

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 pídeles que piensen un ejemplo antes de que decidan apoyar su respuesta. Dígalos que apoyen según se ajuste a su experiencia.
- Una vez que los estudiantes estén en su lugar, pídeles 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 COMPRENSIÓN | 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.

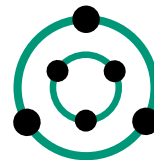
* El asterisco en la práctica indica que se puede repetir varias veces (con o sin modificaciones)

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. Hágales 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

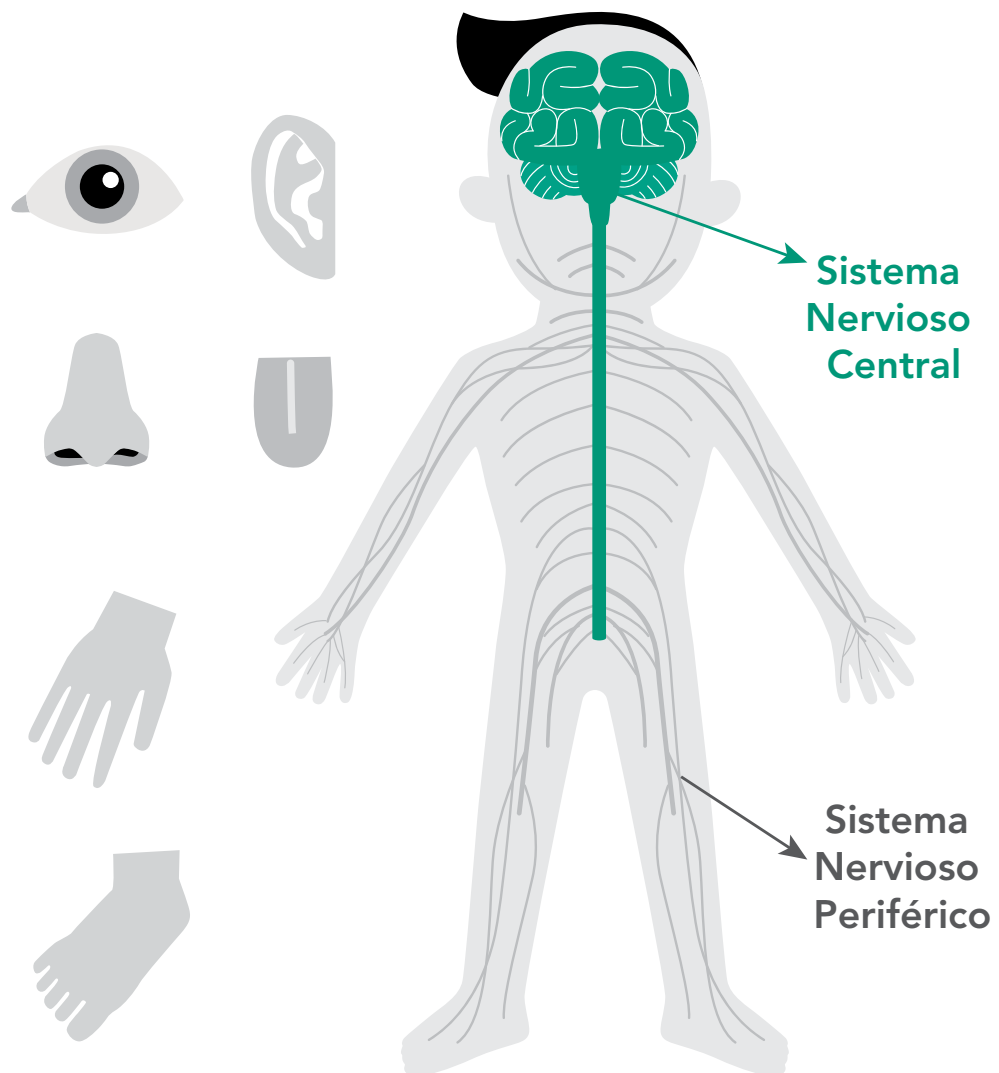
Atender el contacto del cuerpo con los objetos o el suelo para regresar o permanecer en la zona resiliente.

Estrategias de ¡Ayuda Inmediata!

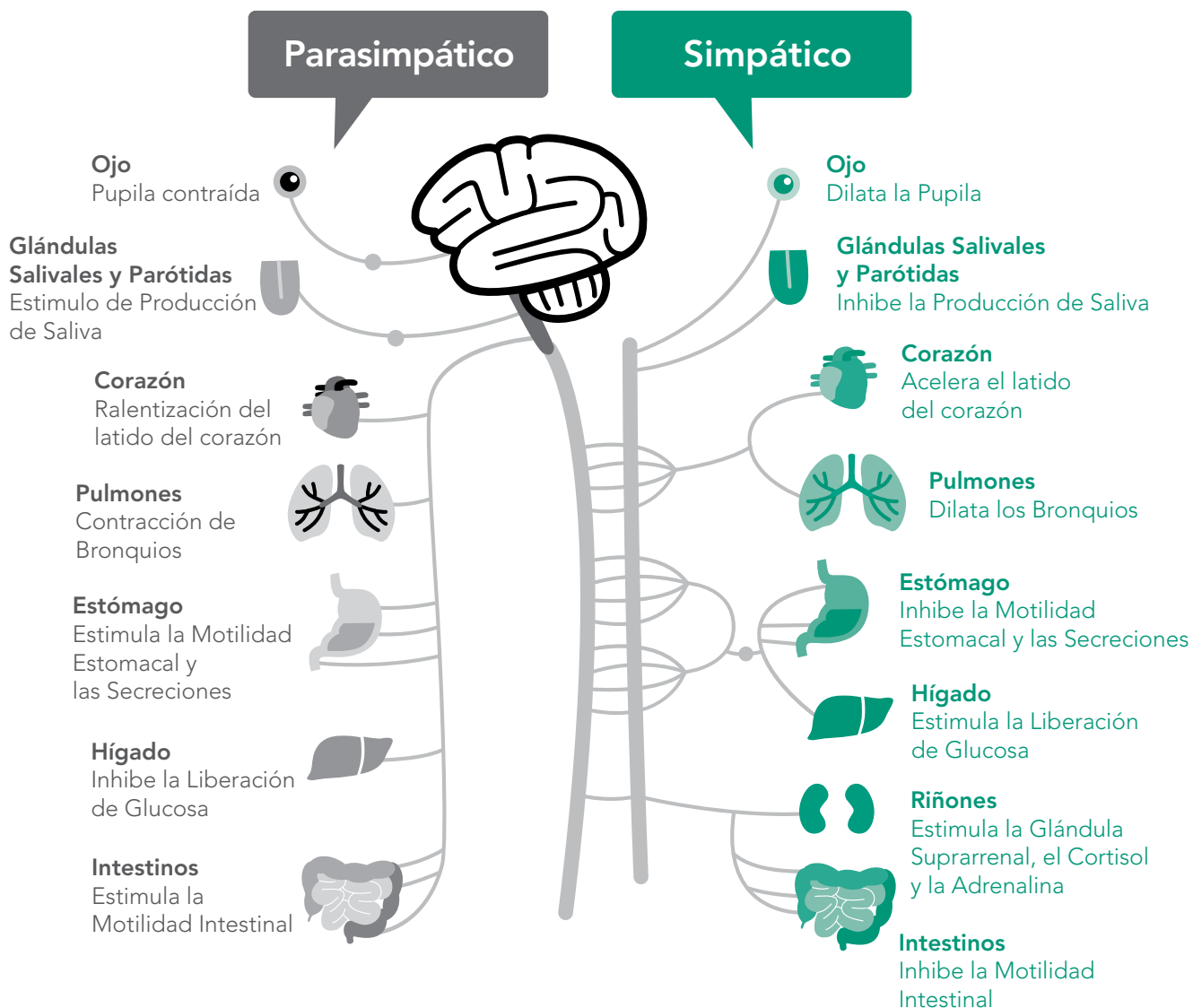
Técnicas simples e inmediatas para ayudar a los estudiantes a regresar a su zona resiliente cuando son "expulsados" de esa zona.

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? Descríbelo. ¿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 COMPRENSIÓN | 12 minutos Sintiendo en el Exterior y en el Interior*

Descripción General

- Esta actividad es para ayudar a los estudiantes a continuar reconociendo que podemos 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.
 - ¿Que 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

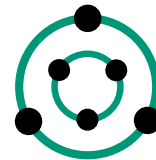
El propósito de esta experiencia de aprendizaje es ayudar a los estudiantes a explorar el uso de un recurso personal (en este caso, los dibujos de amabilidad creados en el Capítulo 1) para lograr un mayor bienestar en el cuerpo. Los recursos personales son internos, externos o imaginarios que sirven 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 COMPRENSIÓN | 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 COMPRENSIÓN | 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 COMPRENSIÓN

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.

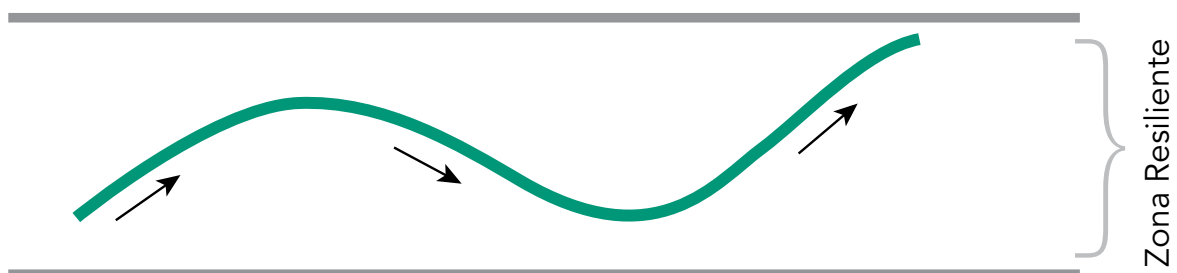
- Puede encontrar el texto a continuación particularmente útil al probar esta experiencia de aprendizaje por primera vez.

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.*

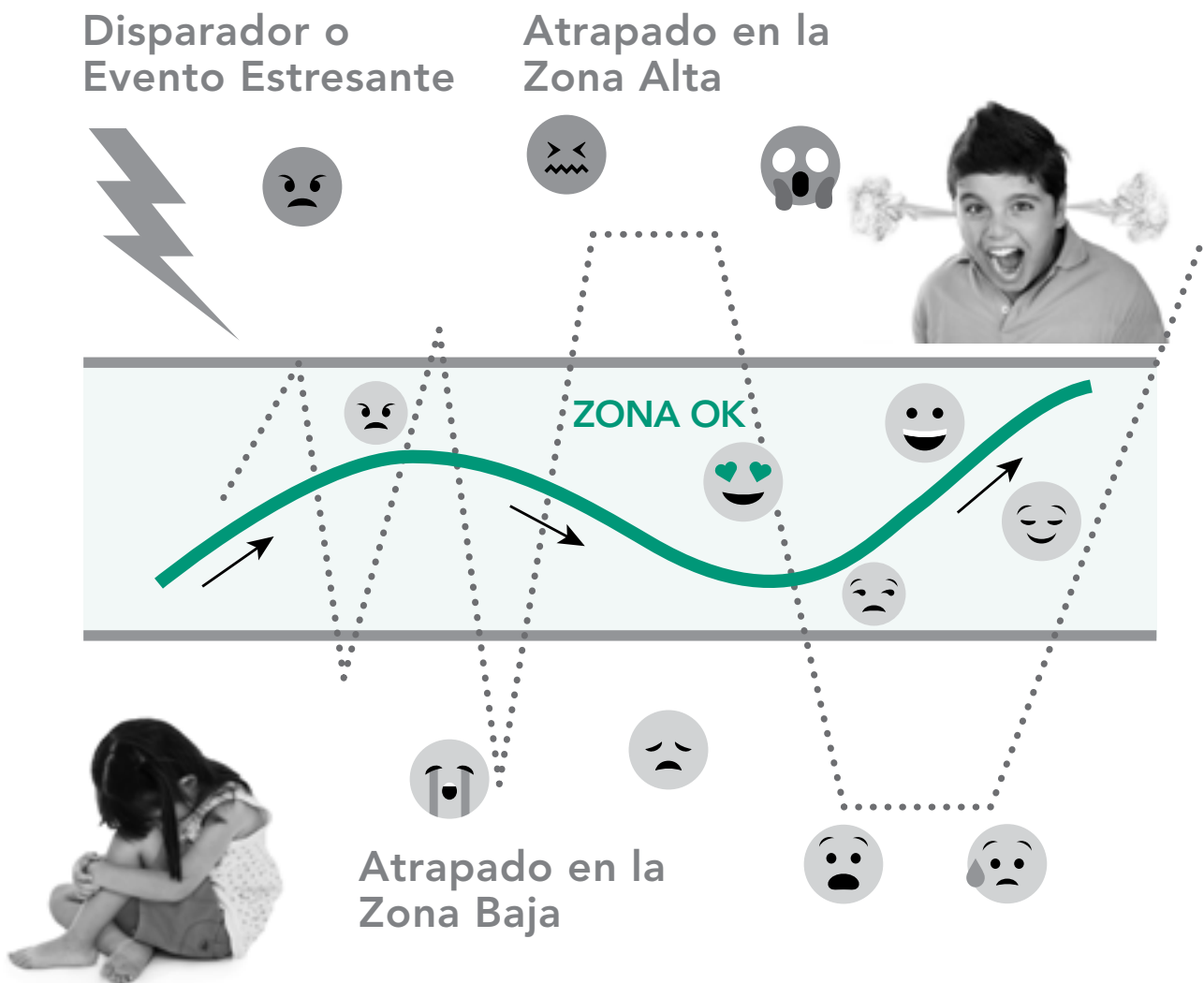
- *Nelson tiene la misma edad que la mayoría de ustedes. Él también va a una escuela como ustedes, y vamos a trabajar para comprender mejor el sistema nervioso al pensar en lo que Nelson pasa en un día.*
- *Para hacerlo, utilizaremos una imagen que sea útil para comprender nuestro sistema nervioso. Esta 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 COMPRENSIÓN | 20 minutos

Explorando las Tres Zonas a través de Escenarios*

Descripción General

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

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

Contenidos/Comprensiones a Explorar

- Los 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?