es así, cómo?
 - ¿Qué podría hacer Nelson para ayudarse a sí mismo en este momento?
- Para su ayuda, los asteriscos se colocan en lugares donde los estudiantes pueden notar una chispa. Si está pasando por la historia y

nadie nota una chispa, puede detenerse en esos lugares y preguntar a los estudiantes si creen que podría ser una chispa y dónde podría estar Nelson en las tres zonas.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Si considera que la historia proporcionada es inapropiada para su contexto, siéntase libre de modificarla ligeramente o elegir una historia diferente que exhiba una situación similar. También puede abreviarla si es necesario.
- Si prefiere no mover a todo el grupo dentro de las zonas, pídale a una persona que chasquee los dedos o levante la mano, que se mueva a la zona en la que cree que podría estar Nelson. Luego, los estudiantes pueden discutir si están de acuerdo o no, y si es necesario, otro estudiante podría trasladarse a un lugar diferente en las zonas.
- Considere leer la historia dos veces: la primera vez para notar las chispas individualmente y en silencio, y luego la segunda vez que los estudiantes chasqueen los dedos o levanten la mano cuando noten una chispa.
- Asegúrese de dejar tiempo para la práctica reflexiva para que los estudiantes puedan volver a centrarse después de esta actividad.

HISTORIA | El Día Difícil de Nelson

"Nelson se despertó de repente. Era tarde. De alguna manera no oyó sonar su despertador.

*"¡Nelson! ¡Levántate! ¡Llegarás tarde a la escuela!", gritó su madre. **

¡Su voz sonaba tan fuerte!

"Está bien, está bien, ya voy", se quejó, pero era demasiado suave para que su madre lo oyera.

"¡Nelson!" Su madre estaba dentro de su

habitación ahora. Su voz sonaba aún más fuerte. Sonaba como una bocina sonando en su oído. Sintió sus oídos sonar. Le dolían un poco.

“¡Te escuché!”, dijo Nelson, gruñón.

“Entonces sal de la cama”, dijo.

Nelson salió de la cama y comenzó a ponerse la ropa. Se sentía cansado y un poco irritado y sabía que hacía frío afuera, así que se aseguró de tomar su bufanda azul favorita. Fue súper suave. En el instante en que sintió que la bufanda le rodeaba el cuello, comenzó a sentirse un poco mejor. La frotó y se sintió tan bien en su piel. Cuando se ponía la bufanda, siempre pensaba en su abuela que se la había regalado, y veía su rostro sonriente en su mente. De repente se sintió un poco más feliz.

“¡Vamos!” gritó su madre. Ella tomó su mochila y puso su almuerzo junto con una pequeña caja de jugo que realmente le gustaba a él. Pronto ya estaba en el automóvil camino a la escuela.

Cuando Nelson fue dejado en la escuela, vio a un grupo de niños que no le gustaban mucho. Eran un par de años mayores y a menudo no eran muy amables con él. Intentó evitarlos mientras entraba a la escuela, pero uno de ellos lo llamó. En el instante en que escuchó la voz familiar de ese chico, sintió un escalofrío atravesar su cuerpo, bajando por su columna vertebral y sus piernas parecieron entumecerse. Uno de los muchachos comenzó a caminar hacia él y se acercó lo suficiente como para agarrarlo. Nelson lo esquivó rápidamente y se apresuró hacia el edificio de la escuela.

Por fin estaba en el aula, sentado en su escritorio, justo al lado de su amigo Alberto, a quien se

alegró de ver. Su corazón latía tan rápido y fuerte, pero se sentía un poco mejor ahora que estaba sentado y al lado de su amigo. Apenas podía escuchar las palabras de su maestro, el Sr. Pink. Lo llamaban Sr. Pink porque siempre llevaba corbatas de color rosa.

Pero entonces vio al Sr. Pink entregando una hoja de papel. Los ojos de Nelson se abrieron de par en par. ¿Qué era esto? ¿Una prueba?

“¿Tenemos una prueba?”, Nelson le preguntó a Alberto.

Alberto asintió con la cabeza. “Sí, ¿no estudiaste para eso?”

“No, lo olvidé por completo. ¡No estudié en absoluto!”, Nelson se lamentó.

Se sentía aún más frustrado ahora. ¿Cuándo mencionó el Sr. Pink la prueba? Se sintió enojado con el señor Pink y consigo mismo por no haberlo recordado.

Entonces el Sr. Pink puso la prueba en su escritorio, y Nelson sintió miedo porque sabía que probablemente reprobaría la prueba. Su estómago se sentía todo apretado y anudado. Echó mano a la bufanda alrededor de su cuello, ya que a veces su suavidad lo hacía sentir mejor.

¡Pero la bufanda no estaba allí! Nelson se dio cuenta de que el chico que vino después de él cuando lo dejaron en la escuela debía haberla tomado. Cuando se dio cuenta de eso, se sintió completamente desanimado y aún más triste y enojado. No pudo concentrarse en absoluto en la prueba.

Al final del día, Nelson salió a esperar que su

madre lo recogiera de la escuela.

"Por favor, no dejen que esos niños estén aquí", pensó para sí mismo. "Eso es lo último que necesito".

Pero efectivamente, los chicos que no le gustaban a Nelson estaban allí.

"¿Dónde está mi madre?", se preguntó Nelson cuando los vio.

"¡Hola Nelson!", uno de los chicos lo llamó. Comenzaron a caminar hacia él nuevamente.

En ese momento llegó la madre de Nelson. Rápidamente abrió la puerta y saltó al auto.

"¿Dónde estabas!", Nelson le gritó. "¡Llegas tarde!"

La madre de Nelson parecía sorprendida. "Nelson! ¿Por qué estás gritando?"

Nelson tomó su mochila y la arrojó al piso del auto y la pisoteó. "¡Odio esta escuela!", dijo.

"Nelson! ¡Compórtate!", dijo su madre.

Entonces Nelson miró hacia abajo y vio que había pisoteado su lonchera y la caja de jugo que había guardado, y ahora el jugo se derramaba por todo el piso del auto y sobre su mochila. Fue un completo desastre. Su ira se convirtió en tristeza y comenzó a llorar.

"Nelson, cariño, lamento que estés molesto", dijo su madre. "Todos tenemos días difíciles. Podemos hablar de eso si quieres. Pensemos en algo divertido que podamos hacer cuando lleguemos a casa".

[Fin]

Pauta Sugerida

- "Hoy vamos a leer una historia sobre un personaje llamado Nelson que enfrenta pequeñas tensiones hasta que pierde los estribos. Mientras leo la historia en voz alta, los invito a escuchar atentamente y luego a chasquear los dedos o levantar la mano cuando noten una "chispa" que Nelson experimenta.
- Pausaré cuando vea o escuche sus dedos y luego les pediré que se muevan a este espacio aquí donde hemos designado la zona alta, la zona resiliente y la zona baja. Después de moverse, les haré algunas preguntas a un par de voluntarios. Luego, después de compartir, continuaremos la historia de la misma manera. ¿Qué preguntas tienen antes de comenzar?
- Probémoslo. [Comience a leer la historia. Cuando los estudiantes indiquen un momento de chispa, pídale que se muevan a la zona en la que creen que está Nelson y luego haga las siguientes preguntas]
 - ¿Cuál fue la chispa?
 - ¿Por qué elegiste pararte donde estás?
 - ¿Qué emoción podría estar sintiendo Nelson en este momento?
 - ¿Qué podría pasar si Nelson tuviera más conciencia?
 - ¿Se ha ayudado Nelson a disminuir la chispa en este momento? ¿Si es así, cómo?
 - ¿Qué podría hacer Nelson para ayudarse a sí mismo en este momento?
- Repita el proceso anterior hasta que termine la historia. Permita suficiente tiempo para que los estudiantes discutan sus ideas; esto es más importante que leer cada parte de la historia."



PRÁCTICA REFLEXIVA | 4 minutos

Recursos y Enraizamiento

Descripción General

Reconociendo que todos tenemos días difíciles y que pueden acumularse tensiones pequeñas, guíe a sus estudiantes a una práctica de recursos, enraizamiento y atención.

Pauta Sugerida

- *"Todos experimentamos días difíciles a veces. Cada cosa pequeña puede sumar hasta que nos sintamos abrumados o estresados. Entonces podríamos hacer cosas que normalmente no haríamos, como perder los estribos.*
- *Es por eso que practicamos métodos para calmar nuestro cuerpo y mente, como los recursos, enraizamiento y entrenar nuestra atención y conciencia.*
- *De esa manera, cada vez que hay una chispa, podemos notarla y quizás podamos relajarnos o ayudarnos.*
- *Hagamos una práctica de recursos en silencio ahora.*
- *Si alguien hizo algo amable por ustedes recientemente, o si fue amable con alguien más, pueden usarlo como su recurso.*
- *Si prefieren el enraizamiento, pueden encontrar una manera cómoda de sentarse o algo cómodo para sostener o tocar.*
- *Ahora tomemos unos minutos para pensar en nuestro recurso o prestar atención a nuestro enraizamiento. [Pausa]*
- *Ahora hagamos un seguimiento y prestemos atención a las sensaciones dentro de nuestros cuerpos.*
- *Si encuentran una sensación agradable o neutra, simplemente presten atención a eso*

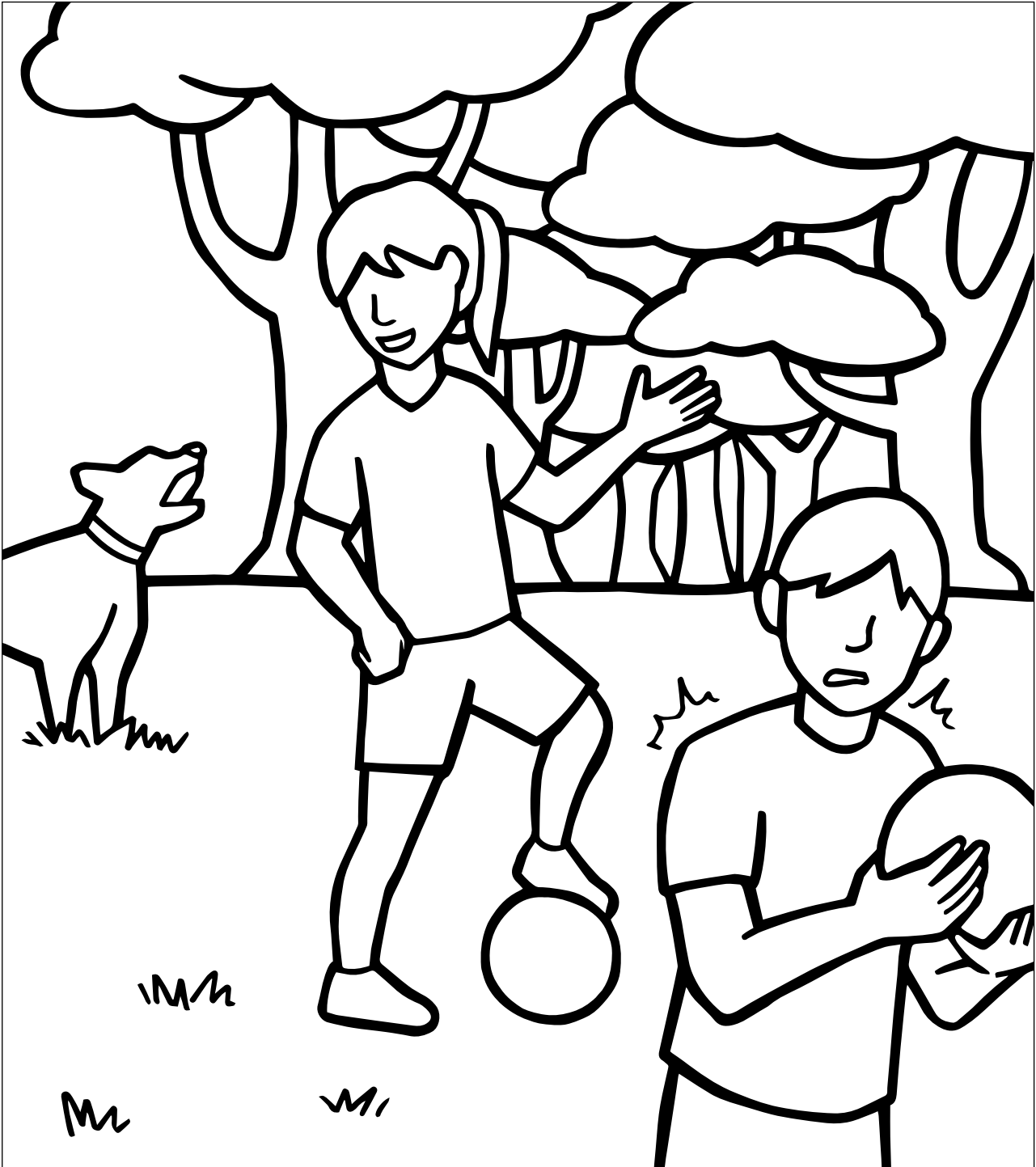
y obsérvenlo. Vean si cambia o permanece igual. [Pausa]

- *Si no han encontrado una sensación agradable o neutra, vean si pueden cambiar a otra parte de su cuerpo para encontrar un lugar que se sienta mejor. [Pausa]*
- *Si lo desean, concéntrese en su respiración mientras respiran normalmente. Cuenten sus respiraciones si lo desean.*
- *Si les resulta incómodo prestar atención a la respiración, no duden en volver a su recurso o enraizamiento, o simplemente tomen un pequeño descanso, asegurándose de no molestar a nadie más. [Pausa por 15-30 segundos]*
- *¿Qué notaron en el interior? "*

REVISIÓN | 3 minutos

- *"¿Cuáles son algunas de las cosas que te estaban sucediendo cuando leímos esta historia sobre Nelson? Algunas sensaciones en tu cuerpo en ciertos momentos, ¿cuáles?*
- *¿Qué pasa con los sentimientos? ¿Cuándo y qué emociones sentiste?*
- *¿Alguna idea que te haya pasado por la cabeza al escuchar esta historia?*
- *¿Has aprendido algo sobre las emociones que no habías pensado antes? "*

Navegando las Emociones



Alberto y Alicia son dos niños que van a la misma escuela. Un día, cuando están en el patio, escuchan a un perro ladrar. Alicia tiene un perro en casa con el que le encanta jugar mucho. Entonces, cuando escucha los ladridos, su corazón comienza a latir más rápido, pensando que puede haber un perro cerca para jugar con él. Pero Alberto fue mordido una vez por un perro. Cuando escucha los ladridos, su corazón también comienza a latir más rápido y su cuerpo se pone rígido, pensando que podría haber un perro cerca.

Emociones y Necesidades

PROPÓSITO

El propósito de esta experiencia de aprendizaje es permitir a los estudiantes explorar la relación entre las necesidades y las emociones, ya que las emociones a menudo surgen como resultado de que nuestras necesidades se satisfagan o no. Ver esta relación puede ayudar a los estudiantes a comprender sus propias emociones y las de los demás y es un precursor

importante para desarrollar una mayor empatía y compasión tanto para uno mismo como para los demás.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Describir sus emociones y explorar las necesidades subyacentes.
- Explorar cómo los sentimientos difíciles, los reveses y las limitaciones son características comunes de la vida de todos.

COMPONENTES CENTRALES
PRIMARIOSAtención y Conciencia
de Sí Mismo

MATERIALES REQUERIDOS

- Una copia del folleto al final de esta experiencia de aprendizaje "Nuestra Lista de Necesidades Compartidas"
- Pizarra o cartulina y marcadores.
- Una copia de la historia del "Día Difícil de Nelson" para cada pareja o trío para leer y marcar.
- Una ficha o una hoja pequeña de papel para cada estudiante.
- Útiles de escritura para cada estudiante.

DURACIÓN

35 minutos

CHEQUEO | 4 minutos

- *“Preparémonos para una práctica de atención breve. ¿Cómo queremos que esté nuestro cuerpo?”*
- *Primero tomaremos una postura cómoda y erguida. Luego mantendremos nuestros ojos en el suelo o los cerraremos.*
- *Antes de fortalecer nuestra atención, usaremos un recurso o practicaremos enraizamiento para calmar nuestros cuerpos. Elijan uno de los recursos de su kit, o pueden elegir o imaginar uno nuevo.*
- *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 prefieren hacer un enraizamiento, también pueden hacerlo. Cualquiera que elijan, vamos a descansar en silencio y prestar atención por unos momentos. [Pausa.]*
- *¿Qué notas dentro? Si tienes una sensación agradable o neutra, puedes mantener tu mente en eso.*
- *Si tienes una sensación desagradable, puedes cambiar a un recurso diferente, o enraizamiento. También puedes cambiar tu postura, pero trata de no molestar a nadie más si lo haces. De lo contrario, simplemente mantén tu atención descansando con tu recurso. [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, o simplemente tomar un pequeño descanso, asegurándose de no*

molestar a nadie. [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 Emociones y Necesidades

Descripción General

- En esta actividad, los estudiantes se agruparán para completar una lista de “necesidades compartidas”. Estas son necesidades básicas que son comunes para la mayoría o todas las personas.
- Luego explorarán qué emociones pueden surgir si se satisfacen o no se satisfacen necesidades particulares.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Todos tenemos necesidades.
- Aunque algunas de nuestras necesidades pueden ser específicas para nosotros, muchas se comparten entre nosotros y los demás.
- A menudo experimentamos emociones cuando nuestras necesidades se satisfacen o quedan insatisfechas.

Materiales Requeridos

Para cada estudiante:

- Una copia del folleto al final de esta experiencia de aprendizaje “Nuestra Lista de Necesidades Compartidas”
- Útiles de escritura para cada estudiante.

- Pizarra o cartulina.
- Marcadores.

Instrucciones

- Divida a los estudiantes en grupos de dos o tres y proporcione a cada grupo una copia del folleto llamado "Nuestra Lista de Necesidades Compartidas", que se proporciona al final de esta experiencia de aprendizaje.
- Indique a los estudiantes que estas necesidades compartidas enumeradas son un punto de partida para su conversación sobre las necesidades. Puede haber otras necesidades que quieran agregar a esta lista.
- Indique a los estudiantes que escriban necesidades compartidas adicionales utilizando las categorías proporcionadas (u "Otro" para necesidades que no se ajustan a ninguna categoría). Si es útil, puede indicarles que primero hagan una lluvia de ideas buscando sinónimos o palabras relacionadas con el título de la categoría.
- Cuando hayan agregado necesidades a cada categoría, pida a cada grupo que escoja dos necesidades de la lista y presente un ejemplo para cada una de las emociones que podrían surgir si se satisface esa necesidad y qué emociones podrían surgir si no se satisface.
- Vuelva reunirse con toda la clase para compartir.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Una vez finalizada esta actividad, recopile la lista de necesidades compartidas de cada grupo. Compile esto en una sola "Lista de Necesidades Compartidas" que puede poner en una hoja de papel grande para consultar más adelante, o colgarla en la pared del aula. Puede optar por escribir en el papel grande a medida que

los estudiantes comparten, pero esto llevará mucho más tiempo.

- Se proporciona una lista de muestra de necesidades compartidas al final de esta experiencia de aprendizaje. Esto es para su referencia, aunque también puede mostrar esto a los estudiantes para ver si hay alguna necesidad en la lista de muestra que les gustaría agregar a la suya "Lista de Necesidades Compartidas" para la clase.

Pauta Sugerida

- *"Hoy vamos a hablar sobre las necesidades. Estas son cosas que necesitamos como seres humanos para sobrevivir, crecer y ser felices. Echen un vistazo al folleto que les di. ¿Qué notan o se preguntan? [Permitir tiempo para compartir.]*
- *Esta lista es solo un punto de partida para nosotros. Vamos a agregar necesidades adicionales a esta lista.*
- *Vamos a trabajar en grupos pequeños para generar una lluvia de ideas sobre necesidades adicionales que podemos incluir en cada categoría. Si pensamos en una necesidad que no cabe en ninguna de estas categorías, la colocaremos en "Otro".*
- *Puede ser útil que primero piensen en sinónimos o palabras relacionadas con las palabras ya proporcionadas. Eso puede ayudar con la lluvia de ideas.*
- *Intenten agregar al menos algunas necesidades a cada categoría".*

Permita que los estudiantes trabajen por algún tiempo. Verifique el progreso. Cuando cada grupo tenga algunas necesidades adicionales para cada categoría, continúe con el siguiente paso a continuación.

- *"Ahora veamos cómo se relacionan las necesidades con las emociones. Cada grupo seleccionará dos necesidades de su lista. En cuanto a la necesidad, pregunte "¿Qué emociones podrían surgir si se satisface esta necesidad?" Y enumere esas emociones. Luego pregunte: "¿Qué emociones pueden surgir si esta necesidad no se satisface?" Y enumérelas.*
- *Hagamos uno juntos primero. Intentaremos la "seguridad". Tengo una necesidad de seguridad, y si mi necesidad de seguridad no se satisface y me siento inseguro, ¿qué emociones podría experimentar? [miedo, ansiedad] Si se satisface mi necesidad de seguridad y me siento seguro, ¿qué emociones podría experimentar? [Agrado, felicidad, alegría]*
- *Ahora seleccione las dos necesidades en las que su grupo quisiera pensar y qué emociones podrían surgir si esa necesidad se satisface o no se satisface".*

Permita que los estudiantes trabajen por algún tiempo. Verifique el progreso. Cuando sienta que ha pasado suficiente tiempo, pídale a cada grupo que comparta.

- *"¿Qué notamos acerca de las necesidades y las emociones?"*
- *Si alguien que no estudió las emociones les dijera "Las emociones simplemente van y vienen. No creo que haya una relación entre mis emociones y mis necesidades, ¿qué le dirían?"*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 13 minutos Explorando las Necesidades

Descripción General

En esta actividad, los estudiantes volverán a leer el "Día Difícil de Nelson", pero esta vez

examinarán las necesidades de Nelson y cómo esas necesidades que se satisfacen o no se relacionan con sus emociones.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

A menudo podemos entender mejor nuestras emociones o las de otra persona si consideramos las necesidades.

Materiales Requeridos

- Una copia de la historia del "Día difícil de Nelson" para cada pareja o trío para leer y marcar.
- Lista de necesidades compartidas: ya sea el folleto o el póster de la clase.

Instrucciones

- Dígales a los estudiantes que volverán a leer la historia "El día difícil de Nelson". Recuérdeles que la última vez que leyeron la historia, notaron y discutieron sobre las chispas. Dígales que esta vez, pueden notar esas chispas y emociones que los acompañan, pero se centrarán en buscar las necesidades que Nelson tiene y que no se están satisfaciendo.
- Asigne estudiantes a grupos de cuatro y entregue a cada grupo una copia de la historia. (Alternativamente, puede hacer esto como una actividad para toda la clase).
- Dígales que vuelvan a leer la historia juntos y subrayen las partes donde puedan ver que Nelson tiene una necesidad que se está o no se está atendiendo.
- Dígales que marquen cada lugar que subrayan con la necesidad específica que Nelson tiene.
- Haga que los estudiantes regresen a un grupo grande e invite a cada grupo a compartir una de las necesidades de Nelson, la respuesta emocional que tuvo y qué hizo para abordarlo

(si lo hizo).

- Pídeles que encuentren qué necesidades surgen que ya están en la lista compartida de necesidades creadas anteriormente y cuáles no. Si identificaron una necesidad que no está en la lista, ¿ya está incluida por una en la lista? Si es así, señale eso. De lo contrario, puede agregar la nueva necesidad a la lista de necesidades compartidas.

Recomendaciones para la Enseñanza

Ninguna.

HISTORIA | El Día Difícil de Nelson

“Nelson se despertó de repente. Era tarde. De alguna manera no oyó sonar su despertador.

*“¡Nelson! ¡Levántate! ¡Llegarás tarde a la escuela!”, gritó su madre. **

¡Su voz sonaba tan fuerte!

“Está bien, está bien, ya voy”, se quejó, pero era demasiado suave para que su madre lo oyera.

“¡Nelson!” Su madre estaba dentro de su habitación ahora. Su voz sonaba aún más fuerte. Sonaba como una bocina sonando en su oído. Sintió sus oídos sonar. Le dolían un poco.

“¡Te escuché!”, dijo Nelson, gruñón.

“Entonces sal de la cama”, dijo.

Nelson salió de la cama y comenzó a ponerse la ropa. Se sentía cansado y un poco irritado y sabía que hacía frío afuera, así que se aseguró de tomar su bufanda azul favorita. Fue súper suave. En el instante en que sintió que la bufanda le rodeaba el cuello, comenzó a sentirse un poco mejor. La frotó y se sintió tan bien en su piel.

Cuando se ponía la bufanda, siempre pensaba en su abuela que se la había regalado, y veía su rostro sonriente en su mente. De repente se sintió un poco más feliz.

“¡Vamos!” gritó su madre. Ella tomó su mochila y puso su almuerzo junto con una pequeña caja de jugo que realmente le gustaba a él. Pronto ya estaba en el automóvil camino a la escuela.

Cuando Nelson fue dejado en la escuela, vio a un grupo de niños que no le gustaban mucho. Eran un par de años mayores y a menudo no eran muy amables con él. Intentó evitarlos mientras entraba en la escuela, pero uno de ellos lo llamó. En el instante en que escuchó la voz familiar de ese chico, sintió un escalofrío atravesar su cuerpo, bajando por su columna vertebral y sus piernas parecieron entumecerse. Uno de los muchachos comenzó a caminar hacia él y se acercó lo suficiente como para agarrarlo. Nelson lo esquivó rápidamente y se apresuró hacia el edificio de la escuela.

Por fin estaba en el aula, sentado en su escritorio, justo al lado de su amigo Alberto, a quien se alegró de ver. Su corazón latía tan rápido y fuerte, pero se sentía un poco mejor ahora que estaba sentado y al lado de su amigo. Apenas podía escuchar las palabras de su maestro, el Sr. Pink. Lo llamaban Sr. Pink porque siempre llevaba corbatas de color rosa.

Pero entonces vio al Sr. Pink entregando una hoja de papel. Los ojos de Nelson se abrieron de par en par. ¿Qué era esto? ¿Una prueba?

“¿Tenemos una prueba?”, Nelson le preguntó a Alberto.

Alberto asintió con la cabeza. “Sí, ¿no estudiaste

para eso?”

“No, lo olvidé por completo. ¡No estudié en absoluto!”, Nelson se lamentó.

Se sentía aún más frustrado ahora. ¿Cuándo mencionó el Sr. Pink la prueba? Se sintió enojado con el señor Pink y consigo mismo por no haberlo recordado.

Entonces el Sr. Pink puso la prueba en su escritorio, y Nelson sintió miedo porque sabía que probablemente reprobaría la prueba. Su estómago se sentía todo apretado y anudado. Echó mano a la bufanda alrededor de su cuello, ya que a veces su suavidad lo hacía sentir mejor.

¡Pero la bufanda no estaba allí! Nelson se dio cuenta de que el chico que vino después de él cuando lo dejaron en la escuela debía haberla tomado. Cuando se dio cuenta de eso, se sintió completamente desanimado y aún más triste y enojado. No pudo concentrarse en absoluto en la prueba.

Al final del día, Nelson salió a esperar que su madre lo recogiera de la escuela.

“Por favor, no dejen que esos niños estén aquí”, pensó para sí mismo. “Eso es lo último que necesito”.

Pero efectivamente, los chicos que no le gustaban a Nelson estaban allí.

“¿Dónde está mi madre?”, se preguntó Nelson cuando los vio.

“¡Hola Nelson!”, uno de los chicos lo llamó. Comenzaron a caminar hacia él nuevamente.

En ese momento llegó la madre de Nelson.

Rápidamente abrió la puerta y saltó al auto.

“¿Dónde estabas!”, Nelson le gritó. “¡Llegas tarde!”

La madre de Nelson parecía sorprendida. “Nelson! ¿Por qué estás gritando?”

Nelson tomó su mochila y la arrojó al piso del auto y la pisoteó. “¡Odio esta escuela!”, dijo.

“Nelson! ¡Compórtate!”, dijo su madre.

Entonces Nelson miró hacia abajo y vio que había pisoteado su lonchera y la caja de jugo que había guardado, y ahora el jugo se derramaba por todo el piso del auto y sobre su mochila. Fue un completo desastre. Su ira se convirtió en tristeza y comenzó a llorar.

“Nelson, cariño, lamento que estés molesto”, dijo su madre. “Todos tenemos días difíciles. Podemos hablar de eso si quieres. Pensemos en algo divertido que podamos hacer cuando lleguemos a casa.”

[Fin]

Pauta Sugerida

- “¿Quién recuerda la historia de Nelson que leímos recientemente? ¿Cuál fue la actividad que hicimos con esa historia la última vez? Sí, buscamos chispas y discutimos cómo se movió a través de las zonas.
- Volveremos a leer la historia del día de Nelson y los pequeños momentos de estrés que experimentó. Esta vez, nos vamos a centrar en buscar las necesidades que Nelson tiene y que no se están satisfaciendo. Luego conectaremos esas necesidades con las emociones que siente.
- Cada uno de sus grupos tiene una copia de la

historia. Seleccione una persona en su grupo para leer la historia en voz alta lentamente. El resto de ustedes levantará la mano para detener el relato cada vez que noten una necesidad que se está atendiendo o no. Subrayen 3-5 palabras que hagan referencia a la necesidad. Hagan esto para toda la historia.

- [Dé a los estudiantes tiempo para procesar la historia de esta manera. Una vez que hayan terminado, continúen con el siguiente paso.]
- *Ok, ahora, vea la lista de necesidades compartidas y discuta con sus grupos:*
- *¿Qué necesidades hay en la lista? ¿Qué necesidades no están?*
- *Seleccione una necesidad que Nelson tenía y determine qué emoción le surgió en relación con esa necesidad. Hable con su grupo sobre sus ideas. Escuche las ideas del grupo.*
- *Volvamos juntos al grupo completo. Hagamos que cada grupo comparta una de las necesidades de Nelson, la emoción que surgió para él y lo que hizo para cuidar de sí mismo (si lo hizo). [Dé tiempo a los estudiantes para compartir.]*
- *Eso fue genial. Todos notaron muchas necesidades presentes en la historia y hablaron sobre la respuesta emocional de Nelson a algunas de esas necesidades y lo que hizo o pudo hacer para cuidarse a sí mismo. Gracias por su profundo pensamiento sobre las necesidades y las emociones de hoy."*

PRÁCTICA REFLEXIVA | 7 minutos

Mis Necesidades

Descripción General

- Los estudiantes harán una breve práctica reflexiva sobre qué necesidad sienten que es más importante para ellos en este momento,

qué les está ayudando a satisfacerla y cómo se sentirían si su necesidad se satisficiera por completo.

- Combinarán esto con el seguimiento o rastreo de las sensaciones en el cuerpo.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- 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

- Lista de necesidades compartidas.
- Una ficha o una hoja pequeña de papel para cada estudiante.
- Útiles para la escritura.

Instrucciones

- Pida a los estudiantes que pongan su nombre en la ficha.
- Pídeles 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 ficha. Puede ser de la lista de necesidades compartidas o de una necesidad que ellos sienten que no está en la lista.
- Explique que esta es una práctica privada y que no tendrán que compartir lo que escriben con nadie, a menos que lo deseen.
- Pídeles que reflexionen en silencio sobre qué cosas en su vida les están ayudando a satisfacer esta necesidad y que las anoten en la tarjeta o ficha. Si no pueden pensar en algo que los ayude a satisfacer sus necesidades, pídeles que escriban lo que ellos imaginen que pueda suceder y que los ayude a satisfacerlas.

- Pídeles que reflexionen sobre cómo se sentiría satisfacer sus necesidades por completo. Luego pídeles que noten cómo se siente esto en el interior (seguimiento). Déles la oportunidad de enraizar o recurrir a un recurso si notan sensaciones desagradables.
- Invite a cualquiera que quiera compartir para que lo haga.
- Invítelos a poner la tarjeta o ficha en su kit de recursos y así leerla en privado.

Recomendaciones para la Enseñanza

Si los estudiantes eligen darle sus tarjetas, esto puede proporcionar información valiosa sobre su estado actual.

Pauta Sugerida

- *"Ahora vamos a hacer una breve práctica de reflexión en silencio.*
- *Vamos a echar cada uno un vistazo a nuestra lista de necesidades compartida.*
- *Elijan una necesidad particular que consideren especialmente importante para ustedes en este momento y enciérrenla en un círculo.*
- *O si sienten una necesidad que no está en la lista, añádanla a la lista y luego en su cuadro.*
- *Vamos a hacer esto en privado, nadie verá lo que encierras o escribes, y no tendrás que compartirlo con nadie.*
- *Ahora tomemos un momento para pensar. ¿Cuáles son las cosas en tu vida que te ayudan a satisfacer esta necesidad? Puedes escribir estas cosas si lo deseas.*
- *Si no puedes pensar en algo que te este ayudando a satisfacer esta necesidad, entonces piensa en lo que podría pasar que te ayudaría a satisfacerla. Escribe esto si lo deseas. [Pausa*

30-60 segundos]

- *Ahora vamos a tomar un momento para pensar: ¿Cómo se sentiría si esta se satisficiera por completo?*

Tomen un momento para imaginarlo. [Pausa de 30 segundos]

- *Ahora toma un momento para revisar lo que percibes en tu interior. Si notas sensaciones desagradables, recuerda que siempre puedes cambiar a un lugar en el cuerpo que se sienta mejor, o puedes hacer enraizamiento o utilizar un recurso. [Pausa de 30 segundos]*
- *Gracias. ¿A alguien le gustaría compartir? No tienen que hacerlo si no lo desean.*
- *Ahora pueden colocar su tarjeta en su kit de recursos. O si desean compartirla conmigo, pueden entregármela. Las mantendré privadas"*

REVISIÓN | 3 minutos

- *"¿Pensar en tus necesidades afectó tu sistema nervioso? ¿Notaste algún cambio en tu cuerpo al pensar en tu necesidad o al pensar que se estaba satisfaciendo por completo?*
- *¿Qué cosas te estaban sucediendo cuando volvimos a leer esta historia sobre Nelson, centrándonos en las necesidades?*
- *¿Has aprendido algo sobre la relación entre necesidades y emociones sobre lo que no habías pensado antes? "*

Nuestra lista de necesidades compartidas

Compasión

Bienestar físico

Libertad

Igualdad

Seguridad

Sentido

Jugar/Divertirse

Confianza

Otro

Lista de muestra de necesidades compartidas

Compasión

Aceptación
Afecto
Pertenencia
Cercanía
Comunidad
Empatía
Amistad
Inclusión
Amor
Nutrir
Respeto
Respeto a ti mismo

Bienestar físico

Aire
Ejercicio
Comida
Naturaleza
Descanso
Relajación
Abrigo
Dormir
Agua

Libertad

Elección
Confianza
Educación
Independencia
Conocimiento
Autoexpresión
Espacio

Igualdad

Igualdad de Derechos
Imparcialidad
Justicia
Reciprocidad

Seguridad

Hogar
Paz
Protección
Estabilidad
Refugio

Sentido

Dirección
Ser importante
para otros
Propósito
Autoestima
Comprensión

Disfrute

Belleza
Creatividad
Diversión
Juegos
Humor
Jugar

Confianza

Aceptación
Consistencia
Honestidad
Integridad
Franqueza
Orden

Otro

Líneas de Tiempo de las Emociones

PROPÓSITO

El propósito de esta experiencia de aprendizaje es presentar la idea de que, aunque las emociones a menudo parecen instantáneas y automáticas, en realidad tienen lugar como parte de un proceso que ocurre a lo largo de una línea de tiempo. Aprender las etapas de esta línea de tiempo les permite a los estudiantes esquematizar las etapas de las emociones y

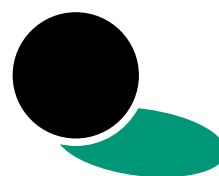
reconocer dónde pueden construir una mayor conciencia que les permita intervenir en la línea de tiempo de las emociones si así lo desean.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Aprender que las emociones ocurren como parte de un proceso.
- Aprender las etapas de los procesos emocionales.
- Aprender cómo la conciencia puede crear una "brecha" entre el estímulo y la respuesta.

COMPONENTES CENTRALES PRIMARIOS



Atención y Conciencia de Sí Mismo

MATERIALES REQUERIDOS

- Se proporcionaron copias impresas del folleto "Línea de Tiempo de la Emoción": 3 copias para cada estudiante.
- Copias de la historia de Alberto y Alicia para cada grupo de 3-4 estudiantes (al final de la Experiencia de Aprendizaje 3).

DURACIÓN

30 minutos

CHEQUEO | 4 minutos

- *“Preparémonos para una práctica de atención breve. ¿Cómo queremos que esté nuestro cuerpo?”*
- *Primero tomaremos una postura cómoda y erguida. Luego mantendremos nuestros ojos en el suelo o los cerraremos.*
- *Antes de fortalecer nuestra atención, usaremos un recurso o practicaremos enraizamiento para calmar nuestros cuerpos. Elijan uno de los recursos de su kit, o pueden elegir o imaginar uno nuevo.*
- *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 prefieren hacer un enraizamiento, también pueden hacerlo. Cualquiera que elijan, vamos a descansar en silencio y prestar atención por unos momentos. [Pausa.]*
- *¿Qué notas dentro? Si tienes una sensación agradable o neutra, puedes mantener tu mente en eso.*
- *Si tienes una sensación desagradable, puedes cambiar a un recurso diferente, o enraizamiento. También puedes cambiar tu postura, pero trata de no molestar a nadie más si lo haces. De lo contrario, simplemente mantén tu atención descansando con tu recurso. [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, o simplemente tomar un pequeño descanso, asegurándose de no*

molestar a nadie. [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]*

PRESENTACIÓN / DISCUSIÓN | 17 minutos

Línea de Tiempo de la Emoción

Descripción General

- En esta actividad, mostrará la línea de tiempo de la emoción y explorará la idea de las emociones como procesos.
- Presentará las diferentes etapas de la línea de tiempo de la emoción y su terminología.
- Luego, los estudiantes formarán grupos para completar una línea de tiempo de emociones usando una historia proporcionada.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Las emociones ocurren como parte de un proceso.
- El proceso tiene etapas que podemos identificar.
- La conciencia durante el proceso puede crear una “brecha” entre el estímulo y la respuesta.
- Con una mayor conciencia, podemos influir en el proceso y cambiar su resultado.
- Con menos conciencia, las emociones fuertes pueden llevarnos a actuar de manera que nos perjudiquen a nosotros mismos o a otros.

Materiales Requeridos

- Ejemplo de la línea de tiempo de emociones proporcionado al final de la experiencia de aprendizaje, uno para cada pareja o trío de

estudiantes para escribir.

- Copias de la historia de Alberto y Alicia para cada grupo de 3-4 estudiantes.

Instrucciones

- Muestre a sus estudiantes el ejemplo de la línea de tiempo de las emociones.
- Dígales que una línea de tiempo es una forma de entender las etapas de un proceso. En este caso, el proceso es cómo surge una emoción e influye en el comportamiento. Como la mayoría de las líneas de tiempo, este tiene un comienzo, un medio y un final.
- Discuta cualquier término en la línea de tiempo de la emoción que puedan no entender.
- Divida a los estudiantes en grupos de 3 o 4 (o haga esta actividad como una clase completa).
- Pida a los estudiantes que hablen con su grupo sobre lo que notan sobre el diagrama de la línea de tiempo. Luego pídale que compartan con toda la clase.
- Recuérdeles el escenario proporcionado por Alberto y Alicia y vuelva a leerlo (o proporcione un escenario diferente de su propio diseño).
- Cree una línea de tiempo de emoción para Alberto, completando cada sección de la línea de tiempo de emoción.
- Luego complete la línea de tiempo de la emoción para Alicia. Observe y discuta cualquier similitud o diferencia entre los dos.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Puede elegir hacer esta actividad con toda la clase o acuerdas con los estudiantes para hacerlo en parejas o tríos y luego compartirla. Alternativamente, puede hacer que la mitad de la clase trabaje en la línea de tiempo de Alberto y la otra mitad trabaje en la de Alicia. Luego,

para la discusión de toda la clase, comience con un grupo compartiendo sobre Alberto y el otro compartiendo sobre Alicia.

- Aquí hay algunos términos para ayudarlo con la instrucción. Considere la cantidad de esta terminología que desea incluir, según el nivel de sus estudiantes. Es posible que desee introducir estos términos gradualmente en el transcurso de varios días o semanas:
 - Las emociones comienzan con un estímulo. Un estímulo significa cualquier cosa que provoque una respuesta. Por lo general, esto es algo novedoso en el entorno (como ver algo o escuchar a alguien decir algo), pero los estímulos también pueden ser internos (pensar en algo o recordar algo). El estímulo también se puede llamar desencadenante (pero esta palabra es más específica y generalmente solo se usa para estímulos negativos).
 - El estímulo tiene lugar dentro de un contexto. El contexto puede incluir: las necesidades no satisfechas de una persona; el estado del sistema nervioso autónomo de la persona (donde la persona se encuentra en las tres zonas, por ejemplo); el estado de ánimo de la persona; la comprensión de la persona (o la falta de comprensión) de una situación; y cosas que pueden haber sucedido en el pasado que han condicionado a una persona a reaccionar de cierta manera.
 - La persona evalúa o juzga el estímulo, generalmente a lo largo de un espectro positivo, negativo o neutro. Esta es la evaluación (evaluación significa valorar, juzgar o evaluar una situación). Las evaluaciones pueden ser conscientes o inconscientes, y pueden ocurrir tan rápido que parecen

automáticas.

- Si la evaluación es negativa o positiva, puede provocar una emoción. Si la evaluación es neutra, puede no provocar ninguna emoción fuerte.
- Si la emoción es fuerte, puede provocar un impulso, que es una compulsión para actuar de cierta manera. (Para las emociones positivas, a veces el impulso es simplemente disfrutar de esa emoción).
- La persona puede tener más o menos conciencia de la emoción y su impulso o no. Esta conciencia puede incluir la atención con respecto al comportamiento de una manera que podría perjudicarse a sí mismo u otros. Una mayor conciencia puede crear la sensación de una "brecha" entre el estímulo y la respuesta. Menos conciencia puede significar que un estímulo conduce a una respuesta automática o casi automática con poca o ninguna brecha para intervenir.
- El impulso puede conducir a un comportamiento o respuesta. Si la persona no tiene conciencia o atención, puede participar en la acción que fue impulsada por la emoción. Si tenían conciencia y atención, podrían haber elegido un comportamiento diferente. Si la persona elige no actuar externamente, esa elección sigue siendo una acción.
- El resultado obtenido está estrechamente ligado al comportamiento que se tuvo. Por ejemplo, enojarse y gritarle a alguien con dureza puede afectar la forma en que esa persona te ve, mientras que, si se contiene y responde con calma, conduce a un resultado diferente.
- Puede ser útil poner los términos anteriores

en cartulina y sostenerlos, o hacer que los estudiantes los sostengan, mientras lee un escenario en voz alta.

- Si considera que esta terminología es demasiado compleja, considere al principio simplemente usar los términos "comienzo", "medio" y "final" para referirse al estímulo y la evaluación inicial (comienzo), la emoción y el impulso (medio) y la respuesta/comportamiento y resultado (final).

Escenario/Situación Sugerido

(Tenga en cuenta que esta es la misma historia utilizada en el Capítulo 4, Experiencia de Aprendizaje 3. Puede encontrar un folleto allí para copiar para sus estudiantes si lo desea).

"Alberto y Alicia son dos niños que van a la misma escuela. Un día oyen ladrar a un perro. Alicia tiene un perro en casa con el que le encanta jugar mucho. Entonces, cuando escucha los ladridos, su corazón comienza a latir más rápido, pensando que puede haber un perro cerca para jugar con él. Pero Alberto fue mordido una vez por un perro. Cuando escucha los ladridos, su corazón también comienza a latir más rápido y su cuerpo se pone rígido, pensando que podría haber un perro cerca."

Pauta Sugerida

- *"Hoy vamos a ver una línea de tiempo. ¿Qué sabes sobre las líneas de tiempo?"*
- *Las líneas de tiempo son útiles para comprender los procesos. Un proceso es algo que tiene etapas y que se desarrolla a través del tiempo.*
- *¿Creen que las emociones son un proceso o parte de un proceso que se desarrolla a través del tiempo? [Permitir compartir para estimular el pensamiento. No hay necesidad de corregir respuestas o ideas en este momento]*

- *Vamos a examinar las emociones como parte de un proceso y ralentizarlo mucho para que podamos ver cada etapa. Es como si estuviéramos colocando una emoción bajo un microscopio para investigarla.*
- *Echemos un vistazo a esta línea de tiempo de la emoción. Tómense 15-30 segundos para examinarlo en silencio por sí mismos, ver lo que notan y las preguntas o cuestionamientos que surgen. [Suena el timbre después de 15-30 segundos]*
- *¿Que notaron? ¿Sobre qué se preguntan? ¿Hay algunas palabras que no les sean claras o que no les sean familiares? [Permitir tiempo para compartir]*
- *Antes de comenzar la actividad, hablemos aquí de algunos términos que pensé que podrían ser nuevos para ustedes.*
- *¿Quién ha oído hablar de la palabra “estímulo”? ¿Qué es un estímulo?*
- *Un estímulo significa algo que causa una respuesta. Un día, escuché un sonido fuerte, y salté de miedo y sorpresa. ¿Cuál fue el estímulo? ¿Cuál fue mi respuesta?*
- *¿Quién ha escuchado la palabra “contexto” antes? ¿Alguien tiene una idea de lo que podría significar “contexto” en términos de la línea de tiempo de la emoción? [Permitir tiempo para compartir]*
- *Contexto aquí significa el estado actual de las cosas basado en lo que vino antes. [Puede elegir escribir la definición en la pizarra.] Tenemos un contexto interno y un contexto externo. El contexto interno podría ser cómo nos sentimos ese día o lo que acaba de suceder o lo que sucedió hace mucho tiempo. El contexto externo es lo que sucede a nuestro alrededor en ese momento.*
- *Pensemos en mi historia. Después de mirar alrededor, vi el fuerte sonido proveniente de algunos trabajadores de la construcción cercana. Luego escuché el sonido fuerte de nuevo, pero no salté esta vez y no tuve miedo. ¿Por qué? Eso se debe al contexto. Ahora ya sabía lo que era y que no tenía nada de qué temer. Entonces, el estímulo fue el mismo, pero el contexto fue diferente, por lo que mi respuesta fue diferente.*
- *¿Para quién la palabra “evaluación” fue nueva? Puede parecer una palabra extraña, pero es muy importante para comprender las emociones. Teniendo en cuenta en qué lugar se encuentra en la línea de tiempo, ¿qué crees que significa? Viene entre “estímulo” y “emoción”.*
[Permitir tiempo para compartir]
- *La evaluación significa valorar, juzgar o evaluar una situación. [Puede optar por escribir la definición en la pizarra.] En el contexto de las emociones, las evaluaciones a menudo suceden muy rápido, por lo que vamos a retrasar el proceso y realmente pensar en eso a medida que miramos la historia.*
- *Entonces, la primera vez que escuché el sonido fuerte, mi evaluación fue que podría ser peligroso. Entonces me asusté. Pero la segunda vez que escuché el sonido, me di cuenta de que era un trabajo de construcción. Entonces mi evaluación fue que no era peligroso. Y no me asusté. Como no me asusté, no salté. Tuve una respuesta diferente.*
- *Volvamos a la historia sobre Alberto y Alicia y el perro ladrando. Veamos si puedes trabajar en grupos y usar la línea de tiempo de la emoción para investigar lo que está sucediendo en esa historia.*
- *Primero hagamos la línea de tiempo de la emoción*

para Alberto. Luego la haremos para Alicia”.

Distribuya copias de la historia a cada grupo o póngala en letra grande en un lugar donde todos puedan verla. Dependiendo de cómo elija que su grupo trabaje en esto, permita suficiente tiempo para la elaboración. Permítales tratar de resolver la línea de tiempo de Alberto, monitoreando el progreso. Cuando parezca que todos han completado la mayor parte de la línea de tiempo, regrese al grupo completo para discutir. Repita el proceso para Alicia.

- “Ahora que hemos completado las líneas de tiempo para ambos niños, ¿qué es similar y qué tienen de diferente? [Permitir tiempo para compartir.]
- ¿Por qué hay diferencias? [Permitir tiempo para compartir. Hay diferencias porque tienen contextos diferentes; porque tienen diferentes experiencias previas; porque tienen personalidades diferentes; etc.]
- ¿Por qué hay similitudes? [Permitir tiempo para compartir. Hay similitudes porque ambos son seres humanos; ambos tienen cuerpos y sistemas nerviosos; ambos son niños; etc.]
- ¿Qué piensan sobre esta idea de crear una línea de tiempo emocional? ¿Hay algo que les haya parecido interesante o nuevo? ” [Dé tiempo para compartir.]
- Anteriormente hemos hablado sobre la conciencia: ser conscientes de lo que está sucediendo en nuestros cuerpos y en nuestras mentes. ¿Qué papel creen que juega la conciencia en la línea de tiempo de la emoción?

PRÁCTICA REFLEXIVA | 6 minutos

Descripción General

- Los estudiantes usarán una línea de tiempo de

emoción en blanco para describir un momento en que experimentaron felicidad, amabilidad o compasión.

- Luego participarán en una práctica de recursos o enraizamiento.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Las experiencias positivas también se pueden representar en la línea de tiempo de la emoción.
- Examinar nuestras experiencias de emociones puede profundizarlas y podemos sentir esto en el cuerpo.

Materiales Requeridos

Una línea de tiempo de emoción en blanco para cada estudiante.

Instrucciones

- Proporcione a cada estudiante una línea de tiempo de emoción en blanco.
- Explique que hará una práctica reflexiva en silencio usando un recuerdo de un momento de felicidad, amabilidad o compasión que experimentaron, y luego representando eso en la línea de tiempo.
- Permítales un momento para recordar tal momento. Explique que también pueden imaginarse ese momento.
- Permítales unos minutos para plasmar la experiencia en la línea de tiempo.
- Siga esto mediante una breve práctica de recursos de 1 minuto utilizando la experiencia que acaban de representar. Siempre pueden hacer un enraizamiento como alternativa.
- Permita compartir, primero preguntando qué sensaciones notan en el interior, luego qué experiencia plasmaron.

Recomendaciones para la Enseñanza

Ninguna

Pauta Sugerida

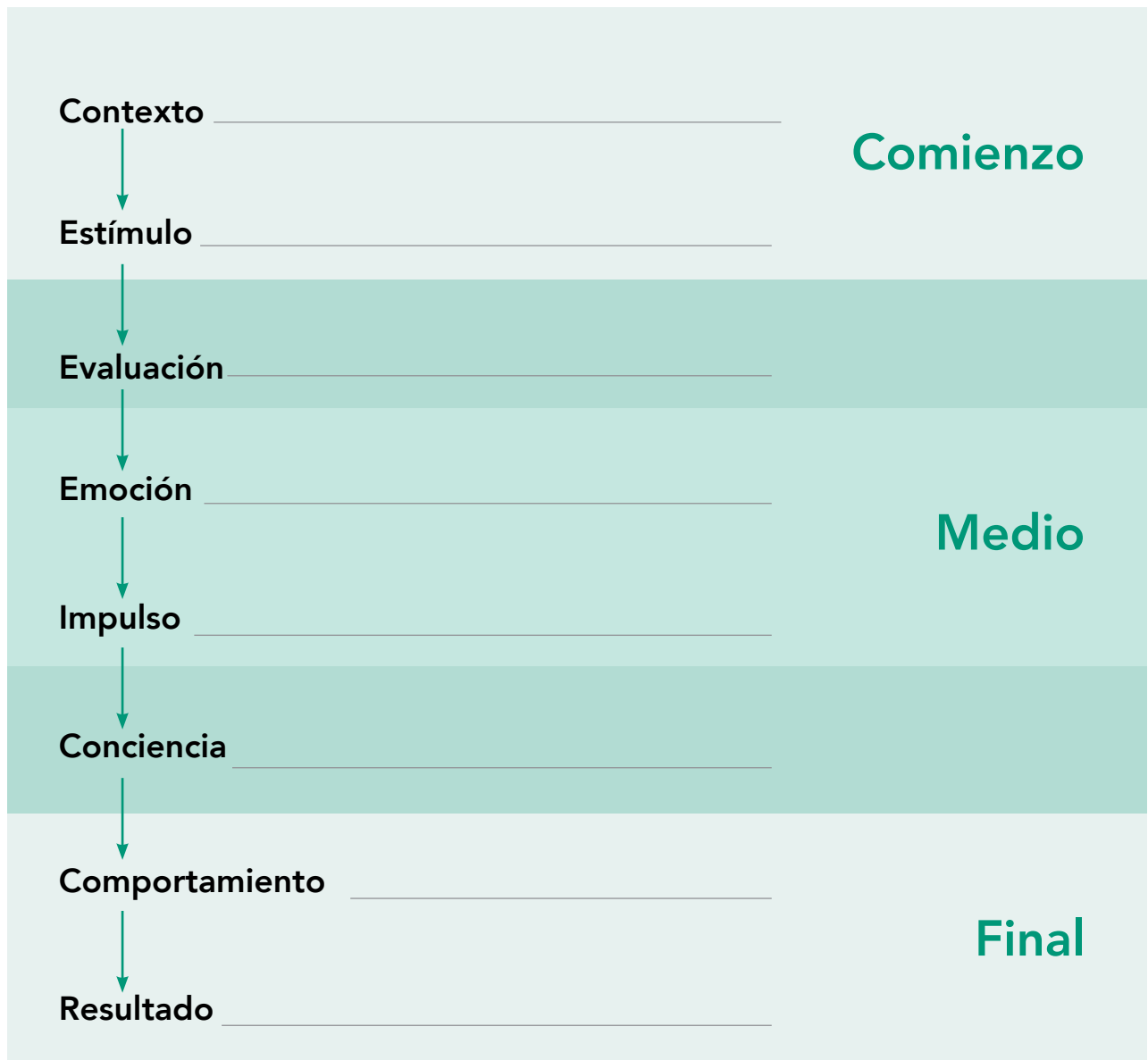
- *“Hagamos ahora una práctica reflexiva en silencio usando la línea de tiempo de la emoción.*
- *Primero tomemos un momento para reflexionar sobre un momento en que experimentamos felicidad, amabilidad o compasión. Podría ser algo reciente o algo hace mucho tiempo. Vamos a usar esto como nuestro recurso.*
- *También podemos imaginar que sucede algo que realmente nos gustaría. [Pausa 15-30 segundos]*
- *Ahora vamos a representar esto en nuestra línea de tiempo de emoción.*
- *Puedes comenzar donde quieras. Quizás sea más fácil comenzar con la emoción que sentiste y luego trabajar hacia atrás.*
- *¿Hubo un estímulo o algo que sucedió?*
- *¿Hubo una evaluación? Cuando nos suceden cosas buenas, nuestra evaluación puede ser solo pensar o sentir, “Esto es bueno” o “Esto es positivo” o “Realmente me gusta”. O puede simplemente poner un signo “más” en la evaluación, si sentí que lo que sucedió fue positivo.*
- *¿Hiciste algo después de esa emoción? ¿Hubo un impulso o un comportamiento? A veces no hay, y eso está bien. [Permita un minuto o dos de silencio mientras los estudiantes asignan su experiencia a la línea de tiempo]*
- *Ahora, sentémonos un momento y usemos esto como nuestro recurso. O si lo prefieren, pueden hacer enraizamiento.*
- *Haremos esto rastreando cualquier sensación en nuestros cuerpos, particularmente las positivas o neutras. [Pausa 30-60 segundos]*
- *¿Qué notan en el interior ahora mismo?*
- *¿A alguien le gustaría compartir la experiencia*

que representaron en la línea de tiempo?”

REVISIÓN | 3 minutos

- *“¿Estamos aprendiendo sobre emociones en las que quizás no hayas pensado antes?*
- *¿Qué pasaría si las personas en nuestra sociedad tuvieran más conciencia y pudieran tener una brecha más grande entre estímulo y respuesta?*
- *¿Qué es algo que aprendiste hoy y que te gustaría recordar más tarde? ”*

Línea de Tiempo de la Emoción



Lista de Herramientas para Emplear

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Líneas de Tiempo de la Emoción en Acción

PROPÓSITO

Al representar escenarios a lo largo de la línea de tiempo de la emoción, los estudiantes aprenderán que las emociones (y los comportamientos a los que pueden conducir) se desarrollan a lo largo de un proceso, incluso si a menudo parecen automáticas e instantáneas. Comprender los plazos de las emociones los ayudará a aprender cómo notan

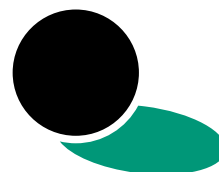
e intervienen potencialmente en las diferentes etapas del proceso, convirtiendo los resultados potencialmente problemáticos en otros más beneficiosos.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Explorar el proceso de las líneas de tiempo de la emoción de manera experimental.
- Desarrollar su comprensión de las formas en que las emociones se generan y se desarrollan.
- Explorar etapas en las que puedan intervenir en el desarrollo de emociones y comportamientos.

COMPONENTES CENTRALES PRIMARIOS



Atención y Conciencia de Sí Mismo

MATERIALES REQUERIDOS

- Ejemplo de línea de tiempo de emociones proporcionado al final de la experiencia de aprendizaje (3 por estudiante).
- Escenarios, que se proporcionan a continuación.
- Kit de recursos para que los estudiantes coloquen líneas de tiempo después de la práctica reflexiva.

DURACIÓN

30 minutos

CHEQUEO | 4 minutos

- *“Preparémonos para una práctica de atención breve. ¿Cómo queremos que esté nuestro cuerpo?”*
- *Primero tomaremos una postura cómoda y erguida. Luego mantendremos nuestros ojos en el suelo o los cerraremos.*
- *Antes de fortalecer nuestra atención, usaremos un recurso o practicaremos enraizamiento para calmar nuestros cuerpos. Elijan uno de los recursos de su kit, o pueden elegir o imaginar uno nuevo.*
- *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 prefieren hacer un enraizamiento, también pueden hacerlo. Cualquiera que elijan, vamos a permanecer en silencio y prestar atención por unos momentos. [Pausa.]*
- *¿Qué notas dentro? Si tienes una sensación agradable o neutra, puedes mantener tu mente en eso.*
- *Si tienes una sensación desagradable, puedes cambiar a un recurso diferente, o enraizamiento. También puedes cambiar tu postura, pero trata de no molestar a nadie más si lo haces. De lo contrario, simplemente mantén tu atención en tu recurso. [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, o simplemente tomar un pequeño descanso, asegurándose de no*

molestar a nadie. [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

Actuando Fuera de la Línea de Tiempo de la Emoción

Descripción General

- En esta actividad, los estudiantes se agruparán para trazar un escenario determinado en una hoja de tiempo de emoción en blanco.
- Luego representarán el escenario para el resto de la clase, seguido de una discusión de lo que sucedió en el escenario en las diferentes etapas de la línea de tiempo.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Cada emoción es un proceso.
- El proceso tiene etapas (estímulo, evaluación, emoción, comportamiento, consecuencia).
- El proceso tiene lugar en un contexto.
- Tener más o menos conciencia puede cambiar el curso de las emociones y el comportamiento.

Materiales Requeridos

- Impresiones de los “Escenarios de la Línea de Tiempo de la Emoción”, proporcionados al final de esta experiencia de aprendizaje.
- Ejemplo de Diagrama de Línea de Tiempo de la Emoción (en blanco), proporcionado al final de esta experiencia de aprendizaje, 2 por estudiante.

Instrucciones

- Recuerde a los estudiantes la última actividad que hicieron juntos en la que exploraron la línea de tiempo de la emoción con Alberto y Alicia.
- Divida a sus estudiantes en grupos de 3 o 4 y dele a cada grupo un escenario.
- Primero, cada grupo completará la línea de tiempo de la emoción usando los “escenarios de línea de tiempo de emoción” provistos. Lo harán dos veces: primero para mostrar cómo podría desarrollarse la situación si el personaje principal tiene más conciencia de sus emociones; y segundo para mostrar cómo podría desarrollarse la situación si el personaje principal tuviera menos conciencia de sus emociones. (Permítales 4 o más minutos para esto).
- A continuación, cada grupo planeará representar el escenario de mayor conciencia para el resto de la clase, teniendo en cuenta las etapas de la línea de tiempo (Permítales 4 o más minutos para esto). Los estudiantes pueden “interpretar” a los personajes en el escenario, pero también pueden “interpretar” sensaciones, emociones o pensamientos.
- Reúna a la clase e invite a cada grupo a representar su sketch, mientras que otros observan.
- Solo si cree que la actuación puede no haber sido clara, lea el argumento en voz alta para la clase, para que quede claro lo que sucedió.
- Pida a los estudiantes que estaban observando que expliquen qué sucedió en cada punto de la línea de tiempo, utilizando algunas o todas las siguientes preguntas:
 - “¿Cuál fue el estímulo?”
 - ¿Cuál fue el contexto?

- ¿Cuál fue la evaluación (evaluación o juicio)?
 - ¿Qué familias de emociones estaban involucradas?
 - ¿Qué emociones particulares crees que surgieron?
 - ¿Qué sensaciones físicas podría haber tenido el personaje principal en su cuerpo?
 - ¿Qué podría haber sucedido si el personaje hubiera tenido menos conciencia de sus emociones?
 - ¿En qué estado emocional crees que estaba el personaje al final del escenario?”
- Pase al siguiente grupo, pidiéndoles que representen su sketch, seguido de preguntas y repita.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Los escenarios de la línea de tiempo de la emoción también se proporcionan al final de esta experiencia de aprendizaje en forma de ficha para facilitar la impresión para que pueda entregar uno a cada grupo.
- Recuerde alterar los nombres de los personajes en los escenarios si son los mismos que cualquiera de sus estudiantes.
- Escriba las preguntas en la pizarra o en una hoja de papel gráfico si eso es útil.
- Se proporcionan tarjetas de escenario en blanco si desea crear sus propios escenarios de línea de tiempo de emoción, o puede permitir que sus estudiantes creen sus propios escenarios personalizados para una familia de emociones en particular.

Escenarios de la Línea de Tiempo de la Emoción

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

1. En su cumpleaños número 13, Desmond llega a casa después de la escuela. Se siente un poco deprimido porque nadie le deseó feliz cumpleaños durante el día en la escuela. Cuando abre la puerta y entra a su casa, de repente toda su familia y muchos de sus amigos gritan “¡SORPRESA!” Mira a su alrededor y ve que han planeado una gran fiesta para él.
2. Imani ve a un grupo de chicas que no conoce, jugando un juego que parece interesante. “¿Puedo unirme a Uds.?”, pregunta ella. “¡Por supuesto!”, dicen, y la invitan a pasar.
3. Durante el recreo, una compañera de clase con zapatos embarrados pisa el pie de Marianne, ensuciando sus zapatos nuevos. Su familia no tiene mucho dinero, pero su padre le había comprado estos zapatos la semana pasada como regalo.
4. Leonardo ama mucho a su hermanita Lisa. Lisa ha sido objeto de burlas en la escuela. Un día, Leonardo ve a un niño de la misma edad que su hermana durante el almuerzo y Leonardo siente que su pecho se aprieta.
5. Kimball está muy emocionado por un viaje que su familia va a hacer para ver a familiares. Unos días antes de que se supone que deben partir, sus padres le dicen que el viaje ha sido cancelado y que no van a ir, pero no explican por qué.
6. Caminando a la escuela todos los días, Lewis pasa junto a un hombre que pide dinero para comer. Un día Lewis ve que el hombre tiene una muleta y un yeso en la pierna. Lewis siente lágrimas en sus ojos. Lleva a su madre hasta el hombre y le dan varios bocadillos y agua.
7. Los padres de Michelle han estado discutiendo últimamente. Esta mañana, cuando salía por la puerta, escuchó a su padre decir que trabajará hasta tarde esta noche. Nunca lo había escuchado decir eso antes, así que no está segura de lo que eso significa y nota que un escalofrío le recorre el cuerpo.
8. El grupo de amigos cercanos de Carlos está acostumbrado a ir al cine todos los viernes por la noche. Sin embargo, este viernes, la madre de Carlos dice que se está volviendo demasiado caro y que no puede ir con ellos. Tiene que quedarse en casa, sabiendo que sus amigos están en el cine.

PRÁCTICA REFLEXIVA | 6 minutos

Descripción General

Usando la hoja de la línea de tiempo de la emoción, los estudiantes recordarán un momento en que experimentaron un estímulo o una emoción que podría haberlos hecho actuar de manera inapropiada, pero pudieron responder de manera apropiada.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- La conciencia nos permite evitar que los estímulos conduzcan a respuestas automáticas.
- Ya tenemos conciencia y podemos desarrollarla aún más.

Materiales Requeridos

- Una hoja de la línea de tiempo de la emoción en blanco por estudiante.
- Kits de recursos para que los estudiantes coloquen las líneas de tiempo después de la práctica.

Instrucciones

- Entregue una hoja de la línea de tiempo de

la emoción a cada estudiante y explique que harán esta actividad en silencio para ayudar con la concentración.

- Explique que esta es una actividad reflexiva privada, por lo que compartir es opcional.
- Pídeles a los estudiantes que recuerden un momento difícil cuando experimentaron un estímulo o una emoción que podría haberlos llevado a actuar de manera inapropiada, pero pudieron responder de manera apropiada.
- Proporcione ejemplos para ayudar a estimular el pensamiento.
- Si no pueden recordar ese momento, permítales imaginar un escenario en el que les ocurra algo desafiante y, en lugar de actuar desde una emoción negativa, pueden usar la conciencia y responder de manera beneficiosa.
- Permita que los estudiantes tracen la experiencia que están recordando en la línea de tiempo de la emoción (más de 3 minutos)
- Invite a cualquiera que desee compartir para que lo haga.
- Permítales poner sus hojas en su kit de recursos o pásarselas si lo desean. Recuérdeles que mantendrá la confidencialidad de todas estas prácticas reflexivas.

Recomendaciones para la Enseñanza

Las prácticas reflexivas siempre pueden ir precedidas o seguidas de un centramiento/enraizamiento o de recursos. Si descubre que los estudiantes comparten cosas que los activan emocionalmente o que activan a los compañeros, se le recomienda encarecidamente que participe en unos minutos de centramiento/enraizamiento o recursos para ayudarlos a calmar sus cuerpos y mentes nuevamente antes de concluir la

experiencia de aprendizaje o continuar con otra actividad.

Pauta Sugerida

- *“Ahora vamos a hacer una práctica reflexiva usando la línea de tiempo de la emoción. Harán esta actividad en silencio para que puedan concentrarse en ella. Tendrán la oportunidad de compartirla al final si lo desean, pero esta es una actividad privada, por lo que compartir en voz alta es opcional.*
- *Aquí hay otra copia de la hoja de la línea de tiempo de la emoción. No escriban todavía. Escuchen primero, por favor.*
- *Si se sienten cómodos haciéndolo, cierren los ojos o bajen la mirada al piso, sin mirar nada en particular. Mis ojos estarán abiertos.*
- *Mientras descansan allí, los invito a recordar un momento desafiante en el que experimentaron un estímulo o una emoción que podría haberlos hecho actuar de manera inapropiada, pero en cambio fueron capaces de responder de una manera apropiada, constructiva, y beneficiosa para ustedes y para los demás.*
- *Por ejemplo, tal vez tenían mucha hambre y alguien se coló en la fila de la cafetería. Tal vez sintieron una oleada de emoción y el deseo de sacar a esa persona de su camino. Sin embargo, no lo hicieron, más bien, terminaron respirando profundamente e ignorándola o tal vez amablemente le pidieron que pasara al final de la fila. Respondieron de una manera apropiada que no les causó daño ni a ustedes mismos ni a la otra persona.*
- *Si no pueden recordar un momento como ese, intenten imaginar un escenario en el futuro en el que les suceda algo desafiante y, en lugar de actuar a partir de una emoción negativa,*

pueden utilizar la conciencia y responder de una manera que sea útil para ustedes y los demás.

- Si están listos, echen un vistazo a la línea de tiempo de emoción en blanco frente a ustedes. Comiencen a trazar la experiencia en la que estaban pensando. Trabajaremos en silencio durante unos 3-5 minutos. [Cuando quede 1 minuto de tiempo de trabajo, alerte a los estudiantes de esto]
- Ahora tenemos un poco de tiempo para compartir. ¿A quién le gustaría compartir algo sobre su línea de tiempo o sobre la experiencia de trazarlo? [Permitir compartir según lo permita el tiempo]
- Ok, gracias a todos por su consideración durante la práctica reflexiva. Los invito a que pongan su línea de tiempo en su kit de recursos o me la pasen si quieren que la vea."

REVISIÓN | 3 minutos

- "¿Qué estamos aprendiendo sobre las emociones en las que quizás no hayas pensado antes?"
- ¿Qué es algo que aprendiste hoy y que te gustaría recordar después?"

ACTIVIDAD OPCIONAL DE COMPRENSIÓN

Múltiples sesiones creando nuestra propia línea de tiempo de emoción

Materiales Requeridos

- Hojas de papel grandes, suficientes para 1 por grupo de 3-4 estudiantes.
- Marcadores.
- Folleto proporcionado al final de la experiencia de aprendizaje.
- Opcional: carteles de las familias de emociones que la clase realizó previamente.

Instrucciones

- Divida en grupos de 3-4 estudiantes. Haga que cada grupo elija una familia de emoción para la que les gustaría crear una línea de tiempo. Proporcione a cada grupo una hoja grande de papel para gráficos.
- Cada grupo creará su propia línea de tiempo de emoción ilustrada para esa familia de emociones.
 - Pregúnteles: si quisieran explicar a otros estudiantes qué es una línea de tiempo de emociones para esta familia de emociones en particular, ¿cómo lo harían?
 - Pídales que incluyan cada elemento en la muestra (como contexto, estímulo, emoción, etc.). También deben presentar escenarios de ejemplo que se ajusten a la línea de tiempo. Estos ejemplos deberían mostrar lo que sucede cuando las personas emplean sus herramientas de atención plena, conciencia, atención, seguimiento, etc., así como también lo que sucede cuando las personas no usan esas herramientas. (Proporcione un folleto para cada grupo para asegurarse de que sepan qué incluir en sus líneas de tiempo o simplemente escriba los requisitos en la pizarra).
- Cuando cada grupo haya terminado de crear su línea de tiempo, permítales presentarla con el resto de la clase. Luego puede colgar las líneas de tiempo en las paredes del aula o en cualquier otro lugar de la escuela.

Recomendaciones para la Enseñanza

Si es necesario, puede hacer que sus estudiantes hagan esto en una sola sesión si les da 10 a 15 minutos para que cada grupo trabaje en su línea

de tiempo. Sin embargo, es mejor si les da más tiempo y lo distribuye en varias sesiones. Por ejemplo, puede hacer que realicen esta actividad durante tres sesiones de 20-30 minutos cada una. Esto les permitirá pasar más tiempo pensando en su línea de tiempo e ilustrándola, así como proponiendo ejemplos específicos.

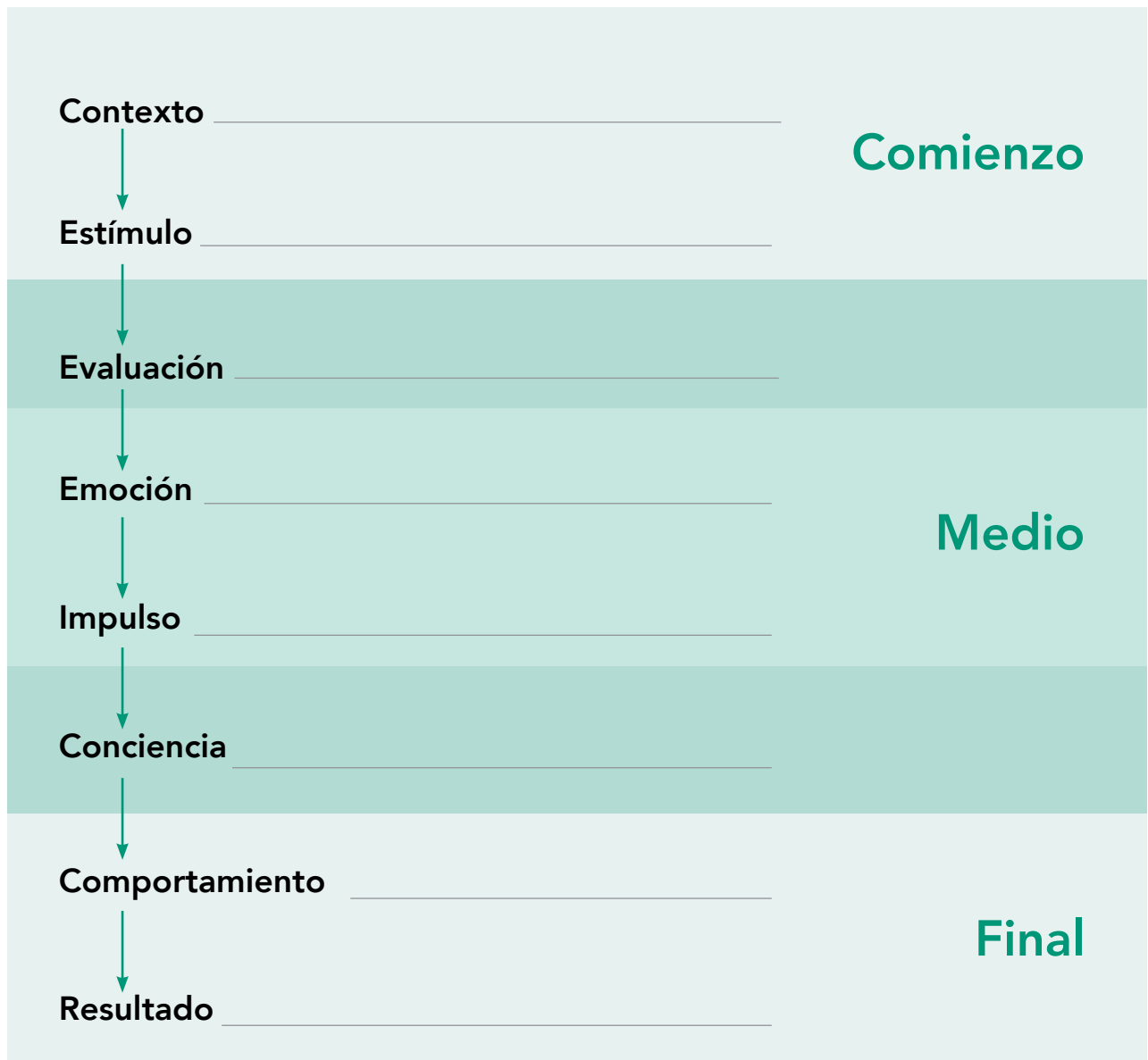
ACTIVIDAD OPCIONAL DE COMPRENSIÓN

Si tiene acceso a Internet, puede comparar la línea de tiempo que desarrollan sus estudiantes con la línea de tiempo de la emoción en el sitio web Atlas of Emotions (Atlas de las Emociones) como un recurso www.atlasofemotions.org

Pregunte a sus estudiantes:

- *“¿Hay algo en la línea de tiempo de Atlas of Emotions (Atlas de las Emociones) que les guste? ¿Hay algo que incluya que no haya incluido?”*
- *¿Hay algo en sus propias líneas de tiempo que les guste más que el Atlas? ¿Hay algo que el Atlas no tiene que ustedes incluyeron en el suyo?”*

Línea de Tiempo de la Emoción



Lista de Herramientas para Emplear

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Escenarios de la Línea de Tiempo de la Emoción

1. (En su cumpleaños número 13, Desmond llega a casa después de la escuela. Se siente un poco deprimido porque nadie le desea feliz cumpleaños durante el día en la escuela. Cuando abre la puerta y entra a su casa, de repente toda su familia y muchos de sus amigos gritan "¡SORPRESA!" Mira a su alrededor y ve que han planeado una gran fiesta para él.

2. Imani ve a un grupo de chicas que no conoce, jugando un juego que parece interesante. "¿Puedo unirme a Uds.?", pregunta ella. "¡Por supuesto!", dicen, y la invitan a pasar.

3. Durante el recreo, una compañera de clase con zapatos embarrados pisa el pie de Marianne, ensuciando sus zapatos nuevos. Su familia no tiene mucho dinero, pero su padre le había comprado estos zapatos la semana pasada como regalo.

4. Leonardo ama mucho a su hermanita Lisa. Lisa ha sido objeto de burlas en la escuela. Un día, Leonardo ve a un niño de la misma edad que su hermana durante el almuerzo y Leonardo siente que su pecho se aprieta.

5. Kimball está muy emocionado por un viaje que su familia va a hacer para ver a familiares. Unos días antes de que se supone que deben partir, sus padres le dicen que el viaje ha sido cancelado y que no van a ir, pero no explican por qué.

6. Caminando a la escuela todos los días, Lewis pasa junto a un hombre que pide dinero para comer. Un día Lewis ve que el hombre tiene una muleta y un yeso en la pierna. Lewis siente lágrimas en sus ojos. Lleva a su madre hasta el hombre y le dan varios bocadillos y agua.

7. Los padres de Michelle han estado discutiendo últimamente. Esta mañana, cuando salía por la puerta, escuchó a su padre decir que trabajará hasta tarde esta noche. Nunca lo había escuchado decir eso antes, así que no está segura de lo que eso significa y nota que un escalofrío le recorre el cuerpo.

8. El grupo de amigos cercanos de Carlos está acostumbrado a ir al cine todos los viernes por la noche. Sin embargo, este viernes, la madre de Carlos dice que se está volviendo demasiado caro y que no puede ir con ellos. Tiene que quedarse en casa, sabiendo que sus amigos están en el cine.

Escenarios Personalizados

Escenarios Personalizados

Mapeo de Emociones

PROPÓSITO

Esta experiencia de aprendizaje muestra a los estudiantes que las emociones pueden tener lugar a través de una variedad de niveles de activación y tonalidades del sentimiento en el cuerpo y la mente (a menudo llamado "afecto central" en psicología). Usando una tabla bidimensional que muestra el nivel de activación (alta energía vs. baja energía) en el cuerpo en un eje, y un continuo de sentimientos de desagradable a agradable (llamado "valencia" en psicología) en el otro, los estudiantes aprenderán que incluso una sola emoción puede existir dentro de una

gama amplia, y que las emociones pueden superponerse en términos de cómo se sienten o pueden diferir dramáticamente o incluso pueden parecer incompatibles entre sí. El mapeo de las emociones de esta manera crea una herramienta visual y conceptual que refuerza el examen directo de las emociones y los estados corporales a través de la metacognición y la interocepción. También permite una mayor exploración de cómo las emociones se relacionan entre sí y, en algunos casos, se oponen entre sí.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Describir cómo funciona la tabla de "activación/tonalidad del sentimiento".
- Aclarar dónde se pueden etiquetar las emociones en la tabla de "activación/tonalidad del sentimiento".
- Explorar qué estados emocionales pueden ser más o menos compatibles con otros.

COMPONENTES CENTRALES
PRIMARIOSAtención y Conciencia
de Sí Mismo

MATERIALES REQUERIDOS

- Impresiones de la "tabla de activación/tonalidad del sentimiento." (una copia por estudiante) y un conjunto de "tarjetas de sentimiento" (proporcionadas al final de esta experiencia de aprendizaje)
- Marcadores o bolígrafos para cada estudiante; las tablas de familias de emociones creadas anteriormente para mostrarlas.
- Cuerda o cinta de color para crear la "tabla de activación/tonalidad del sentimiento" en el piso.

DURACIÓN

40 minutos

CHEQUEO | 4 minutos

- *“Preparémonos para una práctica de atención breve. ¿Cómo queremos que esté nuestro cuerpo?”*
- *Primero tomaremos una postura cómoda y erguida. Luego mantendremos nuestros ojos en el suelo o los cerraremos.*
- *Antes de fortalecer nuestra atención, usaremos un recurso o practicaremos enraizamiento para calmar nuestros cuerpos. Elijan uno de los recursos de su kit, o pueden elegir o imaginar uno nuevo.*
- *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 prefieren hacer un enraizamiento, también pueden hacerlo. Cualquiera que elijan, vamos a permanecer en silencio y prestar atención por unos momentos. [Pausa.]*
- *¿Qué notas dentro? Si tienes una sensación agradable o neutra, puedes mantener tu mente en eso.*
- *Si tienes una sensación desagradable, puedes cambiar a un recurso diferente, o enraizamiento. También puedes cambiar tu postura, pero trata de no molestar a nadie más si lo haces. De lo contrario, simplemente mantén tu atención en tu recurso. [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, o simplemente tomar un pequeño descanso, asegurándose de no molestar a nadie. [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]*

PRESENTACIÓN / DISCUSIÓN | 10 minutos

La Tabla de Activación/Tonalidades del Sentimiento

Descripción General

En esta presentación interactiva, los estudiantes aprenderán a usar la tabla de activación/tonalidades del sentimiento como una herramienta para esquematizar las emociones.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Las emociones varían en términos del nivel de activación en nuestro cuerpo (alta energía, neutra o baja).
- Las emociones varían en términos de la tonalidad del sentimiento (ya sea que se sientan agradables, neutras o desagradables).
- Al rastrear nuestro nivel de activación y sensaciones, podemos aprender sobre nuestro estado emocional.
- Puede existir una sola emoción en diferentes niveles de tono de activación y tonalidades del sentimiento.

Materiales Requeridos

- Cuerdas o cintas de colores.
- Un conjunto de “tarjetas de sentimientos” (proporcionadas al final de la experiencia de aprendizaje).

Instrucciones

- Cree la tabla en el piso con sogas, cuerdas, cintas

de colores o algún otro material. La tabla debe tener dos ejes de intersección (como la “tabla de activación y tonalidades del sentimiento” al final de esta experiencia de aprendizaje) para que se vea como un signo más gigante (+). Debe ser lo suficientemente grande como para que varios estudiantes puedan pararse en varias posiciones en la tabla al mismo tiempo (2m x 2m o más).

- Coloque las primeras cinco cartas en la tabla. (Mucha energía en la parte superior, muy poca energía en la parte inferior, muy desagradable a la izquierda, muy agradable a la derecha y neutra en el medio donde se cruzan los dos ejes).
- Pida voluntarios para estar donde están estas cinco primeras tarjetas. Estas serán posiciones estáticas para esta actividad.
- Diga a los estudiantes que este gráfico es una forma de ayudarnos a comprender nuestras emociones y cómo se sienten en el cuerpo. La experiencia de una emoción puede encajar en cualquier parte del gráfico y cada emoción puede encajar también en el gráfico.
- Explique que la línea que sube y baja es el “eje de activación”, que muestra cuánta activación hay en nuestro cuerpo o cuánta energía tenemos cuando sentimos esa emoción. La línea que va de izquierda a derecha es “la tonalidad del sentimiento”, que muestra cuán agradable o desagradable nos sentimos cuando tenemos esa emoción.
- Explique que las tarjetas restantes indican emociones y sentimientos.
- Elija uno de los cuatro cuadrantes (arriba a la derecha, abajo a la derecha, arriba a la izquierda o abajo a la izquierda) y solicite a un voluntario que seleccione una carta de sentimiento del conjunto que se ajuste a ese cuadrante.

Permítales compartir por qué eligieron ese sentimiento para ese cuadrante. Luego pida a otro voluntario que se pare en ese cuadrante, haciéndose pasar por esa emoción.

- Repita para los tres cuadrantes restantes.
- Permita que los estudiantes se relajen en sus posiciones. Pregúntele al grupo si alguna de las emociones podría estar en otros cuadrantes o en cualquier otra parte del cuadrante en el que ya están. Discutan.
- Cuando se llenan los cuatro cuadrantes, puede borrar los cuadrantes y volver a hacerlo, o puede finalizar la actividad.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Si se adapta mejor a su grupo, puede presentar la información en esta actividad como una mini conferencia o exposición mientras dibuja la tabla en la pizarra. En lugar de pedirles a los voluntarios que se hagan pasar por emociones, puede pedirles a los estudiantes que ofrezcan una forma que represente la emoción en la tabla.
- Alternativamente, puede crear una tabla grande de los cuadrantes y una figura de una persona que sea lo suficientemente grande como para que puedan estar en diferentes cuadrantes al mismo tiempo.

Pauta Sugerida

- *“Esta es una forma de entender nuestras emociones y cómo se sienten en el cuerpo. Es una tabla. Podemos poner una experiencia de una emoción en cualquier parte de este cuadro.*
- *De arriba a abajo, la tabla muestra cuán activados están nuestros cuerpos o cuánta energía tenemos. Esto muestra el nivel de energía. Si estamos realmente emocionados, agitados o súper ansiosos, es posible que tengamos*

mucha energía en nuestros cuerpos, por lo que estaríamos en la cima. Si nos sentimos realmente cansados o con poca energía, estaríamos abajo en el fondo. El medio es neutro.

- *De izquierda a derecha, el cuadro muestra cuán desagradable o agradable es la experiencia para nosotros. Toda la parte izquierda es realmente desagradable. El medio es neutra. Toda la derecha es realmente agradable.*
- *¿Puedo tener cuatro voluntarios para pararse al final de cada línea? ¿Y uno para pararse justo en el medio, donde dice neutra?*
- *Cada uno de nosotros utilizaremos este cuadro para representar algunas emociones. Pero primero asegurémonos de que todos comprendamos el gráfico. Intentemos juntar algunas palabras de emoción que puedan encajar en cada una de las cuatro áreas del gráfico.*
- *¿Qué emoción podría encajar en el área superior derecha, donde nuestro cuerpo está realmente activado y tiene mucha energía, y nos sentimos agradables? Aquí está nuestro conjunto de cartas de emociones y sentimientos. ¿Alguien puede encontrar una tarjeta que se ajuste a esa área? [Cuando alguien se haya ofrecido como voluntario, pregunte:] ¿Puede colocar la tarjeta donde desea en esa área y luego explicar por qué eligió esa tarjeta?*
- *Ahora me pregunto si puedo tener un voluntario que se pare allí y se haga pasar por esa emoción o sentimiento. [Pídale al voluntario que adopte una pose congelada de esa emoción o sentimiento mientras está parado en la parte apropiada de la tabla]*
- *¿Qué emoción podría encajar en el área superior izquierda, donde nuestro cuerpo está realmente activado, pero nos sentimos realmente desagradables? [Repita la actividad*

de arriba, pidiendo una explicación y luego otro voluntario para hacerse pasar por la emoción en esa área de la tabla]

- *¿Qué pasa con la esquina inferior derecha (baja activación, agradable)? ¿Qué pasa con la parte inferior izquierda (baja activación, desagradable)? [Repita hasta que la tabla se complete en las cuatro áreas]*
- *Ahora todos pueden relajarse en sus posiciones.*
- *¿Todos piensan que una emoción podría estar en más de un lugar en la tabla?*
- *Por ejemplo, ¿podría ser un miedo de bajo nivel o un miedo realmente ansioso? ¿Podría ser un poco desagradable o realmente desagradable? ¿Cómo representaríamos eso?*
- *¿O podría la felicidad involucrar mucha activación en nuestro cuerpo o menos activación? ¿Podría ser un poco agradable o realmente agradable? ¿Cómo representaríamos eso? Puede que no siempre esté en un solo lugar. [Invite a uno o más de los voluntarios que representan emociones a acostarse para tocar más de un cuadrante]*
- *¿Crees que todos experimentamos una emoción de la misma manera? ¿Podría una persona experimentarlo de manera diferente a otra? ¿Podríamos cada uno experimentar la misma emoción de manera diferente en diferentes momentos?*
- *A continuación, dibujará sus propios gráficos para sus propias emociones."*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 15 minutos
Mapeo de Emociones en la Tabla de Activación/
Tonalidades del Sentimiento.

Descripción General

En esta actividad, los estudiantes elegirán un

término de emoción de cada cuadro de familia de emociones y representarán esa emoción en su propio cuadro de activación/tonalidad del sentimiento personal.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Las familias de emociones contienen emociones que varían en términos de activación y tonalidad del sentimiento.
- Algunas emociones tienden a ser más o menos compatibles entre sí que otras.

Materiales Requeridos

Para cada estudiante

- Una copia de una tabla en blanco (proporcionada al final de la experiencia de aprendizaje).
- Marcadores o bolígrafos.

Instrucciones

- Indique a los estudiantes que seleccionen un término de emoción de cada cuadro de las familias de las emociones. Dígalos que lo dibujen como un punto o como una forma más grande que muestre el área que podría cubrir ese término de emoción. Asegurarse de ilustrar el rango de la emoción.
- También pueden ilustrar sus gráficos con emojis u otras representaciones artísticas.
- Permita suficiente tiempo para que cada estudiante elija y represente o ilustre un término de emoción de cada una de las familias de emociones que creó anteriormente (es decir, deberían tener uno de compasión, felicidad, miedo, ira, tristeza y celos).
- Si algunos estudiantes terminan antes que otros, permítales continuar representando más términos emocionales de las familias emocionales como mejor les parezca.
- Cuando todos los estudiantes hayan ilustrado

al menos un término de cada familia de emociones, invítelos a compartir sosteniendo su tabla de activación/tonalidades del sentimiento y explicando por qué colocaron los términos de emoción donde lo hicieron. Dependiendo de cuántos hay en su grupo, es posible que desee tener claro cuánto debe compartir cada uno, por el bien del tiempo.

- Pida a sus estudiantes que miren sus cuadros de activación/tonalidades del sentimiento y los cuadros de familias de emociones y vean si pueden encontrar algunas emociones que tiendan a oponerse entre sí. Es decir, que parecen ser opuestas o poco compatibles entre sí. Esto significa: "Si siento esta emoción, generalmente es más difícil sentir esta otra emoción". (Ejemplos típicos pueden ser felicidad y tristeza, ira y afecto, amor y odio, emoción y aburrimiento. Tenga en cuenta que incluso si dos emociones tienden a oponerse, eso no significa necesariamente que nunca se experimente que sucedan juntos).
- Haga que agreguen términos de emoción que tiendan a ser opuestos a los que trazaron y los coloquen en la tabla de activación/tonalidades del sentimiento. Pídales que dibujen flechas entre dos emociones que parezcan opuestas entre sí.
- Después de que hayan tenido unos minutos para hacer esto, invite a compartir nuevamente.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Podría ser útil para usted haber completado una tabla de activación/tonalidades del sentimiento antes de facilitar esta actividad tanto para su práctica personal con el material como para que tenga su muestra como ejemplo si es necesario. Entonces podría participar al compartir, lo que

sería útil tanto como modelo como para el desarrollo de la comunidad.

- En lugar de copiar la tabla en blanco, los estudiantes podrían dibujar la tabla en su propio papel.

Pauta Sugerida

- *“Para comenzar tu cuadro personal, selecciona un término de emoción de cada familia de emociones. Dibújalo como una forma pequeña o grande dependiendo de cuánto espacio en el gráfico debería ocupar. Entonces, cada estudiante debe aspirar a trazar 6 términos.*
- [Permita suficiente tiempo para que cada estudiante elija e ilustre un término de emoción de cada una de las familias de emociones que creó anteriormente.]
- *¿A quién le gustaría compartir uno de los términos de emoción que dibujaron en su cuadro y cómo y por qué lo colocaron donde lo hicieron?* [Permita que algunos estudiantes compartan]
- *Algunas emociones tienden a ir juntas, como la soledad y la tristeza. Otras tienden a no ir juntas, como la felicidad y la tristeza. Podemos llamar a las que no tienden a ir juntas “emociones opuestas”.*
- *Veamos si podemos encontrar emociones opuestas. Por ejemplo, si siente una emoción, generalmente es más difícil sentir otra emoción. Es posible que ya tenga algunas emociones opuestas en su tabla. ¿Quién ya tiene algunas emociones opuestas?* [Permita que algunos estudiantes compartan]
- *Agreguemos emociones opuestas a nuestros gráficos para las emociones que ya hemos dejado. Dibujen flechas entre dos emociones que parezcan opuestas entre sí.*

- *Es posible que no podamos pensar en una emoción opuesta para cada emoción. Está bien. ¡También podríamos encontrar múltiples emociones opuestas para una sola emoción!*
- *Vamos a compartir entre nosotros ahora.*
- *¿Qué notaron al hacer esto? ¿Qué preguntas tienen? ”*

PRÁCTICA REFLEXIVA | 7 minutos **Mapeo con Enraizamiento y Recursos ***

Descripción General

- Los estudiantes mapearán o representarán su estado actual usando la tabla de activación/tonalidades del sentimiento haciendo un seguimiento mientras participan en una práctica de enraizamiento/recursos.
- Luego actualizarán la tabla después de unos minutos de enraizamiento o de recursos, para ver si se han producido cambios en su cuerpo o estado emocional.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Podemos notar nuestro propio nivel de activación y tonalidad del sentimiento en cualquier momento.
- Notar nuestro nivel de activación y tonalidad del sentimiento nos da información sobre nuestro estado emocional.
- Nuestro estado emocional siempre cambia.
- El enraizamiento, los recursos y otras prácticas pueden afectar nuestro estado emocional.

Materiales Requeridos

Una copia del cuadro de activación/tonalidad del sentimiento en blanco para cada estudiante y un color, lapicero o un lápiz para escribir.

Instrucciones

- Entregue a cada estudiante una tabla de

activación/tonalidades del sentimiento en blanco y un útil de escritura.

- Comience una práctica de recursos/enraizamiento.
- Pídeles a los estudiantes que dibujen dónde están en sus cuadros individuales.
- Involucrarse en las prácticas de recursos y centramiento/enraizamiento por unos minutos más en silencio.
- Pídeles que actualicen sus cuadros en función de lo que sienten ahora.
- Invítelos a compartir si están dispuestos.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Tenga en cuenta que algunos estudiantes pueden informar que su estado emocional empeoró o se sintió peor después de la práctica. Si se están dando cuenta de sus emociones, aún pueden beneficiarse de la práctica. Sin embargo, si un estudiante observa repetidamente que se siente peor después de una práctica, entonces puede alentarlos a elegir una forma diferente de práctica (un recurso diferente, una forma diferente de centramiento/enraizamiento o una forma diferente de entrenamiento de atención). También recuérdelos que pueden optar por no participar en cualquier práctica que los haga sentir incómodos.
- Se le recomienda que repita esta actividad varias veces en otras sesiones.

Pauta Sugerida

- *“Usemos la tabla de activación/tonalidades del sentimiento como una herramienta para ver qué sucede cuando practicamos nuestras habilidades de resiliencia, como el enraizamiento o los recursos.*
- *Imaginemos uno de nuestros recursos.*

- *Si alguien hizo algo amable por ustedes recientemente, o si ustedes fueron amables con alguien más, pueden usarlo como su recurso.*
- *Si prefieren hacer un enraizamiento, pueden encontrar una manera cómoda de sentarse o algo cómodo para sostener o tocar.*
- *Al pensar en su recurso o participar en el enraizamiento, ¿qué sienten en su interior? Tomemos un breve momento para notarlo en silencio. [Pausa por 30 segundos]*
- *Ahora dibujemos en nuestra tabla lo que estamos notando en nuestro cuerpo. ¿Dónde te dibujarías en la tabla? También puede escribir o dibujar cualquier sensación o emoción que esté notando y dónde podría estar en la tabla.*
- *Ahora tomemos unos minutos para hacer enraizamiento o recursos en silencio. [Pausa por 30-60 segundos]*
- *Ahora hagamos un seguimiento y prestemos atención a las sensaciones dentro de nuestros cuerpos.*
- *Si encuentran una sensación agradable o neutra, simplemente presten atención a eso y obsérvenla. Vean si cambia o permanece igual. [Pausa 10-15 segundos.]*
- *Si no han encontrado una sensación agradable o neutra, vea si pueden cambiar a otra parte de su cuerpo para encontrar un lugar en el que se sientan mejor. [Pausa 10-15 segundos]*
- *Gracias. Ahora vamos a actualizar nuestros gráficos.*
- *¿Dónde te dibujarías en la tabla? También puedes escribir o dibujar las sensaciones o emociones que sientes en este momento y dónde podrían estar en la tabla.*
- *¿Alguien notó un cambio entre la primera vez que hizo su tabla y la segunda vez? [Invítelos*

a compartir]

- *¿Alguien se mantuvo igual?"*

REVISIÓN | 3 minutos

- *"¿Qué se destacó para ti cuando trazamos nuestro estado emocional?"*
- *¿Qué te sorprendió?*
- *¿Qué más aprendiste sobre las emociones?*
- *¿Hay algún pensamiento o pregunta que tenga sobre las emociones? "*

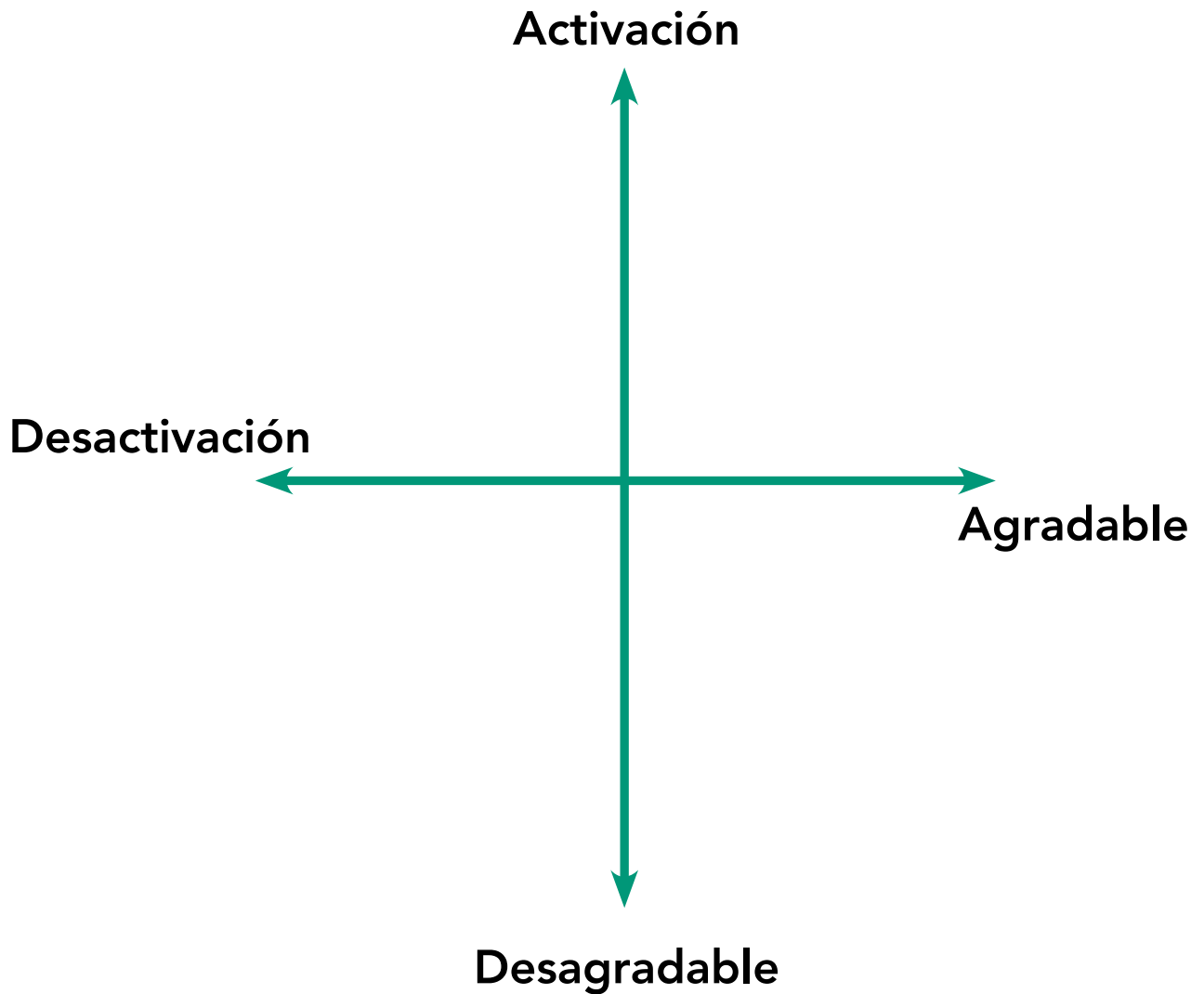
Tabla de activación/ Tonalidades del sentimiento

Mucha energía	Neutral
Muy poca energía	Muy agradable
Muy desagradable	

Tarjetas de Sentimientos para la Tabla de Activación/Tonalidades del Sentimiento

Felicidad	Felicidad	Ira
Alegría	Felicidad	Sorpresa desagradable
Tristeza	Sorpresa positiva	Sentirse somnoliento pero feliz
Soledad	Celos	Sentirse tranquilo o en paz
Estar atrapado en la zona baja	Temor	Satisfacción
Estar en la zona resiliente	Sentirse tímido	Sentirse tranquilo
Estar en la zona resiliente	Sentirse tímido	Sentirse estresado

Tabla de Activación/ Tonalidad del Sentimiento



Lidiando con las Emociones Difíciles y Ejerciendo Moderación

PROPÓSITO

El propósito de esta experiencia de aprendizaje es que los estudiantes aprendan a identificar cuándo las emociones provocan comportamientos que hacen daño a uno mismo o a otros, y reconocer qué emociones son particularmente difíciles o “riesgosas” para ellos; por esta razón, utilizando la tabla de “activación/tonalidades del sentimiento”. Los estudiantes aprenderán que, si bien todas las emociones son naturales, la atención y la

precaución con respecto a ciertas emociones se pueden combinar con estrategias para navegarlas. Esto se llama higiene emocional. La experiencia de aprendizaje termina con la introducción de la idea de una “ética de la moderación” (es decir, una postura ética contra causar daños innecesarios a otros). La restricción o moderación no proviene de suprimir las emociones, sino de aprender a navegarlas con mayor habilidad.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Identificar características que pueden hacer que ciertas emociones sean “riesgosas”.
- Identificar estrategias para usar con las emociones riesgosas.
- Explorar la idea de una “ética de la moderación” (limitando conductas que son perjudiciales para uno mismo y para los demás).

COMPONENTES CENTRALES PRIMARIOS



Autorregulación

MATERIALES REQUERIDOS

- Las tablas de familias de emociones creadas anteriormente para mostrar
- Tablas individuales activación/tonalidades del sentimiento de los estudiantes
- Copias de las “Estrategias para Lidar con las Emociones Riesgosas” para cada estudiante
- Copias (o una copia grande) de la “Hoja de Trabajo Investigando Emociones Riesgosas”.

DURACIÓN

40 minutos

CHEQUEO | 4 minutos

- *“Preparémonos para una práctica de atención breve. ¿Cómo queremos que esté nuestro cuerpo?”*
- *Primero tomaremos una postura cómoda y erguida. Luego mantendremos nuestros ojos en el suelo o los cerraremos.*
- *Antes de fortalecer nuestra atención, usaremos un recurso o practicaremos enraizamiento para calmar nuestros cuerpos. Elijan uno de los recursos de su kit, o pueden elegir o imaginar uno nuevo.*
- *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 prefieren hacer un enraizamiento, también pueden hacerlo. Cualquiera que elijan, vamos a permanecer en silencio y prestar atención por unos momentos. [Pausa.]*
- *¿Qué notas dentro? Si tienes una sensación agradable o neutra, puedes mantener tu mente en eso.*
- *Si tienes una sensación desagradable, puedes cambiar a un recurso diferente, o enraizamiento. También puedes cambiar tu postura, pero trata de no molestar a nadie más si lo haces. De lo contrario, simplemente mantén tu atención en tu recurso. [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, o simplemente tomar un pequeño descanso, asegurándose de no*

molestar a nadie. [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]*

PRESENTACIÓN / DISCUSIÓN | 10 minutos

Emociones Difíciles o “Riesgosas”

Descripción General

- Esta discusión introduce el concepto de emociones “riesgosas”: emociones que pueden causar problemas para nosotros y para los demás si se salen de control.
- Luego, los estudiantes elaboran una lista de emociones riesgosas en parejas, utilizando la “Hoja de Trabajo Investigando Emociones Riesgosas”.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- 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 analizándolas de acuerdo con sus características.
- Algunas emociones riesgosas se comparten comúnmente; otras pueden ser riesgosas para una persona, pero no para otra persona.
- Las emociones riesgosas tienen implicaciones que van más allá del individuo.
- Una vez que identificamos las emociones riesgosas, podemos estar atentos (tener precaución).

Materiales Requeridos

- Las tablas de familias de emociones creadas anteriormente para mostrar.
- Tablas de activación/tonalidades del sentimiento de cada estudiante.
- Una copia de la “Lista de Verificación para Investigar las Emociones Riesgosas” para cada par de estudiantes (o escribir una copia grande en la pizarra o cartulina para que toda la clase pueda verla).

Instrucciones

- Pregunte a los estudiantes si hay emociones que nublan nuestras mentes a medida que se fortalecen y que pueden ser riesgosas si no tenemos cuidado.
- Saque los cuadros de familias de emociones y pídale que saquen sus propios cuadros de afectos centrales (núcleo afectivo). Pídale que los vuelvan a examinar, buscando qué emociones pueden ser riesgosas.
- Podemos determinar si una emoción es riesgosa investigándola críticamente haciendo las siguientes preguntas de la “Hoja de Trabajo Investigando Emociones Riesgosas” (Esta lista se proporciona al final de esta experiencia de aprendizaje, y puede escribirla en la pizarra o usarla como folleto):
 - ¿Podría esta emoción convertirse en un peligroso incendio forestal?
 - ¿Esta emoción tiende a causar estrés para mí u otros?
 - ¿Podría esta emoción conllevarme a hacer daño a mí mismo o a otros?
 - ¿Qué pasaría si todos [en nuestra clase, en nuestra escuela] tuvieran mucho más de esta emoción? ¿Mejoraría las cosas?

- ¿Qué pasaría si todos tuvieran mucho menos de esta emoción?
- Puede optar por pedirles a los estudiantes que compartan estas preguntas antes de facilitar una discusión grupal, o puede explorarlas con la clase completa desde el principio.
- Recordar a los estudiantes sobre la atención. Si bien todas las emociones son naturales, las emociones de riesgo son aquellas de las que debemos tener cuidado. La atención es una estrategia que se puede utilizar para lidiar con las emociones riesgosas.

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 ejercer la 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 mismos y a los demás. El propósito de identificar emociones riesgosas y estrategias para lidiar con ellas es que los estudiantes aprendan a navegar emociones de manera constructiva sin tener que reprimirlas.
- El propósito de la “Hoja de Trabajo Investigando Emociones Riesgosas” es hacer que los estudiantes piensen por sí mismos sobre 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. Es posible que sus estudiantes quieran cambiar las preguntas o agregar nuevas preguntas a la lista de verificación, lo cual es recomendable.

- Para agregar más movimiento a esta experiencia de aprendizaje, se podrían colgar cuadros de familias de emociones. Podría haber un chequeo, seguido de la idea de emociones “riesgosas”, luego se podría dar una nota a los estudiantes e invitarlos a pasar por cada cuadro, anotando su respuesta al riesgo relativo (para ellos) de las emociones en esa familia.

Pauta Sugerida

- *“Algunas emociones parecen nublar nuestras mentes a medida que se fortalecen. Estas emociones pueden ser “riesgosas” porque si no tenemos cuidado, pueden conducir a comportamientos que nos causan problemas a nosotros mismos y a los demás. También pueden aumentar nuestro estrés.*
- *Si una emoción nos hace querer dañarnos a nosotros mismos o a otros, entonces llamaríamos a eso una emoción riesgosa. En otros casos, la emoción podría no ser apropiada o útil para la situación.*
- *A menudo no podemos evitar que surjan las emociones, pero podemos usar nuestra atención y conciencia para notar la emoción y ver si es una chispa que podría convertirse en un incendio forestal.*
- *Que sea riesgosa, no significa que la emoción sea mala, porque todas las emociones son naturales y todos experimentamos emociones.*
- *Que sea riesgosa tampoco significa que tengamos que reprimir esa emoción, porque podemos usar estrategias para transformarla en algo productivo.*
- *En lugar de suprimirla, si una emoción es riesgosa, queremos asegurarnos de que se mantenga bajo control o que se mantenga dentro de ciertos límites y no se salga de*

control. Esto se llama “moderación”. [Escriba la palabra “moderación” en la pizarra si cree que sería útil.]

- *Saquemos los cuadros de familias de emociones y los cuadros de afectos centrales (núcleos afectivos) que creamos anteriormente.*
- *Veamos cuáles de estas emociones pueden ser riesgosas. No todos tenemos que estar de acuerdo. Algunas emociones que todos podemos estar de acuerdo son riesgosas. Pero para algunos quizás no. Es importante para nosotros decidir por nosotros mismos.*
- *La forma en que investigamos es haciendo preguntas sobre la emoción: (Escriba estas preguntas en la pizarra)*
 - *¿Podría esta emoción convertirse en un peligroso incendio forestal?*
 - *¿Esta emoción tiende a causar estrés para mí u otros?*
 - *¿Podría esta emoción conllevarme a hacer daño a mí mismo a otros?*
 - *¿Qué pasaría si todos [en nuestra clase, en nuestra escuela] sintieran esta emoción mucho más? ¿Mejoraría las cosas?*
 - *¿Qué pasaría si todos sintieran mucho menos esta emoción?*
- *Primero hablemos de esto en parejas y luego compartamos con toda la clase. Con su pareja, revise estas preguntas e identifique qué emociones que ambos sienten podrían ser riesgosas. [Pida a los estudiantes que primero hablen con un compañero y luego lo compartan con todo el grupo]*
- *¿Qué emociones decidieron que podrían ser riesgosas? ¿Por qué? [Permitir que cada par comparta]*
- *¿Recuerdan el concepto de atención? ¿Creen*

que es una estrategia que se puede utilizar con las emociones riesgosas?

- Ser atento no significa estar asustado, pero significa ser cauteloso y cuidadoso. Significa prestar atención a algo que podría ser un problema si no tienes cuidado. Al prestar atención, nos salvamos de los problemas. Y afortunadamente, la atención es algo en lo que podemos practicar y mejorar.
- Todos prestamos atención a las cosas. ¿Cuáles son los beneficios de prestar atención a las emociones riesgosas?
- La atención es solo una estrategia que podemos usar. Ahora vamos a explorar algunas otras estrategias que podríamos usar para lidiar con las emociones riesgosas."

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 15 minutos

Identificar emociones riesgosas y estrategias para lidiar con ellas

Descripción General

Los estudiantes completan un folleto en grupos de dos o tres para identificar emociones potencialmente riesgosas y posibles estrategias para lidiar con cada una.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Podemos idear una serie de posibles estrategias para navegar las emociones riesgosas.
- Algunas estrategias son comunes para todas o la mayoría de las emociones riesgosas, algunas son particulares para las emociones individuales.
- La navegación de emociones riesgosas nos permite practicar una "ética de moderación".

Materiales Requeridos

- Copias del folleto "Estrategias para Lidiar con

las Emociones Riesgosas", proporcionado al final de la experiencia de aprendizaje.

- Útiles de escritura para cada estudiante.

Instrucciones

- Pida a los estudiantes que observen sus cuadros de afectos centrales (núcleo afectivo) personales que hicieron en la experiencia de aprendizaje anterior.
- Pídeles que miren las emociones que trazaron e identifiquen aquellas que son potencialmente riesgosas, marcándolas con una estrella.
- Divida a los estudiantes en grupos de 2 o 3. Juntos explorarán qué estrategias podrían usarse para lidiar con estas emociones riesgosas.
- Cada grupo elegirá una emoción riesgosa y luego completará el folleto al final de su emoción riesgosa. Si terminan antes que otros grupos, pueden comenzar con una nueva emoción.
- Después de que cada grupo haya tenido la oportunidad de completar al menos uno de estos folletos, detenga a todos los grupos y solicite a cada grupo que comparta sus resultados con toda la clase.
- Después de que cada grupo ha compartido, haga algunas preguntas de resumen.
- ¿Hubo alguna estrategia que pareciera común en las emociones que examinamos? ¿Qué estrategias parecían específicas de una emoción particular? ¿Qué estrategias que hemos discutido juntos pueden ser útiles para lidiar con las emociones riesgosas? (Por ejemplo, recursos, enraizamiento, ¡Ayuda Inmediata!, atención plena, conciencia, atención, concentración en la respiración, etc.)
- Al final de la actividad, reúna todos los cuadros de afectos centrales y explique que va a hacer

un cuadro de emociones basado en todos ellos. Esta “tabla maestra” mostrará todas las emociones, cuáles se oponen entre sí y cuáles podrían ser riesgosas en ciertas situaciones.

- Concluya presentando la idea de una “ética de la moderación”. Esto significa decidir qué es beneficioso y perjudicial para nosotros y para los demás (ética) y elegir limitar lo que es perjudicial en nuestros propios comportamientos (moderación). Pregunte a sus estudiantes: ¿cómo esto nos permite practicar “moderación” y mantener los acuerdos de clase que hicimos al conocer las emociones riesgosas y tener estrategias para enfrentarlas?

Pauta Sugerida

- *“Aquí hay un folleto que les voy a dar en parejas.*
- *Cada pareja elegirá una emoción que sientan que podría ser riesgosa.*
- *Discutan entre ustedes y llenen el folleto juntos. Entonces compartiremos. No duden en preguntarme si tienen alguna pregunta. [Dé tiempo a cada par para discutir y completar al menos un folleto. Si un par termina temprano, pueden comenzar con una segunda emoción.]*
- *Ahora compartamos. Hagamos que cada pareja comparta en qué emoción trabajaron y qué decidieron al respecto. [Deje que cada par comparta.]*
- *¿Hubo alguna estrategia que pareciera común en las emociones que examinamos? ¿Qué estrategias parecían específicas de una emoción particular?*
- *¿Necesitamos diferentes estrategias para lidiar con las emociones en función de dónde se encuentran en la tabla de afectos centrales?*
- *¿Podemos usar emociones opuestas para ayudarnos? ¿Cómo?*

- *Voy a recopilar sus gráficos de afectos centrales para poder hacer un gráfico de clase de emociones basado en todos ellos. Este cuadro mostrará todas las emociones, cuáles se oponen entre sí y cuáles podrían ser riesgosas en ciertas situaciones.*
- *Si sabemos qué emociones son riesgosas para nosotros y conocemos estrategias para lidiar con ellas, esto nos permite practicar la “moderación”. La moderación significa establecer límites o ejercer control.*
- *Si elegimos practicar la moderación con respecto a lastimar a otros o a nosotros mismos, estamos estableciendo un límite. Estamos diciendo “Voy a tener cuidado cuando se trata de emociones, sentimientos o pensamientos que podrían dañarme a mí mismo o a otros”.*
- *Si hacemos esto, también estamos practicando una “ética de la moderación”. “Ética” significa las elecciones que hacemos sobre lo que es correcto o incorrecto para nosotros y para los demás, y lo que será beneficioso o perjudicial para nosotros y para los demás. [Si es útil, escriba las palabras “ética de la moderación” en la pizarra o en el papel de la tabla] Esta no es una ética de otras personas que nos dicen qué hacer. Se trata de nuestras propias decisiones y elecciones.*
- *Todas las prácticas que hemos estado aprendiendo hasta ahora para controlar nuestro sistema nervioso, nuestra atención y nuestras emociones son estrategias que se combinan para ayudarnos a practicar esta ética de moderación.*
- *Terminemos mirando nuestros acuerdos de clase nuevamente. ¿Identificar las emociones riesgosas y cómo lidiar con ellas nos ayuda a mantener nuestros acuerdos de clase?*

- *¿Qué pasa con la práctica de una ética de moderación? ¿Está eso relacionado con nuestros acuerdos de clase?*
- *Recuerde que todos queremos bondad y compasión de los demás, no mezquindad. No queremos que otros nos hagan daño. Y la reciprocidad significa que, si queremos eso para nosotros mismos, tenemos que practicar eso con los demás. Este es el valor de una ética de la moderación. Nos abstenemos de dañar, porque queremos un aula y una comunidad que esté libre de daños en general."*

PRÁCTICA REFLEXIVA | 7 minutos

Mapeo con práctica de atención *

La práctica reflexiva en la experiencia de aprendizaje anterior integró el mapeo con el seguimiento y la interocepción (atención de las sensaciones y el estado interno del cuerpo) mediante el uso de las habilidades resilientes de enraizamiento y recursos. Esta práctica reflexiva hace lo mismo, pero integra el mapeo con la práctica de la atención y la meta-conciencia (notar pensamientos y emociones).

Al igual que antes, los estudiantes mapearán su estado actual usando la tabla de activación/tonalidades del sentimiento, mientras participan en una práctica de enraizamiento/recursos. Luego realizarán una breve práctica de atención. Luego actualizarán la tabla para ver si se han producido cambios en su cuerpo o estado emocional.

Le recomendamos que repita esta actividad varias veces en otras sesiones.

Pauta Sugerida

- *"Usemos la tabla de activación/tonalidades del sentimiento como una herramienta para ver qué sucede cuando practicamos nuestras*

habilidades de atención y conciencia.

- *Comencemos haciendo un breve momento de recursos o enraizamiento.*
- *Al pensar en su recurso o participar en el enraizamiento, ¿qué sienten en su interior? Tomemos un breve momento para notarlo en silencio. [Pausa por 30 segundos]*
- *Ahora dibujemos en nuestra tabla lo que estamos notando en nuestro cuerpo. ¿Dónde se dibujarían en la tabla? También pueden escribir o dibujar cualquier sensación o emoción que estén notando y dónde podrían estar en la tabla.*
- *Ahora tomemos unos minutos para practicar el cultivo de nuestra atención.*
- *Podemos concentrarnos en nuestra respiración o simplemente ser conscientes de lo que surja en nuestra mente sin reaccionar.*
- *Si se enfocan en su respiración, pueden contar sus respiraciones si lo desean.*
- *Si les resulta incómodo prestar atención a la respiración, no duden en volver a su recurso o al enraizamiento, o simplemente tomen un pequeño descanso, asegurándose de no molestar a nadie más.*
- *Vamos a practicar. [Pausa por 30-60 segundos]*
- *Gracias. Ahora vamos a actualizar nuestros gráficos.*
- *¿Dónde se dibujarían en la tabla? También pueden escribir o dibujar cualquier sensación o emoción que sientan en este momento y dónde podrían estar en la tabla". Permita que los estudiantes actualicen sus tablas y luego invítelos a compartir si están dispuestos a hacerlo. Los estados emocionales de algunos estudiantes pueden haber cambiado, mientras que otros pueden haber permanecido igual.*

Nuevamente, tenga en cuenta que algunos estudiantes pueden informar que su estado emocional empeoró o se sintió peor después de la práctica. Si se están dando cuenta de sus emociones, aún pueden beneficiarse de la práctica. Sin embargo, si un estudiante observa repetidamente que se siente peor después de una práctica, entonces puede alentarlos a elegir una forma diferente de práctica (un recurso diferente, una forma diferente de enraizamiento o una forma diferente de entrenamiento de la atención). También recuérdelos que pueden optar por no participar en cualquier práctica que los haga sentir incómodos.

REVISIÓN | 4 minutos

- *“¿Qué les fue familiar sobre el trabajo que hicimos hoy?*
- *¿Qué les sorprendió de nuestro trabajo de hoy?*
- *¿Hicimos o discutimos algo que sienten que aplica a su propia vida?*
- *¿Hay alguna idea o pregunta que tengan?”*

Hoja de Trabajo para Investigar Emociones Riesgosas

- ¿Podría esta chispa de emoción (o sentimiento o pensamiento) convertirse en un peligroso incendio forestal?

- ¿Esta emoción (o sentimiento o pensamiento) tiende a causar estrés para mí u otros?

- ¿Podría esta emoción (o sentimiento o pensamiento) conllevarme a hacerme daño a mí mismo o a otros?

- ¿Qué pasaría si todos sintieran mucho menos esta emoción (o sentimiento o pensamiento)?

- ¿Qué más se te ocurre acerca de esta emoción (o sentimiento o pensamiento)?

- ¿Qué más se te ocurre acerca de esta emoción (o sentimiento o pensamiento)?

Nombre _____

Fecha _____

Estrategias para Lidar con las Emociones Riesgosas

Nombre de la emoción:

Nivel de riesgo (bajo, medio, alto):

Ejemplo de cuándo alguien podría sentir esta emoción:

¿Qué necesidades podrían estar relacionadas con esta emoción?

¿Todos experimentan esta emoción?

¿Dónde podría estar esta emoción en la tabla de activación/tonalidades del sentimiento:

¿Qué sensaciones están asociadas con esta emoción?

¿Cuáles son las emociones opuestas (si las hay)?:

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?

¿Hay algo en nuestros acuerdos de clase relacionados con esta emoción?

SEGUNDO CICLO BÁSICO

CAPÍTULO 5

Aprendiendo Sobre y Desde los Unos y los Otros

Descripción General

Con este capítulo, el currículo 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 cambios en el desarrollo del cerebro significan que los estudiantes en la adolescencia se orientan cada vez más hacia sus compañeros y adquieren capacidades mucho más desarrolladas para la toma de perspectiva y la empatía. Mucho más que en cualquier otro momento de la vida, su identidad se forma relacionalmente con sus pares, y no solo con los miembros de la familia. Los estudiantes a esta edad están listos para que se les enseñen habilidades y conceptos específicos para ayudarlos a comprender y navegar este difícil período de desarrollo. La adolescencia es un momento perfecto para presentar los temas de empatía y toma de perspectiva, y la habilidad de escuchar atentamente. Además, dado que la adolescencia también es un momento de estrés considerable para muchos estudiantes, explorar las formas en que se parecen entre sí y comprender sus diferencias junto con los puntos en común compartidos puede ayudarlos a sentirse menos solos en sus luchas. Estos son los temas del Capítulo 5, que se enfoca en la conciencia interpersonal, cada vez más consciente de las otras personas con las que uno interactúa.

La primera experiencia de aprendizaje, “Comprender Nuestra Identidad Social”, brinda a los estudiantes la oportunidad de cambiar su atención hacia los demás y ser más conscientes de sus realidades sociales. Lo hace a través de dos actividades que exploran lo que saben y aún no saben el uno del otro. Esto lleva a reflexionar sobre la identidad y las suposiciones que hacemos unos de otros. También realizan una actividad llamada “¿Quién eres?” que ayuda a revelar los aspectos infinitos de nuestras identidades que pueden explorarse, la mayoría de los cuales no son visibles para los demás al momento de conocernos.

La experiencia de aprendizaje 2, “Diálogos Atento”, introduce dos prácticas: escucha atenta y diálogos atentos. “Escuchar atentamente” significa escuchar con respeto y empatía con total 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 le permite a uno comprender mejor la situación del otro y cómo se siente (empatía cognitiva), mientras que el acto de escuchar con respeto puede ayudar a crear una resonancia con la otra persona y muestra que a uno le importa (empatía afectiva). Este tipo de escucha se basa y refuerza las habilidades de atención de los estudiantes porque requiere centrarse únicamente en lo que dice la otra persona, en lugar de en lo que uno quiere decir en respuesta. La escucha atenta también ofrece una oportunidad para que los estudiantes sean escuchados, sin juicio, por sus compañeros de clase, lo que crea seguridad. Se les pide a los estudiantes que consideren

las formas en que la escucha atenta afecta al hablante y al oyente, así como también cómo estas prácticas podrían afectar a la comunidad del aula.

Un “diálogo atento” es un tipo de práctica reflexiva en pareja apoyada por la escucha atenta que puede utilizar para explorar una serie de problemas con sus estudiantes. En él, cada estudiante plantea un conjunto de preguntas proporcionadas a su compañero y luego escucha atentamente, sin comentarios ni juicios. El formato de diálogo atento permite a cada estudiante reflexionar personalmente sobre lo que está aprendiendo y cómo se aplica a su propia vida, y también compartir brevemente su pensamiento con otro estudiante. Los diálogos conscientes pueden ayudar a los estudiantes a lograr conocimientos críticos y profundizar su comprensión mientras aprenden unos de otros.

En la Experiencia de Aprendizaje 3, “Apreciando la Diversidad y Los Intereses Compartidos”, los estudiantes exploran las formas en que somos diferentes y parecidos. A través de una actividad de comprensión, los estudiantes pueden descubrir que, aunque son individualmente únicos, ser únicos también es algo que comparten en común con todos los demás seres humanos. Al participar en diálogos conscientes sobre la diversidad y el respeto, los estudiantes pueden profundizar su comprensión de las formas en que la experiencia de la “diferencia” es una experiencia humana común, al igual que muchas de las emociones y luchas por las que pasamos. Si se explora profundamente, esto puede ayudar a los estudiantes a sentirse más conectados con los demás y menos solos, lo que a su vez puede ayudarlos a sentirse más seguros y menos estresados.

La experiencia de aprendizaje final, “Explorando la Empatía”, se basa en las anteriores para desarrollar completamente el concepto de empatía y sus habilidades asociadas. La empatía tiene dos componentes principales: ser capaz de tomar la perspectiva de otro (empatía cognitiva) y ser capaz de sentir una resonancia emocional con ellos (empatía afectiva). Sin una perspectiva, podemos malinterpretar las motivaciones y acciones de los demás. Al compartir las perspectivas de los personajes en las historias y escuchar a sus compañeros, los estudiantes pueden experimentar más profundamente la complejidad de la perspectiva de una persona y cómo es en sí misma una expresión de las necesidades, sentimientos y experiencias previas de esa persona. Escuchar y apreciar diferentes perspectivas puede conducir a una mayor humildad y disposición para aprender, una mejor resolución de problemas y relaciones más positivas.

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 trabajadas, como la atención y la conciencia emocional, los estudiantes pueden ampliar la apreciación de sí mismos, sus compañeros de clase y otras personas que comparten nuestro planeta. Específicamente, las habilidades de escuchar atentamente y los diálogos atentos que se introdujeron en este capítulo pueden reforzarse durante 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 Docente

Mientras enseña este capítulo, reflexione sobre su propia experiencia al escuchar atentamente. ¿Es este el tipo de escucha que suele escuchar en el trabajo o en casa? Si cree que escuchar de manera más consciente con empatía podría ser beneficioso, trate de darse cuenta cuándo no está escuchando atentamente y trate de ajustar su comportamiento. Tome nota del impacto en usted y en los demás cuando puede escuchar atentamente y con empatía. Si tiene dificultades para escuchar a alguien con atención plena y empatía, mire si recordar su humanidad común ayuda: todos queremos ser felices y evitar el sufrimiento.

Además, vea si puede encontrar otro adulto dispuesto a practicar diálogos atentos con usted. Use las preguntas proporcionadas o elabore un conjunto de sus propias tres preguntas. Asegúrese de que su par entienda la actividad y elija participar. Haga que sea una experiencia segura haciéndoles saber que, si no quieren responder a las preguntas que ha proporcionado, pueden responder una pregunta que desearían que usted hubiera hecho.

Carta a los Padres y Cuidadores o Tutores

Fecha: _____



Estimado/a Madre, Padre o Cuidador/Tutor,

Esta carta es para informarle que su hijo(a) ahora está comenzando el **Capítulo 5, "Aprendiendo sobre y desde los Unos y Otros" del Aprendizaje SEE.**

En el Capítulo 5, su hijo/a explorará diferencias, semejanzas y su propia singularidad –lo que le hace único/a-, así como las cosas que todos tenemos en común como seres humanos (como los sentimientos, las necesidades y el deseo de ser felices).

La identificación de los intereses compartidos pone 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, podría pedirle que demuestre sus estrategias 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 comprensión 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 currículo. Puede acceder a este documento a través del sitio web **www.compassion.emory.edu**.

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

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

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

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



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Explorando Nuestra Identidad Social

PROPÓSITO

Esta experiencia de aprendizaje brinda a los estudiantes la oportunidad de cambiar su atención hacia los demás y ser más conscientes de sus realidades sociales. Lo hace a través de dos actividades que exploran lo que saben y aún no saben el uno del otro. Esto lleva a reflexionar sobre la identidad y las suposiciones que hacemos unos de otros.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Explorar sus supuestos sobre los demás y cómo esos supuestos pueden ser incorrectos.
- Reconocer que hay muchas cosas que no sabemos unos de otros hasta que nos tomamos el tiempo para averiguarlo.
- Explorar cómo cada persona, incluidos ellos mismos, tiene una gran cantidad de identidades, la mayoría de las cuales no son visibles al ver una persona por primera vez o conocerla.

COMPONENTES CENTRALES
PRIMARIOS

Conciencia Interpersonal

MATERIALES REQUERIDOS

- Útil de escritura.
- Tarjetas de notas o papel.
- Una campanilla (opcional).

DURACIÓN

35 minutos

CHEQUEO | 5 minutos

- *“Hagamos una breve práctica de atención. ¿Cómo queremos que esté nuestro cuerpo?”*
- *Primero tomaremos una postura cómoda y erguida. Mantendré mis ojos abiertos, pero pueden cerrar los suyos o mirar al suelo.*
- *Ahora elijan uno de sus recursos de su kit de recursos, o pueden pensar en un nuevo recurso si lo desean: algo que los haga sentir mejor, más seguros y felices.*
- *Recordemos nuestro recurso y centrémonos en él por unos momentos en silencio. También pueden hacer un enraizamiento si lo prefieren. [Pausa]*
- *¿Qué notan dentro? Si se siente agradable o neutro, puedes mantener 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 les resulta incómodo prestar atención a la respiración, no duden en volver a su recurso o enraizamiento. [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]*
- *Ahora terminemos la práctica y abramos los ojos. ¿Qué notaron?” [Compartir en voz alta]*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 15 minutos

Dos Hechos y una Ficción

Descripción General

En esta actividad de conocimiento, los estudiantes

comparten dos cosas sobre sí mismos que son verdaderas y una que no lo es.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Podemos aprender sobre los otros y desde los otros.

✓ Hay muchas cosas que no sabemos unos de otros hasta que nos tomamos el tiempo para averiguarlo.

- A menudo, nuestras suposiciones sobre los demás son incorrectas o incompletas.

Materiales Requeridos

- Útiles de escritura.
- Tarjetas de papel o notas.

Instrucciones

- Realiza una encuesta: pregunte a los estudiantes qué tan bien creen que conocen a otros en el grupo.
- Dígales a los estudiantes que jugarán un juego llamado Dos hechos y una Ficción. El desafío es ver si otros pueden descubrir qué elementos son verdaderos y cuáles son falsos.
- Asegúrese de que entiendan lo que se entiende por “hecho” (algo que es verdadero) y “ficción” (algo que es falso).
- Escriba las palabras “Algo que alguien podría no saber sobre mí es ...” en la pizarra o en una hoja de papel.
- Indique a los estudiantes que escriban dos cosas verdaderas (hechos) y una cosa falsa (ficción) sobre sí mismos en una tarjeta de notas o en una hoja de papel. Deben escribirse como declaraciones, como “Soy vegetariano”. Dígales que las coloquen en un orden aleatorio y que seleccionen elementos que no son visibles u obvios para alguien solo por mirarlo.

Usted, el educador, también debe participar completando tres cosas sobre usted.

- Haga que cada persona comparta sus tres elementos, uno a la vez. Después de que cada estudiante comparte, el resto de la clase puede discutir qué afirmaciones consideran verdaderas y cuáles falsas:
- “¿Cuáles dos crees que son verdaderas y cuáles son falsas? ¿Por qué piensas eso? ¿En qué basas tus conjeturas?”

Recomendaciones para la Enseñanza

- Los estudiantes pueden conocer esta actividad como el juego “Dos Verdades y Una Mentira” y pueden haberla jugado antes. Eso está bien, ya que hay infinitos hechos y ficciones que se pueden usar en este juego.
- Puede hacer que los estudiantes lean los hechos y las ficciones de los demás para agregar alguna variedad. Si hace esto, es importante que los estudiantes pongan sus nombres en sus tarjetas.
- Para ahorrar tiempo, también puede demostrar la actividad una vez con un voluntario y luego hacer que los estudiantes realicen la actividad en parejas o en grupos de 4. Pídales que cambien de compañero entre rondas y que realicen la actividad durante 2-3 rondas, seguidas de la conclusión o revisión grupal.

Pauta Sugerida

- “Vamos a hacer una actividad llamada “Dos Hechos y una Ficción”. Este es un juego que algunos de ustedes ya han jugado antes. Es para aprender unos de otros.
- ¿Cuánto crees que ya sabemos el uno del otro? ¿Crees que hay muchas cosas que no sabemos el uno del otro?
- En este juego escribimos dos cosas que son

verdaderas sobre nosotros mismos, hechos, y una cosa que no es verdad, una declaración ficticia. Luego, el resto de la clase adivinará qué cosas son ciertas y cuáles no.

- Ahora, no queremos que sea súper fácil. Queremos pensar en cosas que son menos obvias. Cosas que otras personas podrían no saber sobre nosotros. Cosas que son parte de nuestra identidad pero que no son visibles desde el exterior.
- (Señale el pizarrón o el cartel con el mensaje...) “Algo que alguien podría no saber sobre mí es ...”
- Cada uno de nosotros escribirá tres cosas que respondan a esta pregunta: dos que sean verdaderas y una que sea falsa, pero en un orden confuso. Luego compartiremos y otras personas tendrán que adivinar cuáles son verdaderas y cuáles son falsas. Y después de que hayan adivinado, revelaremos cuáles eran verdaderas y cuáles son falsas.
- ¿Tienen preguntas sobre cómo jugar este juego?
- Dedicemos unos minutos a escribir nuestras tres declaraciones ahora. [Deles unos minutos]
- Ahora, ¿a quién le gustaría compartir primero? ¿Qué tres cosas escribiste? [Haga que un estudiante comparta sus tres declaraciones.]
- ¿Qué piensan los demás? ¿Cuáles son verdaderas y cuáles son falsas?
- Ahora veamos si tenemos razón. ¿Cuáles eran verdaderas y cuáles falsas? [Deje que el estudiante revele]
- Bien, escuchemos a la siguiente persona. [Continúe con todos los estudiantes hasta que todos hayan tenido su turno]
- [Luego, informe, haciendo una o más de las

siguientes preguntas según lo permita el tiempo:]

- *¿Cómo fue esa actividad para ti? ¿Qué te sorprendió?*
- *¿Qué aprendiste sobre las personas en nuestro grupo?*
- *Hablemos de suposiciones. ¿Cómo podría relacionarse esta actividad con los supuestos que hacemos unos de otros?*
- *¿Qué puede suceder cuando hacemos suposiciones basadas en nuestra primera impresión de alguien?*
- *¿Qué sucede cuando nos conocemos mejor?*
- *¿Puedes pensar en otras formas en que podríamos conocernos mejor?"*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 12 minutos *¿Quién eres tú? **

Descripción General

En esta actividad de comprensión los estudiantes explorarán la multiplicidad de sus propias identidades y aprenderán sobre las identidades de otros.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Cada persona tiene muchos aspectos de su identidad, la mayoría de los cuales no son visibles al verlos por primera vez o conocerlos.
- Hay muchas cosas que no sabemos unos de otros hasta que nos tomamos el tiempo para averiguarlo.

Materiales Requeridos

- Una forma de marcar el tiempo (como reloj, temporizador).
- Una campanilla o algún dispositivo que pueda emitir un sonido lo suficientemente alto como para que la clase escuche cuando todos están

hablando.

Instrucciones

- Dígales a los estudiantes que todos jugarán un juego que implica aprender sobre los demás y sobre nosotros mismos. Dígales que todos compartirán lo que aprendan unos de otros durante la conclusión o revisión, así que es importante tenerlo en cuenta al compartirlo con sus compañeros.
- Organice a los estudiantes para que todos estén de pie y tengan un compañero. Usted debe participar si hay un número impar de estudiantes.
- Explicar las reglas del juego. Los estudiantes se turnarán para preguntarse unos a otros "¿Quién eres?" durante 30 segundos.
- El compañero 1 dice "¿Quién eres?" Y escucha la respuesta del compañero 2. Luego, el compañero 1 dice: "Gracias. ¿Quién eres?" Preguntando de nuevo. El compañero 2 responde con una respuesta diferente. El compañero 1 nuevamente dice "Gracias. ¿Quién eres?" Esto se repite hasta que pasen 30 segundos y luego cambien de roles. El desafío es que el compañero que responde nunca repita la misma respuesta.
- Modele primero la actividad, haciendo el papel del encuestado, o proporcione algunos ejemplos de cómo alguien podría responder la pregunta "¿Quién eres tú?, incluidas las respuestas triviales y las más reveladoras, para mostrar que los estudiantes pueden responder en una variedad de formas. (Soy una persona a la que le gusta el color azul. Tengo miedo a las alturas. Estoy orgulloso de mi herencia italiana).
- Pídales a los estudiantes que se organicen uno en frente del otro y elijan quién irá primero como el interrogador. Dígales que cuando

suene el timbre, el compañero 1 debería comenzar a preguntar “¿Quién eres?” Y repetirlo, comenzando con “Gracias”, tantas veces como sea posible hasta que dé el tiempo.

- Déjelos hacer esto por 30 segundos, luego toque el timbre cuando se acabe el tiempo. Haga que cambien de roles.
- Después de otros 30 segundos, vuelva a tocar el timbre. Explique que ahora deberían encontrar un nuevo compañero. Recuérdeles que el desafío es nunca repetir una respuesta, incluso con nuevos compañeros.
- Repita la actividad con los compañeros nuevos. Haga esto durante tres rondas, según lo permita el tiempo. Después de que se completen las rondas, invítelos a regresar a sus asientos y revisen algunas o todas las siguientes preguntas:
 - “¿Cómo fue esta actividad para ti? [Esté preparado para recibir comentarios de quienes lo hicieron y no lo encontraron como una experiencia cómoda. Anticipe que puede ser un desafío para las personas que se identifican como introvertidas; a quienes les resulta estresante llegar a hacer amistades; a quienes no les gusta que se interrumpa su interacción o que no prefieren protocolos estructurados. Está bien. Usted hace esta pregunta para que surja lo que surja desde los participantes, no como un juicio del valor de la actividad. Escuche, asiente, “Gracias por tu idea”.]
 - ¿Quién aprendió algo que no sabía sobre otra persona? ¿Pasó algo sorprendente?
 - ¿Fue difícil continuar? ¿Por qué?
 - ¿Qué cosas crees que muestra este juego sobre nuestras identidades?
 - ¿Qué notó acerca de cuántas identidades

o aspectos de nuestra identidad tenemos?

- ¿Cuántas de nuestras identidades ven las personas cuando nos ven o nos conocen por primera vez? ¿Qué pasa cuando vemos a otros? ¿Cuáles son algunas diferencias entre lo que otros podrían pensar que pueden contar sobre nosotros cuando nos ven por primera vez y nuestras identidades reales?
- ¿Qué diferencia sentimos entre decir “Gracias” y preguntar “¿Quién eres?” ¿Cómo te afectó ser el interrogador? O ser la persona que responde “¿Quién eres?”
- ¿Qué podríamos aprender si continuamos con esta actividad en otros momentos?”

Recomendaciones para la Enseñanza

- Puede ser beneficioso modelar brevemente la actividad frente al grupo con su educador asistente o un estudiante voluntario para que puedan aprender el protocolo de decir “¿Quién eres? Gracias. ¿Quién eres tú?”
- Esta actividad puede repetirse en diferentes momentos del año escolar.
- Si no tiene un timbre, puede usar la técnica de levantar la mano en alto y explicar o que cada vez que alguien más levante la mano, debe dejar de hablar y levantar la suya. De esta manera, eventualmente todos en la clase ven las manos levantadas y dejan de hablar.

Pauta Sugerida

- *“Ahora vamos a jugar un juego que nos ayuda a conocernos unos a otros y a nosotros mismos”. Se llama “¿Quién eres?”*
- *Después de explicar las instrucciones, todos nos pararemos y buscaremos un compañero. El compañero 1 será el interrogador. El interlocutor preguntará “¿Quién eres?” a su compañero. El*

compañero 2 responderá diciendo algo sobre sí mismo.

- Cuando hayan terminado. El compañero 1 dirá "Gracias. ¿Quién eres tú?"
- El compañero 2 puede responder nuevamente, pero esta vez dando una respuesta diferente. No podemos repetir algo que ya hemos dicho.
- Luego, el compañero 1 dice nuevamente: "Gracias. ¿Quién eres?" "El compañero 1 no comenta las respuestas ni entabla una conversación adicional. Solo están en el papel de escuchar.
- Hará esto durante 30 segundos hasta que toque el timbre. Luego cambiará de roles, y quien estaba haciendo la pregunta, "¿Quién eres tú?" será el que responda
- Recuerde decir "Gracias" cada vez, antes de preguntar "¿Quién eres?" nuevamente.
- Practiquemos todos juntos preguntándome "¿Quién eres?" y yo les responderé. Pregúntenme "¿Quién eres?" [Haga que todos le hagan esta pregunta como clase, luego responda diciendo algo sobre usted]
- Ahora diga: "Gracias. ¿Quién eres?" "[Pídales que le pregunten y respondan nuevamente]
- Eso es. ¡Suena bien! ¿Alguna pregunta?
- Tocaré el timbre ahora para comenzar. Cuando vuelva a tocar el timbre, cambiarán de roles. [Suena el timbre para comenzar. Espera 30 segundos. Suena el timbre para cambiar de roles. Espera 30 segundos. Suena el timbre para finalizar la ronda]
- Ahora busca un nuevo compañero y haremos la segunda ronda. Recuerden que no podemos repetir nada de lo que hemos dicho antes. Comienza cuando toco el timbre. [Suena el timbre como antes. Continúa haciendo la

tercera ronda]

- Bueno, esa fue la ronda final. Ahora tomemos asiento e informemos.
- [Informe con algunas o todas las siguientes preguntas:]
 - ¿Quién aprendió algo que no sabía sobre otra persona? ¿Pasó algo sorprendente?
 - ¿Fue difícil continuar? ¿Por qué?
 - ¿Qué cosas creen que muestra este juego sobre nuestras identidades?
 - ¿Qué notó acerca de cuántas identidades o aspectos de nuestra identidad tenemos?
 - ¿Cuántas de nuestras identidades ven las personas cuando nos ven por primera vez o nos conocen? ¿Qué pasa cuando vemos a otros? ¿Cuáles son algunas diferencias entre lo que otros podrían pensar que pueden contar sobre nosotros cuando nos ven por primera vez y nuestras identidades reales?
 - ¿Qué diferencia sentimos entre decir "Gracias" y preguntar "¿Quién eres?" ¿Cómo te afectó ser el interrogador? O ser la persona que responde "¿Quién eres?"
 - ¿Qué podríamos aprender si continuamos con esta actividad en otros momentos?"

REVISIÓN | 3 minutos

- "¿Qué han aprendido sobre la identidad que les gustaría recordar?"
- ¿Cuáles son algunas de las razones por las que es valioso para nosotros conocer las identidades de los demás?
- ¿Qué beneficios podrían obtenerse si todos nos prestáramos más atención unos a otros y aprendiéramos más unos de otros sin juzgarnos?"

Diálogos Conscientes

PROPÓSITO

Esta experiencia de aprendizaje introduce “escucha atenta” y “diálogos atentos”. “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, los juicios de uno mismo y en lo que se quiere decir. Los “diálogos atentos” utilizan esta técnica de escucha consciente para apoyar un diálogo entre dos estudiantes en torno a conjuntos

de preguntas. El formato de diálogos atentos permite a cada estudiante reflexionar personalmente sobre lo que está aprendiendo y cómo se aplica a su propia vida, y también compartir brevemente su pensamiento con otro estudiante. Los diálogos atentos pueden ayudar a los estudiantes a lograr conocimientos críticos y profundizar su comprensión mientras aprenden unos de otros.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Practicar la habilidad de escuchar atentamente sin interrumpir o cambiar el enfoque hacia uno mismo.
- Practicar el uso del formato de diálogo atento.

COMPONENTES CENTRALES
PRIMARIOSAtención & Conciencia
de Sí Mismo

MATERIALES REQUERIDOS

- Dos hojas de papel para notas sobre la escucha atenta, cada una con dos columnas:
 - “No ser escuchado lleva a sentirse como ...” y “Ser escuchado realmente lleva a sentirse como ...”
 - “Escuchar atentamente es ...” y “En una comunidad donde las personas realmente se escuchan ...”
- Trozos de papel con las preguntas de diálogo atento escritas en ellos.
- Marcadores.
- Una señal de atención práctica, como una campanilla.

DURACIÓN

35 minutos

CHEQUEO | 5 minutos

- *"Hagamos una breve práctica de atención. ¿Cómo queremos que esté nuestro cuerpo?"*
- *Primero tomaremos una postura cómoda y erguida. Mantendré mis ojos abiertos, pero pueden cerrar los suyos o mirar al suelo.*
- *Ahora elijan uno de sus recursos de su kit de recursos, o pueden pensar en un nuevo recurso si lo desean: algo que los haga sentir mejor, más seguros y más felices.*
- *Recordemos nuestro recurso y centrémonos en él por unos momentos en silencio. También pueden hacer un enraizamiento, si lo prefieren. [Pausa.]*
- *¿Qué notas dentro? Si sientes algo agradable o neutro, puedes mantener 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 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]*
- *Ahora terminemos la práctica y abramos los ojos. ¿Qué notaste?" [Compartir en voz alta]*

PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN | 10 minutos

Escucha Atenta*

Descripción General

En esta actividad, los estudiantes discutirán lo que creen que estaría involucrado en la

"escucha atenta".

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Hay una diferencia entre escuchar sin mucha atención y escuchar atentamente.
- Esta diferencia puede afectarnos como oradores, oyentes y como comunidad en general.

Materiales Requeridos

- Cartulina.
- Marcadores.
- Campanilla.

Instrucciones

- Explique que hoy hablará sobre lo que significa realmente escuchar a alguien.
- Pida ejemplos de cómo se sienten cuando alguien realmente no los escucha cuando Uds. realmente desean que lo hagan. Escriba las sugerencias de los estudiantes en una hoja de papel debajo del encabezado "No Ser Escuchado hace Sentirse como ..."
- Pida ideas de los estudiantes sobre cómo es cuando realmente lo escuchan con toda su atención y sin juzgarlo. Escriba sus ideas en una hoja de papel debajo del encabezado "Ser Escuchado Realmente se Siente como ..."
- Tómese un momento para observar con ellos las diferencias entre las dos listas.
- Pregunte cómo se vería, cómo sonaría y qué sentiría si escucháramos a otra persona con plena atención. Explique que llamará a eso "Escucha Atenta" en clase. Escriba sus ideas debajo del encabezado "Escuchar Atentamente es ..."
- Pregunte cómo sería si toda la clase o comunidad fuera buena escuchando atentamente. Escriba sus ideas bajo el encabezado "En Una Comunidad Donde La Gente Realmente Se Escucha ..."

- Explique que ahora realizará una actividad que implica escuchar atentamente el uno al otro.

Recomendaciones para la Enseñanza

- En el Aprendizaje SEE, escuchar con atención significa escuchar atentamente sin interrumpir, sin distraerse, sin dar consejos y sin dirigir la conversación hacia nosotros mismos. A menudo, cuando escuchamos a los demás, solo prestamos atención parcial a la otra persona y a lo que está diciendo; parte de nuestra atención está en nuestras propias reacciones, nuestros pensamientos y lo que vamos a decir una vez que la otra persona termina o nos da la oportunidad de hablar. Escuchar atentamente implica darse cuenta de todo eso y luego dejarlo a un lado intencionalmente, volviéndose con total atención y sin juzgar lo que la otra persona dice. Al igual que la compasión, la escucha atenta se centra en los demás, más que centrarse en sí mismo.

Pauta Sugerida

- *“Hoy vamos a investigar qué significa realmente escuchar a alguien.*
- *Siempre estamos hablando con la gente y la gente siempre nos está hablando a nosotros. Pero ¿alguna vez has sentido que estabas hablando con alguien pero que realmente no te escuchaban? ¿Cómo se siente eso? [Pida ideas para estudiantes y escribalas en una hoja de papel debajo del encabezado “No Ser Escuchado Hace Sentirse Como ...”]*
- *¿Cómo es cuando alguien realmente escucha lo que tienes que decir completamente, sin juzgarte, corregirte o criticarte? ¿Hay alguien en tu vida que te escuche de esa manera? [Pausa] ¿Cómo es esa experiencia? [Pida ideas a los estudiantes y escribalas en un papel de*

gráfico bajo el encabezado “Ser Escuchado Hace Sentirse Como ...”]

- *Veamos estas dos listas que hicimos. ¿Cuáles son las principales diferencias que notamos?*
- *¿Qué pasa con nuestro propio comportamiento cuando alguien nos está hablando? ¿Qué significa escuchar a alguien con toda nuestra atención? ¿Cómo sería esa apariencia, sonido y sensación? Ya hemos aprendido acerca de la atención plena, por lo que vamos a llamar a esto “escucha atenta”. [Pida ideas a los estudiantes y escribalas en una hoja de papel bajo el título “Escuchar Atentamente Es ...”]*
- *¿Qué pasa si expandimos nuestro pensamiento no solo a dos personas, sino a toda una comunidad, como nuestro salón de clases o nuestra escuela? Si nosotros, como comunidad escolar, supiéramos escucharnos mutuamente con total atención, y si practicáramos eso hasta que fuéramos buenos en eso, y sucediera todo el tiempo, ¿cómo afectaría eso a nuestra comunidad escolar? ¿Qué puede ser diferente? [Pida ideas para estudiantes y escribalas bajo el encabezado “En Una Comunidad Donde La Gente Realmente Se Escucha ...”]*
- *Al igual que podemos fortalecer nuestra atención como un músculo, también podemos fortalecer nuestra capacidad de escuchar atentamente. Hoy vamos a aprender una práctica que implica que nos escuchemos con total atención y sin juzgarnos. Se llama tener un “Diálogo Atento”.*

PRÁCTICA REFLEXIVA | 17 minutos Diálogos Atentos*

Descripción General

En esta práctica reflexiva los estudiantes formarán parejas y usarán las preguntas de guía para participar en la reflexión personal y experimentar

escuchar y hablar con atención.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Podemos aprender a escuchar atentamente con plena atención, reteniendo el juicio.
- Podemos aprender mucho unos de otros en poco tiempo si escuchamos atentamente.
- Ser escuchado atentamente puede hacernos sentir “escuchados” y “vistos” y puede fortalecer las relaciones.
- Ser capaces de expresar nuestros pensamientos y sentimientos a alguien que está escuchando atentamente puede ayudarnos a reflexionar más profundamente y lograr comprensión.

Materiales Requeridos

Ninguno.

Instrucciones

- Explicar el formato del diálogo atento.
 - a. Un diálogo atento implica que la clase se divida en parejas. Cada pareja decide quién irá primero. Esa persona será el interrogador y también será la persona que primero practique la escucha atenta. El otro estudiante es el que responde. El interlocutor hace una serie de preguntas, que puede poner en la pizarra o en una hoja de papel para que todos puedan verlas. El respondedor contesta cada pregunta una por una, tomando todo el tiempo asignado que desee. El interlocutor escucha atentamente mientras el entrevistado habla; el interlocutor no habla excepto para hacer las preguntas. Una vez que el respondedor ha terminado, el interrogador agradece al respondedor y continúa para hacer la siguiente pregunta.
 - b. Explique de antemano que está bien si

el interlocutor no ha tenido tiempo de hacer las tres preguntas para cuando suena el timbre. Alternativamente, si el respondedor ha terminado temprano, la pareja puede sentarse tranquilamente en silencio hasta que escuchen el timbre. Aliente al interlocutor a darse cuenta si le resulta difícil no hablar, recuérdale que su objetivo es concentrarse en lo que expresa su compañero y que tendrá la oportunidad de hablar cuando llegue el momento de cambiar.

- c. Antes de que uno realmente comience un diálogo atento, es importante que las personas tengan tiempo para leer y pensar sobre las preguntas que responderán.
 - d. Los diálogos atentos son confidenciales. Lo que escuches no se debe compartir con la clase. Además, si le hacen una pregunta y no desea responderla, puede responder a una pregunta que desearía que le hubieran formulado.
- Modele un diálogo atento con uno de sus estudiantes como voluntario. Haga que las preguntas para este diálogo atento sean visibles para que todos las vean en una hoja de papel. Dé a todos unos momentos para leer y pensar sobre las preguntas. Luego comience el diálogo atento usando estas preguntas:
 1. Cuéntame acerca de uno de tus recursos personales.
 2. Gracias ¿Qué sensaciones notas cuando piensas en tu recurso?
 3. Gracias ¿Qué más te gustaría compartir sobre tu recurso o cómo te sientes?
 - Para modelar el diálogo atento, haga que un estudiante le haga las mismas preguntas

y las responda frente a la clase, modelando la divulgación apropiada. Cuando usted y el estudiante o educador asistente e hayan turnado frente a la clase y hayan completado el diálogo atento, pregunte a los estudiantes observadores qué notaron sobre su diálogo.

- Luego, haga que los estudiantes practiquen entre ellos dividiendo la clase en pares y haciéndolos pararse o sentarse uno al lado del otro para que todos puedan ver las preguntas de diálogo atento, volviéndose para verse cuando comienzan. Explique que esperarán hasta que escuchen el timbre para comenzar. Cuando escuchen el timbre nuevamente, significará detenerse y cambiar, y el respondedor se convertirá en el interrogador. Cuando escuchan el timbre nuevamente, significa detenerse.
- Explique que los diálogos atentos están destinados a ser seguros, por lo que, si no quieren responder una pregunta en particular, pueden responder una pregunta que desearían que la otra persona hubiera hecho en su lugar, o permanecer en un cómodo silencio juntos.
- Toque el timbre para que comiencen. Preste atención al tiempo y permítales participar en la actividad durante 60 a 90 segundos, dependiendo de cómo perciba el nivel de comodidad y participación del grupo. Después de que haya transcurrido ese tiempo, toque el timbre y pídale que cambien. Recuérdeles que está bien si no terminaron todas las preguntas. También refuerce las habilidades que se están construyendo, recordando a todos lo que significa escuchar atentamente. Deles la misma cantidad de tiempo que la primera ronda para completar la actividad después de que hayan cambiado, luego toque el timbre para señalar el final del diálogo atento. Si le gusta

y tiene tiempo, repita toda la actividad por segunda vez con nuevos compañeros. Tenga en cuenta que los 60 a 90 segundos son para las tres preguntas y está bien si no completan todas las preguntas a tiempo. De esta manera, una ronda completa de diálogo atento dura 3 minutos aproximadamente, con cada persona respondiendo y preguntando por un conjunto de tres preguntas.

- Concluya preguntando qué experimentaron los estudiantes al hacer diálogos atentos.
 - a. “¿Qué notaste cuando eras el oyente? ¿Qué notaste cuando eras el interlocutor?”
 - b. ¿Cuándo durante el día sientes que estás escuchando a alguien atentamente?
 - c. ¿Cuándo sientes que alguien más te está escuchando atentamente?
 - d. ¿Qué sensaciones en el interior notó alguien cuando estaba escuchando o siendo escuchado?
 - e. ¿Cómo o por qué se nos escucha para hacer que nuestros cuerpos se sientan más seguros y más en la zona resiliente?”

Recomendaciones para la Enseñanza

- A menudo es útil preceder al diálogo atento real con un momento de reflexión o una actividad (como dibujar) sobre el tema del diálogo. Esto proporciona tiempo previo a los estudiantes para pensar antes del diálogo real y puede enriquecer el intercambio. Por ejemplo, antes de hacer un diálogo atento sobre los recursos de los estudiantes, puede hacer que dibujen o piensen en un recurso que ya han identificado como valioso, o un recurso nuevo. Antes de que hagan un diálogo atento sobre la amabilidad, puede hacer que pasen un minuto pensando

en un momento de amabilidad que vieron recientemente.

- Los diálogos atentos, como se hace en el Aprendizaje SEE, son breves pero concentrados. Cada ronda solo debe durar 2-3 minutos. Puede utilizar esta técnica de diálogo atento para explorar una variedad de preguntas, pero dado que los diálogos atentos pueden ser personales e intensos, asegúrese siempre de recordarles a los estudiantes que, si se sienten incómodos al responder una pregunta, pueden responder una pregunta que desearían que se les hubiera formulado o permanecer juntos en un cómodo silencio. Los diálogos atentos pueden ser excelentes formas de incitar la reflexión y la personalización del conocimiento en los estudiantes.
- Si no está familiarizado con este tipo de práctica, puede ser útil practicarlos con otro adulto primero, fuera de clase, para ver cómo se siente y cómo funciona el tiempo. Aunque puede tomar uno o dos intentos para que sus estudiantes se acostumbren al formato de un diálogo atento realizado de esta manera, creará una práctica efectiva que puede seguir utilizando para reflexionar sobre otros materiales a medida que avanza el plan de estudios del Aprendizaje SEE.

Pauta Sugerida

- *“Ahora que sabemos lo que es escuchar atentamente, podemos practicarlo. Vamos a practicar escuchar en un diálogo atento. Un diálogo significa que dos o más personas se turnan para hablar entre sí mediante la escucha atenta.*
- *¿Puedo tener un voluntario para practicar? Modelaremos este proceso de diálogo atento para la clase, usando estas mismas preguntas*

que todos usarán cuando realicemos el ejercicio.

- *[Nombre del estudiante] y yo vamos a demostrar cómo hacer un diálogo atento. Aquí hay tres preguntas. Seré el interrogador y tú serás el que responde. Entonces cambiaremos. Así que les voy a preguntar primero, uno por uno. Luego, cuando cambiemos, puedes preguntarme.*
- *Cuando le pregunte, voy a escuchar atentamente sus respuestas y no interrumpirlo. Luego, cuando sea su turno de preguntarme, hará lo mismo. Todos los demás, por favor miren. Tendrán la oportunidad de hacer esto a continuación.*
- *Primero tomemos un momento para leer las preguntas en silencio.*
- *Bien, empecemos ahora. [Nombre], cuéntame sobre uno de tus recursos personales. [Escuche y modele escuchar atentamente mientras el estudiante comparte, asintiendo y prestando atención completa, pero sin interrumpir]*
- *Gracias. ¿Qué sensaciones notas en el interior cuando piensas en tu recurso? [Escuche atentamente]*
- *Gracias. ¿Hay algo más que te gustaría compartir sobre tu recurso o cómo se siente? [Escuche atentamente. Cuando el estudiante haya terminado, toque el timbre]*
- *La campana significa que vamos a cambiar. Ahora me haces las mismas tres preguntas una por una. Cuando estoy compartiendo, estarás escuchando atentamente. Cuando termino cada respuesta, dices “Gracias” y luego me haces la siguiente pregunta. ¿De acuerdo? [Comprometerse completamente]*
- *¿Qué notaron todos sobre el diálogo atento?*
- *¿Qué notaron sobre nuestra escucha atenta?*
- *¿Cómo creen que escuchar atentamente es*

una forma de ser amable con alguien? ¿Qué contribuye a eso?

- ¿Cómo podría la escucha atenta afectar nuestra sensación de seguridad o nuestro sistema nervioso?
- ¿Qué pasa si no quisiera responder una pregunta? Digamos que me sentí incómodo al responder una de las preguntas. ¿Qué pude haber hecho? [Permita sugerencias o proporcione un modelo demostrándolo con su pareja]
- Debido a que los diálogos atentos están diseñados para ser seguros, si no quiero responder una pregunta, entonces puedo responder una pregunta que desearía que la otra persona hubiera hecho. Puedo decir: "Ojalá me hubieras preguntado sobre otra cosa, así que voy a compartir eso en su lugar". Y luego puedes compartir. Entonces, de esa manera también, podemos ver que los diálogos atentos tratan de practicar la bondad y el respeto en la forma en que hablamos y nos escuchamos.
- Ahora practiquemos este diálogo consciente. Cuando encuentre un compañero con el que apoyarse, asegúrese de que puede ver las preguntas aquí en el papel de la tabla.
- Decidan cuál de ustedes irá primero. La persona que va primero será el interrogador. Levanta la mano si vas a ser el interrogador. Recuerden que ambos llegarán a ser el interrogador: esta mano muestra quién preguntará primero. Si eres el interrogador, harás estas preguntas y practicarás la escucha atenta mientras la otra persona comparte.
- Cuando toco el timbre, comenzarás. El interlocutor hará la primera pregunta y luego escuchará atentamente. Cuando la persona que responde haya terminado, el interlocutor dirá

"Gracias" y luego hará la siguiente pregunta.

- La próxima vez que escuches el timbre, será el momento de cambiar. No se preocupen si aún no han terminado con todas las preguntas. Eso está bien. Todos responderán a su propio ritmo. ¿Alguna pregunta?
- Giren y mírense uno al otro. ¡Comencemos! [Suena el timbre]
- [Cuando finAlicia la ronda y ambas personas hayan tenido la oportunidad de compartir y escuchar atentamente, revise la actividad con una o más de las siguientes preguntas:]
 - ¿Qué notaste cuando eras el oyente? ¿Qué notaste cuando eras el interlocutor?
 - ¿Cuándo durante el día sientes que estás escuchando a alguien atentamente?
 - ¿Cuándo sientes que alguien más te está escuchando atentamente?
 - ¿Qué sensaciones en el interior notó alguien cuando estaba escuchando o siendo escuchado?
 - ¿Cómo o por qué podría ser escuchado hacer que nuestros cuerpos se sientan más seguros y más en la zona resiliente? "

REVISIÓN | 3 minutos

- "¿Qué aprendiste hoy que te gustaría recordar?"
- ¿Cuándo podrían practicar la escucha atenta entre ahora y nuestra próxima vez juntos? ¿Con quién practicarías? "

EXTENSIONES OPCIONALES

Cuando el tiempo lo permita, repita esta práctica con nuevas preguntas de diálogo atento, como las que se sugieren a continuación. También puede optar por crear sus propias preguntas de diálogo atento para facilitar el aprendizaje y la

reflexión. Cada uno de los siguientes conjuntos de preguntas refuerza el aprendizaje que se ha introducido en este y en los capítulos anteriores.

Felicidad y Compasión (Capítulo 1)

1. Cuéntame sobre un momento en que alguien fue amable o compasivo contigo o hizo algo bueno por ti.
2. ¿Cómo te hizo sentir?
3. ¿De qué manera podrías ser más compasivo con los demás?

Recursos y Centramiento/Enraizamiento (Capítulo 2)

1. Háblame de un momento en que utilizaste los recursos o el centramiento/enraizamiento para volver a tu zona resiliente.
2. ¿Cómo crees que eso te ayudó?
3. ¿Cuándo encuentras más útiles los recursos o el centramiento/enraizamiento?

Atención (Capítulo 3)

1. Cuéntame sobre algo que hagas que funciona mejor cuando le prestas toda tu atención.
2. ¿Cómo se siente cuando estás haciendo eso y realmente prestando atención?
3. ¿A qué cosa te gustaría prestarle atención y por qué?

Apreciando la Diversidad y los Intereses en Común

PROPÓSITO

Esta experiencia de aprendizaje invita a los estudiantes a explorar la diversidad y las cosas o intereses en común. A través de una actividad de comprensión, los estudiantes descubren que, aunque son individualmente únicos, ser únicos también es algo que comparten en común con todos los demás seres humanos. Al participar en diálogos atentos sobre la diversidad y el respeto, los estudiantes pueden profundizar su comprensión de las formas

en que la experiencia de la “diferencia” es una experiencia humana común. Apreciar la diversidad como parte de la humanidad puede ayudar a los estudiantes a aceptar su propia singularidad y la de los demás.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Explorar cosas que todos tenemos en común como seres humanos.
- Reconocer cosas que creemos que pueden ser comunes o verdaderas para todas las personas que en realidad no lo sean.
- Reconocer que una cosa que compartimos es que somos únicos.

COMPONENTES CENTRALES PRIMARIOS



Conciencia Interpersonal

MATERIALES REQUERIDOS

- Marcadores.
- Notas adhesivas.
- Papel.
- Cartulina grande o áreas en la pizarra con la etiqueta “Cosas que Tenemos en Común” y “Cada uno de Nosotros es Único”

DURACIÓN

35 minutos

CHEQUEO | 5 minutos

- *"Hagamos una breve práctica de atención. ¿Cómo queremos que esté nuestro cuerpo?"*
- *Primero tomaremos una postura cómoda y erguida. Mantendré mis ojos abiertos, pero pueden cerrar los suyos o mirar al suelo.*
- *Ahora elijan uno de sus recursos de su kit de recursos, o pueden pensar en un nuevo recurso si lo desean: algo que los haga sentir mejor, más seguros y más felices.*
- *Recordemos nuestro recurso y centrémonos en él por unos momentos en silencio. También pueden hacer un enraizamiento si lo prefieren. [Pausa]*
- *¿Qué notas dentro? Si tienes una sensación agradable o neutra, puedes mantener tu mente en eso. Si tienes una sensación 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 les resulta incómodo prestar atención a la respiración, no duden en volver a su recurso o enraizamiento. [Pausa de 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]*
- *Ahora terminemos la práctica y abramos los ojos. ¿Qué notaste?" [Compartir en voz alta]*

ACTIVIDAD DE COMPRESIÓN | 20 minutos

¿Qué Cosas Tenemos en Común?

Descripción General

En esta actividad, los estudiantes exploran lo

que ellos tienen en común.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Como seres humanos, todos tenemos cosas en común que compartimos.
- Algunas cosas que creemos que podrían ser comunes o ciertas para todas las personas podrían no serlo.
- Una cosa que compartimos es que somos únicos.

Materiales Requeridos

- Marcadores
- Notas adhesivas
- Papel
- Cartulina grande o áreas en la pizarra con la etiqueta "Cosas que Tenemos en Común" y "Cada uno de Nosotros es Único"

Instrucciones

- Explique a los estudiantes que explorarán cosas en común y diferencias juntos.
- Pídales a los estudiantes que se dirijan a un compañero de clase y pregunten cómo podrían definir la palabra "diversidad". Luego, respondan algunas preguntas y discutan muy brevemente. (La diversidad significa tener un alto grado de variación o diferencias dentro de un grupo. Pero esto no significa que los miembros del grupo no compartan cosas importantes en común).
- Explique que la exploración de la diversidad de su clase comenzará con una exploración de las cosas en común.
- Proporcione a los estudiantes un ejemplo de algo que algunas personas tienen en común, por ejemplo, tener o desear tener una mascota. Pida a los estudiantes que nombren algo relacionado con tener una mascota que menos personas

tienen en común (por ejemplo, personas que tienen un perro). Luego, pídeles que piensen en algo relacionado con tener un perro que muy pocas personas tienen en común, por ejemplo, tener un cachorro manchado.

- Discuta otro ejemplo con la clase, quizás enfocándose en algo relacionado más estrechamente con la identidad (origen étnico, religión, etc.) Nota: Si sabe que hay sensibilidad o conflicto en torno a un tema de identidad en particular en su clase, no use ese tema como ejemplo.
- Ejemplos a continuación:
 - Muchas personas disfrutan algunos aspectos del deporte; muchos disfrutan viendo algún tipo de deporte. Menos personas pueden tener en común que realmente practican el deporte. E incluso menos que eso son las personas que entrenan y tienen las oportunidades y los dones para convertirse en altamente competitivos (Juegos Olímpicos, equipo profesional) en ese deporte.
 - Todas las personas experimentan emociones. Muchas personas se dan cuenta y pueden describir momentos en que se sienten felices, tristes o enojados. Menos personas han aumentado su capacidad de reconocer una amplia gama de emociones y están capacitados para saber qué les está haciendo sentir de esa manera. Menos personas que eso han practicado la capacidad de reconocer constantemente sus sentimientos en el momento, nombrarlos y “pausar” (detenerse antes de actuar) de una manera que les ayuda a cuidarse a sí mismos e interactuar con los demás de manera saludable y productiva. ¡Todos tienen el potencial de estar en ese último grupo, lo que significa que algún día

puede ser la parte de “Mucha gente ...” de un ejemplo como este!

- Muchas personas tienen una religión o fe. Algunas personas son hindúes. Algunas personas son cristianas. Algunos practican una de muchas otras tradiciones de fe. Algunas personas siguen pautas dietéticas debido a su fe. Algunas personas van al templo o la iglesia en días santos. Algunas personas tienen padres, o conocen adultos, que practican diferentes religiones.
- Divida la clase en grupos de tres o cuatro. Entregue a cada persona una nota adhesiva y a cada grupo una hoja de papel.
- Pida a cada grupo que escriba un título en la parte superior del documento, “Cosas que Tenemos en Común”. Luego, pídeles a los estudiantes que doblen el papel por la mitad a lo largo, luego lo desplieguen y dibujen una línea en el pliegue central para dividir el papel en dos columnas.
- Pida a los estudiantes que etiqueten el lado izquierdo como “Con muchas personas” y el otro “Con menos personas”.
- En poco tiempo, pídale a cada grupo que proponga cosas que todos en su grupo tengan en común con muchas personas. Los grupos pueden escribir sus ideas en la columna del lado izquierdo de su trabajo.
- Luego pida a cada estudiante que se tome unos minutos para pensar tres cosas relacionadas con los temas que ya discutieron, que tienen en común con muy pocas personas o que piensan que son exclusivas de ellos. Cada estudiante debe escribir cada una de sus tres cosas en una nota adhesiva separada y colocarla en la columna del lado derecho de su documento grupal, etiquetada como “Con

menos personas”.

- Invite a cada grupo a compartir en voz alta lo que tienen en su lista de “Cosas que Tenemos en Común”.
- A medida que los grupos comparten, escriba las respuestas de los estudiantes en una cartulina grande o pizarra. Mientras lo hace, verifique si todos están de acuerdo en que los ítems son cosas que muchas personas tienen en común con muchas otras personas. Solo incluya los ítems en los que todos estén de acuerdo. Escriba los elementos que los grupos decidan que son menos universalmente compartidos bajo el encabezado “Con menos personas”.
- Después de que cada grupo haya compartido, pregunte a los estudiantes si notan algo sobre la lista que se ha creado.
- Luego, pregunte si hay cosas que todos tengan en común y que aún no estén en la lista. Pida a los estudiantes que piensen en las cosas que se han discutido anteriormente, como: sentimientos, necesidades, el deseo de ser tratado con amabilidad, tener un sistema nervioso, etc.
- Luego, invite a los estudiantes a compartir una de las tres cosas que escribieron en sus notas adhesivas que es única sobre ellos, o que creen que no tienen en común con muchas personas.
- A medida que cada estudiante comparta, pídale que coloquen su nota adhesiva en una hoja grande de papel con la etiqueta “Cada uno de Nosotros es Único”.
- Discuta con los estudiantes si algo los sorprendió y cómo se sintió al explorar cosas en común y diversidad.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Puede facilitar una versión modificada de la

actividad de Un paso adelante (adentro) / Un paso atrás (afuera) y utilizar los elementos de los estudiantes en las listas como categorías para entrar o salir. (Ver Capítulo 1, Experiencia de aprendizaje 1).

- Si escribe todas las cosas que los estudiantes tienen en común con muchas otras personas en una hoja grande de papel, puede colgar esto en el aula como un recordatorio sobre sus cosas en común.

Pauta Sugerida

- *“Hoy exploraremos puntos en común y diferencia juntos.*
- *Dirígete a un compañero de clase y discute por un minuto: ¿Qué significa diversidad? ¿Cómo definirías esa palabra? [Tome respuestas. Tenga en cuenta que la diversidad se puede definir como la condición de tener o estar compuesto de diferentes elementos, o la inclusión de diferentes tipos de personas en un grupo]*
- *Para explorar la diversidad, también vamos a considerar nuestras cosas en común. Más adelante descubriremos cómo se relacionan.*
- *¿Cuáles son algunos ejemplos de cosas que muchas personas tienen en común? Comencemos con un ejemplo. Por ejemplo, muchas personas tienen una mascota. ¿Qué es algo relacionado con tener una mascota que menos personas tienen en común? [Tienen un perro] ¿Qué es algo relacionado con tener un perro que muy pocas personas tienen en común? [Tienen un cachorro manchado]*
- *Probemos con otro ejemplo. ¿Qué otras cosas tienen en común muchas personas que son importantes para su identidad? [Pausa para el aporte del estudiante. Está bien que los estudiantes mencionen cosas como el origen*

étnico. Sin embargo, si sabe que existe una sensibilidad o conflicto entre sus estudiantes con respecto a un problema de identidad en particular, no haga que se centren en eso para el ejemplo o la actividad]

- *Vamos a hacer una actividad en grupos pequeños.* [Divida la clase en grupos de tres o cuatro, dándole a cada grupo una hoja de papel grande para compartir y tres notas adhesivas para cada persona]
- *Una persona en cada grupo, escriba “Cosas que Tenemos en Común” en la parte superior del documento de su grupo.*
- *Luego, doble el papel por la mitad a lo largo y desdoble. Dibuje una línea en el pliegue central para dividir su papel en dos columnas* [Demuestre esto con su propio papel]
- *Escriba “Con muchas personas” en la parte superior de la columna de la izquierda y “Con menos personas” en la parte superior de la columna de la derecha.*
- *Tienes 3 minutos para pensar en cosas que todos en tu grupo tienen en común entre sí, y tal vez con muchas otras personas. Registre esas cosas en la columna izquierda de su trabajo grupal.* [Tiempo 3 minutos, luego use su señal de atención regular para reunir al grupo para la siguiente directiva]
- *Ok, ahora tenemos otra tarea. Cada uno de ustedes debe pensar en lo que tienen personalmente en común con muy pocas personas. Estas son cosas que son inusuales sobre ustedes o que pocas personas comparten. Pueden obtener ayuda unos de otros mientras piensan en esto. Traten de pensar en tres cosas cada uno y escríbanlas en una nota adhesiva separada. Cuando hayan terminado, pueden colocar las notas en la columna del lado derecho*

de su documento. [Proporcione 3-5 minutos]

- *Compartamos ahora lo que se le ocurrió a su grupo, primero para la columna “Cosas que Tenemos en Común: con muchas personas”* [Pida a los grupos que compartan y registren sus respuestas en la pizarra o en un gran papel gráfico]
- [Después de que todos los grupos hayan compartido, pregunte:] *¿Qué observan sobre la lista que hicimos?*
- *¿Hay algún elemento que todos tengan en común y que aún no esté en la lista? ¿Qué pasa con algunas de las cosas que hemos estado explorando juntos durante el Aprendizaje SEE?* [Puede hacer que los estudiantes piensen en: sentimientos, necesidades, el deseo de ser tratado con amabilidad, tener un sistema nervioso, etc. Tome respuestas]
- *¿Cuáles son algunas cosas que compartes con solo unas pocas personas? Puede compartir lo que ha escrito en su nota adhesiva y luego colocarlo aquí en el póster “Cada uno de nosotros es único”. ¿Te sorprendió alguna de las cosas que tienen en común? ¿Te sorprendió alguna de las diferencias? ¿Qué se siente al discutir los puntos en común y las diferencias?* “[Si un estudiante no lo menciona, tenga en cuenta que, una similitud que tenemos es que cada uno de nosotros es único]

PRÁCTICA REFLEXIVA | 7 minutos

Diálogo Atento sobre Diversidad y Respeto

Descripción General

En esta práctica reflexiva, los estudiantes compartirán sus experiencias con su propia singularidad y sus experiencias de respeto a la diversidad.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

Todos somos únicos y lo apreciamos cuando se respeta nuestra singularidad.

Instrucciones

- Recuerde a sus estudiantes cómo participar en una práctica de diálogo atento. Consulte la descripción en la experiencia de aprendizaje anterior como guía.
- Dirija a sus estudiantes en un diálogo atento utilizando las siguientes preguntas. Deles 2-3 minutos para que el primer interlocutor responda a la serie de preguntas. Luego, cambie los roles de oyente e interlocutor y dé la misma cantidad de tiempo para el segundo interlocutor.
- Preguntas:
 1. Piensa en un momento en que te diste cuenta de que eras diferente de los demás o único de alguna manera. ¿Cómo te sentiste cuando te diste cuenta de eso?
 2. ¿Qué significaría que otras personas sean respetuosas de la diversidad al interactuar contigo?
 3. ¿Qué cosas podrías hacer para mostrar respeto por las diferencias y la singularidad de otras personas?

REVISIÓN | 3 minutos

- *"¿Cómo podrías ayudarnos a apreciar la diversidad en nuestra aula?"*
- *¿Cómo reconocer que, a pesar de nuestras diferencias, todos queremos ser felices y tratados con amabilidad, ayudarnos en nuestro salón de clases y en el mundo?"*
- *¿De qué maneras escuchar y compartir sobre nuestras experiencias con la diversidad nos ayuda a desarrollar el aprecio y el respeto mutuo?"*

Explorando la Empatía

PROPÓSITO

Esta experiencia de aprendizaje presenta una historia para explorar el concepto y la importancia de la perspectiva y la empatía. La empatía tiene dos componentes principales: ser capaz de tomar la perspectiva de otro (empatía cognitiva) y ser capaz de sentir una resonancia emocional con ellos (empatía afectiva). Sin una perspectiva, podemos malinterpretar las motivaciones y acciones de los demás. Al compartir las perspectivas de

los personajes y escuchar a sus compañeros, los estudiantes experimentarán la complejidad de la perspectiva de una persona, que es una expresión de sus necesidades, sentimientos y pensamientos. Escuchar y apreciar diferentes perspectivas como válidas puede conducir a una mejor resolución de problemas y relaciones más positivas.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Explorar el significado y los componentes de la empatía.
- Practicar la toma de perspectiva preguntándose sobre las necesidades, sentimientos y pensamientos de un personaje.
- Practicar escuchar diferentes puntos de vista.
- Considerar el valor de la toma de perspectiva para construir relaciones positivas y resolver problemas.

COMPONENTES CENTRALES
PRIMARIOS

Conciencia Interpersonal

MATERIALES REQUERIDOS

- La historia proporcionada.
- Por grupo: 1 juego de 6 hojas con el nombre de un rol/personaje escrito en cada papel
- Temporizador.
- Campanilla que todos los estudiantes pueden escuchar.

DURACIÓN

40 minutos

CHEQUEO | 4 minutos

- *“Preparémonos para una práctica de atención breve. ¿Cómo queremos que esté nuestro cuerpo?”*
 - *Primero tomaremos una postura cómoda y erguida. Luego mantendremos nuestros ojos en el suelo o los cerraremos.*
 - *Antes de fortalecer nuestra atención, haremos algunos recursos o enraizamientos para calmar nuestros cuerpos. Elijan uno de sus recursos de su kit de recursos, o pueden elegir uno nuevo, o pueden 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 prefieren hacer un enraizamiento, también pueden hacerlo. Cualquiera que elijan, vamos a descansar en silencio y prestar atención por unos momentos.* [Pausa]
 - *¿Qué notas dentro? Si tienes una sensación agradable o neutra, puedes descansar tu mente en eso.*
 - *Si tienes una sensación desagradable, puedes cambiar a un recurso diferente, o un enraizamiento. También puedes cambiar tu postura, pero trata de no molestar a nadie más si lo haces. De lo contrario, simplemente mantén tu atención descansando con tu recurso.* [Pausa]
- VAhora tomemos conciencia de nuestra respiración. Veamos si podemos prestar atención a la respiración cuando entra y sale de nuestro cuerpo.*
- *Si les resulta incómodo prestar atención a la respiración, no duden en volver a su recurso o enraizamiento, o simplemente tomar un pequeño descanso, asegurándose de no*

molestar a nadie. [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 su atención enfocándote en las sensaciones o enfocándote en la respiración. Es tu elección, siempre depende de ti.*
- *¿Qué notaste?”* [Compartir en voz alta]

PRESENTACIÓN / DISCUSIÓN | 8 minutos

¿Qué es la empatía?

Descripción General

Los estudiantes discutirán el significado de la palabra empatía y luego discutirán una historia en la que surgen malentendidos.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Cada persona tiene una perspectiva única, que consiste en sus necesidades, sentimientos, pensamientos y más.
- No podemos conocer completamente la perspectiva de otra persona, pero podemos imaginar lo que podríamos necesitar, pensar o sentir si estuviéramos en su lugar.
- La empatía implica saber lo que siente otra persona (empatía cognitiva) y preocuparse por lo que siente (empatía afectiva).
- Nuestra empatía puede basarse de manera precisa o inexacta (precisión empática), y podemos malinterpretar las intenciones de los demás, especialmente cuando no somos conscientes de su perspectiva.

Materiales Requeridos

La historia proporcionada a continuación

Instrucciones

- Escriba la palabra “empatía” en la pizarra y

pregunte a los estudiantes qué saben sobre el término. Permitir tiempo para compartir.

- Explique que la empatía tiene dos componentes principales: el primero es saber cómo se siente otra persona y está relacionado con la toma de perspectiva. El segundo es preocuparse por cómo se sienten y “sentirse con” ellos. Presente una definición acordada que esté en la línea de: “La empatía es saber cómo se siente otra persona y preocuparse por cómo se siente”. Solicite ejemplos de cuándo uno podría tener uno de estos dos elementos, pero no el otro.
- Pregunte si a veces podríamos ser inexactos acerca de cómo se siente otra persona. Esto se llama “precisión empática”.
- Dígales a los estudiantes que van a leer una historia breve juntos y luego discutan sobre casos de empatía, incluida la precisión empática.
- Lea la historia a sus estudiantes, seguida de las preguntas de discusión a continuación.

Recomendaciones para la Enseñanza

Si es más apropiado, cambie el equipo de debate en la historia a otro tipo de equipo o grupo mixto en su escuela.

HISTORIA | Tenzin y el Equipo de Debate

“Nisha, la capitana del equipo de debate, escucha que un nuevo estudiante en la escuela, Tenzin, podría ser excelente para su equipo. En la escuela, Nisha se acerca a Tenzin y le dice: “¡Tenzin! Escuché que estabas en el equipo de debate de tu vieja escuela.

“Así es”, dice Tenzin.

“¡Genial!”, dice Nisha. “Deberías unirse a nuestro equipo de debate aquí entonces. ¡Incluso podrías ayudarnos a ganar el campeonato este año! Unirse

al equipo te ayudará a hacer muchos amigos”.

“Gracias, supongo que sí”, dice Tenzin.

Nisha le dice al entrenador de su equipo, el entrenador Kay, que Tenzin está interesado en unirse y que sería un gran recluta para el equipo. El entrenador Kay le dice a Nisha: “Claro, eso suena como una buena idea. ¿Por qué tú y tus compañeros de equipo no hablan con Tenzin? También puedes invitar a Tenzin a nuestro próximo partido para observar.

Tenzin se va a su casa, donde está esperando su abuelo, el señor Pattel. “¿Cómo está la nueva escuela?”, pregunta el Sr. Pattel

Tenzin dice: “Está bien. La capitana del equipo de debate realmente quiere que me una al equipo, pero ya intenté debatir en mi última escuela y no fui muy bueno. Realmente quiero unirme al club de arte. Creo que el arte es mi verdadera pasión”.

El Sr. Pattel, pensando en sus propios días de escuela, dice: “Es importante probar cosas nuevas, Tenzin. Puede que te sientas en conflicto, pero parece que realmente quieres experimentar el club de arte, y yo te apoyo. Sigue a tu corazón”.

Tenzin regresa a la escuela al día siguiente y ve al entrenador Kay, quien también es educador de matemáticas de Tenzin. El entrenador Kay dice: “¡Hola, Tenzin! Nisha me dice que quieres unirse al club de debate. ¡Esperamos tenerte en nuestro próximo partido!”

Durante el almuerzo, los miembros del equipo, Toni y Desmond invitan a Tenzin a sentarse con ellos y le ofrecen dulces a Tenzin que trajeron de casa. Tenzin comienza a ponerse nervioso. Parece que podría haber habido un malentendido.”

Personajes de la historia

1. Tenzin, un nuevo estudiante.
2. Nisha, capitana del equipo de debate.
3. Entrenador Kay, entrenador del equipo y profesor de matemáticas.
4. Sr. Pattel, el abuelo de Tenzin.
5. Toni, compañero de equipo de Nisha y Desmond.
6. Desmond, compañero de equipo de Nisha y Toni.

Preguntas de Discusión

- ¿En qué parte de la historia crees que ocurrió un malentendido? ¿Por qué piensas eso? [Anime a la clase a generar una lista de puntos de malentendido]
- ¿Qué crees que Tenzin necesitaba, pensaba o sentía cuando hablaba con Nisha?
- ¿Qué crees que Tenzin necesitaba, pensaba o sentía cuando estaba sentado con Desmond y Toni?
- ¿Dónde notaste momentos de empatía o falta de empatía?
- ¿Cómo podrían los personajes de la historia haber mejorado su perspectiva o su precisión empática?

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 20 minutos Círculo de Verdades

Descripción General

En esta actividad de comprensión, los estudiantes toman las perspectivas de cada uno de los personajes de la historia para practicar el uso de su imaginación y empatía para considerar lo que cada persona podría estar sintiendo o pensando. Tendrán la oportunidad de compartir un pensamiento, un sentimiento o una necesidad

desde el punto de vista de cada personaje. Este formato de actividad es similar al diálogo atento previamente presentado a los estudiantes, porque en lugar de discusión hay un enfoque centrado en compartir y escuchar. La actividad se centra específicamente en la toma de perspectiva.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- No podemos conocer completamente la perspectiva de otra persona, pero podemos imaginar lo que podría necesitar, sentir o pensar si estuviéramos en su lugar.
- Escuchar las perspectivas de los demás puede llevarnos a una comprensión más profunda sobre un conflicto o problema.
- Puede haber obstáculos para la toma de perspectiva (como emociones fuertes, estrés, falta de seguridad, falta de atención y habilidades de comunicación deficientes). A menudo, estos obstáculos pueden superarse utilizando intencionalmente habilidades que ya hemos aprendido.
- Escuchar las perspectivas de los demás puede ayudarnos a mostrar respeto y construir relaciones positivas.

Materiales Requeridos

- Temporizador.
- Campanilla que todos los estudiantes pueden escuchar.
- Por grupo: 1 juego de 6 hojas de papel, cada una de las cuales tiene un nombre de rol/ personaje escrito en ella.

Instrucciones

- Explique a los estudiantes que harán un ejercicio para explorar la empatía y la toma de perspectiva.
- Explique que el formato para este ejercicio será

similar a los diálogos atentos, excepto en grupos pequeños. Habrá oyentes e interlocutores, pero no habrá conversaciones de ida y vuelta.

- Modele cómo funcionará este formato con 5 estudiantes voluntarios. Luego, explique el proceso (a continuación) y modele algunos comentarios de ejemplo con la debida consideración y profundidad. Luego muestre a todos cómo suena el timbre, los participantes rotan un punto en el círculo, dejando su "hoja de personaje" en su lugar. Proporcione 30-60 segundos de tiempo de reflexión privada nuevamente, sobre cómo se sentirían con su nuevo rol.
- Los estudiantes formarán grupos de seis, parados en un círculo. Cada persona tendrá un papel, en el que está escrito el nombre de un personaje. Ese será el personaje cuya perspectiva hablarán durante la primera ronda.
- Cada ronda comienza con un tiempo de reflexión privada de 30-60 segundos, durante el cual los estudiantes consideran los pensamientos, necesidades y sentimientos de su personaje asignado. Cada estudiante desarrolla una oración explicando su perspectiva que compartirá con el grupo, una vez que comience el tiempo para compartir.
- Después del tiempo de reflexión privado, los estudiantes se turnarán alrededor del círculo, compartiendo una oración que explica sus necesidades, sentimientos o pensamientos desde el punto de vista de ese personaje en un punto particular de la historia, de su elección. Los estudiantes deben hablar en primera persona, como si fueran el personaje en sí.
- No hay discusión (no hay preguntas, comentarios o respuestas a lo que alguien más dijo) durante el tiempo para compartir. Cada estudiante

simplemente comparte su oración con el grupo, con la intención de que este personaje se entienda mejor.

- Una vez que todos los estudiantes hayan compartido, vuelva a tocar el timbre e indique a los estudiantes que giren un punto en el sentido de las manecillas del reloj, dejando el papel del personaje en su lugar. Cada estudiante ahora asume el papel de su nuevo personaje. La siguiente ronda comienza con otros 30-60 segundos de silencio, mientras los estudiantes consideran sus sentimientos/pensamientos desde la perspectiva de ese personaje, y se les ocurre otra oración para compartir.
- Haga sonar la campanilla y dígales a los estudiantes que es tiempo de compartir nuevamente.
- Después de la tercera ronda, aliente a los estudiantes a intentar compartir una perspectiva de su personaje asignado que aún no hayan escuchado.
- Repita este ciclo para que cada estudiante asuma cada uno de los roles, según lo permita el tiempo. Los grupos con menos de seis miembros pueden repetir la ronda original si es necesario. El valor radica en tomar múltiples perspectivas sobre la misma situación, por lo tanto, cree tiempo para al menos tres turnos.
- Revise la experiencia con una discusión grupal (preguntas a continuación).

Recomendaciones para la Enseñanza

- Dependiendo del tamaño de su grupo, también puede considerar hacer esta actividad como una pecera, donde un grupo de 6 estudiantes participa en la actividad mientras los otros estudiantes actúan como observadores. Si elige este método, prepare el círculo externo

(observadores) para que cada uno tenga un estudiante focalizado a quien le dará retroalimentación escrita y/o verbal, relacionada con las normas de discusión que la clase ya tiene y sobre el contenido de las respuestas del estudiante focal.

- Circule alrededor de la sala para escuchar a los grupos pequeños compartiendo durante la actividad para que pueda apoyar a los estudiantes según sea necesario.
- Los estudiantes pueden necesitar un recordatorio para no tener discusiones y seguir los protocolos de esta actividad.
- Los estudiantes pueden necesitar un recordatorio para hablar desde el punto de vista de su personaje asignado, como si fueran ese personaje. Establezca el estilo con sus estudiantes sobre cómo hacer esto, presentando los sentimientos e ideas de sus personajes, sin usar un tipo diferente de voz o "actuación". Ayude a construir un ambiente que sea respetuoso de demostrar la variedad de perspectivas de una manera personal, usando la propia voz, para mostrar que es posible relacionarse con la opinión de otra persona sobre una situación, incluso cuando no es la suya. Modele la seriedad apropiada y la profundidad de respuesta. Esto se puede lograr alentando a los estudiantes a usar oraciones complejas que usen la palabra "porque". Por ejemplo, "Siento ... porque ..." o "Creo que ... porque ... y yo".

Pauta Sugerida

- *"La siguiente actividad es un ejercicio de toma de perspectiva, usando la historia que acabamos de escuchar. Como acabamos de explorar, tomar la perspectiva de alguien*

significa que te pones en su lugar e imaginas lo que podría necesitar, o cómo podría sentirse o pensar. Hablamos mucho sobre Tenzin, pero había otros cinco personajes en esta historia, cada uno con su propia perspectiva.

- *Esta actividad se realizará en pequeños grupos, de pie en círculo. Tu grupo recibirá una serie de documentos en los que cada uno tiene uno de los nombres de los personajes. El papel que obtengas será tu primer papel, por el que vas a hablar, sinceramente compartiendo lo que crees que esa persona podría haber estado pensando o sintiendo en un momento particular de la historia. Haremos múltiples rondas para que cada persona en tu grupo pueda experimentar diferentes roles. Comenzaremos con un minuto más o menos de tiempo de reflexión privada, para que puedas reflexionar sobre cómo imaginas que ese personaje se sentiría o estaría pensando en algún punto de acción de la historia. Decide una oración que explique la perspectiva, desde el punto de vista de esa persona, de lo que estaba sucediendo y por qué. Luego, tocaré el timbre y cada uno de ustedes compartirá su oración, uno a la vez alrededor de su círculo. No hay discusión durante esta actividad. Cada uno simplemente compartirá su perspectiva en una oración mientras los demás escuchan con una mente abierta, y luego esa ronda terminará. Cuando escuchen el timbre que dice que es hora de que comience la próxima ronda, todos rotarán un lugar en el sentido de las manecillas del reloj, de modo que cada uno de ustedes esté parado frente a un nuevo rol. Tendrán aproximadamente un minuto de tiempo de reflexión privada nuevamente para pensar en una oración para compartir. Luego, haré sonar el timbre y volverán a compartir el tiempo dentro*

de su círculo.

- ¿Puedo tener 5 voluntarios para que podamos demostrar rápidamente cómo hacer esto? [No demuestre una ronda completa aquí, pero haga que los estudiantes se coloquen en un círculo y usen un temporizador para darles a todos 30-60 segundos para considerar su perspectiva. Luego, toque la campanilla y, después de modelar, compartiendo una oración desde la perspectiva de su personaje, pida a uno o dos de los estudiantes voluntarios que compartan lo que podrían decir desde la perspectiva de su personaje. Recuérdeles, y demuéstreles, que cada persona está hablando como si fuera la persona a la que se le ha asignado el rol, no actúa o usa una voz diferente. Hablar directamente desde la perspectiva del personaje muestra que estás tomando esa forma de ver la experiencia, no fingiendo. Demuestra que incluso si no ha compartido esa experiencia o sentimiento, puede entender cómo alguien más podría hacerlo].
- Puede alentar a los estudiantes a usar oraciones complejas, como “Me siento frustrado porque me esforcé mucho en este proyecto y ahora tenemos un nuevo miembro del grupo con el que lidiar”. Luego demuestre sonar la campanilla y que todos roten un lugar, dando tiempo nuevamente para considerar su próximo papel.
- Ahora vamos a entrar en grupos de 6. Está bien si tenemos algunos grupos de 5.
- ¿Están todos frente a su rol asignado? [Verifique que los grupos estén organizados en círculos con los roles establecidos en el piso, a sus pies]
- Tocaré el timbre y tendrás tiempo para considerar en silencio la perspectiva de tu personaje. Tendrás aproximadamente

un minuto para formular una oración que describa tu perspectiva, que podría incluir tus necesidades, sentimientos o pensamientos, en algún momento de la historia. Tu objetivo es, con las mejores intenciones, ayudar a los demás en tu círculo a comprender realmente lo que estaba en el corazón o en la mente de tu personaje.

- Ok, pensamiento silencioso. [Suene la campanilla. Ajuste el temporizador por 60 segundos.]
- [Campanilla] Ok, ahora es tiempo de compartir. Quienquiera que esté hablando (nombre del personaje) comenzará cada ronda. Por favor comience.
- [Cuando vea que los grupos han tenido la oportunidad de que todos compartan su oración, toque la campanilla nuevamente] Ahora, gira un lugar, en el sentido de las manecillas del reloj y considera tu próximo papel. Tendrás aproximadamente un minuto nuevamente para ponerte en el lugar de ese personaje. Cuando escuches la campanilla nuevamente, comenzaremos la próxima ronda. [Establecer temporizador]
- [Campanilla] Ok, ahora es tiempo de compartir. Por favor, comienza.”
- [Repita el movimiento, tiempo de reflexión privado, ciclo compartido para varias rondas, considerando el tiempo y el nivel de compromiso. Cuando los estudiantes estén a punto de comenzar su tercera ronda de tiempo de reflexión privada, anímelos a tratar de compartir una perspectiva desde este nuevo rol que aún no hayan escuchado]

Preguntas de Discusión Grupal

Revisión con uno o más, según lo permita el tiempo

- *“Cómo te sentiste al ponerte en el lugar de cada uno de los personajes para tratar de comprender realmente lo que estaban pensando y sintiendo?”*
- *¿Qué aprendiste o qué te sorprendió al escuchar las perspectivas compartidas por otros?*
- *¿Te encontraste juzgando o sintiendo más comprensión hacia un personaje cuando alguien compartió su perspectiva?*
- *Ahora, imagínate entrando en la historia. ¿De qué manera entender estas perspectivas puede ayudar a resolver este problema en diferentes puntos de la historia?*
- *¿Por qué es importante la toma de perspectiva en las amistades y las relaciones?*
- *¿Por qué las personas podrían tener dificultades para participar en la toma de perspectiva?*
- *¿Cuáles son los obstáculos que pueden dificultar la toma de perspectiva? (Emociones fuertes; no estar en la zona resiliente de uno; falta de comunicación; prejuicio o ideas fijas; falta de atención; habilidades de comunicación deficientes; etc.)*
- *¿Cómo se pueden abordar estos obstáculos?”*

PRÁCTICA REFLEXIVA | 6 minutos

Un Momento en el que la Empatía Ayudó

Descripción General

En esta práctica reflexiva, los estudiantes recordarán un caso de su propia vida en el que la toma de perspectiva y la empatía ayudó o pudo haber ayudado.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

La empatía y la toma de perspectiva pueden jugar un papel importante en los malentendidos y su clarificación.

Materiales Requeridos

Escriba estas preguntas en la pizarra:

Instrucciones

- Escriba estas preguntas en la pizarra:
 - ¿Cómo sucedió o no sucedió la empatía o la toma de perspectiva?
 - ¿Qué ayudó o habría ayudado a las personas involucradas a poder empatizar mejor?
- Pídales a los estudiantes que se tomen un momento para recordar un pequeño malentendido que hayan visto o en el que hayan participado, donde la toma de perspectiva ayudó o podría haber ayudado.
- Pídales que dibujen y/o escriban sobre el escenario en silencio individualmente, como una forma de reflexionar personalmente sobre esta idea. Hágales saber que compartir con el grupo será opcional, no obligatorio.
- Invite a algunos voluntarios a compartir, pero no requiera que alguien comparta si no lo desea.

REVISIÓN | 2 minutos

- *“¿Cuándo podrías practicar empatía o toma de perspectiva durante la próxima semana?”*
- *¿Qué podría ser útil al hacerlo?”*

SEGUNDO CICLO BÁSICO

CAPÍTULO 6

Compasión por Uno mismo y por Otros

Descripción General

La adolescencia es una época de desarrollo rápido y, a veces, aparentemente desigual. Esto la convierte en un momento de grandes oportunidades y también de un gran estrés potencial. Si bien el 95% de la estructura cerebral se ha desarrollado dentro de los primeros seis años de vida, en la etapa de la adolescencia se ve un mayor crecimiento y reorganización de la corteza prefrontal. Esta parte del cerebro está asociada con la razón, el impulso y el control cognitivo y la toma de decisiones. Si bien este desarrollo permite una mayor perspectiva y consideración de los demás, también se asocia con una mayor reactividad emocional y toma de riesgos. A medida que las identidades sociales de los estudiantes maduran, llegan a desarrollar relaciones sólidas con sus compañeros, y no solo con los miembros de la familia. Con esto puede venir un miedo al rechazo social y al aislamiento social, y una mayor susceptibilidad a la influencia de los compañeros y las comparaciones sociales. Como resultado, un gran número de estudiantes a esta edad luchan con la ansiedad sobre lo académico y otras presiones, ansiedad social y problemas de autoestima.

La adolescencia también es un momento particularmente importante para identificar la formación. Una parte central de la formación de la identidad es cómo nos relacionamos con nosotros mismos y cómo nos vemos a nosotros mismos: nuestro autoconcepto. ¿Nos tratamos con amabilidad, comprensión y compasión, conscientes de nuestras limitaciones pero también conscientes de nuestras capacidades y del hecho de que siempre estamos creciendo y cambiando? ¿O miramos nuestro estado actual con frustración, impaciencia y desilusión, comparándonos desfavorablemente con los demás y con las imágenes idealizadas presentadas en la sociedad y en las redes sociales?

Este tiempo de desarrollo es, por lo tanto, una etapa crucial. A pesar de los desafíos que enfrentan, los estudiantes a esta edad tienen mayores recursos para cuidarse a sí mismos y a los demás que en cualquier otro momento de sus vidas. Por lo tanto, es un momento especialmente oportuno para explorar la empatía, la compasión y la autocompasión con ellos. Este es el tema del Capítulo 6.

En "Construyendo Resiliencia desde Adentro hacia Afuera" (*Building Resilience from the Inside Out*), Linda Lantieri escribe: "Los adolescentes ya no habitan un mundo definido por los adultos, sino uno definido por sus compañeros. Si bien nos alejan, de hecho, todavía necesitan la guía y la comprensión de los adultos importantes en sus vidas para ayudarlos a navegar en este momento tumultuoso. Los jóvenes también necesitan tiempo para la autorreflexión y para volverse hacia adentro para definir su propio significado y propósito para su vida, anhelos inherentes a esta etapa de desarrollo".

¿Qué es la Compasión por Sí Mismo?

La psicóloga Dra. Kristin Neff, una de las principales expertas mundiales en el tema, escribe que la autocompasión significa ser "amable y comprensivo cuando se enfrenta a fallas personales."¹

¹ <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>

En el Aprendizaje SEE, la autocompasión tiene dos componentes críticos. La primera es la autoaceptación, que, como señala la Dra. Neff, implica ser amable y comprensivo con uno mismo cuando uno encuentra contratiempos, dificultades o fracasos, o cuando no estamos a la altura de nuestras expectativas o las de los demás. El segundo es la confianza y el coraje que uno puede generar, un cambio interno que puede facilitar una mayor felicidad personal y oportunidades para florecer. Ambos elementos, y especialmente el segundo, se benefician del pensamiento crítico. Por ejemplo, si un estudiante ha internalizado la idea de que tiene que ser el mejor en todo para sentirse feliz y aceptado, o que nunca podría ser feliz a menos que otros lo encuentren físicamente más atractivo, la autocompasión implicaría reconocer que estas actitudes son falsas e inútiles, y que se sientan capacitados para poder cambiar a actitudes más productivas y constructivas.

Los entornos externos e internos afectan el bienestar de los estudiantes y su capacidad de prosperar personal y académicamente. Sin embargo, los estudiantes a menudo tienen menos opciones con respecto a su entorno externo (como ubicación, escuela, situación familiar, etc.) que su entorno interno, especialmente una vez que cultivan una mayor capacidad para observar su mente, dirigir su atención, regular su sistema nervioso, y navegar por las emociones. Enseñar a los estudiantes que pueden cultivar la autoaceptación, la autocompasión, la paciencia y la perseverancia puede ser enriquecedor. Cuando se combinan con habilidades prácticas, estos mensajes internos pueden reforzar su resiliencia y mejorar la autoeficacia a medida que avanzan a través de los entornos externos en evolución que encuentran.

Por esta razón, la experiencia de aprendizaje 1 “Exploración de la Compasión por sí mismo” presenta el concepto de autocuidado y autocompasión. La experiencia de aprendizaje 2, “Explorando Actitudes y Expectativas”, lleva esto más allá, al examinar algunas de las expectativas poco realistas que los estudiantes pueden tener debido a las imágenes presentadas en la sociedad y en los medios de comunicación. ¿Es posible ser bueno en todo? ¿Qué sucede cuando cometemos errores o incluso sentimos que hemos “fallado” en algo? ¿Qué podemos aprender de tales experiencias? ¿Es realista esperar que logremos cada objetivo de inmediato? Los estudiantes identificarán cuándo las actitudes se vuelven problemáticas y explorarán cómo podrían abordar los desafíos en sus vidas de una manera más fructífera.

¿Qué es la Compasión?

Las experiencias de aprendizaje 3 y 4 luego cambian a la compasión por los demás. El Dr. Thupten Jinpa, un destacado estudioso de la compasión, define la compasión como “una sensación de preocupación que surge cuando nos enfrentamos con el sufrimiento de otra persona y nos sentimos motivados para ver que el sufrimiento se alivia.”² La compasión depende de la conciencia de la situación del otro y de capacidad de empatizar con ellos, combinada con una sensación de afecto o cariño hacia esa persona, incluso en el nivel más básico de conexión humana.

² Jinpa, Thupten. *A Fearless Heart: How the courage to be compassionate can transform our lives* (Avery, 2016), xx.

Una forma práctica de acercarse a la compasión es a través de la lente del perdón. Por lo tanto, la Experiencia de Aprendizaje 3 les pide a los estudiantes que reflexionen sobre cuándo estamos dispuestos a perdonar y cuándo no. El enfoque aquí está en lo que los psicólogos llaman “perdón intrapersonal”, lo que significa la liberación de ira y emociones negativas hacia una persona o evento, en lugar del “perdón interpersonal”, que implica la reconciliación activa o el acto de decirle a alguien que son perdonados. Este perdón intrapersonal o “reconciliación interna” es un proceso interno que no necesariamente involucra a la otra persona. Aquí, un objetivo es que los estudiantes reconozcan el vínculo entre la conciencia y la compasión: como cuando podemos ver el contexto más amplio de la situación de una persona, incluidas sus experiencias pasadas y sus luchas internas, esta conciencia puede ayudarnos a sentirnos más inclinados a perdonarlos, y nuestra ira puede transformarse en compasión.

Es importante destacar que el perdón y la compasión no significan aceptar el mal. La experiencia de aprendizaje 4, “Explorando la Compasión Activa”, examina cómo la compasión activa a veces requiere hacer cosas que son difíciles o que a otros quizás no les guste. La compasión tiene diversos grados de intensidad. Mientras que “desear compasión” implica el deseo sincero de que otros se alivien del sufrimiento, la “compasión activa” es más fuerte e implica asumir la responsabilidad personal de hacer lo que se pueda hacer para ayudar. Este tipo de compasión es una forma de fuerza interior que lo obliga a uno a hacer lo que es mejor para los demás. A veces esto implica decir no o no dar a las personas lo que quieren, y se exploran ejemplos de esto en la experiencia de aprendizaje. Aquí, es importante que los estudiantes exploren cómo la compasión, lejos de evitar que hagan lo correcto, resistir la presión de grupo o actuar con integridad, puede ayudarlos a enfrentarse a los demás cuando sea necesario y a hacer lo que es mejor para los intereses propios y de los demás a largo plazo.

Práctica Personal del Estudiante

Muchas de las habilidades y prácticas que se han enseñado en el Aprendizaje SEE son en realidad prácticas de autocompasión y compasión por los demás. Por ejemplo, en las habilidades de resiliencia, del enraizamiento, los recursos y ¡Ayuda Inmediata! del Capítulo 2 se encuentran prácticas de autocompasión. Navegar las emociones de uno también puede ser una práctica de autocompasión, como lo es el perdón, ya que lo libera de las emociones negativas fuertes que perturban la felicidad y la paz mental. Del mismo modo, escuchar atentamente y prestar atención a los demás puede ser un acto de compasión y amabilidad. Al señalar las habilidades que los estudiantes ya están desarrollando y nombrarlas como actos de autocompasión y compasión, puede ayudar a sus estudiantes a reconocer cómo ya están practicando la autocompasión y la compasión por los demás. Esto construye una base sólida, ayudándoles a encontrar formas de explorar el material más complejo presentado en este capítulo, brindándoles oportunidades para reflexionar sobre cómo sus expectativas y actitudes contribuyen o dificultan su florecimiento y bienestar.

Práctica Personal del Docente

Las expectativas sobre los educadores, y las que los educadores se imponen, a veces pueden ser extraordinariamente altas. Es posible que desee tomarse este tiempo para explorar su propio diálogo interno. ¿Cuándo se anima y cuándo nota instancias de diálogo interno negativo? ¿Existen expectativas poco realistas que usted mismo o sus estudiantes tienen y, de ser así, cómo podría hacerlas más saludables y factibles? ¿En qué prácticas de autocompasión y compasión por los demás ya está involucrado, y cómo podría desarrollarlas, practicarlas más o aumentarlas?

Lecturas y Recursos Adicionales

- El libro de la Dra. Kristen Neff, *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself* (Autocompasión: El Poder Comprobado De Ser Amable Contigo Mismo) (William Morrow, 2015) es una excelente introducción de la investigadora líder sobre el tema de la autocompasión y también está disponible en formato de audiolibro. El sitio web de la Dra. Neff también contiene varios recursos útiles: www.self-compassion.org
- *A Fearless Heart: How the Courage to Be Compassionate Can Transform Our Lives* (Un Corazón Sin Miedo: Cómo El Coraje De Ser Compasivo Puede Transformar Nuestras Vidas) (Avery, 2016) por el Dr. Thupten Jinpa. Es una excelente introducción basada en la investigación sobre la compasión y la autocompasión.

Carta a los Padres y Cuidadores o Tutores

Fecha: _____



Estimado/a Madre, Padre o Cuidador/Tutor,

Esta carta es para informarle que su hijo ahora está comenzando el **Capítulo 6, "Compasión por Sí Mismo y por los Otros" del Aprendizaje SEE**. Como bien recuerde, el Aprendizaje SEE es un programa educativo de kínder hasta intermedio creado por la Universidad Emory para enriquecer el desarrollo social, emocional y ético (SEE).

En el Capítulo 6, su hijo(a) aprenderá a practicar la autocompasión y la compasión por los demás. Estaremos pensando juntos sobre cómo ser amables con nosotros mismos, a través de un diálogo interno positivo, y veremos formas en que pensar sobre nuestras intenciones y motivaciones puede ayudarnos a actuar de manera compasiva. También exploraremos el perdón (liberando nuestros sentimientos negativos hacia otra persona) y la idea de que cuando comprendemos los sentimientos y las circunstancias de la vida de alguien, puede ayudarnos a sentirnos más indulgentes y compasivos con ellos.

Práctica en Casa

A medida que su hijo recorre este capítulo, será útil que usted le pregunte qué es la autocompasión, y lo que ser compasivo con los demás, significa para él. También puede ser que le guste compartir un cuento con su hijo acerca de un momento en que, a pesar de la dificultad de hacerlo, alguien perdonó y eso llevó al resultado positivo de una mayor felicidad.

Capítulos Anteriores

- El Capítulo 1 exploró los conceptos de amabilidad y felicidad al ayudar a formar acuerdos de clase.
- El Capítulo 2 exploró el importante papel que juegan nuestros cuerpos, y en particular nuestro sistema nervioso, en nuestra felicidad y bienestar.
- El Capítulo 3 abordó el tema de la atención, incluyendo por qué es importante, cómo fortalecerla y cómo podemos usarla para cultivar la comprensión 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.

Lecturas y Recursos Adicionales

Recuerde que el Marco Teórico del Aprendizaje SEE, que se encuentra dentro de la Guía Anexa, contiene una explicación de todo el plan de estudios. Puede acceder a él en la web en: **www.compassion.emory.edu**.

Si tiene alguna pregunta, no dude en comunicarse.

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

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

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



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Explorando la Compasión por Sí Mismo

PROPÓSITO

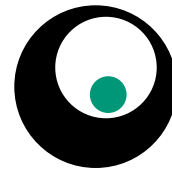
La primera experiencia de aprendizaje introduce el concepto de autocuidado y autocompasión a través de indicaciones para la investigación crítica y la reflexión. Para que los estudiantes generen interés y motivación para explorar el tema de la autocompasión, explora (a) qué es la autocompasión y para qué sirve; (b) cómo los estudiantes ya exhiben autocompasión; y (c) áreas donde sienten que su autocompasión podría crecer. Luego

introduce el concepto de ambientes internos y ambientes externos: así como queremos un ambiente externo de personas que muestren amabilidad y consideración hacia nosotros, también queremos un ambiente interno (nuestra propia mente, actitudes, perspectivas y emociones) que sea propicio para la felicidad y el crecimiento.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Explorar prácticas de compasión por los demás.
- Explorar el concepto de autocompasión.
- Explorar formas en las que ya exhiben autocompasión.
- Explorar áreas donde su autocompasión podría crecer.

COMPONENTES CENTRALES
PRIMARIOS

Compasión por Sí Mismo

MATERIALES REQUERIDOS

- Una copia del folleto de la Actividad de Comprensión para cada estudiante o pareja.
- Una copia del folleto de Práctica Reflexiva para cada estudiante
- Útiles de escritura para cada estudiante.
- Marcadores.
- Pizarra o cartulina.

DURACIÓN

35 minutos

CHEQUEO | 5 minutos

- *“Preparémonos para una práctica de atención breve. ¿Cómo queremos que esté nuestro cuerpo?”*
- *Primero tomaremos una postura cómoda y erguida. Luego mantendremos nuestros ojos en el suelo o los cerraremos.*
- *Antes de fortalecer nuestra atención, usaremos un recurso o practicaremos enraizamiento para calmar nuestros cuerpos. Elijan uno de los recursos de su kit, o pueden elegir o imaginar uno nuevo.*
- *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 prefieren hacer un enraizamiento, también pueden hacerlo. Cualquiera que elijan, vamos a permanecer en silencio y prestar atención por unos momentos. [Pausa.]*
- *¿Qué notas dentro? Si tienes una sensación agradable o neutra, puedes mantener tu mente en eso.*
- *Si tienes una sensación desagradable, puedes cambiar a un recurso diferente, o enraizamiento. También puedes cambiar tu postura, pero trata de no molestar a nadie más si lo haces. De lo contrario, simplemente mantén tu atención en tu recurso. [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, o simplemente tomar un pequeño descanso, asegurándose de no*

molestar a nadie. [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 | 10 minutos Practicando la Compasión con Amigos

Descripción General

En esta actividad de comprensión, los estudiantes hacen una lluvia de ideas sobre cómo podríamos ser amables con alguien que está desanimado, usando conversaciones positivas.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Podemos hablar positivamente con un amigo que tenga dificultades.
- Hay cosas específicas que podemos decir y hacer para alentar y ayudar a alguien desanimado.

Materiales Requeridos

- Una copia del folleto de la Actividad de Comprensión para cada estudiante o pareja.
- Útiles de escritura para cada estudiante.
- Marcadores.
- Pizarra o cartulina.

Instrucciones

- Discuta lo que es hablar positivo y hablar negativo.
- En parejas o como un grupo completo, los estudiantes discuten las preguntas y los ejemplos proporcionados. Díales que imaginen que el ejemplo proviene de un amigo,

y cuando el amigo lo dice, está claro que se sienten bastante mal por eso.

- Directrices:
 - Usar conversaciones positivas que sean provechosas, compasivas, verdaderas y útiles.
 - Intentar NO hablar sobre usted o sus propias experiencias.
- Invite a los estudiantes a hacer una lluvia de ideas para varias o todas las indicaciones. Escriba la conversación positiva de los estudiantes con amigos en la pizarra.
 - *“¿Qué sensaciones podrían estar sintiendo en su cuerpo?”*
 - *¿Qué podría decirles que sea amable y que pueda ayudarlos a sentirse menos desanimados?*
 - *¿Cómo podría ayudarlos a ver la situación de manera diferente para que se sientan menos desanimados?*
 - *¿Qué tipo de tono y lenguaje corporal podrías usar para ayudar a tu amigo?*
 - *Si no puedes pensar en algo compasivo y útil que decir, ¿qué más podrías hacer para hacerle saber que lo escuchas?”*

Indicaciones

1. “Corriendo en el campo durante el recreo, me tropecé con los cordones de mis zapatos y me caí, rasgando las rodillas de mis jeans nuevos. Soy tan estúpido”.
2. “Descubrí que no fui elegido para el equipo de baloncesto para esta temporada. Nunca voy a llegar a un equipo”.
3. “La Sra. Duff me pidió que pasara la tarea calificada a la clase, y dejé caer la pila de papeles en el piso al frente de la sala. Cuando me incliné para recogerlos, todos se rieron de mí”.
4. “Trabajé en mi ensayo durante cuatro horas y pensé que era perfecto. Pero mi educador corrigió mis errores y dijo que tenía que revisarlo y volver a enviarlo mañana. ¿Por qué es mucho más difícil para mí escribir que para todos los demás?”
5. “En la cafetería, mi bandeja llena de comida se me escapó de las manos y se derramó por todo el piso y mis zapatos. Soy tan torpe y tonto”.

Recomendaciones para la Enseñanza

Como alternativa, puede cortar las instrucciones en tiras y hacer que los estudiantes respondan a ellas con sus compañeros, utilizando el protocolo de diálogo atento.

Pauta Sugerida

- *“Hemos estado aprendiendo mucho por qué es importante mostrar amabilidad y compasión. Y hemos aprendido diferentes formas de ser amables entre nosotros. Revisemos un poco.”*
- *Digamos que tenemos un amigo cercano o un miembro de la familia e intentan hacer algo, pero no funciona. Como si tal vez fuera su trabajo tomar fotos en una fiesta, pero ninguna de las fotos salió bien, y se siente realmente mal por eso.*
- *¿Qué podríamos decirle que sean amable y que le ayude a sentirse menos triste? ¿Cómo podríamos tratar de alentarlos? [Dé a los estudiantes la oportunidad de compartir ideas]*
- *Podemos llamar a decir cosas que son compasivas, amables, útiles y verdaderas “conversaciones positivas”. Cuando decimos la palabra “positivas” aquí, queremos decir cosas que son útiles, compasivas, verdaderas y útiles.*

- *¿Hay alguna acción de ayuda que hayamos aprendido que pueda ser útil en una situación como esta?* [Dé a los estudiantes la oportunidad de compartir ideas]
- *Si tuviéramos que desanimar a alguien o decir cosas que son malas o que no son útiles para ellos, llamaríamos a eso “conversación negativa”. Negativo es lo opuesto a positivo. Cuando decimos la palabra “negativo” aquí, estamos hablando de cosas que son inútiles y desagradables.*
- *Practiquemos una conversación positiva como si estuviéramos hablando con un amigo. Harán esto con un compañero.*
- *Echen un vistazo a las indicaciones en el folleto. Seleccionen uno que le dirán a su compañero y decidan quién irá primero.*
- *El primer compañero dirá su ejemplo y el segundo compañero responderá con una conversación positiva. Luego cambie de roles, utilizando un ejemplo diferente. Si tiene tiempo, intente con otro ejemplo cada uno. Luego compartiremos la charla positiva como grupo.* [Proporcione tiempo para que los estudiantes lean las instrucciones y practiquen conversaciones positivas entre ellos]
- *Bien, ahora compartamos algunos ejemplos de la charla positiva que usamos.”* [Permita que los estudiantes compartan, mientras registran su charla positiva en la pizarra o en la cartulina]

PRESENTACIÓN / DISCUSIÓN | 7 minutos

Autocompasión y Conversación Positiva

Descripción General

Esta discusión explora la idea de si uno puede ser compasivo con uno mismo y cómo podría ser. Uno puede aprender a reconocer el diálogo interno negativo y sus efectos inútiles. También

se puede aprender a ofrecerse a uno mismo, la amabilidad que se le ofrecería a un amigo.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Podemos hablar positivamente con un amigo que tenga dificultades.
- Podemos hablar positivamente con nosotros mismos cuando enfrentamos dificultades.
- Hay cosas específicas que podemos decir y hacer para alentar y ayudar a alguien desanimado.
- Algunas de estas cosas también podemos decir las y hacerlas por nosotros mismos cuando estamos desanimados.

Materiales Requeridos

- Cartulina o pizarra.
- Marcadores.

Instrucciones

- Dirija una discusión con sus estudiantes sobre la autocompasión y la diferencia entre una conversación positiva (útil, verdadera, amable, alentadora) y negativa (inútil, falsa, desagradable, desalentadora).
- Anime a los estudiantes a pensar en cómo podemos tener una conversación positiva con nosotros mismos cuando enfrentemos dificultades, tratándonos tan amablemente como lo haríamos con un amigo.
- Comience a explorar la relación entre el diálogo interno positivo y negativo y nuestras perspectivas (cómo vemos las cosas).

Pauta Sugerida

- *“¿Cuáles son algunos ejemplos de conversaciones positivas y negativas que las personas a veces dirigen hacia nosotros mismos?* [Dé a los estudiantes la oportunidad de compartir ideas]
- *¿En qué ocasiones te dices cosas amables*

o alentadoras? ¿Qué podrías decir? [Dé a los estudiantes la oportunidad de compartir ideas]

- *Sentirse cómodo diciéndonos estas cosas a nosotros mismos, puede tomar tiempo y práctica [Pídales que intenten decir algunas de las conversaciones positivas sobre una situación específica] ¿Cómo se siente?*
- *La autocompasión es cuando mostramos amabilidad y compasión hacia nosotros mismos.*
- *Acaban de generar una lista completa de formas de apoyar a un amigo que se sentía triste o desanimado. ¿Qué pasaría si fuéramos nosotros mismos, quienes no hubiéramos tenido éxito y fuéramos nosotros los que nos sentimos mal? Como si fuera yo, podría decirme o pensar cosas para mí mismo, como "No soy bueno. ¡Nunca podré hacer esto! "Y entonces podría empeorar aún más. Podría comenzar a pensar: "¡No soy bueno en nada!". Luego, en lugar de esforzarme más o practicar más para tener éxito, podría simplemente rendirme. Incluso podría sentirme un fracaso por un tiempo. Esto puede sucederle a cualquiera a veces. ¿Qué tipo de situaciones podrían llevar a una persona a sentirse de esa manera? [Dé a los estudiantes la oportunidad de compartir ideas]*
- *Estas no son cosas muy amables para decirme a mí mismo. No son cosas que le diría a un amigo.*
- *Pero cuando soy amable conmigo mismo, en la forma en que soy amable con un amigo que tiene problemas, entonces eso es positivo. Cuando soy amable conmigo mismo, cuando uso un diálogo interno positivo, practico la autocompasión."*

PRÁCTICA REFLEXIVA | 10 minutos

Ser Amables con Nosotros Mismos

Descripción General

En esta práctica reflexiva, los estudiantes aplican lo que han estado aprendiendo a sus propias vidas, escribiendo y dibujando las formas en que ya practican la amabilidad con sí mismos cuando están desanimados. Luego agregan formas adicionales que piensan que podrían ser más amables con ellos mismos..

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Ya participamos en muchos actos de amabilidad con nosotros mismos.
- Podemos aprender más actos de amabilidad de los demás.
- Podemos agregar a nuestras herramientas cómo ser amables con nosotros mismos.

Materiales Requeridos

- Útiles para escribir y dibujar.

Instrucciones

- Proporcione a cada estudiante una hoja de papel y útiles de dibujo.
- Lea las instrucciones en el folleto y deles tiempo para trabajar en él.
- Solicite estudiantes voluntarios para compartir sus ideas, si están dispuestos.
- Habiendo escuchado todas estas formas de ser amable con uno mismo, pídale que regresen a sus dibujos y agreguen nuevas formas en que podrían ser amables con ellos mismos en el futuro. Estas podrían ser cosas que han escuchado de otros, o cosas nuevas que imaginan que podrían hacer.
- Recoja las hojas de práctica reflexivas si lo desea. Revíselas para ver cómo los estudiantes

entendieron y respondieron al concepto de autocompasión.

y palabras amables contigo mismo, como lo haríamos con un amigo?

- *¿Qué aprendiste que te gustaría recordar?"*

Pauta Sugerida

- *"Ok, ahora vamos a hacer nuestra práctica reflexiva personal. Este es un trabajo independiente, por lo que tendrán su propio tiempo privado para pensar, escribir y dibujar sobre sus propias ideas. Pediré voluntarios para compartir, si lo desean, en unos minutos.*
- *Miren el folleto que les di. ¿Un voluntario, por favor, para leer las instrucciones en voz alta?*
- *Sigan adelante y comiencen. Pondré música mientras trabajan. [Dé a los estudiantes al menos 4 minutos para dibujar/escribir]*
- *[Antes de solicitar ejemplos frente a todo el grupo, indique a los estudiantes que recurran a un compañero de clase cercano y compartan sus ejemplos de dibujo y diálogo interno entre ellos] Escuchemos algunos ejemplos de diálogo interno positivo. ¿Quién nos ayudará a comenzar? [Permita que los estudiantes compartan con la clase. Vaya primero si los estudiantes dudan]*
- *Después de escucharse mutuamente, ¿qué otras formas de hablar positivamente en el futuro pueden agregar? Adelante, háganlo ahora. [Permitir tiempo para compartir / dibujar / escribir]*
- *Me gustaría recopilar sus prácticas reflexivas a menos que deseen conservar las suyas. Será tu boleto de salida cuando salgas de clase hoy, así que dámelo o muéstramelo y hazme saber que te llevarás el tuyo."*

REVISIÓN | 3 minutos

- *"¿Cuáles son algunos de los desafíos y beneficios de practicar el uso de pensamientos*

Tu amigo viene a decirte [elige un mensaje de abajo]. Está claro que se siente bastante mal por eso.

Directrices:

- Usar conversaciones positivas que sean útiles, compasivas, verdaderas y útiles.
- Intentar no hablar de ti o de tus propias experiencias.
- Si no puedes pensar en algo compasivo y útil que decir, ¿qué más podrías hacer para hacerles saber que lo escuchas y que eres su amigo?

Ejemplos	Sensaciones Corporales Que Tu Amigo Podría Estar Sintiendo	Charla Positiva Que Podrías Usar <i>(Si no puedes pensar en algo compasivo y útil que decir, ¿qué más puedes hacer para hacerle saber que lo escuchas y que eres un amigo?)</i>	Tono y Lenguaje Corporal Que Podrías Usar
1. "Corriendo en el campo durante el recreo, me tropecé con los cordones de mis zapatos y me caí, rasgando las rodillas de mis jeans nuevos. Soy tan estúpido".			
2. "Descubrí que no fui elegido para el equipo de baloncesto para esta temporada. Nunca voy a llegar a un equipo".			
3. "La Sra. Duff me pidió que pasara la tarea calificada a la clase, y dejé caer la pila de papeles en el piso al frente de la sala. Cuando me incliné para recogerlos, todos se rieron de mí".			
4. "Trabajé en mi ensayo durante cuatro horas y pensé que era perfecto. Pero mi educador corrigió mis errores y dijo que tenía que revisarlo y volver a enviarlo mañana. ¿Por qué es mucho más difícil para mí escribir que para todos los demás?"			
5. "En la cafetería, mi bandeja llena de comida se me escapó de las manos y se derramó por todo el piso y mis zapatos. Soy tan torpe y tonto".			

Práctica Reflexiva :

Ser Amables Con Nosotros Mismos
Con Un Diálogo Interno Positivo

Nombre _____

- Piensa en un momento en que algo era realmente difícil al principio, pero se volvió mejor con la práctica y el tiempo. ¿Cómo te apoyaste con una conversación positiva?
- ¿Qué cosas compasivas te dices a ti mismo durante los tiempos difíciles?

Indicaciones: Dibújate a ti mismo haciendo algo que es o fue una lucha para ti, o durante un momento en que te sentiste desanimado. En la burbuja de pensamiento, escribe un diálogo interno positivo que puedas usar para ayudarte a ti mismo como lo harías con un amigo.



Explorando Actitudes y Expectativas

PROPÓSITO

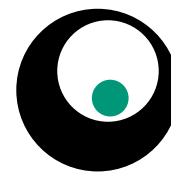
Esta experiencia de aprendizaje examina expectativas poco realistas, los efectos negativos que pueden tener en el sentido de autoestima de los estudiantes y cómo ajustarlas para cultivar la humildad y la autoconfianza. Los estudiantes explorarán el perfeccionismo y preguntas tales como: ¿Es posible ser bueno en todo? ¿Qué sucede cuando cometemos errores o sentimos que hemos “fallado” en algo? ¿Es realista esperar que logremos cada

objetivo de inmediato o que sobresalgamos en cada área? Después de que los estudiantes identifiquen qué actitudes y expectativas no son útiles en sus propias vidas, diseñarán prácticas para ellos mismos que pueden ayudar a cultivar una autoestima positiva a través de expectativas más realistas de sí mismos.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Explorar el mito del perfeccionismo y las formas en que conduce a expectativas poco realistas.
- Explorar la “mentalidad de crecimiento”, la capacidad de uno para crecer y aprender de los errores y contratiempos.
- Explorar cómo los sentimientos difíciles, los contratiempos y las limitaciones son características comunes de la vida de todos.
- Identificar formas positivas de responder a las limitaciones y “fallas” de uno.

COMPONENTES CENTRALES
PRIMARIOS

Compasión por Sí Mismo

MATERIALES REQUERIDOS

- Un letrero que dice “Sí” y otro que dice “No”
- Suficiente espacio para que los estudiantes se muevan alrededor de una línea continua imaginaria.
- Cartulina o pizarra.
- Papel.
- Tarjetas para notas.
- Útiles de escritura.
- Folleto de discusión incluido al final de esta experiencia de aprendizaje.

DURACIÓN

40 minutos

CHEQUEO | 5 minutos

- *“Preparémonos para una práctica de atención breve. ¿Cómo queremos que esté nuestro cuerpo?”*
- *Primero tomaremos una postura cómoda y erguida. Luego mantendremos nuestros ojos en el suelo o los cerraremos.*
- *Antes de fortalecer nuestra atención, usaremos un recurso o practicaremos enraizamiento para calmar nuestros cuerpos. Elijan uno de los recursos de su kit, o pueden elegir o imaginar uno nuevo.*
- *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 prefieren hacer un enraizamiento, también pueden hacerlo. Cualquiera que elijan, vamos a permanecer en silencio y prestar atención por unos momentos. [Pausa.]*
- *¿Qué notas dentro? Si tienes una sensación agradable o neutra, puedes mantener tu mente en eso.*
- *Si tienes una sensación desagradable, puedes cambiar a un recurso diferente, o enraizamiento. También puedes cambiar tu postura, pero trata de no molestar a nadie más si lo haces. De lo contrario, simplemente mantén tu atención en tu recurso. [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, o simplemente tomar un pequeño descanso, asegurándose de no*

molestar a nadie. [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 | 10 minutos Mantener su Opinión

Descripción General

Al participar en un ejercicio continuo, los estudiantes exploran y expresan sus creencias en torno a las ideas de perfeccionismo, fracaso y una mentalidad de crecimiento. .

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Tener expectativas poco realistas puede hacer que seamos duros con nosotros mismos de una manera inútil.
- Cultivar una mentalidad de crecimiento y paciencia puede ayudarlos a ser más realistas cuando se encuentren con contratiempos.

Materiales Requeridos

- Suficiente espacio para que los estudiantes se muevan alrededor de una línea continua imaginaria.
- Un letrero que dice “Sí” y uno que dice “No” que se puede colocar en cualquier extremo de una línea (la línea puede ser imaginaria o se puede crear con cinta de color en el piso)

Instrucciones

- Coloque los signos Sí / No en los extremos opuestos de la línea continua.

- Explique a los estudiantes que leerá las declaraciones y les pedirá que muestren su nivel de acuerdo o desacuerdo con cada declaración al pararse a lo largo de un continuo imaginario, con los extremos marcados por los signos.
- Demuestre a los estudiantes dónde se ubicaría una persona, dependiendo del grado en que esté de acuerdo o en desacuerdo con la declaración, para que tengan claro cómo expresar su opinión.
- Dígales a los estudiantes que no hay respuestas correctas o incorrectas a las declaraciones y que deben basarse en su propia opinión.
- Hágalos saber a los estudiantes que compartirán sus pensamientos entre ellos y refiérase al acuerdo grupal que su clase haya establecido, que aborde cómo han acordado hacer este tipo de trabajo entre ellos, escuchando y compartiendo respetuosamente estar en desacuerdo sin ser desagradable.
- Invite a todos los estudiantes a ponerse de pie y prepararse para escuchar la primera declaración. Hágalos saber que habrá un breve período de tiempo de reflexión antes de que alguien se mueva a una posición en la línea.
- Lea la primera declaración a continuación. Dé a los estudiantes 10 segundos para pensarlo y luego pídale a todos que se muevan para mostrar su opinión (de acuerdo / en desacuerdo). Dígales que se paren en cualquier parte del continuo que se ajuste a su experiencia, mostrando el grado en que están de acuerdo o en desacuerdo con la declaración.
- Una vez que los estudiantes estén en su lugar, pídale que se den vuelta y hablen con una o dos personas que están cerca de ellos y compartan por qué eligieron pararse donde están parados. (Si un estudiante está solo, el educador debe ser su compañero).
- Anime a todos a mantener una mente abierta mientras escuchan a algunos estudiantes hablar sobre el pensamiento que lo llevó a elegir ese lugar en la línea continua.
- Después de escuchar a los voluntarios, invite a los estudiantes a moverse si han cambiado de opinión. Invite a quienes se mueven, a compartir lo que cambió para ellos.
- Continúe el mismo proceso con las indicaciones restantes. Termine con la pregunta de discusión grupal.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Asegúrese de que todos hayan sido escuchados por todo el grupo al menos una vez si es posible, y sea cuidadoso de manejar las intervenciones.
- **Las declaraciones en negrita son las más importantes para esta actividad.** Si tiene tiempo y desea incluir las demás, hágalo.
- Recuerde, no hay respuestas correctas o incorrectas a estas declaraciones. Están diseñados para facilitar la discusión y el intercambio. Es importante ser un oyente neutral durante la actividad para permitir diferencias de opinión.
- Esta actividad puede conducir a discusiones valiosas que toman tiempo, y si encuentra que está teniendo una discusión valiosa durante la actividad de comprensión, considere extender la actividad, eliminar la práctica reflexiva y finalizar la sesión de revisión. Luego, vuelva a la actividad la próxima vez que se encuentren, haga las indicaciones restantes y termine la segunda vez con la práctica reflexiva.

Declaraciones

- **Puedes ser bueno en la mayoría de las cosas**

si trabajas duro y practicas durante un largo período de tiempo.

- Ser el mejor en algo o terminar en primer lugar no necesariamente hace feliz a alguien.
- **Me gusta ser el mejor en todo lo que hago.**
- Cuando estoy pasando por un momento muy difícil, me doy el cuidado y la compasión que necesito.
- Está bien y es natural no ser bueno en algo si acabo de comenzar.
- **Cuando me siento deprimido, tiendo a sentir que la mayoría de las personas son probablemente más felices que yo.**
- A veces es bueno estar por debajo del promedio en algo.
- Cuando fallo en algo que es importante para mí, tiendo a sentirme solo en mi fracaso.
- **El fracaso puede ser una buena forma de aprender.**
- Cuando fallo en algo importante para mí, a veces me siento avergonzado y decepcionado.
- Intento aceptar cosas sobre mí que no me gustan.
- **Es posible ser perfecto. [Termine la actividad con esta, sin importar cuántas declaraciones use]**

Pauta Sugerida

- *“Para esta actividad, compartiremos experiencias personales entre nosotros. ¿Cuál de nuestros acuerdos grupales podríamos usar para ayudar a guiar nuestra discusión hoy? [Dé tiempo para revisar los acuerdos y compartirlos]*
- *Les voy a leer una declaración y les pediré que se paren en una línea continua para expresar su acuerdo o desacuerdo con lo que he dicho. Por ejemplo, si dijera, ‘todas*

las personas deben ser amables’, ustedes se mantendrán a lo largo de la línea para mostrar su desacuerdo (demuestre dónde se ubicarán) o su acuerdo (demuestre dónde se ubicarán). Pueden pararse en cualquier lugar a lo largo de la línea para mostrar qué tan de acuerdo o en desacuerdo están con la declaración. Les daré unos segundos para pensar en cada afirmación antes de pedirles que se muevan.

- [Lean la primera declaración y esperen unos segundos.]
- *Ahora muévase para pararse a lo largo de la línea para mostrar su nivel de acuerdo o desacuerdo con “[repetir la declaración]” [Pausa mientras los estudiantes se ubican]*
- *Giren y hablen con una o dos personas cercanas a ustedes en la línea. ¿Por qué estás parado ahí? ¿Qué experiencias has tenido que te hacen pensar o sentir como lo haces? [Permita 2 minutos para compartir en pequeños grupos o parejas]*
- *Ahora, discutamos juntos con todo el grupo: ¿quién nos ayudará a comenzar? Vayamos de un extremo del espectro al otro, escuchando a varias personas en el camino. Mientras escuchan a sus compañeros compartir, piensan en cómo lo que dicen afecta su propio pensamiento. Les daré la oportunidad de cambiar más tarde, si quieren.*
- [Llame a los estudiantes voluntarios y pídale que expliquen sus razones para pararse en su lugar. Permanezca neutral con respecto a todas las respuestas, respondiendo con “Gracias por compartir”. O un comentario igualmente imparcial.]
- *Para aquellos que, después de escuchar estos comentarios, deseen cambiar su respuesta, muévase ahora.*

- *¿Cómo y por qué cambió tu respuesta?* [Escuche a los voluntarios si hay algunos que desean compartir.]
- [Repita el proceso anterior con cada una de las declaraciones.]
- *Gracias por compartir tus ideas. Sentémonos ahora."*

PRESENTACIÓN / DISCUSIÓN | 12 minutos

Actitudes y Expectativas

Descripción General

Los estudiantes discutirán sus ideas sobre expectativas, perfeccionismo y mentalidad de crecimiento.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- La sociedad ofrece muchas ideas sobre lo que traerá felicidad, pero no todas son realistas.
- Tener expectativas poco realistas sobre la felicidad puede hacer que seamos duros con nosotros mismos de una manera inútil.

Materiales Requeridos

- Cartulina o pizarra.
- Papel.
- Tarjetas para notas.
- Útiles de escritura.
- Folleto de discusión incluido al final de esta experiencia de aprendizaje.

Instrucciones

- Divida su grupo en parejas o tríos. Entregue a cada grupo una hoja de papel o use el folleto provisto.
- Pida a los grupos que hagan una lluvia de ideas sobre cosas que la sociedad, los medios y la publicidad nos dicen que necesitamos para ser

felices. [Algunos ejemplos pueden ser carro nuevo, riqueza, buena apariencia, un gran trabajo, un tipo particular de cuerpo].

- Invite a los grupos a compartir en la medida que escribe sus ideas en el cuadro o en la pizarra debajo del título "Lo Que La Sociedad Nos Dice Que Nos Hará Felices"
- Luego, pídale a los estudiantes que revisen la lista y les preguntamos:
 - "¿Estas cosas nos traerán felicidad duradera? ¿Cómo lo sabes?"
 - ¿Son felices todos los que son [ejemplo: ricos]?"
 - ¿Crees que si tuvieras alguna o todas estas cosas serías feliz? ¿Por qué o por qué no?"
 - ¿Alguna de estas expectativas que las personas puedan tener para sí mismas les causa problemas?"
- Deje que los estudiantes guíen esta discusión.
- Pregunte a los estudiantes qué puede significar el término "expectativa". Escriba sus ideas, junto con una definición similar a "lo que alguien predice que sucederá" en la pizarra.
- Luego, entregue a cada estudiante una tarjeta para notas o tarjetas adhesivas. Pídeles que hagan una lluvia de ideas de forma independiente sobre lo que quieren para sí mismos, que creen que les brindará una felicidad duradera en el futuro.
- Invite a los estudiantes a compartir mientras registran sus ideas en papel o en la pizarra bajo el título "Lo Que Quiero Que Me Ayude A Ser Feliz". (O recoja las tarjetas y repártalas en el cuadro o pizarra).
- Facilite una discusión grupal usando las siguientes preguntas. Es posible que desee mostrar las preguntas de alguna manera.

- o Piensen en un momento en que no cumplieron con sus propias expectativas y se sintieron mal por ustedes mismos o se trataron con dureza. Imagínense si un amigo se les acerca y les dice lo mismo sobre sí mismo. ¿Cómo le ayudarían a tener una perspectiva diferente de las cosas?
- o ¿Cómo se sienten cuando amigos, familiares y / o la sociedad tienen expectativas poco realistas o inútiles para ti que no puedes o no quieres cumplir?
- o ¿Cómo se sienten cuando amigos, familiares y / o la sociedad tienen expectativas realistas o provechosas para ti que están en concordancia con tus propias esperanzas y sueños?
- o En tu opinión, ¿cómo se conectan las expectativas y el perfeccionismo (o querer ser perfecto)?
- o ¿De qué manera la forma en que nos sentimos sobre el fracaso y cometer errores impacta nuestro comportamiento y crecimiento?
- Dígales que van a reflexionar sobre las expectativas útiles e inútiles que tienen para sí mismos.
- “Las expectativas útiles nos ayudan a crecer y nos alientan; las expectativas inútiles nos hacen ser duros con nosotros mismos y pueden contribuir a sentimientos negativos sobre nosotros mismos.”

Pauta Sugerida

- *“Hoy vamos a pensar juntos sobre las expectativas, el perfeccionismo y la mentalidad de crecimiento.*
- *Trabajaremos en nuestros grupos pequeños, así que por favor, ubíquense ahora en su grupo. [Si aún no ha designado grupos de trabajo*

pequeños, hágalo ahora.]

- *Al usar este folleto, harán una lluvia de ideas sobre cosas que la sociedad, los medios y la publicidad nos dicen que necesitamos para ser felices. ¿Quién puede compartir un ejemplo para comenzar? [Permita tiempo para 1-2 ejemplos.] Maravilloso. Sigán adelante y trabajen con sus grupos, enumerando tantos ejemplos como sea posible. Recuerden que todos trabajarán para lograr la equidad en la participación, así que tomen nota de sus propias contribuciones y las de los demás. [Proporcione tiempo para trabajar]*
- *Ahora, compartamos sus ideas grupales con la clase. Los escribiré aquí en “Lo Que La Sociedad Nos Dice Que Nos Hará Felices”. [Permita que cada grupo comparta algunas o todas sus ideas].*
- *Gracias por contribuir con todas estas ideas fabulosas. Ahora echemos un vistazo a toda la lista. [Pausa. Facilite una discusión usando las preguntas a continuación. Permita que los estudiantes guíen la discusión.]*
 - *¿Estas cosas nos traerán felicidad duradera? Cómo lo sabes?*
 - *¿Son felices todos los que son [ejemplo: ricos]?*
 - *¿Crees que si tuvieras alguna o todas estas cosas serías feliz? ¿Por qué o por qué no?*
 - *¿Alguna de estas expectativas que las personas puedan tener para sí mismas les causa problemas?*
 - *¿Qué crees que significa el término “expectativa”? [Escriba sus ideas, junto con una definición a lo largo de las líneas de “lo que alguien predice que sucederá” en la pizarra.]*

- *Ahora te voy a dar una tarjeta adhesiva. Te invito a que pienses por tu cuenta lo que quieres para ti y lo que crees que te traerá una felicidad duradera en el futuro. [Proporcione tiempo para escribir]*
- *¿A quién le gustaría compartir? [Registre sus pensamientos en el póster o colecciona y exhiba]*
- *[Facilite una discusión grupal usando una o más de las siguientes preguntas. Es posible que desee mostrar las preguntas de alguna manera]*
- *Piensen en un momento en que no cumplieron con sus propias expectativas y se sintieron mal por ustedes mismos o se trataron con dureza. [Pausa] Ahora imaginen si un amigo vino a usted y les dijo lo mismo sobre él. ¿Cómo le ayudarían a tener una perspectiva diferente de las cosas?*
- *¿Cómo te sientes cuando amigos, familiares y / o la sociedad tienen expectativas poco realistas o inútiles para ti que no puedes o no quieres cumplir?*
- *¿Cómo te sientes cuando amigos, familiares y / o la sociedad tienen expectativas realistas o útiles para ti que están en concordancia con tus propias esperanzas y sueños?*
- *En tu opinión, ¿cómo se conectan las expectativas y el perfeccionismo (o querer ser perfecto)?*
- *¿De qué manera la forma en que nos sentimos sobre el fracaso y cometer errores impacta nuestro comportamiento y crecimiento?*
- *Maravilloso, gracias por una gran discusión. A continuación, haremos una práctica reflexiva sobre las expectativas que tenemos para nosotros mismos. Las expectativas útiles*

nos ayudan a crecer y nos alientan; las expectativas inútiles nos hacen ser duros con nosotros mismos y pueden contribuir a sentimientos negativos sobre nosotros mismos”.

PRÁCTICA REFLEXIVA | 10 minutos

Qué Esperar De Mí Mismo

Descripción General

En esta práctica reflexiva, los estudiantes examinan las expectativas que tienen para sí mismos y cómo pueden ser útiles o inútiles.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

Tener expectativas poco realistas puede hacer que seamos duros con nosotros mismos y creemos sentimientos negativos que pueden ser inútiles.

Materiales Requeridos

- Una copia del folleto de práctica reflexiva para cada estudiante.
- Útiles de escritura.

Instrucciones

- Pídales a los estudiantes que salgan de sus grupos y trabajen en silencio por su cuenta durante esta práctica reflexiva.
- Muestre a los estudiantes el reverso del segundo folleto “Mis Expectativas Para Mí Mismo”. Modele al menos una expectativa útil y una expectativa inútil para usted. Dígales a los estudiantes que trabajen independientemente en este paso, capturando sus propias ideas mientras reflexionan sobre sus expectativas personales.
- Pídales que hagan una lluvia de ideas sobre sus expectativas durante dos minutos. Establezca un temporizador para este paso.
- Invite a los estudiantes a seleccionar una

expectativa útil y una expectativa inútil de su lluvia de ideas, y responda las preguntas en la hoja de trabajo por escrito o dibujando.

- Proporcione tiempo para compartir para aquellos que quieran.

Pauta Sugerida

- *“Por favor, agradezca a su grupo y regrese a su lugar de trabajo personal. [Pausa mientras se reubican] Trabajarán solos durante la primera parte de esta práctica reflexiva y habrá tiempo para compartir al final.*
- *Este es el folleto de práctica reflexiva, “Mis Expectativas Para Mí Mismo”. Lo que harás aquí es pensar en algunas expectativas útiles e inútiles que tienes para ti mismo. Esta será una escritura privada, solo para tus ojos. Se te invitará a usar las ideas de esta reflexión durante nuestro tiempo para compartir, pero la escritura es solo para ti.*
- *Por ejemplo, para mí, bajo el encabezado “expectativas útiles”, podría escribir, “Intentaré hacer al menos 15 minutos de ejercicio todos los días”. En la columna bajo “expectativa inútil”, podría escribir, “Trataré de que todos en mi familia se lleven bien todo el tiempo”.*
- *¿Quién tiene preguntas?*
- *Continúa y comienza. Haremos una lluvia de ideas individual durante dos minutos. Capturen las ideas que les surjan, escríbanlas en la columna sin juzgar la idea o a ustedes mismos. No pases a la siguiente sección todavía: date tiempo para ver qué surge durante este tiempo privado de escritura silenciosa. [Dé tiempo para reflexionar y escribir]*
- *Luego, selecciona una expectativa de cada columna y responde las preguntas en el folleto para ambos. De nuevo, este escrito es tuyo.*

[Dé tiempo para reflexionar y escribir]

- *Toma un momento para terminar solo el pensamiento que estás escribiendo en este momento. [Pausa] Y luego revisa tus ideas.”*
[Dé tiempo para compartir.]

REVISIÓN | 5 minutos

Compartan los compañeros y / o voluntarios para todo el grupo, según corresponda a su grupo.

- *“¿Qué notas sobre tu lista de “expectativas útiles”? ¿Ves algún tema o generalidad? ¿Parecen factibles?*
- *¿Qué notas sobre tu lista de “expectativas inútiles”? ¿Qué tienen en común los elementos de esta lista? ¿Qué impacto podrían tener estas “expectativas inútiles” en ti?*
- *¿Qué notas acerca de los sentimientos o sensaciones que surgen cuando piensas cuidadosamente en estas listas de expectativas que tienes para ti hoy?”*

**¿Qué nos dice la sociedad, los medios
y la publicidad que nos hará felices?**

¿Qué Espero de Mí Mismo?

<p>Las Expectativas Útiles me ayudan a crecer y me alientan</p>	<p>Las Expectativas Inútiles me hacen ser duro conmigo mismo y crear sentimientos negativos sobre mí mismo</p>

1. Selecciona una expectativa inútil que tengas para ti y pon una estrella al lado.

¿Por qué esta expectativa no es útil para ti?

¿Qué crees que podría contribuir a esta expectativa inútil?

¿Qué puedes hacer para reducir esta expectativa inútil, o comenzar a pensar de otra manera?

¿Cómo podrían otros ayudarte a reducir o replantear esta expectativa inútil?

¿Quién crees que podría ser útil?

2. Selecciona una expectativa útil que tengas para ti y pon una estrella al lado.

¿En qué crees que se basa esta expectativa útil?

¿Por qué es útil esta expectativa para ti?

¿Qué puedes hacer para que esta expectativa útil sea una realidad para ti?

¿Cómo podrían otros ayudarte a hacer realidad esta expectativa útil?

¿Quién sería un recurso útil a medida que desarrolla esta expectativa útil más plenamente?

¿Qué podrían hacer ellos?

Explorando el Perdón

PROPÓSITO

En esta experiencia de aprendizaje, los estudiantes exploran el perdón al dejar ir la ira y las emociones negativas hacia uno mismo y hacia los demás, sin aprobar necesariamente la acción que provocó el daño. Luego, los estudiantes reflexionan sobre las experiencias que pudieron haber tenido en las que soltaron la ira y las emociones negativas hacia los demás y hacia ellos mismos.

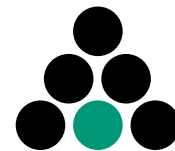
RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Explorar el concepto del perdón como una liberación de emociones negativas hacia uno mismo u otra persona.
- Explorar cómo ver el comportamiento y las emociones de otra persona en contexto puede ayudarnos a comprender a esa persona y tener compasión por ella.

DURACIÓN

40 minutos

COMPONENTES CENTRALES
PRIMARIOS

Compasión por los Otros

MATERIALES REQUERIDOS

- Suficiente espacio para que los estudiantes se muevan alrededor de una línea continua imaginaria.
- Un letrero que dice "Perdón Total" y uno que dice "Sin Perdón" que se puede colocar en cualquier extremo de una línea (la línea puede ser imaginaria o se puede crear con cinta de color en el piso).
- Útiles de dibujo / escritura para cada estudiante.

CHEQUEO | 3 minutos

- *“Preparémonos para una práctica de atención breve. ¿Cómo queremos que esté nuestro cuerpo?”*
- *Primero tomaremos una postura cómoda y erguida. Luego mantendremos nuestros ojos en el suelo o los cerraremos.*
- *Antes de fortalecer nuestra atención, usaremos un recurso o practicaremos enraizamiento para calmar nuestros cuerpos. Elijan uno de los recursos de su kit, o pueden elegir o imaginar uno nuevo.*
- *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 prefieren hacer un enraizamiento, también pueden hacerlo. Cualquiera que elijan, vamos a permanecer en silencio y prestar atención por unos momentos. [Pausa.]*
- *¿Qué notas dentro? Si tienes una sensación agradable o neutra, puedes mantener tu mente en eso.*
- *Si tienes una sensación desagradable, puedes cambiar a un recurso diferente, o enraizamiento. También puedes cambiar tu postura, pero trata de no molestar a nadie más si lo haces. De lo contrario, simplemente mantén tu atención en tu recurso. [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, o simplemente tomar un pequeño descanso, asegurándose de no*

molestar a nadie. [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]*

PRESENTACIÓN / DISCUSIÓN | 7 minutos

¿Qué es el perdón?

Descripción General

Los estudiantes explorarán el significado de la palabra “perdonar” usando un mapa de palabras y ejemplos de su experiencia.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

Perdón significa dejar ir la ira y las emociones negativas que mantenemos hacia nosotros mismos y los demás.

Materiales Requeridos

Ninguno.

Instrucciones

- Explique que hoy su clase explorará el perdón y lo que significa perdonar a alguien.
- Escriba la palabra “perdonar” en la pizarra.
- Pregunte: “¿Qué significa esta palabra para ustedes o cuáles son las palabras que podrían estar relacionadas con “perdonar?” Escriba estas palabras alrededor de la palabra “perdonar”.
- Dé su propio ejemplo de perdón, comenzando con algo pequeño, luego pregunte si alguien puede compartir un ejemplo similar de alguien perdonando a otra persona o siendo

perdonado a sí mismo. En su ejemplo, incluya las consecuencias de ser perdonado o perdonar a alguien. Pida a los estudiantes que compartan algunos de sus ejemplos de perdonar o ser perdonado.

- Explique que hay dos tipos de perdón. Uno es externo: decirle a una persona que lo perdona y que posiblemente podría volverse amigo nuevamente. Otro es interno: dejar ir la ira y las emociones negativas hacia usted y los demás.
- Escríbalos en la pizarra junto con las ideas de su clase.
- Haga algunas o todas estas preguntas:
 - *“¿Cuándo dices que lo sientes o te disculpas? ¿Alguna vez has dicho que lo sientes cuando realmente no lo dijiste en serio? ¿Por qué?”*
 - *¿Cómo sabes que realmente has perdonado a alguien?*
 - *¿Qué necesitas para perdonar a alguien? ¿Qué factores influyen en el perdón? [tiempo, el acto, la persona, etc.]*
 - *¿Cómo sabes cuando alguien más quiere ser perdonado?*
 - *Si perdonas a alguien, ¿significa que lo que hicieron estuvo bien?*
 - *¿El perdón es una elección?”*
- Aunque no siempre es fácil perdonar a los demás, menciona cómo la investigación muestra que las personas que pueden dejar de lado sus sentimientos de enojo en realidad tienen un mayor bienestar y que realmente poder perdonar tiene beneficios positivos para la salud física y emocional de la persona que está perdonando.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Si elige dar ejemplos de perdón, incluidos

ejemplos de su propia vida, comience con cosas muy pequeñas, como inconvenientes menores. Asegúrese de evitar cualquier transgresión (falta) importante. Comience con el perdón de otra persona y conduzca al auto perdón a medida que avanza la experiencia de aprendizaje.

- Intente reforzar las formas en que las personas regularmente perdonan las transgresiones menores, en lugar de las veces que las personas no pueden perdonar. Esta es una forma de adoptar un enfoque basado en las fortalezas, en lugar de un enfoque basado en el déficit.

Pauta Sugerida

- *“Hoy vamos a aprender más sobre el perdón y lo que significa perdonar a alguien. [Escriba perdonar en la pizarra]*
- *¿En qué piensas cuando escuchas la palabra perdonar? ¿Qué otras palabras o ideas conectas para la palabra “perdonar”?*
- *Hay dos tipos de perdón: externo e interno. Externo se trata de otros, decirle a alguien que lo perdonas y que realmente es así. Interno se trata de nosotros mismos y de poder soltar la ira y las emociones negativas sobre algo.*
- *Aquí hay un ejemplo de perdón de mi propia vida ... [Comparta su ejemplo aquí] Como resultado de este perdón ... [Comparta las consecuencias del perdón]*
- *¿Alguien tiene una historia sobre perdonar a alguien más? ¿O sobre ser perdonado? ¿Y qué pasó después? Antes de compartir, piense cómo enmarcará la historia, de acuerdo con nuestros acuerdos sobre no decir nombres, sino más bien describir una situación de una manera que nos ayude a comprender lo que sucedió, pero sin revelar información personal. [Pausa. Aportación inmediata del estudiante]*

- *¿Qué necesitas para perdonar? ¿Cómo influye el tiempo en el perdón?*
- *¿Cuándo dices que lo sientes o te disculpas? ¿Alguna vez has dicho que lo sientes cuando realmente no lo dijiste en serio? ¿Por qué?*
- *¿Es el perdón una elección? ¿Por qué o por qué no?"*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 20 minutos

El Continuo del Perdón

Descripción General

Los estudiantes escucharán diferentes escenarios y luego se pararán en una línea continua para indicar cuánto perdón podrían sentir en tal situación. Se les invitará a compartir sus razones para pararse donde están, y luego se les dará la oportunidad de avanzar en la línea cuando escuchen más información sobre el escenario o ejemplo.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Perdonar significa dejar de lado la ira y las emociones negativas que tenemos hacia nosotros mismos y hacia los demás.
- La conciencia puede hacer que sea más fácil perdonar cuando aprendemos nueva información y vemos una situación en un contexto más amplio.

Materiales Requeridos

- Suficiente espacio para que los estudiantes se muevan alrededor de una línea continua imaginaria.
- Un letrero que dice "Perdón Total" y uno que dice "Sin Perdón" que se puede colocar en cualquier extremo de una línea (la línea puede ser imaginaria o se puede crear con cinta de color en el piso)

Instrucciones

- Cree una línea en el piso, con un extremo marcado "Perdón Total" y el otro extremo marcado "Sin Perdón".
- Explique que leerá un mensaje, y luego cada estudiante debe pasar a un lugar en la línea que refleje con mayor precisión la cantidad de perdón que sienten para los siguientes ejemplos. Después de eso, los invitará a ser voluntarios para compartir por qué eligieron pararse donde están. Luego, brindarán información adicional (utilizando los ejemplos de seguimiento debajo de cada ejemplo principal) y podrán moverse. También pueden moverse si escuchan algo compartido por otro estudiante que los hace sentir de manera diferente.
- Lea uno de los ejemplos a continuación. Pídales a los estudiantes que tomen un lugar en la línea e invite a compartir.
- Lea uno de los ejemplos de seguimiento e invite a los estudiantes a moverse si lo desean. Estos dan más información sobre la situación. Una vez más, invite a los estudiantes a compartir, luego use las preguntas proporcionadas después del ejemplo de seguimiento.
- Concluya la discusión de la actividad con estas preguntas:
 - *"¿Por qué a veces nos movíamos a medida que aprendíamos más información? [Comprender el contexto hace que sea más fácil o más difícil perdonar]*
 - *¿Cuándo quisimos perdonar?*
 - *¿De qué maneras nos puede beneficiar el perdón?*
 - *¿Cómo aprendemos a perdonar?"*

Recomendaciones para la Enseñanza

Es bueno hacer preguntas aclaratorias para invitar

a sus estudiantes a una reflexión más profunda. Sin embargo, recuerde que no hay respuestas “correctas” o “incorrectas” a las indicaciones. Su intención es invitar al diálogo, no decirles cómo deberían estar pensando o sintiendo. Puede ser un oyente neutral durante la actividad para permitir diferencias de opinión y crear un espacio seguro para esta y futuras conversaciones

Escenarios

- Estás esperando que te escojan para un juego de equipo y un estudiante nuevo en tu escuela sigue bromeando contigo delante de todos, diciendo que no eres bueno y que serás el último en ser elegido.
 - Descubres que este nuevo estudiante fue objeto de burlas el año pasado y por eso cambiaron de escuela.
 - ¿Qué necesitarías para avanzar hacia el perdón en este momento?
 - ¿Qué sucede si no obtienes lo que quieres / necesitas (disculpa, etc.)? ¿Qué puede pasar?
- En el almuerzo, tu amigo cercano pierde los estribos y te grita frente a todos en la cafetería.
 - Te das cuenta de que este amigo obtuvo una calificación muy baja en un examen esa mañana.
 - Más tarde, se disculparon.
 - ¿Qué necesitarías para avanzar hacia el perdón en este momento?
 - ¿Qué pasa si no obtienes lo que quieres / necesitas (disculpa, etc.)? ¿Qué puede pasar?
- Todos los miembros de tu clase fueron invitados a una fiesta el viernes, pero no recibiste una invitación.
 - Encuentras la invitación en tu mochila el

domingo.

- Tu mejor amigo te preguntó por qué no estabas en la fiesta y te dice que te pusieron la invitación en la mochila.
 - ¿Qué necesitarías para avanzar hacia el perdón en este momento?
 - ¿Qué pasa si no obtienes lo que quieres / necesitas (disculpa, etc.)? ¿Qué puede pasar?
- Le prestas tu reloj a un amigo, pero él lo pierde. En lugar de disculparse, simplemente actúa como si no fuera gran cosa.
 - Te das cuenta que se lo prestó a otro amigo, que lo perdió.
 - Descubres que han perdido muchos artículos que les dieron amigos en el pasado.
 - ¿Qué necesitarías para avanzar hacia el perdón en este momento?
 - ¿Qué pasa si no obtienes lo que quieres / necesitas (disculpa, etc.)? ¿Qué podría pasar?
- Un educador utiliza el sarcasmo y lenguaje despectivo cuando pregunta, frente a toda la clase, por qué tú proyecto no se terminó a tiempo.
 - El educador se disculpa contigo en privado, diciendo que no había excusa para su comportamiento y diciendo que se siente mal por avergonzarte.
 - ¿Qué necesitarías para avanzar hacia el perdón en este momento?
 - ¿Qué pasa si no obtienes lo que quieres / necesitas (disculpa, etc.)? ¿Qué puede pasar?
 - El educador se disculpa contigo, muy sinceramente, frente a la clase, diciendo que no había excusa para tratarte, ni a nadie

más, de esa manera y diciendo que está trabajando para no volverse a dirigir así con otro estudiante.

- ¿Qué necesitarías para avanzar hacia el perdón en este momento?
- ¿Qué pasa si no obtienes lo que quieres / necesitas (disculpa, etc.)? ¿Qué podría pasar?

PRÁCTICA REFLEXIVA | 7 minutos

Recordando un Tiempo de Perdón

Descripción General

Los estudiantes dibujarán y / o escribirán en un diario cuándo presenciaron el perdón, ya sea en su propia vida o en la de otra persona. Luego harán una práctica de recursos y seguimiento para notar sensaciones en sus cuerpos y emociones cuando piensan en este acto de perdón.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

Podemos recordar momentos de perdón, y al hacerlo tendremos un efecto en nuestras mentes y cuerpos.

Materiales Requeridos

- Papel.
- Útiles de dibujo y escritura para cada estudiante.

Instrucciones

- Comience con un breve ejercicio de centramiento/enraizamiento de 1 a 2 minutos para calmarse usted y a sus estudiantes.
- Pídales a sus estudiantes que se tomen un momento (30-60 segundos) para recordar en silencio un momento en que fueron testigos del perdón, ya sea en su propia vida o en la de otra persona.
- Si no pueden pensar en algo en su propia vida,

pueden pensar en algo que leyeron en un libro o vieron en una película, o pueden imaginar un momento de perdón.

- Pídales que dibujen o escriban sobre el momento que recordaron o imaginaron.
- Después de 3-4 minutos de dibujar, pídeles que hagan una pausa y miren la imagen que dibujaron o las palabras que escribieron.
- Pregunte: "¿Qué sensaciones o sentimientos notan en su interior al mirar su momento de perdón?"
- Permitir el intercambio voluntario..

REVISIÓN | 3 minutos

- *"¿Cómo explicarías el perdón a alguien que no sabe lo que es?"*
- *¿Cómo sería o cómo se sentiría si fuéramos más indulgentes el uno con el otro?"*

Explorando la Compasión Activa

PROPÓSITO

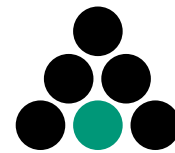
En esta experiencia de aprendizaje, los estudiantes explorarán más profundamente el concepto de compasión activa, que implica asumir la responsabilidad de otro y actuar para protegerlo. A través de la discusión de algunos escenarios, explorarán tres componentes principales de la compasión activa: tener afecto

por alguien, comprender sus necesidades y 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 podrán:

- Explorar tres componentes de la compasión activa: el afecto por alguien, la comprensión de sus necesidades y deseos, y la responsabilidad de ayudarlos.
- Explorar cómo la compasión a veces requiere decir no o enfrentarse a alguien.
- Reconocer la diferencia entre ser asertivo y ser agresivo, malo o poco amable.

COMPONENTES CENTRALES
PRIMARIOS

Compasión por los Otros

MATERIALES REQUERIDOS

- Tarjetas.
- Papel.
- Útiles de escritura.
- Folleto de Actividad de Comprensión.

DURACIÓN

35 minutos

CHEQUEO | 3 minutos

- *“Preparémonos para una práctica de atención breve. ¿Cómo queremos que esté nuestro cuerpo?”*
- *Primero tomaremos una postura cómoda y erguida. Luego mantendremos nuestros ojos en el suelo o los cerraremos.*
- *Antes de fortalecer nuestra atención, usaremos un recurso o practicaremos enraizamiento para calmar nuestros cuerpos. Elijan uno de los recursos de su kit, o pueden elegir o imaginar uno nuevo.*
- *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 prefieren hacer un enraizamiento, también pueden hacerlo. Cualquiera que elijan, vamos a permanecer en silencio y prestar atención por unos momentos. [Pausa.]*
- *¿Qué notas dentro? Si tienes una sensación agradable o neutra, puedes mantener tu mente en eso.*
- *Si tienes una sensación desagradable, puedes cambiar a un recurso diferente, o enraizamiento. También puedes cambiar tu postura, pero trata de no molestar a nadie más si lo haces. De lo contrario, simplemente mantén tu atención en tu recurso. [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, o simplemente tomar un pequeño descanso, asegurándose de no*

molestar a nadie. [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]*

PRESENTACIÓN / DISCUSIÓN | 5 minutos

¿Qué es la Compasión Activa?

Descripción General

Usando ejemplos personales, los estudiantes exploran cómo la compasión es sobre cuidar a los demás y hacer lo que es mejor para ellos, no solo diciendo que sí o dando a las personas lo que quieren, sin pensar si es bueno para ellos.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Explorar el significado de la compasión activa: pensar en lo que es mejor para otra persona y tener un sentido de responsabilidad personal por su bienestar, incluso cuando requiere acciones que son difíciles.
- Explorar cómo la compasión activa a veces requiere enfrentarse a otra persona, incluso decir no o establecer límites.

Materiales Requeridos

- Marcadores.
- Pizarra/Cartulina.

Instrucciones

- Repase con los estudiantes lo que significa “empatía” y “compasión”. Dígales que hoy va a hablar sobre “compasión activa”.
- Escriba “compasión activa” en la pizarra o en

la cartulina. Pregunte qué podría significar la palabra “activo” en este contexto.

- Explique a los estudiantes que la compasión activa es un término utilizado para referirse a un tipo de compasión fuerte que implica asumir la responsabilidad personal de otra persona. Debido a que lo lleva a uno a tomar medidas personales para el bienestar de los demás, se le llama “activo”. La compasión activa puede ser difícil; no solo significa decir sí o dar a las personas lo que quieren, sin pensar si es bueno para ellas. Puede escribir una versión de esta definición en la pizarra si lo desea.
- Pregunte a los estudiantes si alguien puede pensar en un ejemplo de un momento en que ellos mismos hicieron algo que implicaba enfrentarse a alguien o hacer lo que era mejor para ellos. Si nadie se ofrece como voluntario para comenzar, puede dar el primer ejemplo. Registre sus ejemplos alrededor de la frase “compasión activa” en la pizarra.
- Luego, pregunte a los estudiantes si pueden pensar en un ejemplo cuando alguien más hizo algo que los ayudó a mantenerse a salvo e hizo lo que era mejor para ellos, incluso si era difícil.
- Díales que va a hacer una actividad con actos compasivos y juegos de roles.

Recomendación para la Enseñanza

Puede ser útil dar un ejemplo que diferencie la compasión activa de la empatía o formas más débiles de compasión que no conduzcan a asumir la responsabilidad personal de actuar en nombre de otro. Una antigua historia india cuenta la historia de un niño que cayó en un pozo mientras su familia estaba caminando por el bosque. Mientras los diversos parientes lloraban y mostraban una gran preocupación

por su bienestar, el padre del niño saltó al pozo y lo salvó. Los otros parientes podían empatizar con el niño, pero el padre del niño sentía una compasión activa.

Pauta Sugerida

- *“Hoy vamos a hablar un poco más sobre la compasión. ¿Quién puede recordarnos qué significa la compasión?”*
- *Sí, significa ser amable y también querer mantener a los demás y a uno mismo a salvo de daños.*
- *Cuando las personas hablan de empatía y compasión, hablan de diferentes niveles de intensidad. Uno puede sentir empatía o compasión en un nivel muy leve. Ves a alguien que sufre y piensas: “Oh, qué pena”. Empatizas con ellos, pero no vas a hacer nada al respecto.*
- *Esto no es una compasión activa, porque no te obliga a tomar medidas. No estás dando un paso adelante por la otra persona. No estás dispuesto a incomodarte por esa persona.*
- *Cuando la compasión es realmente fuerte, se llama “compasión activa”.*
- *Cuando alguien tiene este tipo de compasión, va a hacer algo, quiere hacer algo. Va a tomar medidas en nombre de la otra persona. De hecho, es posible que no deje que nada se interponga en ayudar a la persona o personas que necesitan su ayuda.*
- *Esta compasión activa es muy fuerte. Se trata de mantener a los demás seguros y libres de peligro y de hacer lo mejor para ellos, incluso cuando es difícil.*
- *Se trata de hacer lo mejor, no solo decir sí o dar a las personas lo que quieren. Lo que le da a una persona la fuerza para hacer esto, es que realmente se preocupa por la otra persona. No*

se trata de ellos mismos, se trata de la persona que cuidan.

- *¿Alguien puede pensar en un ejemplo de un momento en que tuvieron compasión activa por alguien? ¿O cuando vieron a alguien tener compasión activa? [Escriba ejemplos de estudiantes en la pizarra]*
- *Si no pueden pensar en un momento en que vieron esto en su propia vida, ¿pueden pensar en un momento en que lo vieron en una película o un libro? ¿O pueden imaginar una instancia de compasión activa?*
- *Gracias por compartir sus ideas. A continuación, haremos una actividad en la que encontraremos ejemplos de compasión activa que podemos actuar juntos."*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 17 minutos Practicando la Compasión Activa a través del Juego de Roles

Descripción General

En esta actividad, los estudiantes propondrán sus propios escenarios y practicarán lo que se siente al decir "no" a alguien con compasión y amabilidad y lo que se siente al escuchar eso de otra persona.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Explore cómo la compasión a veces requiere decir no o enfrentarse a alguien.
- Reconocer la diferencia entre ser asertivo y ser malo o poco amable.

Materiales Requeridos

- Tarjetas.
- Útiles de escritura.
- Folleto de Actividad de Comprensión.

Instrucciones

- Dígales a los estudiantes que van a trabajar en escenarios de compasión activa para compartir

con la clase.

- Pregunte a los estudiantes:
 - *"¿Qué significa ayudar a alguien o mantenerlo a salvo? [Permitir tiempo para compartir.]*
 - *Si vieron a un niño más pequeño jugando cerca del fuego y le dijeron que se detuviera o lo alejaron del fuego, evitaron que se lastimara. No lo hicieron por maldad, sino para ser amables".*
- Divida su clase en grupos de 3-4 y entrégueles el folleto de actividades de comprensión (provisto).
- Dé a los estudiantes unos 7 minutos para planificar su escenario utilizando el folleto como guía. Circule para escuchar sus ideas y ayudarlos a estar listos para presentar.
- Haga que cada grupo presente sus escenarios. Siga cada presentación con las preguntas de discusión a continuación.

Recomendaciones para la Enseñanza

Si no hay suficiente tiempo para que cada grupo presente su juego de roles y revisión, extienda la lección a una segunda sesión cercana a esta.

Preguntas de Discusión para Cada Escenario

- ¿Qué peligro (o preocupación) física o emocional estaba presente en esta situación?
- ¿Cuál es una acción valiente pero segura que podrían tomar, solo en una situación como esta?
- ¿Cuáles son otras acciones que podrían hacer u otras formas en que podrían ayudar a proporcionar lo que se necesita?

PRÁCTICA REFLEXIVA | 8 minutos Recordando la Compasión Activa

Descripción General

Los estudiantes tomarán un momento para pensar

y dibujar/escribir un ejemplo sobre compasión activa de su propia vida o uno imaginario.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

Explore cómo la compasión activa implica reconocer las necesidades de los demás y asumir la responsabilidad de ayudarlos y protegerlos.

Materiales Requeridos

- Papel.
- Útiles de dibujo para cada estudiante.

Pauta Sugerida

- *“Acabamos de examinar algunos escenarios en los que los personajes tomaron medidas compasivas, para defender a alguien o ayudarlo.*
- *Tomemos un momento para pensar si algo así ha sucedido en nuestra vida.*
- *¿Qué significa proteger a alguien o mantenerlo a salvo? Si vieron a un niño más pequeño que jugaba cerca del fuego y le dijeron que se detuviera o que se alejara del fuego, evitaron que se lastimara. No lo hicieron por maldad, sino para ser amables.*
- *¿Alguien puede pensar en otros ejemplos? ¿Pueden pensar en un momento en que vigilaron a alguien o alguien los protegió?*
- *Tal vez cuidaron de un animal o una mascota, y tuvieron que mantenerlo seguro manteniéndolo en el interior o en un lugar especial. Tal vez han cuidado a un miembro de la familia como un hermano o una hermana, o un amigo. [Pida ejemplos]*
- *Ahora tomemos un momento para sentarnos en silencio y pensar en un momento en que hayamos velado por alguien más, o que alguien nos cuidó. Pueden cerrar los ojos si quieren. [Pausa por 30-60 segundos]*
- *Ahora dibujemos lo que recordamos o pensamos.*

Si no pueden pensar en un momento de su propia vida, pueden pensar en la historia o en nuestros tiempos actuales, o pueden imaginar algo. O pueden dibujar uno de los escenarios de los que acabamos de hablar. Nuestros dibujos mostrarán a una persona ayudando y defendiendo a otra persona.

- [Permitir tiempo para dibujar. Compartir después de dibujar]
- *¿Qué se siente por dentro cuando pensamos en mantenernos a salvo? ¿Alguien nota alguna sensación relacionada con esos sentimientos?”*

REVISIÓN | 2 minutos

- *“¿Por qué podría ser importante para nosotros mantenernos seguros?*
- *¿Pueden pensar en un momento en que estaban molestos porque alguien les dijo que no, pero luego se dieron cuenta de que estaban siendo compasivos e intentaban mantenerlos a salvo?*
- *¿Qué han aprendido o pensado hoy que les gustaría recordar?”*

Actividad de Comprensión:
Actuando Nuestra Compasión Activa

Nombres de los integrantes del grupo _____

Instrucciones:

1. Selecciona qué tipo de compasión activa le gustaría explorar a tu grupo. Si seleccionas "Otro", habla con tu educador sobre tu idea.
2. Planifica tu escenario respondiendo las preguntas a continuación. Asegúrate de que cada miembro de tu grupo tenga un papel que desempeñar.
3. Representa tu escenario para la clase. Prepárate para ayudar a la clase a comprender lo que estaba "detrás" de esta compasión activa, lo que ayudó a la persona que mostró compasión activa a ser valiente y lo suficientemente fuerte como para hacer lo que hizo.

Temas para el Escenario de Compasión Activa		
Decir no	Crear un Límite	Defender a Alguien
Defender Algo		Mantener a Alguien Seguro
Otro:		

¿Cuál es el trasfondo o contexto que conduce a la compasión activa?

¿Qué es el acto compasivo?

Describe tus Personajes:

Personaje	Necesidades de este Personaje en este Escenario	Emociones y Creencias de este Personaje en el Escenario

SEGUNDO CICLO BÁSICO

CAPÍTULO 7

Estamos Todos Juntos en Esto

Descripción General

Como señala el destacado estudioso del pensamiento sistémico Peter Senge en *Triple Focus*, “Nuestra inteligencia innata de sistemas, al igual que nuestras capacidades innatas para comprendernos a nosotros mismos y a los demás, necesita ser cultivada”.¹ En nuestro mundo cada vez más complejo, la atención y la compasión por sí solas son insuficientes. Para garantizar un compromiso ético efectivo. Más bien, las buenas intenciones deben complementarse con una toma de decisiones responsable que se base en una comprensión de los sistemas más amplios dentro de los cuales vivimos. Los estudiantes deben estar preparados para lidiar con problemas de complejidad para que puedan comprender mejor el mundo que los rodea y participar mejor con él y dentro de él.

El capítulo 7 del Currículo se centra en los sistemas y el pensamiento sistémico. Estos no son temas completamente nuevos, ya que se han introducido en todo el currículo. 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 escalar en un incendio forestal, afectando todo lo que lo rodea. El pensamiento sistémico está integrado en todo el currículo, 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.

En la adolescencia, a medida que las relaciones grupales entre pares se vuelven aún más importantes, los estudiantes experimentan cada vez más las complejidades de la dinámica grupal. Por lo tanto, es un momento perfecto para construir sobre su inteligencia innata y ayudarlos a cultivar nuevas formas de entender y abordar tales dinámicas.

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. Los sistemas pueden ser físicos (como un sistema meteorológico) y/o sociales (un grupo de personas). El cuerpo

¹ Goleman and Senge, *Triple Focus*.

humano, por lo tanto, es un buen ejemplo de un sistema, como lo es nuestro ecosistema. Un montón de ropa apilada en el piso no nos parece un sistema, porque sus partes no parecen 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.

Un pensador de sistemas es un pensador holístico, que anticipa consecuencias no deseadas y considera el impacto de su comportamiento en los demás, en lugar de solo en ellos mismos. La Fundación Waters observa estos hábitos mentales que caracterizan a los “pensadores sistémicos”:²

- Tratando de entender el panorama general
- Ver patrones/tendencias en sistemas
- Reconocer cómo la estructura de un sistema causa su comportamiento.
- Identificar las relaciones de causa y efecto.
- Supuestos de superficie y prueba
- Encontrar dónde pueden surgir consecuencias no deseadas
- Encontrar puntos de apoyo para cambiar un sistema
- Resistir sacando conclusiones rápidas

Ser capaz de participar en un proceso de este tipo de pensamiento intencionalmente, y volverse más hábil en ello, es la intención detrás de incluir el pensamiento de sistemas 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 a través de una pedagogía tradicionalmente comprometida, como hacer 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 otro.³ Nuevamente, notará que estos son principios incorporados en cada capítulo del currículum del Aprendizaje SEE. Sus estudiantes llegan a este

² Waters Foundation, *Systems Thinking in Schools* (2014).

³ Goleman and Senge, *Triple Focus*.

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.

El pensamiento sistémico puede ser transformador. Los estudiantes pueden encontrar que antes de involucrarse en sistemas de pensamiento en las experiencias de aprendizaje aquí, dieron muchas cosas por sentadas o percibidas de una manera muy diferente. Puede que no se hayan dado cuenta de una fracción de las formas en que las personas los han apoyado y cuidado. Es posible que no se hayan tomado el tiempo de ver las diferentes formas en que diferentes grupos de personas contribuyen a su escuela. El compromiso profundo con el pensamiento sistémico puede provocar cambios profundos en la perspectiva, ya que los problemas y las situaciones que aparecieron de una manera aislada adquieren un aspecto completamente diferente cuando se consideran dentro de un contexto más amplio. A su vez, estas nuevas perspectivas pueden provocar nuevas emociones y sentimientos, incluido un mayor sentido de conexión con los demás, gratitud, respeto, comprensión, paciencia e incluso perdón. Permita el tiempo y las oportunidades para que se desarrolle esta forma de pensar. Si se aborda de esta manera, el pensamiento sistémico y el cultivo de la inteligencia ética y los valores humanos básicos pueden ir de la mano, generando conocimientos críticos y luego profundizándolos en una comprensión encarnada.

Las Experiencias de Aprendizaje

La experiencia de aprendizaje 1, "Se Requiere una Aldea", vuelve a la idea de la interdependencia, explorada por primera vez en el Capítulo 1, que es fundamental para comprender los sistemas. Al usar el ejemplo de un niño de su edad, los estudiantes identifican las muchas formas de cuidado y apoyo que un niño necesita de otros para llegar a su edad actual. Reconocer el valor y la atención que uno ha recibido y aún 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 conformados por un contexto de sistemas.

En la experiencia de aprendizaje 2, los estudiantes aprenden sobre los circuitos de retroalimentación a través de una historia simple. Un ciclo 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 [de forma poco amable] uno hacia el otro, comenzando un ciclo de retroalimentación negativa. Más adelante en la historia, dos estudiantes actúan amablemente el uno con el otro, comenzando un ciclo de retroalimentación positiva.

La experiencia de aprendizaje 3 introduce a los estudiantes a los términos “sistema” y “pensamiento sistémico”. Los estudiantes reciben una simple “Lista de Verificación de Pensamiento Sistémico” que puede usarse para acercarse a cualquier persona, objeto o evento a través de una lente de pensamiento sistémico. Luego analizan su escuela como un sistema, buscan bucles de retroalimentación y exploran cómo los cambios en la escuela podrían tener consecuencias intencionales y no intencionales para todos.

En la experiencia de aprendizaje 4, los estudiantes exploran una forma más profunda de ver los eventos, analizando cómo descansan sobre estructuras sistémicas. A menudo, una acción (como que alguien sea grosero o no apruebe una prueba) no se entiende dentro de un contexto más amplio; más bien, simplemente se atribuye a un patrón de comportamiento percibido (ser grosero en general o no estudiar lo suficiente). Usando la imagen de un iceberg, se les enseña a los estudiantes a profundizar en su análisis. Aprenden a buscar estructuras sistémicas más profundas, tanto internas como externas, que refuercen los patrones de comportamiento que contribuyen a los eventos individuales. Abordar estas estructuras sistémicas más profundas puede ayudar a los jóvenes a comprender mejor los eventos y patrones de comportamiento, y proporcionar información que los ayude a tomar medidas más efectivas para cambiar dichos patrones.

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 particular que es de valor para ellos.

Práctica Personal del Estudiante

Una vez que los estudiantes aprenden a notar los circuitos de retroalimentación, los sistemas y las estructuras sistémicas, y a mapearlos usando dibujos de interdependencia, pueden usar esta habilidad una y otra vez para encontrar nuevas aplicaciones. Estas estrategias también se pueden usar al enseñar Historia, Estudios Sociales, Ciencias y otras materias. Anime a sus alumnos a buscar sistemas y conexiones en sus estudios y en sus vidas. Esto puede comenzar alentándolos a hacer dibujos de interdependencia y dibujos de circuitos de retroalimentación para las cosas que les interesan. Esta práctica sostenida les ayudará a adquirir una familiaridad cada vez mayor

con este tipo de pensamiento.

Práctica Personal del Docente

Su capacidad para alentar las habilidades de pensamiento de sistemas innatos de sus alumnos será más fuerte cuanto más se involucre con los sistemas de pensamiento usted mismo. Se le recomienda que reflexione regularmente sobre los conceptos de este capítulo.

A veces, cuando pensamos en los sistemas en los que vivimos, especialmente en las estructuras sistémicas, 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 lo alienta a comenzar a buscar ejemplos muy pequeños de sistemas y circuitos de retroalimentación, en una familia, una relación con un amigo o en su salón de clases. ¿Qué sistemas y circuitos de retroalimentación puede identificar en estas áreas? ¿Qué sucede cuando intenta introducir un cambio en un ciclo de retroalimentación, o cambiar un ciclo de retroalimentación negativa a uno positivo? Si se siente frustrado porque sus primeros experimentos no arrojan resultados inmediatos, recuerde que debe animarse y que desarrollará este “músculo” con el tiempo.

Del mismo modo, puede buscar pequeños casos de interdependencia. ¿Puede pensar en un momento en que algo que comenzó muy pequeño condujo a un cambio para mejor en tu vida? Puede experimentar y ver qué sucede si realiza algunas pequeñas mejoras o cambios en su vida familiar, en su salón de clases o en su escuela. Después de hacer el cambio, esté atento y reflexione sobre cualquier consecuencia positiva, 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

- *The Triple Focus: A New Approach to Education* (Triple Focus: Un Nuevo Enfoque en la Educación), por Daniel Goleman y Peter Senge (More than Sound, 2014)
- *The Habit-Forming Guide to Becoming a Systems Thinker* (La Guía de Formación de Hábitos Para Convertirse en un Pensador de Sistémico) por Tracy Benson and Sheri Marlin (SystemsThinkingGroup Inc., 2017).

Carta de Información para madres/padres / cuidadores / tutores



Fecha: _____

Estimado(a) madre, padre o cuidador o tutor,

Esta carta es para informarle que su hijo(a) ahora está comenzando el **Capítulo 7, "Construyendo Un Mundo Mejor" del Aprendizaje SEE**. En el Capítulo 7, su hijo se enfocará en sistemas y pensamiento sistémico. 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. Fundamentalmente, el pensamiento sistémico trata sobre las relaciones entre las cosas. Aunque es posible que no utilicen el término "sistema", ya comprenden que su entorno familiar o familia es una unidad compleja de relaciones.

Práctica en Casa

Su hijo aprenderá una forma simple de acercarse a los sistemas mediante una lista de verificación. Considere ayudar a su hijo a desarrollar sus sistemas de pensamiento utilizando esta lista de verificación.

Lista de Verificación de Sistemas:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ¿Tiene partes y cuáles son? | <input type="checkbox"/> Si cambiamos una parte, ¿esto cambia otras partes? ¿Cómo? |
| <input type="checkbox"/> ¿Están las partes conectadas entre sí? ¿Cómo? | <input type="checkbox"/> ¿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 juegan nuestros cuerpos, y en particular nuestro sistema nervioso, en nuestra felicidad y bienestar.
- El Capítulo 3 abordó el tema de la atención: 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 las diferencias apreciativas, reconociendo nuestra humanidad común compartida y la práctica de escuchar atentamente.
- El Capítulo 6 exploró los conceptos y habilidades relacionadas con el diálogo interno positivo, el perdón, la autocompasión y la compasión por los demás.

Lecturas y Recursos Adicionales

Recuerde que el Marco Teórico del Aprendizaje SEE, que se encuentra dentro de la Guía Anexa del Aprendizaje SEE, contiene una explicación de todo el currículum. Puede acceder a él en la web en: www.compassion.emory.edu

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

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

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

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



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Se Requiere una Aldea

PROPÓSITO

Al utilizar el ejemplo de un niño de su edad e identificar las diversas formas de cuidado y apoyo que un niño necesita de otros para llegar a su edad actual, los estudiantes explorarán la interdependencia, un aspecto vital del pensamiento sistémico: la ayuda de la familia y los cuidadores, maestros, miembros de la comunidad, amigos y extraños. Al

hacerlo, verán la multitud de formas en que han recibido atención y apoyo de otros. Reconocer el valor y la atención que uno ha recibido y que todavía recibe a diario ayuda a los estudiantes a darse cuenta de que no están solos, que son valorados y que pueden confiar en su futuro, sabiendo que otros los están apoyando.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Enumerar los muchos actos de amabilidad, cuidado y apoyo que recibe un niño mientras crece.
- Explorar la interdependencia y el pensamiento de sistemas examinando cómo un individuo depende y puede ser afectado por muchos miembros de una comunidad (el sistema).
- Identificar las formas en que han sido atendidos durante toda su vida, reconociendo la cantidad de personas que contribuyen a su bienestar.

COMPONENTES CENTRALES PRIMARIOS



Apreciando la Interdependencia

MATERIALES REQUERIDOS

- Pliego de Papel/Cartulina
- Marcadores
- Útiles de escritura
- Una hoja de papel para cada uno de los cuatro niveles de edad: embarazo, bebé-2 años, 3-5 años, 6-10 años (suficiente para tantos grupos de 2-3 que tendrá)

DURACIÓN

35 minutos

CHEQUEO | 3 minutos

- *“Preparémonos para una práctica de atención breve. ¿Cómo queremos que esté nuestro cuerpo?”*
- *Primero tomaremos una postura cómoda y erguida. Luego mantendremos nuestros ojos en el suelo o los cerraremos.*
- *Antes de fortalecer nuestra atención, haremos algunos recursos o enraizamientos para calmar nuestros cuerpos. Elijan uno de sus recursos de su kit de recursos, o pueden elegir uno nuevo, o pueden 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 prefieren hacer un enraizamiento, también pueden hacerlo. Cualquiera que elijan, vamos a descansar en silencio y prestar atención por unos momentos. [Pausa.]*
- *¿Qué notas dentro? Si tienes una sensación agradable o neutra, puedes descansar tu mente en eso.*
- *Si tienes una sensación desagradable, puedes cambiar a un recurso diferente, o enraizamiento. También puedes cambiar tu postura, pero trata de no molestar a nadie más si lo haces. De lo contrario, simplemente mantén tu atención descansando con tu recurso. [Pausa]*
- *Ahora tomemos conciencia de nuestra respiración. Veamos si podemos prestar atención a la respiración cuando entra y sale de nuestro cuerpo.*
- *Si les resulta incómodo prestar atención a la respiración, no dudes en volver a su recurso o centramiento/enraizamiento, o simplemente tomar un pequeño descanso, asegurándose*

de no molestar a nadie. [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]*

PRESENTACIÓN / DISCUSIÓN | 4 minutos

¿Qué es el Cuidado y Cómo lo Hemos Experimentado?

Descripción General

En esta discusión, los estudiantes hablarán sobre lo que significa “cuidado”, ejemplos concretos de cosas que les han importado y personas que se han preocupado por ellos.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Tendemos a cuidar a las personas y las cosas que consideramos valiosas.
- Necesitamos el cuidado de los demás para crecer y sobrevivir.

Materiales Requeridos

Ninguno

Instrucciones

- Usando algunos ejemplos concretos, discuta el significado de la atención. La pauta sugerida a continuación proporciona preguntas de discusión que puede hacer.

Recomendaciones para la Enseñanza

Permita a los estudiantes guiar esta discusión.

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 15 minutos

Descripción General

Esta actividad de comprensión les ofrece a los estudiantes la oportunidad de explorar cuántas personas cuidan a un niño para que ese niño cumpla 14 años (o elegir la edad que tienen la mayoría de sus estudiantes) y las muchas formas en que cuidan a ese niño.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Se necesita mucho cuidado por parte de muchas personas para criar a cada niño.
- Todos han recibido innumerables casos de atención de muchos otros a lo largo de su vida.
- Reconocer la atención que hemos recibido puede afectar la forma en que nos sentimos acerca de los demás y de nosotros mismos.
- Gran parte de esta atención no se brinda para recibir algo a cambio.

Materiales Requeridos

- Una hoja de papel para cada uno de los cuatro niveles de edad: embarazo, bebé-2 años, 3-5 años, 6-10 años (suficiente para tantos grupos de 2-3 que tendrá)
- Una hoja de papel grande o la pizarra con el nivel de edad de 11-14 años con un niño de esa edad dibujado en el centro

Instrucciones

- Divida a los estudiantes en grupos de 2 o 3. Entregue a cada grupo una hoja de edad. Está bien si más de un grupo tiene el mismo nivel de edad.
- Pídale a cada grupo que dibuje un niño de esa edad en el centro de la página. Recuerde, un dibujo perfecto no es el punto aquí: simplemente se trata de crear una representación rápida de un niño para ayudar a personalizar la

información.

- Luego, pida a cada grupo que escriba o dibuje a todas las personas que cuidan a un niño a ese nivel de edad.
- Luego, pídeles a los estudiantes que escriban los tipos de cuidado o apoyo junto a cada persona, lo que brindan para ayudar al niño a sobrevivir, prosperar y estar sano y feliz. Escriba y dibuje todas las cosas necesarias para que el niño sea provisto, protegido, alimentado, vestido, cuidado y permita que crezca.
- Mientras trabajan en su hoja de grupo, seleccione los grupos de uno en uno para turnarse para subir la hoja grande o la pizarra con la etiqueta de 11-14 años y contribuir a este nivel de edad de la misma manera que lo hacen con su propio póster.
- Una vez que cada grupo haya completado su hoja de nivel de edad y también haya contribuido a la lluvia de ideas de 11 a 14 años, comience a compartir con todo el grupo.
- Pida a los grupos que se centraron en el "embarazo" que comiencen. Un grupo puede compartir y los otros grupos que tenían ese nivel de edad pueden estar de acuerdo y agregar a lo que presenta el primer grupo.
- Continúe con los niveles de edad restantes en orden. Puede presentar el nivel de edad de 11-14 años. Permita que los estudiantes agreguen más ideas a esta también.
- Pregunte a todo el grupo qué observaciones tienen en este momento. ¿Les sorprendió algo? ¿Qué les parece especialmente importante a tener en cuenta?
- Si no surge nada, pregunte: ¿Qué se espera del niño a cambio por toda esta atención?
- Díales a los estudiantes que es un placer y

una 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 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 alumnos al crecer, algunas se compartirán universalmente como necesidades básicas (alimentación, vestimenta y cuidado, etc.) y otras no se compartirán universalmente (recibir regalos, tener ambos padres alrededor, tener acceso a una familia extensa amorosa, tener un ingreso estable o una vivienda consistente). Algunos de sus estudiantes habrán experimentado separaciones de miembros de la familia u otras circunstancias difíciles. Esta lección no debe tratar de comparar cómo algunos estudiantes recibieron más atención que otros, sino que resalte la atención básica que cualquier persona debería haber recibido 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 centramiento/enraizamiento y ¡Ayuda Inmediata! con sus alumnos en cualquier momento.
- Dibujar puede llevar más tiempo que escribir; Si tiene poco tiempo, haga que los estudiantes comiencen con palabras y agreguen ilustraciones según lo permita el tiempo. Equilibre esta observación con su

propio contexto y las necesidades de los estudiantes de Segundo Idioma, los estudiantes de Educación Especial y otros que puedan sentirse más seguros compartiendo ideas a través del arte que escribiendo cuando el tiempo es limitado. Use las mismas estrategias de apoyo que generalmente emplea para sus estudiantes, ayudando a subtitar dibujos o asociando estudiantes para beneficio mutuo.

- Todo el reparto de la clase se puede hacer como una caminata por la galería si tiene tiempo y espacio. En este caso, les pediría a los estudiantes que peguen sus hojas de papel en la pared del aula o en un pasillo adyacente a su aula, y luego pida a los estudiantes que caminen y echen un vistazo a las hojas completas. Si piensan en algo que les gustaría agregar a estas hojas, pueden hacerlo con notas adhesivas, agregar comentarios, preguntas o halagos a los afiches de otros estudiantes.

Pauta Sugerida

Haga que estos pasos se publiquen en la pizarra, visibles para todos, una vez que comience el trabajo grupal.

- *"A su grupo se le dará una hoja de papel con el nivel de edad de un niño anotado en él. Todos en el grupo contribuirán a su afiche. El primer paso será dibujar una imagen simple de un bebé o niño a esa edad en el centro del papel. Deje espacio para las palabras que se agregarán alrededor de esta imagen.*
- *A continuación, pensarán en todas las personas que brindan algún tipo de cuidado a un niño a esta edad. Dibujen a las personas y etiqueten quiénes son esas personas.*
- *Luego, escriban y dibujen todas las cosas y experiencias que puedan pensar que sean*

necesarias para que el niño sea provisto, sea protegido, sea alimentado, sea vestido y sea cuidado, pensando específicamente en los tipos de cuidado o apoyo que cada una de esas personas proporciona para que el bebé o niño sobreviva, prospere y esté sano y feliz. ¿Qué hacen? Lo consultaré en unos 8 minutos para ver cuánto tiempo más necesitamos. Trabajen juntos para asegurarse de que se escuchen todas las voces, se valoren todas las ideas y que todos en su grupo puedan señalar sus contribuciones visibles a su afiche.

- [Mientras los estudiantes están trabajando, visite cada grupo y pídales que también pasen al documento de 11 a 14 años y que tomen algunas notas para crear un documento paralelo a los que cada grupo está haciendo].
- Echemos un vistazo a lo que se les ocurrió. [Cada grupo comparte verbalmente o a través de una caminata por la galería]
- Veamos qué tenemos en la hoja de 11-14 años. [Lea las respuestas en voz alta]. ¿Qué más podemos agregar?
- ¿Qué se espera del niño a cambio por toda esta atención?
- Del bebé y del niño, nada. 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 fácil como cualquier otro niño. Pero los adultos en la vida de cada niño los aman y cuidan, lo mejor que pueden. Y a medida que cada niño madura y crece, ellos también comienzan a encontrar alegría en contribuir a su hogar y en relacionarse con quienes los cuidan."

PRÁCTICA REFLEXIVA | 10 minutos

Descripción General

En estas prácticas reflexivas, los estudiantes harán que la actividad anterior sea más personal. Aquí, escriben o dibujan para enumerar a todas las personas que han estado involucradas en su cuidado durante toda su vida. Descubrirán las formas en que han sido atendidos por estas personas. Notarán qué sensaciones tienen en sus cuerpos mientras lo hacen y luego tendrán la oportunidad de compartir.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

Muchas personas se han preocupado mucho por ayudarme a mantenerme vivo, sano y feliz.

Materiales Requeridos

- Acceso a los afiches de nivel de edad realizados por todos los grupos pequeños.
- Útiles de papel y de escritura para cada alumno.

Instrucciones

Utilice la siguiente pauta para facilitar la práctica reflexiva.

Pauta Sugerida

- "En el centro de tu hoja de papel, escribe tu nombre y/o dibuja una imagen que te represente.
- Alrededor de esto, escribirás (o dibujarás) a todas las personas de tu vida que se han preocupado por ti.
- Cuando pienses que los has enumerado todos, ve si puedes pensar de nuevo y recuerda agregar una o dos personas más. Echa un vistazo al trabajo de nuestra clase para obtener ideas adicionales.
- Al lado de cada persona, escribirás el tipo de atención o apoyo que te brindaron o que aún te brindan. Solo las palabras y frases están

bien; las oraciones no son necesarias. Pondré música mientras trabajas unos minutos en esta actividad de reflexión.

- [A medida que el tiempo llega a su fin ...] Considera cuántas personas le brindaron atención hoy (o ayer). ¿Cuántas personas le han brindado atención en toda su vida? ... Este es su sistema de atención.
- ¿Cómo te sentiste en tu cuerpo cuando hiciste esta reflexión? ¿Notaste sensaciones agradables o neutras?
- En tu papel, encierre en un círculo o coloca una estrella junto a cualquier tipo de atención que anotaste y que no habías reconocido completamente antes de realizar esta actividad.
- ¿Qué te gustaría compartir con el grupo sobre tu reflexión? ¿Se te ocurren ideas? [Si es posible, precede a esta invitación para compartir todo el grupo con un breve VHTC, recurre a tu pareja, conversación para que se escuchen todas las voces.]
- ¿Cuáles son algunos de los beneficios de tomarse el tiempo para reconocer la atención que hemos recibido y reconocerla?" [Permitir tiempo para compartir]

REVISIÓN | 3 minutos

- "¿Pensar en las innumerables formas en que hemos recibido atención cambió tu perspectiva de alguna manera o te condujo a una nueva forma de ver las cosas?
- ¿Por qué podría ser importante recordar cómo hemos sido y cómo somos y nos cuidan?"

Explorando Bucles de Retroalimentación

PROPÓSITO

En esta experiencia de aprendizaje, los estudiantes aprenden qué es un bucle de retroalimentación a través de una historia. Un bucle de retroalimentación es un proceso circular que continúa y se fortalece a menos que algún cambio interno o externo rompa el ciclo. Los estudiantes exploran bucles de retroalimentación positiva (con

resultados positivos que fortalecen el ciclo positivo), como acciones amables recíprocas entre dos personas, así como bucles de retroalimentación negativa (con resultados negativos que fortalecen el ciclo negativo), como la mezquindad entre dos personas que aumenta.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Reconocer bucles de retroalimentación, tanto positivos como negativos.
- Explorar cómo la amabilidad y la mezquindad pueden conducir a bucles de retroalimentación positiva y negativa.
- Identificar formas de cambiar los bucles de retroalimentación negativa en positivos.

COMPONENTES CENTRALES
PRIMARIOS

Apreciando la Interdependencia

MATERIALES REQUERIDOS

- La Historia del Show de Talentos
- Marcadores
- Pizarra/cartulina
- Papel
- Marcadores o crayones para dibujar.

DURACIÓN

30 minutos

CHEQUEO | 3 minutos

- *“Preparémonos para una práctica de atención breve. ¿Cómo queremos que esté nuestro cuerpo?”*
- *Primero tomaremos una postura cómoda y erguida. Luego mantendremos nuestros ojos en el suelo o los cerraremos.*
- *Antes de fortalecer nuestra atención, haremos algunos recursos o enraizamientos para calmar nuestros cuerpos. Elijan uno de sus recursos de su kit de recursos, o pueden elegir uno nuevo, o pueden 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 prefieren hacer un enraizamiento, también pueden hacerlo. Cualquiera que elijan, vamos a descansar en silencio y prestar atención por unos momentos. [Pausa.]*
- *¿Qué notas dentro? Si tienes una sensación agradable o neutra, puedes descansar tu mente en eso.*
- *Si tienes una sensación desagradable, puedes cambiar a un recurso diferente, o enraizamiento. También puedes cambiar tu postura, pero trata de no molestar a nadie más si lo haces. De lo contrario, simplemente mantén tu atención descansando con tu recurso. [Pausa]*
- *Ahora tomemos conciencia de nuestra respiración. Veamos si podemos prestar atención a la respiración cuando entra y sale de nuestro cuerpo.*
- *Si les resulta incómodo prestar atención a la respiración, no dudes en volver a su recurso o centramiento/enraizamiento, o simplemente tomar un pequeño descanso, asegurándose*

de no molestar a nadie. [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]*

PRESENTACIÓN / DISCUSIÓN | 14 minutos

Feedback Loops

Descripción General

En esta presentación y discusión, los estudiantes aprenden sobre los bucles de retroalimentación positiva y negativa a través de una historia sobre dos estudiantes que actúan de manera desagradable y amable entre ellos. Al comparar las acciones y respuestas de los personajes, los estudiantes exploran cómo los bucles de retroalimentación pueden fortalecerse con las elecciones que uno hace.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Un bucle de retroalimentación es un ciclo de refuerzo; continuará con intensidad creciente hasta que algo o alguien lo detenga o cambie su curso.
- Los bucles de retroalimentación pueden ser positivos o negativos.
- La amabilidad y la mezquindad pueden conducir a bucles de retroalimentación positiva y negativa.

Materiales Requeridos

- La Historia del Show de Talentos, Partes I y II (incluidas)

- Marcadores
- Pizarra/cartulina

Instrucciones

- Dígales a los estudiantes que leerá una historia muy corta y les preguntará cómo creen que terminará.
- Lea El Show de Talento Parte 1. Termine con la pregunta, “¿Cómo es probable que Tadeo responda a este insulto de Alicia?” Tome algunas respuestas de los estudiantes.
- Pregunte a los alumnos qué podrían hacer o decir Tadeo y Alicia si continúan respondiéndose uno a otro con resquemor.
- Explique que va a crear un dibujo para representar lo que sucedió en la historia y lo que podría suceder a continuación. En la pizarra o en la cartulina, dibuje un diagrama de un bucle de retroalimentación como el que se proporciona al final de esta experiencia de aprendizaje.
- Mientras dibuja el bucles de retroalimentación, pídale a los estudiantes que ayuden a completar los sentimientos y las acciones de Alicia y Tadeo a medida que el ciclo continúa. Use las preguntas proporcionadas y escriba los sentimientos y las acciones de cada personaje en el bucle

Preguntas del Bucle de Retroalimentación Negativa

- “¿Cómo podría haberse sentido Alicia cuando entró a clase?”
- Cuando Tadeo insultó a Alicia, ¿cómo podría haber sentido entonces?
- ¿Qué pasó después?
- ¿Cómo crees que Tadeo podría haberse sentido entonces? ¿De qué otra forma podría

haber respondido?

- ¿Dónde crees que podrían estar en sus zonas: zona alta, zona baja o zona resiliente?
- ¿Qué pasaría si siguieran sintiéndose lastimados y haciéndose cosas desagradables el uno al otro?
- ¿Cómo se relaciona lo que hemos aprendido sobre las emociones o necesidades riesgosas con lo que está pasando entre Alicia y Tadeo?”
- Explique que el dibujo circular que ha creado con los estudiantes se denomina “bucle de retroalimentación”. Puede proporcionar la siguiente definición y explicación del término:
 - “Un ciclo de retroalimentación es un ciclo de refuerzo; continuará dando vueltas y más vueltas, con intensidad creciente, hasta que algo o alguien lo detenga o cambie su curso.
 - “Retroalimentación” es un término que significa que algo se sigue alimentando a sí mismo y creciendo más fuerte, porque parte de su producción se convierte en una nueva entrada. Cuando se coloca un micrófono delante de un altavoz, a veces hace un sonido ensordecedor. Eso es retroalimentación, porque la salida del altavoz está siendo captada por la entrada del micrófono. Esto amplifica muy rápidamente la señal en un ruido ensordecedor hasta que alguien aleja el micrófono del altavoz o lo apaga.”
- Explique que este dibujo se llama un ciclo de retroalimentación negativa porque muestra cómo las acciones de cada personaje generan sentimientos que conducen a más acciones que solo empeoran las cosas:
 - Acción desconsiderada → resquemor → acción desconsiderada → resquemor.

- Sin embargo, los personajes de la historia podrían tomar otras decisiones. (Podrían hacer el equivalente a “girar el micrófono en una dirección diferente” o “bajar el altavoz”). Pídeles a los estudiantes que identifiquen los “puntos de elección” en el escenario; los lugares donde Alicia o Tadeo podrían haber tomado una decisión diferente.
- Una vez que los alumnos hayan identificado los puntos de elección (están presentes en cada paso del ciclo de comentarios), dídeles que leerá una versión diferente de la historia del Show de Talento.
- Lea a los estudiantes El Show de Talento Parte II.
- Explique que esta historia tiene un resultado diferente porque los personajes tomaron decisiones diferentes.
- ¿Cómo dibujaríamos otro bucle de retroalimentación, esta vez positivo en lugar de uno negativo, para mostrar lo que sucedió en esta segunda versión de la historia?
- Tome sugerencias de los estudiantes sobre cómo dibujar el bucle de retroalimentación, comenzando con palabras positivas y continuando desde allí.
- Pregunte a los alumnos: ¿cómo podrían continuar la historia y el ciclo de retroalimentación positiva?
- Finalmente, coloque los dos bucles de retroalimentación uno al lado del otro para que sus alumnos puedan ver ambos, demostrando qué es un bucle de retroalimentación negativa y qué es un bucle de retroalimentación positiva.
- Recuerde a sus alumnos cómo los circuitos de retroalimentación se fortalecen a medida que continúan. Los bucles de retroalimentación crean patrones porque, sin intervención, se

repite y pueden convertirse en un hábito.

- Haga una o ambas de estas preguntas:
 - ¿Qué tipo de bucles positivos o negativos has visto en la escuela? Recuerde describir la situación sin nombrar ningún nombre. (“Conozco a alguien que ...”)
 - ¿Alguien estaría dispuesto a compartir un ejemplo de un momento en el que sintiera que estaba participando en un ciclo de retroalimentación negativa o positiva? ¿Qué contribuyó a poder detenerlo o continuarlo?

El Show de Talentos, parte 1

“Alicia entró a clase, sintiéndose tensa y mirando nerviosamente a sus compañeros de clase. El día anterior, Alicia estaba cantando en el concurso de talentos y se puso muy nerviosa cuando vio a todos mirándola. Ella entró en pánico y olvidó las palabras justo en el medio de la canción y tuvo que comenzar de nuevo desde el principio. Mientras tomaba asiento, su compañero de clase, Tadeo, sonrió, y sarcásticamente dijo: “Buena rutina de comedia en el show de talentos de ayer”. La cara de Alicia se puso roja y respondió: “¡Al menos tengo talento, y no soy una persona aburrida como tú!”

[Pregunta:] ¿Cómo es probable que Tadeo responda a Alicia?”

El Show de Talentos, parte 2

“Alicia entró a clase, sintiéndose tensa y mirando nerviosamente a sus compañeros de clase. El día anterior, Alicia estaba cantando en el concurso de talentos y se puso muy nerviosa cuando vio a todos mirándola. Ella entró en pánico y olvidó las palabras justo en el medio de la canción y tuvo que comenzar de nuevo desde el principio. Mientras tomaba asiento, su compañero de clase,

Tadeo, dijo: "Ayer sonaste bien. Así se hace ". El cuerpo de Alicia se relajó. "¡Gracias!", dijo, "¡Eso significa mucho para mí! ¡Tú también sonaste bien!"

[Pregunta:] ¿Cómo es probable que Tadeo responda a Alicia?"

PRÁCTICA REFLEXIVA | 10 minutos

Cambiar un Bucle de Retroalimentación Negativa a uno Positivo

Descripción General

En esta práctica reflexiva, los estudiantes consideran las formas en que podrían romper un ciclo de retroalimentación negativa y cambiarlo a uno positivo. Dibujan imágenes que representan los bucles de retroalimentación negativa y positiva.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Los bucles de retroalimentación que ocurren con frecuencia pueden conducir a hábitos, que son patrones de comportamiento que pueden ser difíciles de cambiar.
- Las personas pueden tomar decisiones y luego trabajar para cambiar un bucle negativo en uno positivo.

Materiales Requeridos

- Papel
- Marcadores o crayones para dibujar

Instrucciones

- Hágle saber a los estudiantes que deben trazar un bucle de retroalimentación que demuestre una situación o relación que sea positiva en su vida.
 - *"Piensen en algo en lo que trabajan duro para ser buenos, o en una relación que sea valiosa y positiva en sus vidas. Piensen en algunas de las cosas que ustedes y otros*

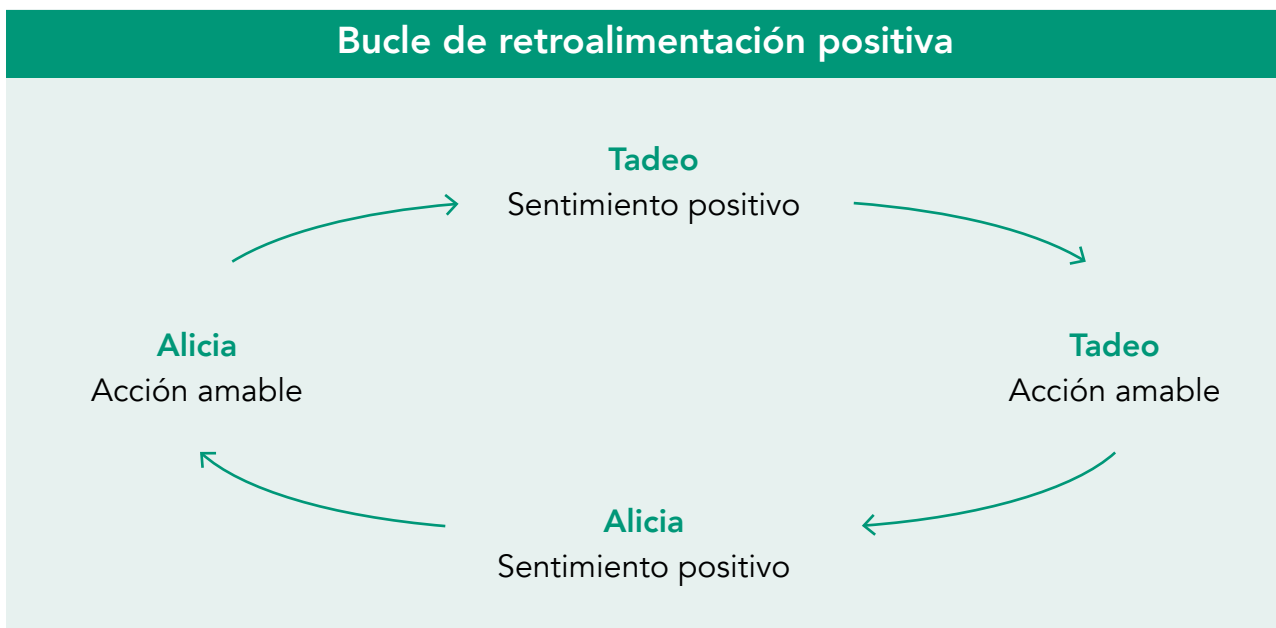
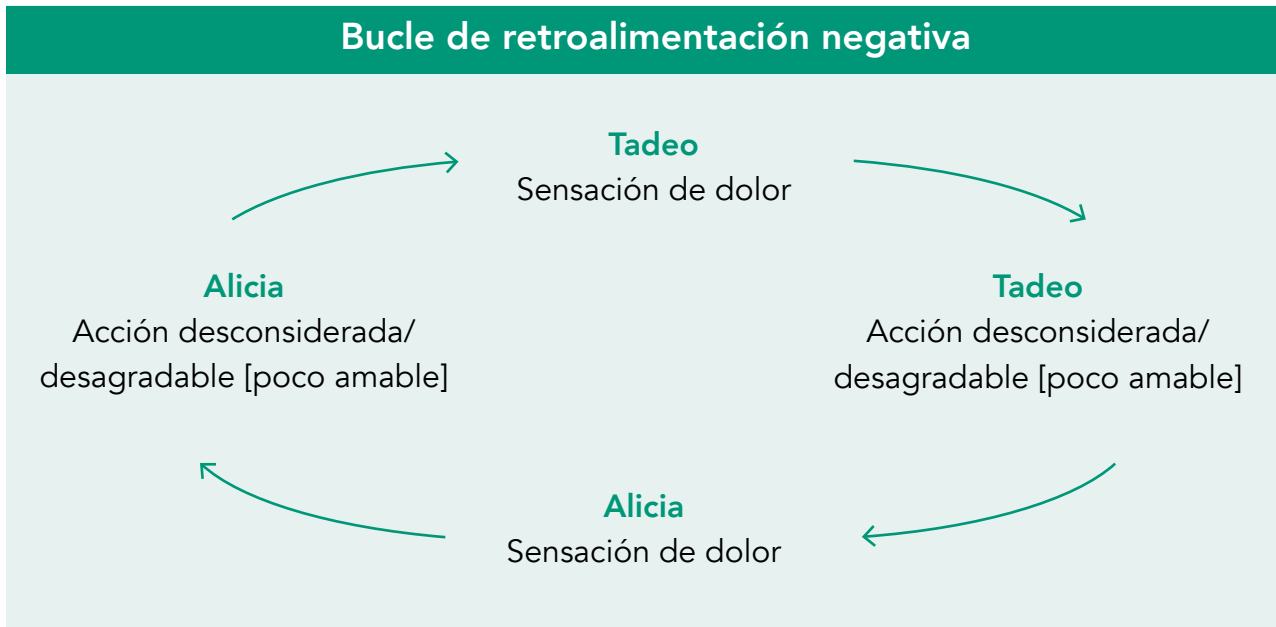
dicen y que hacen que esta experiencia o relación prospere. Escriban y/o dibujen en un formato de bucle de retroalimentación."

- Una vez completado, los estudiantes pueden compartir sus dibujos en parejas, agregando una apreciación por una contribución específica que ellos u otra persona hacen a este ciclo de retroalimentación positiva, que mejora su vida y los ayuda a "desarrollar el músculo" de elegir agregar positividad a una situación.

REVISIÓN GRUPAL | 3 minutos

"¿Cómo podemos crear más bucles de retroalimentación positiva en nuestra escuela?"

Bucles de retroalimentación



Explorando el Pensamiento Sistémico

PROPÓSITO

En esta experiencia de aprendizaje, los estudiantes analizan las formas en que su escuela es un sistema e identifican las formas en que las personas en el sistema están interconectadas e interdependientes. Los estudiantes explorarán las formas en que partes del sistema (las personas dentro de la escuela) actúan juntas hacia objetivos comunes

y se impactan entre sí a través de sus elecciones diarias, actitudes y comportamientos. Esta exploración proporciona una comprensión más profunda de la interdependencia que puede ayudar a los estudiantes a apreciar las formas en que nuestros comportamientos y los comportamientos de los demás tienen consecuencias de largo alcance.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Explorar cómo aplicar los principios del pensamiento sistémico.
- Identificar las formas en que la escuela opera como un sistema.
- Explorar cómo las personas dentro del sistema escolar se impactan entre sí.
- Explorar las formas en que cambiar una parte de un sistema conduce a cambios (algunos intencionales, otros no intencionales) en otras partes del sistema.

COMPONENTES CENTRALES
PRIMARIOS

Apreciando la Interdependencia

MATERIALES REQUERIDOS

- Cartulina
- Marcadores
- Útiles de escritura
- Copia de la Lista de Verificación del Pensamiento Sistémico.

DURACIÓN

35 minutos

CHEQUEO | 3 minutos

- *“Preparémonos para una práctica de atención breve. ¿Cómo queremos que esté nuestro cuerpo?”*
- *Primero tomaremos una postura cómoda y erguida. Luego mantendremos nuestros ojos en el suelo o los cerraremos.*
- *Antes de fortalecer nuestra atención, haremos algunos recursos o enraizamientos para calmar nuestros cuerpos. Elijan uno de sus recursos de su kit de recursos, o pueden elegir uno nuevo, o pueden 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 prefieren hacer un enraizamiento, también pueden hacerlo. Cualquiera que elijan, vamos a descansar en silencio y prestar atención por unos momentos. [Pausa.]*
- *¿Qué notas dentro? Si tienes una sensación agradable o neutra, puedes descansar tu mente en eso.*
- *Si tienes una sensación desagradable, puedes cambiar a un recurso diferente, o enraizamiento. También puedes cambiar tu postura, pero trata de no molestar a nadie más si lo haces. De lo contrario, simplemente mantén tu atención descansando con tu recurso. [Pausa]*
- *Ahora tomemos conciencia de nuestra respiración. Veamos si podemos prestar atención a la respiración cuando entra y sale de nuestro cuerpo.*
- *Si les resulta incómodo prestar atención a la respiración, no dudes en volver a su recurso o centramiento/enraizamiento, o simplemente tomar un pequeño descanso, asegurándose*

de no molestar a nadie. [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]*

PRESENTACIÓN / DISCUSIÓN | 7 minutos

¿Qué es el pensamiento sistémico?

Descripción General

En este compromiso, los estudiantes son introducidos a los principios básicos del pensamiento sistémico a través de una simple lista de verificación.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Un sistema es algo que tiene partes, y sus partes están conectadas entre sí.
- Cuando buscamos las formas en que las cosas están conectadas, estamos haciendo un pensamiento sistémico.
- ¡Los sistemas están en todas partes!

Materiales Requeridos

- Pizarra o cartulina
- Marcadores
- Copia de la Lista de Verificación del Pensamiento Sistémico (provista aquí)

Instrucciones

- Dígales a los estudiantes que hoy hablará sobre el pensamiento sistémico. Deles la definición de un sistema.
 - *“Un sistema es algo que tiene partes, y sus*

partes están conectadas entre sí de tal manera que, si cambiamos una parte, afectamos a otras partes del sistema, y posiblemente incluso a todo el sistema.”

- Explicar qué es el pensamiento sistémico:
 - *“Cuando miramos algo y sus partes, y pensamos en cómo las partes están conectadas y relacionadas entre sí y con el todo, estamos pensando en sistemas”.*
 - *Presente a sus alumnos la Lista de Verificación de Pensamiento Sistémico, que nos ayuda a explorar cosas como sistemas. Use la lista de verificación con ellos para explorar el cuerpo humano como ejemplo de un sistema.*

“Lista de verificación de pensamiento sistémico:

1. *¿Tiene partes y cuáles son?*
2. *¿Están las partes conectadas entre sí? ¿Cómo?*
3. *Si cambiamos una parte, ¿afecta a otras partes? ¿Cómo?*
4. *¿Están las partes conectadas a otras cosas en el exterior? ¿Cómo?”*

- Pida a los alumnos que sugieran cosas adicionales que podrían explorar como sistemas. Ejecute cada sugerencia a través de la Lista de Verificación de Pensamiento Sistémico.
- Concluya la discusión recordando a los estudiantes: el pensamiento sistémico significa buscar conexiones entre las partes de un todo más grande.

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.

- Puede ser útil mostrar a sus alumnos ejemplos visuales de cosas que pueden reconocerse fácilmente como sistemas, como un castillo de naipes (o cualquier otra construcción en la que la eliminación de una parte podría colapsar), un reloj mecánico u otro objeto mecánico, donde uno puede ver el funcionamiento interno, una colcha donde muchos hilos están interconectados para formar un todo más grande; etc.

Pauta Sugerida

- *“Hoy vamos a aprender sobre una forma interesante de pensar. Se llama pensamiento sistémico.*
- *Un sistema es algo que tiene partes, y sus partes están conectadas entre sí de tal manera que, si cambiamos una parte, afectamos a otras partes del sistema, y posiblemente incluso a todo el sistema.*
- *Cuando observamos algo y sus partes, y luego pensamos en cómo las partes están conectadas y relacionadas entre sí y con el todo, estamos pensando en sistemas.*
- *El pensamiento sistémico es esencial para comprender cualquier cosa que tenga complejidad. Imagínese si estuviéramos tratando de entender algo complejo, pero solo miramos las partes individuales por sí mismas, y no pudiéramos reconocer cómo interactúan o que son parte de un sistema más grande. Probablemente no llegaríamos a un entendimiento profundo y podríamos fácilmente cometer errores.*
- *Para comenzar a pensar en sistemas, tenemos una lista de verificación simple que podemos*

usar.

Lista de Verificación del Pensamiento Sistémico:

1. *¿Tiene partes y cuáles son?*
 2. *¿Están las partes conectadas entre sí? ¿Cómo?*
 3. *Si cambiamos una parte, ¿cambian otras partes?*
 4. *¿Están las partes conectadas a otras cosas en el exterior? ¿Cómo?*
- *Podemos usar esta lista de verificación para observar cualquier cosa compleja, como el medio ambiente o nuestros cuerpos. ¿Por qué podría ser importante pensar en nuestro cuerpo como un sistema, en lugar de solo un conjunto de partes independientes?*
 - *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.*
 - *¿Qué problemas podrían surgir si no pensáramos en estas cosas como sistemas?*
 - *Pensar en sistemas significa buscar conexiones entre las cosas y cómo forman un todo más grande e interconectado. Una vez que comenzamos a buscar conexiones, encontramos que los sistemas están en todas partes"*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 20 minutos
Mapeo de los Sistemas de Nuestra Escuela y Exploración de las Consecuencias Involuntarias

Descripción General

En esta actividad, los estudiantes explorarán

cómo se puede entender la escuela como un sistema y "mapearán" la escuela como un sistema para mostrar las conexiones entre sus partes. Los estudiantes trabajarán en grupos pequeños para explorar el impacto de un cambio en el sistema escolar. Identificarán las formas en que los cambios en una parte del sistema pueden causar "consecuencias no deseadas" en otra parte del sistema.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Podemos mapear y analizar sistemas y sus partes.
- Las cosas y las personas en el sistema se impactan entre sí de maneras complejas.
- Cambiar una parte del sistema puede causar "consecuencias no deseadas" en otra parte del sistema.
- Al pensar en un cambio en un sistema, puede ser útil pensar en las necesidades y sentimientos de todas las personas que podrían verse afectadas.

Materiales Requeridos

- Cartulina grande y marcadores. Es posible que desee utilizar papel de estraza, o pegar con cinta adhesiva algunos pedazos de papel para que pueda dibujar el mapa de sistemas lo suficientemente grande como para que toda la clase lo vea desde sus asientos.
- Papel para estudiantes
- Lápices o marcadores.

Instrucciones

- Explique que la clase ahora aplicará pensamiento sistémico a su escuela.
- Dibuje un círculo en el medio del papel o pizarra y rotúlelo "nuestra escuela".
- Use la lista de verificación de pensamiento

sistémico para crear un mapeo de la escuela como un sistema, revisando cada pregunta e invitando a los estudiantes a dibujar y escribir en el papel de la tabla. Por ejemplo, al enumerar las partes de la escuela, pídale que nombren a las diferentes personas y grupos de personas que están involucradas en la escuela o conectadas a ella (maestros, estudiantes, el director de la escuela, conserjes, secretarias, enfermeras, autobuses conductores, padres, etc.).

- Pregunte cómo las personas en este sistema están conectadas entre sí. [Según sea necesario, hágales preguntas con la pauta sugerida a continuación]
- Si hay alguien en la lista del círculo que aún no está conectado a otra persona/grupo, guíe a los estudiantes para que hagan visibles las conexiones.
- Pregúnteles qué notan sobre el mapa de sistemas y aliéntelos a hacer conexiones con el aprendizaje previo y con otras áreas que parecen estar relacionadas con esta experiencia.
- Divida a los estudiantes en grupos de 4-6. Proporcione a cada grupo un escenario y las preguntas que figuran a continuación, así como un gran pedazo de papel para escribir. Pídale que lean el escenario y luego exploren en grupo cómo el cambio descrito en el escenario podría afectar a la escuela como sistema y a las personas que lo integran, respondiendo cada una de las preguntas.
- Invite a cada grupo a compartir su escenario y su respuesta a las preguntas sobre el impacto que podría tener ese escenario. Después de que cada grupo comparta, invite a otros estudiantes a sugerir otras consecuencias que puedan surgir de dicho cambio.

Recomendaciones para la Enseñanza

- Durante la discusión, sus alumnos pueden llegar a respuestas que usted no consideró. Esté abierto a sus respuestas y procesos de pensamiento para ayudarlos a explorar la interconexión entre las partes de un sistema.
- Si los escenarios proporcionados no se ajustan a su contexto, cree su propio escenario o haga una lluvia de ideas con sus alumnos.

Escenarios/Situaciones Sugeridos

1. La escuela decide aumentar el tamaño de la escuela en 500 estudiantes.
 2. El director de la escuela ha establecido metas muy altas para el logro del estudiante. Si suficientes estudiantes pueden alcanzar esas metas, entonces el Estado proporcionará a la escuela más dinero. [Recuerde explorar los aspectos desafiantes de esta situación y las posibles estrategias que la escuela ya emplea, o podría emplear: tutoría entre pares, aprendizaje colaborativo, embajadores bienvenidos, experiencias explícitas de aprendizaje social y emocional, que podrían trabajar hacia el “logro de las altas calificaciones para oportunidad de financiación estatal”]
 3. Las personas que dirigen la escuela están considerando cambiar la hora de inicio del día escolar a una hora antes.
 4. La escuela está decidiendo eliminar los clubes, organizaciones y deportes estudiantiles en favor de los académicos.
- “¿Qué consecuencias (positivas, negativas o no deseadas) pueden surgir para la escuela y las personas que están en ella? ¿Hay alguna consecuencia que pueda ser positiva para algunas personas, pero negativa para otras?”

- *¿Cómo se verían afectados los sentimientos y las necesidades de las personas?*
- *¿Podría este cambio conducir a algún bucle de retroalimentación negativa o positiva?*
- *¿Cuáles podrían ser algunos de los efectos a largo plazo en la escuela?*
- *¿Cómo podría la escuela asegurarse mejor de que este cambio se implemente de manera compasiva?"*

Pauta Sugerida

- *"Ahora que sabemos qué es un sistema y hemos practicado algunos pensamientos sistémicos, vamos a aprender cómo crear un mapa de sistemas.*
- *Consideremos nuestra escuela como un sistema. [Dibuje un círculo grande en el papel de la tabla y rotule el círculo "nuestra escuela" o el nombre de su escuela]*
- *Centrémonos en las personas de nuestra escuela como un sistema. ¿Quiénes son las personas que componen nuestra escuela? [A medida que los alumnos brinden respuestas, escribalas dentro del círculo grande. Ayúdelos a estirar para incluir a todas las personas en las que puedan pensar, incluidas varias edades y roles, que estén conectados a su escuela.]*
- *Un mapa de sistemas muestra las conexiones entre las partes de un sistema, por lo que podemos tomar nota de eso aquí. ¿Cómo se conectan las personas en este sistema? Veamos cuántas conexiones podemos encontrar. [Según sea necesario, indíqueles algunas de las siguientes preguntas:]*
- *¿Cuáles son algunas de las relaciones entre los maestros y los estudiantes? Por ejemplo, ¿los estudiantes deben prestar atención a sus maestros? ¿Los maestros deben prestar atención a sus alumnos? Entonces, la atención es una de las formas en que los estudiantes y los maestros están conectados. [Para mostrar esta conexión entre profesores y alumnos, dibuje una línea etiquetada como "atención" que conecte a los profesores y los alumnos en el mapa de sistemas. Las líneas tienen flechas en ambos extremos para mostrar que ambas partes prestan y reciben atención]*
- *¿Cuáles son algunas otras formas en que los maestros y los estudiantes están conectados? [Tome respuestas y agregue algunas líneas más que están etiquetadas para mostrar la naturaleza de las conexiones.]*
- *¿Hay alguien aquí que aún no esté conectado con al menos otras personas? Si es así, veamos cómo podrían estar conectados.*
- *¿Qué notas sobre este mapa de sistemas?*
- *¿Qué pasaría si tuviéramos que cambiar una parte de este sistema? Por ejemplo, ¿qué pasa si 50 nuevos estudiantes comenzaron en nuestra escuela mañana? ¿Eso crearía algún cambio en el sistema? ¿Cómo afectaría a los maestros, por ejemplo? ¿Otros estudiantes? ¿Cómo afectaría eso a otras personas en el sistema? ¿Cómo podría hacer sentir a diferentes grupos de personas en el sistema? ¿Cómo podría afectar sus necesidades? [Si nadie menciona a los nuevos estudiantes como parte del sistema, agréguelos y solicite conexiones e impactos en ellos. Del mismo modo, si no se mencionan las consecuencias positivas de agregar nuevos estudiantes, genere una lluvia de ideas sobre esa lente: nuevas perspectivas, nuevas oportunidades para los amigos, la gran cantidad de conocimientos y habilidades que traerían con ellos ...]*
- *Ahora, ¿qué pasaría si 500 nuevos estudiantes*

estuvieran aquí para comenzar la escuela mañana, en lugar de 50?

- Podríamos recibir a los 500 nuevos estudiantes con la intención de proporcionar una educación justa y accesible, pero este no sería el único resultado de nuestra acción. Hay consecuencias no deseadas que sucederían como resultado. ¿Cuáles son algunos de esos? [Registre las respuestas de los estudiantes.] ¿Podría alguna de esas consecuencias dificultar el logro de nuestro objetivo de proporcionar a todos los estudiantes una educación excelente?
- A continuación, trabajará en grupos pequeños de 4 a 6, y considerará un escenario corto que describe un cambio en el sistema escolar. Debe discutir con su grupo cómo otras partes del sistema podrían verse afectadas por el cambio descrito en el escenario. Trate de pensar en todos los diferentes resultados posibles que podría tener el cambio: positivo, negativo y no intencionado. Una consecuencia no intencionada es un impacto que fue imprevisto o inesperado por la persona que realizó el cambio original.
- [Divida a los estudiantes en grupos pequeños y proporciónelos uno de los escenarios que se enumeran a continuación, así como la lista de preguntas. Alternativamente, haga una lluvia de ideas con ellos sobre un escenario que les gustaría analizar.]
- [Deles tiempo para hacer una lluvia de ideas en sus grupos pequeños antes de hacer un informe final. Visite a los grupos de estudiantes para responder sus preguntas y verifique su proceso y resultados]
- Escuchemos algo de cada grupo. Por favor comparta sus respuestas a las preguntas.
- ¿Qué hemos aprendido sobre las formas en que

cambiar una parte del sistema puede afectar las otras partes?"

REVISIÓN | 5 minutos

Elija uno de los siguientes:

- En parejas: "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 muchas otras personas. ¿De qué sistemas formas parte y a quién impacta?"
- Todo el grupo: "¿Qué podría ser diferente si nuestra clase o escuela usaran sistemas de pensamiento más regulares para considerar cómo nuestras acciones podrían afectar a otros?"

Lista de Verificación de Pensamiento Sistémico

- ¿Tiene partes? ¿Cuáles son?
- ¿Están las partes conectadas entre sí?
- ¿Cómo? Si cambiamos una parte, ¿afecta a otras partes?
- ¿Están las partes conectadas a otras cosas en el exterior? ¿Cómo?

Eventos y Estructuras Sistémicas

PROPÓSITO

En esta experiencia de aprendizaje, los estudiantes aprenden sobre cómo comprender más profundamente una acción o evento al considerar las muchas variables y factores que lo han conducido, incluidas las estructuras sistémicas subyacentes. En lugar de culpar o alabar a un individuo, los estudiantes pueden identificar cómo las estructuras internas y

externas, algunas de las cuales están fuera del control de un individuo, contribuyen a los eventos. Esta comprensión puede profundizar una apreciación de la interdependencia y la humanidad común.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Los estudiantes podrán:

- Analizar las estructuras personales, sociales y de sistemas que contribuyen al comportamiento de un individuo, incluidas las estructuras sistémicas subyacentes.
- Explorar cómo identificar las estructuras más profundas que dan forma al comportamiento nos ayuda a comprender y empatizar mejor con las situaciones de los demás y las nuestras, y encontrar mejores soluciones.

COMPONENTES CENTRALES
PRIMARIOS

Apreciando la Interdependencia

MATERIALES REQUERIDOS

- Cartulinas/Pliegos de Papel
- Marcadores o lápices.
- Gráfico Iceberg (incluido a continuación)
- Copias del folleto "Un Cuento de Dos Exámenes de Matemáticas" (incluido a continuación)

DURACIÓN

40 minutos

CHEQUEO | 3 minutos

- *“Preparémonos para una práctica de atención breve. ¿Cómo queremos que esté nuestro cuerpo?”*
- *Primero tomaremos una postura cómoda y erguida. Luego mantendremos nuestros ojos en el suelo o los cerraremos.*
- *Antes de fortalecer nuestra atención, haremos algunos recursos o enraizamientos para calmar nuestros cuerpos. Elijan uno de sus recursos de su kit de recursos, o pueden elegir uno nuevo, o pueden 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 prefieren hacer un centramiento/enraizamiento, también pueden hacerlo. Cualquiera que elijan, vamos a descansar en silencio y prestar atención por unos momentos. [Pausa.]*
- *¿Qué notas dentro? Si tienes una sensación agradable o neutra, puedes descansar tu mente en eso.*
- *Si tienes una sensación desagradable, puedes cambiar a un recurso diferente, o centramiento/enraizamiento. También puedes cambiar tu postura, pero trata de no molestar a nadie más si lo haces. De lo contrario, simplemente mantén tu atención descansando con tu recurso. [Pausa]*
- *Ahora tomemos conciencia de nuestra respiración. Veamos si podemos prestar atención a la respiración cuando entra y sale de nuestro cuerpo.*
- *Si les resulta incómodo prestar atención a la respiración, no dudes en volver a su recurso o centramiento/enraizamiento, o simplemente tomar un pequeño descanso, asegurándose*

de no molestar a nadie. [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]*

PRESENTACIÓN / DISCUSIÓN | 10 minutos

La Punta del Iceberg

Descripción General

En esta presentación/discusión, los estudiantes discutirán la idea de comprender eventos y comportamientos usando la metáfora del iceberg para explorar el contexto, los patrones, las estructuras sistémicas y la interdependencia.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Las acciones y los eventos se pueden entender no solo a través de patrones de comportamiento, sino también al observar estructuras sistémicas más profundas que subyacen a esos patrones, como la parte sumergida de un iceberg.
- Identificar las estructuras más profundas que dan forma al comportamiento nos ayuda a comprender y empatizar mejor con las situaciones de los demás y la nuestra, y encontrar mejores soluciones.

Materiales Requeridos

- Cartulina grande
- Gráfico del Iceberg (incluido a continuación)

Instrucciones

- Dibuje un iceberg en una cartulina o en la pizarra, muestre una foto de un iceberg o

muestre la imagen proporcionada al final de esta experiencia de aprendizaje.

- Pregunte a los estudiantes si les gustaría adivinar qué porcentaje de un iceberg es típicamente visible sobre el agua y qué porcentaje está debajo del agua. [Solo el 10% es visible sobre el agua]
- Explique que el iceberg aquí es una metáfora para comprender los eventos y comportamientos. Cuando vemos a una persona hacer algo, como decir algunas palabras enojadas o reprobar un examen, por ejemplo, a menudo sabemos muy poco sobre el contexto. Esa acción, las palabras de enojo o el fracaso de una prueba, es la punta del iceberg, lo que podemos ver. Cuando profundizamos en el contexto, es como mirar debajo de la superficie del agua para ver todas las cosas que contribuyeron a ese evento.
- Comparta el gráfico del iceberg con los estudiantes. En la parte superior está el evento individual (decir palabras enojadas, reprobar un examen, aprobar un examen). Estos son fácilmente visibles para todos.
- Mostrar el siguiente nivel: justo debajo del evento hay patrones de comportamiento. Por ejemplo, la persona que dijo palabras enojadas a menudo puede hablar enojado. La persona que reprobó el examen puede no estudiar mucho. La persona que aprobó el examen podría ser un muy buen estudiante en general. Este segundo nivel puede ser visto por personas que observan y prestan atención con el tiempo.
- Mostrar el siguiente nivel: debajo de los patrones de comportamiento hay un nivel aún más profundo, que solo podemos ver al investigar profundamente y pensar en sistemas. Este es el nivel de estructura sistémica. Las

estructuras sistémicas ayudan a explicar los patrones de comportamiento por encima de ellos. Se llaman "sistémicas" porque apuntan a sistemas más grandes alrededor del individuo en cuestión. Se llaman "estructuras" porque yacen debajo, apoyan y dan forma a los patrones de comportamiento de las personas.

- Explique que podemos explorar las estructuras sistémicas haciendo nuestra pregunta de interdependencia: "¿De qué depende esto?" Tomando el evento, como obtener buenos resultados en una prueba, pregunte: "¿De qué depende hacer bien una prueba? Depende de estudiar mucho, que es el patrón de comportamiento. Pero ¿de qué depende ese patrón de comportamiento? ¿Qué factores internos y externos respaldan eso?"
- A medida que hagan sugerencias, escríbalas en dos listas: "internas" y "externas". Explique que un factor interno es algo dentro de la persona. Muchos de estos ya se han explorado en el Aprendizaje SEE, como la capacidad de regular el sistema nervioso, enfocar la atención y navegar las emociones. Un factor externo es algo externo a esa persona, como un tutor, padres o tutores que apoyen, buenos libros y materiales de estudio, un buen maestro, tiempo, tener un buen ambiente para estudiar, no tener que trabajar o hacer muchas tareas que impidan estudiar, etc.
- Concluya uniendo los sistemas pensando en la empatía y la compasión con estas dos preguntas:
 - *"¿Cómo podría el análisis de eventos y comportamientos de esta manera ayudarnos a empatizar con los demás?"*
 - *¿Cómo podría ayudarnos a practicar la autocompasión hacia nosotros mismos?"*

Pauta Sugerida

- *“¿Quién ha visto una foto de un iceberg, o incluso un iceberg real? [Pausa para respuestas] ¿Qué porcentaje de un iceberg crees que es típicamente visible sobre el agua y qué porcentaje está debajo del agua, invisible para un barco que se acerca? [Respuesta: Solo el 10% de un iceberg es visible sobre el agua. Mostrar el dibujo o la imagen proporcionada de un iceberg]*
- *El comportamiento es similar a un iceberg. Lo que podemos ver y saber a primera vista es como la punta del iceberg: pero lo que lo condujo se encuentra debajo de la superficie, y a menudo no podemos verlo de inmediato. Cuando ocurre un evento, a menudo elogiamos o culpamos lo que creemos que vimos en el comportamiento de un individuo sin pensar en el contexto más amplio, incluidas las estructuras sistémicas subyacentes.*
- *Imagine este iceberg como una representación visual de un evento. En la parte superior está el evento individual, como decir palabras enojadas, reprobado un examen o aprobado un examen. Estos son fácilmente visibles para todos.*
- *Justo debajo del evento hay patrones de comportamiento. Por ejemplo, la persona que dijo palabras enojadas a menudo puede hablar enojado. La persona que reprobó el examen puede no estudiar mucho. La persona que aprobó el examen podría ser un muy buen estudiante en general. Este segundo nivel puede ser visto por personas que observan y prestan atención con el tiempo.*
- *Pero debajo de los patrones de comportamiento hay un nivel aún más profundo, que solo podemos ver al investigar profundamente y al pensar en sistemas. Este es el nivel de estructura sistémica. Las estructuras sistémicas ayudan a explicar los patrones de comportamiento por encima de ellos. Se llaman “sistémicos” porque apuntan a sistemas más grandes alrededor del individuo en cuestión. Se llaman “estructuras” porque yacen debajo, apoyan y dan forma a los patrones de comportamiento de las personas.*
- *¿Cómo sabríamos cuáles son las estructuras sistémicas? Podemos comenzar haciendo nuestra pregunta de interdependencia: “¿De qué depende esto?” Tomando el evento, como obtener buenos resultados en un examen, preguntar: “¿De qué depende hacer bien un examen? ¿Depende de algún patrón de comportamiento?” [Solicite las respuestas y escríbalas, como estudiar mucho, prestar atención en clase, etc.]*
- *¿Pero de qué dependen estos patrones de comportamiento? Vayamos un poco más profundo al nivel de estructura sistémica. [Respuestas rápidas]*
- *En este nivel más profundo, podemos hablar de estructuras internas y externas. Interno es algo dentro de la persona. Hemos explorado muchos de estos: la capacidad de regular el sistema nervioso, enfocar la atención y navegar las emociones. Un factor externo es algo externo a esa persona, como el entorno u otras personas. ¿Qué estructuras sistémicas apoyan la capacidad de estudiar bien? [Escriba las sugerencias de los estudiantes en dos listas: “internas” y “externas”. Las estructuras sistémicas externas pueden incluir: un buen ambiente escolar, padres o tutores que apoyen, buenos libros y materiales de estudio, buenos maestros, tiempo, tener un buen ambiente para estudiar, no tener que trabajar o hacer*

muchas tareas que impiden estudiar, haber sido elogiado o apoyado en el pasado por estudiar, etc.]

- *¿De qué manera analizar los eventos y comportamientos de esta manera nos ayuda a empatizar con los demás?*
- *¿Cómo podría ayudarnos a practicar la autocompasión hacia nosotros mismos?*
- *Cuando observamos estos factores, comenzamos a ver cómo se está produciendo ese comportamiento dentro de un sistema más amplio de interdependencia”*

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN | 15 minutos

Buscando Estructuras Sistémicas

Descripción General

En grupos pequeños, los estudiantes considerarán un escenario y harán una lluvia de ideas de una lista de posibles variables, que podrían haber contribuido a diferentes resultados para los dos personajes. Al comparar sus listas de lluvia de ideas, considerarán las formas en que un evento es el resultado acumulativo de muchos factores.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

Al analizar eventos, el pensamiento sistémico nos anima a considerar un marco de análisis de tiempo más largo, para que podamos descubrir las conexiones entre las influencias pasadas y los resultados actuales.

Materiales Requeridos

- Papel/Cartulina
- Marcadores o lápices.
- Copias del folleto “Un Cuento de Dos Exámenes de Matemáticas” (incluido a continuación)

Instrucciones

- Haga que los estudiantes se dividan en grupos

de 4-5 estudiantes cada uno.

- Proporcione a cada grupo un folleto que incluya el escenario y las instrucciones (que se proporcionan a continuación).
- Indique a los estudiantes que discutan el escenario como grupo y que creen dos listas, basadas en su lluvia de ideas grupal: una lista debe identificar los factores y variables que podrían haber llevado a Amanda a obtener buenos resultados en el examen de matemáticas; la otra lista debería nombrar todos los factores y variables en los que puedan pensar que podrían haber contribuido a que Alfonso tuviera un mal desempeño.
- Recuerde a los estudiantes que consideren todos los factores internos y externos que puedan imaginar que podrían haber contribuido a los diferentes resultados.
- Informe a los estudiantes cuándo les quedan dos minutos para completar su lluvia de ideas y decidir sobre un portavoz que leerá sus listas a la clase.
- Cuando se acabe el tiempo, pida a cada grupo que comparta sus listas de lluvia de ideas con la clase.
- Puede invitar al orador de cada grupo a levantar brevemente la mano cada vez que la persona que comparte con la clase dice uno de los factores que también están en su lista. Esto reconoce las similitudes entre las listas y el trabajo completo de cada equipo, sin escuchar los elementos redundantes. Luego, cada orador posterior solo lee en voz alta los factores que aún no han marcado, cuando leyó el portavoz anterior.
- Concluya discutiendo una o más preguntas informativas.

- *“A menudo, cuando las personas intentan corregir un evento, solo bajan un nivel por debajo de la superficie a los patrones de comportamiento. Intentan cambiar o “arreglar” el comportamiento de esa persona. Por ejemplo, ¿cómo podría un maestro o un adulto tratar de “arreglar” a un estudiante que está reprobando o que no está obteniendo buenos resultados en sus exámenes? ¿Qué tipo de efectos podrían tener esas acciones?*
- *Si observamos más profundamente las estructuras subyacentes, tanto internas como externas, ¿qué podrían incluir? ¿Qué estructuras sistémicas ayudan a algunos estudiantes a salir bien? ¿Cuáles dificultan que a algunos estudiantes les vaya bien?*
- *¿Cómo podría el pensamiento sistémico ayudar a Amanda y Alfonso? ¿Cómo podría ayudar a los maestros o adultos que trabajan con ellos?*
- *¿Qué otros eventos podríamos entender mejor si utilizáramos este análisis de sistemas?”*

Escenario: Un Cuento de Dos Pruebas de Matemáticas

Amanda y Alfonso están en la misma clase de matemáticas y tomaron un examen la semana pasada. Cuando la maestra devolvió los exámenes, Amanda estaba muy feliz de ver que no solo aprobó, sino que obtuvo una A, ¡la calificación más alta de la clase! Sin embargo, cuando Alfonso obtuvo su examen, vio que recibió una “C” a pesar de haberse reunido con el maestro para obtener ayuda adicional. Cuando su maestra devolvió los exámenes, elogió el arduo trabajo de Amanda. Sin embargo, le dijo a Alfonso que

estaba decepcionada de que no lo hiciera mejor.

Pauta Sugerida

- *“Ahora que están en su grupo de trabajo, su tarea es trabajar juntos para revisar el escenario ‘Un Cuento de Dos Pruebas de Matemáticas’ y pensarlo en términos del “pensamiento sistémico iceberg”. Su grupo hará dos listas: una que nombra algunas estructuras sistémicas que podrían haber llevado a Amanda a tener un buen desempeño en el examen de matemáticas y la otra lista que nombra a aquellas que podrían haber llevado a Alfonso a tener un mal desempeño.*
- *Consideren las estructuras internas y externas. No hay “respuestas correctas”. Más bien, esta es una oportunidad para pensar ampliamente sobre muchos factores posibles que podrían ayudar a lograr cualquiera de estos resultados. Por favor, todos trabajen para garantizar que se escuchen todas las voces de su grupo, y asegúrense de registrar sus ideas en su afiche. Tendrán unos seis minutos para esto.*
- *[Alerte a los grupos cuando les queden unos dos minutos y pídale que decidan sobre un portavoz que leerá sus listas a la clase]*
- *¿Podría el portavoz de cada grupo levantar la mano? [Enumere para reconocer a cada orador, para que el proceso transcurra sin problemas cuando comience] Todos los portavoces, escuchen atentamente mientras sus homólogos leen sus ideas. Cuando escuchen una idea que sea igual o muy similar a una en su lista, levanten la mano y márquenla de su lista. Todos, tengan en cuenta cuando las manos suben, así veremos dónde ocurrieron las similitudes en el pensamiento. Cuando sea su turno de hablar en nombre de su grupo, compartan solo los elementos en sus listas que no hayan sido*

compartidos por otros y marquen en su lista. [Participen en la discusión según corresponda a su grupo. Luego informe con las siguientes preguntas:]

- *A menudo, cuando las personas intentan corregir un evento, solo piensan en aspectos que están justo debajo de la superficie, ya que piensan en un comportamiento. Intentan cambiar o "arreglar" el comportamiento de esa persona. Por ejemplo, ¿cómo podría un maestro o un adulto tratar de "arreglar" a un estudiante que está fallando o que no está obteniendo buenos resultados en sus exámenes? ¿Qué tipo de efectos podrían tener esas acciones?*
- *¿Cómo podría el pensamiento sistémico ayudar a Amanda y Alfonso? ¿Cómo podría ayudar a los maestros o adultos que trabajan con ellos?*
- *¿Qué otros eventos podríamos entender mejor si utilizáramos este análisis de sistemas?"*

PRÁCTICA REFLEXIVA | 10 minutos

Comprender el Éxito a través de un Lente de Pensamiento Sistémico

Descripción General

Los estudiantes dibujarán un iceberg de pensamiento sistémico que muestra las estructuras sistémicas que contribuyeron a un logro que han conseguido.

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Nuestras acciones son el resultado de muchos factores y variables, algunos de los cuales tenemos control y otros no.
- Podemos apreciarnos por las elecciones positivas que hemos hecho que nos ayudaron a lograr un resultado positivo para nosotros y para los demás.
- Podemos agradecer a otros por los factores

sobre los que no teníamos control, pero que nos ayudaron a lograr una meta o logro.

Materiales Requeridos

- Papel para dibujar
- Marcadores o crayones para cada estudiante

Instrucciones

- Pídeles a los estudiantes que identifiquen un logro que hayan conseguido, incluso algo pequeño. Esto podría ser una meta que alcanzaron, una oportunidad que tuvieron, o alguna pequeña mejora o cambio que hicieron.
- Distribuya papel y marcadores para todos. Invite a los alumnos a crear un dibujo de un iceberg que se etiquete con el logro escrito en la punta del iceberg, la parte por encima del agua. Luego, pueden agregar los patrones de comportamiento y las estructuras sistémicas (internas y externas) que contribuyeron a su logro, colocándolos bajo la superficie del agua.
- Al identificar estructuras sistémicas, los estudiantes pueden comenzar con acciones muy concretas, como una persona que los ayudó directamente. Para ayudarlos a encontrar la estructura sistémica a partir de eso, pídeles que continúen haciendo la pregunta de interdependencia: "¿De qué dependía eso?" En otras palabras, ¿por qué esa persona pudo ayudarlos? ¿Esa persona necesitaba ayuda de alguien antes que ellos? ¿Qué sistema (s) hizo posible que esta ayuda fuera dada y recibida?
- Pida a los estudiantes que destaquen los factores sobre los que tienen algún control.
- Pida a los estudiantes que identifiquen algo por lo que quieren apreciarse, conectados con este logro, e invítelos a darse ese mensaje en silencio, notando cómo se siente.

- Pida a los estudiantes que identifiquen a dos personas representadas en su dibujo que los ayudaron a alcanzar su objetivo, e invítelos a agradecer en silencio a esas personas también. Tenga en cuenta que es posible que también deseen comunicarse con esas personas y agradecerles directamente también.
- Invite a los estudiantes a compartir si se sienten cómodos.

Recomendaciones para la Enseñanza

Los estudiantes pueden necesitar indicaciones o asistencia para identificar un logro. Recuérdeles que los logros pueden estar en cualquier ámbito de su vida y pueden ser pequeñas cosas que podemos dar por sentado, pero que en realidad son importantes, por ejemplo: académico (aprender algo nuevo, aprender a leer o escribir), social (tener una amistad), físico (poder practicar un deporte), creativo (poder dibujar, cantar o tocar un instrumento), etc.

Pauta Sugerida

- *“Ahora vamos a crear un pensamiento sistémico sobre el iceberg por nosotros mismos. Piensen por un momento en algo que han logrado. Esto podría ser algo pequeño. No tiene que ser nada súper especial. Puede ser una oportunidad que hayan tenido, o algo que hayan aprendido, incluso aprender a leer y escribir. Puede ser una amistad que tienen o una habilidad que tienes, como practicar un deporte o tocar un instrumento. Podría ser un evento como hacerlo bien en algo o ser capaz de hacer algo divertido. [Pausa]*
- *En tu papel, crearás un dibujo de iceberg sobre tus logros personales. Escribe el logro en la punta del iceberg, la parte que está por encima del agua. Debajo de eso, ve si hay algún patrón*

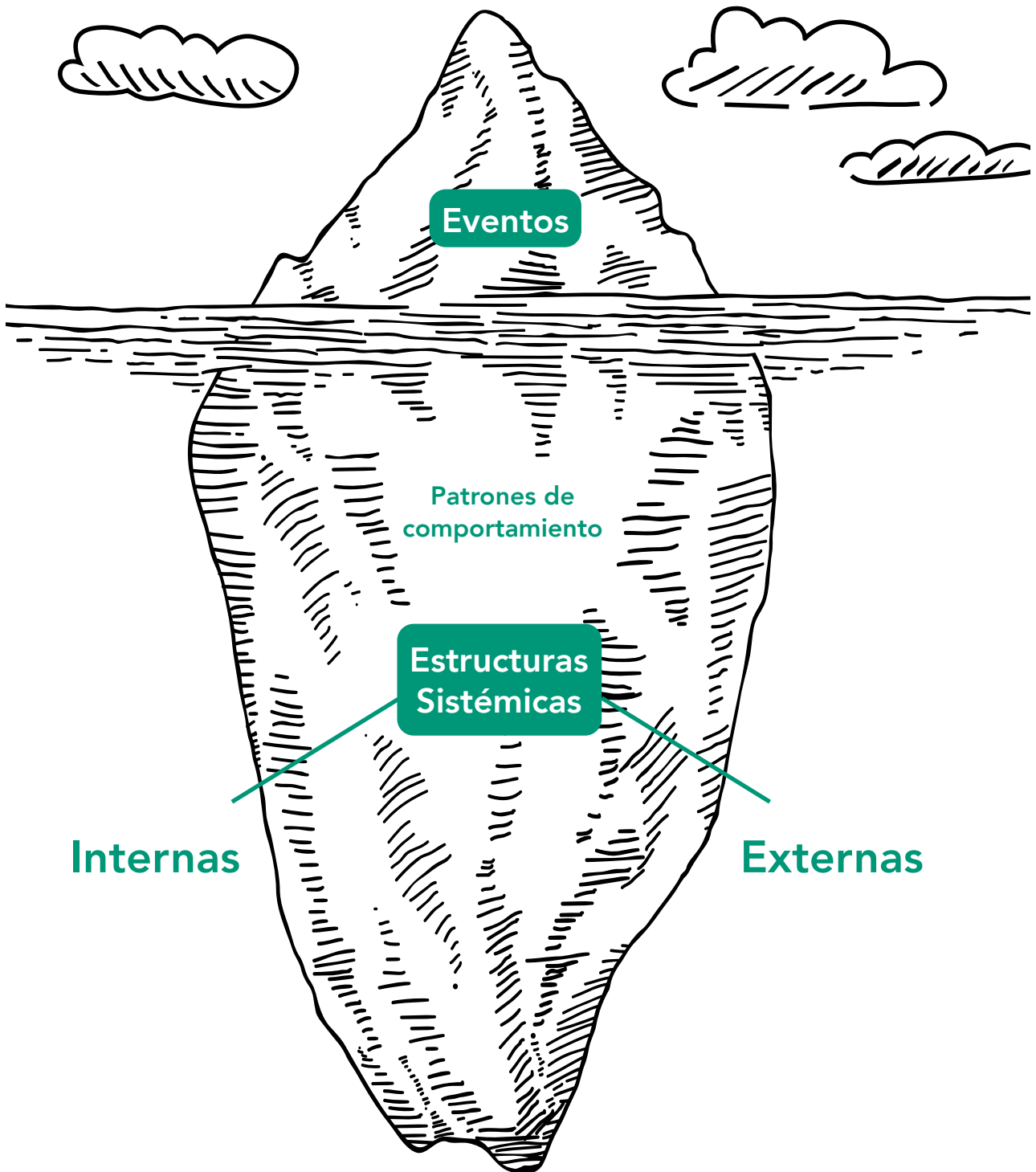
de comportamiento que ayudó o contribuyó a tu logro, ya sea tú mismo o los demás.

- *Si tienes problemas para pensar en algo para poner aquí, haz la pregunta de interdependencia: “¿De qué depende esto?”*
- *Ahora ve a un nivel más profundo. ¿Cuáles son las estructuras sistémicas involucradas? Recuerda que estas pueden ser internos y externos. Nuevamente nos encontramos buscando conexiones y preguntando sobre la interdependencia. ¿Qué fue necesario? ¿De qué dependían estas cosas? ¿Hubo algún sistema más grande involucrado?*
- *También puedes pensar en el tiempo. ¿Participaron otras personas? Otros sistemas [Proporcione tiempo para pensar, dibujar y escribir. Muévase por el aula]*
- *Solo nos quedan unos minutos, así que termina la última idea en la que estás trabajando en este momento. [Pausa] Y luego repasa todos los factores e ideas que registraste. Pon una estrella al lado de los factores sobre los que tienes control. [Pausa]*
- *Ahora identifica algo sobre este logro por el que quieras valorarte a ti mismo, y silenciosamente date ese mensaje de agradecimiento. A veces puede ser más fácil pensar en cosas buenas que decirles a los demás que a nosotros mismos, así que aprovecha este momento para notar cómo se siente eso cuando se expresa su agradecimiento.*
- *Si puedes identificar a las personas en su dibujo que lo ayudaron, tómate un momento para agradecerles en silencio también.*
- *Ahora, si alguien quisiera, puede compartir con la clase algo sobre su pensamiento sistémico sobre el iceberg.”*

REVISIÓN | 2 minutos

- *“¿Cómo podría el uso del pensamiento sistémico ayudar a comprender los eventos que en nuestra propia vida afectan nuestros pensamientos o sentimientos sobre ese evento?”*

El Pensamiento Sistémico del Iceberg



El Cuento de las Dos Pruebas de Matemáticas

Amanda y Alfonso están en la misma clase de matemáticas y tomaron un examen la semana pasada. Cuando la maestra devolvió los exámenes, Amanda estaba muy feliz de ver que no solo aprobó, sino que obtuvo una "A", ¡la calificación más alta de la clase! Cuando Alfonso obtuvo su

examen, sin embargo, vio que recibió una "C" a pesar de haberse reunido con el maestro para obtener ayuda adicional. Cuando su maestra devolvió los exámenes, elogió el arduo trabajo de Amanda. Le dijo a Alfonso, sin embargo, que estaba decepcionada de que no lo hiciera mejor.

¿Cuáles son algunos posibles factores o variables que pueden haber llevado a estos resultados diferentes? Lluvia de ideas sobre dos listas:

1. Una lista que identifica algunas de las estructuras sistémicas que podrían haber afectado el resultado de Amanda (la "A")
2. Una lista que identifica algunas de las estructuras sistémicas que podrían haber afectado el resultado de Alfonso (la "C")

Sugerencia: Comience considerando lo que podría haber estado sucediendo el día de la prueba. Luego comience a pensar hacia atrás en el tiempo. ¿Qué pasó la semana previa a la prueba? ¿Qué pasa el mes anterior y el mes anterior a ese? Y así sucesivamente ...

Resultado de Amanda: la A	Resultado de Alfonso: la C
Estructuras internas que impactan el resultado de Amanda:	Estructuras internas que afectan el resultado de Alfonso:
Estructuras externas que afectan el resultado de Amanda:	Estructuras externas que afectan el resultado de Alfonso:

SEGUNDO CICLO BÁSICO

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.

Componentes Principales



**Compromiso
Comunitario y Global**

Descripción General

El Proyecto Final del Aprendizaje SEE es una actividad de acción culminante para todos los estudiantes de su clase. Se secuencia en ocho pasos, cada uno de los cuales se puede hacer en una o más sesiones. Primero, los estudiantes reflexionan sobre cómo sería si toda su escuela fuera una escuela de amabilidad y compasión, involucrada en las prácticas del Aprendizaje SEE. Después de imaginar y dibujar cómo sería, comparan esta visión con sus propias experiencias en su escuela. Luego, eligen un 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 culminante y el papel del maestro 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 del Aprendizaje

Los estudiantes crearán sus propias ilustraciones de cómo podría verse, sonar y sentirse la escuela más amable y compasiva.

- 1 Comience con un chequeo, seleccionado del currículum, para permitir que los estudiantes se centren y se preparen para aprender.
- 2 Explique lo que se hará hoy (ilustraciones personales de una escuela totalmente comprometida con los principios del Currículum SEE) y luego dirija una visualización que ayudará a informar sus dibujos.

"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 viviendo lo que hemos estado aprendiendo? ¿Qué tipo de cosas estarían haciendo? ¿Cómo sería la escuela?"

Imaginemos eso por un minuto, cerrando los ojos si lo desean. Imaginemos caminar por la escuela. ¿Qué ves? ¿Qué hace la gente? ¿Qué tipo de cosas están diciendo? ¿Qué más escuchas? ¿Qué se siente al caminar?"

- 3 Registre las respuestas de los alumnos en una hoja de papel con tres encabezados: Ver, Escuchar, Hacer. Debajo de cada uno, escriba lo que los estudiantes dicen que imaginan, lo que oyen decir a la gente y lo que la gente está haciendo en esta escuela amable y compasiva. Luego haga preguntas adicionales y expanda las listas:

"¿Cómo se sienten en sus cuerpos? ¿Qué están haciendo para permanecer en sus zonas resilientes (OK)?"

¿Cómo respetan estas personas las diferencias de los demás?"

¿Cómo practican las personas la autocompasión o la amabilidad? ¿Cómo te imaginaste que podría verse?"

¿Qué pasa si sucedió algo difícil? ¿Qué harían ellos?"

- 4 Diga a los estudiantes que su tarea será capturar uno o más de estos elementos de una escuela intencionalmente compasiva a través de la ilustración, dibujando una escena y etiquetándola con un "titular" que se compartirá con todos más adelante en la clase. Recuérdeles que trabajen con orgullo y cuidado, agregando color y detalles a sus obras de arte.

- 5 Haga que los estudiantes cuelguen sus dibujos en la pared del aula o pasillo. Pídales a los estudiantes que realicen una “caminata por la galería”. Esto significa que caminarán en silencio y mirarán atentamente los dibujos de todos mientras toca música suave. Indíqueles que tomen nota de una o más ideas que consideren valiosas, y estén preparados para compartir por qué la o las apreciaron.
- 6 Haga que los estudiantes tomen asiento o se reúnan en círculo y compartan con la clase una idea que realmente valoraron, que pensaron que tendría un impacto en la vida escolar y por qué.

Nota: Si el tiempo lo permite, haga que todos compartan con todo el grupo. Si hay menos tiempo disponible, haga que los estudiantes hagan un “Voltea Hacia Tu Compañero/a” (VHTC), en el que se unan y compartan, recordándoles que el objetivo de las conversaciones con los compañeros es que nuestro compañero se sienta escuchado y comprendido. Para finalizar, solicite de 2 a 4 “voluntarios nominados”: estudiantes que alienten a su pareja a compartir con todo el grupo la idea que escucharon describir en su asociación. Si no están familiarizados con este intercambio compartido, recuérdelos la práctica de escucha atenta y modele el VHTC antes de continuar.

- 7 Explique que la próxima vez en nuestra clase estaremos pensando juntos sobre maneras de ayudar a que la realidad de nuestra escuela se acerque a lo que soñamos en estas imágenes.

Paso 2: Comparando la Visión con la Realidad

Objetivo del Aprendizaje

Los estudiantes compararán su visión de la “escuela más amable” con lo que realmente sucede en su escuela, para ver las fortalezas y las áreas de mejora.

- 1 Comience con un chequeo para permitir que los estudiantes se centren y se preparen para aprender.

- 2 Explique lo que se hará hoy.

“Debido a que hemos estado aprendiendo acerca de cómo ser amables con nosotros mismos y con los demás, queremos compartir esto con otros en la escuela. Así que queremos encontrar algo que no sea tan amable como podría ser en nuestra escuela. Luego veremos qué podemos hacer para mejorar eso.”

- 3 Pida a los estudiantes que vuelvan a recorrer la galería, revisen sus dibujos mostrados y presten atención a estas preguntas:

*“¿Qué está pasando en nuestra escuela que se ve así?
¿Qué no está sucediendo todavía, pero podría?”*

- 4 Pida a sus alumnos que enumeren algunas de las formas en que “esto ya está sucediendo” y algunas formas en que “todavía no está sucediendo, tan completamente como sabemos que puede ser”. Genere una lista para ayudar a decidir sobre una cosa para trabajar juntos. (Sus ideas pueden incluir ideas tales como: ser más inclusivo durante la hora del almuerzo o en clase; mantener la escuela más limpia; hacer que todos se sientan como si pertenecieran; crear un plan para que todos tengan las mismas ideas sobre cómo mostrarse respeto el uno al otro; y así sucesivamente)

Note: Cuando los estudiantes identifican problemas que señalan a una persona o incidente en particular (como “Tomás dijo algo malo conmigo”), replantee para generalizarlo (por ejemplo, “A veces las personas desprecian a otras personas”).

- 5 Trabaje hacia un consenso sobre en qué área de crecimiento se enfocarán todos juntos. Es posible que desee solicitar un voluntario para hablar de cada elemento, para decir por qué es de gran valor como punto de cambio, continuando hasta que todos los elementos hayan sido consultados. También puede dividir la clase en la cantidad de grupos que coinciden con la cantidad de sugerencias en la lista, y darles a esos grupos de defensa algo de tiempo para pensar juntos sobre las razones por las cuales su elemento asignado sería una buena opción

para que la clase se concentre. Esto lleva a los estudiantes a tomar una posición positiva para una idea que probablemente no era la suya, creando una perspectiva y empatía. Adapte a su propio contexto, tomándose un tiempo 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 discutir todas las ideas, use una estrategia para recopilar información para reducir las opciones de áreas de enfoque que realmente implementará. Trabaje para lograr un consenso entre la clase sobre un elemento en particular. Puede dar a cada estudiante dos calcomanías de puntos de color y dejar que elijan en qué elemento (s) votarán; recuento público que obtiene los dos primeros lugares en cantidad de votos; determine si el grupo puede comenzar con uno de esos dos para el “primer elemento al que prestamos atención juntos”, manteniendo a los demás en una “lista de estacionamiento/lista de espera” de Próxima Acción de Amabilidad. Estas pueden ser mencionadas como áreas de atención a corto plazo durante el resto del año, antes del almuerzo o una asamblea, por ejemplo, o cuando se planea con el grupo la llegada de un maestro sustituto.
- 7 Si bien permita que los estudiantes desarrollen un consenso, tenga en cuenta que los mejores problemas para ayudarlos a desarrollar un pensamiento sistémico serán aquellos que tengan un nivel medio de complejidad (no demasiado difícil pero no demasiado simple; ni demasiado grande ni demasiado pequeño) y que son relevantes para sus alumnos (es decir, se preocupan por ello), y que están dentro de su esfera de influencia.
- 8 Cuando la clase haya determinado un área de enfoque, explique:

“Mañana haremos un dibujo de interdependencia de la oportunidad que elegimos, pensando en todas las personas involucradas, todas las razones por las cuales este problema podría existir y cómo están conectadas estas cosas. [Pausa] Tómese un momento y piense en una cosa que podríamos modelar o hacer por otros que ayudaría con el problema que hemos elegido. [Pausa]

VHTC. Voltea hacia tu compañero(a) más cercano(a) para formar una pareja o grupo de tres y comparte una de tus ideas. Escucha atentamente las ideas que recibes de otros. [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 compañero(a) tuvo una idea interesante, y que te gustaría animarle a compartir? Toma 2-4 voluntarios para preparar la conversación de mañana. Expresa su sincera admiración y apreciación por el proceso y los resultados del trabajo en grupos, y hágales saber que está entusiasmado(a) de ver qué ocurrirá en la siguiente etapa”

Paso 3: Explorar el problema a través de la interdependencia

Objetivo del Aprendizaje

Los estudiantes aplicarán su conocimiento del pensamiento sistémico a medida que exploran 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 los estudiantes se centren y se preparen para aprender.
- 2 Recuerde al grupo volver a su discusión anterior, durante la cual generaron un tema en el que centrarse y aportaron ideas sobre posibles formas de abordarlo. Es posible que desee continuar este paso, si eso se adapta mejor a su grupo.
- 3 Explique lo que se hará hoy. (¡Lluvia de ideas en grupos pequeños para pensar en formas positivas en que podríamos afectar el sistema que es nuestra escuela!)
- 4 Cree cinco columnas en un gráfico o en el tablero de la lección: Quién, Qué, Dónde, Cuándo, Por qué.

“¿Quién está involucrado? Dibujemos o enumeremos a las personas involucradas.

¿Qué están haciendo? ¿Qué está pasando?

¿Dónde está sucediendo

¿Cuándo está pasando esto?

¿Por qué está sucediendo?”

- 5 Pida a los estudiantes que formen grupos de 4 o 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 una 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, pueden 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 pensar en los diversos aspectos del dibujo de interdependencia, ayudándolos a aumentar su complejidad al incluir más situaciones y personas conectadas.

- 8 Cuando el flujo de ideas comience a disminuir, llame la atención de todo el grupo y explique::

“Todas las cosas que dibujaron están relacionadas con el problema principal en el centro. ¡Ahora pensemos en otro nivel de conexiones! ¿De qué manera alguna de las ideas que dibujaron también están relacionadas entre sí y con las estructuras sistémicas? Vean si pueden identificar estructuras sistémicas que puedan estar involucradas y escribanlas.”

- 9 Haga que cada grupo comparta sus dibujos con toda la clase, preguntando a la clase:

“¿Qué más podríamos agregar a nuestro dibujo, que esté conectado?

¿Hay otros sistemas o estructuras sistémicas en las que deberíamos estar pensando?”

- 10 Después de que cada grupo haya compartido, pregunte:

“¿Cómo sería o se sentiría si este problema se solucionara o resolviera? ¿Si ya no fuera un problema aquí? ¿Cómo sería ese aspecto y sensación? [Pausa] ¡Haga una lluvia de ideas antes de que los alumnos sepan que trabajar hacia este mismo resultado es nuestro próximo paso!”

Paso 4: Cómo mejorar las cosas

Objetivo del 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 aprender.
- 2 Recuerde a los estudiantes sobre el trabajo colaborativo de ayer y refresque la energía y la emoción que sintieron al generar sus redes de interdependencia. Explique lo que se hará hoy, que pensarán juntos sobre acciones útiles que podrían ayudar a cambiar (nombre su tema de enfoque).
- 3 Regrese a los grupos de ayer y pídale que miren sus dibujos de interdependencia.

“Cuando miramos a las personas en nuestros carteles, ¿cuáles son sus necesidades? ¿Qué están sintiendo? ¿Qué les ayudaría?

¿Qué podemos encontrar en nuestros carteles que es algo con lo que podríamos ayudar, en general, que mejoraría las cosas?

¿Qué pueden encontrar en su afiche que muestre algo que tal vez podrían hacer ustedes mismos para mejorar las cosas?”
- 4 Anoten públicamente sus sugerencias en una lista numerada bajo dos encabezados “Acciones de Ayuda Individual” 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: “Puedo ...” y “Podemos ...”
- 5 Proporcione preguntas orientadoras para ayudarlos 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 caminando. ¿Qué podrían hacer?)”
- 6 Explique que la próxima vez, comenzará a tomar estas medidas para ayudar a mejorar las cosas.

Recomendaciones para la Enseñanza

Habiendo realizado las adaptaciones para el problema identificado, todas las acciones de 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 unos con otros);
 - ② Hablar con adultos en la escuela sobre cómo mantener limpia la escuela;
 - ③ Enseñar a los niños de otras clases de la escuela sobre el tema;
 - ④ Turnarse en las reuniones de clase o en la hora del círculo para 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 podrían ser:
 - ① Contarle a un adulto al respecto;
 - ② Hablarle a la persona que tira la basura (o no es amable) y pedirle que pare;
 - ③ Dar aliento a los demás cuando los veo haciendo 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 los sitios web de interdependencia visiten su clase, para que sus alumnos puedan escuchar las perspectivas y hacer preguntas a esa persona.
- Pídale a los alumnos que formulen preguntas que les gustaría hacer a sus cuidadores o padres. Incorpore estos en notas para llevar a casa sobre el progreso del Proyecto Final. Haga que dar una respuesta sea opcional; integre respuestas en sus discusiones en curso.
- Anime a los estudiantes a observar directamente las cosas en la escuela relacionadas con su problema de enfoque. Ayúdelos a identificar cosas específicas a las que puedan prestar atención y luego compartirlas en futuras discusiones.

Paso 5: Planificación de la Acción Individual

Objetivo del Aprendizaje

Los estudiantes elegirán qué acciones útiles les gustaría tomar individualmente que ayudarían con el problema que eligieron como clase.

- 1 Comience con un chequeo para permitir que los estudiantes se centren y se preparen para aprender.
- 2 Explique lo que se hará hoy.
- 3 Revise la lista "Yo puedo ..." o "Acciones de ayuda individual" generadas anteriormente. Hable sobre lo que podría ayudarles o interponerse en el camino para que realicen cualquier acción que elijan ... (por ejemplo, recordar, ser valientes, ser persistentes ...) Hágales saber que hará un chequeo regularmente para ver el progreso en clase.
- 4 Entregue a cada alumno una nota adhesiva y pídale que escriban su nombre y qué acción les gustaría hacer (o simplemente el número de esa acción). Pídale que pongan su nota adhesiva en la pizarra o en la lista al lado del elemento que eligieron. Si no tiene notas adhesivas, pídale que escriban su nombre en la lista junto al elemento que les gustaría hacer. Puede optar por preparar una extensión del gráfico que contendrá los adhesivos/nombres que aparecerán como un gráfico de barras.
- 5 Pregunte si hay alguien listo para hacer dos de las cosas en la lista. Si es así, agregan su adhesivo o nombre a una segunda idea.
- 6 Reúnanse en grupo o círculo, con una vista completa de la tabla ampliada "Yo puedo ..." o "Acciones de ayuda individual". Pídale que se den cuenta de dónde ponen sus nombres otros compañeros de clase y que se tomen un tiempo para pensar en privado para formar una apreciación para un compañero o ese grupo. Modele un ejemplo de cada categoría. (por ejemplo, "Aprecio que 'NN' haya dicho que se centrarían en invitar a las personas a los juegos porque a veces estoy buscando con quién puedo jugar".)

("En lugar de señalar a un estudiante para esto, considere usar el nombre de una mascota de la clase o un adulto que todos conozcan y respeten, como el director, la enfermera, 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 aprecio, sabiendo que siempre existe la opción de aprobar.

- 7 Recuérdelos nuestro compromiso de clase para adoptar realmente las acciones a las que ponemos nuestros nombres. Como su “boleto de salida” del grupo a la siguiente actividad, cada estudiante dice en voz alta su propia acción elegida y obtiene un “choque esos cinco” (del maestro si es tiempo de que esto suceda individualmente; o de un compañero después de intercambiar su área de enfoque).

Paso 6: Planificación de la Acción Colectiva

Objetivo del Aprendizaje

Los estudiantes elegirán qué acciones útiles colectivas les gustaría tomar como clase que les ayudaría con el problema que eligieron.

- 1 Comience con un chequeo para permitir que los estudiantes se centren y se preparen para aprender.
- 2 Reflexione sobre las acciones realizadas hasta ahora, relacionadas con la lección anterior.

“Pensemos en las acciones útiles que hemos realizado desde nuestra última discusión. [Pausa] Hable con su compañero/a y dígame una cosa que hizo en el área que eligió y cómo se sintió. Y si aún no lo hizo, cuénteles a su compañero/a lo que cree que le impidió hacer lo que quería hacer. (Permita que ambos compartan). Tomaremos un ejemplo de cada una de nuestras categorías de enfoque. ¿A quién le gustaría nominar a su compañero en la Categoría # 1? (Lea la descripción de su tabla numerada. Repita para cada categoría). ¡Gracias a quienes compartieron y a quienes nominaron hoy! Todos le desean bien a su pareja mientras continúan esforzándose por vivir este compromiso”

Si es apropiado en su contexto, puede ampliar esta experiencia de aprendizaje escuchando como voluntarios, a algunos de los estudiantes que aún no han hecho algo en el área elegida, haciendo una lluvia de ideas sobre lo que se interpuso y apoyando con ideas o estímulos, de acuerdo a lo que mejor se adapte a su grupo.

- 3 Explique lo que se hará hoy. Recuérdeles su lista de “Podemos ...” o “Acciones de Ayuda para Toda la Clase” que usarán hoy para pensar en áreas en las que podrían tomar medidas colectivas.
- 4 Guíe a los estudiantes a discutir las ideas en su lista, considerando el alcance del problema/ oportunidad tal como lo ven, las posibles formas en que podrían influir en el cambio, el grado en que sienten entusiasmo o compromiso para ayudar a hacer una diferencia en esta área, etc. Hágalos saber que el resultado previsto de esta discusión es reducir a tres elementos de acción colectiva, uno de los cuales cada persona de la clase se comprometerá a trabajar como su área de enfoque del Proyecto Final.
- 5 Apoye a los estudiantes en el trabajo hacia un consenso de tres acciones
- 6 Cree seis grupos de estudiantes, dos grupos para cada una de las tres áreas de enfoque designadas. [Cree grupos adicionales si el tamaño de su clase lo justifica]
- 7 Cada grupo dibujará y escribirá su enfoque de acción colectiva en medio de una hoja grande

de papel. Luego escribirán todas las cosas que necesitan o que están conectadas a esta acción, como un dibujo de interdependencia. (Por ejemplo, si una acción fuera hacer carteles de concientización para la escuela, dibujarían un póster y, a su alrededor, serían todas las cosas que necesitarían, como papel de póster, marcadores de colores, un lugar para colgar los carteles, permiso de los maestros para colgar los carteles, etc.) Anime a los grupos a agregar a su diseño bucles de retroalimentación negativa y positiva que describan las condiciones actuales.

- 8 Dé tiempo a los estudiantes para que caminen y vean los dibujos del otro grupo que está trabajando en la misma acción colectiva, buscando ideas que les gustaría agregar a sus propios dibujos.
- 9 Cuando terminen, pida a cada grupo que elija un portavoz que hable cuando su grupo se ponga de pie para compartir su cartel de acción con toda la clase.
- 10 Basado en lo que se comparte, cada grupo luego escribe una lista de “pasos de acción” necesarios ... “Entonces, para lograr eso, primero tenemos que hacer esto ...”
- 11 Explique que durante la próxima sesión, todos comenzarán a trabajar en esas acciones colectivas. Para cerrar, miren juntos nuevamente la lista de acciones individuales. Invítelos a mover su nota adhesiva o dejarla donde está, y luego comprometerse a poner en práctica esa idea de manera que puedan informar sobre ella en la próxima sesión.

Paso 7: Tomar Medidas Colectivas

Objetivo del Aprendizaje

Los estudiantes tomarán medidas de forma individual y colectiva 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 aprender.
- 2 Explique lo que se hará hoy. [Comenzaremos reflexionando sobre las acciones individuales que hemos estado tomando hasta ahora, revisaremos los pasos de acción colectiva que generamos la última sesión y luego haremos un plan específico para las acciones que comenzaremos a tomar en esas áreas de enfoque grupal]
- 3 Pida a los estudiantes que verifiquen el cuadro "Yo puedo" según sea necesario, que estén listos para registrarse con su compañero en sus acciones de enfoque personal y que luego se sienten en parejas. Preguntar:

"¿Qué progreso obtuviste al hacer las acciones útiles que elegiste para ti la última vez?"
Compartan ejemplos específicos con su compañero/a. Si no realizaron la acción con la que pensaron que querían comprometerse, pregúntenle a su compañero/a por qué creen que ha sido.

- 4 Habla con tu compañero/a y comparte con todo el grupo, reflexionando sobre las acciones que tomaron utilizando algunas de las preguntas a continuación. Cada persona debe hablar solo por sí misma, y el grupo tendrá el propósito de escuchar de forma activa y respetuosa sin juzgar.

"¿Qué acción hiciste y qué pasó?"

"¿Qué acción hiciste y qué pasó?"

¿Pasó algo inesperado?"

¿Cómo se sintió al hacer esa acción?"

¿Qué aprendiste?"

¿A alguien le gustaría probar una acción de ayuda diferente de la lista que hicimos?"

¿Qué acciones de ayuda debemos agregar a la lista?"

- 5 Reúnanse nuevamente en los grupos que crearon los afiches de enfoque. Revisen las listas de pasos preliminares para la acción colectiva de clase. Decida qué se hará y en qué orden.

Vea si se necesita agregar algo más. [Puede decidir combinar los grupos más pequeños que han elegido la misma área de enfoque en un grupo más grande para este paso, según sus circunstancias]

- 6 Los estudiantes harán un plan sobre las formas específicas en que comenzarán con el primer elemento de la lista, colectivamente como grupo, indicando cómo participa cada estudiante. Cada alumno identificará algo específico sobre lo que tomará medidas. Muchos estudiantes pueden optar por tomar la misma acción, lo cual está bien.
- 7 Con el tiempo, repita este paso (Paso 7) a medida que los estudiantes progresen en su acción colectiva, mientras controlan los actos individuales cada vez, celebran los éxitos, intercambian ideas y los alientan a tomar medidas adicionales según corresponda a las circunstancias.

Recomendaciones para la Enseñanza

- El grupo podría decidir realizar las tres acciones de “Clase Completa” una por una, antes de pasar a la siguiente, en lugar de abordar las tres acciones de clase completa simultáneamente.
- Mantenga los planes de acción visiblemente publicados y verifíquelos regularmente como clase. Puede decidir hacer esto como una actividad de apertura o cierre de clase durante las lecciones no relacionadas con el Proyecto Final.
- Permita la alteración continua del plan si les parece a los estudiantes que ciertas acciones están funcionando mejor que otras, y/o que otras acciones deben agregarse.

Paso 8: ¡Evaluar, Reflexionar, Celebrar!

Objetivo del 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 aprender.
- 2 Explique lo que se hará hoy. [Reflexionando y celebrando acciones tomadas, logros, lecciones aprendidas.]
- 3 Después de que los estudiantes completen todo el plan de acción, reflexione en clase haciendo algunas de estas preguntas: [Puede publicar todas las preguntas y dejar que los estudiantes guíen la discusión informativa eligiendo las preguntas que les gustaría contestar]

“¿De qué te sientes más orgulloso? ¿Por qué?

¿Qué funcionó mejor, fue más efectivo? ¿Cómo lo sabemos?

¿Qué notaste sobre tus compañeros de clase cuando hicimos este proyecto? ¿Sobre ti?

¿Qué no funcionó tan bien? ¿Cómo lo sabemos?

Si pudiéramos hacer el proyecto nuevamente, ¿qué podríamos cambiar al respecto o hacer de manera diferente?

¿Qué aprendiste sobre la creación de un aula/escuela/comunidad más amable?

¿Cómo podemos seguir haciendo las cosas que funcionaron bien?

¿Cómo podemos compartir lo que hemos hecho y lo que hemos aprendido?

¿Cómo podríamos celebrar nuestro trabajo juntos?

¿Qué quieres seguir haciendo el resto del año?

- 4 Considere celebrar los esfuerzos de sus alumnos compartiendo el proyecto con otras personas en la escuela, la comunidad local y los padres y tutores.

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 los 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, reAlicia 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, valen la pena también los cambios a menor escala que puedan realizar, 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?”) Anímelos 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 currículum, como ejercicios de escucha atenta y prácticas reflexivas.

