



Autores

Eddie Stern
Courtney McDowell
Melanie Jane Parker
Christina Reich
Barbara Verrochi

Con Agradecimientos Especiales para

Dr. Deepak Chopra
Dr. Murali Doriaswamy
Dr. Marshall Hagins
Dr. Jan Magee
Sharon Salzberg

Diseño e Ilustración

Kristen Copham
*Diseño del Cuaderno de Reflexión
e Ilustraciones Originales*

Courtney McDowell
*Concepto del Cuaderno de Reflexión
e Ilustraciones Originales*

Cam Vokey
*Diseño, Maquetación
e Ilustraciones Originales
del Libro de Texto*

Betsy Bell
*Diseño, Maquetación
e Ilustraciones Originales
del Libro de Texto*

Fotografía

Michael Halsband
Dana Meilijson
Robert Moses
Picture Farm
Barbara Verrochi

Con Agradecimientos para las siguientes Productores de Activos Creativos

Denise Bentulan
Fuentes Brainflower y Moonflower

Caleb Kimbrough
Texturas de Lost and Taken

Fotografía Unsplash
Fotografía Freeimages.com

Franz Jeitz
*Texturas y pinceles
de fudgegraphics*

Folkert Gorter
Fotografía de Superfamous

Vecteezy
Vectores generales y gráficos



3–5

Plan de Estudios POWER

Pure Edge, Inc. Derechos de Autor © 2016 Pure Edge, Inc.

Al descargar y/o imprimir esta obra, Ud. muestra su
acuerdo con los términos de esta licencia—
www.pureedgeinc.org/license

PALM BEACH, FLÓRIDA. Todos los derechos reservados, incluyendo el derecho
de reproducir, re-publicar o reimprimir cualquier parte de este libro.

Impresión

Impreso en los Estados Unidos de América.

Índice

- i. Introducción a Pure Edge, Inc. | **Página 1**
- ii. Orientación Filosófica | **Página 1**
- iii. Pure Edge, Inc. Descripción del Programa y Resumen | **Página 3**

- 1. Unidad 1: El Poder de Estar Tranquilo—Descripción de la Unidad | Página 5**
 - 1.1** Acuerdos, Rutinas y Estructuras de Clase | **Página 11**
 - 1.2** La Construcción de la Conciencia de la Respiración (Parte I) | **Página 19**
 - 1.3** La Construcción de la Conciencia de la Respiración (Parte II) | **Página 25**
 - 1.4** La Construcción de la Conciencia del Movimiento: Paso a Paso | **Página 31**
 - 1.5** La Construcción de la Conciencia a Través del Descanso | **Página 37**
 - 1.6** La reflexión Consciente: Desde las Raíces | **Página 43**
 - 1.7** Red de Mindfulness: La Interconexión y la Interdependencia | **Página 49**
 - 1.8** Cartas de Amabilidad | **Página 55**
 - 1.9** Deja que la Gratitud Sea Tu Actitud | **Página 59**
 - 1.10** Muestras de Gratitud | **Página 65**
 - Unidad 1 Guía de Movimiento | **Página 71**
 - Glosario de la Unidad 1 | **Página 73**

- 2. Unidad 2: El Poder de Domar a Tu Genio—Descripción de la Unidad | Página 77**
 - 2.1** Un Vistazo Dentro del Increíble Cerebro: Cómo los Hábitos Hacen que Tu Cerebro Crezca | **Página 83**
 - 2.2** Conocer a Tu Cerebro: Cuatro Lóbulos (Parte I) | **Página 91**
 - 2.3** Conocer a Tu Cerebro: Telencéfalo, Cerebelo, Médula (Parte II) | **Página 99**
 - 2.4** Conocer a Tu Cerebro: Hipocampo, Amígdala, Corteza Pre-frontal (Parte III) | **Página 107**
 - 2.5** La Conexión Cerebro-Respiración | **Página 115**
 - 2.6** El Éxito a Través de Marcar Objetivos | **Página 121**
 - 2.7** ¿Consciente o Inconsciente? | **Página 127**
 - 2.8** La Estrategia de STOP: Cómo Domar a Tu Amígdala | **Página 133**
 - 2.9** Darle Un Nombre Para Domarlo: El Témpano de Ira | **Página 139**
 - 2.10** Cómo las Emociones se Mueven a Través de Nuestros Cuerpos | **Página 147**
 - 2.11** Tomar la Temperatura de las Emociones | **Página 155**
 - 2.12** Darle a Tu Cerebro un Descanso: Repaso Sobre la Respiración Consciente | **Página 161**
 - Unidad 2 Guía de Movimiento | **Página 167**
 - Glosario de la Unidad 2 | **Página 169**

3. Unidad 3: El Poder de la Concentración Láser—Descripción de la Unidad | Página 175

- 3.1** La Degustación Consciente | **Page 181**
- 3.2** La Vista Consciente | **Página 189**
- 3.3** El Olfato Consciente: Aromas Misteriosos | **Page 197**
- 3.4** Escucha Consciente | **Página 203**
- 3.5** El Tacto Consciente | **Página 211**
- 3.6** El Movimiento Consciente: Propiocepción | **Página 219**
- 3.7** La Cartografía del Homúnculo: La Ciencia del Tacto | **Página 227**
- Unidad 3 Guía de Movimiento | **Página 235**
- Glosario de la Unidad 3 | **Página 237**

4. Unidad 4: El Poder de Crecer y Estirar—Descripción de la Unidad | Página 241

- 4.1** Cuidando Tu Mentalidad | **Página 247**
- 4.2** El Poder de lo Positivo | **Página 255**
- 4.3** La Estrategia de «No Puedo— ¡Aun!» | **Página 263**
- 4.4** Protégete con Insignias Positivas | **Página 269**
- 4.5** Cambia Tus Palabras, Cambia Tu Mente | **Página 275**
- 4.6** ¿Ayuda o Hace Daño? | **Página 281**
- 4.7** Absorber lo Bueno | **Página 287**
- Unidad 4 Guía de Movimiento | **Página 293**
- Glosario de la Unidad 4 | **Página 294**

5. Unidad 5: El Poder de Ser un Líder Amable—Descripción de la Unidad | Página 297

- 5.1** La Definición del Liderazgo | **Página 303**
- 5.2** Los Desencadenantes del Conflicto y la Intensificación | **Página 307**
- 5.3** La Escucha Activa: Resolución de Conflicto (Parte I) | **Página 313**
- 5.4** La Comunicación Amable: Resolución de Conflicto (Parte II) | **Página 319**
- 5.5** Ser un Buen Ciudadano | **Página 325**
- 5.6** El Altruismo | **Página 331**
- Unidad 5 Objetivos de Movimiento | **Página 335**
- Glosario de la Unidad 5 | **Página 336**

Guía de Posturas: Todas las Unidades | Página 338

Secuencias: Todas las Unidades | Página 357

Referencias | Página 363

Introducción

Pure Edge, Inc.

Al traer programas de salud y bien estar a escuelas y comunidades, Pure Edge, Inc. ofrece a niños y adolescentes una oportunidad de llevar una vida feliz y sana.

El Plan de Estudios Power de Pure Edge, Inc. aporta habilidades a jóvenes para minimizar el estrés, reducir la incidencia de bullying y violencia, y mejorar la asistencia a clase y el rendimiento escolar. El plan consiste en las mejores prácticas de salud y bien estar, incluyendo ejercicios basados en el Yoga, el mindfulness, y enseñanza sobre la nutrición.

A través de colaboraciones con educadores, Pure Edge, Inc. apoya a padres, maestros y líderes comunitarios en sus esfuerzos de proveer las herramientas necesarias a alumnos para alcanzar el éxito a través de la concentración.

Orientación Filosófica

El plan de estudios de Pure Edge, Inc. refleja la orientación filosófica y las recomendaciones instructivas recomendadas por el Comité Conjunto sobre Normas Nacionales de Educación Sanitaria (Joint Committee on National Health Education Standards) y las mejores prácticas para la salud y el bienestar, incluyendo ejercicios, terapia física, mindfulness y nutrición.

Una educación en salud y bienestar eficaz fomenta el pensamiento crítico en alumnos y les alienta a hacer conexiones entre conceptos relacionados con la vida sana y las experiencias personales. La gente joven necesita saber tomar decisiones de forma reflexionada. Deben aprender a identificar y analizar cómo la cultura, los medios y la tecnología moldean su salud física, mental y emocional de forma continua.

Enseñados a través de un plan de estudios secuencial, coordinado e interdisciplinario, este programa aborda una variedad de temas alineados con las normas nacionales, y se pueden adaptar para cumplir con cualquier norma de otras entidades. Además, se puede ajustar a los grados de complejidad dependiendo de los niveles de desarrollo de los estudiantes mientras progresen de la infancia a ser adultos jóvenes. El instructor de salud y bienestar está formado para poder identificar el nivel intelectual y la profundidad de la enseñanza más apropiada para los estudiantes.

Investigaciones llevadas a cabo por la Asociación Nacional de Educación Física y del Deporte (National Association for Sport and Physical Education (NASPE)) y los Centros del Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention (CDC)) revela que hay una relación directa entre el rendimiento escolar y la actividad física. El movimiento y el ejercicio mejoran el estado del aprendizaje para la retención y la recuperación de la memoria. Por lo tanto, la actividad física es un catalizador para el aprendizaje en todas las áreas y debe ser un elemento esencial en las rutinas diarias de los estudiantes.

El conocimiento que los estudiantes obtienen a través de este programa mejora su propia salud y bienestar, así como la salud y el bienestar de sus compañeros y la comunidad. El programa promueve un ambiente de apoyo donde se reconoce y acepta las similitudes y diferencias de los individuos.

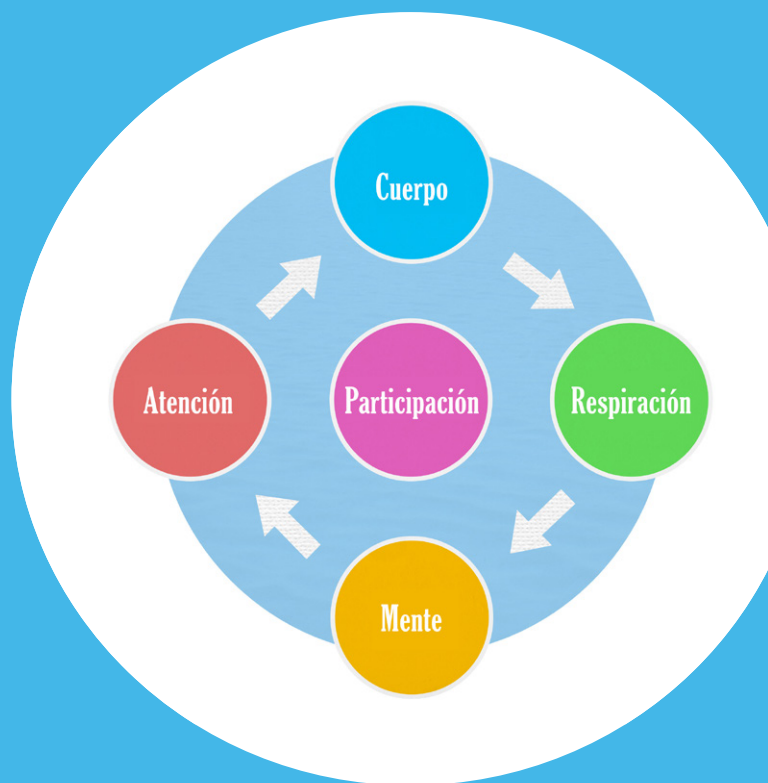
Los Cinco Principios de Salud y Bienestar

Nuestra orientación filosófica se pone en práctica a través de la aplicación de nuestros Cinco Principios de Salud y Bienestar.

1. **Cuerpo:** Mediante ejercicios de bienestar, enseñamos las habilidades para energizar, fortalecer y estirar el cuerpo.
2. **Respiración:** A través de ejercicios de respiración controlada, enseñamos la capacidad de calmar el sistema nervioso a través del control de impulsos, formas de identificar situaciones estresantes y mecanismos de afrontamiento.
3. **Mente:** Al observar la mente, enseñamos la habilidad de "ralentizar" para que los estudiantes sean capaces de reducir el estrés, identificar hábitos y navegar por las emociones fuertes.
4. **Atención:** Mediante el uso de prácticas coordinadas de cuerpo, respiración y mente, enseñamos la capacidad de concentrarnos en una dirección coherente. Nosotros a menudo pedimos a los estudiantes que «presten atención» pero no saben qué es la atención, o dónde prestarlo. La atención no es una cosa; la atención es un estado. En un estado activo de

atención, los estudiantes pueden dirigir sus acciones en la dirección de su elección. Los maestros también pueden usar estas herramientas para ayudar a sus estudiantes a concentrarse, para el manejo de la clase y para impartir instrucción de forma eficaz.

5. **La participación:** A través del logro de la relajación y la atención, enseñamos a los estudiantes cómo participación en sus propios procesos de toma de decisiones y mejorar su aptitud para percibir las opciones más beneficiosas con respecto a las demandas de educación, así como las demandas de la vida en el hogar y en situaciones sociales. La participación total puede permitir mejorar el manejo de experiencias estresantes, como el tener que hacer un examen o la presión de los compañeros.





Objetivo del Programa

Proporcionar a los estudiantes las habilidades que han demostrado ser eficaces para ayudarles con lo siguiente

- Minimizar el estrés
- Auto-tranquilizarse
- Mejorar la concentración
- Convertirse en estudiantes más atentos y con más confianza en sí mismos
- Participar activamente en su propio bienestar físico, emocional, social, psicológico y ambiental
- Reducir la incidencia de intimidación (bullying) y violencia
- Aumentar la asistencia a la escuela y el rendimiento escolar



Descripción del Curso

**Un curso típico de salud y bienestar
enfaticará lo siguiente**

- Movimiento y Descanso
- Respiración
- Relajación
- Atención
- Participación
- Conversación
 - Desarrollo de la personalidad
 - Valores
 - Auto-cuidado
 - Auto-conciencia
 - Regulación emocional

The background of the slide consists of horizontal stripes in light blue, grey, and yellow. A large white circle is positioned on the left side, containing the text.

Unidad 1

El Poder de Estar Tranquilo



Descripción del Programa y Resumen

El Poder de Estar Tranquilo introduce tres de los cinco principios de salud y bienestar—el cuerpo, la respiración y la mente—con un enfoque en llevar el mindfulness (la conciencia amable) a nuestros compañeros de clase, a nuestro espacio y a nosotros mismos. Los estudiantes explorarán diferentes aspectos de la respiración, incluyendo su habilidad para calmar el cuerpo y la mente, a través de ejercicios de respiración conscientes. El enfoque principal de esta unidad es practicar rutinas y acuerdos (las Promesas de Mindfulness) con claras expectativas para cultivar una cultura respetuosa en sus aulas donde todos los estudiantes se sientan seguros y tengan la misma capacidad para alcanzar el éxito.

Preguntas Esenciales

- ¿Qué es el mindfulness?
- ¿Cómo puede moldear nuestras experiencias el ser consciente?
- ¿Cómo puede influenciar nuestra capacidad de tomar decisiones el desarrollo del mindfulness?

Entendimientos Duraderos

El mindfulness puede ayudarnos a tomar decisiones más sanas.

del Aprendizaje del Movimiento

Los estudiantes podrán hacer lo siguiente...

1.1 Acuerdos, Rutinas y Estructuras de Clase

- **Cumplir con las expectativas de la clase a través de actividades enfocadas en rutinas y acuerdos de la clase (las Promesas de Mindfulness).**
- Co-crear un atmósfera de seguridad, confianza y aceptación.
- Cultivar mindfulness al practicar amabilidad hacia uno mismo y hacia los demás.
- Aplicar el ejercicio de Respiración Abdominal para calmar el cuerpo y la mente.

1.2 La Construcción de la Conciencia de la Respiración (Parte I)

- **Fortalecer sus músculos de mindfulness a través de la práctica del conteo de la Respiración Abdominal.**
- Repasar las rutinas y acuerdos de clase (las Promesas de Mindfulness)
- Definir mindfulness.
- Describir la relación entre las emociones y la respiración.
- Establecer un hábito de mindfulness.

1.3 La Construcción de la Conciencia de la Respiración (Parte II)

- **Aplicar la técnica respiratoria de la “Cuenta Atrás Hacia la Tranquilidad” cuando se experimenta desafíos o emociones fuertes.**
- Usar palabras de anclaje para mantener la concentración en la respiración cuando la mente empieza a deambular por otros sitios.

1.4 La Construcción de la Conciencia del Movimiento: Paso a Paso

- **Sincronizar la respiración y el movimiento para desarrollar una práctica de caminar con mindfulness.**
- Ser responsable al seguir las rutinas y acuerdos de clase durante las sesiones de mindfulness con un apoyo mínimo del maestro.
- Identificar emociones difíciles y donde se les nota en el cuerpo.
- Observar las sensaciones físicas que se nota cuando surgen emociones fuertes para manejar las emociones en vez de sentirse abrumado y reaccionar por costumbre.
- Diferenciar los hábitos saludables de los no saludables.

1.5 La Construcción de la Conciencia a Través del Descanso

- **Investigar las sensaciones físicas creadas al participar en un ejercicio de relajación progresiva guiado por el maestro.**
- Definir el estrés e identificar los estresores personales.
- Diferenciar entre el estrés positivo y el negativo.
- Aplicar técnicas de manejo del estrés para hacer frente a y manejar el estrés personal.

1.6 La Reflexión Consciente: Desde las Raíces

- **Construir Hogares de Mindfulness al reconocer, reflexionar sobre y registrar los valores esenciales, los sistemas de apoyo, los mecanismos de defensa, las fortalezas y las áreas que necesitan atención para mejorar, utilizando la plantilla del Mindfulness en casa.**

- Aumentar la práctica de mindfulness a través de la reflexión intencionada para desarrollar una mejor comprensión de uno mismo.

1.7 Red de Mindfulness: La Interconexión y la Interdependencia

- **Participar en un ejercicio de una Red de Mindfulness para sentir de forma cinestético y apreciar la interconexión de los miembros de la comunidad.**
- Definir «comunidad» y nombrar tres comunidades de las que son miembros.
- Compartir una forma de contribuir (o que les gustaría contribuir) a sus comunidades.
- Definir y proporcionar un ejemplo de la vida real de interconexión y interdependencia.

1.8 Cartas de Amabilidad

- **Escribir una carta de amabilidad a alguien que aprecian y sienten gratitud de tenerle en su vida.**
- Describir como el mindfulness puede activar el poder de ser amable.
- Explicar el «efecto dominó» de los actos de bondad al azar.

1.9 Deja que la Gratitud Sea Tu Actitud

- **Clasificar comportamientos como «llenadores de cubos» o «vaciadores de cubos».**
- Identificar las cosas que uno puede hacer y decir para ser un «llenador de cubos».
- Defender la importancia de ser un «llenador de cubos».
- Aplicar la Regla Dorada («trata a los demás como quieres que te traten»).

1.10 Símbolos de Gratitud

- **Dar símbolos de gratitud para mostrar aprecio.**
- Investigar la relación entre cuidar y sentir gratitud.

Libros Para Leer en Voz Alta

Each Kindness

escrito por Jacqueline Woodson

Confessions of a Former Bully

escrito por Trudy Ludwig

The Can Man

escrito por Laura E. Williams

Thank You, Mr. Falker

escrito por Patricia Polacco

Mr. Lincoln's Way

escrito por Patricia Polacco

When Lightning Comes in a Jar

escrito por Patricia Polacco

The Golden Rule

escrito por Ilene Cooper

One World, One Day

escrito por Barbara Kerley

**Pay It Forward Kids: Small Acts,
Big Change**

escrito por Nancy Runstedler

Pay It Forward

escrito por Catherine Ryan Hyde

14 Cows for America

escrito por Carmen Agra Deedy

**The Mangrove Tree: Planting Trees
to Feed Families**

escrito por Susan L. Roth y Cindy Trumbore

Unidad 1 Normas

SEL

- 1A.2a.: Describir un rango de emociones y las situaciones que las causan.
- 1A.2b.: Describir y demostrar maneras de expresar emociones de un modo aceptable socialmente.
- 1B.2a.: Describir las habilidades personales y intereses que uno quiere desarrollar.
- 2A.2a.: Identificar indicios verbales, físicos y situacionales que indican como otros pueden sentir.
- 2A.2b.: Describir los sentimientos y perspectivas expresados de otras personas.
- 2B.2b.: Demostrar como trabajar de forma eficaz con personas diferentes a uno mismo.
- 2C.2a.: Describir abordajes para hacer y mantener amigos.
- 3A.2a.: Demostrar la habilidad de respetar los derechos de uno mismo y de otras personas.
- 3B.2b.: Generar soluciones alternativas y evaluar sus consecuencias para una variedad de situaciones académicos y sociales.

NHES

- 1.5.2: Identificar ejemplos de salud emocional, intelectual, física y social.
- 1.5.3: Describir maneras en las que entornos seguros y saludables de escuelas y comunidades pueden promocionar la salud personal.
- 4.5.1: Demostrar habilidades efectivas de comunicación verbal y no verbal para mejorar la salud.

- 5.5.5: Elegir la opción saludable cuando en el momento de tomar una decisión.
- 7.5.1: Identificar comportamientos de salud personal responsables.
- 7.5.2: Demostrar una variedad de prácticas y comportamientos saludables para mantener o mejorar la salud personal.

National PE

- Norma 1: El individuo físicamente alfabetizado demuestra la competencia en una variedad de habilidades motoras y patrones de movimiento.
- Norma 2: El individuo físicamente alfabetizado aplica el conocimiento de conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionados con el movimiento y el rendimiento.
- Norma 3: El individuo físicamente alfabetizado demuestra los conocimientos y habilidades para lograr y mantener un nivel saludable de actividad física y fitness.
- Norma 4: El individuo físicamente alfabetizado exhibe un comportamiento personal y social responsable que respeta a sí mismo y a los demás.
- Norma 5: El individuo físicamente alfabetizado reconoce el valor de la actividad física para la salud, el disfrute, el desafío, la auto-expresión y / o la interacción social.

1.1 Vocabulario

Responsabilidad

Activar

Acuerdo

Comunidad

Amabilidad

Mindfulness

Notar

Respetar

Rutina

Habilidad

Símbolos

Único

Valorado

Fuerza de voluntad

Lección 1

Acuerdos, Rutinas y Estructuras de Clase

1.1 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán cumplir con las expectativas de la clase a través de actividades enfocadas en rutinas y acuerdos de la clase (las Promesas de Mindfulness).

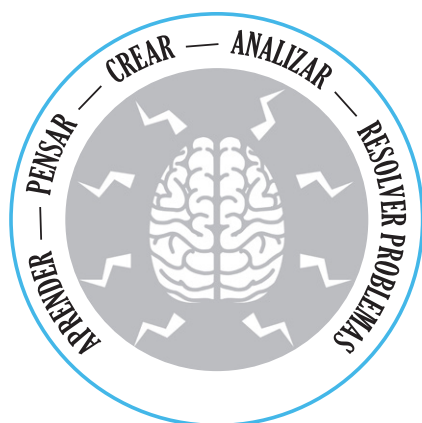
1.1 Materiales

- Pelota (o otro objeto que se puede pasar en un círculo)
- Campanilla
- Mini-armónica
- Ayuda visual para las Señales Silenciosas
- Ayuda visual para la Escala de Volumen
- Tabla de las «Promesas de Mindfulness»
- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 1
- Opcional: Círculo de fieltro para cada estudiante (para designar espacio de movimiento personal)

1.1 Preguntas Orientadoras

- *¿Cuáles son las tres cosas que practicaremos cada vez que nos encontremos?*
- *¿Cuáles son nuestros tres Promesas de Mindfulness?*
- *Explica la importancia de cada Promesa de Mindfulness.*
- *¿Por qué necesitamos reglas (acuerdos)?*
- *¿Cómo nos mantienen a salvo las reglas?*
- *¿Todos las personas, incluyendo los adultos, necesitan reglas?*
- *¿Qué pasaría si todo el mundo tuviera reglas distintas?*
- *¿Hay reglas que necesitamos seguir fuera de la escuela? Da un ejemplo.*
- *¿Por qué crees que el mindfulness requiere práctica? ¿Cómo puede el mindfulness ayudarte a ir bien en la escuela? ¿Para hacer amigos?*
- *¿Qué significa ser un súper-héroe?*
- *¿Por qué ser súper-héroe requiere más que tener superpoderes?*

1.1 Conectar



Voy a enseñarte sobre tus cinco superpoderes. Muchas de las criaturas del Planeta Tierra tienen superpoderes únicos. Los pepinos de mar pueden licuar sus cuerpos para poder pasar a través de pequeños espacios. ¡Unas aves llamadas andrales pueden volar sin detenerse durante casi doscientos días! Al igual que cualquier otra especie en el reino animal, nosotros también tenemos superpoderes distintivos.

El cerebro, que tiene la capacidad de aprender, pensar, crear, analizar, resolver problemas, recordar e imaginar, es el gran motor que nos permite activar nuestros cinco superpoderes. Nuestros cerebros tienen una capacidad ilimitada para aprender. A veces tenemos dificultades para aprender cosas nuevas porque aún no hemos descubierto cómo enfocar nuestra atención en la toma de nueva información.

Tener superpoderes no te convierte en un superhéroe a menos que sepas usar tus fortalezas y talentos especiales para convertirte en tu mejor ser y hacer una diferencia positiva en la vida de los demás. Durante nuestro tiempo juntos, vamos a aprender a desarrollar la atención concentrada como un láser y activar a nuestros superpoderes a través de una habilidad llamada mindfulness. Para ayudarnos a ser conscientes, cada vez que nos reunimos practicaremos formas especiales de movernos, respirar y descansar. El primer superpoder que vamos a activar es nuestro poder de ser amable y tranquilo.

1.1 Enseñar

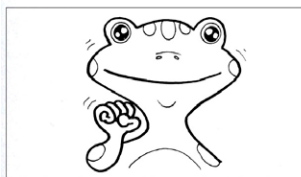
Hoy vamos a pasar tiempo para conocernos y para establecer nuestras rutinas y acuerdos de clase conscientes. «Mindfulness» significa notar lo que está sucediendo mientras está sucediendo. Mindfulness es prestar atención a propósito, con un sentido de bondad y curiosidad. Cualquier cosa puede hacerse con mindfulness, incluyendo cepillarse los dientes, desayunar, caminar a la escuela e incluso hacer la tarea. Aunque el mindfulness suene

sencillo, es una habilidad que requiere práctica, porque necesita de nuestra atención totalmente enfocada.

Cada vez que nos veamos, comenzaremos en la postura de «Montaña Sentada», con las piernas cruzadas, irguiéndonos, como si nuestras cabezas fueran globos que se elevaran ligeramente hacia arriba.



El maestro debe demostrar la postura de «Montaña Sentada» en una silla si la clase comienza con todos los estudiantes sentados en sus escritorios. Se muestra el Cuaderno de Reflexión con la página donde aparece la postura de «Montaña Sentada». Se dirige la atención de los estudiantes a lo que se siente al estar sentado. Se les pide que hagan movimientos sencillos sentados con la cabeza, los hombros, los brazos, las manos, los dedos, las piernas, los pies y los dedos de los pies, como en el juego de «Simon Says». Luego, se les indica a los estudiantes que vuelvan a la postura de «Montaña Sentada».



¡Sí!



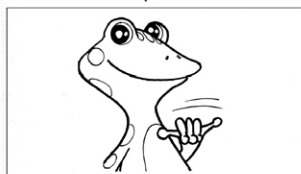
No



Celebración o mostrando ilusión



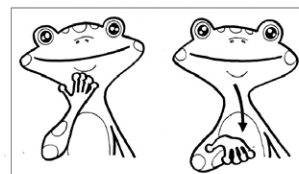
Enviando apoyo amable



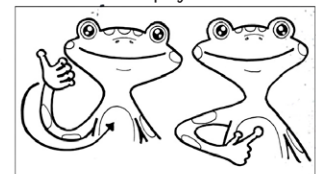
Estoy de acuerdo o yo también



Lo siento



¡Gracias!



¡De nada!

Nuestra Rutina de Apertura siempre empezará con una respiración consciente. Imagina que tienes el tallo de una flor cuidadosamente en una mano y una vela en la otra. Huele el aroma de la flor a través de tu nariz y apaga la llama de la vela a través de tu boca. Inhala, huele la flor; exhala, sopla la vela.

Para crear un espacio tranquilo y pacífico para trabajar juntos, practicaremos señales de silencio para decir «sí», «no», «de acuerdo», «cuarto de baño», «lo siento», «enviando un apoyo amable», y «gracias».

Se muestra la ayuda visual para las señales silenciosas. Se demuestra las señales de mano mientras los estudiantes imitan.



A continuación, practicaremos cómo responder cuando suene la campanilla.

Demonstrar: Hacer sonar la campanilla, signo de la paz (dos dedos en el cielo), señal silenciosa (el dedo índice toca los labios). El maestro enfatiza que los ojos de los estudiantes están en el/ella cuando hace sonar la campanilla. Se repite hasta que el grupo entero responde con los símbolos de las manos correctos y con sus miradas dirigidas al maestro. Se debe convertir esta experiencia en algo divertido al dejar que los estudiantes se hablen entre sí hasta que el maestro hace sonar la campanilla. Se elogia a los estudiantes que responden rápidamente y correctamente a la campanilla. Crear una respuesta a su rutina de atención es extremadamente importante y se debe conseguir desde el primer día.

Movimiento

Montaña
Montaña / Amanecer
Dedo Gordo
Estrella a Triángulo
Árbol
Gato / Vaca
Roca
Secuencia de Cierre:
– Amanecer Sentado
– Ocaso Sentado
– Montaña Sentada
Descanso Guiado

*El azul oscuro denota posturas que son nuevas para la lección.

1.1 Participación Activa

Vamos a jugar a un juego de nombres para conocernos mejor. Pasaremos esta pelota alrededor del círculo. Quien tenga la pelota comparte su nombre y un dato sobre sí mismos (por ejemplo, «Tengo un hermano», «Estoy en un equipo de fútbol», «La pizza es mi comida favorita»). Si el dato es cierto para ti también, ponte de pie y di: «¡Yo también!».

El maestro debe referir a la tabla de «Volumen» para demostrar el volumen adecuado para este ejercicio. Se debe recordar a los estudiantes que el maestro está buscando que ellos demuestren amabilidad hacia los demás. Esto significa que cuando un alumno comparte, muestra respeto escuchando con los ojos al orador y se abstiene de hacer cualquier comentario si no tienen el mismo dato en común.

Antes de prepararnos para mover nuestros cuerpos, vamos a hablar de nuestras Promesas de Mindfulness para ayudarnos a activar nuestro poder de ser amables con nosotros mismos, nuestros compañeros de clase y nuestros maestros.

Demostrar amabilidad y respeto permite a cada miembro de nuestra comunidad sentirse importante y valorado.

El maestro enseña las Promesas de Mindfulness utilizando un ejercicio de llamada-respuesta (o cualquier otro método que prefiera). Después de recitar cada una de las tres Promesas de Mindfulness abajo, los estudiantes deben mostrar su acuerdo alzando el dedo gordo.

Me portaré de una forma segura y amable conmigo mismo.

- Seguro con mi propio cuerpo y con los que estén a mi alrededor.
- Los dedos gordos alzados en el centro del pecho.

Me portaré de una forma segura y amable con los amigos que tengo alrededor.

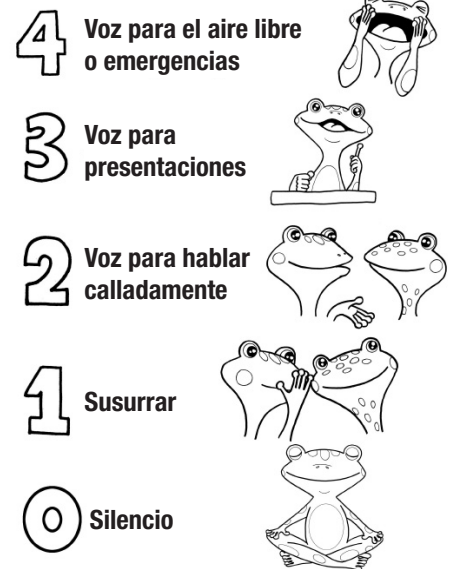
- Palabras y acciones amables hacia mi mismo y otros.
- Los dedos gordos alzados y extendidos hacia los compañeros de clase.

Seré consciente de mis palabras y mis acciones para crear un entorno de clase seguro y amable.

- Mantenerme concentrado en la tarea que estemos haciendo en el momento y siguiendo las indicaciones del maestro.
- Con la mano abierta, haciendo un círculo, se representa a la clase entera.

*Puedes pensar en nuestros acuerdos como tres Promesas de Mindfulness: **Pórtate de forma seguro, se amable y trabaja en grupo.***

Escala de volumen



Vamos a practicar cómo nos movemos a nuestros espacios de movimiento.

El maestro comparte como establecer un espacio seguro alrededor de cada estudiante. (Opcional: Se puede usar un círculo de fieltro para designar el espacio de movimiento personal).



Encuentra tu espacio de movimiento extendiendo tus brazos todo lo que puedes. Recuerda nuestras Promesas de Mindfulness—pórtate de forma seguro, se amable y trabaja en grupo—para que nadie se hace daño a si mismo ni a nadie más, queriendo o sin querer. Una vez que encuentres tu espacio, quédate quieto en la postura de Montaña para el juego de la Montaña Más Quieta. (El maestro hace que suene la armónica para anunciar el comienzo del juego).

1.1 Enlace

Hoy hemos practicado nuestras rutinas básicas de clase y las Promesas de Mindfulness: portarse de forma seguro, ser amable, trabajar en grupo. En las próximas semanas practicaremos cómo ser amables y respetuosos con los demás y con nosotros mismos, trabajando juntos como una comunidad. Vamos a jugar juegos para aprender nuevas estrategias y activar nuestro poder para estar tranquilos.

1.1 Rutina de Cierre

Para terminar la clase de hoy, crece hacia arriba en la postura de Montaña Sentada. Coloca tus manos en tu vientre. Dobla hacia delante, cierra tus ojos, y deja que tu cuerpo descanse durante tres respiraciones conscientes. Deja que la inhalación infla a tu abdomen como un globo. Mientras exhalas, nota como tu barriga se desinfla lentamente y se hunde hacia su posición normal. Nota cómo te sientes mientras tomas varias respiraciones profundas y lentas hacia tu vientre.

Es crucial establecer una Rutina de Cierre clara y constante en las primeras semanas / meses de clase.

El maestro debe explicar y demostrar como salir del espacio de la práctica y del aula. Se repasa y se demuestra la rutina tantas veces como sean necesarias hasta que los estudiantes puedan hacer los pasos independientemente (puede que sea necesario repasar a mitad del semestre o del año).

1.1 La Práctica en Casa

Siempre que tengas un momento libre (en casa, en la escuela, en el autobús, en el automóvil, etc.), úsalo para practicar la respiración lenta y profunda del vientre en la postura de Montaña Sentada.

Rutina de Cierre y Agradecimientos

- Dar las gracias a uno mismo dándose un abrazo
- Decir gracias utilizando el lenguaje de signos
- Mostrar «Dedos Mágicos» hacia los demás para mostrar gratitud y apoyo para uno mismo y para el grupo
- Sonreír... Mirar a los ojos de los demás—¡gracias por viajar y entrar en contacto con tu poder de estar tranquilo!

1.2 Vocabulario

Actitud
Bien común
Curiosidad
Hábito

Lección 2

La Construcción de la Conciencia de la Respiración

PARTE I

1.2 Objetivo General de Aprendizaje

- Los estudiantes podrán fortalecer sus músculos de mindfulness a través de la práctica del conteo de la Respiración Abdominal.

1.2 Materiales

- Campanilla
- Barra deslizante para guitarras
- Mini-armónica
- Ayuda visual para las Señales Silenciosas
- Ayuda visual para la Escala de Volumen
- Tabla de las «Promesas de Mindfulness»
- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 1
- Opcional: Círculo de fieltro para cada estudiante (para designar espacio de movimiento personal)

1.2 Preguntas Orientadoras

- *¿Qué es la amabilidad?*
- *¿Qué apariencia tiene la amabilidad? ¿Qué ruidos hay alrededor? ¿Cómo se siente?*
- *¿Cómo puedes activar tu poder de ser amable?*
- *¿Cómo puede el mindfulness ayudarte a activar tu poder de ser amable?*
- *¿Qué significa tener una actitud de curiosidad y franqueza?*
- *¿Qué te inspira hacer un acto de bondad?*
- *¿Por qué los actos de bondad al azar merecen la pena?*
- *¿Cómo pueden los actos de bondad al azar cambiar el mundo?*
- *¿Qué es el bien común?*
- *¿Cómo puede la práctica y la enseñanza de la bondad contribuir al bien común?*
- *Cuando alguien no es amable, ¿cómo afecta eso a la comunidad escolar?*
- *Explica la afirmación «La bondad en las personas se refleja hacia ellos mismos».*
- *Explica la afirmación «La bondad es difícil de dar porque siempre regresa».*

1.2 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, practicamos nuestras rutinas y acuerdos básicos en el aula, que podemos recordar como nuestras tres Promesas de Mindfulness: estar seguros, ser amables, trabajar en grupo. En las próximas semanas practicaremos cómo ser amables y respetuosos con los demás y con nosotros mismos, trabajando juntos como una comunidad. Vamos a jugar juegos y aprender estrategias para activar nuestro poder para ser amables y tranquilos.

1.2 Enseñar

Hoy vamos a continuar nuestra exploración de las rutinas y acuerdos de mindfulness. Recuerda, el mindfulness significa notar qué está sucediendo mientras sucede, con una actitud de amabilidad y de curiosidad. También continuaremos practicando cómo activar nuestro poder para ser amable y tranquilo mediante la respiración consciente.

A continuación, se repasa las Promesas de Mindfulness con un ejercicio de llamada-respuesta.

Me portaré de una forma segura y amable conmigo mismo (dedos gordos alzados en el centro del pecho).

Me portaré de una forma segura y amable con los amigos que tengo alrededor (dedos gordos alzados y extendidos hacia los compañeros de clase).

Seré consciente de mis palabras y mis acciones para crear un entorno de clase seguro y amable (con la mano abierta, haciendo un círculo, se representa a la comunidad entera).

Acuérdate de nuestras tres Promesas del Mindfulness: estar seguros, ser amables, trabajar juntos.

Se repasa brevemente el procedimiento a seguir después de los sonidos de la campanilla (signo de la paz, dedos a los labios, los ojos fijados en el maestro).

1.2 Participación Activa

Se demuestra un ejercicio de contar la Respiración Abdominal, y después se guía a los estudiantes, con un conteo firme, durante el ejercicio. Se les explica que este ejercicio se trata de fortalecer sus músculos del mindfulness. El objetivo es mantener su atención exclusivamente en la respiración. Cuando surjan pensamientos, emociones o sonidos externos, el maestro permitirá que floten y regresen su enfoque a la respiración. Se les recuerde a los estudiantes que es normal que su atención se distraiga. Independiente del número de veces que su atención se desvíe, se deben concentrar en la respiración. Con el paso del tiempo, y con una práctica constante, notarán como su atención se distrae con menos frecuencia. La Respiración Abdominal manda mensajes al cerebro para tranquilizar al cuerpo y fortalecer los músculos del mindfulness.

Movimiento

Montaña
Montaña / Amanecer
Media Secuencia
de Apertura A x 3
Dedo Gordo
Estrella a Triángulo
Árbol
Gato / Vaca
Perro de Caza
Roca
Secuencia de Cierre
Descanso Guiado

1. *Empieza en la postura de Montaña Sentada con la espalda erguida, los hombros relajados y los ojos cerrados suavemente.*
2. *Respira normal a través de la nariz.*
3. *Para empezar, inhala profundamente a través de la nariz y exhala a través de la boca hasta contar uno.*
4. *En la segunda exhalación, cuenta hasta dos.*
5. *Repite, siguiendo con la extensión de la exhalación hasta contar a cinco.*
6. *En la exhalación, haz como si estuvieras respirando a través de una pajita o haciendo pompas lentamente para ralentizar la respiración y que sea más estable.*

Se puede repetir el ciclo, empezando en uno. No se debe exceder el conteo de cinco, aunque el ritmo se puede desacelerar a medida que mejoran el enfoque y la capacidad de respiración de los estudiantes. **Opcional:** Se puede usar un metrónomo para mantener el ritmo.

Se les recuerda a los estudiantes lo siguiente:

- El maestro les dirige y, cuando sea necesario, redirige su atención a la respiración.
- Respirar a través de la nariz.
- Sólo contar la duración de la exhalación (y no la inhalación).
- Mantener el mismo ritmo para cada conteo.

Preguntas de Seguimiento de la Participación

- *¿Cómo te sentiste cuando las exhalaciones se hicieron más largas?*
- *¿Notaste las breves pausas entre cada inhalación y exhalación?*
- *¿Qué notaste sobre tu capacidad para mantenerte concentrado en la respiración?*
- *¿Tu mente tuvo una tendencia a saltar de un pensamiento a otro?*
- *¿Cómo podría calmar nuestras mentes y cuerpos ayudarnos a actuar desde un lugar de bondad?*

1.2 Enlace

Hoy dimos el primer paso para fortalecer nuestros músculos del mindfulness y activar nuestro poder para ser amables y tranquilos con el Conteo de la Respiración Abdominal. Recuerda, el mindfulness significa notar qué está sucediendo mientras sucede, con una actitud de amabilidad y de curiosidad. ¡Sé curioso! Comienza a notar tus diferentes patrones de respiración y cómo se conectan con tus emociones y nivel de actividad. Cuando no estás corriendo afuera o durante la clase de gimnasia, una respiración más calmada significa una mente más tranquila y enfocada, lista para tomar decisiones más inteligentes y amables.

1.2 La Práctica en Casa

Empieza a hacer un hábito de mindfulness. Practica una o dos rondas de Conteo de la Respiración Abdominal todos los días de esta semana. Observa si comienzas a sentirte un poco más tranquilo y centrado. La práctica entrena a tu cuerpo para responder de manera más eficiente a la Respiración Abdominal. Cuanto más practiques la respiración consciente, más se convertirá en un hábito, como cepillarte los dientes o ducharte.

Rutina de Cierre y Agradecimientos

- Dar las gracias a uno mismo dándose un abrazo
- Decir gracias utilizando el lenguaje de signos
- Mostrar «Dedos Mágicos» hacia los demás para mostrar gratitud y apoyo para uno mismo y para el grupo
- Sonreír... Mirar a los ojos de los demás—¡gracias por viajar y entrar en contacto con tu poder de estar tranquilo!

1.3 Vocabulario

Anclo
Cuenta hacia atrás
Deriva
Observar
Poco profundo
Desencadenante
Deambular

Lección 3

La Construcción de la Conciencia de la Respiración

PARTE II

1.3 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán aplicar la técnica respiratoria de la «Cuenta Atrás Hacia la Tranquilidad» cuando se experimenta desafíos o emociones fuertes.

1.3 Materiales

- Campanilla
- Barra deslizante para guitarras
- Mini-armónica o pelota respiratoria
- Ayuda Visual para las Señales Silenciosas
- Ayuda Visual para la Escala de Volumen
- Tabla de las «Promesas de Mindfulness»
- Opcional: Círculo de fieltro para cada estudiante (para designar espacio de movimiento personal). *Siente la respiración llenar y vaciar tu vientre haciendo tres respiraciones conscientes.*

1.3 Preguntas Orientadoras

- *¿Cómo te sientes al concentrarte en tu respiración?*
- *¿Qué notaste sobre tu capacidad para mantenerte concentrado sólo en la respiración?*
- *¿Cómo te mantiene enfocado solo en tu respiración y evita que tu mente deambule el conteo de cada respiración ?*
- *¿Cómo te mantiene enfocado solo en tu respiración y evita que tu mente deambule el usar palabras anclas como «hacia dentro» y «hacia fuera»?*
- *¿Qué otras palabras anclas podrías usar para mantener tu atención enfocada en tu respiración?*
- *¿Cuándo podrías intentar respirar de forma consciente otra vez hoy?*

1.3 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, dimos el primer paso para fortalecer nuestros músculos del mindfulness y activar nuestro poder para ser amables y tranquilos con el Conteo de la Respiración Abdominal. Empezamos a notar cómo nuestros diferentes patrones de respiración están conectados a nuestras emociones y nivel de actividad. Cuando no estás corriendo afuera o durante la clase de gimnasia, una respiración más calmada significa una mente más tranquila y enfocada, lista para tomar decisiones más inteligentes y amables.

1.3 Enseñar

*Hoy aprenderemos otra técnica de respiración para usar cuando te sientes abrumado. Se llama la **Cuenta Atrás Hacia la Tranquilidad**.*

Alza tus dedos gordos si has estado de mal humor alguna vez y no sabías por qué. Podemos usar técnicas de la respiración consciente como la «Cuenta Atrás Hacia la Tranquilidad» para entender mejor lo que nos está molestando. A veces, el detonante de nuestro humor oscuro es un pensamiento negativo (dar ejemplo). Muchas veces los pensamientos entran y salen de nuestras mentes como relámpagos. Antes siquiera que nos demos cuenta del pensamiento, la emoción que lo sigue se queda, y nos encontramos de mal humor.

1.3 Involucración Activa

Los estudiantes deben encontrar sus espacios de movimiento. Modelo para la «Cuenta Atrás Hacia la Tranquilidad».

Ahora te toca a ti practicar la «Cuenta Atrás Hacia la Tranquilidad». Desde la postura de Montaña Sentada, coloca una mano en tu rodilla, con la palma hacia abajo. Inhalando, estira la otra mano hacia el cielo y abre tus dedos todo lo que puedes como los brazos de una estrella de mar. Exhalando a través de tu boca, haciendo un ruido de “jaaaaaaa”, baja tu mano lentamente, contando con tus dedos... cinco, cuatro, tres, dos, uno. Cierra tu mano para hacer un puño.

Ahora se hace una pausa durante unos momentos, y se empieza de nuevo, pero con un ritmo más despacio, que se refleja tanto en la voz del maestro como en los movimientos de sus manos. Se dirige a los estudiantes— para que noten cómo se sienten. Se les recuerda que, en el mindfulness, no hay sentimientos ni sensaciones correctas ni incorrectas, ni una forma correcta ni incorrecta para notarlos. El mindfulness es simplemente una conciencia amable. Se continua durante un recuento de tres, dos y uno.

Nuestra respiración va a ser nuestra ancla. Al igual que el ancla de un barco hace que el barco no pueda flotar a la deriva, nuestra respiración nos ayudará a mantener nuestras mentes sin flotar a la deriva hacia pensamientos que no sean sobre nuestra respiración. Cuando notas que tu atención se desvíe hacia otros pensamientos (por ejemplo, «¿qué hay de comer hoy?» o «estoy nerviosa para hacer mi examen de matemáticas»), puedes usar tu respiración como un ancla para devolver tu atención hacia ella. Usar palabras anclaje para la respiración como «hacia dentro» para inhalar y «hacia fuera» para exhalar también puede ayudarte a devolver tu atención a tu respiración.

Movimiento

Montaña
Montaña / Amanecer
Media Secuencia
de Apertura A x 3
Dedo Gordo
Estrella a Triángulo
Árbol
Gato / Vaca
Perro de Caza
Mariposa
Cobra
Cocodrilo Durmiente
Secuencia de Cierre
Descanso Guiado

Los estudiantes deben repetir 2-3 rondas de la técnica de la «Cuenta Atrás Hacia la Tranquilidad», utilizando las palabras de anclaje «hacia dentro» y «hacia fuera». (Alternativamente, el maestro puede enseñar las palabras anclaje «subiendo» y «bajando» si los estudiantes presten mucha atención a cómo se mueve el cuerpo durante la respiración).

1.3 Enlace

Hoy aprendimos como usar la técnica de Respiración de la «Cuenta Atrás Hacia la Tranquilidad» cuando sentimos emociones fuertes que son difíciles de manejar. La respiración lenta hacia tu vientre calma el cuerpo y la mente cuando te sientes agitado. Contar las respiraciones y utilizar palabras de anclaje como «hacia dentro» y «hacia fuera» ayudan a mantener nuestra mente concentrada en la respiración en vez de deambular sin rumbo a otros pensamientos distraídos. Lo mejor de usar tu respiración para tranquilizarte es que lo puedas hacer donde sea y en cualquier momento (por ejemplo, en el recreo, durante un examen difícil, para ayudarte a conciliar el sueño por la noche).

Esta semana, cuando empiezas a sentir una emoción fuerte, practica la «Cuenta Atrás Hacia la Tranquilidad». Compara cómo te sientes antes y después de tus respiraciones conscientes. Enseña la técnica de la «Cuenta Atrás Hacia la Tranquilidad» a un miembro de tu familia en casa.

1.3 Rutina de Cierre

Hoy añadiremos a nuestra rutina de cierre un juego consciente de escuchar.

El maestro saca la barra deslizante para guitarras.

Cierra los ojos. Voy a hacer sonar una campanilla. Alza tu dedo gordo en el momento que escuches su sonido. Sigue el sonido atentamente con tus oídos hasta que desaparece por completo. Alza una mano silenciosa cuando ya no puedes escuchar el sonido de la campanilla. Nota como el seguir un sonido tranquilizante de forma consciente nos ayuda a activar nuestro poder de estar tranquilos.

1.3 La Práctica en Casa

A medida que avanzas en tu día en la escuela y en casa, observa los sonidos a tu alrededor. ¿Puedes encontrar un sonido apacible que te ayude a activar tu poder para estar tranquilo? Tal vez sea el sonido de tu propio latido, o tu propia respiración.

Rutina de Cierre y Agradecimientos

- Dar las gracias a uno mismo dándose un abrazo
- Decir gracias utilizando el lenguaje de signos
- Mostrar «Dedos Mágicos» hacia los demás para mostrar gratitud y apoyo para uno mismo y para el grupo
- Sonreír... Mirar a los ojos de los demás—¡gracias por viajar y entrar en contacto con tu poder de estar tranquilo!

1.4 Vocabulario

Negligente
Emoción
Marcha
Hábito
Impulsivo
Abrumado
Ritmo
Físico
Reaccionar
Sensación
Habilidad
Zancada

Lección 4

La Construcción de la Conciencia del Movimiento PASO A PASO

1.4 Objetivo General de Aprendizaje

- Los estudiantes podrán sincronizar la respiración y el movimiento para desarrollar una práctica de caminar con mindfulness.

1.4 Materiales

- Bloc de papel grande y rotulador
- Campanilla
- Barra deslizante para guitarras
- Mini-armónica
- Ayuda Visual para las Señales Silenciosas
- Ayuda Visual para la Escala de Volumen
- Tabla de las «Promesas de Mindfulness»
- Opcional: Círculo de fieltro para cada estudiante (para designar espacio de movimiento personal)

1.4 Preguntas Orientadoras

- *¿Qué emociones has experimentado?*
- *¿Dónde notas estas emociones en tu cuerpo?*
- *¿Sientes ciertas emociones más fuertemente que otras? ¿De ser así, cuales?*
- *¿Cómo describirías estas sensaciones físicas?*
- *¿Has notado alguna emoción que no sientes en tu cuerpo?*
- *¿Cómo reaccionas normalmente cuando experimentas una emoción difícil?*
- *¿Qué es un hábito? El maestro dará un ejemplo de un hábito personal.*
- *¿Qué es un ejemplo de un hábito saludable?
¿Un hábito poco saludable?*
- *¿Cómo se puede convertir el mindfulness en un hábito?*
- *¿Cómo se puede usar la respiración consciente para cambiar el hábito de reaccionar instantáneamente a una emoción fuerte?*
- *¿Por qué es importante pensar antes de reaccionar?*
- *¿Qué significa «Caminar como si estuvieras besando la Tierra con los pies»?*

1.4 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, aprendimos como usar la técnica de respiración de la “Cuenta Atrás Hacia la Tranquilidad” cuando sentimos emociones fuertes que son difíciles de manejar. La respiración lenta hacia tu vientre calma el cuerpo y la mente cuando te sientes agitado. Contar las respiraciones y utilizar palabras de anclaje como «hacia dentro» y «hacia fuera» ayudan a mantener nuestra mente concentrada en la respiración en vez de deambular sin rumbo a otros pensamientos distraídos.

1.4 Enseñar

Los sentimientos no sólo se experimentan en nuestras mentes; los experimentamos en nuestros cuerpos, también. La exploración del mindfulness de hoy incluirá observar cómo sentimos cuando nos sentamos, cuando nos ponemos de pie y cuando respiramos entrenándonos a notar las sensaciones físicas en nuestros cuerpos

Cuando experimentamos emociones difíciles como la ira, la impaciencia, los celos o la vergüenza, podemos sentir calor o tensión en nuestros cuerpos. Cuando tenemos miedo, nuestros corazones pueden comenzar a latir más fuerte y más rápido. Cuando estamos ansiosos y preocupados, podríamos tener malestar estomacal o dolor de cabeza. Lo contrario también es cierto. A veces, cuando estamos enfermos o heridos, podemos experimentar una fuerte respuesta emocional. Por ejemplo, si cogí la gripe antes de la fiesta de cumpleaños de mi amigo, podría sentirme triste o enojado.

Mientras más nos fijamos en cómo se sienten nuestros cuerpos en respuesta a nuestras emociones, más fácil es identificar la verdadera emoción que estamos experimentando. Necesitamos ser hábiles para escuchar atentamente las pistas que nos dan nuestros cuerpos para que podamos trabajar con nuestras emociones, en lugar de sentirnos abrumados y reaccionar por hábito.

El maestro crea una tabla para la clase de emociones fuertes. Se habla con los estudiantes sobre donde sienten estas emociones en sus cuerpos. Se explica la importancia de identificar emociones para desarrollar un hábito de una respuesta más consciente en vez de reacciones inconscientes e impulsivas.

Luego, se sigue entrelazando la práctica de las rutinas y las promesas de mindfulness durante toda la lección, con énfasis en las transiciones que la clase aún no ha aprendido completamente.

1.4 Participación Activa

Los estudiantes deben ponerse en un círculo grande. El maestro guía a los estudiantes a caminar alrededor del círculo de forma consciente, trayendo su atención a su marcha al conectar cada paso con una inhalación o una exhalación. Los estudiantes deben notar la colocación de cada parte de sus pies cuando entran en contacto con el suelo.

El maestro les indica que imaginen caminar en las siguientes situaciones:

- En la nieve
- Descalzo sobre arena abrasadora
- Sobre una cuerda de equilibrista / barra de equilibrio
- Sobre una capa fina de hielo
- En una calle de una ciudad
- A través de medio metro de un fango espeso
- A través de un riachuelo frío
- A través de un riachuelo frío con piedras grandes y peces

Los estudiantes deben notar la pisada, el ritmo, el esfuerzo físico, y el nivel de concentración en cada escenario.

¿En qué difiere el caminar de forma consciente de la forma en que caminas habitualmente?

(El maestro subraya que casi nunca prestamos atención a lo agradable que puede ser caminar).

Movimiento

Montaña
Media Secuencia
de Apertura A x 3
Dedo Gordo
Estrella a Triángulo
Árbol o
Bosque Sándwich
Mesa
Mariposa
Flor
Plancha a Flexión x 4
Cobra
Foca 1 y 2
Cocodrilo Durmiente
Roca
Giro Sentado
Secuencia de Cierre
Descanso Guiado

¿Cómo puedes aplicar la técnica de caminar de forma consciente cuando caminas por los pasillos de la escuela?

1.4 Enlace

Hoy aprendimos que tanto nuestros cuerpos como nuestras mentes experimentan nuestras emociones porque están conectados. Nuestras mentes afectan cómo están nuestros cuerpos de la misma manera que nuestros cuerpos afectan cómo están nuestras mentes.

Una pequeña caminata de mindfulness actúa como un bache de velocidad durante todo el día, ralentizándonos para que podamos sintonizar con nuestro entorno y con nosotros mismos. Puedes practicar caminando de forma consciente en cualquier lugar, en cualquier momento: alrededor del perímetro de una habitación o de una mesa grande, por un pasillo o por un tramo de escaleras. No se trata de cuántos pasos das, sino del mindfulness de cada paso.

Rutina de Cierre y Agradecimientos

- Dar las gracias a uno mismo dándose un abrazo
- Decir gracias utilizando el lenguaje de signos
- Mostrar «Dedos Mágicos» hacia los demás para mostrar gratitud y apoyo para uno mismo y para el grupo
- Sonreír... Mirar a los ojos de los demás—¡gracias por viajar y entrar en contacto con tu poder de estar tranquilo!

Se cierra con la respiración consciente. Los estudiantes colocan una mano sobre sus estómagos y una mano sobre sus pechos, observando cómo la respiración cambia la forma de sus torsos.

1.4 La Práctica en Casa

Cuando te sientes abrumado, una mini caminata de mindfulness puede calmar tu mente y tu cuerpo para activar tu poder de ser amable y sereno. No necesitas mucho espacio. Practica tu caminata de mindfulness donde y cuando puedas. En nuestra próxima clase, tendrás la oportunidad de compartir lo que fue caminar con mindfulness en la escuela, en el hogar, en el patio de recreo o en cualquier otro lugar en el que paseaste.

1.5 Vocabulario

Independencia
Moderación
Motivar
Relajarse
Liberación
Escanear
Espacio
Quietud
Estrés
Manejo del estrés
Factor estresante
Tensión

Lección 5

La Construcción de la Conciencia a Través del Descanso

1.5 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán sincronizar la respiración y el movimiento para desarrollar una práctica de caminar con mindfulness.

1.5 Materiales

- Campanilla
- Barra deslizante para guitarras
- Mini-armónica o pelota respiratoria
- Ayuda Visual para las Señales Silenciosas
- Ayuda Visual para la Escala de Volumen
- Tabla de las «Promesas de Mindfulness»
- Opcional: Círculo de fieltro para cada estudiante (para designar espacio de movimiento personal)

1.5 Preguntas Orientadoras

- *¿Cómo sientes la tensión en tu cuerpo?*
- *¿Cuándo sientes tensión en tu cuerpo?*
- *¿Por qué es importante la relajación?*
- *¿Qué haces para relajarte?*
- *¿Cuáles son algunos ejemplos de formas saludables de relajarte?*
- *¿Qué es el estrés?*
- *¿Cuáles son ejemplos de posibles factores estresantes?*
- *¿Todo estrés es malo? ¿Por qué?*
- *¿Cuáles son algunos ejemplos de situaciones sobre las que has tenido control que te causaron estrés?*
- *¿Cuáles son algunos ejemplos de situaciones sobre las que no has tenido control y que te causaron estrés?*
- *¿Por qué es importante saber cómo responder a los factores estresantes de una manera positiva?*
- *¿Qué significa «La práctica nos lleva al progreso»?*
- *¿Cómo puedes usar la técnica de relajación de hoy cuando te sientes tenso o estresado?*
- *¿Cómo puedes compartir la técnica de relajación de hoy con los demás?*

...Moverte ...Respirar ...Descansar

1.5 Conectar

Hoy aprendimos que tanto nuestros cuerpos como nuestras mentes experimentan nuestras emociones porque están conectados. Nuestras mentes afectan cómo están nuestros cuerpos de la misma manera que nuestros cuerpos afectan cómo están nuestras mentes. Si me siento preocupado, eso podría llevarme a tener un dolor de estómago. Si me rompiera un hueso de un dedo, me sentiría triste de no poder jugar al voleibol hasta que sanara.

También dimos una mini caminata de mindfulness para sincronizar nuestra respiración y movimiento y activar nuestro poder de estar tranquilos cuando nos sentimos abrumados por emociones fuertes. Las caminatas de mindfulness mejoran nuestra capacidad de reconocer una emoción cuando surja dentro de nosotros, no cuando se apodera de nosotros como un tsunami.

1.5 Enseñar

Hoy seguimos observando nuestra respiración y explorando la parte de nuestra clase sobre el Descanso Guiado. Acuérdate que cada una de nuestras sesiones tiene tres partes: movimiento, respiración y descanso.

Primero, vamos a pensar en el espagueti. ¿Cómo describirías un espagueti sin cocer (por ejemplo, rígido, duro, fácil de romper)? ¿Y un espagueti cocido (por ejemplo, flexible, se puede doblar, blando)? Cuando sentimos emociones fuertes, como la preocupación, la impaciencia, el miedo o la ira, podemos ponernos rígidos, o tensos, como un espagueti sin cocer. Cuando estamos felices y relajados, nuestros cuerpos se notan más sueltos y flexibles, como un espagueti cocido.

Vamos a intentar sentir la diferencia en nuestros cuerpos. Haz que tu cara, tus hombros, tus manos, tus piernas y tus dedos se pongan rígidos o tensos,

como un espagueti duro sin cocer. Ahora, inhala a través de tu nariz y exhala fuertemente a través de tu boca, haciendo un ruido de “jaaaaaa” y dejando que todos tus músculos se sueltan y se relajen. Ponte blando como un espagueti cocido. Alza tu dedo gordo si prefieres sentirte como un espagueti cocido.¹

Cuando nos sentimos estresados por algo, como tener una discusión con un amigo, meternos en problemas en la escuela o tener demasiada tarea, nuestros cuerpos pueden ponerse tensos y rígidos, como un espagueti sin cocer. El estrés es lo que sientes cuando estás preocupado o incómodo por algo. La preocupación en tu mente puede hacer que tu cuerpo se sienta mal. Las emociones intensas causadas por la preocupación causan estrés, que puede causar dolor de estómago o dolor de cabeza, o hace que te sientes exhausto por gastar mucha energía en preocuparte.

No todo el estrés es malo. Un ejemplo de estrés positivo y saludable puede ser tener mariposas en el estómago o palmas sudorosas antes de hacer una actuación o entregar una presentación a tus compañeros de clase. Este tipo de estrés, con moderación, a veces puede motivarte a prepararte bien y rendir mejor. Un poco de estrés puede ayudarte a enfrentar un desafío, como estudiar mejor para un examen. Pero demasiado estrés durante largos períodos de tiempo no es saludable. Estresarse demasiado con una prueba puede hacer que sea difícil concentrarse y recordar la información necesaria.

El estrés y los factores estresantes (las cosas que causan estrés) no son iguales para todos. Algo que te causa estrés puede no causar estrés a tu amigo, y viceversa.

1: South Burlington Vermont School District, *Mindfulness in Public Schools: Building Wellness & Resilience in Our Children*.

Movimiento

Montaña
Media Secuencia
de Apertura A
Dedo Gordo
Estrella a Triángulo
Cigüeña
Secuencia de Plancha
× 3
Roca
Sándwich
Mesa
Rana o Cuervo
Foca 1 y 2
Arco a Roca
Ola Sentada
Secuencia de Cierre
Descanso Guiado

1.5 Involucración Activa

Encuentra tu espacio de movimiento. Nota cómo te sientes en la postura de Montaña Levantada.

El maestro guía a los estudiantes a soltar cada parte de su cuerpo. Los estudiantes observan cómo se sienten al mover sus cuerpos y luego quedarse perfectamente quietos en la postura de la Montaña Levantada durante varias respiraciones. Deben explorar cómo la calidad de la respiración cambia cuando estén moviéndose comparado con cuando estén quietos.

Opcional: Para comparar cómo el movimiento afectó a la frecuencia cardíaca de los estudiantes, pueden medir sus pulsos antes de soltar todo el cuerpo y directamente después.

Ahora que hemos movido nuestros cuerpos, vamos a explorar la parte de la clase del descanso.

Si el espacio lo permite, los estudiantes deben tumbarse en un círculo con sus cabezas hacia el centro. Si no, se hace el descanso dirigido con los estudiantes sentados en sus escritorios. Los estudiantes deben colocar sus pies sobre el suelo, con sus brazos colgando holgadamente a sus lados, descansando su frente o sus mejillas sobre el escritorio, con los ojos cerrados. Se guía a los estudiantes en una relajación muscular progresiva, indicándoles que tensan y sueltan ciertos músculos. Se les aconseja que eviten lastimar un músculo al tensarlo con demasiada fuerza. Después de completar la relajación guiada, el maestro les pide que redirijan su atención a



cualquier parte de sus cuerpos donde noten una tensión muscular y que intenten soltar la tensión gradualmente con cada exhalación. Después de terminar el ejercicio, los estudiantes deben compartir sus experiencias.

Se termina el descanso dirigido pidiéndoles a los estudiantes que se sientan erguidos en la postura de Montaña Sentada. Pueden elegir descansar una mano sobre su vientre, su pecho o su nariz para observar los movimientos de su respiración y sus efectos sobre el cuerpo. Comienzan con tres respiraciones conscientes. Se les instruye a los estudiantes para que continúen contando cada respiración hasta que sus mentes empiecen a deambular sin rumbo o hasta que pierden la cuenta. Una vez que se hayan distraídos, deben empezar de nuevo con la primera respiración, el uno. Se marca un objetivo de siete respiraciones concentradas, lo cual tarda unos 30 segundos. Se incrementa el tiempo varios segundos en cada sesión para construir una resistencia de mindfulness.

1.5 Enlace

Hoy observamos que la calidad de nuestra respiración (y frecuencia cardíaca) cambia cuando estamos moviéndonos de forma activa, comparado con cuando estemos quietos, o sin movernos. Probamos tensando y soltando ciertos músculos para ayudar a nuestros cuerpos a sentirse tranquilos y relajados, como un espagueti cocido. Las técnicas del manejo del estrés, como el que exploramos hoy, funcionan mejor cuando se hacen de forma regular, no sólo durante tiempos de estrés extremo. ¡Acuérdate, la práctica nos lleva al progreso!

1.5 La Práctica en Casa

Nota tu respiración y tu frecuencia cardíaca durante tu día en momentos de distintos niveles de actividad: sentado, de pie, caminando, corriendo, leyendo un libro, haciendo una pregunta en la clase, etc. ¿Cuándo sientes la respiración y el latido de tu corazón firmes y estables? ¿Cuándo se vuelven ruidosos y rápidos tu respiración y tu latido cardíaco?

Rutina de Cierre y Agradecimientos

- Dar las gracias a uno mismo dándose un abrazo
- Decir gracias utilizando el lenguaje de signos
- Mostrar «Dedos Mágicos» hacia los demás para mostrar gratitud y apoyo para uno mismo y para el grupo
- Sonreír... Mirar a los ojos de los demás—¡gracias por viajar y entrar en contacto con tu poder de estar tranquilo!

1.6 Vocabulario

Afrontamiento
Reflexionar
Fortalezas
Sistema de apoyo
Valores

Lección 6

La Reflexión Consciente DESDE LAS RAÍCES

1.6 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán construir Hogares de Mindfulness al reconocer, reflexionar sobre y registrar los valores esenciales, los sistemas de apoyo, los mecanismos de defensa, las fortalezas y las áreas que necesitan atención para mejorar, utilizando la plantilla del Mindfulness en Casa.

1.6 Materiales

- Plantilla para el Hogar de Mindfulness (para cada estudiante)
- Plantilla para el Hogar de Mindfulness aumentado de tamaño en papel grande
- Rotulador
- Campanilla
- Barra deslizante para guitarras
- Mini-armónica o pelota respiratoria
- Ayuda Visual para las Señales Silenciosas
- Ayuda Visual para la Escala de Volumen
- Tabla de las «Promesas de Mindfulness»
- Opcional: Círculo de fieltro para cada estudiante (para designar espacio de movimiento personal)

1.6 Preguntas Orientadoras

- *¿Cuál fue la parte más difícil de construir tu hogar de mindfulness?*
- *¿Qué significa valorar algo?*
- *¿Cuáles son tus valores centrales?*
- *¿Qué es un sistema de apoyo?*
- *¿Quién es parte de tu sistema de apoyo?*
- *¿Cuál es la diferencia entre las personas que nos apoyan y las personas que nos protegen?*
(Niños de 10 años)

1.6 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, observamos que la calidad de nuestra respiración y frecuencia cardíaca cambian cuando estemos moviéndonos de forma activa, comparado con cuando estemos quietos, o sin movernos. Probamos tensando y soltando ciertos músculos para ayudar a nuestros cuerpos a sentirse tranquilos y relajados, como un espagueti cocido. Las técnicas del manejo del estrés, como el que exploramos hoy, funcionan mejor cuando se hacen de forma regular, no sólo durante tiempos de estrés extremo.



1.6 Enseñar

Hoy vamos a profundizarnos más en nuestra exploración del mindfulness al construir nuestras propios Hogares de Mindfulness.¹ El hogar que creas representará a tu vida como lo ves ahora. Cuando reflexionas atentamente o piensas profunda y cuidadosamente sobre quién eres, puede parecer que estás entrando en un viejo y oscuro cuarto del ático y encendiendo la luz. En esa luz, puedes ver todo mucho más claro. Puedes ver todos los recuerdos felices que has hecho, tal vez capturados en una fotografía, una obra de arte que hiciste en el jardín infantil o un recuerdo de las vacaciones. Si miras detenidamente, puedes descubrir algunos rincones polvorientos de la habitación que necesitan ser limpiados, de la misma manera que cada uno de nosotros tenemos cosas que nos gustaría mejorar sobre nosotros mismos, como ser un lector más fuerte o un mejor amigo.

Hoy vamos a explorar las casas de nuestras mentes y a pensar profunda y cuidadosamente sobre nuestros valores fundamentales (por ejemplo, ser veraces, amables, compasivos, justos, responsables, respetuosos, generosos, valientes, decididos, indulgentes), las personas a quienes queremos,

1: Riddoch & Eggers Huber Christensen, *Dialectical Behavior Therapy Skills: 101 Mindfulness Exercises & Other Fun Activities for Children and Adolescents*. <http://childhoodinterventions.blogspot.com/2014/12/dbt-house.html>.

nuestras fortalezas y las áreas en las que nos gustaría mejorar.

1.6 Participación Activa

Un Hogar de Mindfulness

Demostrar cómo construir un Hogar de Mindfulness en un bloc de papel grande. El maestro debe recordarles a los estudiantes que sus Hogares de Mindfulness son representaciones de sus vidas desde su punto de vista en este momento.

Las Partes de la Casa:

- **Las Paredes:** Cualquier cosa / persona que te apoya.
- **El Tejado:** Los nombres de las personas / objetos que te protegen.
- **La Chimenea:** Las formas que sueltas adrenalina (maneras de afrontar el estrés).
- **La Valla Publicitaria** (encima de la casa): Cosas de las que estás orgulloso y quieres compartirlas con los demás.

Los Niveles de la Casa (con una lista o se dibuja y se etiqueta:

- **Nivel 1 (Los Cimientos):** Tus valores centrales.
- **Nivel 2:** Cosas de ti mismo que te gustaría mejorar.
- **Nivel 3:** Las emociones que te gustaría sentir con más frecuencia.
- **Nivel 4:** Las cosas que te hacen feliz (o cosas que te dan alegría).

Movimiento

Montaña

Secuencia de

Apertura A x 3

Dedo Gordo

Estrella a Triángulo

Surfero a Ola

inversa a Ola

Cigüeña

Buceo del Delfín x 3

Sándwich

Mesa y Tobogán

Roca Rondando

a Mariposa

Rana o Cuervo

Súper-héroe 1 y 2

Arco

Roca

Giro Sentado

Secuencia de Cierre

Descanso Guiado

1.6 Enlace

Hoy aprendimos sobre la importancia de reflexionar sobre el desarrollo de nuestros músculos del mindfulness al construir nuestras Hogares del Mindfulness personales. Aunque el mindfulness se trata de prestar atención a lo que está sucediendo mientras está sucediendo, a veces necesitamos tomarnos un tiempo para reflexionar o pensar detenidamente sobre quiénes somos, dónde hemos estado y hacia dónde vamos. La reflexión es una excelente herramienta de mindfulness para usar cuando queremos saborear la alegría de los recuerdos felices, aprender de nuestros errores o establecer metas para el futuro.

1.6 La Práctica en Casa

Rutina de Cierre y Agradecimientos

- Dar las gracias a uno mismo dándose un abrazo
- Decir gracias utilizando el lenguaje de signos
- Mostrar «Dedos Mágicos» hacia los demás para mostrar gratitud y apoyo para uno mismo y para el grupo
- Sonreír... Mirar a los ojos de los demás—¡gracias por viajar y entrar en contacto con tu poder de estar tranquilo!

¿Recuerdas a las personas que nombraste como partes importantes (las paredes y el techo) de tus Hogares de Mindfulness? Antes de reunirnos nuevamente, encuentra un momento para agradecerles la forma en que te ayudan. Cuando nos veamos nuevamente, se te invitará a compartir cómo respondieron los miembros de tu Hogar de Mindfulness a tus agradecimientos.

1.7 Vocabulario

Comunidad
Consecuencias
Contribuir
Impacto
Influencia
Interconexión
Interdependencia
Responsabilidad

Lección 7

Red de Mindfulness

LA INTERCONEXIÓN Y LA INTERDEPENDENCIA

1.7 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán participar en un ejercicio de una Red de Mindfulness para sentir de forma cinestético y apreciar la interconexión de los miembros de la comunidad.

1.7 Materiales

- Una bola de hilo de lana grande
- Bloc de papel grande y una caja de rotuladores de colores
- Campanilla
- Barra deslizante para guitarras
- Mini-armónica
- Ayuda Visual para las Señales Silenciosas
- Ayuda Visual para la Escala de Volumen
- Tabla de las «Promesas de Mindfulness»
- Opcional: Círculo de fieltro para cada estudiante (para designar espacio de movimiento personal)

1.7 Preguntas Orientadoras

- *¿Qué es una comunidad?*
- *¿Qué significa ser parte de una comunidad?*
- *¿Cómo contribuyes (o podrías contribuir) a tu comunidad?*
- *¿Qué significa ser interconectado?*
- *¿Cómo están interconectados los miembros de una comunidad?*
- *¿Por qué podría ser útil entender que todos estamos conectados?*
- *¿Qué significa ser interdependiente?*
- *¿Cómo son los miembros de una comunidad interdependientes?*
- *¿Cómo afectan a los demás nuestras acciones?*
- *¿Por qué es importante pensar o reflexionar antes de reaccionar impulsivamente ante una situación desafiante?*
- *¿Puedes describir otro ejemplo de interconexión en la naturaleza (o sociedad)?*
(niños de 9 y 10 años)

1.7 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, aprendimos sobre la importancia de reflexionar sobre el desarrollo de nuestros músculos del mindfulness al construir nuestras Hogares del Mindfulness personales. Aunque el mindfulness se trata de prestar atención a lo que está sucediendo mientras está sucediendo, a veces necesitamos tomarnos un tiempo para reflexionar o pensar detenidamente sobre quiénes somos, dónde hemos estado y hacia dónde vamos. La reflexión es una excelente herramienta de mindfulness para usar cuando queremos saborear la alegría de los recuerdos felices, aprender de nuestros errores o establecer metas para el futuro.

1.7 Enseñar

Hoy vamos a continuar nuestro camino del mindfulness para aprender más sobre la importancia de ser conscientes de nuestras palabras y acciones hacia los demás. Piensa en tus palabras y acciones como un tubo de pasta de dientes. Una vez que hayan salido, es imposible meterles de nuevo en donde han salido.

El maestro introduce los conceptos de la interconexión y la interdependencia. Los estudiantes deben compartir las diferentes comunidades de las que son miembros (por ejemplo, la familia nuclear, la familia extendida, una institución religiosa, la clase, la escuela, cualquier grupo de actividades extra-escolares, un equipo de deporte, una banda o orquesta). Se crea una tabla con círculos concéntricos para representar distintas comunidades y sus tamaños respectivos. El círculo del centro representa el individuo. El círculo más externo representa el mundo. En el medio hay una variedad de comunidades, que incluyen el hogar, el vecindario, la ciudad, el estado, el país y el continente. Se usa un color diferente para subrayar cada anillo concéntrico. El maestro señala como una persona es parte de muchas comunidades distintas, aunque interconectadas e interdependientes.

1.7 Participación Activa

Red de Mindfulness

Los estudiantes deben ponerse en un círculo. El maestro saca la bola de hilo de lana. El maestro reflexiona sobre una cosa consciente o amable de la que está orgulloso de haber hecho. El maestro se queda con el hilo de lana de la bola en la mano y pasa la bola a otro estudiante que este al otro lado del círculo. Cada estudiante debe compartir un aspecto del mindfulness que ellos hayan puesto en práctica y de lo que se sientan orgullosos.

Cuando se pasa la bola de un estudiante a otro, se crea una red de mindfulness, conectando cada miembro del grupo. Cada hebra de la red representa un acto individual de bondad o mindfulness que ha contribuido a mejorar la comunidad tanto dentro como fuera de la clase. Cuando todos los estudiantes hayan podido compartir sus reflexiones, el maestro explicará como la red simboliza la comunidad de la clase, que continuará creciendo durante todo el curso escolar. En una comunidad, cuando algo le sucede a un miembro, le afecta a todo el mundo. En ese momento, todos deben tirar de su hilo para tensar la red. El maestro debe tirar de su hilo y preguntar si lo notan los demás, lo cual representa la interconexión de cada miembro del grupo. El maestro invita a estudiantes individuales para tirar de la red para asegurar que todo el mundo lo nota.

¿Qué podría representar (o sugerir) el tirón sobre las conexiones entre cada miembro de nuestra comunidad de clase?

Mientras que los estudiantes siguen de pie, aguantando el hilo, el simbolismo de la web sigue presente, y el maestro debe aprovechar para guiar una conversación sobre la importancia de mostrar amabilidad y respeto para uno mismo y para los demás. Introducir los conceptos de la interconexión y la interdependencia. Pasando por cada miembro del círculo, cada estudiante debe completar la siguiente frase: «La bondad es...»

Movimiento

Montaña

Secuencia

de Apertura A x 3

Dedo Gordo

Estrella a Triángulo

Surfero a Ola

inversa a Ola

Figura 4

Buceo del Delfín x 3

Mariposa

Flor

Barco Medio x 3

Rana o Cuervo

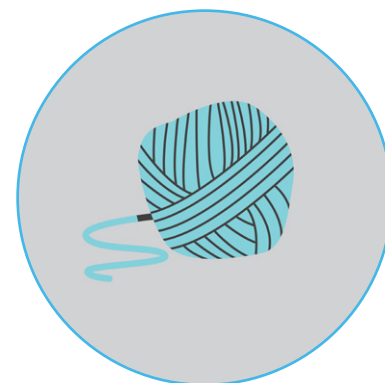
Cobra

Puente y Rueda

Rodillas al Pecho

Secuencia de Cierre

Descanso Guiado



1.7 Enlace

Hoy aprendimos sobre la interconexión e interdependencia de las personas dentro de una comunidad y entre diferentes comunidades (consulta la tabla «Comunidad»). Nuestras palabras y acciones tienen un impacto mucho mayor de lo que podríamos habernos dado cuenta antes de la lección de hoy. Piensa en tus palabras y acciones como tirar un guijarro a un lago tranquilo. Una vez que el guijarro golpea el agua, crea ondas que se mueven hacia afuera, que crecen cada vez más, al igual que los círculos concéntricos que creamos en nuestras tablas de la comunidad.

1.7 La Práctica en Casa

Esta semana, practica actos de bondad al azar. Pequeños actos de bondad, como una sonrisa, un abrazo o una palabra amable, pueden tener un gran impacto, además de fortalecer tu poder de ser amable.

Rutina de Cierre y Agradecimientos

- Dar las gracias a uno mismo dándose un abrazo
- Decir gracias utilizando el lenguaje de signos
- Mostrar «Dedos Mágicos» hacia los demás para mostrar gratitud y apoyo para uno mismo y para el grupo
- Sonreír... Mirar a los ojos de los demás—¡gracias por viajar y entrar en contacto con tu poder de estar tranquilo!

1.8 Vocabulario

Contagioso
Genuino
Agradecido
Gratitud
Sincero

Lección 8

Cartas de Amabilidad

1.8 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán escribir una carta de amabilidad a alguien que aprecian y sienten gratitud de tenerle en su vida.

1.8 Materiales

- Papel con líneas (una hoja por estudiante)
- Sobres (uno por estudiante)
- Bolígrafos (uno por estudiante)
- Bloc de papel grande y rotulador
- Campanilla
- Barra deslizante para guitarras
- Mini-armónica
- Ayuda Visual para las Señales Silenciosas
- Ayuda Visual para la Escala de Volumen
- Tabla de las «Promesas de Mindfulness»
- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 1
- Opcional: Círculo de fieltro para cada estudiante (para designar espacio de movimiento personal)

1.8 Preguntas Orientadoras

- *¿Qué es la amabilidad?*
- *¿Qué apariencia tiene la amabilidad? ¿Qué ruidos hay alrededor? ¿Cómo se siente?*
- *¿Qué puede hacer la bondad para los demás? ¿Para ti?*
- *¿Cómo puedes activar tu poder de ser amable?*
- *¿Cómo puede el mindfulness ayudarte a activar tu poder de ser amable?*
- *¿Qué significa tener una actitud de curiosidad y franqueza?*
- *¿Qué te inspira hacer un acto de bondad?*
- *¿Por qué los actos de bondad al azar merecen la pena?*
- *¿Cómo pueden los actos de bondad tener un efecto dominó?*
- *¿Cómo pueden los actos de bondad al azar cambiar el mundo?*
- *Explique la afirmación «La bondad en las personas se refleja hacia ellos mismos».*
- *¿Estás de acuerdo con la siguiente afirmación: «Ningún acto de bondad, sin importar cuán pequeño, se desperdicie jamás»? Defiende tu respuesta.*

Movimiento

Montaña
Secuencia de
Apertura A x 3
Montaña / Silla x 3
Triángulo
Surfero a Ola
Inversa a Ola
Volcán 1 y 3
Figura 4
Roca Rondando
a Sándwich
Sándwich
Mesa y Tobogán
Árbol Sentado
Barco a Loto Flotante x 3
Rana o Cuervo
Puente or Rueda
Rodillas al Pecho
Secuencia de Cierre
Descanso Guiado

1.8 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, aprendimos sobre la interconexión e interdependencia de las personas dentro de una comunidad y entre diferentes comunidades. Exploramos cómo nuestras palabras y acciones tienen un impacto mucho mayor de lo que podríamos habernos dado cuenta. Incluso los pequeños actos de bondad, como una sonrisa, un abrazo o una palabra amable, pueden tener un gran impacto, además de fortalecer tu poder de ser amable.

1.8 Enseñar

Hoy vamos a expresar nuestra gratitud por alguien a quien agradecemos al escribirle una carta de amabilidad.

El maestro subraya como nos hemos vuelto tan acostumbrados a mandar a las personas mensajes de texto o chatear en línea que hemos olvidado la importancia de escribir una carta a alguien para mostrar nuestro agradecimiento.

1.8 Participación Activa

Carta de Amabilidad

El maestro demuestra las convenciones básicas de escribir una carta (por ejemplo, saludar, la fecha, el cuerpo de la carta, como cerrar, y la firma) al mostrar como escribiría una carta de amabilidad a alguien que le importe en un papel grande.

1.8 Enlace

Hoy cada uno escribimos una carta de amabilidad a alguien que apreciamos y sentimos gratitud de tenerles en nuestras vidas. Los actos de bondad no tienen que costar nada ni tomar demasiado tiempo. A veces, un simple gesto, como una sonrisa o un abrazo, puede levantar el ánimo de alguien, incluido el tuyo. Ser amable viene del corazón. Recuerda, la amabilidad es contagiosa y hace que sea más agradable ser parte de una comunidad.

La próxima vez que nos veamos, continuaremos explorando cómo activar nuestro poder para ser amable, cultivando de forma consciente una actitud de gratitud.

1.8 La Práctica en Casa

Los estudiantes deben anotar un acto de bondad en sus hojas de papel en blanco.

Maneras de Expresar Gratitud

Dibuja o escribe sobre una persona o lugar al que te sientes agradecido.
¿Cómo puedes mostrar tu gratitud? Aquí tienes algunas ideas que pensamos durante la clase para expresar gratitud: prestar ayuda a alguien de forma voluntaria, jugar con alguien en el recreo, dar un cumplido, un abrazo, un apretón de manos a alguien o ¡chocarle los cinco!

Rutina de Cierre y Agradecimientos

- Dar las gracias a uno mismo dándose un abrazo
- Decir gracias utilizando el lenguaje de signos
- Mostrar «Dedos Mágicos» hacia los demás para mostrar gratitud y apoyo para uno mismo y para el grupo
- Sonreír... Mirar a los ojos de los demás—¡gracias por viajar y entrar en contacto con tu poder de estar tranquilo!

1.9 Vocabulario

Atención
Rasgo de carácter
Clasificar
Contenido
Misión

Lección 9

Deja que la Gratitude Sea Tu Actitud

1.9 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán clasificar comportamientos como «llenadores de cubos» o «vaciadores de cubos».

1.9 Materiales

- Cubo
- Campanilla
- Barra deslizante para guitarras
- Mini-armónica
- Ayuda Visual para las Señales Silenciosas
- Ayuda Visual para la Escala de Volumen
- Tabla de las «Promesas de Mindfulness»
- *¿Has llenado un cubo hoy?: A Guide to Daily Happiness for Kids* escrito por Carol McCloud
- Opcional: Círculo de fieltro para cada estudiante (para designar espacio de movimiento personal)

1.9 Preguntas Orientadoras

- *¿Todo el mundo lleva un cubo invisible?
¿Cómo lo sabes?*
- *¿Cómo puedes saber si el cubo de alguien está vacío o lleno?*
- *¿Cómo te sientes cuando tu cubo está vacío?
¿Y cuándo está lleno?*
- *¿Cómo puedes ser un llenador de cubos?*
- *¿Cuáles son los rasgos de un llenador de cubos?
¿Y un vaciador de cubos?*
- *¿Cómo te sientes cuando llenas el cubo de otra persona? ¿Por qué?*
- *¿Qué significa mostrar respeto por los demás?
Da un ejemplo.*
- *¿Cómo es que al mostrar respeto a los demás llenas tanto su cubo como tu propio cubo?*
- *¿Qué le sucede a tu cubo cuando quitas el cubo de otra persona? ¿Por qué?*
- *¿Cómo te ayuda a ser un mejor llenador de cubos ser consciente?*
- *¿Qué significa «Tratar a los demás como quieres que te traten»? ¿Por qué se llama la «Regla de Oro»?*
- *¿Qué significa «las buenas obras llenan necesidades»?*

1.9 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, cada uno escribimos una carta de amabilidad a alguien que apreciamos y sentimos gratitud de tenerles en nuestras vidas. Aprendimos que los actos de bondad no tienen que costar nada ni tomar demasiado tiempo. A veces, un simple gesto, como una sonrisa o un abrazo, puede levantar el ánimo de alguien, incluido el tuyo. Ser amable viene del corazón. Recuerda, la amabilidad es contagiosa y hace que nuestra comunidad sea más agradable.

1.9 Enseñar

Hoy vamos a continuar con la exploración de cómo el mindfulness nos ayuda a activar nuestro poder de ser amable al convertirnos en «llenadores de cubos» y cultivar una actitud de gratitud.

El maestro debe repasar el concepto de gratitud y la conexión que tiene con las prácticas de mindfulness, incluyendo la respiración consciente. El maestro enseña a los estudiantes los ABC del mindfulness: **A**ttention, **B**reath, and **C**ompassion. [Atención, respiración, compasión]

Se lee (o se pide al ayudante de la clase que lea) *Have You Filled a Bucket Today?* escrito por Carol McCloud. Si el tiempo no lo permite, se comparte los conceptos de los «llenadores de cubos» y los «vacíaadores de cubos». (Esta lección no requiere que los estudiantes hayan leído el libro).

Todos llevamos un cubo invisible que contiene nuestros sentimientos sobre nosotros mismos. Cuando nuestros cubos están llenos, nos sentimos contentos. Cuando nuestros cubos están vacíos, nos sentimos tristes. Podemos aprender a ser llenadores de cubos a través de actos de bondad al azar hacia otros y hacia nosotros mismos. Queremos establecer un buen ejemplo para los llenadores de cubos, ¡que quizás necesiten aprender cómo es un llenador de cubos!

Cuándo llenamos el cubo de otra persona, también llenamos el nuestro propio. Extender sentimientos positivos trae felicidad tanto al receptor como al que los da. Nunca llenarás tu propio cubo sumergiéndote en el cubo de otra persona. Nuestra misión es crear una comunidad de llenadores de cubos.

1.9 Participación Activa

Actividad opcional: Se instruye a los estudiantes como formar un Círculo Interior-Exterior para intercambiar ideas sobre como ser llenadores de cubos.

1. Los estudiantes cuentan de dos en dos. Los unos forman el círculo interior, mirando hacia fuera. Los dos forman el círculo exterior, mirando hacia dentro. Cada dos debe estar mirando a un uno, formando una pareja.
2. El maestro presenta una de las Preguntas Orientadoras anteriores o uno de las indicaciones que se enumeran a continuación. Las parejas comparten brevemente sus ideas durante 30 segundos (o hasta un minuto, dependiendo de la pregunta o indicación).
 - *Llenar cubos es/suena/siente como...*
 - *Vaciar cubos es/suena/siente como...*
3. Cuando el maestro lo indica, el círculo exterior se mueve un puesto hacia la derecha para formar nuevas parejas. La nueva pareja puede seguir hablando de la misma pregunta o el maestro puede proponer una nueva pregunta. Se repite todas las veces que el tiempo permita. (Se debe alternar cual círculo se mueve para dar una oportunidad de cambio a cada estudiante).

Se reúne la clase para un pequeño repaso sobre cómo llenar cubos es una versión de la Regla de Oro «Trata a los demás como quieres que te traten».

Movimiento

Montaña
Secuencia
de Apertura A x 3
Secuencia Cohete x 3
Dedo Gordo
Triángulo
Ola
Volcán 1 y 3
Molino de Viento
Árbol
Rana
Árbol Sentado
Estiramiento Deportivo
Estocada Baja
Super-héroe 1 y 2
Arco a Roca
Ola Sentada
Secuencia de Cierre
Descanso Guiado

1.9 Enlace

Hoy aprendimos cómo ser más consciente puede activar nuestro poder de ser amable y llenar los cubos de otras personas. Ser un llenador de cubos realmente se trata de seguir la Regla de Oro: «Trata a los demás como quieres que te traten». ¡Somos llenadores de cubos: nada de quitar del cubo de otros!

1.9 La Práctica en Casa

Hasta que nos veamos de nuevo, tu misión es identificar alguien en tu vida que necesita ayuda para llenar su cubo. ¿Qué podrías decir o hacer para ayudar?

Rutina de Cierre y Agradecimientos

- Dar las gracias a uno mismo dándose un abrazo
- Decir gracias utilizando el lenguaje de signos
- Mostrar «Dedos Mágicos» hacia los demás para mostrar gratitud y apoyo para uno mismo y para el grupo
- Sonreír... Mirar a los ojos de los demás—¡gracias por viajar y entrar en contacto con tu poder de estar tranquilo!

1.10 Vocabulario

Altruismo

[niños de 9 y 10 años]

Investigación

Muestra

Respuesta

Lección 10

Muestras de Gratitud

1.10 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán dar muestras de gratitud a las personas que aprecian.

1.10 Materiales

- 10 Muestras de Gratitud por estudiante (ver plantilla)
- Tijeras (una por cada 2-4 estudiantes)
- Rotuladores o lápices de color
- Campanilla
- Barra deslizante para guitarras
- Mini-armónica
- Ayuda Visual para las Señales Silenciosas
- Ayuda Visual para la Escala de Volumen
- Tabla de las «Promesas de Mindfulness»
- Opcional: Círculo de fieltro para cada estudiante (para designar espacio de movimiento personal)

1.10 Preguntas Orientadoras

- *¿Qué es una muestra de gratitud?*
- *¿Cómo puede mejorar tu felicidad una dosis diaria de gratitud?*
- *¿El cuidar puede ser un acto de gratitud?*
- *¿Cuáles son las consecuencias de no sentir (o expresar) gratitud?*
- *¿Cuáles son algunos desafíos posibles que podrían hacer que fuera difícil para una persona sentir gratitud?*

Extensión para Niños de 9 y 10 Años

- *¿Qué significa ser altruista?*
Da un ejemplo de un acto altruista.
- *¿Cuáles son algunos sinónimos de altruismo?*
¿Antónimos?
- *¿Cuáles son las características de la conducta altruista?*
- *¿Dónde has visto altruismo?*
- *¿Cómo beneficia a la comunidad entera el altruismo?*
- *¿Están conectados el altruismo y la gratitud?*
Si es así, ¿cómo?

1.10 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, aprendimos cómo ser más consciente puede activar nuestro poder de ser amable y llenar el cubo de otras personas. Ser un llenador de cubos realmente se trata de seguir la Regla de Oro: «Trata a los demás como quieres que te traten».

1.10 Enseñar

Hoy vamos a continuar nuestra pregunta de gratitud y repasar la respiración y el movimiento conscientes.

Parte I: El Movimiento en la Quietud

Intenta sentarte completamente inmóvil. Mientras inhalas, fíjate si alguna parte de tu cuerpo se mueve, aunque intentes quedarte absolutamente quieto.

- *¿Qué observaste? (El maestro debe explicar como hay movimiento incluso en la quietud).*
- *¿Qué movimientos fueron causados por la respiración?*
- *¿Dónde en el cuerpo podrías sentir la respiración?*
- *¿Qué otros tipos de movimiento ocurren en el cuerpo, incluso cuando estamos totalmente quietos? (Por ejemplo, bombeo de sangre, digestión de alimentos, parpadeo, deglución, espasmos musculares)?*
- *¿Cómo te encuentras después de respirar de forma consciente?*

Nuestros cuerpos se mueven en respuesta a nuestra respiración. A veces, cuando estamos enojados, aguantamos la respiración, lo que indica al cuerpo que algo está mal y nos hace sentir aún más molesto y tenso. Cuando experimentas una emoción fuerte, observa si estás conteniendo la respiración. Si es así, intenta respirar despacio.

Parte II: Campanilla Silenciosa (opcional)

Los estudiantes deben sentarse haciendo un círculo y pasar la campanilla a su vecino sin hacer que suene. Si esto no es difícil para ellos, se cambia a intentar pasar la campanilla con sus pies.

A continuación, se pide a los estudiantes que cierran sus ojos. El maestro elige a un estudiante para aguantar la campanilla y caminar alrededor del círculo sin hacer que suene. Una vez que ese estudiante llegue al estudiante de su elección, debe hacer sonar suavemente la campanilla cerca del hombro del nuevo estudiante. Los dos cambian de papeles en ese momento.

El estudiante que ahora tiene la campanilla, camina alrededor del círculo y elige otro estudiante nuevo de la misma manera. Se instruye a los estudiantes que no puedan seleccionar la misma persona que les eligió a ellos. Se les recuerda que coordinen cada paso con una respiración, prestando atención a cómo cada parte de su pie toma el contacto con el suelo. Se continua durante varios minutos. Después se guía a los estudiantes a que abran sus ojos para descubrir que aunque casi todos sus compañeros de clase han cambiado de lugar, el círculo sigue sin haberse roto.

Laboratorio de movimiento y actividades de evaluación

La Práctica

Independiente

Posturas en Pareja

Secuenciación de

los Estudiantes

Club de Inventores:

–Nómbalo, Dibujalo,

Enseñalo (Se inventa

una nueva postura, y

luego se enseña los

pasos para entrar y

salir de la postura).

Sigue al Líder

Juego de Posturas

de Saco Terrero

Baile Freeze

Rutina de Cierre y Agradecimientos

- Dar las gracias a uno mismo dándose un abrazo
- Decir gracias utilizando el lenguaje de signos
- Mostrar «Dedos Mágicos» hacia los demás para mostrar gratitud y apoyo para uno mismo y para el grupo
- Sonreír... Mirar a los ojos de los demás –¡gracias por viajar y entrar en contacto con tu poder de estar tranquilo!

1.10 Participación Activa

Actividad opcional de extensión: Se repasa el concepto de la gratitud. Los estudiantes deben compartir las maneras que pueden expresar gratitud (por ejemplo, escribir un poema / canción o carta de agradecimiento o ayudar a alguien con su tarea escolar o de la casa). Se les explica cómo todas sus ideas son ejemplos de muestras de gratitud. Hoy, van a crear muestras físicas de gratitud para darlas a personas que quieren agradecer. Se demuestra la plantilla de las muestras de gratitud. Se distribuye una hoja con las muestras de gratitud a cada estudiante. Si el tiempo lo permite, los estudiantes pueden colorear y luego recortar sus muestras. El maestro enseña a los estudiantes cómo presentar una muestra de gratitud. Por ejemplo, pueden decir «Esta es mi muestra de gratitud. Te lo estoy dando porque...»

1.10 Enlace

Hoy continuamos desarrollando nuestras habilidades de movimiento y respiración conscientes. También revisamos la importancia de sentir y expresar gratitud a las personas que apreciamos. La gratitud comienza una reacción en cadena de felicidad.



Unidad 1

Guía de Movimientos

Los estudiantes podrán hacer lo siguiente...

1.1 Acuerdos, Rutinas y Estructuras de Clase

- Entender cómo una postura correcta favorece la respiración abdominal plena al demostrar el ejercicio basado en el Yoga de la postura de montaña sentada, y poder diferenciar entre la inhalación y la exhalación al aprender el ejercicio de «oler a la rosa, soplar a la vela».

1.2 La Construcción de la Conciencia de la Respiración (Parte I)

- Demostrar cómo mantener sus propios cuerpos y los de la comunidad libre de daños al diferenciar entre un espacio de movimiento seguro y uno no seguro. Los estudiantes que participan en la Historia de Movimiento de 15 Minutos también podrán demostrar por lo menos dos posturas de la «Secuencia de Apertura A».

1.3 La Construcción de la Conciencia de la Respiración (Parte II)

- Aplicar la técnica Respiratoria del Globo y demostrar los patrones de respiración y movimiento de los brazos de animales.

1.4 La Construcción de la Conciencia del Movimiento: Paso a Paso

- Se aplica la práctica de la respiración consciente utilizando el Frasco Mental para calmar sus cuerpos y sus mentes antes de reaccionar a las emociones fuertes.

1.5 La Construcción de la Conciencia a Través del Descanso

- Sincronizar la respiración y el movimiento para desarrollar una práctica de caminar con mindfulness.

1.6 La Reflexión Consciente: Desde las Raíces

- Aplicar la técnica respiratoria de la «Cuenta Atrás Hacia la Tranquilidad» cuando se experimenta desafíos o emociones fuertes. Investigar la sensación física del equilibrio al practicar la postura del Árbol.

1.7 Red de Mindfulness: La Interconexión y la Interdependencia

- Investigar las sensaciones físicas creadas al participar en un ejercicio de relajación progresiva guiado por el maestro.

1.8 Cartas de Amabilidad

- Experimentar y expresar cómo la gratitud activa el poder de ser amable y estar tranquilo al trabajar en equipo para inventar un Saludo de Manos de la Actitud de Gratitud, en el que cada gesto simboliza agradecimiento o aprecio.

1.9 Deja que la Gratitud Sea Tu Actitud

- Activar el poder de estar tranquilo utilizando un Amigo Respiratorio con la respiración abdominal.

1.10 Muestras de Gratitud

- Experimentar y expresar cómo la gratitud activa el poder de ser amable y estar tranquilo. Enseñar a los compañeros de clase entre ellos su Saludo de Manos de la Actitud de Gratitud.

Unidad 1

Glosario

A

A la deriva: estar sin rumbo o a la merced de una corriente de agua, viento o aire; deambular o extraviarse

Abrumado: el estado de sentirse sobrecogido por demasiados pensamientos, sentimientos, ruidos, estímulos visuales o sensaciones

Activar: hacer algo activo o más activo

Actitud: una manifestación conductual de un sentimiento o convicción

Acuerdo: similitud de opiniones, sentimientos o propósitos; entendimiento armonioso

Agradecido: sentir o mostrar agradecimiento o aprecio

Altruismo: la creencia en, o práctica de una preocupación desinteresado para el bienestar de otras personas (niños de 9 y 10 años)

Amabilidad: la calidad de ser amable, generoso y considerado

Anclar: atar con fuerza; fijar en una condición estable

Andar a zancadas: caminar con decisión

Apreciar: evaluar de forma positiva o aprobar con estima, muchas veces con expresiones o indicios de gustar

Auténtico: algo o alguien que realmente es lo que dice que es

B

Bien común: algo que está en el mejor interés de todas las personas

C

Clasificar: organizar en una categoría según las características compartidas

Compasión: una preocupación sincera por el sufrimiento o mala suerte de otros

Compromiso: el estado de estar obligado o vinculado

Comunidad: un grupo de individuos organizados en una unidad; cualquier grupo que comparte intereses u objetivos/ocupaciones

Consecuencias: los resultados, previstos o no, de nuestras acciones

Contagioso: algo que se puede transmitir o pasar de un individuo a otro por el contacto

Contento: en un estado de satisfacción o felicidad

Contribuir: dar

Cuenta hacia atrás: contar hacia atrás en unidades fijas

Curiosidad: El deseo de saber

D

Deambular: moverse de una forma sin prisa, a veces sin rumbo

Descuidado: no prestar suficiente atención o pensamiento para evitar daños o errores

Desencadenante: causar un evento o una reacción

E

Emoción: una expresión de un sentimiento—muchas veces un sentimiento fuerte

Escanear: un proceso de detección llevado a cabo sobre una superficie, un objeto o un cuerpo

Espacio: un área que esté libre y no ocupado o designado para un propósito concreto

Estrés: un estado de tensión mental o emocional

Estresor: una fuente externa de estímulos que causa estrés a un organismo

F

Físico: relacionado con el cuerpo

Fortalezas: cualidades beneficiosas que son especialmente pronunciadas en un individuo

Fuerza de voluntad: la capacidad de decidir sobre y llevar a cabo una acción

G

Gratitud: la calidad de estar agradecido o sentir aprecio hacia algo

H

Habilidad: la capacidad de hacer algo bien

Hábito: una costumbre o práctica establecida—normalmente difícil de cambiar

I

Impacto: la acción de un objeto entrando en contacto con otro

Impulsivo: actuar o haber actuado sin pensarlo antes

Indagación: el acto de pedir información

Independencia: un estado de auto-dirección y auto-determinación

Influenciar: la capacidad de tener un impacto sobre alguien o algo más allá de uno mismo

Inhalar: aspirar aire hacia los pulmones

Interconexión: la idea que todo está conectado

Interdependencia: una dependencia mutua o compartida, o una necesidad del otro entre dos personas

L

Liberar: dejar que algo se mueva, actúe o fluya libremente

Límite: algo que indica o fija los límites o el alcance

M

Manejo del estrés: una técnica desarrollada para ayudar a que algo o alguien se encuentre en un estado de relativa homeostasis

Marcha: la forma en que camina una persona

Mindfulness: la calidad o estado de ser consciente de alguien o algo, incluyendo uno mismo

Misión: un encargo importante

Moderación: la evitación del exceso

Motivar: estimular interés o entusiasmo

Muestra: algo que sirve como una representación tangible de un hecho, calidad, valor o sentimiento

N

Notar: prestar atención; observar; ser consciente de

O

Observar: mirar atentamente; notar o percibir a una persona, objeto o escena

Q

Quietud: estar relativamente libre de movimiento o agitación

R

Rasgo de carácter: una cualidad o característica del comportamiento o personalidad de alguien

Reaccionar: relacionarse con eventos, con uno mismo, o con otros con hostilidad u oposición

Red de apoyo: una red de personas (o servicios) que aportan apoyo mental o emocional

Reflexionar: tomar en consideración detenidamente

Relajarse: volverse menos tenso o ansioso

Respectar: una sensación profunda de admiración hacia alguien o algo

Respiración: el aire inhalado hacia dentro y exhalado hacia fuera de los pulmones

Responder: relacionarse con eventos, con uno mismo, o con otros con amabilidad y comprensión

Responsabilidad: la oportunidad o capacidad de actuar de forma independiente y tomar decisiones sin autorización

Responsable: el hecho o la condición de ser consecuente

Ritmo: caminar o moverse a una velocidad estable o constante

Rutina: un programa establecido de eventos regulares

S

Sensación: una impresión o una percepción física

Símbolos: objetos o imágenes que representan ideas o mensajes

Sincero: querer decir lo que uno dice

Sobrellevar: manejar o lidiar con una emoción, una situación o una dificultad

Superficial: de poca profundidad

T

Tensión: el estado de estar sometido a la acción de fuerzas que estiran, física o mentalmente

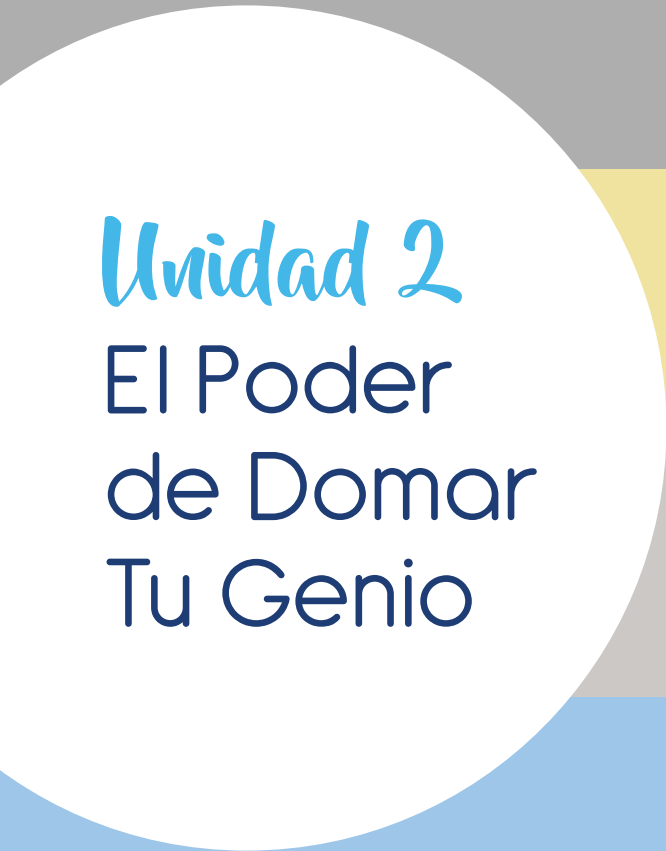
U

Único: ser el único ejemplar de su tipo; no se parece a nada mas

V

Valor: los principios o estándares de comportamiento de una persona o una comunidad

Valorado: ser considerado como importante o apreciado

A large white circle containing the unit title, set against a background of horizontal stripes in light blue, grey, and yellow.

Unidad 2

El Poder
de Domar
Tu Genio

Descripción del Programa y Resumen

El Poder de Domar Tu Genio enseña el principio de la neuroplasticidad, con un enfoque sobre cómo entrenar el cerebro para facilitar el aprendizaje. Los estudiantes estarán expuestos a la ciencia cerebral básica para fomentar la comprensión de sus impulsos y estrategias con el fin de ayudarlos a manejar las emociones fuertes, incluyendo la ira, la frustración, la impaciencia, la tristeza, la vergüenza, los celos y el miedo.

Preguntas Esenciales

¿Qué es el mindfulness?

¿Cómo puede moldear nuestras experiencias el ser consciente?

¿Cómo puede influenciar nuestra capacidad de tomar decisiones el desarrollar el mindfulness?

Entendimientos Duraderos

El mindfulness puede ayudarnos a tomar decisiones más sanas.

del Aprendizaje del Movimiento

Los estudiantes podrán hacer lo siguiente...

2.1 Un Vistazo Dentro del Increíble Cerebro: Cómo los Hábitos Hacen que Tu Cerebro Crezca

- Definir la neuroplasticidad al interpretar la frase: «Las neuronas que se encienden juntos, trabajan juntos».
- Registrar en sus Cuadernos de Reflexión cómo sus hábitos cambian físicamente la estructura del cerebro y cómo lo hacen crecer.
- Identificar y describir la función básica de una célula del cerebro, incluyendo sus dendritas y axón (en un gráfico o en su Cuaderno de Reflexión).
- Desarrollar una apreciación de la importancia del esfuerzo y voluntad individuales para contribuir al crecimiento del cerebro y al desarrollo personal.¹
- Identificar las acciones específicas que pueden practicar para fomentar el crecimiento del cerebro.

2.2 Conocer a Tu Cerebro: Cuatro Lóbulos (parte I)

- Identificar y describir la función principal de los cuatro lóbulos de cada hemisferio cerebral (lóbulo frontal, parietal, temporal y occipital).
- Explicar cómo el Efecto Stroop resalta la importancia de la atención dirigida cuando se presenta con información conflictiva o que distrae (por ejemplo, palabras de color que no coinciden con el color en el que están escritas).

2.3 Conocer a Tu Cerebro: Telencéfalo, Cerebelo, Médula (Parte II)

- Localizar y describir las funciones primarias del telencéfalo, el cerebelo y la médula.
- Describir cómo trabajar con ilusiones

ópticas puede agudizar su enfoque y poder de concentración.

- Explicar cómo las prácticas de mindfulness entrenan al cerebro para hacer menos errores al filtrar e interpretar la información entrante de los sentidos.

2.4 Conocer a Tu Cerebro: Hipocampo, Amígdala, Corteza Pre-frontal (Parte III)

- Identificar si el hipocampo, la amígdala o la corteza pre-frontal se activarán en varios escenarios.
- Localizar y describir las funciones primarias del hipocampo, amígdala y corteza pre-frontal.

2.5 La Conexión Cerebro-Respiración

- Explicar y demostrar como la respiración puede calmar la amígdala para que pueda comunicarse eficazmente y trabajar con la corteza pre-frontal para tomar decisiones bien pensadas e inteligentes.
- Identificar y analizar las sensaciones y los efectos de las emociones fuertes.
- Explicar por qué la estrategia de las Tres Respiraciones Conscientes tiene la capacidad de prevenir una sobre-reacción a una situación de estrés.
- Emplear la estrategia de las Tres Respiraciones Conscientes para entrenar la amígdala.

2.6 El Éxito a Través de Marcar Objetivos

- Registrar, realizar seguimiento y reflexionar sobre el éxito de un objetivo personal para una Práctica Sentada de Mindfulness mediante un diario durante una semana (en *El Diario de la Auto-práctica del Cuaderno de Reflexión*).

- Diferenciar entre un objetivo y un deseo.
- Enumerar y describir por lo menos cinco beneficios de marcar objetivos.
- Desarrollar la capacidad del pensamiento crítico al identificar obstáculos potenciales para alcanzar los objetivos, y pensar en formas de superar esos obstáculos potenciales.

2.7 ¿Consciente o Inconsciente?

- Definir la diferencia entre pensamientos y acciones conscientes e inconscientes.
- Practicar respiración nasal alternativa para calmar el cuerpo y enfocar la mente.

2.8 La Estrategia de STOP: Cómo Domar a Tu Amígdala

- Aplicar la estrategia STOP a situaciones diarias, tanto dentro como fuera del aula.
- Memorizar la secuencia de la estrategia STOP.
- Practicar 2-4 rondas de respiración nasal alternativa para fortalecer el músculo del mindfulness.
- Diferenciar entre pensar y estar consciente (niños de 10 años).

2.9 Darle Un Nombre Para Domarlo:¹ El Témpano de Ira

- Identificar desencadenantes personales de ira y elegir maneras efectivas y constructivas para manejarlo.
- Explicar la importancia de observar las emociones para ambas estrategias, STOP y Darle Un Nombre Para Domarlo.
- Ampliar sus vocabularios emocionales.
- Describir los síntomas de la ira y sus

emociones subyacentes relacionadas usando el Témpano de Ira.

2.10 Cómo las Emociones se Mueven a Través de Nuestros Cuerpos

- Etiquetar donde físicamente experimentan emociones fuertes en un diagrama del cuerpo para cultivar la auto-conciencia y manejar las emociones fuertes, en lugar de ignorarlas o rechazarlas.
- Generar una lista que vincula emociones concretas que surjan de los gustos y las aversiones (o fortalezas y debilidades).

2.11 Tomar la Temperatura de las Emociones

- Comparar los efectos físicos y mentales de tres ejercicios de respiración: la Abeja Atareada, la Respiración del Conejito y Respiración de Castillo.
- Definir equilibrio.
- Explicar el concepto, además de proporcionar un ejemplo, de la conexión cerebro-cuerpo.

2.12 Darle a Tu Cerebro un Descanso: Repaso Sobre la Respiración Consciente

- Practicar la respiración consciente de forma independiente para darle un respiro al cerebro.
- Explicar la importancia de dejar descansar al cerebro.
- Enseñar la respiración consciente a un miembro de la familia o un cuidador.

1: Daniel J. Siegel M.D. and Tina Payne Bryson Ph.D., *The Whole-Brain Child*.

Libros Para Leer en Voz Alta

National Geographic Kids
juegos para el cerebro: The Mind-
Blowing Science of Your Amazing
Brain

escrito por Jennifer Swanson

My First Book About the Brain

escrito por Donald M. Silver y
Patricia J. Wynne

It's All in Your Head [todo esta en
tu cabeza]: A Guide to
Understanding Your Brain and
Boosting Your Brain Power

escrito por Susan L. Barrett

Big Head! [cabeza grande] A Book
About Your Brain and Your Head

escrito por Peter Rowan

The Brain [el cerebro]: All about
our nervous system and more!

escrito por Seymour Simon

Gross Anatomy
(Crash Course: Games for Brains)

escrito por Susan Ring

One Green Apple

escrito por Eve Bunting

Look at Your Body: Brain & Nerves

escrito por Steve Parker

Unidad 2 Normas

SEL

- 1A.2a.: Describir un rango de emociones y las situaciones que las causan.
- 1A.2b.: Describir y demostrar maneras de expresar emociones de un modo aceptable socialmente.
- 1C.2a.: Describir los pasos para establecer y trabajar hacia el logro de los objetivos.
- 1C.2b.: Monitorear el progreso en el logro de un objetivo personal a corto plazo.
- 2A.2a.: Identificar indicios verbales, físicos y situacionales que indican como otros pueden sentir.
- 2A.2b.: Describir los sentimientos y perspectivas expresados de otras personas.
- 2B.2b.: Demostrar como trabajar de forma eficaz con personas diferentes a uno mismo.
- 2D.2b.: Aplicar enfoques constructivos para resolver conflictos.
- 3A.2a.: Demostrar la habilidad de respetar los derechos de uno mismo y de otras personas.
- 3A.2b.: Demostrar el conocimiento de cómo las normas sociales afectan la toma de decisiones y el comportamiento.
- 3B.2a.: Identificar y aplicar los pasos de la toma de decisiones sistemática.
- 3B.2b.: Generar soluciones alternativas y evaluar sus consecuencias para una variedad de situaciones académicos y sociales.

NHES

- 1.5.1: Describir la relación entre comportamientos saludables y la salud personal.
- 1.5.2: Identificar ejemplos de salud emocional, intelectual, física y social.
- 4.5.1: Demostrar habilidades efectivas

de comunicación verbal y no verbal para mejorar la salud.

- 4.5.3: Demostrar estrategias no violentas para gestionar o resolver conflictos.
- 5.5.5: Elegir la opción saludable cuando en el momento de tomar una decisión.
- 6.5.1: Establecer un objetivo de salud personal y hacer un seguimiento del progreso hacia su logro.
- 7.5.1: Identificar comportamientos de salud personal responsables.
- 7.5.2: Demostrar una variedad de prácticas y comportamientos saludables para mantener o mejorar la salud personal.
- 7.5.3: Demostrar una variedad de comportamientos para evitar o reducir los riesgos para la salud.
- 8.5.2: Animar a los compañeros a hacer elecciones positivas de salud.

National PE

- Norma 1: El individuo físicamente alfabetizado demuestra la competencia en una variedad de habilidades motoras y patrones de movimiento.
- Norma 2: El individuo físicamente alfabetizado aplica el conocimiento de conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionados con el movimiento y el rendimiento.
- Norma 3: El individuo físicamente alfabetizado demuestra los conocimientos y habilidades para lograr y mantener un nivel saludable de actividad física y fitness.
- Norma 4: El individuo físicamente alfabetizado exhibe un comportamiento personal y social responsable que respeta a sí mismo y a los demás.
- Norma 5: El individuo físicamente alfabetizado reconoce el valor de la actividad física para la salud, el disfrute, el desafío, la auto-expresión y / o la interacción social.

2.1 Vocabulario

Adaptar

Axón

Axón terminal
[opcional para niños
de 10 años]

Célula

Química

Dendrita

Metáfora

[niños de 10 años]

Red

Neurona

Neuroplasticidad

Neurotransmisor

[niños de 10 años]

Reformular

Sinapsis

[niños de 10 años]

Domar

Genio

Lección 1

Un Vistazo Dentro del Increíble Cerebro

CÓMO LOS HÁBITOS HACEN QUE TU CEREBRO CREZCA

2.1 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán definir la neuroplasticidad al interpretar la frase: «Las neuronas que se encienden juntos, trabajan juntos».

2.1 Materiales

- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 2: *El Poder de Domar tu Genio—Enseñar a Tu Cerebro lo Hace Crecer*
- Imágenes de resonancias magnéticas (impreso, en una tablet, o un SMART Board)
- Lápices (uno por estudiante)

2.1 Preguntas Orientadoras

- *¿Qué sabes sobre el cerebro?*
- *¿Qué significa hacer que «crezca» tu cerebro?*
- *¿Cómo puedes hacer para que tu cerebro crezca?*
- *¿Tu cerebro siempre está listo para crecer?*
- *¿Un cerebro más grande es un cerebro más inteligente? Defiende tu respuesta.*
- *¿Cuál parte de las células cerebrales crece cuando practicas algo?*
- *¿Cómo pueden cambiar tu cerebro tus pensamientos?*
- *¿Por qué son importantes tus pensamientos y tus sentimientos?*
- *¿Cómo interpretarías la frase del Dr. Don Hebb: «Las neuronas que se encienden juntos, trabajan juntos»?*
- *¿Qué es una red? Da un ejemplo.*
(niños de 10 años)
- *¿Por qué se describen que las neuronas son parte de una red? (niños de 10 años)*
- *¿Cuáles son algunas otras cosas en la naturaleza que crecen debido a cómo cuidamos de ellas?*
- *¿Por qué crees que el cerebro requiere tanta energía para hacer su trabajo?*
- *¿Cómo lo ayuda a hacer su trabajo de manera más efectiva la forma larga y delgada de la neurona? (niños de 10 años)*

2.1 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, aprendimos que poseemos cinco superpoderes de los que tenemos la capacidad de activar a través del mindfulness. Exploramos nuestro primer superpoder, el Poder de Estar Tranquilo, lo cual necesitamos para activar todos nuestros otros superpoderes.

2.1 Enseñar

Tengo un misterio para que lo resuelvas.

El maestro muestra una imagen de una neurona (en una hoja, una Tablet o un SMARTboard).

Alza tu dedo gordo si piensas que puedes identificar la imagen de la foto.

Se les da a los estudiantes por lo menos tres segundos de tiempo para pensar. Después, se les invita a dos estudiantes para que compartan sus predicciones.¹

Esta es una imagen de un tipo de célula única. Las células son los bloques de construcción de toda la vida en la Tierra. Cada cosa viva está hecha de células, incluyendo cada persona, animal y planta. ¡Tu cuerpo consiste de un billón de células! ¡No podemos ni imaginar un número tan grande!

Hay muchos tipos de células, y cada tipo lleva a cabo un trabajo diferente. Al dividir las responsabilidades entre los diferentes grupos de células, su cuerpo puede sobrevivir y crecer más fácilmente. La célula en esta imagen es una célula cerebral, o una neurona. Cada cerebro está formado por neuronas, que se comunican mediante el envío de mensajes entre sí. Tienes la capacidad de aprender y acordarte de cosas porque tus neuronas están

1: Robert J. Stahl, "Using 'Think-Time' and 'Wait-Time' Skillfully in the Classroom, *ERIC Digest*, <http://www.ericdigests.org/1995-1/think.htm>.

haciendo y fortaleciendo sus conexiones entre sí de forma constante. El aprendizaje ocurre a medida que se hacen conexiones más y más fuertes entre las neuronas.

Tu cerebro es como una estación de tren o aeropuerto abarrotado, lleno de conversaciones sin parar entre neuronas. Los mensajes se transmiten de una neurona a otra neurona a través de sustancias químicas especiales llamadas neurotransmisores. Una neurona es similar a un interruptor de luz de encendido y apagado. Está «apagado» durante su estado de reposo, o «encendido» cuando está enviando, o transmitiendo, un mensaje a las neuronas vecinas.

El Dr. Donald Hebb dijo «Las neuronas que se encienden juntos, trabajan juntos». Cada una de tus experiencias, incluidos tus pensamientos, sentimientos y sensaciones, se arraiga en la red de células cerebrales que producen esa experiencia. La conexión entre estas neuronas se fortalece cada vez que repites un pensamiento o acción en particular. Esto es algo bueno cuando aprendes algo útil, como recordar la ruta desde tu aula hasta el baño, o tu rutina matutina para prepararte para la escuela. El fortalecimiento de las conexiones neuronales no es tan bueno cuando repites malos hábitos, como ser desagradable con tus compañeros de clase, ser cruel contigo mismo a través de conversaciones internas negativas, o estar súper estresado cada vez que tienes que hacer un examen.

Opcional para niños de 10 años: El maestro comparte la siguiente metáfora (ofrecida por el neurocientífico Alvaro Pascual-Leone en el libro *The Brain That Changes Itself* by Norman Doidge) en sus propias palabras:

«The brain is like a snowy hill in winter. When we go down the hill on a sled, we can be flexible because we have the option of taking different paths through the soft snow each time. But should we choose the same path the second time or the third time, tracks

will start to develop, and these tracks become really speedy and efficient at guiding the sled down the hill. It doesn't take long to get literally stuck in a rut. Taking a different path becomes increasingly difficult, but, thanks to the brain's wondrous capacity for learning and rewiring itself, it's not impossible!» [El cerebro es como una colina nevada en invierno. Cuando bajamos la cuesta en un trineo, podemos ser flexibles porque tenemos la opción de tomar caminos diferentes a través de la nieve suave cada vez. Pero si elegimos el mismo camino por segunda vez o por tercera vez, las pistas comenzarán a desarrollarse, y estas pistas se volverán realmente rápidas y eficientes para guiar al trineo cuesta abajo. No lleva mucho tiempo quedar literalmente estancado en una bache. Tomar otro camino es cada vez más difícil, pero, gracias a la capacidad maravillosa del cerebro de aprender y deshacer ciertas conexiones previas, ¡no es imposible!]

Compare las pistas del trineo con las conexiones neuronales en el cerebro que se vuelven más fuertes cuanto más se repita un pensamiento o acción en particular.

Hoy vamos a investigar cómo son las dos partes de una célula cerebral y cómo tu cerebro continúa cambiando y creciendo. Hay una palabra especial en la ciencia cerebral que describe la capacidad perpetua del cerebro de cambiar y crecer: neuroplasticidad. “Neuro” se refiere al cerebro. “Plasticidad” contiene la palabra “plastic”. Algo que es plástico se puede moldear, o cambiar de forma. Neuroplasticidad significa que tu cerebro se adapta lentamente y cambia de forma en respuesta a tus hábitos y experiencias, que incluyen como aprendes, como piensas y como actúas. Mientras más practiques algo utilizando la repetición, como tirar un baloncesto al cesto, montar en bicicleta, o memorizar las tablas de sumar y restar, mejor harás esa actividad, por qué las neuronas en tu cerebro responsables de hacer dicha tarea, forman conexiones cada vez más fuertes entre ellos. Estás entrenando tu cerebro para mejorar en una habilidad particular.

2.1 Participación Activa

Se muestra la página del Cuaderno de Reflexión titulado «Enseñar a Tu Cerebro lo Hace Crecer». El maestro explica como las ramas, o dendritas, se hacen más gruesos y fuertes mediante la práctica y la experiencia. Se define y se habla de las imágenes de las dendritas creciendo desde nacimiento hasta tres años de edad. Para los niños de 10 años, se usa el diagrama para ilustrar cómo una señal se trasmite a lo largo del axón y cruza la sinapsis para comunicarse con una neurona vecina.

Opcional para niños de 10 años: Los estudiantes deben sentarse haciendo un círculo. La mano derecha de todos está cerca de tocar el codo derecho de su vecino sentado a su izquierda. Los dedos representan las dendritas, la palma representa el cuerpo de la neurona, el antebrazo representa el axón y el codo representa la terminal del axón. El pequeño espacio entre cada neurona se llama sinapsis. Las señales cruzan la sinapsis para llegar a las dendritas de la neurona vecina. La señal continúa siendo transmitida de neurona a neurona, deteniéndose cuando ha llegado a su destino. Así es como se envían los mensajes del cerebro al cuerpo y del cuerpo al cerebro.

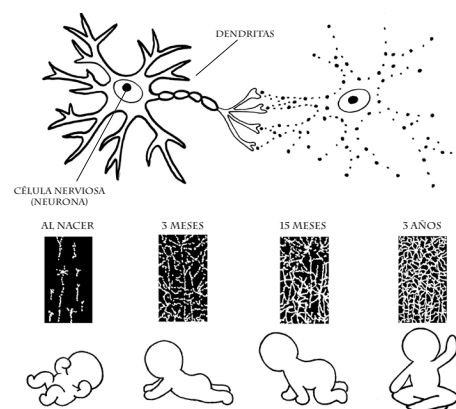
Se distribuye la página del cuaderno de reflexión titulado «Enseñar a tu cerebro lo hace crecer». Se pide a los estudiantes que señalen cual parte de las células cerebrales crece cuando practiquen algo. Se invita a los niños que conecten los puntos de las dendritas.

Se explica que el cerebro necesita mucha energía para hacer bien su trabajo como el centro de comando del cuerpo. La sangre proporciona energía al cerebro. El cerebro tiene muchos vasos sanguíneos que fluyen continuamente con sangre para mantener el cerebro nutrido adecuadamente. Aunque el cerebro tiene solo un 2 por ciento de tu peso corporal, usa el 20 por ciento de la energía de tu cuerpo.

Movimiento

Secuencia de
Apertura A x 3
Secuencia Cohete x 3
Dedo Gordo
Surfero a Ola
Volcán 1 y 3
Molino de Viento
Elefante
Cigüeña
Mariposa a Flor
Estiramiento Deportivo
Barco a
Loto Flotante x 3
Rana
Estocada Baja Girada
Puente or Rueda
Rodillas al Pecho
Vela
Mariposa Durmiente
(niños de 8 y 9 años)
Pez (niños de 10 años)
Secuencia de Dierre
Descanso Guiado

ENSEÑAR A TU CEREBRO LO HACE CRECER



A continuación, el maestro pregunta a los estudiantes sobre qué piensan que sucederá a las células cerebrales responsables de ayudarles a concentrarse cuando practiquen la Respiración Consciente. Se les explica que la atención concentrada que mejoramos a través de mindfulness les ayuda a mejorar su nivel de destreza en otras actividades, tanto si es aprender un deporte, una coreografía de baile, o cómo tocar un instrumento musical.

2.1 Enlace

Hoy hemos aprendido sobre como entrenar a nuestros cerebros mediante la práctica y la repetición para ayudarnos a ser mejores en las áreas que queremos mejorar, como aprender a patinar o bucear en una piscina. Cada momento es una oportunidad para moldear y hacer crecer a tu cerebro. Tus hábitos y experiencias, que incluyen lo que aprendes, cómo piensas, y cómo te comportas, moldean tu cerebro gradualmente, igual que un escultor moldea la arcilla. Una práctica de mindfulness te ayuda a cuidar de tu cerebro y hacerte crecer a tu plena potencial al entrenar tu capacidad de concentrar tu atención en lo que tú quieras.

La próxima vez que nos veamos, recibirás tu Cuaderno de Reflexión que te ayudará a apuntar y recordar lo que aprendemos en cada sesión.

(Las páginas 1 y 2 del Cuaderno de Reflexión *El Poder de Domar Tu Genio*, «Diario de Auto-Práctica» y «Enseñar a Tu Cerebro lo Hace Crecer» se deben incluir en sus lugares pre-asignados).

2.1 Rutina de Cierre

Se sigue guiando a los estudiantes en la Rutina de Cierre igual que en la Unidad 1, cambiando «El Poder de Estar Tranquilo» por «El Poder de Domar Tu Genio».

2.2 Vocabulario

Cuerpo calloso

Eficiencia

[extensión opcional]

Externo

Hemisferio

Interferencia

Interno

Lóbulo

Localizado

[niños de 10 años]

Sistema nervioso

Órgano

Señal

Cráneo

Estímulos

Lección 2

Conocer a Tu Cerebro

CUATRO LÓBULOS

PARTE I

2.2 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán identificar y describir la función principal de los cuatro lóbulos de cada hemisferio cerebral (lóbulo frontal, parietal, temporal y occipital).

2.2 Materiales

- Diagrama del cerebro sin etiquetar titulado «Los Cuatro Lóbulos de la Corteza Cerebral» (incluye los cuatro lóbulos)
- Resumen del cuerpo humano, titulado «Sistema Nervioso Central» (sólo incluye el cerebro y la médula espinal)
- 4 Post-its
- 2 fichas del Test de Stroop para demostración (http://www.sciencebuddies.org/Files/3001/2/HumBeh_p027_StroopWords.pdf)
- 1 ficha del Test de Stroop para cada grupo (tres estudiantes por grupo)
- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 2

2.2 Preguntas Orientadoras

- *¿Cuáles son las funciones primarias del lóbulo frontal? ¿Lóbulo parietal? ¿Lóbulo temporal? ¿Lóbulo occipital?*
- *¿Por qué no hay dos cerebros iguales?*
- *¿Por qué es difícil decir rápidamente el color de cada palabra, cuando la palabra nombra un color diferente?*
 - *Dos teorías:*
 1. *La interferencia ocurre porque leemos las palabras más rápido que los colores;*
 2. *La interferencia ocurre porque nombrar colores requiere más atención que leer las palabras. Por eso, puede que sea más fácil para niños más jóvenes que saben los colores, pero aun no han aprendido a leer.*
- *¿Sería más fácil identificar bloques de color o una palabra de color escrita en un color diferente? Explícate.*
- *¿Cómo resalta el Efecto Stroop la importancia de dirigir nuestra atención cuando se presenta información que distrae?*
(niños de 10 años)

2.2 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, aprendimos que enseñar a nuestros cerebros mediante la práctica y la repetición nos ayuda a ser mejores en las áreas que queremos mejorar, como aprender a patinar o bucear en una piscina. Nos dimos cuenta que cada momento es una oportunidad para moldear y hacer crecer a nuestro cerebro. Una práctica de mindfulness nos ayuda a cuidar de nuestro cerebro y hacernos crecer a nuestra plena potencial al entrenar nuestra capacidad de concentrar nuestra atención en lo que queremos.

2.2 Enseñar

Hoy identificaremos y aprenderemos sobre la función de las cuatro secciones principales, o lóbulos, de la corteza cerebral del cerebro, que es su capa arrugada más externa. Recuerde que el cerebro es donde hacemos todo nuestro pensamiento. Todos nuestros sentidos están conectados a nuestro cerebro, lo que nos permite experimentar el mundo exterior. Nuestros cerebros son responsables de nuestros recuerdos, emociones, sueños y habilidades para resolver problemas y mover nuestros cuerpos.

Los estudiantes deben formar dos puños con sus manos, lado a lado, para imaginar el tamaño y la forma de sus cerebros (6 pulgadas, o 15 centímetros de largo). El maestro explica que cada puño representa uno de los dos hemisferios del cerebro, que están conectados por una banda de fibras nerviosas llamada el cuerpo caloso. Se les enseña a los estudiantes que un casco duro y huesudo llamado el cráneo protege el cerebro. El cerebro se puede comparar con un huevo: la yema es el cerebro, la clara de huevo es el fluido cerebroespinal y las membranas (llamadas meninges) que nutren y protegen el cerebro, y la cáscara es el cráneo, que también sirve para proteger el cerebro.

El cerebro es un órgano que es parte del sistema nervioso. El cerebro y la médula espinal juntos forman el sistema nervioso central. El cerebro y la médula espinal se conectan a los nervios que viajan por todo el cuerpo.

Los nervios actúan como reporteros, enviando mensajes de los sentidos al cerebro para informarle sobre lo que está sucediendo en el mundo exterior. El cerebro también usa los nervios para enviar mensajes a los músculos para hacer que el cuerpo se mueva.

Aunque todos tienen los mismos cuatro lóbulos del cerebro en cada hemisferio, compuestos por neuronas, no hay dos cerebros exactamente iguales. Tu cerebro cambia continuamente a lo largo de tu vida. Nuestras experiencias contribuyen a estas diferencias. En cada cerebro humano hay tantas neuronas como galaxias hay en el universo conocido: ¡alrededor de 100 mil millones! Las neuronas crean billones de conexiones entre sí. Estas conexiones no son exactamente las mismas en todos los cerebros. Los mensajes se pueden enviar a lo largo de las neuronas a velocidades extraordinarias. Algunos mensajes viajan hasta 268 millas por hora.

El maestro muestra un diagrama sin etiquetar de los cuatro lóbulos del cerebro y explica que la corteza cerebral es lo que vemos cuando miramos el cerebro desde fuera. (Corteza en Latín significa «corteza de árbol». La corteza protege la parte interior del cerebro igual que la corteza de un árbol protege a la parte interior del árbol). Tiene muchas arrugas que parecen colinas y valles. Cada hemisferio de la corteza cerebral se divide en cuatro lóbulos principales. El maestro señala cada lóbulo mientras pronuncia su nombre y habla de su relevancia.

1. **Lóbulo Frontal:** Asociado con el razonamiento, la planificación, la resolución de problemas, las emociones, el habla y la gramática y el movimiento.
2. **Lóbulo Parietal:** Asociado a la percepción de estímulos (por ejemplo, tacto, presión, temperatura y dolor).
3. **Lóbulo Temporal:** Asociado con la percepción y el reconocimiento de sonidos y recuerdos.
4. **Lóbulo Occipital:** Asociado con la visión.

Se invita a cuatro estudiantes a que etiqueten cada lóbulo con un Post-it (nota adhesiva). Se guía a los estudiantes para que pongan sus manos en cada uno de los lóbulos (en ambos hemisferios) para tener una mejor idea de sus respectivas ubicaciones.

Movimiento

Secuencia
de Apertura A x 3
Silla Girada
a Ocaso
Triángulo
Surfero a Ola
Molino de Viento
Volcán 1 y 3
Elefante
Cigüeña
Saltito de Equilibrio
del Cerebro
Plancha a Flexión x 3
Mariposa
Flor
Roca Rondando a
Barco x 3
Guirnalda a Cuervo
Foca 1 y 2
Arco
Roca
Vela
Mariposa Durmiente
(niños de 8 y 9
años)
Pez (niños de
10 años)
Secuencia de Cierre
Descanso Guiado

2.2 Participación Activa

Se les explica como el cerebro recibe señales de diferentes partes del cuerpo, incluyendo nuestros órganos del sentido. El cerebro también envía señales a diferentes partes del cuerpo para realizar una acción, como moverse o hablar. Por ejemplo, la boca no sabría qué decir o cómo decirlo, sin instrucciones del cerebro.

Los estudiantes deben participar en un juego cerebral llamado el «Efecto Stroop». Leen dos cartas. La primera carta tendrá una lista de palabras de colores escritas en sus colores correspondientes (por ejemplo, la palabra «azúl» estará escrito en azul). La segunda carta que leen tendrá palabras y colores que no corresponden (por ejemplo, la palabra «azúl» está escrito en verde). El reto es nombrar el color de la fuente, aunque la palabra indica otro color. Los estudiantes deben examinarse para comparar lo rápido que puedan nombrar el color de cada palabra.

Primero, se demuestra la actividad del Efecto Stroop. A continuación, los estudiantes deben intentarlo una vez todos en unísono con el maestro. Luego, los estudiantes deben trabajar en grupos de tres. Cada miembro del grupo toma turnos leyendo las palabras tan rápido como puedan mientras los otros miembros cronometren dicho estudiante. La clave es que los estudiantes leen las palabras lo más rápidamente posible.

Se les explica cómo las palabras del «Test de Stroop» tienen una influencia fuerte en nuestra capacidad de nombrar el color. La interferencia entre la información que nuestros cerebros reciben causa un dilema. Hay dos teorías para explicar este dilema. Una es que la interferencia ocurre porque las palabras se leen más rápido de lo que se nombran los colores ya que somos mejores leyendo que identificando los colores rápidamente. La otra es que la interferencia ocurre porque nombrar los colores requiere más atención que leer las palabras. (Esta tarea puede ser más fácil para niños más jóvenes que saben los colores, pero aun no han aprendido a leer).

Nota: El Test de Stroop activa dos partes del lóbulo frontal responsable del monitoreo del conflicto y la resolución. El Test de Stroop mide la atención selectiva y la facilidad con que una persona puede suprimir una respuesta habitual, como leer, a favor de una tarea menos familiar, como nombrar un color.

2.2 Enlace

Hoy nos embarcamos en nuestro primer viaje al cerebro para examinar sus cuatro divisiones principales: los lóbulos frontal, parietal, temporal y occipital. Aprendimos que aunque las funciones cerebrales específicas están localizadas o tienen un lugar, todas las neuronas se comunican a través de diferentes partes del cerebro. Todas las partes del cerebro trabajan juntas.

El Test de Stroop nos dio la experiencia de tener nuestros cerebros tratando de dar sentido a la información conflictiva. El Test de Stroop puso de relieve lo difícil que puede ser dirigir nuestra atención a una tarea más desafiante sin práctica previa. La capacidad de dirigir nuestra atención es extremadamente importante cuando queremos alcanzar metas desafiantes, especialmente cuando hay distracciones internas o externas.

El maestro debe dar un ejemplo de una distracción interna y otra externa.

Poder elegir nuestro enfoque y dirigir nuestra atención también fortalece nuestro poder para dominar nuestro temperamento cuando estamos muy molestos y tenemos dificultades para pensar con la claridad suficiente para tomar decisiones inteligentes.

2.2 Rutina de Cierre

Se sigue guiando a los estudiantes en la Rutina de Cierre igual que en la Unidad 1, cambiando «El Poder de Estar Tranquilo» por «El Poder de Domar Tu Genio».

2.2 La Práctica en Casa

Cerebro Izquierdo, Cerebro Derecho

El lado izquierdo del cerebro controla los músculos del lado derecho del cuerpo, mientras que el lado derecho del cerebro controla los músculos del lado izquierdo del cuerpo. Si eres diestro, usas el lado izquierdo del cerebro para escribir (y viceversa).

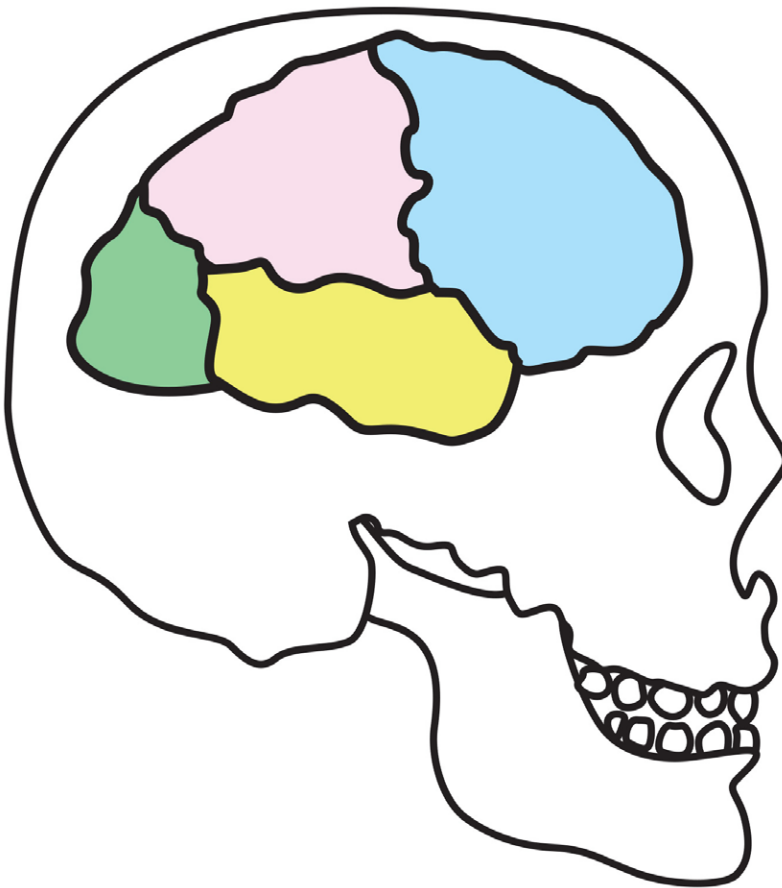
El hecho de que seas diestro para escribir no significa necesariamente que uses el lado derecho de tu cuerpo más que el izquierdo. Por ejemplo, los escritores diestros pueden preferir lanzar una pelota con su mano izquierda. El cerebro equilibra y asigna control de tareas específicas a cada lado. Esto ayuda al cerebro a dividir tareas en sus dos hemisferios y maximizar la eficiencia.

Tarea	¿Derecha o Izquierda?
Escribe tu nombre.	Mano derecha o izquierda?
Tira una pelota imaginaria.	Mano derecha o izquierda?
Da una patada a una pelota imaginaria.	¿Pie derecho o izquierdo?
Mira a través de un tubo de papel de cocina (o haz un tubo con tu mano).	¿Ojo derecho o izquierdo?
Escucha a través de una pared.	¿Oído derecho o izquierdo?

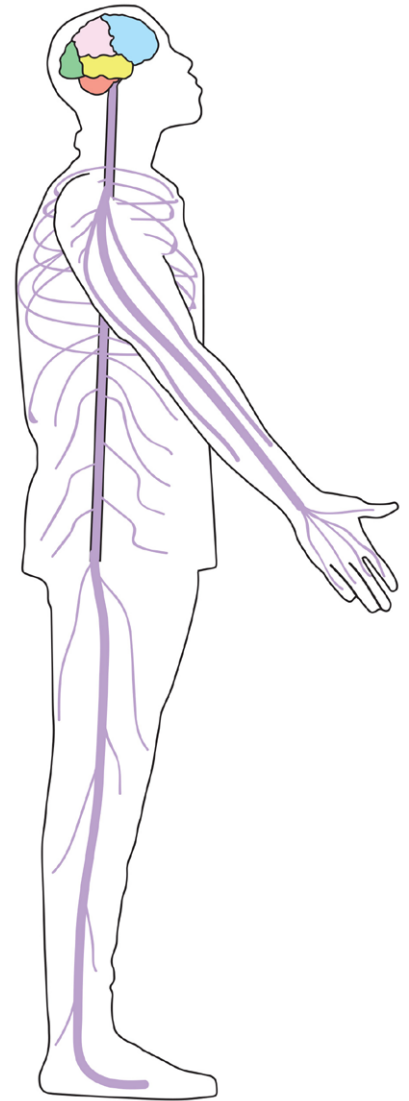
Los 4 Lóbulos de la Corteza Cerebral

Se dibuja una línea desde los siguientes nombres al lóbulo correcto:

- Lóbulo Frontal
- Lóbulo Parietal
- Lóbulo Temporal
- Lóbulo Occipital



El Sistema Nervioso Central



2.3 Vocabulario

Tronco cerebral
Cerebelo
Telencéfalo
Expectativa
Filtro (niños de 10 años)
Interpretar
Involuntario
Médula
Ilusión óptica
Patrón
Percibir
Área de superficie
Voluntario

Lección 3

Conocer a Tu Cerebro

TELENCÉFALO, CEREBELO, MÉDULA PARTE II

2.3 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán localizar y describir las funciones primarias del telencéfalo, el cerebelo y la médula.

2.3 Materiales

- Diagrama del cerebro sin etiquetar (incluye el telencéfalo, el cerebelo y la médula)
- 3 Post-its
- Opcional:
 - Embudo de filtro
 - Modelo del cerebro
- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 2

2.3 Preguntas Orientadoras

- *¿Qué quiso decir el científico Aristóteles cuando dijo: "Se puede confiar en nuestros sentidos, pero se los puede engañar fácilmente"? (niños de 9 y 10 años)*
- *¿Cuál es la diferencia entre movimientos voluntarios y involuntarios? Da un ejemplo de cada uno.*
- *¿Por qué a veces vemos patrones donde no los hay? (niños de 10 años)*
- *¿Cómo puede el mindfulness ayudar al cerebro para hacer menos errores al filtrar e interpretar la información entrante de los sentidos? (niños de 10 años)*
- *¿Cómo puede la práctica con ilusiones ópticas agudizar tu enfoque y poder de concentración.*

2.3 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, nos embarcamos en nuestro primer viaje al cerebro para examinar sus cuatro divisiones principales: los lóbulos frontal, parietal, temporal y occipital. Aprendimos que aunque las funciones cerebrales específicas están localizadas o tienen un lugar, todas las neuronas se comunican a través de diferentes partes del cerebro. Todas las partes del cerebro trabajan juntas.

El Test de Stroop nos dio la experiencia de tener nuestros cerebros tratando de dar sentido a la información conflictiva al leer palabras de colores que no corresponden al color de la fuente en la que están escritos. El Test de Stroop puso de relieve lo difícil que puede ser dirigir nuestra atención a una tarea más desafiante sin práctica previa. La capacidad de dirigir nuestra atención es extremadamente importante cuando queremos alcanzar metas desafiantes, especialmente cuando hay distracciones internas o externas.

El maestro debe dar un ejemplo para repasar brevemente la diferencia entre una distracción interna y otra externa.

2.3 Enseñar

Aunque desde el exterior el cerebro se ve como una gran bola de tejido gris arrugado (o una nuez con cáscara) y tiene la consistencia de tofu suave, en realidad se compone de muchas partes diferentes que se comunican entre sí a través de las neuronas. Hoy aprenderemos sobre el telencéfalo, el cerebelo y la médula.

El maestro muestra el diagrama sin etiquetar del cerebro. Se identifica y se define las funciones primarias de cada una:

Telencéfalo: *La parte más grande del cerebro. Su superficie gris y arrugada se llama la corteza cerebral. Los pliegues aumentan su área de*

superficie, lo que aumenta la cantidad de información que las neuronas o células cerebrales pueden procesar.

Las diferentes partes del telencéfalo se ocupan de los diferentes procesos voluntarios que realiza todos los días, incluida la visión, el movimiento, la audición, el lenguaje y el tacto. «Voluntario» significa que eliges hacer algo, como saludar a alguien o patear una pelota de fútbol en el campo. El telencéfalo utiliza neuronas para enviar mensajes eléctricos a tu cuerpo para instruir a una parte específica del cuerpo a hacer algo. El telencéfalo está dividido (de adelante hacia atrás) en dos partes casi simétricas, o partes iguales, llamadas hemisferios. Cada hemisferio controla el lado opuesto del cuerpo. Esto significa que el hemisferio derecho controla el lado izquierdo del cuerpo y el hemisferio izquierdo controla el lado derecho del cuerpo.

Opcional: Se define el «área de superficie» utilizando un modelo de un cerebro.

Cerebelo: *La palabra en latín para decir «cerebro pequeño». Se ubica en la parte posterior y inferior del cerebro. También está dividido en dos hemisferios simétricos. Aunque el cerebelo solo ocupa aproximadamente el 10 por ciento del volumen del cerebro, ¡contiene más del 50 por ciento del número total de neuronas en el cerebro! Interpreta los mensajes motores de las neuronas y responde a estos mensajes moviendo músculos específicos. El cerebelo puede aprender movimientos coordinados con la práctica, lo que nos permite hacer cosas geniales como dominar posturas desafiantes, andar en bicicleta y realizar volteretas. También nos ayuda a mantener el equilibrio y avanzar sin problemas durante estas actividades.*

¿Cuál de las siguientes actividades sería difícil para una persona con un cerebelo dañado?

- a. Bailar
- b. Cantar
- c. Hablar con un amigo
- d. Escuchar a un amigo

- e. Esquiar
- f. Ver la televisión

Respuestas: a, e

Médula: Parte del tronco encefálico, que se encuentra en la base del cerebro (frente al cerebelo) y conecta el cerebro con la médula espinal. El tronco encefálico controla el flujo de información entre el cerebro y el resto del cuerpo. También controla los movimientos que generalmente son involuntarios, o suceden sin que pensemos en ellos, como la respiración, la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la digestión, los estornudos y la deglución.

Se invita a tres estudiantes para que etiqueten el diagrama con Post-its.

También veremos varias ilusiones ópticas para agudizar nuestro enfoque y poder de concentración. Una ilusión óptica es una imagen que engaña nuestros cerebros. Vemos, o percibimos, una imagen que es diferente de la realidad. La información que nuestros ojos reúnen se procesa y se da sentido a ella en el cerebro. A veces, la interpretación del cerebro no representa lo que en realidad se presenta en la imagen. Dado que los ojos captan más información de la que el cerebro puede interpretar al mismo tiempo, el cerebro toma atajos, eligiendo la interpretación más probable de lo que vemos. Nuestros cerebros unen toda la información diferente de nuestros sentidos y llenan los vacíos mediante el uso de las experiencias pasadas y las expectativas para hacer sus mejores conjeturas para decodificar la información. Las ilusiones ópticas nos ayudan a advertir y ser más conscientes de estos atajos, que generalmente pasan desapercibidos.

2.3 Participación Activa

El maestro muestra una ilusión óptica (impresa, en un tablet, o en un SMART board). El maestro subraya cómo se puede engañar al cerebro para que vea una imagen cuando también hay otra imagen presente.

Se comparte varios tipos diferentes de ilusiones ópticas. Se les da 5-10 segundos a los estudiantes para ver cada ilusión óptica. Después, los estudiantes deben comparar lo que ven con su pareja.

Muchas ilusiones se basan en tus expectativas, o en cosas que has encontrado en el pasado, que se han conectado a tu cerebro. Estas expectativas influyen cómo experimentas y entiendes el mundo a tu alrededor. Por ejemplo, si hiciste muchas caminatas en el bosque cuando eras más pequeño, es posible que hayas encontrado serpientes a lo largo de los senderos. Si luego hiciste un viaje a una ciudad y viste una cuerda en la acera de un sitio de construcción, tu cerebro podría pensar erróneamente que la cuerda es una serpiente y desencadenar la respuesta de «lucha, huida o quedarse inmóvil» de tu cerebro. (Los estudiantes aprenderán sobre la amígdala en la próxima lección).

Un atajo que hacen nuestros cerebros es buscar siempre patrones. Vemos patrones en las nubes, manchas de tinta y estrellas (¡constelaciones!). El cerebro es un detective de patrones porque una de sus responsabilidades más importantes es dar sentido a la información que recibe a través de los sentidos. El cerebro filtra la información por lo que solo está al tanto de lo que considera importante. Esto significa que la información que recibe puede estar incompleta.

El maestro explica cómo la interpretación errónea de la información por parte del cerebro y su inclinación a llenar los vacíos de información que falte pueden generar malentendidos y reacciones exageradas de enojo. Las estrategias de mindfulness pueden mejorar el poder para

Movimiento

Secuencia
de Apertura A x 3
Silla Girada
a Ocaso
Triángulo
Surfero a Ola
Ola Rotada
Volcán 1 y 3
Elefante
Cigüeña
Saltito de Equilibrio
del Cerebro
Plancha Lateral
Mariposa
Flor
Rana
Foca 1 y 2
Súper-arco
Arco
Roca
Vela
Mariposa Durmiente
(niños de 8 y 9 años)
Pez (niños de
10 años)
Secuencia de Cierre
Descanso Guiado

dominar tu temperamento reduciendo la cantidad de fallos cerebrales y arrebatos de ira.

Opcional: El maestro muestra a los alumnos un tipo de filtro, como un embudo filtrante, para mostrarles cómo entra mucha información en el cerebro, pero una cantidad mucho más pequeña y más selecta de información llega a nuestro conocimiento.

2.3 Enlace

Hoy aprendimos sobre tres partes principales del cerebro: el telencéfalo, el cerebelo y la médula (que es parte del tronco cerebral). También trabajamos con ilusiones ópticas para tomar conciencia de cómo se puede engañar al cerebro y malinterpretar la información que reciben los sentidos. Dado que el cerebro es continuamente bombardeado con mucha información de todos los sentidos, filtra esta información entrante buscando patrones para darle sentido al mundo, lo que a veces puede dar como resultado un malentendido o una interpretación incorrecta de lo que cree que está experimentando. El mindfulness es una herramienta para desacelerar la mente, de modo que tu cerebro pueda filtrar e interpretar con mayor precisión la información que recibe. Esta ralentización te permite tomar decisiones más inteligentes y reflexivas fortaleciendo el poder para controlar tu temperamento.

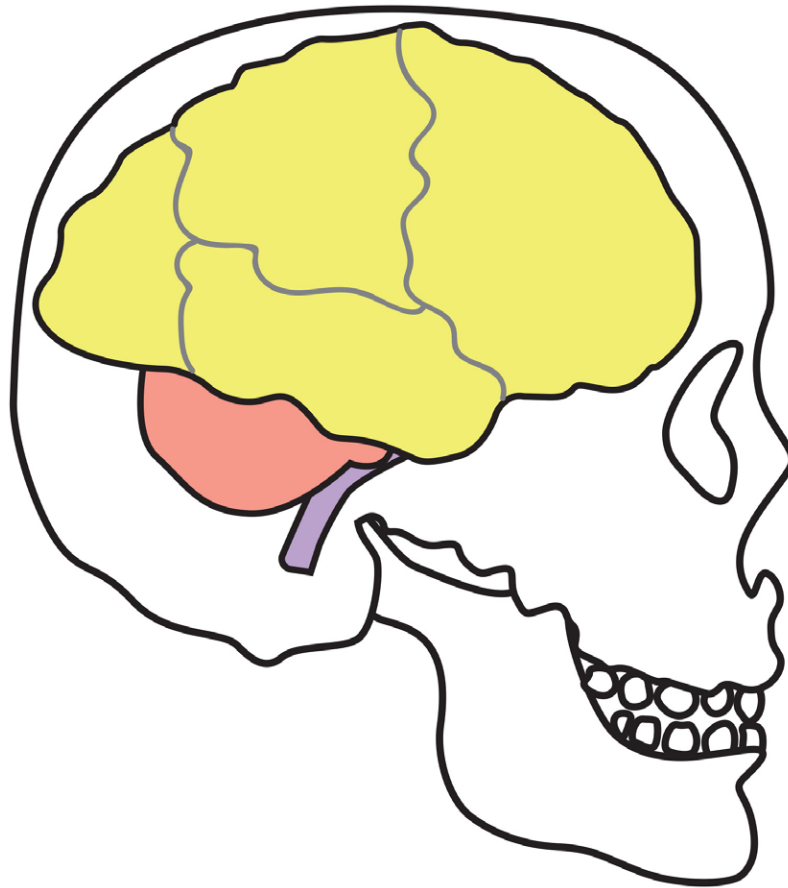
2.3 Rutina de Cierre

Se sigue guiando a los estudiantes en la Rutina de Cierre igual que en la Unidad 1, cambiando «El Poder de Estar Tranquilo» por «El Poder de Domar Tu Genio».

Diagrama del Cerebro 2

Se dibuja una línea desde los siguientes nombres a los elementos del cerebro correctos:

- Telencéfalo
- Cerebelo
- Médula



2.4 Vocabulario

Amígdala
Descifrador
Hipocampo
Juicio
Corteza pre-frontal
Autorregulación

Lección 4

Conocer a Tu Cerebro

HIPOCAMPO, AMÍGDALA,
CORTEZA PRE-FRONTAL
PARTE III

2.4 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán identificar si el hipocampo, la amígdala o la corteza pre-frontal se activarán en varios escenarios.

2.4 Materiales

- Diagrama del cerebro sin etiquetar (incluye el hipocampo, la amígdala y la corteza pre-frontal)
- 3 Post-its
- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 2

2.4 Preguntas Orientadoras

- *¿Cuál es la principal responsabilidad del hipocampo? ¿La amígdala? ¿Corteza pre-frontal?*
- *¿Qué significa tener buen juicio?*
- *¿Por qué se conoce la corteza pre-frontal como el «asiento del buen juicio» o el «cerebro pensante»?*
- *¿Cómo es posible que diferentes cerebros perciban la misma situación de manera diferente, a pesar de que todos los cerebros tienen una amígdala, una corteza pre-frontal y un hipocampo?*
- *¿Cómo pueden los recuerdos afectar la reacción de la amígdala a una situación potencialmente peligrosa? (niños de 10 años)*
- *¿Qué significa auto-regularse?*
- *¿Por qué la autorregulación es importante?*
- *¿Crees que es útil aprender sobre las diferentes partes del cerebro involucradas en la autorregulación? ¿Por qué? (niños de 10 años)*

2.4 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, aprendimos sobre tres partes principales del cerebro: el telencéfalo, el cerebelo y la médula (que es parte del tronco cerebral). También trabajamos con ilusiones ópticas para tomar conciencia de cómo se puede engañar al cerebro y malinterpretar la información que reciben los sentidos. Dado que el cerebro es continuamente bombardeado con mucha información de todos los sentidos, filtra esta información entrante buscando patrones para darle sentido al mundo, lo que a veces puede dar como resultado un malentendido o una interpretación incorrecta de lo que creemos que estamos experimentando. El mindfulness es una herramienta para desacelerar la mente, de modo que tu cerebro pueda filtrar e interpretar con mayor precisión la información que recibe. Esta ralentización te permite tomar decisiones más inteligentes y reflexivas fortaleciendo el poder para controlar tu temperamento.

2.4 Enseñar

Hoy vamos a aprender sobre tres partes más que también son importantes del cerebro: el hipocampo, la amígdala y la corteza pre-frontal (CPF, para abreviar).

Se identifica y se define las funciones primarias de cada una:

Hipocampo viene de las palabras griegas «monstruo caballo». Tienes un hipocampo en forma de caballito de mar en cada hemisferio del cerebro. El hipocampo se puede comparar con el álbum de recortes del cerebro o el disco duro de un ordenador. Almacena la información que desea (y, a veces, no desea) para recordar, como las tablas de multiplicar, los nombres de tus compañeros de

clase y profesores, o un argumento molesto que hayas tenido con un amigo. El hipocampo transfiere información de tu memoria a corto plazo a tu memoria a largo plazo. También da sentido a los recuerdos almacenados. El hipocampo intenta dar sentido a la información nueva comparándola con recuerdos almacenados. Mientras que la amígdala almacena recuerdos emocionales, como cuando marcaste tu primer gol en un torneo de fútbol, el hipocampo almacena recuerdos reales, como la fecha del cumpleaños de tu mejor amigo. El hipocampo cambia a medida que aprendes cosas nuevas.

Amígdala proviene de la palabra griega «almendra» debido a su forma de almendra. Tienes una amígdala en cada hemisferio del cerebro. La amígdala te ayuda a mantenerte a salvo. Está constantemente atento al peligro y reacciona rápidamente, lo que le permite huir, luchar, quedarse inmóvil o colapsar con miedo. Es un decodificador maestro de emociones y estímulos amenazantes. La amígdala se enfoca en recuerdos emocionales, como cuando recuerdas pedir un deseo cuando apagaste las velas de tu cumpleaños, o cuando tu mascota falleció. Cuando se recuerda una memoria desde las conexiones con el hipocampo, se experimentan las emociones asociadas (ya sean positivas o negativas). La amígdala ayuda a crear emociones que te motivan a moverte en respuesta a lo que está sucediendo en ese momento. (Se conecta la palabra «emoción» con «moción»).

La corteza pre-frontal, a menudo conocida como CPF, se encuentra en la parte frontal del cerebro. (Se subraya la palabra «frontal» en «pre-frontal»). Está involucrado en el paso final de enfrentar el peligro. Después de la reacción emocional automática inicial, tu CPF te ayuda a planificar la forma más inteligente de salir del peligro. Te ayuda a resolver problemas complejos y elegir entre lo correcto y lo incorrecto, incluso cuando

te enfrentas a una situación desafiante. El CPF actúa como un amortiguador para asegurarse de que tu respuesta real sea sensata y aceptable. Por ejemplo, cuando tu profesor hace una pregunta que te entusiasma responder, tu CPF te guía a levantar la mano y esperar a que te llamen en lugar de gritar la respuesta. Controla emociones e impulsos intensos. A veces se lo conoce como el «asiento del buen juicio» o el «cerebro pensante», porque te permite detenerte y pensar antes de reaccionar. El CPF te ayuda a autorregularse o controlar tu comportamiento al guiarte a tomar decisiones reflexivas e inteligentes.

Puedes pensar en la amígdala como el dragón interno o el guardia de seguridad del cerebro, el hipocampo como el banco de memoria y el CPF como el amable líder o capitán que dirige el barco en la parte frontal del cerebro. La Respiración Abdominal Profunda ayuda a activar el poder de la CPF para pensar con claridad y calmar las reacciones emocionales impulsivas de la amígdala.

Se invita a tres estudiantes para que etiqueten el diagrama del cerebro con Post-its.

2.4 Participación Activa

Se les proporciona a los estudiantes varios escenarios en los cuales pueden identificar la parte del cerebro que se activaría. Deben justificar sus respuestas. El maestro da el primer ejemplo y después se practica varios escenarios con toda la clase. Finalmente, los estudiantes deben hablar de algunos escenarios con sus parejas antes de compartir con toda la clase.

Escenarios hipotéticos:

1. *Estás nadando en el océano y ves nadar a una medusa cerca de ti.* (Amígdala)
2. *Tienes que memorizar las palabras de una canción para un concierto de coro.*(Hipocampo)
3. *Debes planificar qué empacar para una excursión de una noche.* (CPF)
4. *Saltas asustado cuando alguien inesperadamente grita «¡Boo!» detrás de ti.* (Amígdala)
5. *Tienes que organizar los pasos para resolver un problema matemático complejo.* (CPF)
6. *Debes recordar el camino para andar a casa desde la escuela.* (Hipocampo)
7. *Te persiguen en un juego competitivo de pilla pilla.* (Amígdala)
8. *Tienes que recordar la ruta que has usado muchas veces a la casa de tu amigo.* (Hipocampo)
9. *Has tomado tres respiraciones conscientes y ahora debes decidir cómo responder a una situación perturbadora.* (CPF)
10. *Estás plegando una grúa de origami sin las instrucciones.* (Hipocampo)

Movimiento

Secuencia

de Apertura A x 2

Media Secuencia

de Apertura B x 2

Triángulo

Surfero a

Ola Inversa

a Ola

Ola Rotada

Volcán 1 y 3

Árbol

Plancha Lateral o

Plancha de Árbol

Lateral

Sándwich

Mesa o Tobogán

Árbol Sentado

Saltar Hacia Atrás /

Atravesar

Barco a

Loto Flotante x 3

Foca 1 y 2

Puente or Rueda

Rodillas al Pecho

Giro Durmiente

Vela

Mariposa Durmiente

[niños de 8 y 9

años]

Pez [niños de 10 años]

Secuencia de Cierre

Descanso Guiado

2.4 Enlace

Hoy hemos aprendido sobre los roles y relaciones entre tres importantes partes del cerebro: el hipocampo, la amígdala y la corteza pre-frontal. Aunque cada parte tiene responsabilidades diferentes, las tres partes usan neuronas para comunicarse entre sí. Puedes recordar el hipocampo como un banco donde se almacenan los recuerdos; la amígdala como el dragón interior del cerebro, el guardia de seguridad o la alarma contra incendios, alertándonos sobre un posible peligro; y el CPF como el líder amable y sabio que nos guía a tomar decisiones reflexivas e inteligentes.

2.4 Rutina de Cierre

Se sigue guiando a los estudiantes en la Rutina de Cierre igual que en la Unidad 1, cambiando «El Poder de Estar Tranquilo» por «El Poder de Domar Tu Genio».

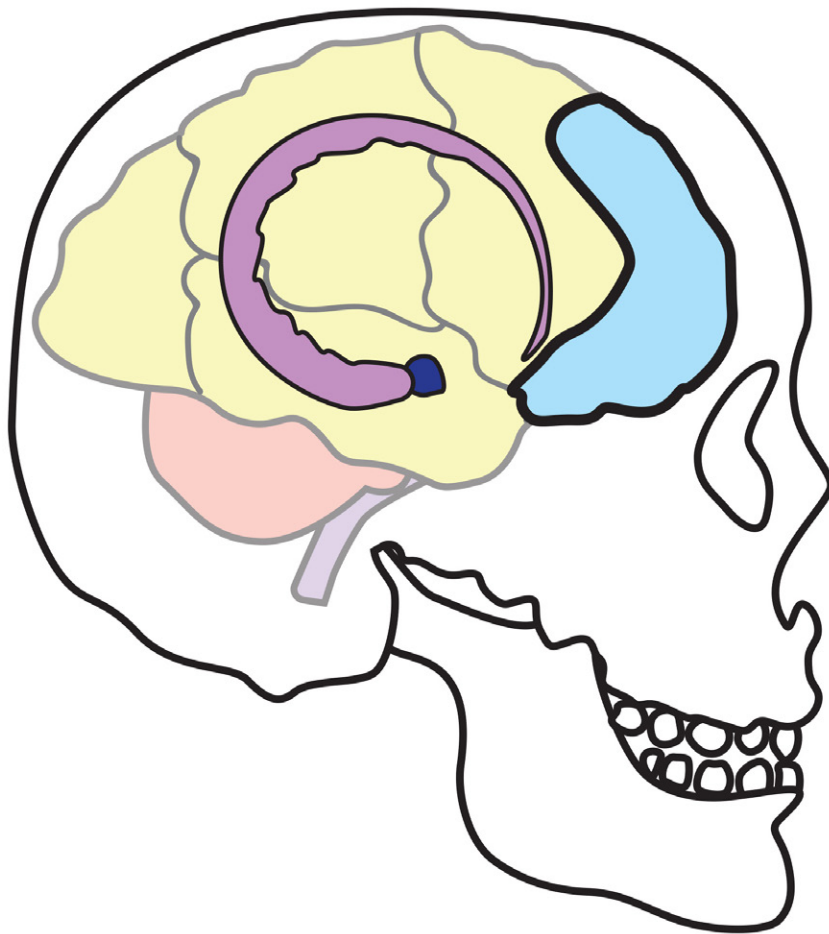
2.4 La Práctica en Casa

Recuerda un momento en que te sentiste tan abrumado por la emoción que dijiste o hiciste algo que no quisiste decir o hacer. Si pudieras rebobinar y retroceder en el tiempo, ¿cómo ayudarías a tu amígdala a tener una conversación con tu hipocampo y tu CPF? Escribe esta conversación en forma de entrada en un diario, obra teatral, entrevista o tira cómica.

Diagrama del Cerebro 3

Se dibuja una línea desde los siguientes nombres a los elementos del cerebro correctos:

- Hipocampo
- Amígdala
- Corteza pre-frontal



2.5 Vocabulario

Desestresarse
Observar

Lección 5

La Conexión Cerebro-Respiración

2.5 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán explicar y demostrar como la respiración puede calmar la amígdala para que pueda comunicarse eficazmente y trabajar con la corteza pre-frontal para tomar decisiones bien pensadas e inteligentes.

2.5 Materiales

- Diagrama del cerebro (incluye la amígdala y la corteza pre-frontal)
- La página del Cuaderno de Reflexión de la Unidad 2 titulada «Respiración de Castillo»
- Opcional: Globo de nieve

2.5 Preguntas Orientadoras

- *¿Qué es una emoción fuerte?*
- *¿Cómo se siente una emoción fuerte?*
- *¿Dónde se pueden sentir las emociones fuertes en el cuerpo?*
- *¿Todo el mundo experimenta emociones fuertes? ¿Cómo lo sabes?*
- *¿Qué es el estrés?*
- *¿De qué manera saber cómo el estrés afecta al cuerpo te ayuda a lidiar con tu estrés?*
- *¿Cómo afectan las emociones fuertes a tus reacciones en diferentes situaciones?*
- *¿Todo el mundo reacciona a las emociones fuertes de la misma manera? Defiende tu respuesta.*
- *Describe una situación en la que te enojaste mucho con alguien y reaccionaste de la manera que desearías no haberlo hecho.*
- *En retrospectiva, ¿cómo elegirías responder, ahora que has tenido tiempo para reflexionar?*
- *¿Cómo te afectan las emociones fuertes a tu capacidad de aprender algo nuevo en el colegio? ¿Para jugar a un deporte?*
- *¿Por qué es importante ser capaz de tomar decisiones con una atención concentrada?*
- *¿Qué herramientas tienes para calmar tu amígdala y entrenarla para no reaccionar de forma exagerada?*
- *¿Por qué el CPF ganó el apodo del «líder del cerebro»?*

2.5 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, aprendimos sobre los roles y relaciones entre tres importantes partes del cerebro: el hipocampo, la amígdala y la corteza pre-frontal. Aunque cada parte tiene responsabilidades diferentes, las tres partes usan neuronas para comunicarse entre sí.

- *El hipocampo es como un banco donde se almacenan los recuerdos.*
- *La amígdala es como el dragón interior del cerebro, el guardia de seguridad o la alarma contra incendios, alertándonos sobre un posible peligro.*
- *El CPF es como el líder amable y sabio que nos guía a tomar decisiones reflexivas e inteligentes.*

2.5 Enseñar

Hoy voy a enseñarte más sobre la ciencia del cerebro, incluyendo estrategias para domar tu amígdala para que puedas escuchar los consejos de tu líder amistoso interior: la CPF.

¿Alguna vez has experimentado tu amígdala protectora emitir su alarma y reaccionar a una situación, para luego descubrir que cometió un error y reaccionó de manera exagerada?

El maestro da un ejemplo. Se les explica a los estudiantes que cuando estemos tranquilos, la amígdala manda información a la CPF (el centro de razonamiento del cerebro). Se les enfatiza que la CPF es responsable de pensar sobre y enfocarse en nuestros pensamientos, con la capacidad de predecir el resultado de nuestras acciones y decidir qué es correcto o incorrecto. La CPF también apoya nuestro aprendizaje y capacidad de trabajar para alcanzar nuestros objetivos.

El maestro debe describir cómo cuando practiquemos la respiración consciente, tenemos el poder de invalidar la respuesta del estrés del cuerpo, permitiendo que la amígdala se comunique con la CPF para **Cuidar y Planificar con enFoque**. La amígdala está programada para reaccionar rápida e impulsivamente cuando estamos asustados, enojados o estresados. Si podemos detenernos y tomar tres respiraciones conscientes, le da a la amígdala la oportunidad de establecerse y comunicarse con el CPF, que puede decidir si la situación justifica una respuesta tan atemorizada o enojada. Nos da la oportunidad de pensar antes de reaccionar.

Opcional: Saca tu globo de nieve y agítalo.

Levanta el dedo pulgar si alguna vez has visto una bola de nieve sacudida para que la nieve dentro del globo bloquee la vista del paisaje interior. La ventisca caótica dentro del globo de nieve es como los pensamientos arremolinados de tu mente cuando está estresada. Para quitar el estrés y ver las cosas con más claridad, debes permitir que la nieve se deposite en el suelo. Puedes ayudar a frenar o detener la ventisca en tu mente practicando la respiración consciente.

Se pide a los alumnos que con suavidad enfoquen sus miradas en la nieve que se arremolina en el interior de la bola de nieve mientras respiran lentos y conscientemente hasta que toda la nieve se haya asentado en el fondo.

2.5 Participación Activa

Movimiento

Secuencia
de Apertura A x 2
Media Secuencia
de Apertura B x 2
Surfero a Ola
Ola rotada
Bailarín
Plancha de Árbol
Lateral
Mariposa
Árbol Sentado
Saltar Hacia Atrás /
Saltar y Atravesar
Estiramiento
Deportivo
Rana o Cuervo
Súper-arco
Arco
Camello Lateral
Camello
Roca
Vela
Mariposa Durmiente
(niños de 8 y 9
años)
Pez (niños de 10 años)
Secuencia de Cierre
Descanso Guiado

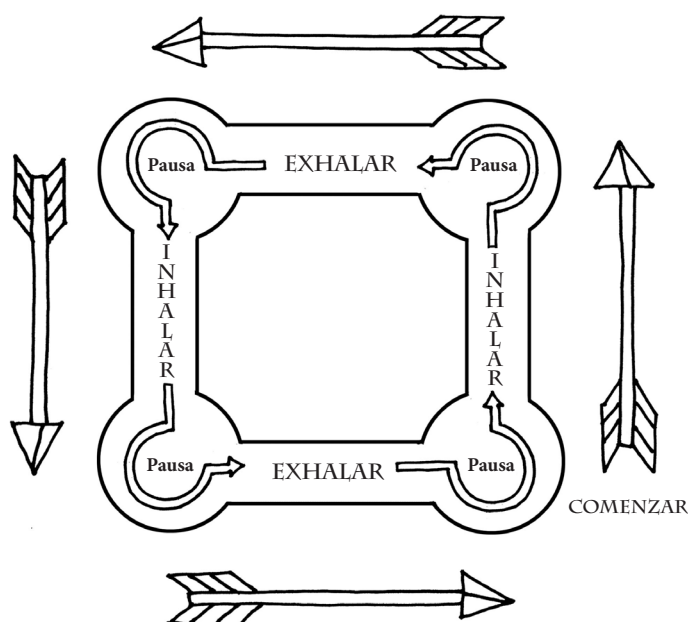
Aunque el trabajo de la amígdala es mantenernos a salvo, a veces piensa que estamos en peligro, aunque no lo estamos. Si percibe una amenaza, la amígdala manda oxígeno a nuestros brazos y piernas en preparación para “luchar, huir o permanecer inmóvil”, lo cual significa que menos oxígeno llega a la CPF, la parte de nuestro cerebro que piensa. Menos oxígeno a la CPF hace que sea difícil pensar con claridad y tomar decisiones sensatas.

¿Qué podría ser una solución posible para llevar más oxígeno a nuestros cerebros? ¡Respirando!

Se muestra la página de la «Respiración de Castillo» del Cuaderno de Reflexión. Se usa el gráfico para demostrar la Respiración de Castillo al trazar el contorno de las murallas de un castillo con el dedo mientras se inhala y exhala. Se comenta cómo la velocidad de la respiración se correlaciona con la velocidad de tu dedo trazando las murallas del castillo. Se les hace notar la pausa entre cada inhalación antes de la exhalación. Los estudiantes

RESPIRACIÓN DE CASTILLO

INHALACIÓN ESTABLE E IGUAL Y
EXHALACIÓN ESTABLE E IGUAL



deben practicar la Respiración de Castillo durante un minuto. El maestro explica que los estudiantes no necesitan el diagrama para practicar la Respiración de Castillo. Simplemente pueden usar sus dedos para trazar un cuadrado en el aire, o cerca de sus ojos, y traza un cuadrado en el ojo de su mente.

2.5 Enlace

Hoy nos aventuramos más profundamente en el cerebro para examinar como la corteza pre-frontal influye en nuestra capacidad de planificar y tomar decisiones inteligentes, aun cuando estemos enfrentados con situaciones difíciles. Descubrimos qué a través de la respiración consciente, podemos encender nuestro poder de domar nuestro genio. Con una práctica constante, y con tiempo, el cerebro puede aprender a ser menos reactivo, y responder de una forma más considerada en situaciones difíciles para que nuestro líder amistoso, o CPF, puede guiarnos con éxito.

2.5 Rutina de Cierre

Se sigue guiando a los estudiantes en la Rutina de Cierre igual que en la Unidad 1, cambiando «El Poder de Estar Tranquilo» por «El Poder de Domar Tu Genio».

2.5 La Práctica en Casa

Esta semana, practica la Respiración de Castillo por la mañana antes de ir a la escuela. Utiliza el gráfico en tu Cuaderno de Reflexión para trazar los contornos de las murallas del castillo con tu dedo. Nota la pausa tranquila y pacífica entre cada inhalación y exhalación.

2.6 Vocabulario

Alcanzable
Plan de acción
(niños de 9 y 10 años)
Punto de referencia
(niños de 10 años)
Rasgo de carácter
(niños de 9 y 10 años)
Confianza
Objetivo
Medible
Monitorizar
Motivación
Obstáculo
Resultado
Prioridad
Dilación
Avance
Realista
Registro
Recurso
Específico
Éxito
Oportuno
Registrar

Lección 6

El Éxito a Través de Marcar Objetivos

2.6 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán registrar, realizar seguimiento y reflexionar sobre el éxito de un objetivo personal para una práctica sentada de mindfulness mediante un diario durante una semana.

2.6 Materiales

- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 2: «Diario de Auto-Práctica»
- Pelota de playa (o cualquier objeto que se puede pasar)
- Bloc de papel grande y rotulador

2.6 Preguntas Orientadoras

- *¿Qué es un objetivo?*
- *¿Cuál es la diferencia entre un deseo y un objetivo?*
- *¿Cómo decides qué objetivos establecer para ti mismo?*
- *¿Cuáles son los pasos para establecer un objetivo?*
- *¿De qué manera establecer un objetivo puede ayudarte a mejorar tu rendimiento?*
- *¿De qué manera establecer un objetivo puede aumentar tu motivación para lograr tu objetivo?*
- *¿De qué manera establecer un objetivo puede aumentar tu concentración?*
- *¿De qué manera establecer un objetivo mejora tus calificaciones en la escuela?*
- *¿De qué manera alcanzar tu objetivo puede aumentar tu confianza en ti mismo?*
- *¿Qué es un obstáculo?*
- *¿Cómo podrías evitar o superar un posible obstáculo?*
- *¿Alguna vez te has planteado un objetivo poco realista? ¿Que pasó? ¿Qué aprendiste de la experiencia?*
- *¿Está bien tomar riesgos en algún momento? ¿Qué tipos de riesgos están bien? ¿Qué tipos de riesgos no están bien?*
- *¿Alguna vez te has ido por las ramas y te has arriesgado a no lograr un objetivo mayor? Descríbelo. ¿Estás contento de que te hayas arriesgado? ¿Por qué?*
- *¿Cuál es la diferencia entre fallar y ser un fracaso?*
- *¿Cuál es tu definición personal de éxito?*
- *¿Alguna vez has podido convertir un fracaso en un éxito? ¿Qué aprendiste de la experiencia? Descríbelo.*
- *Si no logras tus objetivos, ¿eso te convierte en un fracaso? ¿Por qué?*
- *Explica la siguiente cita por Zig Ziglar: "Lo que obtienes al lograr tus objetivos no es tan importante como lo que eres al alcanzar tus metas."*

2.6 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, nos aventuramos más profundamente en el cerebro para examinar cómo la corteza pre-frontal influye en nuestra capacidad de planificar y tomar decisiones inteligentes, aun cuando nos enfrentamos a situaciones difíciles. Descubrimos qué a través de la respiración consciente, podemos encender nuestro poder de domar nuestro genio. Con una práctica constante, y con tiempo, el cerebro puede aprender a ser menos reactivo, y responder de una forma más considerada en situaciones difíciles para que nuestro líder amistoso puede guiarnos con éxito.

2.6 Enseñar

Los estudiantes deben ponerse en un círculo. Se les pide que cada uno piensa en una palabra que describe cómo se siente hoy.

Alternativamente, los estudiantes de 9 y 10 años pueden compartir un rasgo de carácter que poseen o que les gustaría mejorar. Ejemplos incluirían los siguientes rasgos: valiente, cariñoso, compasivo, seguro de sí mismo, cooperativo, considerado, confiable, determinado, tolerante, empático, entusiasta, generoso, honesto, imaginativo, amable, optimista, paciente, respetuoso, responsable, sensible, y tolerante.

El maestro saca la pelota de playa. Sin decirles nada a los estudiantes, se mide el tiempo de la actividad. El maestro comparte su palabra para describir cómo se siente (o rasgo). A continuación, se llama por su nombre al estudiante que está al otro lado del círculo y se le pasa la pelota. Esa persona cuando recibe la pelota tiene que compartir su palabra para describir cómo se siente (o un rasgo). Se continua hasta que todos los estudiantes hayan podido tener un turno. Después, el maestro les cuenta cuanto tiempo tardaron para que

todos participaron. Para la segunda ronda, se les reta a los estudiantes para que comparten su palabra sobre cómo se sienten (o rasgo de carácter) y pasan la pelota 10 segundos más rápido, al tener a la palabra (o rasgo de carácter) en su cabeza antes de recibir la pelota.

Se les explica que la lección de hoy se enfocará en la importancia y el proceso de establecer objetivos, al igual que el objetivo que establecieron para la actividad de pasar la pelota. Se registra y se repasa el proceso de marcar objetivos.

Se les recuerda a los estudiantes que marcar objetivos proporcionará enfoque, dirección y un desafío a medida. Errores en el proceso de marcar objetivos incluyen objetivos que son demasiado ambiciosos, no suficientemente específicos, que no se apunten, o no se registren cada día, o marcar demasiados objetivos a la misma vez.

Con toda la clase, se apunta los beneficios de marcar objetivos, como los siguientes:

- Organizar un plan para trabajar hacia el objetivo
- Concentración en las prioridades
- Más fácil de medir los avances
- Mejor uso del tiempo y de los recursos
- Resultados más rápidos
- Aumenta la motivación, el optimismo, la confianza y la conciencia de las fortalezas y debilidades personales
- Reduce la dilación y el estrés (de la confusión o falta de organización)

Movimiento

Secuencia
de Apertura A x 2
Secuencia de
Apertura B x 2
Dedo Gordo
Manos Debajo
de los Pies
Triángulo
Triángulo Rotado
Surfero a Ola
Volcán 1 y 2
Bailarín
Buceo del Delfín
Sándwich
Mesa o Tobogán
Estiramiento
Deportivo
Foca 1 y 2
Arco
Camello Lateral
Camello
Roca
Secuencia de Cierre
Descanso Guiado

2.6 Participación Activa

El maestro muestra una copia del «Diario de Auto-Práctica» del Cuaderno de Reflexión en papel grande para gráficos. Demuestra como marcar un objetivo para una práctica de respiración consciente. El maestro enseña de forma clara a los estudiantes el proceso de marcar objetivos y como trabajar para alcanzar dicho objetivo en un periodo de 7 días. Se les recuerda a los estudiantes que no están intentando alcanzar sus objetivos en un día, sino en siete. Esto requiere que se divida sus objetivos finales en siete objetivos diarios.

Se les explica que a veces no somos capaces de alcanzar nuestros objetivos debido a algo que este fuera de nuestro control o por un obstáculo no esperado. Los estudiantes deben intentar encontrar formas creativas de evitar o superar cualquier obstáculo que pueda surgir, pero también reconocer que a veces no está mal no llegar a la meta. Los logros se marcan no solo por el resultado final sino también por alcanzar pequeños retos durante el proceso de alcanzar el objetivo principal. El objetivo verdadero es no rendirse. Siempre hay oportunidades para que los estudiantes puedan revisar sus objetivos e intentarlos de nuevo. El maestro debe enfatizar que mientras continuemos trabajando hacia nuestros objetivos, vamos por el buen camino.

Los estudiantes deben trabajar de forma independiente para marcar sus propios objetivos relacionados con la respiración consciente. Se revisa las dos columnas en el Diario de Auto-Práctica titulados «Qué Noto» y «Qué Siento». El maestro pasea por la clase y ayuda a los estudiantes en dividir sus objetivos para el final de la semana en siete objetivos diarios más pequeños.

2.6 Rutina de Cierre

Se sigue guiando a los estudiantes en la Rutina de Cierre igual que en la Unidad 1, cambiando «El Poder de Estar Tranquilo» por «El Poder de Domar Tu Genio».

2.6 La Práctica en Casa

Los estudiantes registran sus avances relacionados con su objetivo durante una semana en su Diario de Auto-Práctica del Cuaderno de Reflexión de la Unidad 2, en la página 1. *El Poder de Domar Tu Genio*.

2.7 Vocabulario

Ventajas

Alternar

Crítico

Momento

Franqueza

Pausa

Perspectiva

Escenario

Lección 7

Consciente o Inconsciente

2.7 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán definir la diferencia entre pensamientos y acciones conscientes e inconscientes.

2.7 Materiales

- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 2: *El Poder de Domar Tu Genio*
- Rotulador
- Un escenario de una conducta inconsciente (diferente a los ejemplos citados en el Cuaderno de Reflexión)

2.7 Preguntas Orientadoras

- *¿Cómo es una elección inconsciente?*
- *¿Cómo es una elección consciente?*
- *¿Qué estrategias puedes practicar para comenzar a tomar decisiones más conscientes?*
- *¿Cuáles son algunas ventajas posibles de actuar con mindfulness?*
- *¿Todos tenemos momentos inconscientes?
¿Por qué?*
- *¿Puedes ser consciente e inconsciente en el mismo día? Da un ejemplo.*

2.7 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, aprendimos la importancia de marcar objetivos y el proceso de hacerlo.

Se repasa brevemente cada componente de un objetivo. Se hace un repaso con los estudiantes para ver si hayan registrado su progreso en el «Diario de Auto-Práctica». El maestro abordará cualquier pregunta de seguimiento que puedan tener los estudiantes sobre el «Diario de Auto-Práctica».

2.7 Enseñar

Hoy vamos a explorar la diferencia entre pensamientos y acciones conscientes e inconscientes. Antes de encontrar ejemplos, repasemos lo que significa ser conscientes. Mindfulness es cuando prestamos atención a lo que está sucediendo mientras suceda con un sentido de amabilidad y curiosidad. La atención plena se trata de prestar mucha atención sin juicio. Esto significa que te detienes y tomas tiempo para considerar cuidadosamente la situación desde diferentes perspectivas, o diferentes puntos de vista, antes de formar una opinión.

Cuando aprendes sobre el mindfulness, puedes convertirte en científico, estudiando tus pensamientos, sentimientos y acciones. Como todos los científicos, debes hacer experimentos para descubrir cosas nuevas. Por ejemplo, puede que descubras maneras de tranquilizarte cuando te sientas enojado, o maneras de ser más amable contigo mismo y con los demás. También puede ser que aprendas datos interesantes sobre tu cerebro y como te puede ayudar para mejorar tus capacidades de mindfulness.

Acuérdate, todo el mundo tiene momentos inconscientes, ¡incluso los adultos! La buena noticia es que cada nuevo momento es una oportunidad para usar tus herramientas de mindfulness para elegir una respuesta más consciente.

Se crea una tabla con una columna para «Consciente» y otra de «Inconsciente». El maestro da un ejemplo para cada columna. Después, los estudiantes deben formar ejemplos. Si proporcionan un ejemplo de algo inconsciente, se les pide que revisen el ejemplo para que sea consciente (y viceversa).

Consciente	Inconsciente
Escuchar atentamente la versión de un amigo sobre un desacuerdo sin emitir un juicio de inmediato.	Negarse a escuchar respetuosamente la versión de un amigo de un desacuerdo y hacer juicios antes de comprender completamente su punto de vista o perspectiva.
Saborear y masticar lentamente cada bocado de tu almuerzo.	Comer tu almuerzo rápidamente sin masticar bien o tomar el tiempo de apreciarlo y disfrutarlo.
Despertarte unos minutos antes para darte tiempo suficiente para prepararte para la escuela sin sentirte con prisa o estresado.	Despertarte tarde y tener que prepararte con prisas para ir a la escuela, sin dejar tiempo suficiente para meter tu tarea en tu mochila o comer tu desayuno.
Tomar el tiempo para planificar y preparar una merienda saludable para después del colegio.	No planificar con antelación, comiendo una bolsa de patatas o una barra de chocolate para tu merienda después del colegio.
Ser abierto a probar algo nuevo, como escuchar un estilo diferente de música, probar una comida nueva, o aprender un nuevo idioma.	No estar dispuesto a probar cosas o experiencias nuevas.
Colocar tus platos sucios en el lavaplatos o lavarlos.	Dejar tus platos sucios apilados en el fregadero de la cocina para que otra persona los lave.

Movimiento

Secuencia
de Apertura A
Secuencia
de Apertura B
Manos Debajo
de los Pies
Triángulo
Triángulo Rotado
Surfero a Ola
Volcán 1 y 3
Bailarín
Árbol Sentado
Barco a
Loto Flotante x 3
Rana o Cuervo
Caracol
Caracol Girado
Super-héroe 1 y 2
Camello
Puente or Rueda
Rodillas al Pecho
Vela
Mariposa Durmiente
(niños de 8 y 9
años)
Pez (niños de
10 años)
Secuencia de Cierre
Descanso Guiado

2.7 Participación Activa

Se les enseña como respirar de forma consciente al demostrar la técnica de respirar con fosas nasales alternativas.

1. Se siente de forma cómoda con la espalda bien erguida.
2. Se hace una «pinza» con la mano derecha al extender el dedo índice y el dedo pulgar, colocando el dedo índice sobre la fosa nasal izquierda y el dedo pulgar sobre la fosa nasal derecha.
3. Se cierra los ojos suavemente.
4. Se cierra la fosa nasal derecha con el dedo pulgar. Se inhala a través de la fosa nasal izquierda, como si estuviera sorbiendo aire por una pajita.
5. Después de una inhalación completa, se cierra la fosa nasal izquierda con el dedo índice. Se suelta el dedo pulgar derecho de la fosa nasal derecha. Se exhala y después se inhala de nuevo por la fosa nasal derecha.
6. Se cierra la fosa nasal derecha con el dedo pulgar. Se suelta el dedo índice de la fosa nasal izquierda. Se exhala y después se inhala de nuevo por la fosa nasal izquierda.

Esto es una ronda. Cada ronda empieza con una inhalación a través de la fosa nasal izquierda y termina con una exhalación a través de la fosa nasal izquierda. Se repite 2-4 veces. Los estudiantes deben notar la sensación del aire cuando sube por sus fosas nasales y baja hacia sus pulmones, la temperatura del aire cuando entra en las fosas nasales, y el lugar preciso donde el aire entra las fosas nasales.

Los estudiantes deben trabajar en ralentizar la respiración al ritmo de un caracol. Sus exhalaciones pueden ser un poco más largas que sus inhalaciones. Una vez que hayan completado el ejercicio, se les instruye que vuelvan a respirar normal a un ritmo normal.

2.7 Enlace

Hoy comparamos los escenarios conscientes con los inconscientes. Aprendimos que, si tenemos un momento inconsciente, siempre hay otro momento para elegir responder de una forma más consciente. Es importante darse cuenta de que el mindfulness es una elección que tenemos el poder de hacer.

Una manera de mejorar nuestro mindfulness es a través de nuestra respiración. Hoy aprendimos un nuevo ejercicio de respiración llamado respirar con fosas nasales alternativas para ayudarnos a ralentizar, relajarnos, y dejar que nuestros cerebros estén en un lugar más consciente para que puedan tomar decisiones más pensados e inteligentes.

La próxima vez, aprenderemos otra estrategia que se llama STOP. Es otra herramienta para aprender a actuar de una forma más consciente, incluso cuando estamos ante situaciones difíciles o emociones fuertes.

2.7 Rutina de Cierre

Se sigue guiando a los estudiantes en la Rutina de Cierre igual que en la Unidad 1, cambiando «El Poder de Estar Tranquilo» por «El Poder de Domar Tu Genio».

2.8 Vocabulario

Adjetivo
Conciencia
(niños de 10 años)
Perceptivo
Proceder
Estrategia

Lección 8

La Estrategia de STOP¹ CÓMO DOMAR A TU AMÍGDALA

2.8 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán aplicar la estrategia STOP a situaciones diarias, tanto dentro como fuera del aula.

2.8 Materiales

- Imagen de «Vistazo de 30 Segundos» (ver Participación Activa)
- Papel (una hoja por estudiante)
- Lápiz (uno por estudiante)
- Superficie dura para escribir (por ejemplo, un portapapeles) (uno por estudiante)
- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 2

2.8 Preguntas Orientadoras

- *¿Qué notaste cuando tomaste tres respiraciones conscientes?*
- *¿Qué te sentiste antes de tomar tres respiraciones conscientes? ¿Durante? ¿Después?*
- *¿Cómo se comparaban tus tres respiraciones conscientes con las respiraciones que normalmente tomas?*
- *¿Crees que siempre deberías ser consciente de tu respiración? ¿Por qué?*
- *¿Qué significa observar?*
- *¿Cómo se pueden usar tus cinco sentidos para hacer observaciones?*
- *¿Qué sentido(s) usas para observar tu respiración?*
- *¿Qué adjetivos, o palabras descriptivas, podrías usar para describir la calidad de tu aliento?*
- *¿Cuál es la diferencia entre pensar y darse cuenta? (niños de 10 años)*

2.8 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, comparamos los escenarios conscientes con los inconscientes. Aprendimos que, si tenemos un momento inconsciente, siempre hay otro momento para elegir responder de una forma más consciente. Es importante darse cuenta de que el mindfulness es una elección que tenemos el poder de hacer.

Una manera de mejorar nuestro mindfulness es a través de nuestra respiración. Aprendimos un nuevo ejercicio de respiración llamado respirar con fosas nasales alternativas para ayudarnos a ralentizar, relajarnos, y dejar que nuestros cerebros estén en un lugar más consciente para que puedan tomar decisiones más pensados e inteligentes.

2.8 Enseñar

Hoy voy a enseñarte una estrategia sencilla para domar tu amígdala, o «dragón interior», cuando sientes que las llamas de las emociones fuertes están cursando por tus venas en todo el cuerpo.

El maestro muestra la ilustración de la estrategia STOP en el Cuaderno de Reflexión. Se les introduce a los estudiantes cada paso de la estrategia de STOP y la importancia de la secuencia de los pasos. El principal enfoque de la lección es de afinar sus capacidades de observación para ayudarles a hacer elecciones más conscientes. Se les informa a los estudiantes que todo lo que notan se llaman «observaciones». Mientras mejor sean haciendo observaciones detalladas y perceptivas, más fácil les será responder de forma consciente a las emociones fuertes y situaciones difíciles.

El maestro debe hablar con los niños sobre cómo nos afecta la calidad de nuestra respiración tanto física como emocionalmente. Por ejemplo, una exhalación larga, como un suspiro, nos lleva a un estado anímico más tranquilo, llamando a la CPF para la toma de decisiones consciente. Se pide a los estudiantes que verbalicen cómo cambia la calidad de su respiración cuando se



ríen histéricamente, lloran, están ansiosos, asustados, enojados, relajados, sorprendidos o sobresaltados.

Se debe subrayar tres factores fundamentales de una práctica de mindfulness:

1. Se necesita una práctica constante y diario.
2. Se puede aprender de los momentos inconscientes sin ser demasiado duro consigo mismo. Cada momento es una oportunidad para ser más consciente.
3. **Niños de 10 años:** Pensar no es lo mismo que ser consciente. Pensar es cuando tu mente crea pensamientos sobre una situación. Consciencia es cuando tu atención está enfocada en la situación, simplemente observando con tus sentidos, sin hacer juicios. Eres consciente a través de lo que ves, oyes, hueles, saboreas y tocas.

Movimiento

Secuencia
de Apertura A
Secuencia
de Apertura B
Dedo Gordo
Triángulo Rotado
Surfero a Ola
Pájaro
Silla Girada
Sándwich
Mesa o Tobogán
Caracol
Caracol Girado
Barco a
Loto Flotante x 3
Cuervo Lateral
Estocada Hacia Arriba
Camello Lateral
Camello
Puente or Rueda
Rodillas al Pecho
Figura 4 Durmiente
Secuencia de Cierre
Descanso Guiado

2.8 Participación Activa

El maestro debe retar a los estudiantes a que hagan un «vistazo de 30 segundos» utilizando una imagen (por ejemplo, una fotografía, un plano, una obra de arte, etc). Se proyecta o se distribuye la imagen. Se les pide a los estudiantes que observen tantos detalles como puedan durante 30 segundos, sin tomar notas ni colaborar con sus compañeros de clase. Cuando suena la alarma de los 30 segundos, se esconde la imagen. Se les da papel reciclado y lápices a los estudiantes. Deben apuntar de forma independiente todo lo que recuerden en un papel. Toda la clase debe comparar y hablar de sus observaciones. Si hay detalles que faltan o diferencias de opiniones de lo que se vio, se toma nota antes de observar la imagen de nuevo.

Esta actividad se conecta con los primeros tres pasos de la estrategia de STOP.

1. *¿Por qué es importante parar y tomar tiempo cuando hacemos observaciones?*
2. *¿Cuál sentido usaste primero para este tipo de observación?*
3. *¿Puedes dar un ejemplo de una situación cuando sería beneficioso, o ayudaría, usar más que un sentido cuando haces una observación (por ejemplo, utilizando tus ojos para notar gestos faciales y el lenguaje corporal cuando hablas con alguien mientras usas tus oídos para escuchar)?*

Se les señala que muchas de nuestras observaciones son una combinación de información de más de uno de nuestros sentidos.

2.8 Enlace

Hoy descubrimos que la respiración es la herramienta más poderosa para tranquilizarnos y concentrar nuestros cuerpos y mentes. Investigamos sobre cómo la calidad de nuestra respiración—rápida, lenta, profunda, superficial, áspera, uniforme, aguantada, con sonido—afecta como nos sentimos. Tomando tiempo para ralentizar nuestra respiración, ralentiza nuestra mente acelerada, nos ayuda a pensar de forma más clara, y nos permite hacer observaciones más precisas y decisiones más inteligentes. Con una práctica constante, y con el tiempo, tu cerebro puede aprender a ser menos reactivo y responder de forma más tranquila, despertando tu líder amistoso en momentos difíciles.

Se repasa brevemente los cuatro pasos de la estrategia STOP.

2.8 Rutina de Cierre

Se sigue guiando a los estudiantes en la Rutina de Cierre igual que en la Unidad 1, cambiando «El Poder de Estar Tranquilo» por «El Poder de Domar Tu Genio».

2.8 La Práctica en Casa

Se les pide a los estudiantes que memoricen y apliquen los cuatro puntos de la estrategia STOP. Se les explica a los estudiantes que en la próxima sesión, el maestro pedirá voluntarios para compartir sus experiencias utilizando la estrategia STOP.

2.9 Vocabulario

Lenguaje corporal
Hacer frente a
Empatía
Gestionar
Postura
Síntoma
Sinónimo
Desahogar

Lección 9

Darle un Nombre Para Domarlo EL TÉMPANO DE IRA¹

2.9 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán identificar desencadenantes personales de ira y elegir maneras efectivas y constructivas para manejarlo.

2.9 Materiales

- Bloc de papel grande
- Rotuladores
- Dos imágenes de cuerpo entero (una de una persona mostrando ira y la segunda de una persona mostrando otra emoción fuerte)
- La tabla del «Témpano de Ira»: Incluye un resumen de un témpano con sólo 10 por ciento visible sobre la superficie del agua. Se escribe la palabra «IRA» en la porción sobre el agua, un barco, y un pez [para que los estudiantes pueden discernir fácilmente la parte por encima del agua y la parte debajo de la superficie].

2.9 Preguntas Orientadoras

- *¿Todo el mundo experimenta emociones fuertes? ¿Cómo lo sabes?*
- *¿Todo el mundo reacciona a las emociones fuertes de la misma manera? Defiende tu respuesta.*
- *¿Puedes ver las emociones? Si es así, ¿cómo son?*
- *¿Puedes sentir las emociones? Si es así, ¿cómo se sienten?*
- *¿Qué partes del cuerpo se usan para expresar las emociones? Descríbelo.*
- *¿Cómo se usa el lenguaje corporal para expresar enojo? ¿Tristeza? ¿Vergüenza? ¿Miedo? ¿Felicidad? ¿Ilusión? ¿Impaciencia? ¿Asco?*
- *¿Cómo afectan las emociones fuertes a tus reacciones en diferentes situaciones?*
- *¿Cómo te afectan las emociones fuertes a tu capacidad de aprender algo nuevo en el colegio?*
- *¿Cómo te afectan las emociones fuertes a tu capacidad de hacer y mantener amigos?*
- *Explica el significado de la siguiente declaración (de Daniel Siegel): "¿A medida que practicas un estado específico, puede convertirse en un rasgo"?*
- *¿Cuál es un ejemplo de ira que has visto en las noticias? ¿Cómo se resolvió la ira? ¿Fue esta la mejor resolución? ¿Por qué? (niños de 10 años)*
- *¿Cómo podrían estos eventos actuales haber sido diferentes si las personas estuvieran en mejores condiciones de manejar su enojo? (niños de 10 años)*

2.9 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, descubrimos que la respiración es la herramienta más poderosa para tranquilizarnos y concentrar nuestros cuerpos y mentes. Investigamos sobre cómo la calidad de nuestra respiración—rápida, lenta, profunda, superficial, áspera, uniforme, aguantada, con sonido—afecta como nos sentimos. Tomando tiempo para ralentizar nuestra respiración, ralentiza nuestra mente acelerada, nos ayuda a pensar de forma más clara, y nos permite hacer observaciones más precisas y decisiones más inteligentes. Con una práctica constante, y con el tiempo, tu cerebro puede aprender a ser menos reactivo y responder de forma más tranquila en momentos difíciles.

2.9 Enseñar

A continuación, se comparte una imagen de una persona, con su cuerpo entero expresando una emoción fuerte. El maestro demuestra cómo se puede hacer observaciones detalladas de la expresión facial de la persona y su lenguaje corporal general para inferir sobre los sentimientos de esa persona en ese momento. El maestro puede demostrar cómo piensa detalladamente sobre sus observaciones y las analiza, ya que algunas emociones (por ejemplo, ira, celos, vergüenza, dolor, frustración, traición) pueden parecer similares y pueden ser difíciles de diferenciar basándose solo en las observaciones. Se comparte cómo las observaciones preceden el darle un nombre a la emoción.

Nota como observé pistas de la expresión facial de esa persona y su postura o lenguaje corporal antes de nombrar las emociones que puede estar experimentando en ese momento. Tú también debes parar, tomar tres respiraciones conscientes, y

observar las sensaciones en tu propio cuerpo antes de que puedas entender completamente lo que estas sintiendo. Por ejemplo, hay momentos cuando pienso que estoy enfadado, pero cuando paro, y tomo tres respiraciones conscientes, y observo las sensaciones en mi cuerpo, me doy cuenta que lo que siento es otra cosa, como vergüenza o miedo.

Para prepararnos mejor para tomar decisiones inteligentes y conscientes como respuesta a una emoción fuerte, necesitamos «Darle Un Nombre Para Domarlo»» Eso significa que primero tenemos que identificar nuestra emoción antes de poder calmarlo o domarlo.

El maestro comparte otra imagen de una persona con su cuerpo entero, pero esta vez, con un gesto de ira. Los estudiantes deben hacer el mismo proceso que demostró el maestro para nombrar la emoción que infieren que esa persona podría estar sintiendo. Los estudiantes deben justificar por qué eligieron una emoción en particular. Se habla de los síntomas de la ira (por ejemplo, la frecuencia cardíaca y la respiración aceleradas, sudar, puños o mandíbulas apretados, dolores de cabeza, dolor de estómago, músculos tensos, fruncir el ceño, cara roja, dificultad para enfocar, irritabilidad, gritar).

Movimiento

Secuencia
de Apertura A
Secuencia
de Apertura B
Triángulo
Ola Rotada
Elefante
Apertura de Piernas
de Pie
Plancha Lateral
Roca Rondando
a Mariposa x 3
Flor
Estiramiento Deportivo
Cuervo Lateral
Estocada Baja con
Los Brazos Levantados
Estiramiento de
Cuádriceps
Media Apertura
de Piernas a Apertura
de Piernas
Cobra
Arco
Roca
Vela
–Mariposa Durmiente
(niños de 8 y 9 años)
–Pez (niños de 10 años)
Secuencia de Cierre

2.9 Participación Activa

Después de llegar a un consenso de que la emoción expresada en la segunda imagen es ira, se les plantea la siguiente pregunta: *¿Qué es la ira?*

La ira es una emoción fuerte. El maestro debe poner énfasis en que no hay emociones correctas o incorrectas. No es malo sentir ira. Sin embargo, sí que hay acciones que pueden ser correctas o incorrectas. Nunca está bien hacer daño a otras personas o a nosotros mismos. Nunca está bien tomar algo que no es nuestro o destruir la propiedad de otra persona.

- *¿De dónde viene la ira?*
- *¿Cuáles son algunos sinónimos de ira* (frustración, furia, indignación, irritación, resentimiento, enojo)?
- *¿Cuáles son ejemplos de formas saludables de sobrellevar o enfrentar la ira?*

Respuestas en la tabla.

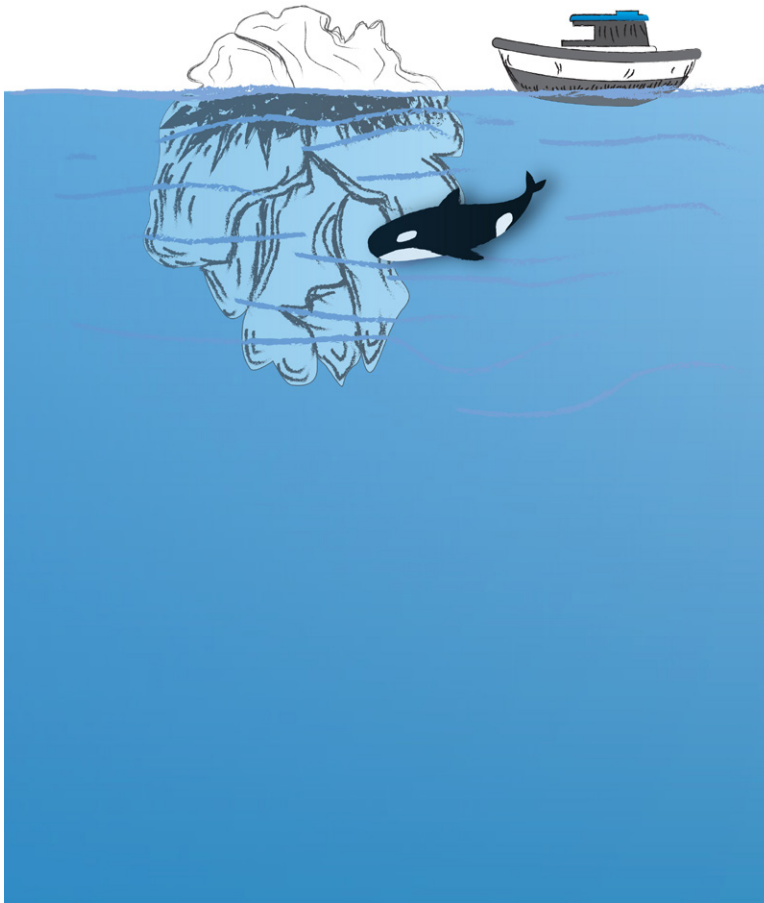
El primer paso es reconocer los factores desencadenantes de la ira y las señales tempranas de la ira que crece dentro de ti. El segundo paso es practicar respuestas positivas hasta que estén grabadas en tu cerebro y se conviertan en hábitos de afrontamiento saludables.

Algunos ejemplos de formas saludables de lidiar con la ira incluyen escribir en un diario, liberar la ira a través de la actividad física (por ejemplo, baile o deportes), hablar con alguien, tomar tres respiraciones conscientes o alejarse y lidiar con la situación una vez que se haya calmado.

¿Cuáles son algunos ejemplos de formas poco saludables para reaccionar, o desahogarse ante la ira?

- Romper algo
- Robar algo
- Hacer daño a alguien física o emocionalmente
- Hacer daño a uno mismo
- Guardar las emociones por dentro

Se muestra la tabla del «Témpano de Ira».



Un témpano es una enorme pieza de hielo flotante que se encuentra en las partes más frías del océano. Solo el 10 por ciento superior de un témpano se puede ver por encima de la superficie, lo que significa que la mayoría está oculto de la vista. La ira se puede comparar con un témpano. Muchas veces nuestra ira representa solo una pequeña parte de lo que realmente sentimos. Es una emoción superficial, con la(s) emoción(es) más profunda(s) escondida(s) debajo de la superficie. Al experimentar ira, es importante preguntarte: “¿Qué estoy sintiendo aparte de la ira?”

Los sentimientos que pueden ocultarse bajo la superficie incluyen humillación, culpa, miedo, celos, ansiedad, frustración, preocupación, inseguridad, rechazo, impotencia y falta de respeto. El maestro debe compartir una de estas posibles emociones profundas y luego hacer que los estudiantes contribuyan con las suyas propias. Se apunta las respuestas en la tabla «El Témpano de Ira» (en la porción del témpano sumergida en el agua).

Como cada persona experimenta diferentes emociones subyacentes, el Témpano de ira de cada persona puede ser diferente. Aprender sobre estas emociones más profundas no solo te hace más consciente de tus propios sentimientos, sino también de los sentimientos de los demás, lo cual enseña compasión y empatía.

Se conversa brevemente sobre la diferencia entre compasión y empatía.

Es más difícil enojarse con alguien cuando comprende que puede estar expresando ira en vez de otra emoción más profunda, como miedo, inseguridad, celos o dolor.

El maestro debe usar las preguntas a continuación¹ para ayudar a guiar una discusión con toda la clase sobre la ira:

- *¿Cómo sabes que estas enfadado?*
- *¿Qué te hace sentir ira? Incluye molestias menores y grandes cosas que te ponen furioso.*
- *¿Dónde en tu cuerpo sientes la ira? Enumera tus síntomas físicos.*
- *¿Cuál es el primer signo de ira que notas? Enumera tus señales de alerta temprana que te avisan que te estás enfadando mucho.*
- *¿Qué puedes hacer para manejar tu ira de una manera eficaz y saludable cuando notas las señales de alerta?*
- *¿Cómo sueles reaccionar cuando te sientes enfadado?*
- *¿Cuál es el comportamiento negativo que más quieres evitar cuando te sientes enfadado? ¿Qué harás en su lugar?*
- *¿Cómo te puede ayudar el Témpano de ira para controlar tu propia ira?*
- *¿Cómo te puede ayudar el Témpano de ira para empatizar con alguien que está mostrando ira?*

2.9 Enlace

Hoy exploramos la importancia de observar los sentimientos en nuestros cuerpos antes de nombrar la emoción que experimentamos en ese momento. Llamamos a esta estrategia «Darle Un Nombre Para Poder Domarlo». Darle un nombre a la emoción nos da fuerza para domarlo o manejarlo antes de que la emoción fuerte nos domine. A veces una emoción fuerte como la ira es solo la punta del témpano, con emociones más profundas escondidas debajo de la superficie. Acuérdate, cuando practicas un estado concreto, como la ira o la calma, se convierte en una característica.

2.9 Rutina de Cierre

Se sigue guiando a los estudiantes en la Rutina de Cierre igual que en la Unidad 1, cambiando «El Poder de Estar Tranquilo» por «El Poder de Domar Tu Genio».

1: Anger Management Worksheet, Inner Health Studio, <http://www.innerhealthstudio.com/anger-management-worksheets.html>.

2.10 Vocabulario

Estimar

Inferir

Auto-conciencia

Lección 10

Cómo las Emociones se Mueven a Través de Nuestros Cuerpos

2.10 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán etiquetar donde físicamente experimentan emociones fuertes en un diagrama del cuerpo para cultivar la auto-conciencia y manejar las emociones fuertes, en lugar de ignorarlas o rechazarlas.

2.10 Materiales

- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 2
- Bloc de papel grande
- Rotuladores
- Botella de agua

2.10 Preguntas Orientadoras

- *¿Cómo puede la observación de las sensaciones en tu cuerpo ayudarte a reconocer tus sentimientos?*
- *¿Cómo se puede inferir los sentimientos de un amigo al observar pistas de su lenguaje corporal?*
- *Nombra los sentimientos que te gustan y los que no te gustan. Explícate.*
- *¿Por qué las personas en la misma situación experimentan sentimientos diferentes el uno del otro?*
- *¿Por qué son importantes las emociones?*
- *¿Por qué es importante prestar atención a tus emociones antes de proceder a actuar?*
- *¿Cómo afectan tus sentimientos a las personas que te rodean?*
- *¿Cómo puede la comprensión de tus sentimientos ayudarte en la escuela? ¿Durante el recreo en el patio? ¿En casa?*
- *¿Cómo puede la comprensión de los sentimientos de otras personas ayudarte en la escuela? ¿Durante el recreo en el patio? ¿En casa?*
- *¿Por qué aceptamos todas las emociones en la práctica de mindfulness?*

2.10 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, exploramos la importancia de observar los sentimientos en nuestros cuerpos antes de nombrar la emoción que experimentamos en ese momento. Llamamos a esta estrategia «Darle Un Nombre Para Poder Domarlo». Darle un nombre a la emoción nos da fuerza para domarlo o manejarlo antes de que la emoción fuerte nos domine. A veces una emoción fuerte como la ira es solo la punta del témpano, con emociones más profundas escondidas debajo de la superficie. El estrés, como la ira, es otro ejemplo de una emoción fuerte que puede acercarse a ti y sorprenderte sigilosamente.

El maestro levanta una botella de agua y lo enseña a la clase. Pide a los estudiantes que estimen el peso de la botella. A continuación, explica que no es el peso en sí de la botella lo que importa, sino el tiempo que hay que mantenerlo levantada. Sostenerlo durante unos minutos es fácil, pero sería agotador, si no imposible, mantenerlo en el aire durante todo el día sin soltarlo para descansar. Aunque el peso de la botella no aumenta, parece más pesado cuanto más tiempo tengas que aguantarlo. Pasa lo mismo con las emociones fuertes, como la ira o el estrés. Si siempre te estás aferrando a tus emociones fuertes sin encontrar formas saludables de sobrellevar o expresarte, tus emociones fuertes afectarán tu salud física y emocional.

Alternativamente, los estudiantes pueden experimentar directamente el concepto de emociones pesadas y molestas haciendo una sentadilla profunda con las piernas separadas, hundiendo sus caderas hasta que estén casi al nivel de sus rodillas. Los estudiantes tienden sus brazos hacia los lados, con las palmas hacia arriba, mientras se imaginan sosteniendo una pelota de playa gigante a lo largo de sus brazos. Los estudiantes imaginan que la pelota de playa se está volviendo más pesada a medida que se expande. Tendrán que fortalecer sus cuerpos enteros, incluidos sus brazos, piernas, espaldas y músculos del vientre, para soportar el peso adicional. Los

estudiantes continúan sosteniendo esta postura con la pelota de playa imaginaria durante varias respiraciones.

2.10 Enseñar

Se muestra la página de la estrategia «STOP» del Cuaderno de Reflexión.

Hoy vamos a conectar nuestras emociones con experiencias, o cosas que nos gustan y otras que no. Al darle un nombre a cada emoción, podemos entenderlas mejor, y luego podemos practicar el paso final: proceder, o actuar, cuando nos sentimos preparados.

Se hace una tabla con cuatro columnas. Las primeras dos columnas enumeran los gustos y aversiones de los estudiantes. La tercera columna nombra la emoción asociada con el gusto o la aversión. (Este ejercicio se puede modificar para explorar las emociones asociadas con las fortalezas y debilidades de los estudiantes). La cuarta columna es el contorno de un cuerpo humano, donde los estudiantes deben identificar donde experimentan cada emoción físicamente.

El maestro debe dar un ejemplo de un gusto y una aversión, con sus emociones asociadas, incluyendo donde lo siente en su cuerpo. El maestro comparte su proceso de pensar en voz alta con la clase. Se selecciona una emoción que asocia a una aversión y se describe como podría elegir a proceder, o responder, ahora que se haya identificado la emoción experimentada. Se subraya la conexión a la estrategia de «Darle Un Nombre Para Poder Domarlo». Se les recuerda a los estudiantes que nuestros gustos y aversiones pueden ser muy diferentes. Las emociones que asociamos con un gusto o una aversión particular pueden ser diferentes a las de nuestros amigos. Se enlaza el concepto de mindfulness con una auto-consciencia mejorada y la capacidad de manejar las emociones fuertes.

Laboratorio de Movimiento y Actividades de Evaluación

La Práctica

Independiente

Posturas en Pareja

Secuenciación de

los Estudiantes

Club de Inventores:

—Nómbrale, Dibújalo,

Enseñalo (Se inventa

una nueva postura, y

luego se enseña los

pasos para entrar y

salir de la postura)

Sigue al Líder

Juego de Posturas

de Saco Terrero

Baile Freeze

2.10 Participación Activa

Con toda la clase, se genera una lista de tres gustos y tres aversiones. Se les da unos minutos a los estudiantes para que apunten las emociones que asocien a cada gusto y aversión. Los estudiantes hablan de sus emociones y las comparan con sus parejas. Durante la parte de compartir, se les guía a los estudiantes a considerar lo siguiente sobre una emoción elegida:

- *¿Qué sabes de esta emoción?*
- *¿Dónde notas esta emoción en tu cuerpo?*
- *¿Qué diferencia esta emoción de otras emociones?*
- *¿Qué podría desencadenar esta emoción?*
- *¿Cómo podrías responder a esta emoción?*
- *¿Cómo puede ayudar el identificar y darle un nombre a la emoción para responder de una forma más consciente?*

Se les recuerda a los estudiantes que a veces lo que pensamos que sentimos no es la verdadera emoción de base. Se repasa el Témpano de ira. Por ejemplo, podríamos pensar que estamos enfadados, pero en verdad somos tristes porque alguien nos hizo daño o nos causó sentirnos avergonzados. Por eso es importante observar detalladamente y darles un nombre a nuestras emociones antes de proceder con una respuesta.

2.10 Enlace

Hoy aprendimos como conectar nuestras emociones con experiencias, o cosas que nos gustan y otras que no. Después de observar los sentimientos en nuestros cuerpos, podemos darle un nombre a la emoción y después elegir de forma consciente la mejor manera de proceder, o responder a la situación. Este es nuestra estrategia de «Darle Un Nombre Para Poder Domarlo». De aquí en adelante, cuando te sientes abrumado por una emoción fuerte, acuérdate de hacer un STOP.

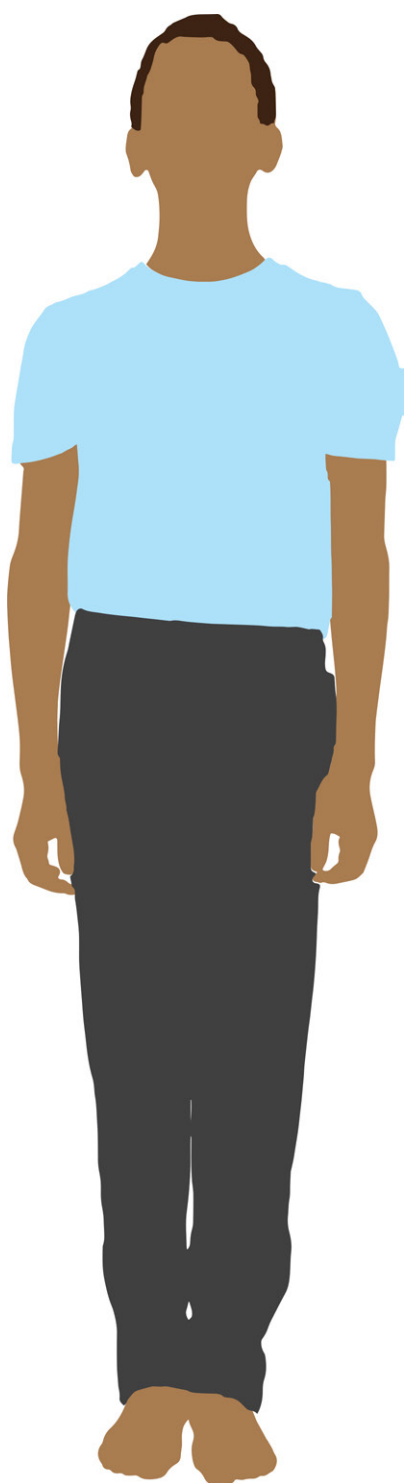
Se repasa brevemente los cuatro pasos de la estrategia STOP.

2.10 Rutina de Cierre

Se sigue guiando a los estudiantes en la Rutina de Cierre igual que en la Unidad 1, cambiando «El Poder de Estar Tranquilo» por «El Poder de Domar Tu Genio».

2.10 La Práctica en Casa

Se distribuye la hoja de «¡Enfadado!». Se lee las instrucciones en voz alta y se les pide que los estudiantes lo completen en casa.



¡Enfadado!

Dibuja como siente tu cuerpo cuando está enfadado.

Piensa en 2 cosas que te hacen sentir enfadado (mis desencadenantes). Después piensa en 3 cosas que podrías hacer para encontrarte mejor.

Mis desencadenantes:

1. _____

2. _____

Me encontraría mejor si...

1. _____

2. _____

3. _____

2.11 Vocabulario

Equilibrio

Conexión

cerebro-cuerpo

Seguro de sí mismo

Madurando

(niños de 9 y 10 años)

Productivo

Poda

Contraproducente

Síntomas

Temperatura

Lección 11

Tomar la Temperatura de Las Emociones

2.11 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán comparar los efectos físicos y mentales de tres ejercicios de respiración: La Abeja Atareada, la Respiración del Conejito y Respiración de Castillo.

2.11 Materiales

- Bola de arcilla o Play-Doh moldeada en la forma de un cerebro
- Mondadientes
- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 2

2.11 Preguntas Orientadoras

- *¿Qué es la conexión cerebro-cuerpo?
Da un ejemplo.*
- *¿Cómo es que al mover tu cuerpo, tu cerebro crece?*
- *¿Cómo pueden tus pensamientos afectar como te sientes?*
- *¿Cómo pueden tus emociones afectar tus pensamientos?*
- *¿Cómo afecta tu respiración a tus pensamientos y tus sentimientos?*

2.11 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, aprendimos como conectar nuestras emociones a experiencias, o a cosas que nos gusten o no. Después de observar los sentimientos en nuestros cuerpos, podemos darle un nombre a la emoción y después elegir de forma consciente la mejor manera de proceder, o responder, a la situación. Este es nuestra estrategia de «Darle Un Nombre Para Poder Domarlo». De aquí en adelante, cuando te sientes abrumado por una emoción fuerte, acuérdate de hacer un STOP.

Se repasa brevemente los cuatro pasos de la estrategia STOP.

Se muestra la bola de arcilla o Play-Doh moldeada en la forma de un cerebro. Se incluye dos hemisferios con un cuerpo calloso. Se puede usar un mondadientes para hacer las fisuras finas, o arrugas, en la materia gris de la corteza cerebral del cerebro. Se habla con los estudiantes de cómo nuestros pensamientos moldean a nuestro cerebro. La profundidad de las fisuras significa la fortificación o debilitación de las conexiones entre neuronas (se llaman conexiones neuronales).

Cuanto más pensamos en pensamientos relajantes y tranquilizantes, más nos sentiremos tranquilos y relajados. Si repetidamente pensamos pensamientos estresantes, más estresados nos sentiremos. El cerebro está entrenado por lo que pensamos debido a la neuroplasticidad. Nos convertimos en lo que practicamos repetidamente. Esto significa que si constantemente practicamos la reacción de enojo y preocupación, con el tiempo esas serán nuestras vías neurales y conductuales más fuertes cuando estamos estresados. La buena noticia es que debido a la asombrosa capacidad del cerebro para crecer y cambiar, puedes reformularlo para tener respuestas más saludables mediante la práctica de mindfulness. Puedes entrenar a tu cerebro para responder al estrés de una manera más calmada y relajada.

Se usa el mondadientes para hacer varias fisuras más profundas para ilustrar el concepto de la neuroplasticidad.

Se explica cómo si dejamos de usar ciertas vías de pensamiento, con el tiempo, las fisuras se vuelven menos profundos como resultado de la «poda» neuronal (se compara con la poda de un árbol). La poda neuronal es el proceso de eliminar neuronas que ya no se utilizan o no son útiles en el cerebro. Como se encuentra que algunos comportamientos son más útiles y se usan con más frecuencia, algunas de las vías menos frecuentemente activadas desaparecen.¹ Este proceso de fortalecimiento y poda nos permite continuar aprendiendo y madurando. Se enfatiza de nuevo la frase del Dr. Donald Hebb: «Las neuronas que se encienden juntos, trabajan juntos».

2.11 Enseñar

Hoy voy a enseñarte sobre la conexión cerebro-cuerpo. Tu cerebro y tu cuerpo están continuamente comunicándose entre ellos. Cómo te sientes afecta como piensas y como piensas afecta a como te sientes. Dos ejemplos de la conexión cerebro-cuerpo son la sensación de tener mariposas en tu vientre cuando estás nervioso antes de hacer un examen, o cuando tu boca hace agua nada más pensar en disfrutar de tu comida favorita.

Si tienes pensamientos contraproducentes y negativos de forma constante, como «no soy suficientemente inteligente» o «nunca jugaré bien al baloncesto», tu cuerpo notará estos pensamientos negativos y puede convertirlos en síntomas, como un dolor de cabeza o barriga. Lo mejor de la conexión cerebro-cuerpo es que puedes practicar a pensar pensamientos positivos, llenos de confianza, como «soy muy inteligente», o «con algo más de práctica, podré encestar el balón». Pensar de forma más positiva requiere práctica, pero los resultados valen la pena, porque tu mente y tu cuerpo se sentirán mejor. Además, ¡serás más productivo!

Al igual que tienes una conexión cerebro-cuerpo, también tienes una conexión cuerpo-cerebro. Si prestas atención, podrás observar cómo tu cuerpo afecta a tus pensamientos. Por ejemplo (se puede usar cualquier ejemplo relevante) cuando me rompí el dedo, estaba extremadamente triste porque no

1: "Neural Pruning," Ottawa Mindfulness Clinic, <https://ottawamindfulnessclinic.wordpress.com/2010/05/06/neural-pruning/>.

podía practicar el piano ni jugar al voleibol con mis amigos. También estaba preocupado de que no iba a poder tocar el piano ni jugar al voleibol nunca más. Mientras más pensamientos negativos tenía, peor me encontraba. Decidí empezar a pensar de una forma más positiva y encontré formas de jugar otros deportes que también me gustaban, como el fútbol, y escuchaba música de piano, practicando las notas en mi mente. Me volví mucho más feliz y cada vez tenía menos dolor. Eventualmente, mi dedo se curó y pude volver a tocar el piano y a jugar al voleibol de nuevo. De hecho, debido a toda la práctica que había hecho en mi cabeza, ¡tocaba el piano mejor que antes de romper mi dedo!

2.11 Participación Activa

Laboratorio de Movimiento y Actividades de Evaluación

La Práctica

Independiente

Posturas en Pareja

Secuenciación de

los Estudiantes

Club de Inventores:

–Nómbrale, Dibujalo,

Enseñalo (Se inventa

una nueva postura, y

luego se enseña los

pasos para entrar y

salir de la postura)

Sigue al Líder

Juego de Posturas

de Saco Terrero

Baile Freeze

Giro Durmiente

Secuencia de Cierre

Descanso Guiado

Una forma de desarrollar una perspectiva más positiva cuando estás enojado es primero calmar a tu cuerpo y tu mente con tu respiración. Hoy vamos a practicar tres tipos de ejercicios de respiración y notaremos como nos sentimos antes, durante y después de cada uno.

El maestro demuestra los ejercicios de la Abeja Atareada y la Respiración del Conejito que se encuentran en el Cuaderno de Reflexión. Se enseña como hacer los ejercicios de la Abeja Atareada y la Respiración del Conejito. Se comparte como se siente antes, durante y después de cada tipo de respiración. Se demuestra como observar los cambios físicos al colocar una mano sobre el corazón y el dedo índice y corazón de la otra mano sobre el cuello (encima de la arteria carótida) para sentir el pulso. Los estudiantes deben practicar cada ejercicio de respiración durante un minuto, con sus manos colocados como anteriormente dicho. Se compara y se contrasta sus observaciones.

Se muestra la página de la «Respiración de Castillo» en la página 14 del cuaderno de reflexión. Se les enseña a los estudiantes las inhalaciones y las exhalaciones iguales, utilizando el dedo para trazar las murallas del castillo. Se les anima a los estudiantes que noten el breve momento de quietud entre respiraciones. Los estudiantes deben practicar la Respiración de Castillo durante un minuto. Después, se comentan sus observaciones. Se compara los efectos de las tres técnicas de respiración.

¿Cuál de los ejercicios puede ser más útil si te sientes enfadado o nervioso?

¿Cuál técnica de respiración puede ser la más útil si te sientes cansado o necesitas un chute de energía?

¿De qué manera trabajar con la respiración ayuda a restablecer el equilibrio cuando experimentas una emoción fuerte?

¿Cómo te ayuda a sentirte más positivo el tranquilizar tu mente con tu respiración?

2.11 Enlace

Hoy aprendimos que nuestro cerebro y nuestro cuerpo están continuamente comunicándose entre ellos. Tu cerebro afecta a tu cuerpo, y tu cuerpo afecta a tu cerebro. Vimos como el trabajar con nuestra respiración para tranquilizar el cerebro y el cuerpo puede ayudarnos a sentirnos mejor y tener una perspectiva más positiva cuando nos sentimos de bajón.

Hemos cultivado una colección impresionante de herramientas para ayudarnos a tranquilizarnos, sentirnos más positivos, restaurar el equilibrio y tomar decisiones inteligentes. Las Tres Respiraciones Conscientes, el Darle Un Nombre Para Poder Domarlo, STOP, la Abeja Atareada, la Respiración de Conejito y la Respiración de Castillo.

2.11 Rutina de Cierre

Se sigue guiando a los estudiantes en la Rutina de Cierre igual que en la Unidad 1, cambiando «El Poder de Estar Tranquilo» por «El Poder de Domar Tu Genio».

2.11 La Práctica en Casa

Los estudiantes deben practicar y enseñar la Respiración de la Abeja Atareada, de Conejito y de Castillo a un amigo o miembro de su familia. Deben preguntar a dicho amigo o miembro de la familia como se siente antes, durante y después de practicar cada tipo de respiración.

2.12 Vocabulario

Consolidar
Tiempo de
inactividad
Productivo
Recargar
Revitalizar

Lección 12

Darle a Tu Cerebro un Descanso

REPASO DE LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE

2.12 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán practicar la respiración consciente de forma independiente para darle un respiro al cerebro.

2.12 Materiales

- Barra deslizante para guitarras
- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 2

2.12 Preguntas Orientadoras

- *¿Cómo puedes cuidar de tu cerebro?*
- *¿Que es el tiempo de inactividad?*
- *¿Por qué es importante el tiempo de inactividad?*
- *¿Cómo le da a tu cerebro tiempo de inactividad la respiración consciente?*
- *¿Soñar despierto es considerado «incorrecto» en la práctica de mindfulness? Explícate.*
- *¿Funciona «forzar» tu cerebro a prestar atención? ¿Por qué?*
- *Desde que comenzamos a trabajar juntos, ¿has notado algún cambio en tu capacidad para distraerte menos y quedarte con la respiración durante la práctica de la respiración consciente? Describe cualquier cambio.*
- *¿Qué te dices a ti mismo cuando tu atención deambula?*
- *¿Qué significa la frase «perder los papeles»?*
- *Explicar las siguientes citas: «Tienes poder sobre tu mente, no sobre eventos externos. Date cuenta de esto, y encontrarás fortaleza». (Marcus Aurelius, Meditations) (niños de 10 años)*

2.12 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, aprendimos que nuestros cerebros y nuestros cuerpos están comunicándose entre sí continuamente. Tu cerebro afecta a tu cuerpo, y tu cuerpo afecta a tu cerebro. Vimos como el trabajar con nuestra respiración para tranquilizar el cerebro y el cuerpo puede ayudarnos a sentirnos mejor y tener una perspectiva más positiva cuando nos sentimos de bajón.

Hemos cultivado una colección impresionante de herramientas para ayudarnos a tranquilizarnos, sentirnos más positivos, restaurar el equilibrio y tomar decisiones inteligentes. Las Tres Respiraciones Conscientes, el Darle Un Nombre Para Poder Domarlo, STOP, la Abeja Atareada, la Respiración de Conejito y la Respiración de Castillo.

2.12 Enseñar¹

Hoy vamos a aprender sobre la importancia de dar un tiempo de inactividad a nuestros cerebros a través de la respiración consciente. Alza tu dedo gordo hacia arriba en silencio si has sentido en algún momento que estabas aprendiendo tantas cosas nuevas que necesitabas un descanso, o un tiempo de inactividad.

Igual que tu cuerpo necesita vitaminas de la comida que comas, tu cerebro necesita tiempo de inactividad para recargar y revitalizarse. Tu cerebro necesita descansar para poder recordar, aprender y tener ideas creativas mejor. Para ser productivo, tu cerebro requiere tiempo de inactividad durante el día.

Cuando tu cerebro no está activamente aprendiendo algo nuevo, tiene el tiempo para

1: "Why Your Brain Needs More Downtime," from *Scientific American*, <http://www.scientificamerican.com/article/mental-downtime/>.

combinar las partes más importantes de la información que haya aprendido. El tiempo de inactividad tiene beneficios similares a los de dormir bien durante toda una noche. Por ejemplo, si duermes bien antes de un examen de ortografía, el día siguiente tendrás menos problemas para acordarte de cómo escribir hasta las palabras más difíciles. Tu cerebro necesita descansar para archivar lo que aprendes en nuestra memoria de largo-plazo.

El maestro enseña a los estudiantes el modelo «manitas» del cerebro para repasar la amígdala, el hipocampo, y la CPF. En este modelo, un puño representa ambos hemisferios del cerebro. Los estudiantes alzan una mano, con la palma mirando hacia ellos, con el dedo pulgar encogido hacia la palma. La punta del dedo pulgar representa una amígdala y el resto del dedo pulgar representa el hipocampo. Los otros cuatro dedos, que representan la corteza cerebral, se doblan para tapar al dedo pulgar, formando un puño. Las uñas representan la CPF. La muñeca es la base del cráneo y el antebrazo es la médula espinal. Cuando nos vence la ira, el estrés o la ansiedad, podemos «perder los papeles» o perder el control sobre nosotros mismos. Esto se puede demostrar con un puño explosivo.

Debido a que la respiración consciente da a nuestros cerebros un tiempo de inactividad, practicaremos a enseñar la respiración consciente entre nosotros en grupos de tres. La respiración consciente es exactamente igual que la que hemos practicado en las sesiones anteriores.

2.12 Participación Activa

Laboratorio de Movimiento y Actividades de Evaluación

La Práctica

Independiente

Posturas en Pareja

Secuenciación de los Estudiantes

Club de Inventores:

–Nómbrale, Dibujalo, Enseñalo (Se inventa una nueva postura, y luego se enseña los pasos para entrar y salir de la postura)

Sigue al Líder

Juego de Posturas de Saco Terrero

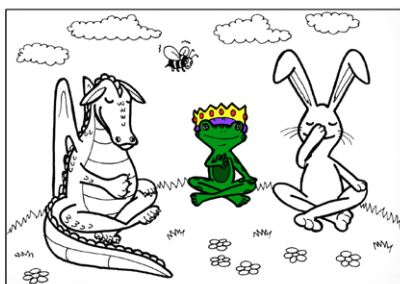
Baile Freeze

Antes de dividir la clase en grupos, vamos a practicar la respiración consciente todos juntos.

El maestro guía a la clase siguiendo a los pasos descritos en la página 22 del Cuaderno de Reflexión titulado «Respiración Consciente». Se les recuerda a los estudiantes que cuando notan que su atención se distrae de su respiración, están practicando el mindfulness. El acto de notar y traer la atención de vuelta a la respiración es un ejemplo de un momento consciente. También hay que explicarles a los estudiantes que soñar despierto no es malo. El objetivo es volverse consciente de cuando estén soñando despiertos para que puedan elegir donde enfocar su atención.

Continúa notando tus distracciones. Invita suavemente a tu atención a que vuelva a la respiración, fortaleciendo el poder de tu cerebro de elegir su enfoque. Si te pillas soñando despierto durante una lección importante de matemáticas, puedes elegir tu enfoque y traer de vuelta a tu atención a la lección. Tienes el poder de elegir tu enfoque.

LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE



1. SIÉNTATE Y PONTE CÓMODO.
2. DESCANSA TU MANO SOBRE EL ESPACIO RESPIRATORIO QUE HAYAS ELEGIDO: BARRIGA, PECHO O NARIZ.
3. REPITE EN SILENCIO TUS PALABRAS DE ANCLAJE, HACIA DENTRO... HACIA FUERA...
4. CUANDO SE DISTRAE TU ATENCIÓN COMO UN DRAGÓN SIN DOMAR, TRÁELO DE VUELTA SUAVEMENTE HACIA TU ESPACIO RESPIRATORIO. REPITE HACIA DENTRO... HACIA FUERA...
5. ¿PUEDES SER CONSCIENTE DE TU RESPIRACIÓN DURANTE 5 RESPIRACIONES? ¿DURANTE 1 MINUTO? FIJA UN OBJETIVO Y INCREMENTAR EL NÚMERO DE RESPIRACIONES, O LA CANTIDAD DE TIEMPO QUE PRÁCTICAS CADA DÍA.

Se divide a los estudiantes en grupos de tres para que lideren entre sí los pasos de la respiración consciente. Se deja un minuto para que cada estudiante sea el líder de su grupo. El maestro hará sonar la barra deslizante para guitarras para que cambien de papeles.

Estudiante 1: Hace de líder para la respiración consciente.

Estudiante 2: Practica la respiración consciente con los ojos cerrados; alza un dedo cada vez que nota que su atención se distrae.

Estudiante 3: Cuenta las veces que estudiante 2 se distrae.

Los estudiantes de cada grupo deben compartir sus observaciones y como se siente notar que viene y va su atención, igual que la respiración.

2.12 Enlace

Hoy aprendimos sobre la importancia de dar a nuestros cerebros un tiempo para recargar, igual que tenemos que recargar un teléfono móvil o un iPad. Ya que no puedes enchufarte a la pared para recargar, tienes que dormir durante la noche y dar tiempos de inactividad a tu cerebro durante el día. La respiración consciente es una forma fantástica para revitalizar y refrescar tu cerebro. Forzar a tu cerebro a trabajar demasiado hace que sea difícil aprender nueva información o desarrollar ideas creativas. Rendirás mejor y serás más productivo si le das a tu cerebro el espacio y el tiempo que necesita para absorber nueva información y cultivar su creatividad.

2.12 Rutina de Cierre

Se sigue guiando a los estudiantes en la Rutina de Cierre igual que en la Unidad 1, cambiando «El Poder de Estar Tranquilo» por «El Poder de Domar Tu Genio».

2.12 La Práctica en Casa

Enseña la respiración consciente a alguien en tu casa. Continúa haciendo que la respiración consciente sea parte de tu rutina diaria.



Unidad 2

Objetivos de Movimiento

Los estudiantes podrán hacer lo siguiente...

2.1 Un Vistazo Dentro del Increíble Cerebro: Cómo los Hábitos Hacen que Tu Cerebro Crezca

- Demostrar los patrones de respiración y movimiento de la posturas de Amanecer / Montaña.

2.2 Conocer a Tu Cerebro: Cuatro Lóbulos (Parte I)

- Demostrar los patrones de respiración y movimiento de la Media Secuencia de Apertura A.

2.3 Conocer a Tu Cerebro: Telencéfalo, Cerebelo, Médula (Parte II)

- Demostrar los patrones de respiración y movimiento de la Secuencia de Apertura A.

2.4 Conocer a Tu Cerebro: Hipocampo, Amígdala, Corteza Pre-frontal (Parte III)

- Demostrar los patrones de respiración y movimiento de la Secuencia de Cierre.

2.5 La Conexión Cerebro-Respiración

- Demostrar de forma independiente los patrones de respiración y movimiento de la Secuencia de Apertura A.

2.6 El Éxito a Través de Marcar Objetivos

- Demostrar los pasos necesarios para hacer una postura de pie, empezando y terminando en la postura de Montaña.

2.7 Consciente o Inconsciente

- Enumerar tres beneficios de las posturas de pie.

2.8 La Estrategia de STOP: Cómo Domar a Tu Amígdala

- Identificar y aplicar estrategias para ayudar a mantener el equilibrio físico en por lo menos una postura de equilibrio de pie.

2.9 Darle un Nombre Para Domarlo: El Témpano de Ira

- Demostrar los pasos para entrar y salir de una postura sentada.

2.10 Cómo las Emociones se Mueven a Través de Nuestros Cuerpos

- Demostrar y describir cómo la respiración consciente en la Secuencia de Cierre activa el poder de ser amable y estar tranquilo.

2.11 Tomar la Temperatura de las Emociones

- Enumerar tres beneficios de las posturas sentadas.

2.12 Darle a Tu Cerebro un Descanso: Repaso Sobre la Respiración Consciente

- Aplicar los principios de la cooperación y la confianza con otro estudiante en una postura de pareja.

Glosario de la

Unidad 2

A

Adaptar: hacer que algo sea idóneo para un nuevo uso o intención

Adjetivo: una palabra o frase que describe una persona, lugar o cosa

Alcanzable: algo que se puede hacer o llegar a ser con éxito

Alternar: ocurrir en turnos repetidamente

Amígdala: una masa de materia gris con forma de almendra dentro de cada hemisferio cerebral; participa en la experiencia de las emociones

Área de superficie: la parte exterior o la capa más superior de algo

Auto-conciencia: el conocimiento consciente del carácter, emociones, motivos y deseos de uno mismo

Autorregulación: la habilidad de activar o moverse a uno mismo

Axón: la parte larga y filiforme de una célula nerviosa, a lo largo de la cual se conducen impulsos desde el cuerpo de la célula hacia otras células

Axón terminal: la terminación de una rama de un axón

C

Célula: la unidad estructural y funcional más pequeña del organismo

Cerebelo: la parte del cerebro en la parte posterior del cráneo en los vertebrados

Conciencia: la percepción de una situación o hecho

Conexión cerebro-cuerpo: el bucle de re-alimentación fisiológica bi-direccional dentro del cuerpo humano

Confianza: la sensación o creencia que tiene uno que puede depender de alguien o algo

Consolidar: hacer que algo sea más fuerte o más sólido

Contraproducente: pensamientos o acciones no productivas que dificultan alcanzar un objetivo

Corteza pre-frontal: la corteza cerebral que cubre la parte frontal del lóbulo frontal

Cráneo: una caja ósea que protege el cerebro de un vertebrado

Crítico: tener o mostrar un punto de vista excesivamente analizador

Cuerpo calloso: una banda ancha de fibras nerviosas que une los dos hemisferios del cerebro

D

Dendrita: una extensión corta y ramificada de una célula nerviosa

Desahogarse: la expresión o liberación de una emoción fuerte

Descodificar: un dispositivo capaz de descifrar señales o patrones

Desencadenante: un evento o circunstancia que es la causa de una acción, proceso o situación en particular

Desestresarse: relajarse después de un periodo de trabajo o tensión

Dilación: la acción de retrasar o posponer algo

Domar: fomentar o facilitar la cooperación

E

Eficiencia: la capacidad de llevar a cabo una acción o una tarea con el tiempo y esfuerzo mínimos

Empatía: la capacidad de entender y compartir los sentimientos de otra persona

Equilibrio: una distribución ecuánime de peso que permite a alguien o algo mantenerse erguido y estable

Escenario: una secuencia postulada o el desarrollo de eventos

Específico: definido o identificado claramente

Estimar: juzgar el valor, número, cantidad o extensión de algo aproximadamente

Estímulo: una cosa o evento que evoca una reacción funcional específica

Estrategia: un plan de acción o política diseñado para alcanzar un objetivo significativo o general

Estrés: presión o tensión ejercida sobre un objeto material

Éxito: el logro de un objetivo o propósito

Expectativa: una fuerte creencia de que algo sucederá en el futuro

Externo: perteneciendo a o formando la superficie o estructura externa de algo

F

Filtro: un dispositivo poroso para eliminar impurezas o dividir partes de un todo

Franqueza: falta de restricción o límite

G

Genio: el estado mental de alguien visto en términos de que se encuentren muy enfadado o tranquilo

Gestionar: estar a cargo de algo

H

Hábito: una costumbre o práctica establecida—normalmente difícil de cambiar

Hemisferio: cada una de las dos partes del telencéfalo en el cerebro

Hipocampo: las crestas alargadas en el lecho de cada ventrículo lateral del cerebro, que se cree que son el centro de la emoción, la memoria y el sistema nervioso autónomo

I

Ilusión óptica: una experiencia de ver algo que no existe o que es diferente de lo que parece

Impulsivo: actuar o haber actuado sin pensarlo antes

Inferir: derivar información desde el razonamiento y no de declaraciones o fuentes explícitos

Interferencia: una interrupción en un curso de eventos

Interno: situado en el interior

Interpretar: explicar el significado de (información, palabras o acciones)

Involuntario: hecho sin voluntad o un control consciente

J

Juicio: la capacidad de tomar decisiones consideradas o llegar a conclusiones sensatas

L

Lenguaje corporal: el proceso de comunicarse no verbalmente a través de gestos y movimientos conscientes o inconscientes

Lóbulo: parte redondeada y saliente de un órgano cualquiera.

Localizado: fijar algo en un lugar o unos límites determinados

M

Madurar: el proceso de convertirse en maduro (físicamente, emocionalmente, intelectualmente, y / o socialmente)

Medible: que se puede medir

Médula: la región interior de un órgano o tejido

Metáfora: una forma de hablar en la que una palabra o frase se aplica a un objeto o acción a la que no es literalmente aplicable

Momento: un periodo breve de tiempo

Monitor: un instrumento o dispositivo usado para observar, vigilar, o hacer un seguimiento / registro

Motivación: la razón o razones que tiene alguien por actuar de una manera u otra

N

Neurona: una célula especializada que transmite los impulsos nerviosos

Neuroplasticidad: la capacidad del cerebro de cambiar y reconfigurarse según su entorno y experiencia

Neurotransmisor: una sustancia química liberada al final de una fibra nerviosa por la llegada de un impulso nervioso

O

Objetivo: el objeto de la ambición o esfuerzo de una persona; un propósito o resultado deseado

Observar: mirar atentamente; notar o percibir a una persona, objeto o escena

Obstáculo: algo que bloquea el camino de alguien e impide o dificulta su avance

Oportuno: hecho u ocurriendo en una cantidad de tiempo favorable

Órgano: una parte típicamente autónoma y vital de un organismo

P

Patrón: un diseño repetido o decorativo

Pausa: una cesación temporal de una acción o de hablar

Perceptivo: tener o mostrar una perspicacia sensible

Percibir: ser consciente, darse cuenta o comprender

Perspectiva: una actitud concreta hacia una forma de considerar algo

Plan de acción: una serie organizada de pasos a dar para alcanzar un objetivo

Poda: cortar o quitar

Postura: la posición del cuerpo de alguien cuando está de pie o sentado

Prioridad: una cosa que se considera más importante que otra

Proceder: comenzar o continuar un plan de acción

Productivo: alcanzar o producir una cantidad significativa de trabajo o resultados

Progreso: movimiento hacia delante o hacia un destino

Punto de referencia: un estándar o guía contra el cual las cosas pueden ser comparadas o medidas

Q

Químico: relacionado con la química o interacciones de sustancias

R

Rasgo de carácter: un aspecto del comportamiento y las actitudes de una persona

Realista: tener o mostrar una idea sensata o práctica de lo que se puede alcanzar o esperar

Recargar: volver a cargar de electricidad o energía

Reconfigurar: reorganizar una configuración de cables

Recurso: un surtido o suministro de bienes valiosos o útiles

Red: una disposición de líneas o partes que se cruzan

Reflexionar: pensar profundamente o cuidadosamente sobre algo

Registrar: un plan de acción o manera de proceder; seguir las pistas de alguien o algo

Registro: la documentación de una experiencia o evento

Resultado: el efecto y consecuencia de un hecho, operación o deliberación

Revitalizar: dar o ganar vitalidad o entusiasmo

S

Seguro de sí mismo: sentir o mostrar seguridad en uno mismo

Señal: un gesto, acción o sonido que se usa para transmitir información o instrucciones

Sinapsis: una unión entre dos células nerviosas

Sinónimo: una palabra o frase que significa exactamente o casi lo mismo que otra palabra o frase

Síntoma: la señal de la existencia de algo

Sistema nervioso: la red de células nerviosas y fibras que transmite los impulsos nerviosos entre las partes del cuerpo

Sobrellevar: lidiar efectivamente con algo difícil

T

Telencéfalo: la parte más anterior y principal del cerebro en vertebrados, ubicado en el área frontal del cráneo

Temperatura: el grado o intensidad de calor presente en una sustancia u objeto

Tiempo de inactividad: un tiempo de actividad o esfuerzo reducidos

Tronco cerebral: el tronco central del cerebro de los mamíferos

V

Ventaja: una condición o circunstancia que pone a alguien en una posición favorable

Voluntario: actuando por propia voluntad; actuando bajo el control consciente del cerebro

Unidad 3

El Poder de la Concentración Láser



Descripción del Programa y Resumen

El Poder de la Concentración Láser

explora la capacidad de los seis sentidos para dirigir nuestra atención a recopilar e integrar información sobresaliente.

Los estudiantes agudizan sus habilidades de observación al sintonizar con el rico tapiz de información proporcionada por sus sentidos. A través de una atención ininterrumpida y enfocada, los estudiantes descubren que poseen el poder de evaluar situaciones con mayor precisión, abordar problemas complejos, sentir empatía y autorregularse.

Preguntas Esenciales

¿Qué es el mindfulness?

¿Cómo puede moldear nuestras experiencias el ser consciente?

¿Cómo puede influenciar nuestra capacidad de tomar decisiones el desarrollar el mindfulness?

Entendimientos Duraderos

El mindfulness puede ayudarnos a tomar decisiones más sanas.

del Aprendizaje del Movimiento

Los estudiantes podrán hacer lo siguiente...

3.1 La Degustación Consciente

- **Describir como se usan los cinco sentidos principales para recolectar información del mundo alrededor suyo.**
- Usar los sentidos para notar las propiedades de una uva pasa.
- Seleccionar adjetivos que capturen precisamente sus experiencias sensoriales.
- Registrar sus observaciones en una hoja de observación.

3.2 La Vista Consciente

- **Enfocar su atención a través de su sentido de olfato y describir cuatro aromas misteriosos.**
- Practicar los ejercicios de ojos guiados por el maestro para fortalecer los ojos y reducir la fatiga visual y tensión física general.
- Registrar sus observaciones en una hoja de observación.

3.3 El Olfato Consciente

- **Enfocar su atención a través de su sentido de olfato y describir cuatro olores misteriosos.**
- Registrar sus observaciones en una hoja de observación.

3.4 El Oído Consciente

- **Enfocar su atención a través de su sentido de oír y describir una variedad de sonidos audibles a distintas distancias.**
- Identificar y describir cuatro sonidos misteriosos.
- Registrar sus observaciones en una hoja de observación.

3.5 ¿Consciente o Inconsciente?

- **Enfocar su atención a través de su sentido de tocar y describir lo que sienten.**
- Predecir la identidad de objetos que se les permite tocar.
- Organizar los objetos que solo pueden tocar (por ejemplo, por tamaño, forma, textura, temperatura, masa).
- Sincronizar los movimientos de manos con una pareja a través del juego de espejismo consciente.
- Registrar sus observaciones en una hoja de observación.

3.6 El Movimiento Consciente: Propriocepción

- **Enfocar su atención a través de su sentido de propiocepción y describir su exploración de la consciencia espacial.**
- Demostrar una comprensión de una consciencia espacial.
- Demostrar una coordinación propioceptiva de movimiento mediante su capacidad de mantener el equilibrio en una postura apoyando una sola pierna en el suelo durante 3-5 respiraciones, utilizando un punto fijo de mirada para mejorar la atención.
- Describir la importancia de la vista y la propiocepción para mantener el equilibrio.

3.7 La Cartografía del Homúnculo: La Ciencia del Tacto

- **Describir por qué las diferentes áreas del cuerpo tienen diferentes niveles de sensibilidad al tacto.**
- Explicar el concepto de la densidad.

Libros Para Leer en Voz Alta

The Magic School Bus Explores
the Senses

escrito por Joanna Cole

Unidad 3 Normas

SEL

- 2C.1b.: Demostrar un comportamiento social y en la clase que sea apropiado.
- 3A.2a.: Demostrar la habilidad de respetar los derechos de uno mismo y de otras personas.

National PE

- Norma 1: El individuo físicamente alfabetizado demuestra la competencia en una variedad de habilidades motoras y patrones de movimiento.
- Norma 2: El individuo físicamente alfabetizado aplica el conocimiento de conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionados con el movimiento y el rendimiento.
- Norma 3: El individuo físicamente alfabetizado demuestra los conocimientos y habilidades para lograr y mantener un nivel saludable de actividad física y fitness.
- Norma 4: El individuo físicamente alfabetizado exhibe un comportamiento personal y social responsable que respeta a sí mismo y a los demás.
- Norma 5: El individuo físicamente alfabetizado reconoce el valor de la actividad física para la salud, el disfrute, el desafío, la auto-expresión y / o la interacción social.

3.1 Vocabulario

Aroma

Sabor

Gustación

[niños de 10 años]

Integrar

Reclutar

Salado

Sentido

Afilar

Botón gustativo

Textura

Umami

Lección 1

La Degustación Consciente

3.1 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán describir como se usan los cinco sentidos principales para recolectar información del mundo alrededor suyo.

3.1 Materiales

- El maestro presenta una imagen de Google de los botones gustativos de los humanos
- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 3: *El Poder de la Concentración Láser* (uno por estudiante)
- Un cubo para guardar los cuadernos en el aula
- Pasas (uno por estudiante)
- Hojas de observación (uno por estudiante)
- Lápices (uno por estudiante)

3.1 Preguntas Orientadoras

- *¿Cada uno de tus sentidos te da el mismo tipo de información? Explícate.*
- *¿Cómo te ayudan tus sentidos a disfrutar la vida?*
- *¿Cómo te ayudan los sentidos a aprender más sobre algo?*
- *¿Cómo pueden tus sentidos protegerte del daño?*
- *¿De qué manera tu sentido del gusto te ayuda a evitar el consumo de algo que podría enfermarte?*
- *¿Cuándo usas al menos dos sentidos al mismo tiempo?*
- *¿De qué manera usar más de un sentido te ayuda a reunir información adicional sobre algo?*
- *¿Cómo nos hacen similares nuestros sentidos?
¿Cómo nos hacen diferentes?*
- *¿Cuál sentido es el más importante para ti?
Defiende tu respuesta.*
- *¿Cuál sentido es el menos importante para ti?
Defiende tu respuesta.*
- *¿Cuál es un ejemplo de una comida que sabe dulce? ¿Amarga? ¿Salada? ¿Agrio? Umami?*
- *Si la lengua solo puede detectar cuatro gustos básicos, ¿cómo experimentas todos los diferentes sabores que la comida tiene para ofrecer? (niños de 10 años: El gusto está conectado con el sentido del olfato. Cuando se combina el sentido del gusto con el olfato, el resultado es el sabor).*

3.1 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, terminamos nuestra unidad sobre el Poder de Domar Tu Genio. Continuaremos a usar todas las herramientas que aprendimos, incluyendo nuestra práctica de respiración profunda, para activar nuestro poder de la concentración láser.

3.1 Enseñar

Hoy vamos a aprender cómo usar nuestros cinco sentidos principales para ser observadores conscientes y activar nuestro poder de la concentración láser.

Nuestros sentidos nos permiten experimentar, comprender o dar sentido al mundo que nos rodea. Estos sentidos nos permiten interactuar y comunicarnos entre nosotros, además de garantizar nuestra seguridad y supervivencia. Aunque tenemos cinco sentidos principales (el gusto, la vista, el oído, el olfato y el tacto), tendemos a depender sobre todo de nuestra vista. Si quitas un sentido en particular (como la vista o el oído), los otros sentidos se vuelven más nítidos. Las terminaciones nerviosas ubicadas en la lengua, los ojos, la nariz, la piel y las orejas envían mensajes al cerebro, lo que nos permite interpretar la información entrante de nuestros sentidos.

Cuando nos convertimos en observadores expertos, fijándonos en toda la información que nos proporcionan nuestros sentidos que antes no nos dimos cuenta, nos abrimos para apreciar un mundo escondido de nuevas experiencias.

Hoy vamos a desarrollar nuestro sentido de gusto (degustación) y activar nuestro poder de la concentración láser al disfrutar de comer una uva pasa despacio y de forma consciente.¹

Los cinco sabores básicos son dulce, agrio, salado, amargo y umami. Del que probablemente no hayas oído hablar es umami, que fue identificado por un científico japonés hace más de cien años. Se puede traducir del japonés como «delicioso». Tendemos a describir umami como «sabroso», que significa algo delicioso y lleno de sabor. Umami es común en alimentos como el beicon, champiñones, queso parmesano, tomates, espárragos, espinacas, apio, pescado, salsa de soja, vegetales marinos y té verde. (Actualmente, existe un debate entre los científicos para determinar si hay un sexto receptor de sabor para la grasa).^{1,2}

Todos los gustos se pueden detectar en cualquier lugar donde haya receptores del gusto: alrededor de la lengua, en el techo de la boca y en la parte posterior de la garganta. Se crean otros sabores a partir de una combinación de los cinco sabores básicos más su sentido del olfato (por ejemplo, un sabor ácido proviene de una mezcla de agridulce, como la combinación de azúcar y limón). La lengua es un músculo cubierto de pequeñas protuberancias llamadas papilas gustativas. ¡Tu lengua tiene aproximadamente 10,000 papilas gustativas! Cada papila gustativa contiene 50-100 células receptoras, que solo viven de 1 a 2 semanas antes de ser reemplazadas por nuevas células receptoras.

Las dos preguntas sólo son para **niños de 10 años**:

- ¿Cuál es la diferencia entre gusto y sabor? («Sabor» se refiere a dulce, agrio, salado, amargo y umami. «Gusto» implica una combinación del sentido del gusto con el olor y la textura.)
- ¿Cómo crees que las papilas gustativas notan el sabor de la comida? (Las papilas gustativas están formadas por células del gusto que detectan los químicos en los alimentos y envían señales de sabor a los nervios que los llevan al cerebro.)³

1: "Neuroscience for Kids: That's Tasty," Washington University, <https://faculty.washington.edu/chudler/tasty.html>.

2: "The Tongue Map: Tasteless Myth Debunked," Live Science, 2006. <http://www.livescience.com/7113-tongue-map-tasteless-myth-debunked.html>.

3: "Want a Taste?," Scholastic, <http://teacher.scholastic.com/lesson-repro/lessonplans/profbooks/tastebuds.htm>.

Ciertos alimentos y sabores, como el ajo o la menta, pueden permanecer en la boca durante más tiempo que otros. El sabor a menta de la pasta de dientes es tan intenso que puede dominar otros sabores en la boca. Los alimentos que se comen inmediatamente después de lavarse los dientes, como una naranja, pueden tener un sabor extraño porque se prueba una combinación de la menta de la pasta de dientes y el sabor de la comida.

Voy a distribuir una pasa a cada uno. Guarda la pasa en tu mano. No lo comas. Cierra tus ojos y mueve la uva pasa lentamente entre tus dedos, observando su tacto. Piensa en las palabras que usarías para describir su textura. Noto a mi uva pasa arrugada y ligeramente blanda. Mientras profundizamos nuestra investigación utilizando nuestro sentido de gusto, observa que otros sentidos usas para explorar tu uva pasa.

Se distribuye hojas de observación y lápices a los estudiantes.

3.1 Participación Activa

Mira atentamente a tu uva pasa. Piensa en cómo describirías su forma, tamaño, color, textura y temperatura. Trae lentamente a la uva pasa a tu boca sin ponerlo en tu boca. Nota su olor y como lo sientes contra tus labios. Sin morder la uva pasa, colócalo en tu lengua lentamente. Deja la uva pasa allí durante un momento. Nota que pasa dentro de tu boca. ¿Comienzas a salivar en anticipación a la comida? Nota su textura sobre tu lengua. Describe el sabor a tu pareja.

Muerde la pasa lentamente sin masticarlo o tragarlo. Empieza a masticarlo lentamente, de forma consciente, pero sin tragarlo. ¿Cambian el sabor o la textura mientras masticas? Nota como la uva pasa masticado pasa por tu garganta mientras lo tragas. Nota lo que sientes.

- ¿Qué papilas gustativas fueron más activadas cuando tomaste la pasa?
- ¿Dónde están localizadas esas papilas gustativas?
- Aparte del gusto, ¿en qué otros sentidos confiaste para explorar la degustación consciente? ¿Normalmente comerías una pasa de esta manera?
- Aparte del gusto, ¿qué otros sentidos utilizaste para explorar el ejercicio del gusto consciente? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿Fue más o menos satisfactorio comer la uva pasa de esta forma? Explícate.
- Cómo te sentirías si comieras de esta forma más a menudo?

Movimiento

Secuencia
de Apertura A
Secuencia
de Apertura B
Molino de Viento
Triángulo
Surfero a Ola
Ola Rotada
Elefante
Apertura
de Piernas de Pie
Mariposa
Barco a
Loto Flotante x 3
Rana
Bicho
Tortuga
Estocada Baja con
los Brazos Levantados
Estiramiento
de Cuádriceps
Media Apertura
de Piernas a
Apertura de Piernas
Puente or Rueda
Rodillas al Pecho
Giro Durmiente
Secuencia de Cierre
Descanso Guiado

3.1 Enlace



Hoy nos embarcamos en nuestra primera exploración del poder de la concentración láser al hacer y notar nuestras observaciones de forma consciente a través de nuestros cinco sentidos. Al tomar más tiempo y notar activamente las cosas nuevas de algo con lo que estamos muy acostumbrados, como comer una uva pasa, podemos vivir la experiencia con más aprecio.

Aunque el sentido de oír no se usó para comer una uva pasa, se podría emplear cuando se come algo crujiente que hace ruido.

3.1 Rutina de Cierre

Se sigue guiando a los estudiantes en la Rutina de Cierre igual que en la Unidad 1, cambiando «El Poder de Estar Tranquilo» por «El Poder de la Concentración Láser».

3.1 La Práctica en Casa

Durante tu próxima comida, reta a ti mismo a comer más despacio y prestar atención a toda la información que aportan tus cinco sentidos para activar tu poder de la concentración láser. Nota cómo te sientes cuando usas los cinco sentidos para observar cada momento del proceso de comer.

3.2 Vocabulario

Mejorar
Mano-ojo
coordinación
Alzar
Técnica

Lección 2

La Vista Consciente

3.2 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán enfocar su atención a través de su sentido de olfato y describir cuatro olores misteriosos.

3.2 Materiales

- **Para la Opción 1:**
 - 10-12 objetos para la observación de los estudiantes
 - Bandeja (para los objetos)
 - Trozo opaco de tela (para tapar los objetos)
 - Hojas de observación (uno por estudiante)
 - Lápices (uno por estudiante)
- **Para la Opción 2:**
 - Una moneda por estudiante (se distribuye monedas viejas y nuevas)

3.2 Preguntas Orientadoras

- *Cuando usas tu sentido de la vista para observar algo, ¿qué tipo de información puedes reunir?*
- *¿Cómo crees que una persona que no tiene su sentido de la vista puede recopilar información sobre algo? Por ejemplo, ¿cómo podría una persona ciega confiar en sus otros sentidos para tener una idea del aspecto físico de algo? ¿Qué crees que pasaría con sus otros sentidos? ¿Por qué?*
- *¿Por qué sería difícil jugar a pasar una pelota de playa con los brazos con los ojos cerrados?*
- *¿Cómo podrías usar tus otros sentidos para identificar a una persona que no podrías ver?*
- *¿Puede una persona sustituir un sentido por otro?*
- *¿Cómo (y por qué) cuidas tus ojos?*
- *¿Qué herramientas podrían mejorar o ampliar tu sentido de la vista?*
- *¿Qué actividades o trabajos requieren una excelente coordinación mano-ojo?*

3.2 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, embarcamos en nuestra primera exploración del poder de la concentración láser al hacer y notar nuestras observaciones de una forma consciente a través de nuestros cinco sentidos principales. Al tomar más tiempo y prestar más atención a todo lo nuevo sobre algo al que ya estamos acostumbrados, cómo comer una uva pasa, vivimos la experiencia con un nuevo aprecio.

Espero que hayas practicado (¡y que continúes practicando!) prestar atención a tus cinco sentidos al comer de forma consciente. Es una manera magnífica de apreciar tu comida y fortalecer tu poder de la concentración láser.

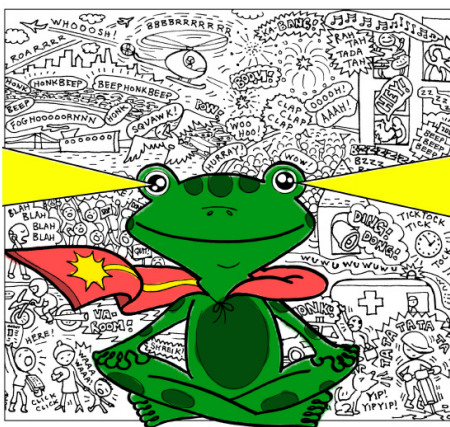
3.2 Enseñar

Hoy vamos a activar nuestro poder de la concentración láser aumentando nuestro enfoque del «ojo de láser».

Comencemos tomando respiraciones lentas, profundas y conscientes a través de la nariz con los ojos suavemente cerrados.

Nota el sonido de tu respiración. Suena como las olas del mar. Imagina como si cada inhalación llenara tu caja torácica entera igual que un globo se infla de aire. Imagina cada exhalación vaciando lentamente tus pulmones como un globo desinflándose.

Ahora vamos a practicar un ejercicio para enfocar y fortalecer a los ojos. Los ejercicios oculares pueden mejorar la vista al fortalecer los músculos oculares. También pueden reducir la fatiga visual, que es cuando los ojos se sienten fatigados o cansados por leer o mirar la pantalla de un ordenador durante mucho tiempo, especialmente si la iluminación de la



habitación no es buena. La tensión en tus ojos puede producir una sensación de tensión en otras partes de tu cuerpo. Cuando te fuerzas los ojos, a menudo los músculos de la cara, la mandíbula, el cuello y los hombros se tensan. Cuando ejercitas tus ojos, alivias la tensión en los músculos de tus ojos, lo que reduce la tensión en el resto de tu cuerpo.

Sube tus brazos a la altura de tus hombros, extendidos hacia delante. Una tus palmas, con los dedos pulgares hacia arriba. Durante este ejercicio, solo moverás tus ojos, no tu cabeza. Seguirás el movimiento de tus dedos gordos solo con tus ojos. Tus ojos continuarán enfocados en tus dedos gordos durante todo el ejercicio. Sube tus brazos a la altura de tus hombros, extendidos hacia delante. Levanta lentamente tu brazo derecho. Sigue la punta de tu dedo gordo derecho con tus ojos. Coordina tus ojos y tu dedo gordo para que se mueven a la misma velocidad. Baja tu brazo derecho mientras continúas siguiendo tu dedo gordo derecho con tus ojos.

Se guía a los estudiantes en seguir su dedo gordo derecho al borde exterior de su visión periférica derecha. Se les recuerda a los estudiantes a mover solo sus ojos, no sus cabezas, para seguir cada dedo gordo.

Se les explica cómo están desarrollando su coordinación mano-ojo, una habilidad que es importante para innumerables actividades diarias y profesiones que requieren una coordinación mano-ojo altamente desarrollada. Se resalta la importancia de fortalecer los músculos oculares al igual que trabajamos para fortalecer los otros músculos del cuerpo durante la clase de gimnasia o mientras se practican deportes extra-escolares.

Extensión Opcional: Se dirige a los estudiantes en hacer un ejercicio ocular con las horas del reloj. En la postura de Montaña Sentada, los estudiantes imaginan un gran reloj delante de ellos con los números de 1 a 12. Se les instruye que roten sus ojos en el sentido horario, empezando y terminando en el 12. Esto es una ronda. Mientras sus ojos se mueven por el perímetro de su reloj imaginario, el maestro les instruye que tomen una pausa breve antes de proceder a la siguiente ronda. Los estudiantes deben notar si sus ojos saltan cualquier número. Se les anima a estirar los músculos de sus ojos con mucho esfuerzo.

Los estudiantes deben parpadear varias veces con los ojos cerrados antes de repetir este ejercicio con los ojos siguiendo los números anti-horario (comenzando de nuevo y finalizando en 12). El maestro demuestra como parpadear con los ojos cerrados para evitar cualquier confusión. Se explica que parpadear con los ojos cerrados también se considera una técnica de relajación para los ojos. Se hace tres rondas de rotaciones en el sentido horario y anti-horario.

Una versión más avanzada de este ejercicio es hacer que los estudiantes tracen varias figuras oculares horizontales, tanto en sentido horario como anti-horario. Los estudiantes deben relajar sus ojos al parpadear rápidamente varias veces con los ojos cerrados entre las rondas en sentido horario y anti-horario. Los estudiantes pueden también trazar figuras 8 verticales, volviendo a parpadear rápidamente varias veces con los ojos cerrados entre las rondas en sentido horario y anti-horario.

3.2 Participación Activa

Opción 1:

Voy a destapar una bandeja llena de distintos objetos. Para un minuto, observaremos a los objetos en silencio, utilizando solo nuestro sentido de vista. Presta mucha atención a los detalles de cada objeto. Después de un minuto, podrás recordar y apuntar todas tus observaciones en una hoja de observación.

El maestro quita la tela. Después de un minuto, tapa de nuevo a los objetos. Se distribuye hojas de observación y lápices a los estudiantes. Se les da dos minutos a los estudiantes para recordar todas las observaciones que puedan. Se les invita a compartir sus observaciones. El maestro debe apuntar las observaciones en una tabla grande, divididas por categorías (nombre del objeto, uso / función, color, tamaño, forma).

Opción 2:

Voy a dar a todo el mundo una moneda para observarlo. Después del ejercicio, todo el mundo me tendrá que devolver la moneda. Aguanta la moneda en tu mano. Míralo durante 30 segundos.

Después de 30 segundos, se les instruye a los estudiantes a que quiten las monedas de su vista, sentándose encima. Los estudiantes sólo deben apuntar lo que observaron con sus ojos. Eso les enseña a diferenciar los distintos sentidos. Debido al hecho que tuvieron la moneda en sus manos, puede que quieran describir su peso y textura, que no se puede determinar sin usar el sentido del tacto (solo inferir).

Movimiento

Secuencia
de Apertura A
Secuencia Cohete
Dedo Gordo
Triángulo
Triángulo Rotado
Ola
Volcán 2 y 4
Árbol
Sándwich
Mesa o Tobogán
Árbol Sentado
Pavo Real A y B
Barco a Loto Flotante
x 3
Bicho
Tortuga
Foca 1 y 2
Arco
Camello
Roca
Giro Durmiente
Secuencia de Cierre
Descanso Guiado

Si el tiempo lo permite, los estudiantes pueden re-examinar sus monedas durante otros 30 segundos. El maestro debe sugerir que se fijen en nuevos aspectos de sus monedas. Después, los estudiantes deben compartir sus nuevas observaciones y devolver las monedas al maestro.



Ahora vamos a dar a nuestros ojos un breve descanso. Frota las palmas de tus manos juntos rápidamente hasta que se calienten. Coloca tus manos por encima de tus ojos y siente como tus ojos empiezan a ponerse suaves y relajados del calor de tus manos. Esta técnica se llama «palmas a los ojos».

Los estudiantes deben llevar sus manos a sus ojos mientras mantienen una postura bien erguida (sin bajar la cabeza a las manos).

Disfruta de unas respiraciones lentas y profundas mientras tus ojos se pongan aún más relajados. Esta técnica es fantástico en cualquier momento cuando sientes que tus ojos necesitan un breve descanso.

3.2 Enlace

Hoy desarrollamos nuestros «ojos láser» para aumentar nuestro sentido de vista y observar detalles de nuestro entorno que antes no habíamos tomado la molestia o tiempo de notarlos.

La próxima vez que trabajamos juntos, continuaremos nuestra exploración profunda en nuestro poder de la concentración láser al afilar nuestro sentido del olfato.

3.2 Rutina de Cierre

Se sigue guiando a los estudiantes en la Rutina de Cierre igual que en la Unidad 1, cambiando «El Poder de Estar Tranquilo» por «El Poder de la Concentración Láser».

3.2 La Práctica en Casa

Esta semana, continúa explorando tu poder de la concentración láser a través de tu sentido de vista. Cuando estés en el parque o caminando por el pasillo, mira con más atención al mundo a tu alrededor. Empieza a apreciar lo mucho que trabajan tus ojos todo el día para recopilar mucha información. Practica la técnica de las palmas a los ojos cuando tus ojos necesitan un breve descanso.

3.3 Vocabulario

Aversión

Fragrancia

Memoria

Hedor

Olfato

[niños de 10 años]

Acre

Olor

Olorcillo

Lección 3

El Olfato Consciente

AROMAS MISTERIOSOS

3.3 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán enfocar su atención a través de su sentido de olfato y describir cuatro olores misteriosos.

3.3 Materiales

- 4 recipientes pequeños con tapas a través de las cuales puedes perforar agujeros (etiqueta cada recipiente con los números 1, 2, 3 y 4, respectivamente)
- 4 elementos con olores familiares (por ejemplo, canela, granos de café, jugo de limón o naranja, ajo, extracto de vainilla, aceite de lavanda, un paño rociado con polvo de bebé, **recuerda que se debe evitar cualquier elemento que cause alergias**)
- Bolas de algodón (para saturar con un olor líquido familiar)
- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 3
- Lápices (uno por estudiante)

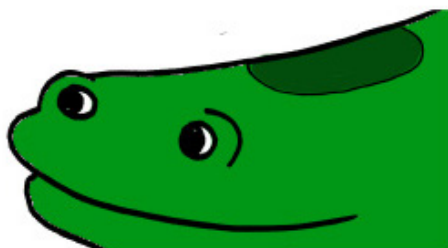
3.3 Preguntas Orientadoras

- *¿Cómo se ve afectado tu sentido del gusto si te tapas la nariz mientras comes o si tienes la nariz tapada?*
- *¿Qué palabras puedes usar para describir olores?*
- *¿Qué tipos de aromas son relajantes?*
- *¿Alguna vez un aroma te ha recordado un recuerdo específico o te ha hecho recordar una emoción en particular? Si es así, da un ejemplo.*
- *¿Qué aromas te recuerdan al invierno? ¿Primavera? ¿Verano? ¿Otoño? ¿Por qué?*
- *¿Todos experimentan la misma reacción al mismo olor? ¿Por qué?*
- *¿Cuántos olores crees que notas durante un día normal?*
- *¿De qué manera el olfato consciente difiere de la forma en que usualmente hueles algo?*
- *¿Cómo puede tu sentido del olfato protegerte?*
- *¿Por qué crees que las compañías de gas le dan al gas natural un olor desagradable?*
- *¿Hay trabajos donde el olfato consciente es útil?*
- *¿Puedes «entrenar» tu nariz? Si es así, ¿cómo?*
- *¿Hueles cosas cuando estás dormido?*
- *¿Por qué necesitas una nariz?*

3.3 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, desarrollamos nuestros “ojos láser” para aumentar nuestro sentido de la vista y observar detalles de nuestro entorno que antes no habíamos tomado la molestia o el tiempo de notar.

3.3 Enseñar



Hoy vamos a activar nuestro poder de la concentración láser a través de nuestro sentido del olfato, que es extremadamente poderoso. El sentido del olfato, o olfato, se encuentra en la misma parte del cerebro que afecta nuestras emociones, memoria y creatividad.

- *¿De qué parte del cerebro hemos aprendido que afecta las emociones? ¿Memoria?*

Nuestra capacidad de oler proviene de células especializadas (llamadas neuronas sensoriales olfativas) que se encuentran dentro de la nariz. Estas células se conectan directamente al cerebro. Los olores alcanzan estas células especializadas a través de dos vías: a través de las fosas nasales y a través de un conducto que conecta el techo de la garganta con la nariz. Masticar alimentos libera aromas que excitan estas células especializadas. Si el pasaje está bloqueado debido a una congestión nasal, los olores no pueden llegar a las células especializadas que están estimuladas por los olores. Esto significa que pierdes mucha de tu habilidad para disfrutar el sabor de la comida. En ese sentido, tu sentido del olfato y del gusto trabajan juntos.¹

¡El olfato humano puede detectar aproximadamente un billón de olores diferentes! Para algunas personas, el olor de unas galletas recién horneadas, ropa recién lavada, o la playa puede aportarles una sensación de confort. Para otros, el olor de un

1: “Smell Disorders,” National Institute on Deafness and Other Communication Disorders,” <http://www.nidcd.nih.gov/health/smelltaste/pages/smell.aspx>.

perfume específico pueden despertarles recuerdos intensos de una persona a la que quieren. Tu sentido del olfato también es un sistema de advertencia, con olores que te alertan de peligros como el fuego, fugas de gas o comida podrida.

Sobre la hora de comer a medio día, me he dado cuenta que el olor de comida me recuerda que tengo hambre. Nuestro sentido del olfato se fortalece cuando tenemos hambre. Casi todos (más o menos 75 por cien) los sabores que degustamos vienen de lo que olemos, que explica por qué la comida se vuelve insípida cuando tenemos la nariz atascada. Las papilas gustativas de nuestras lenguas solo nos permiten percibir cinco sabores básicos: dulce, ácido, amargo, salado y umami. Casi toda nuestra sensación de sabor proviene de las moléculas de olor de nuestros alimentos, que detectamos a través de nuestro sentido del olfato. De hecho, cambiar el olor de un alimento pero sin cambiar su sabor, puede cambiar el sabor de un alimento.

El sistema olfativo humano se ajusta con el tiempo (por lo general en aproximadamente una hora) a un olor bueno o malo, siempre que no sea demasiado fuerte. Esto se llama «adaptación olfativa», lo que significa que te adaptas o te acostumbras al olor y pierdes la capacidad de detectarlo, incluso si las personas que entran en a la habitación lo huelen fácilmente.

Vamos a tomar un momento para imaginar que estemos oliendo a nuestras flores favoritas. Respira profundamente a través de la nariz, apreciando el olor de las flores, y respira hacia afuera a través de la boca, haciendo un sonido de «jaaaaaaa». Piensa en que palabras usarías para describir el olor de las flores.

1: «4 Breathing Exercises for Kids to Empower, Calm, and Self-Regulate», Move With Me, <http://move-with-me.com/self-regulation/4-breathing-exercises-for-kids-to-empower-calm-and-self-regulate/>. kids-to-empower-calm-and-self-regulate/.

Movimiento

Secuencia
de Apertura A
Secuencia
de Apertura B
Dedo Gordo
Triángulo Rotado
Guerrero 2
a Guerrero 2 Inverso
a Ola
Ola Rotada
Volcán 2 y 4
Media Luna
Buceo del Delfín
Estiramiento
Deportivo
Caracol
Árbol Sentado
Girado
Rana o Cuervo
Pavo Real A y B
Supernova
Media Apertura
de Piernas o
Apertura de Piernas
Rueda [media
o entera]
Figura 4 Durmiente
Vela
Secuencia de Cierre
Descanso Guiado

3.3 Participación Activa

Voy a pasar un frasco con un aroma misterioso. Se dejará tapado en todo momento. Cuando te llega el frasco, colócalo debajo de tu nariz, sin tocarlo. Inhala un par de veces a través de tu nariz para oler el aroma misterioso.

Se les da 5 segundos a los estudiantes para oler el aroma misterioso antes de pasar el frasco a la persona sentada a su derecho. Los estudiantes deben apuntar sus respuestas en las hojas de observación de su «Diario de Documentación Para Exploradores» dentro de sus Cuadernos de Reflexión.

Se crean dos círculos de estudiantes. Cada círculo explora uno de los aromas. El maestro debe etiquetar los frascos para saber cuáles son (de una forma que solo sabe el maestro que aroma contiene cada frasco). Se les recuerda a los estudiantes que esta es una actividad silenciosa en la cual utilizan su poder de concentrarse solo en experimentar su aroma asignado. Se distribuye hojas de observación y lápices a los estudiantes. Antes de que empiecen su exploración, deben apuntar el número del aroma misterioso en su hoja de observaciones. Cada estudiante debe oler el frasco no más de 5 segundos para identificar el aroma misterioso antes de pasarlo a su vecino sentado a su derecho.

Antes de pasar el primer frasco misterioso, el maestro debe demostrar cómo hacer lo siguiente:

- Apuntar el número del aroma misterioso en su hoja de observaciones.
- Aguantar el frasco unos centímetros por debajo de sus narices para oler el aroma.
- Pasar el frasco a su vecino sentado a su derecho.

Preguntas en la Hoja de Observaciones:

- ¿Dónde has notado este aroma antes?
- ¿Cuándo fue la última vez que te acuerdas haber olido este aroma?
- ¿A qué te recuerda este aroma?

- ¿Qué palabras usarías para describir este aroma?
- ¿Qué piensas que es este aroma misterioso?

Cuando se termina la primera ronda, el maestro cambia los frascos y repite el juego con el segundo frasco misterioso. Se les recuerda a los estudiantes que apunten el número del segundo frasco. Después de completar dos rondas, se comparte observaciones entre todos sobre el frasco 1 y el frasco 2. Si el tiempo lo permite, se repite el ejercicio con frascos 3 y 4.



3.3 Enlace

Hoy activamos nuestro Poder de la Concentración Láser a través del olfato consciente, prestando mucha atención a los sentimientos y recuerdos que cada aroma provocó en nosotros. Aprendimos que casi todos los sabores que notamos vienen de nuestro sentido de olfato. Nuestros sentidos del olfato y del gusto están conectados directamente. Cuando tienes un resfriado o estás sufriendo de alergias que te llenan la nariz, no puedes disfrutar el sabor de tus alimentos tanto como cuando no tienes la nariz tapada. Puedes comprobarlo tú mismo. La próxima vez que comas, pinza tu nariz para cerrar los orificios nasales. Compara el sabor de la comida tapando la nariz y sin taparla.

3.3 Rutina de Cierre

Se sigue guiando a los estudiantes en la Rutina de Cierre igual que en la Unidad 1, cambiando «El Poder de Estar Tranquilo» por «El Poder de la Concentración Láser».

3.3 La Práctica en Casa

Esta semana, nota los olores a tu alrededor. Intenta identificar cómo te hacen sentir o cualquier recuerdo que asocies a ellos. La próxima vez que comas, toma un momento para apreciar el aroma de tu comida antes de empezar a comerlo. ¡Quizás tendrás un recuerdo relacionado con el aroma!

3.4 Vocabulario

Absorbido
Audible
Excepcional
Embudo
Capa
Ubicación
Mediano
Moléculas
Solapar
Producir
Sensible
Onda de sonido
Fuente
Transmitir
Vibración

Lección 4

Escucha Consciente

3.4 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán enfocar su atención a través de su sentido de oír y describir una variedad de sonidos audibles a distintas distancias.

3.4 Materiales

- Campanilla (o barra deslizante para guitarras)
- 4 elementos que hacen diferentes sonidos (por ejemplo, trozo de papel para desmenuzar, llaves, recipiente de arroz, velcro, botella de agua, jarra de monedas, baraja para mezclar, cremallera)
- Bolsas opacas (o recipientes) para esconder los elementos que hacen sonidos.
- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 3: La Oreja de Rafi la Rana
- Banda elástica
- **Opcional:** Venda

3.4 Preguntas Orientadoras

- *¿Qué palabras puedes usar para describir sonidos?*
- *¿Qué tipos de sonidos son relajantes? ¿Aterradores? ¿Emocionantes?*
- *¿Algunos sonidos instantáneamente te recuerdan un recuerdo específico o te hacen sentir una emoción en particular? Si es así, da un ejemplo.*
- *¿Cuántos sonidos crees que notas durante un día normal?*
- *¿De qué manera el oído consciente difiere de la forma en que usualmente oyes algo?*
- *¿Cómo puede tu sentido del oído protegerte?*
- *¿Cómo (y por qué) cuidas tus oídos?*
- *Cuando estás en un entorno con mucho ruido, ¿cómo te enfocas en un solo sonido importante?*
- *¿Por qué es importante tener conciencia del sonido que te rodea?*
- *¿Cómo puede la escucha consciente ayudarte a ser un mejor amigo?*
- *¿Hay trabajos en los que se requieren habilidades excepcionales para oír y escuchar?*

3.4 Preguntas Orientadoras

Preguntas Desafiantes Para Niños de 10 Años:

- *¿Dónde no es posible que el sonido viaje?
¿Por qué?*
- *¿Por qué ves un rayo antes de escuchar un trueno?*
- *¿Serías capaz de escuchar lo que está sucediendo en la habitación contigua colocando el extremo abierto de un vaso contra una pared y luego colocando tu oreja contra el extremo cerrado del vaso? ¿Por qué?*

3.4 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, activamos nuestro Poder de la Concentración Láser a través del olfato consciente, prestando mucha atención a los sentimientos y recuerdos que cada aroma provocó en nosotros. Descubrimos que los sentimientos y los recuerdos podían venir a la mente a través de nuestro sentido del olfato.

3.4 Enseñar

Hoy vamos a explorar como activar a nuestro poder de la concentración a través de nuestro sentido del oído. Nuestro sentido del oído es extremadamente sensible. Podemos reducir lo que vemos, olemos, saboreamos o tocamos, pero no podemos bloquear del mismo modo el sonido que nos llega.

El maestro da ejemplos de cómo se puede reducir lo que se ve, huele, saborea y toca.

Aunque practicamos escuchar de forma consciente cada vez que nos vemos, hoy vamos a expandir nuestra práctica de escucha consciente al dirigir y redirigir nuestra atención a sonidos específicos.

Ejercicio de Capas de Sonido¹

Siéntate de forma cómoda con la espalda bien erguida. Cierra los ojos suavemente. Primero, vamos a abrir nuestros oídos y estirar nuestra audición hasta fuera de esta aula para poder escuchar ruidos lejos de nosotros. Intenta escuchar el ruido más distante que puedas. No hace falta que identifiques el ruido, o que hace el ruido.

1: Jennifer Harper Cohen, Little Flower Yoga. <http://littlefloweryoga.com/blog/layers-of-sound>.

El maestro les da unos 10 segundos de silencio.

Ahora vamos a concentrar nuestro oído para observar los ruidos cerca de nosotros en esta aula. Sin moverte, deja que tus oídos exploren los sonidos del aula.

El maestro les da unos 10 segundos de silencio.

Ahora que hemos explorado los sonidos del aula, vamos a concentrarnos en los sonidos de nuestros propios cuerpos.

El maestro les da unos 10 segundos de silencio.

Abre tus ojos lentamente.

Se les pregunta lo siguiente a los estudiantes:

- ¿Qué sonidos notaste?
- ¿Qué sonidos te gustaron y cuáles no?
- ¿Cuál fue más relajante: escuchar los sonidos más lejanos o los ruidos de tu propio cuerpo? ¿Por qué?

El sonido es una forma de comunicación poderosa. Nos puede decir lo que está pasando muy lejos y fuera de la vista, como alguien que grita pidiendo ayuda o se ríe ruidosamente después de escuchar una broma graciosa. Los sonidos causan vibraciones. Algunas vibraciones son fáciles de ver. Otras vibraciones no son visibles, pero se pueden sentir.¹

Los estudiantes deben sentir la vibración de sus cuerdas vocales al tararear con su mano colocada sobre su garganta.

El mundo estaría en silencio sin vibraciones. Para escuchar un sonido, las vibraciones deben viajar a través de un medio, o algo hecho de moléculas, como aire o agua, para llegar a tus oídos. El aire no

1: "Sound and Vibration," KIDS Discover, <http://www.kidsdiscover.com/spotlight/sound-and-vibration/>.

es espacio vacío. ¡El aire es un fluido, como el agua! Aunque el aire es invisible, puedes sentirlo, como cuando el viento sopla sobre tu piel. El aire está formado por moléculas invisibles de gas flotante. Son las moléculas de aire las que transmiten o propagan la mayoría de los sonidos.

Las vibraciones que viajan por el aire se llaman ondas sonoras. Las ondas sonoras viajan por el aire a aproximadamente 760 millas por hora, ¡eso es aproximadamente 5 millas por segundo! ¡Las ondas sonoras viajan cuatro veces más rápido a través del agua y diecisiete veces más rápido a través de un metal llamado acero! Afortunadamente, la forma de embudo de nuestros oídos los convierte en increíbles receptores de ondas sonoras.

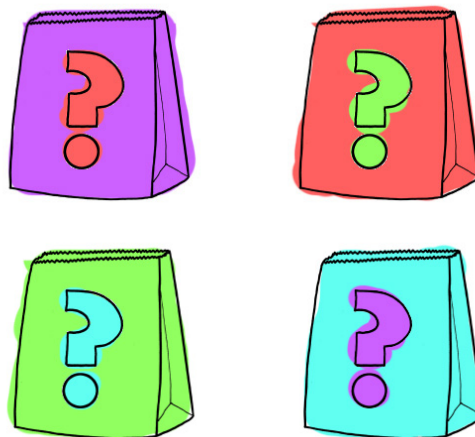
Las ondas sonoras no pueden viajar para siempre porque pierden energía, se debilitan y se distorsionan, hasta que ya no pueden percibirse. Las ondas sonoras que viajan por el aire a menudo chocan con obstáculos, como árboles o edificios, que absorben parte de la energía de la onda acústica y amortiguan el sonido. Es por eso que no podemos escuchar a alguien hablando en un aula al otro lado del edificio de la escuela.

Movimiento

Secuencia
de Apertura A
Secuencia
de Apertura B
Triángulo
Triángulo Rotado
Ola
Molino de Viento
Volcán 1 y 3
Estiramiento Intensivo
Media Luna
Águila
Árbol Sentado
Girado
Cara de Vaca
Pretzel
Barco a Flor x 3
Guirnalda o Cuervo
Super-héroe 1 y 2
Súper-arco
Arco
Roca
Vela
Figura 4 Durmiente
Secuencia de Cierre
Descanso Guiado

3.4 Participación Activa

El maestro muestra cuatro cosas tapadas que hacen ruidos diferentes.



Los estudiantes deben cerrar los ojos mientras el maestro introduce un sonido. Se distribuye hojas de observación y lápices a los estudiantes. Se les pide a los estudiantes que recuerden y apunten lo que crean que produjo cada uno de los cuatro sonidos.

Los estudiantes deben compartir sus predicciones con sus parejas. A continuación, el maestro destapa los cuatros sonidos misteriosos.

Extensión Opcional:¹ Los estudiantes deben imaginar escuchar un teléfono sonando en medio de la noche. Debido a que no haya luz, pueden oír, pero no ver, el teléfono. ¿Cómo podrían encontrar el teléfono en la oscuridad? Se explora este concepto con el juego «¿En qué dirección?» Se elige un voluntario quien no tenga problema con llevar tapados sus ojos. Los estudiantes forman un círculo grande, en la postura de montaña levantada, con el voluntario en el centro del círculo en la postura de Montaña Sentada. El maestro elige uno de los estudiantes en el círculo para que diga el nombre del voluntario. El voluntario tiene que señalar la dirección del sonido e identificar el nombre de la persona quien dijo su nombre. Se repite 3–4 veces. Primero se hace el juego con el voluntario usando ambos oídos, y luego tapando un oído. Se habla con la clase de cuándo y por qué el voluntario acertaba más en localizar el estudiante que dijo su nombre. Se les explica que

1: "Auditory Acuity" and "Two Ears Are Better Than One: Sound Localization," Washington University, <https://faculty.washington.edu/chudler/chhearing.html>.

nuestros dos oídos reciben el sonido y luego transmiten estos sonidos a una parte de nuestro cerebro que procesa lo que escucha. Cuando nuestros oídos perciben un sonido, el cerebro determina su dirección. Esto se llama localización, o la capacidad de detectar e identificar la ubicación exacta de un sonido, como un pájaro que pía a 100 pies de distancia, un automóvil que se acerca al cruzar la calle o un amigo que dice tu nombre. Esto es posible porque un oído escucha el sonido una fracción de segundo antes (y un poco más fuerte) que el otro oído. Es menos agotador escuchar con dos oídos que escuchar con solo uno. La calidad del sonido también es mejor cuando se usan ambos oídos.

3.4 Enlace

Hoy fortalecimos nuestro poder de la concentración láser al poner intencionadamente nuestra atención en sonidos concretos, mejorando nuestra capacidad de escuchar de forma consciente. Aunque no pudimos ver que producía los sonidos, pudimos utilizar pistas de nuestro sentido del oído para identificar la fuente.

3.4 Rutina de Cierre

Ahora que hemos explorado el abrir nuestros oídos a un rango diverso de sonidos solapados, o en capas, vamos a poner toda nuestra atención en un solo sonido: el sonido de mi campanilla. Después de hacer sonar a mi campanilla, sigue el sonido hasta que ya no lo puedes percibir. Alza tu dedo gordo cuando ya no lo oyes.

Siéntate bien erguido, cierra tus ojos, y escucha en silencio mientras hago sonar la campanilla.

3.4 La Práctica en Casa

Está semana, nota los sonidos a tu alrededor en distintos entornos (por ejemplo, la escuela, en casa, la biblioteca, el supermercado, un restaurante, el parque). Aprende a notar el tipo de sonidos e información que oyes en cada sitio.

3.5 Vocabulario

Sistema
tegumentario
(niños de 10 años)
Masa
Mensajero
Nervios
Presión del dolor
Receptor
Sincronizar

Lección 5

El Tacto Consciente

3.5 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán enfocar su atención a través de su sentido de tocar y describir lo que sienten.

3.5 Materiales

Para la Opción 2:

- 8 elementos para el experimento táctil (por ejemplo, papel de lija, corteza de árbol, bolas de algodón, piel artesanal, malvaviscos, esponja húmeda, pluma, Play-Doh o Silly Putty, pompón, globo desinflado, canicas, arroz, monedas, granos de café, granos de palomitas de maíz, banda elástica, cepillo de dientes, Gummy Bears)
- 8 bolsas de papel (para esconder a cada elemento por separado)
- Se coloca a cada elemento en su propia bolsa y así habrá 8 bolsas, cada una con un elemento dentro. Se divide las bolsas en 2 juegos de 4 para que se pueda dividir el grupo y hacer el ejercicio de forma más eficiente. Para las clases más grandes, puede que hay que hacer 12 bolsas o 3 juegos de 4.
- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 3, página 10
- Lápices (uno por estudiante)

3.5 Preguntas Orientadoras¹

- *¿Qué parte de tu cuerpo usas para sentir?*
- *Si hubiera una bolsa llena de diferentes tipos de frutas, ¿qué podrías aprender acerca de cada fruta al sentir, pero no ver, oler o saborear?*
- *¿Qué palabras puedes usar para describir el tacto?*
- *¿Es posible sentir más de una cosa en un solo objeto? Si es así, describe qué tipos de cosas puedes sentir.*
- *¿Qué palabras podrías usar para describir texturas?*
- *¿Qué tipos de texturas son reconfortantes? ¿Dolorosos? ¿Asquerosos?*
- *¿De qué manera el tacto consciente difiere de la forma en que usualmente tocas algo?*
- *¿Cómo puedes usar tu sentido del tacto para protegerte?*

¹: "Touch," Brain Pop Educators, <https://educators.brainpop.com/bp-topic/touch/>.

- *¿Cómo (y por qué) cuidas tus piel?*
- *¿Por qué duele cuando te cortas la piel, pero no cuando te cortas el pelo o las uñas?*
- *¿Cómo podría un médico usar el sentido del tacto para ayudar a diagnosticar una enfermedad? ¿Por qué a veces sentimos picores?*

Preguntas Desafiantes Para Niños de 10 Años:

- *¿Qué es el sistema tegumentario?*

3.5 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, fortalecimos nuestro poder de la concentración láser al poner intencionadamente nuestra atención en sonidos concretos, mejorando nuestra capacidad de escuchar de forma consciente. Aunque no pudimos ver que producía los sonidos, pudimos utilizar pistas de nuestro sentido del oído para identificar la fuente.

3.5 Enseñar

Hoy vamos a continuar a expandir nuestro poder de la concentración láser al recopilar información de nuestro sentido del tacto. No como los otros sentidos básicos, tu sentido del tacto se encuentra en todo el cuerpo. Algunas partes del cuerpo son más sensibles al tacto que otros, como tus labios y tus manos. Puedes notar cosas que tocan tu piel porque debajo de la capa superior de piel hay muchos nervios, que reciben y mandan mensajes al cerebro sobre la textura, la temperatura, la presión, la masa y la vibración. Dichos nervios parecen delgados hilos, o alambres, que recubren toda la parte interior del cuerpo. Los nervios en la piel nos permiten notar la textura del suelo debajo de nuestros pies, la temperatura del agua cuando te bañes, la presión de alguien que te toque con su dedo, la vibración de un teléfono móvil, y el dolor cuando te cortes con algo afilado o te pique una avispa.

Movimiento

Secuencia
de Apertura A
Secuencia Cohete
Dedo Gordo
a Manos Debajo
de los Pies
Surfero a Ola
Triángulo Rotado
Volcán 1 y 3
Águila
Bailarín
Silla rotada a
Dedo Gordo
Buceo del Delfín
León
Árbol Sentado
Roca Rondando
a Mariposa
Cara de Vaca
Pretzel
Perro de Caza
Cobra
Arco
Arco Lateral
Roca
Apertura de
Piernas Durmiente
Secuencia de Cierre
Descanso Guiado

3.5 Participación Activa

Opción 1: Juego del Espejismo Consciente

Colócate mirando a tu pareja en la postura de Montaña Sentada. Pon las palmas de tus manos sobre las palmas de las manos de tu pareja, para que tu mano derecha esté tocando su mano izquierda, y tu mano izquierda esté tocando su mano derecha. Mírale a tu pareja a los ojos mientras encuentres un equilibrio en tu tacto. Nota como el tacto puede ser muy suave y amable. Ninguna de las parejas empuja al otro. Trabajamos juntos con una consciencia del tacto. Vamos a practicar a sincronizar nuestros movimientos, lo cual significa que vamos a movernos de la misma manera, a la vez, y a la misma velocidad.

El maestro lo demuestra con una pareja (un estudiante).

Inhala y sube tus manos; exhala y las bajas. Conecta la respiración a cada movimiento para que las cuatro manos se mueven como si fuera una sola mano. Inhala y sube tus manos; exhala y las bajas.

Los estudiantes deben explorar varios movimientos sincronizados con sus manos unidas por las palmas. Se les recuerda que deben coordinar cada movimiento con una inhalación o una exhalación.

A continuación, se les instruye que dejen un pequeño espacio entre sus palmas, sin permitir que se toquen. Una pareja guía una serie de movimientos despacio, que su pareja intenta imitar de forma precisa, como el reflejo de un espejo. Los estudiantes trabajan para sincronizar sus movimientos. Después las parejas intercambian los papeles.

Se les pregunta lo siguiente a los estudiantes:

- ¿Cómo puede el Tocar de Forma Consciente y tu poder de sentir los movimientos de otra persona ayudarte durante el día escolar?
- ¿Cómo pudiste notar los movimientos de mano de tu pareja?

- ¿Qué tipos de actividades incluyen movimiento sincronizado (por ejemplo, un simulacro de incendio, mover algo muy pesado, una coreografía de baile)?

Opción 2: Experimento de Tocar con los Cinco Dedos

Voy a pasar una bolsa abierta que contiene una cosa misteriosa. Cuando te llega una bolsa, mete una mano en la bolsa. ¡Sin mirar! Usa tu sentido del tacto para identificar el objeto.

Se les da 5 segundos a los estudiantes para que palpan el objeto misterioso antes de pasar la bolsa a la persona sentada a su derecha. Los estudiantes deben apuntar sus respuestas en sus hojas de observaciones.

Se crean dos círculos de estudiantes. Cada círculo explora un objeto a la vez. Hay que asegurar que las bolsas estén etiquetadas para saber que objeto misterioso es. Se les recuerda a los estudiantes que esta es una actividad silenciosa en la que deben emplear su poder de enfocar su atención exclusivamente en la experiencia de tocar su objeto asignado. Se distribuye hojas de observación y lápices a los estudiantes. Antes de que los estudiantes empiecen su exploración, deben apuntar los números de los objetos en sus hojas de observaciones. Cada estudiante no debe tomar más de 5 segundos en tocar su objeto misterioso antes de pasarlo a su vecino sentado a su derecho.

Antes de dar la primera bolsa con el objeto misterioso, el maestro demostrará como hacer lo siguiente:

- Apuntar el número del objeto misterioso en su hoja de observaciones.
- Aguantar la bolsa en su falda sin mirar adentro de la bolsa.
- Pasar el frasco a su vecino sentado a su derecho.

Preguntas en la hoja de observaciones:

- ¿Qué palabras usarías para describir el tamaño de este objeto? ¿Su tamaño? ¿Textura? ¿Su temperatura?



- *¿Qué objetos tienen una forma parecida? ¿Su tamaño? ¿Textura? ¿Su temperatura?*
- *¿Qué piensas que es este objeto misterioso?*

Cuando se termina la primera ronda, el maestro cambia las bolsas y repite con una segunda bolsa. Se les recuerda a los estudiantes que apunten el número de su segunda bolsa. Después de terminar dos rondas, se comparte entre todo el grupo las observaciones sobre la bolsa 1 y la bolsa 2. Si el tiempo lo permite, se repite el ejercicio con bolsas 3 y 4.

3.5 Enlace

Hoy mejoramos nuestro poder de la concentración láser al recopilar información a través de nuestro sentido del tacto. Aprendimos que nuestros nervios reciben información de receptores que se encuentran justo debajo de la piel, que mandan mensajes a nuestros cerebros. El cerebro interpreta estos mensajes y nos da información sobre que notamos cuando tocamos algo (por ejemplo, tamaño, forma, temperatura, textura, presión, dolor).

La próxima vez que trabajamos juntos, exploraremos nuestro sexto sentido especial, llamado la propiocepción, que percibe la postura de nuestro cuerpo mientras nos movamos. Nos ayuda recordar que la “P” es de propiocepción y también de postura.

3.5 Rutina de Cierre

Se sigue guiando a los estudiantes en la Rutina de Cierre igual que en la Unidad 1, cambiando «El Poder de Estar Tranquilo» por «El Poder de la Concentración Láser».

3.6 Vocabulario

Agilidad
Coordinación
Mirada
Posición
Propiocepción
Conciencia espacial
Estabilidad
Firmeza

Lección 6

El Movimiento Consciente

PROPIOCEPCIÓN

3.6 Objetivo General de Aprendizaje

Students will be able to enfocar su atención a través de su sentido de propiocepción y describir su exploración de la consciencia espacial.

3.6 Materiales

- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 3, página 12
- **Opcional:**
 - 3 esterillas pegajosas
 - Cinta adhesiva
 - 2 puf
 - 3 hulahops (o círculos de fieltro)
 - 4-5 bloques para Yoga
 - Aproximadamente 20-30 pompones coloridos de diferentes tamaños
 - 3-4 formas recortadas de papel de cartulina (por ejemplo, corazón, cuadrado, círculo, estrella)
 - Pajitas (una por estudiante)
 - 1 bola de algodón (o pompón)
 - Tarjetas con el nombre y la ilustración de la postura (el número de cartas depende de la cantidad de estaciones que configura el maestro; consultar Participación Activa)

3.6 Preguntas Orientadoras

- *¿Qué es la propiocepción?*
- *¿Cuáles son algunos ejemplos de la propiocepción?*
- *¿Por qué podría ser importante desarrollar la conciencia espacial y la propiocepción?*
- *¿A quién has visto mover de forma consciente?*
- *¿Cómo puedes mejorar tu propiocepción?*
- *¿Cómo mejora tu propiocepción la práctica de movimiento consciente?*

3.6 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, mejoramos nuestro poder de la concentración láser al recopilar información a través del sentido del tacto. Aprendimos que nuestros nervios reciben información de receptores que se encuentran justo debajo de la piel, que mandan mensajes a nuestro cerebro. El cerebro interpreta estos mensajes y nos da información sobre qué notamos cuando tocamos algo (por ejemplo, tamaño, forma, temperatura, textura, presión, dolor).

3.6 Enseñar

Hoy vamos a continuar fortaleciendo nuestro poder de la concentración láser durante una exploración de movimiento para desarrollar nuestro sexto sentido especial, llamado la propiocepción.

La propiocepción es la capacidad de saber dónde está alguna parte de tu cuerpo sin tener que mirarlo. Es el sentido que maneja las sensaciones de la posición del cuerpo, la postura, el equilibrio y el movimiento. Por ejemplo, cuando te pica el pie, puedes rasgarlo sin tener que mirarlo, porque puedes sentir la ubicación del picor. También puedes montar en bicicleta sin tener que mirar la posición de tus manos en los frenos o de tus pies en los pedales. Puedes subir un tramo de escaleras sin tener que mirar a cada una. Los músicos profesionales pueden interpretar música extraordinariamente compleja con los ojos cerrados porque han entrenado el sentido propioceptivo de sus dedos. Lo mismo es cierto para las personas que pueden escribir un correo electrónico sin tener que mirar sus dedos.

El cerebro almacena un mapa del cuerpo. Te dice la ubicación de todas las partes de tu cuerpo. Sin nuestra propiocepción, no sabríamos dónde están las diferentes partes de nuestro cuerpo sin mirarlas con los ojos o tocarlas con las manos. No tenemos un solo órgano para la propiocepción, como tenemos para la vista, el oído, el gusto, el tacto y el olfato.

En cambio, nuestro sentido de la propiocepción es procesado por todo el sistema nervioso como un todo.

Otro ejemplo de la propiocepción es tu capacidad de tocar tu nariz con tus ojos cerrados. Puedes traer tu dedo índice a la punta de tu nariz sin mirar tu nariz o tocar otras partes de tu cara. Vamos a intentarlo juntos.

A continuación, los estudiantes deben colocarse en la postura de Montaña Levantada para practicar sus respiraciones de apertura. El maestro debe demostrar cada movimiento mientras instruya a los estudiantes.

Imagínate que tienes una pelota respiratoria en tus manos. Mientras sigas respirando profundamente a través de la nariz, siente el espacio entre tus manos sin permitir que se toquen. Nota como se siente alejar tus manos la una de la otra mientras inhalas y acercarlas mientras exhalas (¡sin que se toquen!). Vamos a intentarlo de nuevo, con nuestros ojos cerrados. Observa cómo puedes saber dónde están tus manos en el espacio sin tener que mirarlas o sentirlas.

- *¿Cómo cambió tu experiencia al cerrar tus ojos?*
- *¿Cuándo cerraste los ojos, pudiste juntar tus manos sin que se tocaran?*

3.6 Participación Activa

Opción 1: *Vamos a hacer una transición hacia un equilibrio consciente. Elige un lugar para enfocar con láser tus ojos durante todo el ejercicio. Mientras más puedas enfocarte en ese lugar, o punto de mirada, sin permitir que tus ojos vaguen por diferentes puntos, más fácil será equilibrarlo. Estas posturas de equilibrio tienen que ver con el control de tus movimientos, no con la velocidad.*

El maestro demuestra la postura de Guerrero III. Se guía a los estudiantes a entrar en la postura:

Comienza en la postura de Montaña Levantada, cambia tu peso a tu pie izquierdo. Mantén tus ojos enfocados en tu lugar elegido mientras lentamente mueves tu pierna derecha hacia atrás. Si empiezas a perder el equilibrio, pon tu pierna derecha en el suelo y vuelve a la postura de Montaña Levantada. Vuelve a enfocar tu mirada en tu lugar elegido y inténtalo de nuevo. Trabaja hacia mantener tu equilibrio durante 3-5 respiraciones en la postura de guerrero III antes de volver a la postura de Montaña Levantada.

Los estudiantes repiten la postura de Guerrero III con el otro lado de tu cuerpo.

¿Cómo crees que sería posible intentar este ejercicio de equilibrio propioceptivo si tus ojos estuvieran cerrados? ¿Por qué?

Si el tiempo lo permite, el maestro guía a los estudiantes en otras posturas de pie para continuar la exploración de su propiocepción.

Opción 2: Crear una carrera de obstáculos. Una forma de organizar eso es de colocar cuatro esterillas en una configuración rectangular, dejando un espacio amplio entre cada esterilla si es posible. Alternativamente, se puede alinear las esterillas o colocarlas en un círculo, con los extremos juntos, cada una sirviendo como una estación de exploración propioceptiva (dejando un espacio entre cada esterilla). Se conecta los espacios

entre cada esterilla con actividades adicionales de propiocepción. Algunas ideas para las estaciones de las esterillas y las estaciones de transición se encuentran abajo. Se puede cronometrar cada estación antes de instruir a los estudiantes para que se mueven a la próxima estación de esterillas o de transición. El maestro debe demostrar cómo superar el circuito de obstáculos antes de invitar a los estudiantes a intentarlo de forma independiente.

Ideas Para la Estación de Esterillas:

- Colocar un puf y un bloque en los extremos opuestos de la esterilla. Instruir a los estudiantes a caminar como un cangrejo al otro lado de la esterilla con el puf colocado encima de sus barrigas y luego volver, caminando como un cangrejo, con el bloque aguantado entre sus muslos.
- Se coloca una carta de posturas en varias esterillas del circuito de obstáculos. La carta debe incluir el nombre de la postura, o una secuencia de varias posturas. El maestro puede elegir incluir una ilustración de la postura también.
- Debe haber disponible una baraja de las cartas de posturas de la que los estudiantes pueden elegir una carta y practicar la postura elegida.
- Se mantiene una postura de equilibrio (por ejemplo, Árbol, Guerrero III, Media Luna) con los ojos cerrados.
- Se debe colocar aproximadamente 20–30 pompones de colores de diferentes tamaños encima de la esterilla. Los estudiantes deben utilizar sus dedos de sus pies para organizar los pompones en pilas según su tamaño y color. O se colocan 3-4 recortes de formas de cartulina (por ejemplo, corazón, cuadrado, círculo, estrella) y se les indica a los estudiantes que usen sus dedos de sus pies para colocar los pompones sobre el perímetro de cada forma (o emparejan el color de los pompones con el color de la forma).

Ideas Para la Estación de Transición:

- Se coloca cinta adhesiva en el suelo para que los estudiantes lo cruzan caminando sobre puntillas. Se aumenta la dificultad al hacer que cada estudiante cruce la cinta con un puf en su cabeza y / o aguantando la campanilla en sus manos sin dejar que suene. Alternativamente, los estudiantes pueden cruzar la

cinta adhesiva haciendo estocadas mientras caminan, o levantando las piernas.

- Crear una pista con cinta adhesiva. Los estudiantes usan una pajita para soplar una bola de algodón (o pompón) sobre la cinta, o entre el espacio marcado por dos trozos de cinta paralelos.
- Hacen saltitos de rana por encima de 3 hulahop (o sobre 3 círculos de fieltro que sirven como nenúfares).
- El maestro pone 3-4 bloques en una línea para que los estudiantes caminen sobre ellos como un camino de piedras. Si los bloques son resistentes, los estudiantes pueden subirse encima de ellos y practicar la postura de Montaña Levantada, Silla o Árbol.

3.6 Enlace

Hoy vamos a continuar fortaleciendo nuestro poder de la concentración láser a través de nuestro sexto sentido especial, la propiocepción. Descubrimos la importancia de la conciencia espacial, aunque casi siempre ni nos damos cuenta que nuestros cuerpos se controlan con esmero donde y como los movemos. Es mejor que entendamos el significado de la propiocepción cuando intentamos aprender movimientos difíciles, como una postura de equilibrio, un movimiento de baile, o para jugar un deporte. Igual que cualquier otra habilidad, la propiocepción se puede mejorar con la práctica.

3.6 Rutina de Cierre

Se sigue guiando a los estudiantes en la Rutina de Cierre igual que en la Unidad 1, cambiando «El Poder de Estar Tranquilo» por «El Poder de la Concentración Láser».

3.7 Vocabulario

Densidad
Homúnculo
Motor
Sensorial
Táctil

(niños de 10 años)
Receptor táctil
Virtual

Lección 7

La Cartografía del Homúnculo

LA CIENCIA DEL TACTO

3.7 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán describir por qué las diferentes áreas del cuerpo tienen diferentes niveles de sensibilidad al tacto.

3.7 Materiales

- Imagen de homúnculo (<http://thebraingeek.blogspot.com/2012/08/activity-2-point-discrimination-aka.html>)
- Diagrama del cerebro 4 (lóbulo parietal resaltado en un color con la corteza somatosensorial sombreada más oscura; lóbulo frontal resaltado en otro color con la corteza motora sombreada más oscura)
- Pizarra blanca o bloc de papel grande
- Rotulador

3.7 Preguntas Orientadoras

- *¿Qué es un homúnculo?*
- *¿Por qué la lengua y la boca del homúnculo son mucho más grandes que sus patas?*
- *¿Tus labios son más sensibles al tacto que tus rodillas? ¿Por qué?*
- *¿Por qué crees que las manos requieren tanta sensibilidad para tocar?*
- *¿Cuál es el trabajo de un receptor táctil?*
- *¿Qué área del cuerpo está más densamente llena de receptores táctiles, la lengua o el codo? ¿Por qué?*

3.7 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, continuamos fortaleciendo nuestro poder de la concentración láser a través de nuestro sexto sentido especial, la propiocepción. Descubrimos la importancia de la conciencia espacial, aunque casi siempre ni nos damos cuenta que nuestros cuerpos se controlan con esmero donde y como los movemos. Es mejor que entendamos el significado de la propiocepción cuando intentamos aprender movimientos difíciles, como una postura de equilibrio, un movimiento de baile, patinar o tirar un baloncesto. Igual que cualquier otra habilidad, la propiocepción se puede mejorar con la práctica.

3.7 Enseñar

Hoy vamos a aprender sobre un hombre pequeño y peculiar llamado Homúnculo.

Se demuestra la imagen de Homúnculo.

El homúnculo es una ilustración del mapa sensorial de nuestra piel, que se encuentra en una parte del cerebro llamada lóbulo parietal. La entrada sensorial, como los diferentes tipos de contacto, se mapea en una parte específica del lóbulo parietal. Es la forma en que el cerebro «ve» el cuerpo. Así como las líneas representan carreteras en un mapa, cada parte del cuerpo tiene un área separado del cerebro dedicada a detectar y mover esa parte. Al igual que tenemos las manos, el cerebro tiene manos virtuales, o partes del cerebro que representan el tamaño, la forma y la posición de cada mano.

Los estudiantes deben colocar sus manos sobre el lóbulo parietal en los hemisferios izquierdo y derecho para recordar su ubicación. Los estudiantes deben notar los labios, manos, pies y lengua de gran tamaño del homúnculo, en comparación con sus brazos y piernas flacos.

Las partes del cuerpo con más receptores táctiles por pulgada cuadrada son más grandes en el homúnculo. Los receptores táctiles se comunican con el cerebro y la médula espinal, que luego deciden cómo responder a un estímulo (por ejemplo, disfrutar de agradables sensaciones táctiles, como un viento suave que sopla sobre la piel en un día caluroso, o alejarse de sensaciones táctiles desagradables, como una estufa caliente quemando el dedo). Nuestra piel experimenta diferentes tipos de sensaciones, que incluyen calor, frío, suavidad, aspereza, presión, cosquilleo, picazón, dolor, vibración, estiramiento, golpeteo y cepillado. Diferentes tipos de receptores detectan y responden a cada tipo de sensación táctil.

El maestro dibuja dos cuadrados en la pizarra blanca, con cada lado midiendo 1 pulgada. Se dibuja unos puntos en uno de los cuadrados. En el segundo cuadrado, se dibuja más puntos todos juntos. Se introduce el concepto de densidad con una explicación de cómo la piel de ciertas partes del cuerpo tiene más receptores sensoriales empaquetados en un espacio determinado que otras áreas de la piel del cuerpo, al igual que los puntos en cada cuadrado, y por lo tanto tiene una mayor respuesta a los estímulos. Por ejemplo, aunque hay más piel cubriendo la parte posterior que la piel que cubre las yemas de los dedos, las yemas de los dedos contienen aproximadamente 100 veces más receptores táctiles por pulgada cuadrada que la piel de la parte dorsal de los dedos.

Así como hay un homúnculo sensorial que representa la sensibilidad del cerebro para tocar en cada parte del cuerpo, también hay un homúnculo motor que representa la capacidad del cerebro

para mover cada una de sus partes. El mapa del motor está ubicado en una parte del lóbulo frontal.

Los estudiantes deben colocar sus manos sobre el lóbulo frontal en los hemisferios izquierdo y derecho para recordar su ubicación.

3.7 Participación Activa

Laboratorio de Movimiento, Construcción de Comunidad y Evaluación de las Actividades

La práctica
Independiente
Posturas en Pareja
Secuenciación
de los Estudiantes
Juegos
Exámenes

Mientras más usemos una parte específica del cuerpo, más grande se vuelve el mapa del cerebro de esa parte del cuerpo. Cuando un mapa se hace más grande, su parte asociada del cuerpo se vuelve capaz de una mayor coordinación debido a la neuroplasticidad. Por ejemplo, la parte del cerebro de un músico que detecta y controla los dedos es más grande que en alguien que no usa las manos de la misma manera. Los mapas se actualizan constantemente para que coincidan con las demandas en diferentes partes del cuerpo. Esta es parte de la razón por la cual la práctica te ayuda a mejorar cuando intentas dominar una habilidad.

El maestro pide que los estudiantes frotan su oído izquierdo durante 10 segundos. Después deben comparar su capacidad de sentir el oído izquierdo y el oído derecho. Notarán que es más fácil detectar el oído izquierdo porque sus receptores táctiles fueron estimulados, enviando un mensaje al cerebro, que activó el mapa de esa área. Esta sensación es solo temporal. El logro de un cambio a largo plazo requiere práctica durante mucho tiempo.

Practicar el movimiento consciente es una forma fantástica de despertar diferentes partes del cuerpo y hacer crecer sus mapas individuales. Así como la práctica conduce al progreso, la falta de movimiento revierte cualquier progreso. Si no mueves una parte del cuerpo en particular, con el tiempo perderás la capacidad de sentir y controlar con precisión ciertos movimientos. Por ejemplo, si te rompiste el dedo y el médico te apretó dos dedos con cinta adhesiva hasta que el dedo roto sanó, el cerebro empezaría a representar los dedos como un dedo grande, en lugar de dos dedos separados capaces de movimientos individuales. El mapa se vuelve borroso o confuso. Cuando se retira la venda, después de un poco de tiempo, los dedos notarán y se moverán normalmente de nuevo.

Se guía a los estudiantes en una serie de posturas de equilibrio, incluyendo el Árbol, Águila, Media Luna, Guerrero III, y Cuervo.

El maestro debe animar a los estudiantes a desarrollar su pie de trípode, en el cual distribuyen su peso de manera uniforme en tres puntos de cada pie: el centro del talón, la base del dedo gordo y la base del dedo meñique. Desarrollar pies trípode ayuda a aumentar la retro-alimentación sensorial al sistema nervioso central, lo que desafía el sistema propioceptivo y mejora la estabilidad del cuerpo en posturas de equilibrio difíciles.

3.7 Enlace

Hoy descubrimos que el cerebro contiene un mapa de cada parte del cuerpo. Algunas partes del cuerpo son más sensibles al tacto que otras porque tienen una mayor densidad de receptores táctiles o más receptores táctiles por pulgada cuadrada que otras partes del cuerpo.

También aprendimos que los movimientos detallados y precisos requieren mapas corporales detallados y precisos. Dado que el cerebro usa su mapa para decidir cómo moverse, cuanto más específico sea el mapa, más detallado y preciso será el movimiento. Cuando practicamos posturas de equilibrio, nos volvemos más estables y capaces de mantener la postura durante más tiempo. Esto se debe a que hemos entrenado exitosamente nuestros cerebros al agregar instrucciones detalladas a nuestro mapa.

3.7 Rutina de Cierre

Se sigue guiando a los estudiantes en la Rutina de Cierre igual que en la Unidad 1, cambiando «El Poder de Estar Tranquilo» por «El Poder de la Concentración Láser».

3.7 La Práctica en Casa

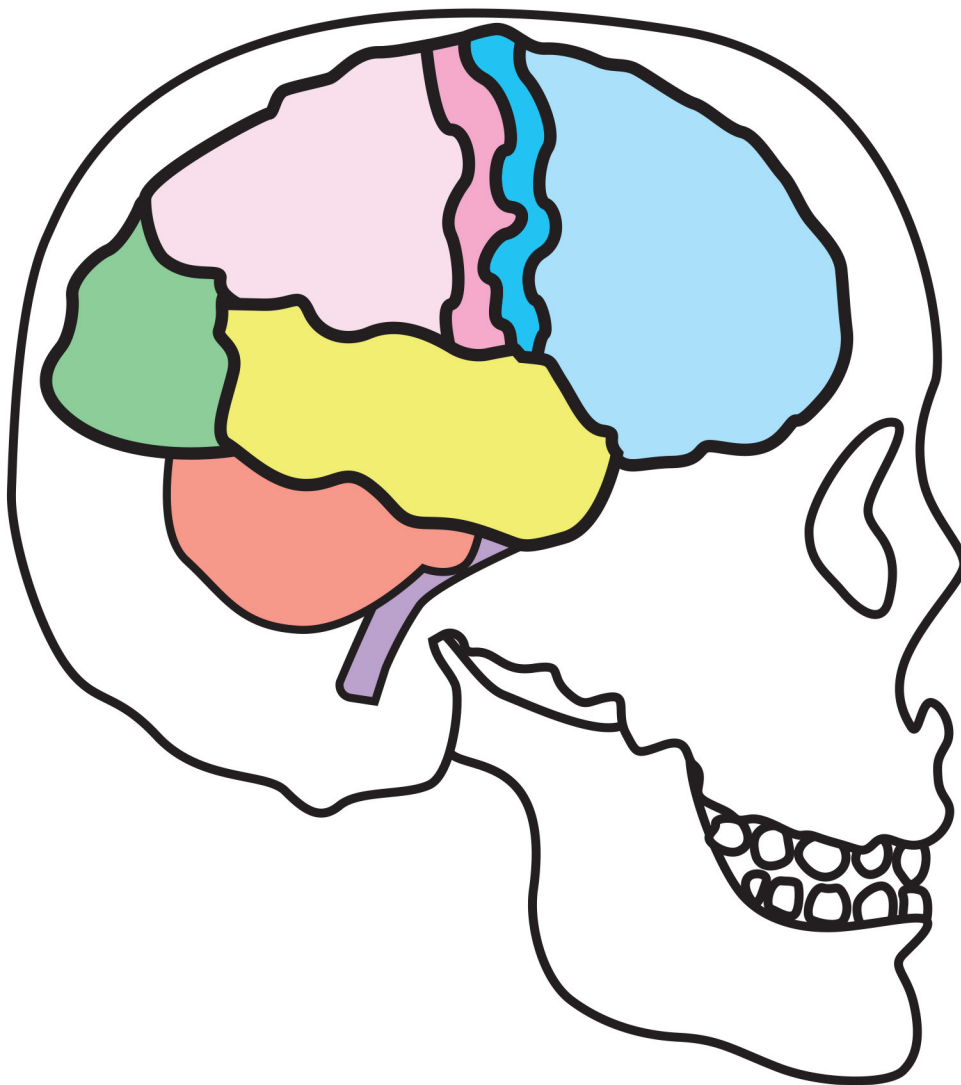
La próxima vez que practicas el movimiento consciente, piensa en cómo tu homúnculo cambia con el tiempo debido a la increíble capacidad de tu cerebro para continuar cambiando y creciendo a lo largo de tu vida. La neuroplasticidad te permite mejorar tu capacidad para detectar y mover diferentes partes del cuerpo con una práctica continuada a lo largo del tiempo.

Diagrama del Cerebro 4

¿Te acuerdas de las partes del cerebro de la Unidad 1 y 2?
¿Cómo se llaman?

Aquí hemos añadido dos más. Una está conectada al lóbulo parietal, y la otra está conectada al lóbulo frontal.
¿Cuál es cual?

- Sistema Somatosensorial
- Corteza Motora





Unidad 3

Objetivos de Movimiento

Los estudiantes podrán hacer lo siguiente...

3.1 La Degustación Consciente

- Demostrar la capacidad de modificar posturas complicadas cuando sea necesaria.

3.2 La Vista Consciente

- Demostrar una competencia razonable en las posturas principales de fuerza.

3.3 El Olfato Consciente

- Correlacionar las prácticas de bienestar con una capacidad aumentada de regular las emociones.
- Enumerar tres beneficios de las posturas de pie.

3.4 El Oído Consciente

- Se les explica verbalmente por qué la repetición puede ser útil in nuestra búsqueda de salud y bienestar.

3.5 El Tacto Consciente

- Enumerar tres beneficios de la respiración nasal.
- Practicar la extensión de la exhalación.

3.6 El Movimiento Consciente: Propiocepción

- El maestro demuestra los pasos para entrar y salir de a postura de Cuervo.

3.7 La Cartografía del Homúnculo: La Ciencia del Tacto

Repaso de la Unidad 3 para niños de 8 a 10 años:

- Aplicar los principios de la cooperación y la confianza con otro estudiante en una postura de pareja.
- Participar plenamente en el Laboratorio de Movimientos.

Glosario de la Unidad 3

A

Absorbido: comprometido, abstraído o ensimismado

Acre: tener un sabor o un olor fuerte o agudo

Agilidad: la capacidad de ser rápido y agraciado

Agudizar: intensificar o mejorar

Aroma: un olor distintivo, normalmente agradable

Audible: que se puede oír

Aversión: una repulsión fuerte o discincidencia

C

Capa: una hoja, cantidad o material, típicamente uno de varios, que cubre una superficie o un cuerpo

Conciencia espacial: la capacidad de estar consciente de uno mismo en el espacio

Coordinación: la capacidad de utilizar diferentes partes del cuerpo de forma simultánea, eficiente y/o con elegancia

Coordinación mano-ojo: control coordinado del movimiento de la mano con el movimiento de los ojos

D

Densidad: el grado de compacidad de una sustancia

Dolor: sufrimiento o incomodidad sufrido por causa de una enfermedad o una herida

E

Embudo: un tubo o tubería con una forma para guiar o canalizar una sustancia o sonido

Estabilidad: el estado de estar estable y firme

Excepcional: inusual, no típico

F

Firmeza: una calidad de estar posicionado o fijado fuertemente, o tener un movimiento firme y regular

Fragancia: un olor agradable

Fuente: un lugar, persona o cosa de la cual algo o alguien viene

G

Gustación: la acción o facultad del saboreo

H

Hedor: un olor distintivo, normalmente desagradable

Homúnculo: el mapa neurológico del cerebro de las funciones sensoriales y motoras del cuerpo

I

Integrar: combinar partes para hacer algo completo

Intensificar: hacer o convertirse en más intenso o pronunciado

L

Localización: fijar algo en un lugar o unos límites determinados

M

Masa: un cuerpo coherente de materia

Medio: diligencia o modo para conseguir o hacer una cosa.

Memoria: la facultad de archivar y recordar información de la mente

Mensajero: una entidad que lleva y entrega un mensaje

Mirada: cuando alguien mira de forma firme e intencionado

Moléculas: un grupo de átomos unidos entre sí

Motor: relacionado con el movimiento y la acción muscular

N

Nervios: una fibra o un haz de fibras que transmiten impulsos entre el cuerpo y el cerebro

O

Olfato: la acción o capacidad de oler

Olorcillo: oler brevemente o débilmente

Onda de sonido: una ola de compresión y rarefacción por la cual el sonido viaja a través de un medio elástico, como el aire

P

Papilla gustativa: una terminación nerviosa bulbosa en la lengua y en el revestimiento de la boca

Postura: una forma particular en el que alguien o algo se coloca o se pone

Presión: una fuerza física ejercido sobre o contra un objeto o un cuerpo

Producir: hacer o manufacturar algo desde partes o materiales primas

Propiocepción: la percepción no consciente de movimiento y la conciencia espacial

R

Realzar: intensificar, aumentar o mejorar la calidad, valor o extensión de algo

Receptor: un órgano o célula capaz de responder a estímulos externos y transmitir una señal a un nervio sensorial

Receptor táctil: un subtipo de neurona sensorial ubicada en la piel

Reclutar: alistar o emplear

S

Sabor: el gusto distintivo de una comida o una bebida

Sabroso: un sabor distintivo que es salado o picante, en vez de dulce o acre

Sensible: rápido para detectar o responder a pequeños cambios, señales o influencias

Sensorial: relacionado con la sensación o los sentidos físicos; transmitido o percibido por los sentidos

Sentido: una facultad por la que el cuerpo percibe estímulos externos

Sincronizar: causar que algo suceda a la misma vez o a la misma velocidad

Sistema tegumentario: un sistema de órganos que protege el cuerpo de daños (piel, pelo)

Solapar: extender sobre algo, cubriéndolo parcialmente

T

Táctil: conectado con el sentido del tacto

Técnica: una forma habilidosa o eficiente de hacer o alcanzar algo

Textura: el tacto, apariencia o consistencia de una superficie o una sustancia

Transmitir: pasar de un lugar o persona a otro

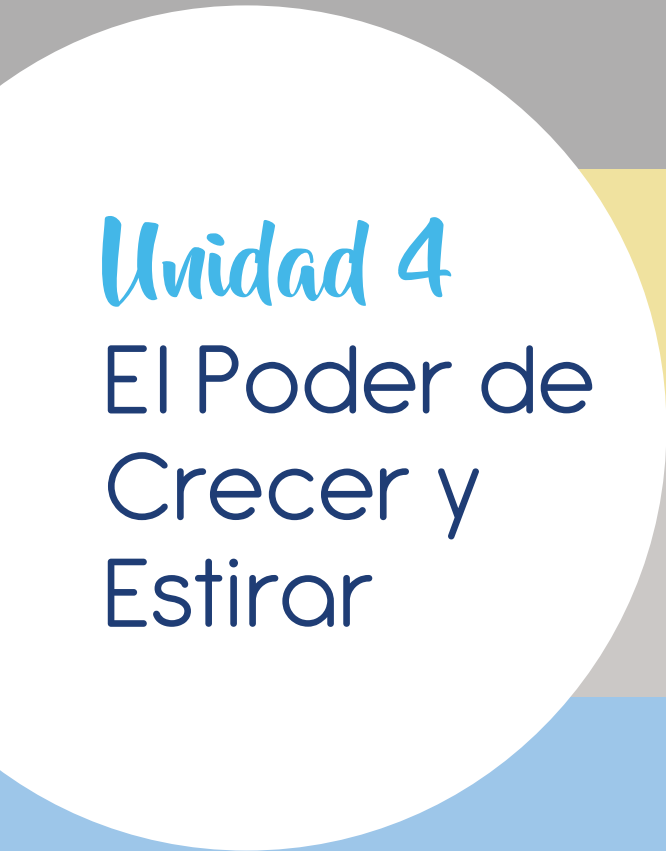
U

Umami: una categoría de gusto en los alimentos correspondiente al sabor de los glutamatos - salados

V

Vibración: un temblor, agitación, o movimiento

Virtual: casi como se describe, pero no completamente o de acuerdo con una definición estricta

A large white circle on the left side of the page, containing the unit title. The background consists of horizontal stripes in light blue, grey, and yellow.

Unidad 4

El Poder de Crecer y Estirar

Descripción del Programa y Resumen

El Poder de Crecer y Estirar enseña el principio de la resiliencia y cultiva una «mentalidad de crecimiento» como la presenta Carol Dweck en su libro *Mindset: The New Psychology of Success*. Los estudiantes aprenden cómo la actitud de sus pensamientos afecta su comportamiento y capacidad de triunfar en diferentes entornos. La unidad se lanza con un enfoque sobre cómo reconocer el diálogo interno negativo, o una mentalidad fija, y desarrollar el diálogo interno positivo de una mentalidad de crecimiento. Desarrollar una mentalidad de crecimiento les permite a los estudiantes enfrentar las frustraciones diarias con respuestas más conscientes y mantener el esfuerzo a pesar de los reveses. Los estudiantes aprenden estrategias para anular el sesgo de negatividad incorporado en el cerebro y practicar la técnica de «absorber lo bueno» para absorber los efectos positivos de la apreciación y la gratitud.

Preguntas Esenciales

¿Qué es el mindfulness?

¿Cómo puede moldear nuestras experiencias el ser consciente?

¿Cómo puede influenciar nuestra capacidad de tomar decisiones el desarrollar el mindfulness?

Entendimientos Duraderos

El mindfulness puede ayudarnos a tomar decisiones más sanas.

del Aprendizaje del Movimiento

Los estudiantes podrán hacer lo siguiente...

4.1 Cuidando tu Mentalidad

- **Explicar cómo una mentalidad de crecimiento positiva promueve la capacidad de resistencia y el éxito.**
- Analizar una lista de modos de pensar negativos y positivos para diferenciar entre los conceptos de una mentalidad fija frente a la mentalidad de crecimiento.
- Describir el sesgo de negatividad instintiva del cerebro.

4.2 El Poder de lo Positivo

- **Diferenciar entre el «diálogo interior» positivo y el negativo.**
- Comparar y contrastar los efectos del diálogo interior positiva y negativa.
- Desarrollar la estrategia de parar los pensamientos para volverse consciente del diálogo interior y para identificar cuando sea negativo.
- Definir la autoestima y su conexión con el diálogo interior.

4.3 La Estrategia de «¡No Puedo—Aun!»

- **Aplicar la estrategia «¡No puedo—aun!» para construir confianza en uno mismo al transformar el diálogo interior de negativo a positivo.**
- Desarrollar el tercer paso de la estrategia de parar los pensamientos (sustituir diálogo interior negativo con positivo).

4.4 Protégete con Insignias Positivas

- **Crear una insignia de diálogo interior para mejorar la confianza en sí mismo.**
- Identificar y diferenciar entre fortalezas personales visibles e invisibles.

4.5 Cambia Tus Palabras, Cambia Tu Mente

- **Describir la conexión entre la mentalidad, los sentimientos y el comportamiento.**
- Reconocer los fallos como una oportunidad para aprender, mejorarse como persona y crecer.
- Reformular las declaraciones negativas en el diálogo interior a que sean positivas.
- Emparejar ejemplos de diálogo interior negativa con ejemplos de su diálogo interior positiva.

4.6 ¿Ayuda o Hace Daño?

- **Explicar cómo las palabras pueden hacer daño o ayudar.**
- Diferenciar entre palabras y acciones verbales y no verbales hirientes o ayudantes.
- Crear una alternativa positiva (que ayuda) para un comentario hiriente.
- Definir la empatía y la compasión.

4.7 Absorber lo Bueno

- **Analizar la relación entre perspectiva y «Absorber lo Bueno».**
- Definir perspectiva mediante un análisis de la ilusión óptica clásica del pato-conejo.
- Aplicar su comprensión de perspectiva al identificar los elementos negativos y positivos en un escenario concreto y después elegir centrarse en lo positivo al «Absorber lo Bueno».
- Explicar cómo es posible que personas diferentes interpreten la misma situación de varias maneras.
- Conectar la importancia de emplear la estrategia de «Absorber lo bueno» para superar nuestro sesgo natural de negatividad.

Libros Para Leer en Voz Alta

Wonder

escrito por R.J. Palacio

Out of My Mind

escrito por Sharon M. Draper
(quinto año)

The Invisible Boy

escrito por Trudy Ludwig

You're Here for a Reason

escrito por Nancy Tillman

The Misfits

escrito por James Howe

Firebird

escrito por Misty Copeland

Don't Laugh at Me

escrito por Steve Seskin
y Allen Shamblin

Unidad 4 Normas

SEL

- 1A.2a.: Describir un rango de emociones y las situaciones que las causan.
- 1A.2b.: Describir y demostrar maneras de expresar emociones de un modo aceptable socialmente.
- 1B.2b.: Explicar cómo los miembros de la familia, los compañeros, el personal escolar y los miembros de la comunidad pueden apoyar el éxito escolar y el comportamiento responsable.

NHES

- 1.5.1: Describir la relación entre comportamientos saludables y la salud personal.
- 1.5.2: Identificar ejemplos de salud emocional, intelectual, física y social.
- 4.5.1: Demostrar habilidades efectivas de comunicación verbal y no verbal para mejorar la salud.
- 5.5.5: Elegir la opción saludable cuando en el momento de tomar una decisión.

National PE

- Norma 1: El individuo físicamente alfabetizado demuestra la competencia en una variedad de habilidades motoras y patrones de movimiento.
- Norma 2: El individuo físicamente alfabetizado aplica el conocimiento de conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionados con el movimiento y el rendimiento.
- Norma 3: El individuo físicamente alfabetizado demuestra los conocimientos y habilidades para lograr y mantener un nivel saludable de actividad física y fitness.
- Norma 4: El individuo físicamente alfabetizado exhibe un comportamiento personal y social responsable que respeta a sí mismo y a los demás.
- Norma 5: El individuo físicamente alfabetizado reconoce el valor de la actividad física para la salud, el disfrute, el desafío, la auto-expresión y / o la interacción social.

4.1 Vocabulario

Coraje

Fijo

Crecimiento

Mentalidad

Parcialidad de
negatividad

(niños de 10 años)

Perseverancia

Resistencia

Lección 1

Cuidando Tu Mentalidad

4.1 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán explicar como una mentalidad de crecimiento fomenta la resiliencia y el éxito.

4.1 Materiales

- Bloc de papel grande
- Rotuladores
- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 4: *El Poder de Crecer y Estirar*
- Tabla de la «Mentalidad Fija» (la cara de una persona en el centro con un gesto de fracaso)¹
- Tabla de la «Mentalidad de Crecimiento» (la cara de una persona en el centro con un gesto de alegría)²

1-2: Inspirado en ilustraciones de mentalidades hechas por Katherine Lynas, <http://www.katherinelynas.com/blog/how-to-critique-and-be-critiqued>.

4.1 Materiales

- Fichas con una de las siguientes frases:
 - *No quiero parecer un fracaso.*
 - *Evito los retos.*
 - *Si tengo que trabajar duro, será que no soy muy inteligente.*
 - *Me rindo rápidamente.*
 - *Digo «no puedo».*
 - *No pregunto cosas porque tengo miedo que pareceré estúpido.*
 - *Me siento amenazado por el éxito de los demás.*
 - *No tiene sentido intentarlo.*
 - *Me rindo.*
 - *Digo «no puedo hacerlo aún».*
 - *No me incomoda cometer errores.*
 - *Quiero aprender de los demás.*
 - *Me siento inspirado por el éxito de los demás.*
 - *Puedo superar los obstáculos y los contratiempos.*
 - *Yo creo que el trabajo duro y el esfuerzo son importantes.*
 - *Tengo paciencia.*
 - *Me esfuerzo mucho porque el esfuerzo es clave.*
 - *Tendré que probar otro abordaje porque mi primera estrategia no funcionó.*
 - *Lo haré mejor la próxima vez porque la práctica lleva al progreso.*

Opcional:

- Imagen de un «cerebro roca» (representa una mentalidad fija)
- Imagen de un «cerebro árbol» (representa una mentalidad de crecimiento)

4.1 Preguntas Orientadoras

- *¿Qué es una mentalidad?*
- *¿Qué es una mentalidad fija? ¿Qué es una mentalidad de crecimiento?*
- *¿Cómo es la actitud de alguien con una mentalidad fija diferente de la de alguien con una mentalidad de crecimiento?*
- *¿Qué se siente estar cerca de alguien que tiene una mentalidad fija? ¿Y una mentalidad de crecimiento?*
- *¿Cómo es posible que alguien tenga una mentalidad fija en ciertas situaciones y una mentalidad de crecimiento en otras situaciones?*
- *¿De qué manera creer en uno mismo fortalece su poder de crecer y estirarse?*
- *¿Qué significa la frase «Fallar es solo otra manera de decir crecer»?*
- *¿Cómo puedes hacer un hábito de tener una mentalidad de crecimiento?*
- *¿Cómo puede cambiar tus palabras el cambiar tu mentalidad?*
- *¿Qué quiso decir Henry Ford cuando dijo: «Ya sea que pienses que puedes o piensas que no puedes, tienes razón»?*
- *Explique la siguiente declaración de Lisa M. Hayes: «Ten cuidado de cómo hablas contigo mismo porque estás escuchando».*
(niños de 10 años)

4.1 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, completamos nuestra unidad del Poder de la Concentración Láser. Utilizamos nuestros cinco sentidos como herramientas de observación consciente, de comprensión y para tomar decisiones inteligentes. Descubrimos que cuando tomamos el tiempo para experimentar de verdad la información de nuestros cinco sentidos, podemos enfocarnos mejor y disfrutar del momento en el presente.

4.1 Enseñar

*Hoy vamos a activar un nuevo superpoder, nuestro poder de crecer y estirar. Todos hemos sentido alguna vez frustración, ira, decepción, miedo, o vergüenza de equivocarnos. **Todo el mundo** comete errores. Son parte de la vida.*

Los estudiantes deben responder a las siguientes preguntas:

- ¿Las personas nacen inteligentes?
- ¿Sabías que si trabajas mucho, especialmente si tu objetivo requiere mucho esfuerzo y cometes errores y aprendes de ellos en el camino, tu cerebro se hace más fuerte y más inteligente?

Al activar nuestro poder de crecer y estirar, puedes apreciar y aprender de tus fallos, que hacen crecer y estirar a nuestros cerebros. Aprenderás a comprender los fracasos como oportunidades de aprendizaje que te ayudarán a triunfar.

Los errores a menudo son un trampolín para lograr nuestros objetivos. La resiliencia es la capacidad de ignorar un error, volver a enfocarse y volver a intentarlo con una nueva comprensión de cómo abordar el problema. La resistencia y la perseverancia son las claves para el éxito. De hecho, hay muchos ejemplos de personas increíbles que al principio experimentaron el fracaso y cometieron errores en el camino, antes de lograr éxitos asombrosos.

El maestro comparte algunos ejemplos:¹

- El entrenador de Michael Jordan dijo que «no tenía más talento que otras personas». Como estudiante de segundo año de la escuela secundaria, fue rechazado del equipo titular de baloncesto de la escuela. M.J. luego se convirtió en uno de los mejores jugadores de baloncesto de todos los tiempos y ayudó a popularizar la NBA en todo el mundo.
- Le dijeron a Walt Disney que «carecía de imaginación y no tenía buenas ideas». Más tarde se convirtió en uno de los mayores innovadores en el diseño de parques temáticos y de animación.
- La serie de Harry Potter escrito por J. K. Rowling fue rechazada por diferentes editores en doce ocasiones. Ella es ahora una de las mujeres más ricas del mundo.
- El maestro de Einstein dijo que era «académicamente subnormal». Más tarde ganó un premio Nobel por su contribución a la física.
- El maestro de Beethoven lo llamó un «compositor desesperado». Compuso cinco de sus mejores sinfonías estando sordo y es reconocido como uno de los compositores más influyentes del mundo.
- Otros ejemplos incluyen Oprah Winfrey, los hermanos Wright, Steve Jobs, Isaac Newton, y Dr. Seuss.

Si estas personas no siempre fueron consideradas superestrellas, ¿qué cambió?

El maestro comparte la siguiente cita, atribuida al teórico político y autor estadounidense Benjamin Barber: «No divido al mundo en débiles y fuertes, o éxitos y fracasos. Yo divido el mundo en aprendices y no aprendices».

Nuestra mentalidad² es el compendio de actitudes o creencias que tenemos nosotros sobre nosotros mismos como aprendices. Es como establecemos o adiestramos a nuestras mentes para vernos a nosotros mismos e interpretar situaciones. Las

1: «50 Famously Successful People Who Failed at First», <http://www.onlinecollege.org/2010/02/16/50-famously-successful-people-who-failed-at-first/>.

2: “Mindset,” The Centre for Confidence and Well Being, http://www.megsonline.net/lee_meg2.pdf.

personas con una mentalidad fija creen que nacen con un cierto grado de inteligencia y variedad de talentos que no cambian demasiado, incluso con una práctica y esfuerzo continuo y dedicado. Mantienen la creencia incorrecta de que su inteligencia y talentos son, en su mayor parte, inmutables o «fijos». Las personas con una mentalidad de crecimiento creen que pueden mejorar sus habilidades a través de la dedicación y el trabajo duro.

Se compara la mentalidad fija a una roca rígida, inflexible, y la mentalidad de crecimiento con un pequeño brote verde que sigue creciendo y desarrollándose para convertirse en un gran roble.

El talento es solo un punto de partida. Tenemos el poder de entrenar nuestras mentes para sintonizar con lo negativo o lo positivo de cada situación.

Una mentalidad de crecimiento inspira los ingredientes necesarios para el logro: un amor por el aprendizaje, la perseverancia, el coraje y la capacidad de recuperación. Los neurocientíficos han mostrado que la mentalidad de crecimiento funciona porque nuestros cerebros están constantemente cambiando y creciendo, permitiendo que aprendamos cosas nuevas.

Niños de 10 años: Si el tiempo lo permite, el maestro debe definir el «sesgo de negatividad» y como les sirvió a nuestros antepasados que necesitaban ser más vigilantes de peligros inminentes. Pero ahora, casi siempre, no tenemos que estar tan pendientes de un peligro imperioso, como un león persiguiéndonos para comernos, y así el sesgo de negatividad se traduce a una tendencia de recordar y ser más influenciado por las experiencias negativas, en vez de las que sean positivos (o neutros). El cerebro tiene una reacción más fuerte a estímulos negativos que a los positivos. Por ejemplo, nos acordamos de los insultos o las críticas más que los cumplidos o elogios. Las experiencias positivas tienen que ocurrir con más frecuencia que las negativas para recordarlos.

MENTALIDADES



versus



Movimiento

Secuencia
de Apertura A
Triángulo
Triángulo Rotado
Surfero a Surfero
Inverso a Ola
Volcán 2 y 4
Molino de Viento
Silla Rotada
Árbol y Bosque
Plancha Lateral
Sándwich
Mesa o Tobogán
Paloma
Paloma Volador
León
Esfinge
Arco
Arco Lateral
Roca
Apertura
de Piernas Durmiente
Secuencia de Cierre
Descanso Guiado

4.1 Participación Activa

Los estudiantes juegan un juego de adivinanzas para diferenciar entre una mentalidad positiva de crecimiento y una mentalidad negativa fija.

Se muestra las tablas de la «Mentalidad Fija» y la «Mentalidad de Crecimiento» (ver enlace en la página de materiales). Se mezclan las fichas de frases de mentalidad fija y de crecimiento (ver sección de Materiales). El maestro saca una carta de la pila y demuestra su proceso de pensar mientras decide si una cita representa una mentalidad fija o de crecimiento. Se junta la carta a la tabla apropiada. A continuación, se lee cada carta de la baraja a los estudiantes. El maestro les indica que determinen como clasificarían la frase con sus parejas.

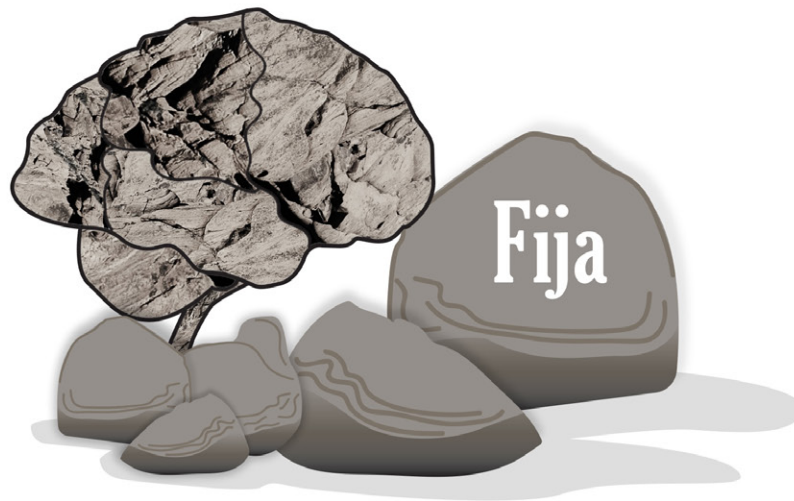
4.1 Enlace

Hoy nos embarcamos en nuestra primera exploración de nuestro poder de crecer y estirar. Aprendimos como una mentalidad de crecimiento entrena a nuestros cerebros para ser más resilientes, ayudándonos a alcanzar nuestros objetivos, aun si fracasamos al principio. Aunque tenemos una tendencia natural a gravitar hacia los pensamientos negativos, podemos superar esto al enfrentar los desafíos con una mentalidad de crecimiento para hacer crecer nuestro cerebro y trabajar hacia nuestro potencial ilimitado.

4.1 Rutina de Cierre

Se sigue guiando a los estudiantes en la Rutina de Cierre igual que en la Unidad 1, cambiando «El Poder de Estar Tranquilo» por «El poder de Crecer y Estirar».

MENTALIDADES



versus



4.2 Vocabulario

Negativo
Agradable
Positivo
Productivo
Auto-estima
Diálogo interior
Desagradable

Lección 2

El Poder de lo Positivo

4.2 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán diferenciar entre «diálogo interior» positiva y negativa.

4.2 Materiales

- Tabla de la estrategia de «Parar de Pensar» (el maestro lo hace en una pizarra blanca o bloc de papel grande):
 1. Ser consciente del diálogo interior.
 2. Parar el diálogo interior negativo.
 3. Sustituirlo con un diálogo interior positivo.
- **Opción 1:** Hoja de «Tu Reflexión»
 - Ceras (o lápices de color) para los estudiantes
- **Opción 2:** 5 Post-its (Cada Post-it tiene una de las siguientes etiquetas: «Totalmente de Acuerdo», «Más o Menos de Acuerdo», «Neutral», «Más o Menos en Desacuerdo», «Totalmente en Desacuerdo»)

4.2 Preguntas Orientadoras

- *¿Qué es el diálogo interior negativo?*
- *¿Cómo suena tu diálogo interior negativo en tu cabeza?*
- *¿Cuáles son algunas cosas que has aprendido sobre tus patrones de diálogo interior negativo?*
- *¿Cómo lo sientes en tu cuerpo cuando escuchas tu diálogo interior negativo en tu cabeza?*
- *¿Qué se siente al estar cerca de personas que dicen su diálogo interior negativo en voz alta?*
- *¿De qué manera el diálogo interior negativo mantiene a tu cerebro atrapado en una mentalidad fija?*
- *¿De qué manera el diálogo interior negativo te impide hacer lo mejor que puedas?*
- *¿Cómo puedes enfocar tu diálogo interior en lo que necesitas hacer para tener un buen rendimiento? Da un ejemplo.*
- *¿Qué es el diálogo interior positivo?*
- *¿Cómo puedes practicar la sustitución del diálogo interior negativa por una positiva?*
- *¿Cómo afecta tu forma de pensar tus sentimientos y comportamiento?*

- *¿Por qué es útil la estrategia de Parar de Pensar para disminuir el diálogo interior negativo y aumentar el positivo?*
- *¿Qué es la auto estima?*
- *¿Cómo se relaciona la autoestima con el diálogo interno positivo?*
- *¿Tener una alta autoestima te ayuda a sentirte más seguro al tomar decisiones difíciles? ¿Por qué?*
- *¿Cómo puedes felicitar a alguien para aumentar su autoestima?*
- *¿Cuál de las siguientes afirmaciones podría afectar la autoestima de una persona?*
 - *Eres un oyente fantástico.*
 - *¡Ten un buen día!*
 - *Espero que puedas venir a mi fiesta de cumpleaños.*
 - *Gracias por enseñarme algo nuevo hoy. Eres realmente bueno en matemáticas.*
 - *Espero que te sientes mejor.*
 - *Me encantan tus nuevas zapatillas.*
- *Se lee la siguiente cita a los estudiantes: «He fallado más de nueve mil tiros en mi carrera. He perdido casi trescientos partidos. En veintiséis ocasiones me confiaron tomar el tiro ganador del juego ... y lo fallé. He fracasado una y otra vez en mi vida. Y es precisamente por eso que tengo éxito». ¿Por qué crees que Michael Jordan atribuye su éxito como uno de los mejores jugadores de la NBA a sus fracasos anteriores?*

4.2 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, descubrimos el poder de convertir nuestros fracasos, o fracasos percibidos, en éxitos al desarrollar una mentalidad de crecimiento. Cuando entrenamos a nuestros cerebros para crecer de nuestros fracasos, se vuelven más fuertes e inteligentes. Aprendimos que desarrollar resiliencia es un rasgo esencial para lograr nuestros objetivos.

4.2 Enseñar

Hoy vamos a aprender sobre un tipo de pensamiento llamado «diálogo interior negativo» que hace que sea difícil para nuestros cerebros crecer y estirar de forma positiva. El diálogo interior incluye todos los pensamientos intencionados y los que son al azar que pasan por nuestras mentes constantemente.¹ El diálogo interior puede ser positivo o negativo. A veces verbalizamos nuestro diálogo interior en voz alto y a veces se queda en silencio en nuestras mentes.

Se les da un ejemplo a los estudiantes del diálogo interior positivo y negativo (por ejemplo, «Se me dan fatal las matemáticas. Debería rendirme ya», frente a «Puedo hacer matemáticas si hago cada ecuación paso a paso y si pido ayuda de mi maestro cuando lo necesito»).

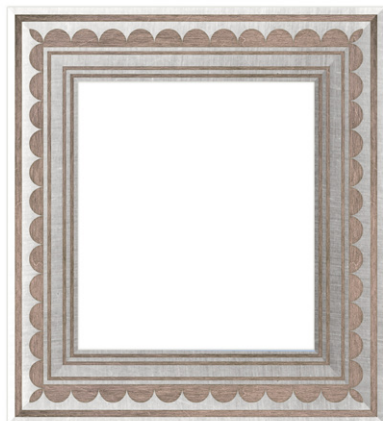
Todo el mundo lucha con el diálogo interior negativo, incluyendo los adultos. Pensar que no eres suficiente, compararte con los demás, y enfocarte en los aspectos negativos de una situación son ejemplos del diálogo interior negativo.

Se define la autoestima y su conexión con el diálogo interior positivo. La autoestima incluye ser feliz contigo

1: «Self Talk: Learning to Be Your Own Best Friend», Elizabethtown Aquatic Club, <http://www.eacgators.com/swimmers.php>, www.eacgators.com/selftalk.pdf.

TU REFLEJO

¡Haz dibujos que captan quien eres!
Pueden incluir tus intereses, habilidades,
logros o tus objetivos futuros.



mismo, tener confianza en tus habilidades, respetar las decisiones que tomas y valorarte a ti mismo.

El maestro describe situaciones generales, cada una combinada con un ejemplo, de cuando las conversaciones internas negativas tienden a distorsionar nuestras percepciones y expectativas.

Enfocado en el pasado o el futuro: *«Suspendí el examen de matemáticas la semana pasada».*

Enfocado en debilidades: *«No tengo la coordinación suficientes para encestar un tiro de tres puntos».*

Enfocado solo en el resultado: *«Debo ganar».*

Enfocado en factores que no se pueden controlar: *«Nunca tengo un buen día en la escuela cuando llueve».*

Exigir la perfección: *«Tengo que sacar 100 por ciento en mi examen de ortografía».*

Se les enseña a los estudiantes como parar el dialogo interior negativo siguiendo los pasos de la estrategia de «Parar de Pensar»:

1. Ser consciente del diálogo interior.
2. Parar el diálogo interior negativo.
3. Sustituirlo con un diálogo interior positivo.

El simple hecho de decirte a ti mismo que no pienses de forma negativa normalmente hace que sea imposible parar de tener ese tipo de pensamientos. En lugar de eso, prueba con la estrategia de «Parar de Pensar» al sustituir los pensamientos negativos con unos que sean positivos. Hoy vamos a concentrarnos en los primeros dos pasos de esta estrategia.

4.2 Participación Activa

Opción 1: Muestra la hoja de «Tu Reflexión» hoja en blanco. Se les explica a los estudiantes que dentro de este marco hay un espejo sobre el que crearán ilustraciones para captar quienes son. Esto puede incluir sus intereses, habilidades, logros y objetivos del futuro.

El maestro debe compartir su hoja de «Tu Reflexión».

Se distribuye la hoja y lápices de color o rotuladores. Los estudiantes deben compartir sus reflexiones con sus parejas.

Opción 2:¹ Los estudiantes deben responder a las ocho frases abajo utilizando sus símbolos silenciosos de sí / no.

Alternativamente, los estudiantes pueden crear un Gráfico Humano para responder a cada una de las ocho frases escritas abajo. Se coloca cinco Post-its en una línea recta, separados por aproximadamente un pie. Cada Post-it tiene una de las siguientes etiquetas: Totalmente de Acuerdo, Más o Menos de Acuerdo, Neutral, Más o Menos en Desacuerdo, Totalmente en Desacuerdo. El maestro se coloca en medio para indicar la posición Neutra. A su izquierda, se coloca los Post-its de Más o Menos en Desacuerdo y Totalmente en Desacuerdo. A su derecha, se coloca los Post-its de Más o menos de acuerdo y Totalmente de acuerdo. Los estudiantes pueden formar una fila, uno detrás de otro, si comparten las mismas opiniones, o pueden quedarse neutros al colocarse en frente del maestro. Se les pregunta por qué o cómo hayan elegido sus posiciones. Después de que varios estudiantes hayan compartido, y si el tiempo lo permite, se les da una oportunidad para cambiar de posición en el Gráfico Humano si hayan cambiado de opinión para una frase concreta. Se pregunta a los estudiantes sobre qué influenció su cambio de opinión.

1. Tener una buena auto estima significa que te valoras a ti mismo y te respetas.
2. Tener una buena auto estima significa que eres perfecta y nunca te equivocas.

Movimiento

Secuencia
de Apertura A
Secuencia
de Apertura B
Dedo Gordo a Manos
Debajo de los Pies
Triángulo Rotado
Surfero a Ola
Molino de Viento
Volcán 2 y 4
Estocada Alta
con Brazos de
Cara-de-Vaca
Pájaro con Brazos
de Cara-de-Vaca
Mariposa
Árbol Sentado Girado
Roca Rondando
a Barco x 3
Paloma
Paloma Volador
Plancha con
Antebrazos a
Perro con Antebrazos
(pino con antebrazos
si no hay una pared
disponible –
niños de 10 años)
Media Apertura
de Piernas o Apertura
de Piernas
Esfinge
Súper-arco
Arco
Roca
Vela
Secuencia de Cierre
Descanso Guiado

1: Kay Burke, *What to Do With the Kid Who...: Developing Cooperation, Self-Discipline, and Responsibility in the Classroom* (Corwin, 2008).

3. Tener una buena auto estima significa que tratas a los demás con respeto y esperas que los demás te tratan a ti con respecto.
4. Tener una buena auto estima significa que tienes todas las respuestas y nunca tienes que pedir ayuda.
5. Tener una buena auto estima significa que presumes de tus logros para hacer que los demás se sientan celosos.
6. Tener una buena auto estima significa que te sientes superior a los demás.
7. Tener una buena auto estima significa que tomas decisiones que son tanto amables como inteligentes.
8. Tener una buena auto estima te ayuda a reunir el coraje para hablar por ti mismo, o por alguien más, que está siendo tratado injustamente.

4.2 Enlace

Hoy investigamos el diálogo interior negativo, un tipo de pensamiento que debilita a nuestro poder de crecer y estirar. El diálogo interior incluye todos los pensamientos que tenemos sobre nosotros mismos, que pueden ser positivos o negativos. Nuestros pensamientos afectan directamente como nos sentimos. Si piensas de forma negativa, te sentirás mal e inseguro de ti mismo. Si piensas de forma positiva, aumentarás tu confianza en ti mismo y activarás tu poder de crecer y estirar. Aprendimos los dos primeros pasos de la estrategia de Parar de Pensar: 1) ser consciente del diálogo interior, and 2) parar el diálogo interior negativo.

La próxima vez que nos veamos, practicaremos el tercer y último paso de la estrategia de Parar de Pensar: como crear un diálogo interior positivo.

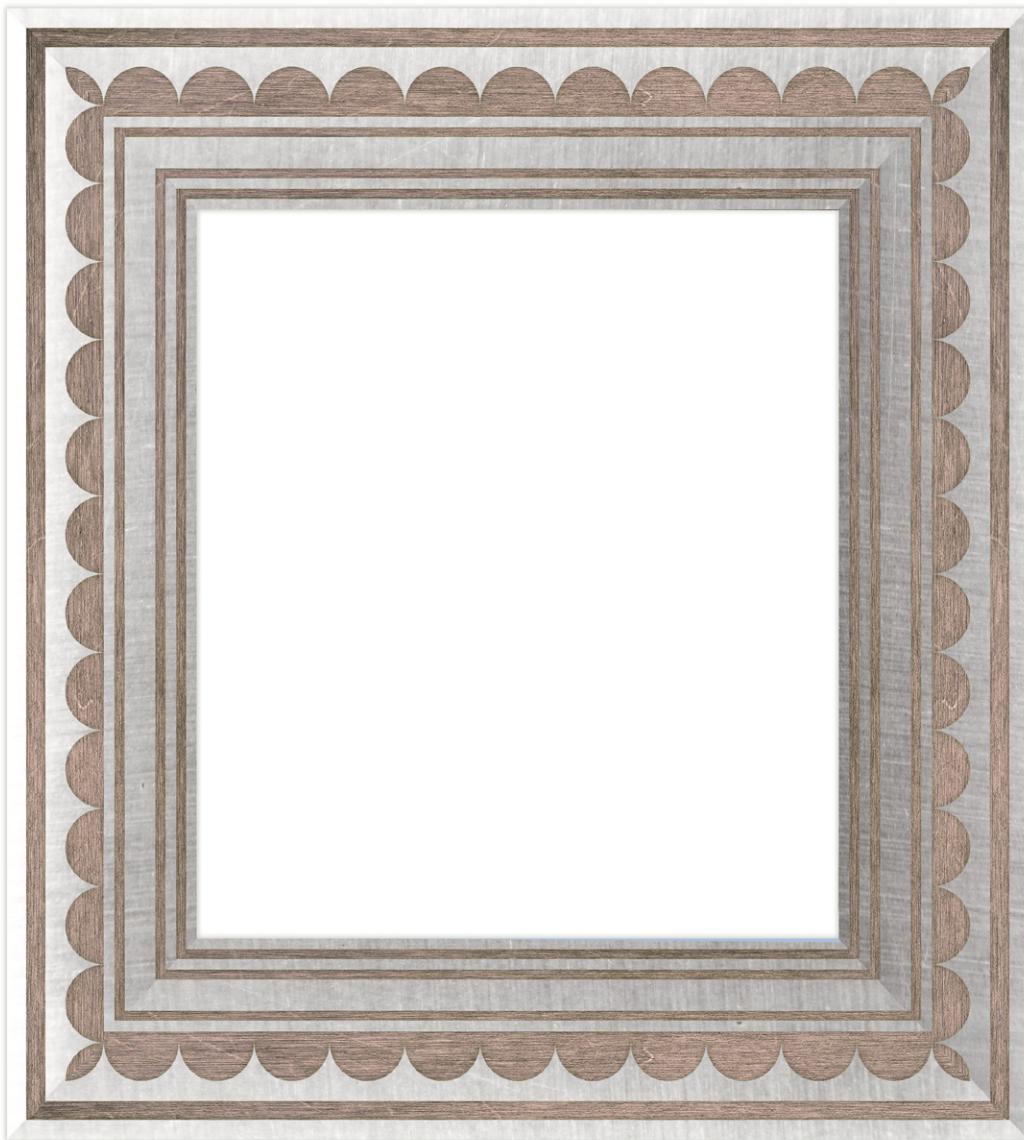
4.2 Rutina de Cierre

Se sigue guiando a los estudiantes en la Rutina de Cierre igual que en la Unidad 1, cambiando «El Poder de Estar Tranquilo» por «El Poder de Crecer y Estirar».

TU REFLEJO

¡Haz dibujos que captan quien eres!

Pueden incluir tus intereses, habilidades,
logros o tus objetivos futuros.





4.3 Vocabulario

Plancha
Fuerza

Lección 3

La Estrategia de «No puedo—¡Aun!» Estrategia

4.3 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán aplicar la estrategia «No puedo—¡aun!» para construir confianza en sí mismos al transformar el diálogo interior de negativo a positivo.

4.3 Materiales

- Tabla de la estrategia de «Parar de Pensar»
- Papel (una hoja por estudiante)
- Lápices (uno por estudiante)
- Lápices de color o rotuladores (para estudiantes)

4.3 Preguntas Orientadoras

- *¿Qué sientes cuando recuerdas tus logros del pasado?*
- *¿Cómo sientes acerca de una actitud de «¡no puedo!» después de recordar tus logros?*
- *¿De qué manera la práctica de la estrategia «No puedo—¡aún!» hace que sea más fácil trabajar para superar un desafío?*
- *¿Por qué es importante pensar y reproducir experiencias positivas varias veces en tu mente?*
- *¿Qué rasgos a menudo se asocian con las personas que se acercan a la vida con una actitud positiva?*
- *¿Cómo se sienten los Piratas Mentales?*
- *¿Cómo suenan los Piratas de la Mente?*
- *¿Cómo puedes hacer que los Piratas Mentales caminen por el tablón?*
- *¿Qué son los Pensamientos de Tesoro?*
- *¿Cómo puedes aumentar tus Pensamientos de Tesoro y protegerlos de los Piratas Mentales codiciosos?*

4.3 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, investigamos un tipo de pensamiento llamado dialogo interior negativo, que debilita nuestro poder de crecer y estirar. El diálogo interior incluye todos los pensamientos que tenemos sobre nosotros mismos, que pueden ser positivos o negativos. Nuestros pensamientos afectan directamente como nos sentimos. Si piensas de forma negativa, te sentirás mal e inseguro de ti mismo. Si piensas de forma positiva, aumentarás tu confianza en ti mismo y tu poder de crecer y estirar. Aprendimos los dos primeros pasos de la estrategia de Parar de Pensar: 1) ser consciente del diálogo interior, and 2) parar el diálogo interior negativo.

4.3 Enseñar

Hoy vamos a practicar el paso final de nuestra estrategia de Parar de Pensar que es crear un dialogo interior positivo.

Se puede repasar los tres pasos con la tabla de «Parar de Pensar» de la lección previa.

Primero, tienes que elegir una cosa que haces bien o algo de que te sientes orgulloso de haber hecho. Vamos a llamar las cosas que nos gustan de nosotros mismos nuestras fortalezas. Nombrar nuestras fortalezas nos ayuda a crecer y estirar. Nuestras fortalezas actuales tienen la potencial de hacer crecer a otras partes de nuestros cerebros que no estén tan fuertes— ¡aun!

Identificar nuestras fortalezas es el primer paso hacia el desarrollo de una actitud de ¡yo puedo! Nos recuerda de nuestros talentos e inteligencia. Nuestras fortalezas confirman que tenemos el poder de abordar situaciones desafiantes con una mentalidad positiva de crecimiento. Una actitud de ¡yo puedo! requiere un dialogo interior positivo,

o pensar y hablar positivamente sobre nosotros mismos. Recuerda, no siempre hacíamos bien las cosas que ahora hacemos de maravilla. No nacimos sabiendo como caminar, leer, resolver ecuaciones matemáticas, o tocar un instrumento musical o jugar algún deporte.

El maestro dará un ejemplo de una fortaleza personal. Los estudiantes deben alzar un dedo gordo una vez que hayan identificado una fortaleza personal. Se elige a uno o dos estudiantes para que compartan.

A continuación, se usa una declaración de «no puedo» para dar un ejemplo de algo que el maestro no puede hacer (por ejemplo, «no puedo hacer el pino sin caerme»). Los estudiantes deben alzar un dedo gordo cuando hayan identificado algo que no pueden hacer. Se invita a uno o dos para que compartan

El maestro demuestra como reformular su declaración de «no puedo» a una declaración de «No puedo—¡aun!».

Ahora piensa en algo que no se te da bien, o que sigue siendo difícil para ti. Sustituye el «no puedo» negativo con el «no puedo—¡aun!» positivo. Añadir la palabra «aun» (o «todavía») nos recuerda cómo una mentalidad de crecimiento alienta a nuestro cerebro a crecer y estirarse. La palabra «aun» o «todavía» sube el volumen de nuestro dialogo interior positivo y anula el dialogo interior negativo tan contraproducente que intenta convencernos que no podemos hacer cosas que ¡realmente podemos hacer!

Los estudiantes deben trabajar con sus parejas para reformular sus declaraciones de «no puedo» a «no puedo—¡aun!».

Movimiento

Secuencia
de Apertura A
Secuencia
de Apertura B
Guerrero 1
Triángulo
Ola
Ola Rotada
Estocada Alta
con Brazos
de Cara-de-Vaca
a Pájaro con Brazos
de Cara-de-Vaca
Bailarín y
Bailarín en Pareja
Sándwich
Mesa o Tobogán
Estiramiento Deportivo
Barco a
Loto Flotante x 3
Rana o Cuervo
Puente con una Pierna
Puente or Rueda
Rodillas al Pecho
Plancha con
Antebrazos a
Perro con Antebrazos
(pino con antebrazos
si no hay una pared
disponible –
niños de 10 años)
Perro
con una Pierna
(pino de ángulo
Recto o
Pino si no Hay
una Pared Disponible)
Vela
Secuencia de Cierre
Descanso Guiado

4.3 Participación Activa¹

Levanta el dedo pulgar si sabes lo que es un pirata.

El maestro invita a un estudiante para que comparte su definición de pirata.

Un pirata es alguien que roba algo valioso, como un tesoro. Los pensamientos negativos son como Piratas Mentales, que intentan robar tus pensamientos positivos y tu confianza. Los Piratas Mentales socavan tu habilidad para aprender y dar lo mejor de ti. Cuando muchos Piratas Mentales han capturado y tomado el control de la nave de tu mente, comienzas a sentirte estresado, desenfocado e inseguro de ti mismo. Tu cuerpo puede comenzar a sentirse tenso e incómodo. ¿Qué podemos hacer con estos molestos piratas? Bueno, ¡podemos hacerlos caminar por el tablón!

Así se hace:

- *Identificar los Piratas Mentales.*
- *Hacer que caminen por el tablón al convertir frases de «No puedo» en frases de «No puedo—¡aún!».*
- *Tomar tres Respiraciones Conscientes.*

El maestro demuestra como identificar los pensamientos negativos, o Piratas mentales. En una hoja de papel gráfico titulado «Mis Piratas Mentales», el maestro apunta sus pensamientos negativos al lado de un boceto de un pirata. En otra tabla titulada «Mis Pensamientos de Tesoro», se transforma las frases negativas de «No puedo» a frases positivas de «No puedo—¡aún!». Se incluye una imagen de un baúl de tesoro, y se refiere a los Piratas Mentales personificados en la imagen previa. Se explica que las frases de «No puedo—¡aún!» son los «Pensamientos de Tesoro», que aumentan la auto-confianza y fortalecen el poder de crecer y estirar. Cada uno de nosotros tiene el poder de hacer que nuestros Piratas Mentales caminan por el tablón y aumentar nuestros Pensamientos de Tesoro. Finalmente, toma tres respiraciones conscientes para relajarte y absorber los sentimientos positivos de tus Pensamientos de Tesoro.

Se distribuye papel, lápices, y lápices de color (o rotuladores) a los estudiantes. El maestro demuestra cómo los estudiantes deben doblar su papel a la mitad, horizontalmente. En la parte superior de la mitad izquierda,

los estudiantes escriben «Mis Piratas Mentales». En la parte superior de la mitad derecha, escriben «Mis Pensamientos de Tesoro». Debajo del título de «Mis Piratas Mentales», los estudiantes apuntan sus pensamientos negativos de «No puedo». Debajo del título de «Mis Pensamientos de Tesoro», los estudiantes reformulan sus pensamientos negativos de «No puedo» a pensamientos de «No puedo—¡aún!». Pueden incluir dibujos de piratas y tesoros (o Piratas Mentales caminando por el tablón) en cada sección correspondiente del papel. Se termina la clase tomando tres respiraciones conscientes.

4.3 Enlace

Hoy aprendimos el último paso de nuestra estrategia de «Parar de pensar»: convertir el diálogo interior negativo en positivo al sustituir frases de «No puedo» a frases de «No puedo—¡aún!».

Se puede repasar los tres pasos con la tabla de «Parar de Pensar.»

También creamos un plan para que nuestros Piratas Mentales caminen por el tablón, para que podamos deshacernos de nuestro diálogo interior negativo y reemplazarla por uno positivo o Pensamientos de tesoro. Acuérdate, los Piratas de la mente incluyen todo nuestro diálogo interior negativo y declaraciones «No puedo» que nos decimos a nosotros mismos. Nuestros Pensamientos de Tesoro incluyen todo nuestro diálogo interior positivo y las declaraciones de «No puedo—¡aún!». Cuando pensamos y nos hablamos a nosotros mismos de forma positiva, tenemos la capacidad de lograr mayor éxito.

4.3 Rutina de Cierre

Se sigue guiando a los estudiantes en la Rutina de Cierre igual que en la Unidad 1, cambiando «El Poder de Estar Tranquilo» por «El Poder de Crecer y Estirar».

4.3 La Práctica en Casa

Hasta que nos volvamos a encontrar, no olvides la importancia de agregar la palabra corta pero poderosa «aun» después de que, erróneamente, te dices a ti mismo que no puedes hacer algo.

4.4 Vocabulario

Convicción
Empoderar
Evocar
Escudo
Insignia

Lección 4

Protégete con Insignias Positivas

4.4 Objetivo General de Aprendizaje

Students will be able to crear una insignia de diálogo interior para mejorar la confianza en sí mismo.

4.4 Materiales

- Tabla de «Cómo Crear un Escudo con una Insignia Positiva» en una pizarra blanca o bloc de papel grande (incluye 3 pasos: 1. Declara positivamente; 2. Comienza con «Yo soy»; 3. Que sea breve.)
- Tabla de «¡Escúdete!» (se dibuja un escudo en una pizarra blanca o bloc de papel grande)
- **Opcional:**
 - Hoja con un esbozo del contorno de un cuerpo humano (una por estudiante)
 - Post-Its (uno por estudiante)
 - Rotuladores (uno por estudiante)

4.4 Preguntas Orientadoras

- *¿Cuál es la diferencia entre una fortaleza personal visible y una invisible?*
- *Nombra una de tus fortalezas visibles*
- *¿Qué hay dentro que te hace especial?*
- *¿Qué es una insignia positiva?*
- *¿Cómo pueden las insignias positivas afectar tu actitud?*
- *¿Cómo pueden las insignias positivas ayudarte a alcanzar tus objetivos?*
- *Explica la siguiente frase: «Lo que pensamos, podemos crear».*
- *Interpreta el siguiente consejo de Anthony J. D'Angelo: «Donde sea que vayas, sin importar el clima, siempre trae tu propio sol».*

Se puede convertir las últimas dos Preguntas Orientadoras en un ejercicio corte de un juego de papeles:

- *¿Qué consejos alentadores podrías compartir con un amigo que dice: «Nunca participo en clase porque tengo miedo a dar la respuesta incorrecta y hacer que los otros niños se burlen de mí»?*
- *¿Qué consejos alentadores podrías compartir con un amigo que dice: «No puedo resolver ninguno de los problemas de matemáticas que aparecen en la tarea». Me rindo. ¿De todos modos, cómo me va a ayudar esto en el futuro? Olvidémonos de la tarea y juguemos a los video-juegos».*

4.4 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, aprendimos el paso final de nuestra estrategia para Parar de Pensar: convertir el diálogo interior negativo en positivo.

Se puede repasar los tres pasos con la tabla de «Parar de Pensar».



También creamos un plan para que nuestros Piratas Mentales caminen por el tablón para poder deshacernos de nuestro diálogo interior negativo y reemplazarla por uno positivo o Pensamientos de Tesoro. Acuérdate, los Piratas Mentales incluyen todo nuestro diálogo interior negativo y declaraciones «No puedo» que nos decimos a nosotros mismos. Nuestros Pensamientos de Tesoro incluyen todo nuestro diálogo interior positivo y las declaraciones de «No puedo—¡aun!». Cuando pensamos y nos hablamos a nosotros mismos de forma positiva, tenemos la capacidad de lograr mayor éxito. No olvides la importancia de agregar la palabra corta pero poderosa «aún» después de que te dices a ti mismo que no puedes hacer algo.

4.4 Enseñar¹

Hoy vamos a defendernos del diálogo interior negativo mediante la creación de insignias de escudos personales. Una insignia personal positiva te alienta a enfocarte en alcanzar tus metas con una mentalidad de crecimiento. La clave para usar insignias es hacer que evoquen o expresen emociones positivas. Esto es importante porque tus pensamientos, palabras y creencias tienen una

1: Marty Nemko, "Developing Your Personal Slogan," *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/blog/how-do-life/201408/developing-your-personal-slogan>.

influencia poderosa sobre tu felicidad, tus acciones y tu éxito.

Antes de que puedas crear una insignia personal, debes identificar uno de tus puntos fuertes.

El maestro explica la diferencia entre fortalezas visibles e invisibles. Las fortalezas visibles son fáciles de ver para los demás, sin embargo las fortalezas invisibles requieren un esfuerzo extra para que los demás las descubran. El maestro dará un ejemplo de una fortaleza visible y otra invisible.

Se debe compartir los siguientes consejos para ayudarles a los estudiantes a crear sus propios escudos personales con una insignia positiva:

- **Declarado positivamente:** «Trabajo duro» frente a «No soy floja».
- **Empieza con «Yo soy»:** «Yo soy buen atleta» frente a «Seré un buen atleta».
- **Corto:** Una insignia más corta es más fácil de acordar y repetir.

Una vez que tengas tu insignia personal positiva, ¡escríbelo, léelo, háblalo, cántalo y baila con ella! Mientras más repitas tu insignia, más entrenas tu cerebro para pensar pensamientos positivos.

El maestro describe cómo las insignias positivas son como una remodelación interior.

Alternativamente, cada estudiante puede crear sus insignias en tercera persona (por ejemplo, «Diana es una corredora muy rápida», en vez de «Yo soy una corredora muy rápida»). Algunos estudios han mostrado que esta estrategia es más efectiva que las insignias positivas personales dichas en primera persona.¹

Se les recuerda a los estudiantes que digan sus insignias en voz alta con confianza y entusiasmo.

1: Laura Starecheski, "Why Saying is Believing—The Science of Self-Talk," National Public Radio.
<http://www.npr.org/sections/health-shots/2014/10/07/353292408/why-saying-is-believing-the-science-of-self-talk>.

Movimiento

Secuencia
de Apertura A
Secuencia Cohete
Dedo Gordo
Triángulo
Triángulo Rotado
Surfero a Ola
Elefante
Figura 4 y
Figura 4 en Pareja
Plancha Lateral
Mariposa
Flor
Tortuga
León
Héroe
Puente con
una Pierna
Puente y Rueda
Rodillas al Pecho
Perro con
una Pierna
(Pino de Ángulo
Recto o Pino
si no Hay una Pared
Disponible)
Secuencia de Cerre
Descanso Guiado

4.4 Participación Activa

Opcional Parte 1:¹

Se muestra la hoja con un esbozo del contorno de un cuerpo humano. El maestro demuestra cómo identificar una de sus fortalezas invisibles y lo apunta en el borde interior del contorno (o por fuera, si hay poco espacio). Después se identifica una de sus fortalezas invisibles y lo apunta por dentro del contorno.

Se distribuye la hoja con el esbozo del contorno del cuerpo humano a cada estudiante. Los estudiantes deben anotar sus fortalezas personales visibles en el borde interior (o exterior) de su esbozo y sus fortalezas invisibles en la parte interior de la figura.

Parte 2:

Se muestra la tabla de «¡Protégete!». El maestro demuestra como crea su insignia positiva, siguiendo los tres pasos explicados en la tabla de «Cómo crear una escudo con una insignia positiva». Se escribe su insignia positiva en un Post-It y lo coloca dentro del contorno del escudo. Se distribuye los Post-Its y rotuladores para que los estudiantes puedan apuntar su insignia personal, que compartirán con la clase y a continuación, lo colocarán dentro del escudo.

4.4 Enlace

Hoy aprendimos a crear insignias positivas personales para motivarnos y empoderarnos. ¡El poder de la positividad no se debe subestimar! Tus pensamientos, palabras y creencias positivos influyen enormemente en tu capacidad de lograr tus objetivos. Con una actitud positiva ante todo, ¡el cielo es el límite!

4.4 Rutina de Cierre

Se sigue guiando a los estudiantes en la Rutina de Cierre igual que en la Unidad 1, cambiando «El Poder de Estar Tranquilo» por «El Poder de Crecer y Estirar».

4.4 La Práctica en Casa

Hasta que nos volvamos a encontrar, intenta utilizar tu insignia positiva personal cada vez que te enfrentes a un desafío.



4.5 Vocabulario

Optimismo
Pesimismo
Mejora personal
Transformar

Lección 5

Cambia Tus Palabras, Cambia Tu Mente

4.5 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán describir la conexión entre la mentalidad, los sentimientos y el comportamiento.

4.5 Materiales

- Bloc de papel grande y rotuladores
- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 4

4.5 Preguntas Orientadoras

- *¿Por qué el diálogo interior negativo está asociado con una mentalidad fija, mientras el diálogo interior positivo está asociado con una mentalidad de crecimiento?*
- *¿De qué manera convertir el diálogo interior negativo en uno positivo puede ayudar a que tu cerebro crezca de una mentalidad fija a una mentalidad de crecimiento?*
- *¿Cómo puede una mentalidad de crecimiento equiparte mejor para enfrentar con éxito los desafíos?*
- *¿Qué necesitas para convertirte en un aprendiz exitoso?*
- *¿Cómo afecta el proceso de aprendizaje tu actitud hacia ti mismo como aprendiz?*
- *¿Qué estrategias usas cuando te quedas atascado tratando de resolver un problema difícil? ¿Cómo te ayudan esas estrategias?*
- *¿Cómo puedes cultivar tu inteligencia?*
 - *Para los estudiantes mayores, esto podría dar lugar a una discusión sobre cómo el diálogo interior positivo fortalece las conexiones neuronales que promueven el optimismo.*
- *Hay que explicar el siguiente refrán: «No hay mal que por bien no venga».*
- *¿Cómo te ayuda el mindfulness a encontrar lo positivo en situaciones difíciles?*
- *¿Cómo es una actitud positiva? ¿Qué ruidos hay alrededor? ¿Cómo se siente?*

El maestro elige una de las siguientes citas para interpretarlo y hablar de ella con los estudiantes de 10 años:

«Un pesimista ve la dificultad en cada oportunidad; un optimista ve la oportunidad en cada dificultad». (Winston Churchill)

«Podemos quejarnos porque los rosales tienen espinas, o regocijarnos porque los espinos tienen rosas». (Abraham Lincoln)

«Todos nos enfrentamos a una serie de grandes oportunidades brillantemente disfrazadas de situaciones imposibles». (Charles R. Swindoll)

4.5 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, aprendimos cómo crear insignias positivas personales para motivarnos y empoderarnos. ¡El poder de la positividad no se debe subestimar! Tus pensamientos, palabras y creencias positivos influyen enormemente en tu capacidad de lograr tus objetivos. Lo que piensas, serás. Con una actitud positiva de ¡yo puedo!, el cielo es el límite.

4.5 Enseñar

Hoy vamos a practicar otra estrategia para cambiar algunas de nuestras formas fijas de pensar en un pensamiento de crecimiento jugando un juego llamado «Incluso Si». El juego de hoy dará a todo el mundo la oportunidad de fortalecer su poder de hacer que su cerebro crezca y se estire.

Se les recuerda a los estudiantes algunos ejemplos de un dialogo interno positivo y la importancia de tener una actitud positiva, confianza en uno mismo, y la aceptación de cometer errores, los cuales son necesarios para dominar una serie de habilidades (por ejemplo, montar en bicicleta, tocar un instrumento musical, montar en monopatín, aprender a leer, resolver problemas de matemáticas).

El maestro crea una tabla titulada «Qué Puedo Decir a Mí Mismo?» Los maestros pueden elegir incluir solo algunas de las opciones encontradas a la derecha, o pueden crear otras.¹

En vez de...	Intenta pensar...
No lo hago bien.	¿Que me falta?
Me rindo.	Usaré algunas de las estrategias que he aprendido.
¡Esto es imposible!	Puede que esto me lleva más tiempo y esfuerzo.
No puedo mejorarlo nada.	No tengo que ser perfecto, pero puedo seguir intentándolo, porque siempre hay margen para mejorar.
No puedo hacer matemáticas.	Voy a intentar enseñar a mi cerebro a ser más fuerte en matemáticas.
Cometí un error estúpido.	Los errores me ayudan a aprender y crecer.
Ella es tan inteligente. Nunca será así de inteligente.	Voy a averiguar cómo lo hace ella para que yo pueda intentarlo de nuevo.
Es suficiente.	¿Realmente es mi mejor trabajo?
No salió bien el Plan A.	¡Probaré con el Plan B!

1: Metropolitan Montessori School, <http://www.mmsny.org/> via Montessori Northwest, <http://montessori-nw.org/blog/saytomyself>.

Movimiento

Montaña /
Amanecer
Media Secuencia
de Apertura A
Secuencia
de Apertura A x 2
Guerrero 1
a Triángulo
Surfero a Ola
Cigüeña
Equilibrio con
una Pierna
Buceo del Delfín
Paloma
Cara de Vaca
Giro Sentado
Mesa o Tobogán
Mariposa
a Barco x 3
Rana o Cuervo
Foca 1 y 2
Arco
Camello
Roca
Secuencia de Cierre
Descanso Guiado

4.5 Participación Activa¹

Se juega el juego de «Incluso si» para enseñarles a los estudiantes a reforzar su auto estima al desarrollar respuestas positivas a situaciones negativas. El maestro demuestra como convertir una situación negativa con «Incluso si...» en una respuesta positiva que empieza con «Yo puedo...». Por ejemplo, «*Incluso si* no me eligen para el equipo, *yo puedo* pedirle consejos al entrenador para mejorar mis habilidades y intentar entrar en el equipo de nuevo el año que viene». A continuación, el maestro comparte varias frases negativas de «Incluso si...» con los estudiantes para que puedan practicar cómo añadir frases de «Yo puedo». Se puede practicar esta habilidad con la clase entera o entre parejas.

Posibles frases de «Incluso si...» incluyen las siguientes:

- *Incluso si* saco una nota mala en el examen...
- *Incluso si* no alcanzo mi objetivo...
- *Incluso si* se me olvida mi tarea en casa...
- *Incluso si* tengo una discusión con un amigo...
- *Incluso si* alguien me dice algo antipático...
- *Incluso si* me riñen por portarme mal...
- *Incluso si* no salgo con lo que yo quiero...
- *Incluso si* no me invitan a una fiesta...
- *Incluso si* tengo que compartir mi cuarto con un hermano o una hermana...
- *Incluso si* tengo que hacer mi tarea en vez de jugar a video juegos con mis amigos...
- *Incluso si* tengo que cambiar de colegio...
- *Incluso si* pierdo un partido...

4.5 Enlace

Hoy exploramos cómo nuestros pensamientos afectan nuestros sentimientos, lo que a su vez afecta nuestro comportamiento. Aunque no podemos controlar todo, y no todo irá como queremos, podemos fortalecer nuestro poder de encontrar lo positivo en cada situación. Tienes el poder de cambiar tu mentalidad al cambiar tus pensamientos y tus reacciones a situaciones que parecen ser solo negativas. Encontrar respuestas positivas a situaciones molestas puede cambiar los resultados.

4.5 Rutina de Cierre

Se sigue guiando a los estudiantes en la Rutina de Cierre igual que en la Unidad 1, cambiando «El Poder de Estar Tranquilo» por «El Poder de Crecer y Estirar».

4.5 La Práctica en Casa

Hasta que nos volvamos a encontrar, ten en cuenta esta lección siempre y cuando te encuentras ante un desafío. En lugar de darte por vencido, busca posibles soluciones o maneras de hacer que sea una experiencia más positiva. Al elegir repetidamente una perspectiva positiva, tu cerebro se prepara para buscar lo positivo.



4.6 Vocabulario

Útil o servicial
Hiriente

Lección 6

¿Ayuda o Hace Daño?

4.6 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán explicar cómo las palabras pueden hacer daño o ayudar.

4.6 Preguntas Orientadoras

- *¿Qué significa ser «útil»?*
- *¿Qué significa ser «hiriente»?*
- *¿Qué se siente cuando hablas o actúas de manera útil o servicial?*
- *¿Cómo te sientes cuando alguien te ayuda?*
- *¿Cómo puede verse afectada tu autoestima por tus experiencias o por cómo las personas te tratan?*
- *¿Qué se siente cuando hablas o actúas de forma hiriente?*
- *¿Cómo se siente cuando alguien te hace daño?*
- *¿Por qué será que la gente dice palabras hirientes a los demás?*
- *¿Cómo se ve afectada una comunidad cuando las personas en esa comunidad dicen palabras hirientes entre sí?*
- *¿Cómo puede una palabra amable cambiar el día entero de alguien?*
- *Explicar las siguientes citas: «Mantén tus pensamientos positivos porque tus pensamientos se convierten en tus palabras. Mantén tus palabras positivas porque tus palabras se convierten en tu comportamiento. Mantén tu comportamiento positivo porque tu comportamiento se convierte en tus hábitos».*

4.6 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, exploramos cómo nuestros pensamientos afectan nuestros sentimientos, lo que a su vez afecta nuestro comportamiento. Practicamos añadir frases positivas de «Yo puedo» a las frases negativas de «Incluso si...».

El maestro da un ejemplo de una frase de «Incluso si...Yo puedo» para refrescar la memoria de los estudiantes en el juego de Incluso Si.

Aunque no podemos controlar todo, y no todo irá como queremos, podemos fortalecer nuestro poder de encontrar lo positivo en cada situación. Tienes el poder de cambiar tu mentalidad al cambiar tus pensamientos y tus reacciones a situaciones que parecen ser solo negativas. Encontrar respuestas positivas a situaciones molestas puede cambiar los resultados. En lugar de darte por vencido, busca posibles soluciones o maneras de hacer que sea una experiencia más positiva. Al elegir repetidamente una perspectiva positiva, tu cerebro se prepara para buscar lo positivo.

4.6 Enseñar

Hoy vamos a analizar cómo lo que decimos o hacemos no solo afecta nuestros sentimientos, sino también los de los demás. Aprenderemos cómo ofrecer palabras útiles a nuestros compañeros de clase, identificándolos y felicitándolos por uno de sus fortalezas.

El maestro debe proporcionar ejemplos para subrayar las diferencias entre una declaración que ayuda y una que sea hiriente. Por ejemplo, una declaración hiriente como «Perdimos el juego por tu culpa» podría ser reformulada como una declaración útil como «Sé que hiciste todo lo posible». Lo haremos mejor como un equipo la próxima vez».

El maestro propone un escenario simple y claro para hacer un juego de roles en pareja. Se asigna a los estudiantes el número 1 o el número 2. El estudiante 1 asumirá el papel del amigo desanimado o frustrado, mientras el estudiante 2 hará el papel del amigo comprensivo y alentador. Se debe probar este ejercicio antes y después de una sesión de movimiento.

Actividad opcional: Se comparte la siguiente lección con los estudiantes:

«Antes de hablar, deja que las palabras pasen por tres puertas. En la primera puerta, pregúntate a ti mismo «¿Es verdad?» En la segunda puerta, pregúntate «¿Es necesario?» y en la tercera puerta, pregúntate «¿Es amable?»

Se apunta y se repasa las preguntas en cada puerta. Se les pide a los estudiantes que expliquen la importancia de considerar cada pregunta para ayudarles a pensar antes de hablar.

Movimiento

Niño

Gato / Vaca

Perro a Vaca

a Niño a

Cobra x 3

Rana Girada a

Dedo Gordo

Media Cecuencia

de Apertura A x 3

Despacio

Estocada Baja

Girada

Paloma

Doblado Hacia

Adelante Sentado

[con la Cabeza

Encima de un Bloque

si los Hay Disponible]

Árbol Sentado

[con la Cabeza

Sobre un Bloque

si los Hay Disponible]

Giro Sentado

Puente

[las Caderas sobre

un Bloque si Hay

Disponible]

Figura 4 Durmiente

Giro Durmiente

Apertura de

Piernas Durmiente

Mariposa Durmiente

Descanso Guiado

4.6 Participación Activa

4.6 Enlace

Hoy aprendimos el poder de las palabras hirientes y las que ayudan. Una vez que aprendemos a escuchar e identificar los pensamientos y discursos hirientes, podemos empezar a darle la vuelta a las palabras que hieren a que sean de ayuda.

4.6 Rutina de Cierre

Se sigue guiando a los estudiantes en la Rutina de Cierre igual que en la Unidad 1, cambiando «El Poder de Estar Tranquilo» por «El Poder de Crecer y Estirar».

4.6 La Práctica en Casa

Entre ahora y la próxima vez que nos veamos, tienes una misión muy especial de observar todo con mucho detalle, notando las fortalezas de la gente. Una vez que identifiques una fortaleza de alguien, ¡felicítale con palabras bonitas y positivas! Acuérdate de compartir palabras amables con otros. ¡Asegúrate que guardes algunas palabras amables para ti mismo también! La próxima vez que trabajamos juntos, te voy a pedir que compartas las experiencias de tu misión.

4.7 Vocabulario

Diverso

Optimista

Pesimista

Punto de vista

Lección 7

Absorber lo Bueno

4.7 Objetivo General de Aprendizaje

- Los estudiantes podrán analizar la relación entre perspectiva y «Absorber lo Bueno».¹

4.7 Materiales

- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 4: *¿Qué notas?*

4.7 Preguntas Orientadoras

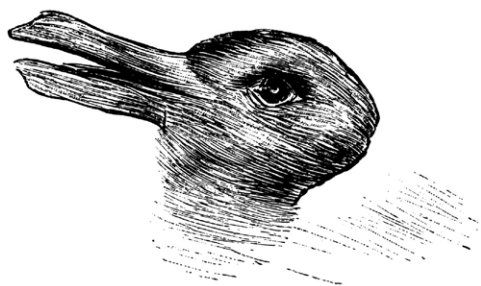
- *¿Cómo pueden dos personas mirar la misma imagen y ver algo diferente?*
- *¿Cómo crees que tu punto de vista podría afectar la forma en que interpretas situaciones difíciles, como una discusión con un amigo o un miembro de tu familia?*
- *¿Cómo interpretarías las siguientes citas?*
 - «No me gusta ese hombre. Debería conocerlo mejor». (Abraham Lincoln)
 - «Estoy convencido de que la vida es un 10 por ciento de lo que me sucede y un 90 por ciento de cómo reacciono. Tenemos el control sobre nuestras actitudes». (Dr. Viktor E. Frankl)
- *¿Qué significa «Absorber lo Bueno»?*
- *¿Cómo te ayuda una mentalidad de crecimiento a «Absorber lo Bueno»?*
- *¿Cómo es que «Absorber lo Bueno» tiene el poder de hacer que tu, y otras personas, sean más felices?*
- *¿Cuáles son algunas diferencias entre un optimista y un pesimista?*

4.7 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, aprendimos sobre el poder de las palabras que usamos hacia los demás. Necesito dos voluntarios para que compartan sus experiencias de su misión especial de notar las fortalezas de otras personas y dar cumplidos con palabras amables y de ayuda. ¿Cómo te hizo sentir darle un chute de ayuda positiva a otra persona? ¿Cómo le hizo sentir a la persona que recibió esas palabras de ayuda?

4.7 Enseñar¹

Hoy vamos a realizar un experimento para ver lo que cada uno de nosotros observa cuando observamos la misma imagen.



El maestro demuestra la imagen de pato-conejo. Después de que los estudiantes examinen la imagen, el maestro presenta las siguientes preguntas:

- ¿Qué es lo primero que notas?
- ¿Qué más ves?
- ¿Por qué algunas personas pueden ver un pato primero, mientras que otros ven un conejo?
- ¿Ahora todos pueden ver un pato y un conejo en la misma foto?
- ¿Hay una manera «correcta» y una «incorrecta» de ver esta imagen? ¿Cómo lo sabes?

Las personas tienen puntos de vista diferentes. Interpretamos las situaciones, las acciones de las personas e incluso las imágenes de manera diferente, porque tenemos diferentes experiencias, necesidades, objetivos, sentimientos y valores que dan forma a nuestra perspectiva y comprensión.

1: Inspired by Morningside Center of Teaching Social Responsibility, <http://www.morningsidecenter.org/teachable-moment/lessons/point-view-grades-3-6>.

Tener diferentes puntos de vista puede ser maravilloso. Contribuye a nuestra individualidad y nos permite aprender de, y enseñar a los demás. A veces, sin embargo, juzgamos las situaciones demasiado rápido. No siempre nos tomamos el tiempo para considerar completamente otras perspectivas. Podemos practicar «Absorber lo Bueno» haciendo un esfuerzo por ver las cosas desde una perspectiva más positiva. Podemos mejorar nuestra felicidad y la felicidad de los demás, entrenando nuestros cerebros para encontrar las pepitas de bien en cada situación y persona.

Hoy, comenzaremos a reflexionar y dar forma a nuestros puntos de vista para que podamos «Absorber lo Bueno» de una variedad de situaciones e interacciones con los demás. «Absorber lo Bueno» es una estrategia para evitar nuestra tendencia natural de gravitar hacia lo negativo (sesgo de negatividad) y, en cambio, absorber y difundir lo positivo.

4.7 Participación Activa

El maestro lee una situación hipotética que se podría interpretar desde una perspectiva más negativa o más positiva. Se puede inventar los escenarios, o utilizar extractos de libros infantiles (por ejemplo, *The Dot* o *Ish* escrito por Peter H. Reynolds). El maestro demuestra su proceso de pensar mientras reconoce brevemente lo negativo, pero se enfoca mucho más en los elementos positivos de la situación hipotética o el fragmento de literatura. El maestro debe demostrar como saca tiempo para «Absorber lo Bueno». (Las experiencias positivas normalmente se tienen que aguantar en nuestra consciencia durante aproximadamente 20–30 segundos para que se guarden con éxito en nuestras memorias).

Se les proporciona una situación hipotética a los estudiantes (ver abajo). Los estudiantes hablan con sus parejas sobre cómo reconocen lo negativo, pero luego se enfocan deliberadamente en lo positivo y en «Absorber lo Bueno».

Laboratorio
de Movimiento,
Construcción de
Comunidad y
Evaluación de las
Actividades

La Práctica
Independiente
Posturas en Pareja
Secuenciación
de los Estudiantes
Juegos

Se les pregunta:

- *¿Cómo puede [insertar nombre] interpretar esta situación negativamente?*
- *¿Cómo puede [insertar nombre] «Absorber lo Bueno» de esta situación?*
- *¿Cómo puede elegir a concentrarse en lo positivo contribuir a la capacidad de [nombre] de crecer y estirar?*

El maestro pide que varias parejas de estudiantes comparten su proceso de interpretar el escenario dado para «Absorber lo Bueno».

Situaciones hipotéticas:

(Se puede cambiar los nombres en las situaciones si un estudiante tiene el mismo nombre).

***Mateo** sacó un 85 por ciento en su examen de matemáticas. Sus padres se van a sentir muy orgullosos de su logro, especialmente porque las matemáticas son de las asignaturas más difíciles para **Mateo**. Él dedicó mucho tiempo para mejorar sus habilidades matemáticas. ¡Esta es la nota más alta que ha sacado este año! Sintió una sensación de satisfacción porque su trabajo tan duro se vio compensado. Más tarde ese mismo día, **Mateo** se enteró que varios de sus compañeros de clase sacaron más de 90 por ciento en sus exámenes de matemáticas.*

***Angélica** es una perfeccionista. Tiene miedo a cometer errores y «meter la pata», lo cual le impide probar cosas nuevas ni fortalecer su poder de crecer y estirar. Por ejemplo, **Angélica** juega muy bien al fútbol, pero el baloncesto no se le da tan bien. Cuando se juega al baloncesto en su clase de educación física, ella busca una excusa para no tener que participar. Un día, con algo de apoyo de un amigo, **Angélica** decide participar en el partido de baloncesto de su clase. Cuando un compañero de su clase le pasa el balón, ella intenta encestar desde lejos para marcar tres puntos y falla.*

4.7 Enlace

Hoy aprendimos a re-examinar como interpretamos una situación al aprovechar la oportunidad de buscar, absorber y cultivar lo bueno en nuestros cerebros. «Absorber lo Bueno» nutre nuestro poder de crecer y estirar. ¡También tiene el poder de hacernos a nosotros mismos y los que están a nuestro alrededor más felices!

4.7 Rutina de Cierre

Se sigue guiando a los estudiantes en la Rutina de Cierre igual que en la Unidad 1, cambiando «El Poder de Estar Tranquilo» por «El Poder de Crecer y Estirar».



Unidad 4

Guía de Movimientos

Los estudiantes podrán hacer lo siguiente...

4.1 Cuidando tu Mentalidad

Explicar verbalmente por qué el descanso puede ser útil en nuestra búsqueda de salud y bienestar.

4.2 El Poder de lo Positivo

Enumerar tres beneficios de posturas de extensión dorsal.

4.3 La Estrategia de «¡No Puedo—Aun!»

Demostrar con certeza los pasos para entrar y salir de una postura de extensión dorsal.

4.4 Protégete con insignias positivas

Practicar independientemente y con firmeza tres posturas de pie.

4.5 Cambia Tus Palabras, Cambia Tu Mente

Correlacionar prácticas de movimientos conscientes con una capacidad aumentada de concentrar la atención cuando sea necesario.

4.6 ¿Ayuda o Hace Daño?

Aplicar los principios de cooperación, creatividad y compañerismo con los compañeros de clase en posturas en pareja.

4.7 Absorber lo Bueno

Repaso de la Unidad 3: Participar plenamente en el Laboratorio de Movimientos.

Glosario de la Unidad 4

A

Agradable: dar la sensación de felicidad, satisfacción o disfrute

Auto-estima: confianza en el valor y las capacidades de sí mismo

C

Consigna: una frase corta, memorable y llamativo

Convicción: una creencia o opinión firmemente sostenida

Crecimiento: el proceso de aumentar en tamaño o capacidad

D

Desagradable: provocar sensaciones de desagrado, incomodidad o falta de satisfacción

Diálogo interno: el acto o práctica de hablarse a uno mismo en silencio o en voz alta

Diverso: mostrando mucha variedad

E

Empoderar: dar a alguien el poder o autoridad para hacer algo

Escudo: una capa o un instrumento protector

Evocar: traer o recordar a la mente consciente

F

Fijo: atado o amarrado con seguridad

Fortaleza: la calidad o estado de ser fuerte y capaz

M

Mejora personal: el avance o progreso del conocimiento o carácter de alguien a través de sus propios

Mentalidad: la colección establecida de actitudes u opiniones que alguien tiene

N

Negativo: una palabra o declaración que expresa pesimismo, negación, desacuerdo o rechazo

O

Optimismo: esperanza y confianza sobre el futuro o el resultado exitoso de algo

Optimista: uno que mantiene una perspectiva esperanzada y confiada

P

Perseverancia: la constancia en hacer algo a pesar de la dificultad o la demora para lograr el éxito

Pesimismo: una tendencia de ver el peor aspecto de cualquier situación; una falta de esperanza o confianza en el futuro

Pesimista: alguien que tiende a carecer de esperanza o confianza en el futuro

Positivo: consiste de o se caracteriza por la presencia o posesión de rasgos o calidades en vez de no tenerlas

Productivo: alcanzar o producir una cantidad significativa de trabajo o resultados.

Punto de vista: la forma particular de alguien de ver una situación, una persona o un conjunto de circunstancias

R

Resiliencia: resistir desafíos y obstáculos

S

Sesgo de negatividad: el fenómeno por el que los humanos dan más valor psicológico a las experiencias malas que a las buenas

T

Tablón: una pieza de madera larga, delgada y plana

Transformar: hacer un cambio profundo o dramático

V

Valentía: la capacidad de una persona de hacer algo que le da miedo

Unidad 5

El Poder de Ser un Líder Amable



Descripción del Programa y Resumen

El Poder de Ser un Líder Amable reflexiona sobre la práctica del mindfulness hacia los compañeros de clase y hacia uno mismo para mejorar el bienestar de los estudiantes y su capacidad para liderar con amabilidad y compasión. Esta unidad integra la comprensión de los estudiantes de los cuatro superpoderes previamente explorados. El objetivo es integrar varias estrategias nuevas de mindfulness con las herramientas que se enseñan a lo largo del plan de estudios para fomentar las habilidades personales de liderazgo.

Preguntas Esenciales

¿Qué es el mindfulness?

¿Cómo puede moldear nuestras experiencias el ser consciente?

¿Cómo puede influenciar nuestra capacidad de tomar decisiones el desarrollar el mindfulness?

Entendimientos Duraderos

El mindfulness puede ayudarnos a tomar decisiones más sanas.

del Aprendizaje del Movimiento

Los estudiantes podrán hacer lo siguiente...

5.1 La Definición del Liderazgo

- **Identificar y describir los rasgos del liderazgo firme y amable.**
- Aplicar prácticas de liderazgo a las responsabilidades y experiencias diarias.
- Reflexionar sobre sus experiencias en papeles de liderazgo.

5.2 Los Desencadenantes del Conflicto y la Intensificación

- **Identificar los desencadenantes verbales y no verbales que intensifican el conflicto.**
- Hablar de cómo el conflicto puede ser positivo o negativo.

5.3 La Escucha Activa: Resolución de Conflicto (Parte I)

- **Practicar las tres reglas básicas de la escucha activa para des-intensificar un conflicto y fortalecer las relaciones.**
- El maestro demuestra cómo escuchar con el cuerpo entero.

5.4 La Comunicación Amable: Resolución de Conflicto (Parte II)

- **Des-intensificar el conflicto al convertir declaraciones que utilizan «tú» a declaraciones con «yo».**
- Diferenciar entre comunicación agresiva y asertiva.

5.5 Ser un Buen Ciudadano

- **Identificar formas de ser un ciudadano responsable en la casa, en la escuela y en la comunidad.**
- Explore las conexiones entre los cinco temas de la ciudadanía: honestidad, compasión, respeto, responsabilidad y coraje.

5.6 El Altruismo

- **Identificar ejemplos de comportamientos altruistas y su importancia para desarrollarse a ser un líder firme y amable.**
- Explicar la conexión entre empatía y altruismo.

Libros Para Leer en Voz Alta

Each Kindness

escrito por Jacqueline Woodson

Just Kidding

escrito por Trudy Ludwig

Trouble Talk

escrito por Trudy Ludwig

The Island of the Skog

escrito por Steven Kellogg

Why?

escrito por Nikolai Popov

**Yertle the Turtle and
Other Stories**

escrito por Dr. Seuss

The Lorax

escrito por Dr. Seuss

The Butter Battle Book

escrito por Dr. Seuss

The King's Stilts

escrito por Dr. Seuss

Horton Hatches the Egg

escrito por Dr. Seuss

Unidad 5 Normas

SEL

- 1A.2a.: Describir un rango de emociones y las situaciones que las causan.
- 1A.2b.: Describir y demostrar maneras de expresar emociones de un modo aceptable socialmente.
- 1B.2a.: Describir las habilidades personales y intereses que uno quiere desarrollar.
- 2A.2a.: Identificar indicios verbales, físicos y situacionales que indican como otros pueden sentir.
- 2A.2b.: Describir los sentimientos y perspectivas expresados de otras personas.
- 2B.2b.: Demostrar como trabajar de forma eficaz con personas diferentes a uno mismo.
- 2C.2a.: Describir abordajes para hacer y mantener amigos.
- 2D.2a.: Describir las causas y las consecuencias de los conflictos.
- 2D.2b.: Aplicar enfoques constructivos para resolver conflictos.
- 3A.2a.: Demostrar la habilidad de respetar los derechos de uno mismo y de otras personas.
- 3B.2b.: Generar soluciones alternativas y evaluar sus consecuencias para una variedad de situaciones académicos y sociales.
- 3C.2a.: Identificar y llevar a cabo papeles que contribuyen a la comunidad escolar.
- 3C.2b.: Identificar y llevar a cabo papeles que contribuyen a la comunidad local.

NHES

- 1.5.2: Identificar ejemplos de salud emocional, intelectual, física y social.
- 4.5.1: Demostrar habilidades efectivas de comunicación verbal y no verbal para mejorar la salud.
- 5.5.5: Elegir la opción saludable cuando en el momento de tomar una decisión.
- 8.5.2: Animar a los compañeros a hacer elecciones positivas de salud.

National PE

- Norma 1: El individuo físicamente alfabetizado demuestra la competencia en una variedad de habilidades motoras y patrones de movimiento.
- Norma 2: El individuo físicamente alfabetizado aplica el conocimiento de conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionados con el movimiento y el rendimiento.
- Norma 3: El individuo físicamente alfabetizado demuestra los conocimientos y habilidades para lograr y mantener un nivel saludable de actividad física y fitness.
- Norma 4: El individuo físicamente alfabetizado exhibe un comportamiento personal y social responsable que respeta a sí mismo y a los demás.
- Norma 5: El individuo físicamente alfabetizado reconoce el valor de la actividad física para la salud, el disfrute, el desafío, la auto-expresión y / o la interacción social.

5.1 Vocabulario

Ambicioso
Ciudadano
Decisivo
Dominar
Ideal
Heredar
Iniciativa
Integridad
Líder
Liderazgo
Proactiva

[niños de 10 años]

Reactiva

[niños de 10 años]

Lección 1

La Definición del Liderazgo

5.1 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán identificar y describir las características del liderazgo firme y amable.

5.1 Materiales

- Preparar con antelación la tabla de la «Receta para el Liderazgo»
- Rotulador

5.1 Preguntas Orientadoras

- *¿Cuáles son algunas diferencias entre un líder y un jefe?*
- *¿Qué cualidades definen a un buen líder?*
- *¿Cuáles son las responsabilidades de un líder?*
- *¿Debe un buen líder ser un buen ciudadano? Defiende tu respuesta.*
- *¿Cuál es la diferencia entre una persona que es proactiva y una persona que es reactiva?*
(niños de 10 años)
- *Explicar las siguientes citas (niños de 10 años):*
 - *«Ningún hombre será un gran líder si quiere hacerlo todo por sí mismo, o recibir todo el mérito por hacerlo».*
(Andrew Carnegie)
 - *«El mejor líder no es necesariamente el que hace las mejores cosas. Él es quien hace que la gente haga las cosas más grandiosas».*
(Ronald Reagan)

5.1 Conectar

Este año hemos aprendido como activar cuatro superpoderes: el poder de estar tranquilo, el poder de domar nuestro genio, el poder de la concentración láser, y el poder de crecer y estirar. Activar estos cuatro superpoderes nos ha preparado para desarrollar nuestro último superpoder: el poder de ser un líder amable.

5.1 Enseñar

¿Cuáles son las primeras palabras que te vienen a la mente cuando escuchas la palabra «líder»?

Una manera de definir un líder es como una persona que influye en el comportamiento de otros y les ayuda a alcanzar sus objetivos. El maestro habla sobre los distintos papeles de un líder (por ejemplo, capitán del equipo, presidente de la clase, el consejo escolar, un maestro, un entrenador, el jefe de una empresa).

En grupo, la clase debe hacer una lluvia de ideas sobre los atributos de un líder. Las respuestas de los estudiantes se deben apuntar en una tabla. Los servicios militares de EE. UU. Tienen una lista de rasgos de carácter que, en su opinión, definen a los buenos líderes. Estos rasgos incluyen: valiente, decisivo, confiable, entusiasta, justo, iniciativa, integridad, (buen) juicio, informado, leal y desinteresado.

Opcional para niños de 10 años: Hablar sobre cómo los líderes fuertes y amables son proactivos, en lugar de reactivos. Proporcionar un ejemplo para ilustrar la diferencia entre estos dos rasgos.

Explicar a los alumnos que los rasgos de liderazgo no se heredan. Estos rasgos deben desarrollarse continuamente y requieren una reflexión consciente de tus palabras y acciones. Proporcionar ejemplos de líderes amables y poco amables, enfatizando la importancia de usar positivamente los poderes de liderazgo.

5.1 Participación Activa

Se muestra la tabla de la «Receta Para el Liderazgo», que debe incluir dos secciones. El maestro debe demostrar cómo interpretar y responder a ambas preguntas antes de que los estudiantes contribuyan.

1. Lista de Ingredientes

Si pudieras cocinar un líder fuerte, ¿qué ingredientes usarías?

- Los ingredientes pueden incluir cualidades tales como ambicioso, compasivo, justo, buen juicio, honesto, inspirador, lidera sin dominar, observa las reglas, de mente abierta, optimista, ingenioso, respetuoso, modelo a seguir, sin prejuicios.
- El maestro proporciona un ejemplo de un ingrediente y luego invite a los estudiantes a contribuir.

2. Cómo Combinar los Ingredientes

¿Cuáles ingredientes crees que son los más importantes para crear un líder efectivo, pero también amable y compasivo?

¿Cuánto de cada ingrediente usarías para crear tu líder ideal? ¿Por qué?

Laboratorio de Movimientos:
Construcción de Comunidad y Evaluación de las Actividades

La Práctica
Independiente
Posturas en Pareja
Secuenciación de los Estudiantes:
Individual y en Grupo
—Restaurativo
—Fuerza
—Hombros
—Extensiones Dorsales
—Tendón de la Corva
—Caderas
Juegos

5.1 Enlace

Hoy aprendimos cómo identificar y describir las características de un líder fuerte y amable. Sobre todo, es importante que un líder sea compasivo, justo y amable. Y por supuesto, no se te olvide que el líder siempre necesita un CEO: Chief Example for Others! [Jefe ejemplar para todos]

5.1 Rutina de Cierre

Se sigue guiando a los estudiantes en la Rutina de Cierre igual que en la Unidad 1, cambiando «El Poder de Estar Tranquilo» por «El Poder de Ser un Líder Amable».

5.2 Vocabulario

Traición
Conflicto
Confrontación
Constructiva
Intensificar
Hostil
Resolución
Sarcástico

Lección 2

Los Desencadenantes del Conflicto y la Intensificación

5.2 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán identificar los desencadenantes que causan e intensifican el conflicto.

5.2 Materiales

- Bloc de papel grande
- Rotuladores

5.2 Preguntas Orientadoras

- *¿El conflicto siempre es negativo? ¿Por qué?*
- *¿Cuáles de las estrategias de mindfulness podrías usar para resolver un conflicto?*
- *¿Cómo puede tu actitud afectar que un conflicto tenga un resultado positivo o negativo?*
- *¿Cómo puedes reconocer cuando un conflicto se está intensificando?*
- *¿Cuáles son algunos factores desencadenantes verbales del conflicto? ¿Y no verbales?*
- *¿Qué es una cosa que intensifica el conflicto que intentarás evitar en el futuro cuando tengas un desacuerdo con alguien?*
- *¿Cómo afecta a tus sentimientos y tu comportamiento estar involucrado en un conflicto?*
- *¿Cómo interpretarías lo siguiente: «El único conflicto malo es el conflicto sin resolver»?*

5.2 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, aprendimos como identificar y describir las características de un buen líder. Sobre todo, es importante que un líder sea compasivo, justo y amable. Y por supuesto, no se te olvide que el líder siempre necesita ser un CEO: Chief Example for Others! [Jefe ejemplar para todos]

5.2 Enseñar

Hoy vamos a investigar los conflictos y sus causas o desencadenantes. ¿Qué palabras o imágenes te vienen a la mente cuando escuchas la palabra «conflicto» (por ejemplo, enfado, gritos, miradas frías, confrontación estresante, sentimientos heridos)?

El maestro debe hablar sobre el hecho de que aunque el conflicto a menudo se ve como algo negativo y perturbador, a menudo puede conducir al crecimiento y al cambio positivo.

El conflicto en sí no es ni bueno ni malo. Es como abordamos el conflicto que determina si es negativo o positivo.

El conflicto es negativo cuando:

- Los individuos que estén involucrados en dicho conflicto o afectado por él, no quieren ser parte de la solución.
- Los individuos no escuchan o respetan los sentimientos y opiniones de la otra persona involucrada.

El conflicto es positivo cuando:

- Se respetan las diferencias de los individuos.
- Los puntos de vista de cada individuo se expresa con respeto.
- Se cree una conciencia de la existencia del problema para que se puede encontrar mejores soluciones.

- Los individuos están dispuestos a llegar a un acuerdo y a crecer.
- Se adoptan oportunidades para mejores soluciones.
- Se mejoran las relaciones.

Algunos factores desencadenantes pueden escalar un conflicto de forma negativo. ¿Cómo describirías una escalera eléctrica (una escalera que se mueve hacia arriba o hacia abajo)?

El maestro debe dibujar una escalera con varios escalones.

Cuando un conflicto empeora, decimos que se intensifica, como si subiera un escalón. El conflicto suele empeorar o intensificarse paso a paso (el maestro señala el dibujo de las escaleras). Por ejemplo, alguien puede decir algo que te enfada, (el maestro señala el primer escalón). Luego, ya que estás enojado, a lo mejor reaccionas de una forma impulsiva diciendo algo hiriente a esa persona, haciendo que él o ella se enfada aún más (el maestro señala el segundo escalón). Antes de que te des cuenta, ambos se sienten enfadados. Participar en un conflicto se puede comparar con subir una escalera eléctrica—una vez que empieza, no puedes bajar hasta llegar arriba del todo. La buena noticia es que al tener una mejor comprensión de cómo resolver el conflicto, tendrás el poder de elegir a parar la escalera eléctrica y resolver el conflicto de forma positiva.¹

El maestro debe compartir intensificadores del conflicto:

- Incitación o insultos
- Señalar con el dedo o culpar
- Declaraciones que empiezan con «tu siempre» y «tú nunca»

1: Laura Parker Roerden, "Don't Laugh at Me: Teachers Guide," Operation Respect. <http://www.operationrespect.org/pdf/guide.pdf>.

Laboratorio de Movimientos: Construcción de Comunidad y Evaluación de las Actividades

La Práctica

Independiente

Posturas en Pareja

Secuenciación de

los Estudiantes:

Individual y en Grupo

–Restaurativo

–Fuerza

–Hombros

–Extensiones Dorsales

–Tendón de la Corva

–Caderas

Juegos

5.2 Participación Activa

El maestro debe leer la siguiente narrativa de conflicto a la clase. Los estudiantes deben alzar su dedo pulgar cada vez que el conflicto se intensifica. Se habla sobre por qué los estudiantes eligieron palabras o acciones específicas cómo intensificadores de conflicto.

Narrativa de conflicto: “La Traición”

Personajes: Julia y Juan

Escenario: El patio en el recreo

Julia (con sarcasmo): ¡Muchas gracias, Juan!

Juan (defensivo): ¿Qué hice?

Julia: No me defendiste cuando Sara y María estaban burlando de mi hoy en el recreo. Te quedaste allí mirando sin más. ¡Hasta se te veía una sonrisa en la cara!

Juan: Eso no es cierto. ¡No estaba sonriendo!

Julia: ¡Eres un mentiroso! ¿Te vi allí sonriendo!

Juan: No es mi culpa que Sara y María estaban burlando de ti. Yo no te dije nada mal a ti. Realmente tienes que aprender a entender las bromas. Tú eres también—

Julia (interrumpiendo): ¿Soy demasiado qué?

Juan (frustrado): ¡Eres demasiado sensible!

Julia: ¡Eres un amigo horrible! (ella desvía la mirada, le da la espalda a Juan, y se va andando sintiéndose furiosa y dolida)

5.2 Enlace

Hoy descubrimos que el conflicto puede intensificarse rápidamente, o empeorar, dependiendo de las palabras que elegimos, la manera en la que hablamos, y nuestro lenguaje corporal. Identificamos unos detonantes y intensificadores del conflicto comunes, incluyendo la incitación (o insultos), señalar con el dedo (o culpar), y declaraciones que empiezan con «Tú siempre» y «Tú nunca».

La próxima vez que nos veamos, vamos a practicar la escucha activa, que será nuestra primera estrategia para des-intensificar, o bajar de la escalera del conflicto.

5.2 Rutina de Cierre

Se sigue guiando a los estudiantes en la Rutina de Cierre igual que en la Unidad 1, cambiando «El Poder de Estar Tranquilo» por «El Poder de Ser un Líder Amable».

5.3 Vocabulario

Aclarar
Des-intensificar
Replantear

Lección 3

La Escucha Activa

RESOLUCIÓN DE CONFLICTO PARTE I

5.3 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán practicar las tres reglas básicas de la escucha activa para des-intensificar un conflicto y fortalecer las relaciones.

5.3 Materiales

- Bloc de papel grande
- Rotuladores
- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 5: *Escuchar Con el Cuerpo Entero*
- Se distribuye una copia del guión de «La Traición» para la Participación Activa a los estudiantes (o se escribe el guión en un papel grande)

5.3 Preguntas Orientadoras

- *¿Qué parte de tu cuerpo usas para escuchar?*
- *¿Cómo te puede ayudar el ser un oyente activo al mejorar tu manejo del conflicto?*
- *¿Cómo muestra respeto a la persona que está hablándote el escuchar de forma activa?*
- *¿Cómo puedes hacer un hábito de escuchar atentamente?*
- *¿Cómo te puede hacer un aprendiz más efectivo el desarrollar tus habilidades de escuchar?*
- *¿Quién en tu vida es un buen oyente? ¿Qué le hace un buen oyente?*
- *¿Cómo puede la escucha activa generar confianza y fortalecer las relaciones, a pesar del conflicto? (niños de 10 años)*
- *Explica las siguientes citas:*
 - *«Toda buena conversación empieza con escuchar bien». (Mike Arauz)*
 - *«Una de las formas más sinceras del respeto es escuchar lo que otro tiene que decir». (Bryant McGill)*
 - *La palabra «escuchar» [«listen» en inglés] tiene las mismas letras que la palabra «silencio» [«silence»]. (Alfred Brendel)*



5.3 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, descubrimos que el conflicto puede intensificarse rápidamente, o empeorar, dependiendo de las palabras que elegimos, nuestra forma de hablar, y nuestro lenguaje corporal. Identificamos unos detonantes y intensificadores del conflicto comunes, incluyendo la incitación (o insultos), señalar con el dedo (o culpar), y declaraciones que empiezan con «Tú siempre» y «Tú nunca».

5.3 Enseñar

Hoy vamos a practicar la escucha activa, que es nuestra primera estrategia para des-intensificar o apaciguar un conflicto, bajando la escalera eléctrica.

El maestro debe mostrar la tabla de «Escuchar Con Todo el Cuerpo».

1. Practica escuchar con todo tu cuerpo al dar toda tu atención a la persona que habla.
 - Repasar el concepto de escuchar con todo el cuerpo:
 - Los ojos miran al que está hablando
 - Los oídos listos para escuchar
 - La boca está callada
 - Las manos están quietas en tu falda o a los lados de tu cuerpo
 - Los pies están quietos en el suelo
 - El cuerpo mira hacia el que está hablando
 - El cerebro piensa en lo que está diciendo el que habla
 - Al corazón le importa lo que el que habla está diciendo
2. Volver a decir los pensamientos, sentimientos y preocupaciones más importantes de la persona que habla.

En tus propias palabras, resume lo que te dijo la persona que está hablando, incluyendo sus sentimientos y sus necesidades. Volver a repetir lo que has escuchado mientras le miras a los ojos muestra que has escuchado y le has entendido. También ayuda para clarificar cualquier malentendido.

3. No interrumpas.

Dale tiempo a la persona que está hablando sin corregir sus fallos, sin dar consejos, y sin contar tu versión de la historia. Tendrás la oportunidad de expresarte cuando él o ella termina de hablar.

El maestro debe demostrar una situación de escuchar atentamente con un estudiante voluntario.

Se les pregunta a los estudiantes lo siguiente:

- *¿Cómo demostré a [nombre del estudiante] que estaba escuchándole?*
- *¿Cómo respondí a lo que [nombre del estudiante] me estaba contando?*

Luego, se les pide a los estudiantes que representen roles en uno de los siguientes escenarios con sus parejas para practicar la escucha activa. Es muy probable que los estudiantes necesiten más orientación y práctica con el paso 2 de la escucha activa.

Se les pregunta a los estudiantes lo siguiente:¹

- *¿Fue más fácil hablar o escuchar?*
- *¿Qué se siente cuando alguien te escucha de verdad, sin interrumpirte?*
- *¿Te resultó fácil o desafiante resumir lo que decía el que hablaba? ¿Por qué?*
- *Cuando eras el que hablaba, ¿qué sentiste al escuchar que el otro resumiera tus pensamientos?*

La Escucha Activa Escenario 1:

Estás hablando con un amigo que te ha hecho sentir mal porque no te invitó a su fiesta de graduación. Solías reunirte con ese amigo al menos una vez a la semana después de la escuela para hacer los deberes juntos y luego pasar el rato, pero no has pasado tiempo con él / ella desde hace varias semanas. Te preocupa que puedas haberle enojado sin darte cuenta, pero no estás seguro de lo que pudiste haber hecho para ofenderle.

1: "Active Listening (for Grades 3-6)," Morningside Center for Teaching and Learning, <http://www.morningsidecenter.org/teachable-moment/lessons/active-listening-grades-3-6>.

La Escucha Activa Escenario 2:

Estás hablando con un amigo sobre cómo te vas a mudar con tu familia a una nueva ciudad antes de que finalice el año escolar. Has vivido en la misma ciudad, a la que amas, toda tu vida. Te sientes nervioso por dejar a todos tus amigos y tener que crear nuevas amistades en la escuela nuevo.

La Escucha Activa Escenario 3:

Estás enojado por un conflicto que tuviste con un amigo hace un par de días. A pesar de que te disculpaste sinceramente con el amigo que ofendiste y has tratado de compensarlo por haberle hecho pasarlo mal, sigues escuchando a otros compañeros de clase cotillear al respecto. Estás frustrado porque sientes que no puedes hacer nada más para mejorar las cosas con el amigo que ofendiste. Solo deseas que todos se preocuparían por sus propias cosas y que dejarían de hablar de ti.

Laboratorio de Movimientos: Construcción de Comunidad y Evaluación de las Actividades

La Práctica

Independiente

Posturas en Pareja

Secuenciación de

los Estudiantes:

Individual y en Grupo

–Restaurativo

–Fuerza

–Hombros

–Extensiones Dorsales

–Tendón de la Corva

–Caderas

Juegos

5.3 Participación Activa

Se lee de nuevo la narrativa del conflicto a la clase. (Esta es la misma narrativa de la sesión anterior). El maestro da un ejemplo de cómo Julia podría haber demostrado mejor la escucha activa. Después, el maestro pide a los estudiantes que den un ejemplo de cómo Juan podría haber mostrado la escucha activa de una forma más efectiva.

Narrativa de conflicto: “La Traición”

Personajes: Julia y Juan

Escenario: En el patio de la escuela en el recreo

Julia (con sarcasmo): ¡Muchas gracias, Juan!

Juan (defensivo): ¿Qué hice?

Julia: No me defendiste cuando Sara y María estaban burlando de mí hoy en el recreo. Te quedaste allí mirando sin más. ¡Hasta se te veía una sonrisa en la cara!

Juan: Eso no es cierto. ¡No estaba sonriendo!

Julia: ¡Eres un mentiroso! ¿Te vi allí sonriendo!

Juan: No es mi culpa que Sara y María estaban

burlando de ti. Yo no dije nada mal de ti. Realmente tienes que aprender a entender las bromas. Tú eres demasindo—

Julia (interrumpiendo): ¿Soy demasiado qué?

Juan (frustrado): ¡Eres demasiado sensible!

Julia: ¡Eres un amigo horrible! (ella desvía la mirada, le da la espalda a Juan, y se va andando sintiéndose furiosa y dolida)

5.3 Enlace

Hoy aprendimos sobre la importancia de des-intensificar o apaciguar un conflicto a través de nuestra capacidad de escuchar atentamente.

Se repasa brevemente los tres pasos de escuchar de forma activa (con referencia a la tabla de «Escuchar Con el Cuerpo Entero»).

La próxima vez que trabajemos juntos, aprenderemos una segunda estrategia para reducir el conflicto, en la que convertimos las afirmaciones de «Tú» en declaraciones de «Yo» para comunicar mejor las emociones fuertes.

5.3 Rutina de Cierre

Se sigue guiando a los estudiantes en la Rutina de Cierre igual que en la Unidad 1, cambiando «El Poder de Estar Tranquilo» por «El Poder de Ser un Líder Amable».

5.4 Vocabulario

Agresivo
Asertivo

Lección 4

La Comunicación Amable RESOLUCIÓN DE CONFLICTO PARTE II

5.4 Objetivo General de Aprendizaje

- Los estudiantes podrán apaciguar un conflicto al convertir declaraciones usando «Tú» en declaraciones que usan «Yo».¹

5.4 Materiales

- Bloc de papel grande
- Rotuladores
- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 5: *La Comunicación Amable*
- Se distribuye una copia del guión de «La Traición» para la Participación Activa en la página 218 a los estudiantes (o se escribe el guión en un papel grande)

1: Amantangelo, Fortebraccio, Kerschner, and Nevel, "Let's Be Friends," The Ophelia Project. <http://www.opheliaproject.org/teaching/LetsBeFriends.pdf>.

5.4 Preguntas Orientadoras

- *¿Por qué las declaraciones que siempre empiezan con «tú siempre» y «tú nunca» suelen hacer que un conflicto se agrava? ¿Cómo podrías decir una declaración de «Tú» con otras palabras para apaciguar un conflicto?*
- *¿Cuál es la diferencia entre ser asertivo y ser agresivo?*
- *¿Qué apariencia tiene el comportamiento agresivo?
¿Cómo suena?*
- *¿Qué apariencia tiene el comportamiento asertivo? ¿Cómo suena?*
- *¿Cómo estás siendo asertivo cuando te expresas usando una declaración de «Yo»?*
- *¿Qué es lo que intensifica un conflicto? ¿Qué lo des-intensifica?*
- *¿Por qué es más fácil parar la intensificación de un conflicto de forma precoz y no más tarde?*
- *¿Por qué un conflicto puede escalar más rápidamente con una persona que con otra?
(niños de 10 años)*

5.4 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, aprendimos la importancia de des-intensificar o reducir la intensidad del conflicto a través de la escucha activa.

Se repasa brevemente los tres pasos de escuchar de forma activa (con referencia a la tabla).

5.4 Enseñar

Hoy vamos a continuar aprendiendo como apaciguar el conflicto, en la cual convertiremos declaraciones de «Tú» en declaraciones de «Yo» para comunicar mejor sobre emociones fuertes. Las declaraciones de «Yo» son una forma de comunicación asertiva, mientras que las declaraciones de «Tú» a menudo se usan en una comunicación agresiva.

Se explica la diferencia entre la comunicación agresiva y la asertiva. La comunicación agresiva podría implicar peleas, acoso o chismes. La comunicación asertiva les permite a los demás conocer tus sentimientos y necesidades, y al mismo tiempo tomar en consideración los sentimientos y las necesidades de los demás. La comunicación asertiva también implica la defensa pacífica y tranquila de sus derechos, respetando los derechos de los demás.

Se muestra la tabla de declaraciones «Yo». Se enseña a los estudiantes sobre la comunicación amable para comunicar clara y efectivamente sus emociones fuertes.

*Yo siento _____ [hay que ser muy específico]
cuando tu _____ [describir el comportamiento o
circunstancia] porque _____. Yo necesito/quiero
que tu _____.*

El maestro debe demostrar cómo usar la comunicación bondadosa con una situación hipotética. Luego, se pide a los estudiantes que usen un escenario diferente para probar la comunicación amable con sus parejas.

1. Un amigo toma prestado un juego y lo devuelve con piezas faltantes una semana más tarde de lo que él / ella dijo que haría.
2. Compartes un secreto con un amigo de confianza y le dices que no se lo diga a nadie. Más tarde ese día descubres que se lo contó a varios de tus compañeros de clase, que ahora están chismorreando sobre ti.
3. Estás enojado porque tus padres te culpan injustamente por romper el jarrón de tu abuela cuando en realidad fue tu hermana quien lo rompió, pero no se lo contó a nadie por el miedo de que le castigaran.
4. Tu y un compañero de clase tienen que hacer un proyecto que ambos deben presentar a la clase al final de la semana escolar. Te gustaría comenzar el proyecto de inmediato porque sabes que llevará mucho tiempo completarlo y te gustaría sacar buena nota en dicho proyecto. Tu pareja sigue posponiendo y te dice que no te preocupes por eso. Empiezas a sentirte ansioso por el proyecto e irritado con tu pareja.

5.4 Participación Activa

Se lee de nuevo la narrativa de conflicto a la clase. (Esta es la misma narrativa de las dos sesiones anteriores). Los estudiantes deben alzar su dedo pulgar cada vez que escuchen una declaración de «Tú». El maestro demuestra como convertir una declaración acusatoria de «Tú» a una asertiva utilizando «Yo». Finalmente, los estudiantes deben practicar cambiando las declaraciones de «Tú» en declaraciones de «Yo» con sus parejas.

Narrativa de conflicto: “La Traición”

Personajes: Julia y Juan

Escenario: En el patio de la escuela en el recreo

Julia (con sarcasmo): ¡Muchas gracias, Juan!

Juan (defensivo): ¿Qué hice?

Julia: No me defendiste cuando Sara y María estaban burlando de mi hoy en el recreo. Te quedaste allí mirando sin más. ¡Hasta se te veía una sonrisa en la cara!

Laboratorio de Movimientos:
Construcción de Comunidad y Evaluación de las Actividades

La Práctica

Independiente

Posturas en Pareja

Secuenciación de

los Estudiantes:

Individual y en Grupo

–Restaurativo

–Fuerza

–Hombros

–Extensiones Dorsales

–Tendón de la Corva

–Caderas

Juegos

Juan: Eso no es cierto. ¡No estaba sonriendo!

Julia: ¡Eres un mentiroso! ¿Te vi allí sonriendo!

Juan: No es mi culpa que Sara y María estaban burlando de ti. Yo no te dije nada mal a ti. Realmente tienes que aprender a entender las bromas. Tú eres demasiado—

Julia (interrumpiendo): ¿Soy demasiado qué?

Juan (frustrado): ¡Eres demasiado sensible!

Julia: ¡Eres un amigo horrible! (ella desvía la mirada, le da la espalda a Juan, y se va andando sintiéndose furiosa y dolida)

5.4 Enlace

Hoy continuamos nuestra investigación sobre cómo apaciguar el conflicto al convertir declaraciones de «Tu» en declaraciones asertivas de «Yo» que identifican claramente tus sentimientos sobre un problema y tus necesidades sin atacar o amenazar a la otra persona.

Las declaraciones de «Yo» suelen hacer que el oyente esté más abierto a resolver los problemas de una forma pacífica en vez de ponerse a la defensiva inmediatamente, intensificando la situación.

Lo que intensifica un conflicto para una persona puede que no lo haga para otra persona. Lo que enciende a una persona muchas veces es una respuesta individual. Esta semana, empieza a estar más consciente de, y observar, tus propios desencadenantes de conflicto y los de otras personas para aprender cómo evitarlos y manejar mejor el conflicto.

5.4 Rutina de Cierre

Se sigue guiando a los estudiantes en la Rutina de Cierre igual que en la Unidad 1, cambiando «El Poder de Estar Tranquilo» por «El Poder de Ser un Líder Amable».

5.5 Vocabulario

Ciudadanía
Deber
Privilegio
Voluntario

Lección 5

Ser un Buen Ciudadano

5.5 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán identificar formas de ser un ciudadano responsable en la casa, en la escuela y en la comunidad.

5.5 Materiales

- Table de «Un Buen Ciudadano»¹
- Rotulador
- Papel (uno por pareja)
- Lápices (uno por pareja)

1: Education Services Australia, "What Makes a Good Citizen?", http://www.civicsandcitizenship.edu.au/cce/cce_what_makes_a_good_citizen_introduction,23518.html.

5.5 Preguntas Orientadoras

- *¿Qué es un ciudadano?*
- *¿Cuáles son las características de un buen ciudadano?*
- *¿Por qué es importante tener esas características?*
- *¿Cuáles son las consecuencias de no tener esas características?*
- *¿Por qué ser un buen ciudadano es un rasgo importante para convertirse en un líder fuerte y amable?*
- *¿Cómo es un buen ciudadano?*
- *¿Tienes el poder de hacer una diferencia positiva en tu comunidad? Da un ejemplo.*
- *¿Cómo crees que sería nuestra comunidad escolar si las personas no fueran buenos ciudadanos?*
- *Vincent Van Gogh dijo: «Las grandes cosas se hacen mediante una serie de pequeños detalles». ¿Qué crees que significa?*

5.5 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, continuamos nuestra investigación sobre como apaciguar el conflicto al convertir declaraciones agresivas de «Tú» en declaraciones asertivas de «Yo» que identifican claramente tus sentimientos sobre un problema y tus necesidades sin atacar o amenazar a la otra persona.

La comunicación bondadosa suele hacer que el oyente esté más abierto a resolver los problemas de una forma pacífica en vez de ponerse a la defensiva inmediatamente, intensificando la situación.

5.5 Enseñar

Hoy vamos a hablar del significado de ser un buen ciudadano y por qué es un ingrediente esencial para convertirse en un líder fuerte y amable.

Se introduce los cinco temas de ser un buen ciudadano. Se les pide a los estudiantes que comparten un ejemplo de cómo podrían demostrar ser un buen ciudadano para cada tema. Se incorpora la importancia de ser un buen ciudadano en la conversación. Se conecta cómo estos rasgos son los mismos tanto para un buen ciudadano como para un líder fuerte y amable.

1. **Compasión:** Invita a un compañero de clase que siempre queda fuera de los juegos en el recreo para unirse contigo y tus amigos.
2. **Valentía:** Defiéndete de una forma tranquila y pacífica. Haz lo correcto, incluso cuando los demás te animen a que no lo hagas.
3. **Honestidad:** Siempre di la verdad y sigue las reglas de tu comunidad.
4. **Respeto:** Cada vez que practicas la escucha activa mientras mantienes un contacto visual con la persona que habla, le estas mostrando respeto.
5. **Responsabilidad:** Mantente informado de las necesidades de tu comunidad para que puedas trabajar para mejorarla.¹

¹: Education World, "Teaching Good Citizenship's Five Themes," http://www.educationworld.com/a_curr/curr008.shtml.

5.5 Participación Activa

¿Qué sabor tiene un limón (por ejemplo, muy agrio / ácido, asqueroso)? ¿Cómo describirías el sabor de la limonada (por ejemplo, dulce, refrescante, delicioso)?

Aunque comer un limón crudo sabe extremadamente amargo, si haces el esfuerzo de exprimir muchos limones y añadir agua y azúcar, se convierte en una limonada deliciosa y dulce. Se puede decir lo mismo de mejorar tu comunidad. Si nadie trabaja para hacer la comunidad un lugar más idóneo para vivir, no cambiará por arte de magia. Mejorar la comunidad es el deber de sus ciudadanos.

Se muestra la tabla de «Un Buen Ciudadano». Señalada en el centro de la tabla es la etiqueta «Un Buen Ciudadano». La tabla está dividida en cuatro cuadrantes, cada uno etiquetado con uno de los siguientes títulos: «Hace», «Dice», «Es», «No Es». El maestro demuestra como llenar un ejemplo para cada uno de los cuadrantes.

Se distribuye una hoja de papel y una lápiz a cada pareja. Cada pareja debe trabajar para completar la tabla de «Un Buen Ciudadano». Después, hay que emparejar cada pareja con otra pareja para que comparten sus respectivas tablas.

5.5 Enlace

Hoy aprendimos sobre los cinco temas de la buena ciudadanía (se repasa brevemente los cinco temas de la buena ciudadanía) y su importancia para crear y mantener una comunidad próspera, además de convertirse en un líder fuerte y amable.

Esta semana, ten en mente los cinco temas de buena ciudadanía a medida que continúes desarrollándote en ser un buen ciudadano y tus rasgos de un líder amable.

5.5 Rutina de Cierre

Se sigue guiando a los estudiantes en la Rutina de Cierre igual que en la Unidad 1, cambiando «El Poder de Estar Tranquilo» por «El Poder de Ser un Líder Amable».

Laboratorio de Movimientos:
Construcción de Comunidad y Evaluación de las Actividades

La Práctica

Independiente

Posturas en Pareja

Secuenciación de

los Estudiantes:

Individual y en Grupo

–Restaurativo

–Fuerza

–Hombros

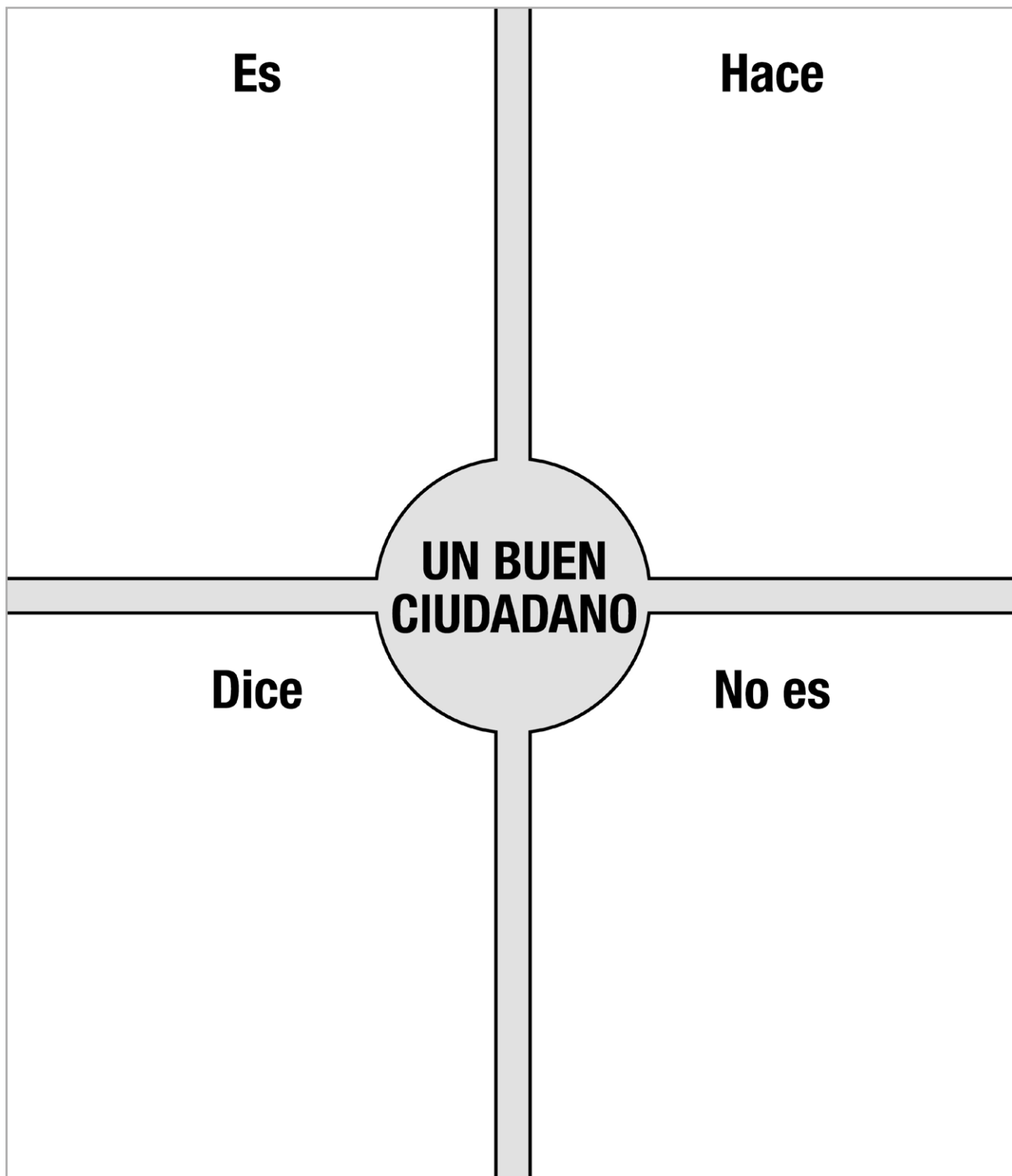
–Extensiones Dorsales

–Tendón de la Corva

–Caderas

Juegos





5.6 Vocabulario

Altruismo

Lección 6

Altruismo

5.6 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán identificar ejemplos de comportamientos altruistas y su importancia para desarrollarse en un líder fuerte y amable.

5.6 Materiales

- Bloc de papel grande
- Rotulador

5.6 Preguntas Orientadoras

- *¿Qué es el altruismo?*
- *¿Cuál es un ejemplo de un acto altruista?*
- *¿Por qué el altruismo es una característica de un líder fuerte y amable?*
- *¿De qué manera liderar con el ejemplo a través de la realización de actos altruistas motiva a otros a comportarse de forma más altruista?*
- *¿Cómo es que los actos altruistas mejoren a una comunidad y la felicidad de sus miembros?*
- *¿Cómo puede verte en otra persona motivarte a actuar de forma altruista hacia esa persona? (niños de 10 años)*
- *¿Por qué los sentimientos de empatía por alguien a menudo fomentan un comportamiento altruista? (niños de 10 años)*

5.6 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, aprendimos sobre los cinco temas de la buena ciudadanía y su importancia para crear y mantener una comunidad próspera y convertirse en un líder fuerte y amable.

Se repasa brevemente los cinco temas de la buena ciudadanía: Compasión, Coraje, Sinceridad, Respeto, y Responsabilidad.

5.6 Enseñar

Hoy aprenderemos sobre el altruismo, que es un rasgo importante de líderes fuertes y amables. El altruismo es la preocupación desinteresada y las acciones tomadas para el bienestar de los demás, sin la esperanza de obtener algo a cambio de su buena acción.

El maestro debe explicar con detalle la definición de altruismo y la importancia de actuar de maneras que promuevan el bienestar de los demás para convertirse en un líder fuerte y amable. Se explica cómo cuando se siente empatía para otra persona, hay más probabilidad que se intenta ayudarle por razones puramente altruistas, sin tener en cuenta lo que se gane a cambio. Verte a ti mismo en otras personas o intentar ver similitudes con ellas, incluso si la otra persona parece muy diferente, puede motivar un comportamiento altruista. Se debe subrayar que el altruismo es contagioso. Cuando uno da, inicia una ola de generosidad en toda la comunidad. El maestro debe dar varios ejemplos de altruismo. Debe pedir que uno o dos estudiantes comparten un ejemplo propio.

Ejemplos de altruismo:

- Un bombero que arriesga su vida para salvar la vida de otra persona.
- Un médico que viaja a un país en vías de desarrollo (por ejemplo, Médicos Sin Fronteras) para proporcionar sus servicios a pacientes sin acceso a atención médica adecuada.

- Un estudiante que trabaja como voluntario en una cocina que da de comer a la gente que no tiene recursos o en un centro geriátrico desde un deseo auténtico de ayudar a los demás.
- Un estudiante que trabaja como voluntario para ayudar a otro estudiante con sus estudios.

5.6 Participación Activa

El maestro debe proporcionar un ejemplo de un acto de bondad al azar que pueda fomentar y difundir el altruismo (un ejemplo del efecto dominó). A continuación, los estudiantes deben aportar ejemplos adicionales. Respuestas en la tabla.

5.6 Enlace

Hoy aprendimos sobre las acciones altruistas y su importancia para convertirse en un líder fuerte y amable. También hablamos de como sentir empatía hacia otra persona hace que sea más probable que hagamos actos altruistas para ayudar a esa persona sin ninguna esperanza de recibir algo a cambio para lo que hicimos.

Actos pequeños y sencillos de altruismo pueden tener un impacto grande y duradero en la vida de alguien. Esta semana, piensa en cómo puedes ayudar a alguien. Quizás podrías ayudar a un miembro de tu familia con las tareas del hogar, a un compañero de clase que le cuesta hacer la tarea, o a un vecino que necesita un par de manos más para plantar su jardín.

Laboratorio de Movimientos: Construcción de Comunidad y Evaluación de las Actividades

La Práctica

Independiente

Posturas en Pareja

Secuenciación de

los Estudiantes:

Individual y en Grupo

–Restaurativo

–Fuerza

–Hombros

–Extensiones Dorsales

–Tendón de la Corva

–Caderas

Juegos

5.6 Rutina de Cierre

Se sigue guiando a los estudiantes en la Rutina de Cierre igual que en la Unidad 1, cambiando «El Poder de Estar Tranquilo» por «El Poder de Ser un Líder Amable».



Unidad 5

Objetivos de Movimiento

Los estudiantes podrán hacer lo siguiente...

5.1–5.6 Todas las Lecciones Unidad 5

- Demostrar que se puede hacer una secuencia entera de forma independiente.
- Crear una secuencia restaurativa.
- Enumerar las categorías de las posturas.
- Aplicar los principios de la cooperación, la confianza, la creatividad, y cómo resolver problemas con otros estudiantes en posturas en parejas.

Glosario de la Unidad 5

A

Aclarar: hacer una afirmación menos confusa y más comprensible

Agresivo: preparado para atacar o confrontar o probable que lo haga

Altruismo: una preocupación desinteresada y las acciones que se llevan a cabo para el bienestar de otros sin esperar recibir nada a cambio

Ambicioso: tener o mostrar un deseo fuerte y una determinación para tener éxito

Asertivo: tener o mostrar una personalidad segura de sí misma y fuerte

C

Ciudadanía: el estado de ser un ciudadano y llevar a cabo los derechos, privilegios y deberes de un ciudadano

Conflicto: un desacuerdo serio o una discusión

Confrontación: un encuentro hostil o argumentativo

Constructivo: sirviendo un propósito útil; tendiendo a construir

D

Deber: una responsabilidad moral o legal o una obligación

Decisivo: resolviendo un problema

Desencadenante: una causa (evento o situación)

Des-intensificar: reducir la intensidad de un conflicto

Dominar: tener una fuerte influencia sobre algo

E

Intensificar: aumentar o incrementar la intensidad rápidamente

H

Heredar: recibir de otro, normalmente un miembro de la familia

Hostil: no amistoso o antagonista

I

Ideal: satisfacer la idea de alguien de lo que es perfecto

Iniciativa: la capacidad de analizar e iniciar cosas de forma independiente

Integridad: la calidad de ser sincero y tener fuertes principios morales

L

Líder: la persona quien guía o comanda un grupo, organización o país

Liderazgo: el acto de liderar a un grupo de personas o una organización

P

Privilegio: un derecho especial o ventaja dado a una persona particular o a un grupo de personas

Proactivo: una persona, política o acción que crea o controla una situación haciendo que suceda algo en lugar de reaccionar o responder una vez que ha ocurrido

R

Reactivo: mostrar una respuesta a un estímulo o un evento

Reafirmar: declarar algo de nuevo, especialmente para corregir o aclarar

Resolución: la acción de resolver un problema o apaciguar un conflicto

S

Sarcástico: un tono o una actitud de ironía o burla

T

Traición: un acto infiel o desleal

Transformar: hacer un cambio profundo o dramático en forma, aspecto o carácter

V

Voluntario: una persona que ofrece llevar a cabo una tarea gratuitamente

Unidades 1-5

Guía de Posturas

Este guía de posturas proporciona un resumen básico de las posturas incluidas en la Unidad 1 hasta la Unidad 5.

Dedo Gordo

De Pie /
Doblado Hacia
Delante



Barco

Fuerza



Arco

Extensión Dorsal



Pájaro

Equilibrio



Pájaro con Brazos de Cara de Vaca

Equilibrio



Saltito de Equilibrio del Cerebro

Equilibrio



Puente

Extensión Dorsal



Camello

Extensión Dorsal



Bicho

Fuerza



Vela

Inversión



Mariposa

Sentado



Gato

Calentamiento



Silla

De Pie

Canguro: Saltar hacia arriba y hacia arriba en la postura de la silla con las manos en el pecho como un canguro.



Cara de Vaca

Sentado

Notar el detalle de unir las manos detrás de la espalda: «brazos de cara-vaca»



Cobra

Extensión Dorsal



Cuervo

Equilibrio



Vaca

Calentamiento



Bailarín

Equilibrio





Buceo del Delfín

Fuerza



Perro

De Pie /
Inversión / Descanso



Águila

Equilibrio / Giro



Elefante

De Pie



Figura 4

De Pie



Flor

Sentado



Paloma Volador

Equilibrio de Brazos



Pez

Extensión Dorsal



**Perro con
Antebrazos**

Inversión



Loto Flotante

Fuerza



**Plancha con
Antebrazos**

Fuerza



**Pino con
Antebrazos**

Inversión



Rana

Fuerza



Descanso Guiado

Descanso



Medio Barco

Fuerza



**Bosque
(Árbol en Pareja)**

De Pie / Equilibrio



Media Luna

Equilibrio



**Media Apertura
de Piernas**

Calentamiento



Héroe

Sentado



**Manos Debajo
de los Pies**

De Pie



**Estocada Alta
con Brazos de
Cara-de-Vaca**

De Pie



Pino

Inversión



Horizonte

Calentamiento



**Saltar Hacia
Atrás**

Transición



**Estocada
Baja**

De Pie



**Saltar y
Atravesar**

Transición



Rodillas al Pecho

Supino



Montaña

De Pie



León

Sentado



**Equilibrio con
una Pierna**

Fuerza



Puente con una Pierna

Extensión Dorsal



Figura 4 en Pareja

Equilibrio



Pavo Real A

Sentado



Perro con una Pierna

Equilibrio / Inversión



Pavo Real B

Equilibrio



Paloma

Descanso



Plancha

Fuerza / Calentamiento



Plancha con una Pierna

Equilibrio



Perro de Caza

Equilibrio



Pretzel

Giro



Pino de Ángulo Recto

Inversión



Flexión

Fuerza /
Calentamiento



Roca 1

Descanso



Estiramiento de Cuádriceps

Calentamiento



Roca 2

Descanso



Ola Inversa

De Pie



Roca Rondando

Calentamiento



**Árbol
Sentado Girado**

Sentado



Sándwich

Sentado / Doblado
Hacia Adelante



Foca 1

Extensión Dorsal



**Triángulo
Rotado**

De Pie / Giro



Foca 2

Extensión Dorsal



**Ola
Rotada**

De Pie / Giro



**Montaña
Sentada**

Enfriar



**Amanecer
Sentado**

Enfriar



Giro Sentado

Sentado



Ocaso Sentado

Enfriar



Ola Sentada

Sentado



Árbol Sentado

Sentado /
Doblado Hacia
Adelante



Arco Lateral

Extensión Dorsal



Camello Lateral

De Pie



Cuervo Lateral

Fuerza



Plancha Lateral

Fuerza



Plancha de Árbol Lateral

Fuerza /
Equilibrio



**Mariposa
Durmiente**

Supino /
Enfriar



**Cocodrilo
Durmiente**

Descanso



**Figura 4
Durmiente**

Supino / Descanso



**Apertura
de Piernas
Durmiente**

Supino / Descanso



Giro Durmiente

Supino / Descanso



Tobogán

Fuerza



Estiramiento Deportivo

Sentado



Caracol 1

Sentado



Apertura de Piernas de Pie

Equilibrio



Caracol 2

Sentado / Doblado
Hacia Adelante



Esfinge

Extensión Dorsal



Apertura de Piernas

Sentado



Estrella

De Pie



Cigüeña

De Pie /
Equilibrio



Ocaso

De Pie /
Doblado Hacia
Delante



Súper-Arco

Extensión Dorsal



Amanecer

De Pie



Súper-Héroe 1

Extensión Dorsal



Súper-Héroe 2

Extensión Dorsal



Supernova

Fuerza



Árbol

De Pie /
Equilibrio



Surfero

De Pie



Variaciones de Surfero

Explorador: Comienza en la postura del guerrero 2. Se trae una mano para descansarlo como un visor. Mira hacia el horizonte, buscando una nueva aventura.

Mesa

Fuerza



Triángulo

De Pie



Tortuga

Sentado

Hay Tres
Variaciones



Rana Girada

Giro



Estocada Baja Girada

De Pie / Giro



Silla Girada

De Pie / Giro



Caracol Girado 1

Sentado / giro



Caracol Girado 2

Sentado / Giro



Volcán 1

De Pie



Volcán 2

De Pie



Perro Hacia Arriba [Updog]

Extensión Dorsal



Volcán 3

De Pie



Estocada Hacia Arriba

De Pie



Volcán 4

De Pie



Guerrero 1

De Pie



**Ola
(Media)**

De Pie



Rueda

Extensión Dorsal



**Ola
(Completa)**

De Pie



Molino de Viento

De Pie / Giro



Secuencias

Secuencia de Cierre



Ranitas



Media Secuencia de Apertura A



Media Secuencia de Apertura B



Secuencia de Apertura A



Secuencia de Apertura B



Secuencia de Plancha



Secuencia Cohete



Los ejercicios usados dentro del programa de salud y bienestar de Pure Edge, Inc. Los programas de salud y bienestar están basados en prácticas probadas. Se ha confirmado que los ejercicios basados en el Yoga tienen muchos beneficios para personas jóvenes, incluyendo la reducción de estrés y ansiedad;¹⁻³ un aumento en capacidades auto-regulados,⁴ incluyendo una reducción en enfados;^{5,6} un aumento en la habilidad de mantener la concentración;⁷ reducciones en afecto negativo,^{1,3} depresión,⁵ e insatisfacción con el cuerpo,⁸ y reducción de comportamientos negativos.⁵ Físicamente, el Yoga ha mostrado mejorar el rendimiento cardiovascular,⁹⁻¹¹ equilibrio,¹²⁻¹³ y fuerza de pinza.¹⁴ Al menos un estudio ha mostrado que la postura en la que aguantamos nuestros cuerpos tiene una correlación directa con subir niveles de confianza, capacidad de arriesgar, y competencia, disminuyendo los niveles de cortisol, y configurando el cerebro para manejar situaciones estresantes.¹⁵

Mientras participan en este programa, los niños ejercitarán y conectarán con sus propios cuerpos mientras aumentan su conexión con, y comprensión de, el mundo a su alrededor. Los ejercicios simples y regulados ayudarán a los estudiantes a relajarse al enfocarse en su respiración y la simplicidad del momento. Cada sesión incluye una relajación, que da un descanso a los estudiantes de sus días llenos, y con frecuencia estresantes, en la escuela y en su vida diaria.

Referencias

1. West J, Otte C, Geher K, Johnson J, Mohr DC. Effects of Hatha Yoga and African dance on perceived stress, affect, and salivary cortisol. *Annals of behavioral medicine: a publication of the Society of Behavioral Medicine*. 2004;28(2):114-8. Epub 2004/09/30.
2. Platania-Solazzo A, Field TM, Blank J, Seligman F, Kuhn C, Schanberg S, et al. Relaxation therapy reduces anxiety in child and adolescent psychiatric patients. *Acta paedopsychiatrica*. 1992;55(2):115-20. Epub 1992/01/01.
3. Noggle JJ, Steiner NJ, Minami T, Khalsa SB. Benefits of Yoga for psychosocial well-being in a US high school curriculum: a preliminary randomized controlled trial. *Journal of developmental and behavioral pediatrics: JDBP*. 2012;33(3):193-201. Epub 2012/02/22.
4. Mendelson T, Greenberg MT, Dariotis JK, Gould LF, Rhoades BL, Leaf PJ. Feasibility and preliminary outcomes of a school-based mindfulness

intervention for urban youth. *Journal of abnormal child psychology*. 2010;38(7):985-94. Epub 2010/05/05.

5. Berger BG, Owen DR. Mood alteration with Yoga and swimming: aerobic exercise may not be necessary. *Perceptual and motor skills*. 1992;75(3 Pt 2):1,331-1,343. Epub 1992/12/01.
6. Khalsa SB, Hickey-Schultz L, Cohen D, Steiner N, Cope S. Evaluation of the mental health benefits of Yoga in a secondary school: a preliminary randomized controlled trial. *The journal of behavioral health services and research*. 2012;39(1):80-90. Epub 2011/06/08.
7. Peck HL, Kehle TJ, Bray MA, Theodore LA. Yoga as an intervention for children with attention problems. *School psychology review*. 2005;34:415-424.
8. Scime M, Cook-Cottone C. Primary prevention of eating disorders: a constructivist integration of mind and body strategies. *The International journal of eating disorders*. 2008;41(2):134-42. Epub 2007/10/25.
9. Bera TK, Rajapurkar MV. Body composition, cardiovascular endurance and anaerobic power of yogic practitioner. *Indian journal of physiological pharmacology*. 1993;37:225-8.
10. Moorthy AM. Survey of minimum muscular fitness of the school children of age group 6 to 11 years and comparison of the influence of selected yogic exercises and physical exercises on them. *Yoga mimamsa*. 1982;21:59-64.
11. Bagga OP, Gandhi A. A comparative study of the effect of Transcendental Meditation (T.M.) and Shavasana practice on cardiovascular system. *Indian heart journal*. 1983;35(1):39-45. Epub 1983/01/01.
12. Berger DL, Silver EJ, Stein RE. Effects of Yoga on inner-city children's well-being: a pilot study. *Alternative therapies in health and medicine*. 2009;15(5):36-42. Epub 2009/09/24.
13. Dhume RR, Dhume RA. A comparative study of the driving effects of dextroamphetamine and yogic meditation on muscle control for the performance of balance on balance board. *Indian journal of physiology and pharmacology*. 1991;35(3):191-4. Epub 1991/07/01.
14. Dash M, Telles S. Improvement in hand grip strength in normal volunteers and rheumatoid arthritis patients following Yoga training. *Indian journal of physiology and pharmacology*. 2001;45(355-360).
15. Carney DR, Cuddy AJ, Yap AJ. Power posing: brief nonverbal displays affect neuroendocrine levels and risk tolerance. *Psychological science*. 2010;21(10):1363-8 Epub 2010/09/22.



www.pureedgeinc.org