

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

- **Ilustrar en sus Cuadernos de Reflexión cómo sus hábitos cambian físicamente la estructura del cerebro y cómo lo hacen crecer.**
- Identificar una célula del cerebro en un gráfico (o en su Cuaderno de Reflexión).

2.2 Conocer a Tu Cerebro: La Amígdala y la Corteza Pre-frontal

- **Comparar el personaje del Dragón con la amígdala y el personaje del Líder Amigoso con la corteza pre-frontal.**
- Identificar y etiquetar la amígdala y la corteza pre-frontal en un gráfico sin etiquetas del cerebro.
- Proporcionar una explicación sencilla sobre las funciones primarias de la amígdala y la corteza pre-frontal.
- Describir las reacciones reflejo de “luchar, huir o permanecer inmóvil” de la amígdala.
- Describir un evento hipotético que podría activar la respuesta de “luchar, huir o permanecer inmóvil”, incluyendo tres reacciones físicas que podrían resultar de la respuesta desencadenada.

2.3 La Conexión Cerebro-cuerpo: Cómo la Respiración Consciente Domó al Fuego del Dragón

- **Explicar y demostrar como la respiración puede calmar el dragón interior, dejando que la amígdala y la corteza pre-frontal se comuniquen y trabajen juntos.**

- 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 domar al dragón interior (amígdala).

2.4 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).**
- Enumerar y describir por lo menos tres beneficios de marcar objetivos.
- Desarrollar la capacidad del pensamiento crítico al identificar obstáculos potenciales para alcanzar los objetivos, y pensar en formas de sobrepasar esos obstáculos potenciales.

2.5 ¿Consciente o Inconsciente?

- **Definir la diferencia entre pensamientos y acciones conscientes e inconscientes.**
- Determinar y registrar (en el Cuaderno de Reflexión) si varios escenarios del cuento de “Cómo Aprendió el Dragón a Pensar Antes de Reaccionar” son conscientes o inconscientes.

2.6 La Estrategia de STOP, o «Cómo Domar a Tu Dragón»

- **Aplicar la estrategia STOP a situaciones diarias, tanto dentro como fuera del aula.**
- Memorizar la secuencia de la estrategia STOP.
- Practicar la estrategia de las tres respiraciones conscientes para auto-regular y «domar su dragón interior».

2.7 Darle un Nombre Para Domarlo¹

- **Explicar la importancia de observar las emociones para ambas estrategias, STOP y Darle un Nombre Para Domarlo.**
- Generar una lista de al menos seis emociones fuertes.
- Ampliar el vocabulario emocional.
- Reconocer y etiquetar las emociones fuertes cuando se vivan.
- Describir la conexión entre las emociones y los comportamientos.

2.8 Cómo las Emociones se Mueven a Través de Nuestros cuerpos

- **Etiquetar dónde sienten las emociones, incluyendo la felicidad y la tristeza, en un gráfico del cuerpo humano (ver actividad en el Cuaderno de Reflexión).**
- Generar una lista que vincula emociones concretas que surjan de los gustos y las aversiones (o fortalezas y debilidades).
- Practicar la estrategia STOP para cultivar la auto-conciencia y manejar las emociones fuertes, en vez de ignorar o rechazarlas.

2.9 Tomar la Temperatura de Las Emociones

- **Activar el poder de estar tranquilo utilizando un amigo respiratorio con la respiración abdominal.**
- Reflexionar sobre la importancia de mostrar amabilidad y respeto hacia sí mismo y hacia los demás.
- Participar en una Red de Mindfulness de la clase para ilustrar la interconexión de los miembros de la comunidad y el poder de la bondad.

2.10 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

Your Fantastic Elastic Brain

escrito por JoAnn Deak, Ph.D.

How Does Your Brain Work?

escrito por Don L. Curry

A Walk in the Rain with a Brain

escrito por Edward M Hallowell, M.D.

Zach Gets Frustrated

escrito por William Mulcahy

I Can't Believe You SAID That!

escrito por Julia Cook

My Mouth Is a Volcano

escrito por Julia Cook

Sometimes I'm Bombaloo

escrito por Rachel Vail

**When Sophie Gets Angry—
Really, Really Angry...**

escrito por Molly Bang

The Way I Fell

escrito por Janan Cain

Anh's Anger

escrito por Gail Silver

**Why I Sneeze, Shiver, Hiccup,
and Yawn**

escrito por Melvin Berger

I Can Read With My Eyes Shut!

escrito por Dr. Seuss

**How Are You Peeling?:
Foods with Moods**

escrito por Saxton Freymann y
Joost Elffers

Unidad 2 Normas

SEL

- 1A.1a.: Reconocer y etiquetar con precisión las emociones y cómo están vinculadas a la conducta.
- 1A.1b.: Demostrar control sobre comportamientos impulsivos.
- 1C.1b.: Identificar objetivos para el éxito académico y para el comportamiento en la clase.
- 2C.1b.: Demostrar un comportamiento social y en la clase que sea apropiado.
- 2D.1b.: Identificar enfoques para resolver el conflicto de forma constructiva.
- 3B.1b.: Hacer elecciones positivas al interactuar con los compañeros de clase.

NHES

- 4.2.2: Demostrar habilidades de escucha para mejorar la salud.
- 6.2.1: Identificar un objetivo personal de salud de corto-plazo y tomar acción para alcanzar ese objetivo.

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

Célula
Comunicar
Dendrita
Neurona
Neuroplasticidad
Neurocientífico
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 registrar en sus Cuadernos de Reflexión cómo sus hábitos cambian físicamente la estructura del cerebro y cómo lo hacen crecer.

2.1 Materiales

- Cuaderno de reflexión de la Unidad 2
- Se hace una copia de la página del Cuaderno de Reflexión titulado «Enseñar a Tu Cerebro lo Hace Crecer» para cada estudiante. (Se distribuye los Cuadernos enteros durante la segunda sesión de esta unidad. Incluir esta página de nuevo en ese momento para que el Cuaderno completo este en un solo lugar).
- Imágenes o resonancias magnéticas de una célula cerebral (presentar en una hoja, en una Tablet o en una SMARTboard)
- Ceras o lápices para los estudiantes

2.1 Preguntas Orientadoras

- *¿Qué sabes sobre el cerebro?*
- *¿Cuáles son algunas de las cosas que tu cerebro te ayuda hacer?*
- *¿Qué significa «hacer crecer a tu cerebro»?*
- *¿Cómo puedes hacer que crezca tu cerebro?*
- *¿Siempre está listo para crecer?*
- *¿Un cerebro más grande es un cerebro más inteligente? Defiende tu respuesta. (Niños de 7 años: ¡El cerebro de un humano pesa aproximadamente 3 libras, mientras el de una especie de ballena tiene un cerebro que pesa aproximadamente dieciocho libras! La inteligencia de un cerebro depende de sus partes y cómo esas partes se comuniquen entre sí y trabajen juntas).*
- *¿Cómo pueden cambiar a tu cerebro tus pensamientos?*
- *¿Por qué son importantes tus pensamientos y sentimientos?*
- *¿Cuál parte de la célula cerebral crece cuando tu practicas algo?*
- *Dar ejemplos de cosas en la naturaleza que crecen porque cuidamos de ellas.*

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, el 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 célula cerebral (una neurona) en una hoja, una Tablet o un SMARTboard.

Toca tu cabeza y frota tu barriga 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!

¹: Robert J. Stahl. "Using 'Think-Time' and 'Wait-Time' Skillfully in Classroom," *ERIC Digest*.

Hay muchos tipos de células, y cada tipo lleva a cabo un trabajo diferente. 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 haciendo y fortaleciendo sus conexiones entre sí de forma constante.

Hoy, vamos a investigar la apariencia de las células cerebrales y cómo cambia y crece tu cerebro. 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 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 enseñando o adiestrando a tu cerebro a mejorar.

Muéstrame con tus Dedos Mágicos si estás ilusionado por fortalecer a tu cerebro.

Movimiento

Secuencia

de Apertura A x 3

Secuencia Cohete

x 3:

–Montaña

–Silla

–Guerrero 1

–Silla

–Montaña

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

Puente o Rueda

Rodillas al Pecho

Secuencia de Cierre

Descanso Guiado

2.1 Participación Activa

Se muestra la página del Cuaderno de Reflexión titulado «Enseñar a Tu Cerebro lo Hace Crecer». Se define y se habla de las partes y funciones de la célula cerebral enumeradas en el gráfico, incluyendo las imágenes de las dendritas creciendo desde el nacimiento hasta tres años de edad.

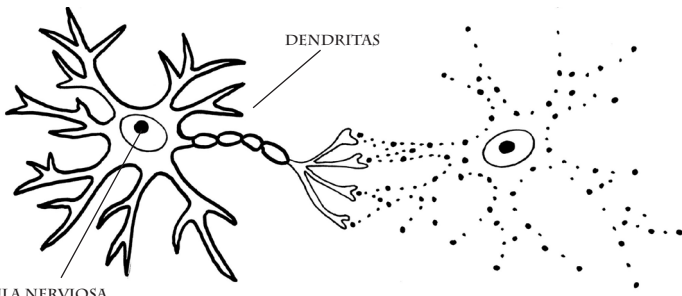
Se distribuye la página del Cuaderno de Reflexión titulado «Enseñar a Tu Cerebro lo Hace Crecer». Se pide a los estudiantes que señalen cual parte de las células cerebrales crece cuando practiquen algo. Se invita a los niños que conecten los puntos de las dendritas.

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 del

ENSEÑAR A TU CEREBRO LO HACE CRECER

¿QUÉ HÁBITOS TE GUSTARÍA CULTIVAR?

CONECTAR LOS PUNTOS PARA HACER CRECER A LAS DENDRITAS



AL NACER




3 MESES




15 MESES




3 AÑOS




Las células nerviosas, o neuronas, en tu cerebro llevan mensajes desde tu cerebro a tu cuerpo. Mientras más practiques algo o lo repitas, tanto si es una coreografía de baile, cómo si es arte, matemáticas o mindfulness, más crecen en tamaño y número las dendritas con su forma ramificada.

TIENES EL PODER DE HACER CRECER A TU CEREBRO Y DOMAR TU GENIO A TRAVÉS DE LA PRÁCTICA

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 nadar o patinar. 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 como te comportas, moldean tu cerebro gradualmente. 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 propio Cuaderno de Reflexión, que te ayudará a registrar y recordar todas las cosas maravillosas que aprendemos juntos.

(Se deben incluir tanto las páginas del *Diario de Auto-práctica* como de la parte titulada *Domar a Tu Cerebro* en los lugares pre-asignados del Cuaderno de Reflexión *El Poder de Domar Tu Genio*).

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

Amígdala
Función
Impulsivo
Corteza Pre-frontal
[CPF]
Reacción
Reflejo
Regular
Instinto de
Supervivencia

Lección 2

Conocer a Tu Cerebro LA AMÍGDALA Y LA CORTEZA PRE-FRONTAL

2.2 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán comparar el personaje del Dragón con la amígdala y el personaje del Líder Amistoso con la corteza pre-frontal.

2.2 Materiales

- Palo de lluvia, vibratone, o mini armónica (para el sonido de apertura)
- Frasco Mental (punto focal para la práctica de mindfulness sentado)
- Diagrama del cerebro sin etiquetar (incluye la amígdala y la corteza pre-frontal)
- 2 Post-its
- Cuaderno de reflexión de la Unidad 2: *El Poder de Domar Tu Genio: Consejos Prácticos Para Domar Tu «Dragón»*

2.2 Preguntas Orientadoras

- *¿Qué es un reflejo? Da un ejemplo de un reflejo.*
- *¿Qué es la respuesta de «luchar, huir o permanecer inmóvil»?*
- *¿Cuándo se desencadena la respuesta de «luchar, huir o permanecer inmóvil»?*
- *¿Cómo son reflexivas las reacciones de la amígdala de «luchar, huir o permanecer inmóvil»? (Niños de 7 años)*
- *¿Cómo nos pueden proteger estas reacciones reflexivas?*
- *¿Cómo influye la amígdala en nuestra toma de decisiones?*
- *¿Cómo influye la corteza pre-frontal en nuestra toma de decisiones?*
- *¿Cómo afecta la amígdala a la corteza pre-frontal?*
- *¿Cómo se puede comparar la amígdala con el Dragón en nuestro cuento?*
- *¿Cómo se puede comparar la corteza pre-frontal con el Líder Amigable de nuestro cuento?*

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 nadar o patinar. 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 vamos a descubrir como activar a nuestro segundo superpoder, el poder de domar nuestro genio. Antes de activar a este poder, voy a compartir un cuento sobre un dragón y un líder amistoso.

Opcional: Se puede distribuir los Cuadernos de Reflexión a los niños de 6-7 años antes de terminar la lección para que puedan leer en silencio, siguiendo el maestro.

Mientras se lee el cuento del Cuaderno de Reflexión a los estudiantes, el maestro debe compartir sus pensamientos para dar un ejemplo de cómo leer para una comprensión más profunda. Se utiliza el «pensar en alto» para plantar las semillas para guiar una discusión en el futuro comparando el personaje del Dragón con la amígdala y el personaje del Líder Amistoso con la corteza pre-frontal.

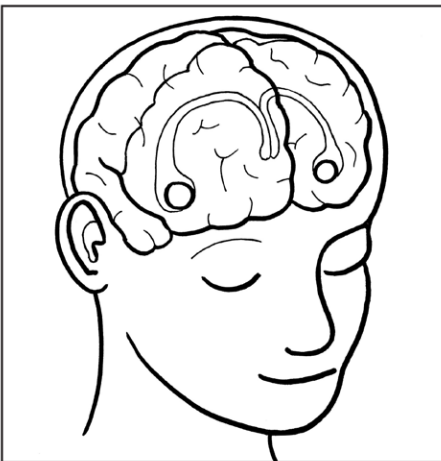
Pistas posibles para “pensar en alto” para entrelazarlas durante la sesión de leer en voz alta:

- *Hasta ahora, he aprendido ...*
- *Esto me recordó a ...*
- *Voy a leer de nuevo esa parte porque ...*
- *Me pregunto porque ...*
- *Esto me hace pensar en ...*

DIAGRAMA DEL CEREBRO

DIBUJA UNA LÍNEA PARA CONECTAR LA PARTE DEL CEREBRO CON SU FUNCIÓN

CEREBRO	FUNCIÓN
AMÍGDALA	NOS AYUDA A LIDERAR Y PENSAR
CORTEZO PREFRONTAL	AYUDA A NUESTRA AMÍGDALA & LA CPF TRABAJAR JUNTOS
RESPIRACIÓN CONSCIENTE	AYUDA A MANTENERNOS A SALVO



Aunque no tengamos un dragón de verdad o un líder amistoso viviendo dentro de nuestros cerebros, podemos aprender sobre dos partes importantes del cerebro, la amígdala y la corteza pre-frontal, al pensar en cómo son similares a los personajes del Dragón y el Líder Amistoso.

2.2 Participación Activa

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).

Sin etiquetar el gráfico, se debe identificar la ubicación de la amígdala y la corteza pre-frontal (CPF). El maestro debe invitar a dos estudiantes para que etiqueten la amígdala y la corteza pre-frontal con notas adhesivas (Post-its).

A continuación, se comenta las funciones relevantes de la amígdala y la CPF. Se describe brevemente como se comuniquen entre sí. Por ejemplo, la amígdala recibe información de todos los sentidos. Si la amígdala detecta un peligro, se activa su alarma interna y experimentamos el reflejo de «luchar, huir o permanecer inmóvil». La CPF nos ayuda a reducir el número de alarmas falsas de peligro y miedos sin fundamento al impedir que la amígdala suene su alarma innecesariamente. La habilidad de la CPF de calmar a la amígdala requiere mucha práctica de mindfulness.

Se refiere a la página del Cuaderno de reflexión titulado «Gráfico Cerebral» y las preguntas orientadoras que se encuentran arriba. El maestro debe pedir a los estudiantes que nombren cual personaje se comporta como la amígdala y cual se comporta como la CPF. Los estudiantes deben explicar sus respuestas.

Se debe leer el texto de la página del Cuaderno de Reflexión titulado «Gráfico Cerebral». Después, se completa la actividad que va con dicho gráfico en grupo.

Movimiento

Secuencia
de Apertura A x 3
Silla Girada
a Ocaso
Triángulo
Surfero a Ola
Volcán 1 y 3
Elefante
Cigüeña
Saltito de Equilibrio
del Cerebro
Mariposa
Flor
Roca rondando
a Garco x 3
Estocada Baja Girada
Foca 1 y 2
Arco
Roca
Secuencia de Cierre
Descanso Guiado

2.2 Enlace

Hoy nos embarcamos en nuestro primer viaje hacia el cerebro para examinar como dos de sus partes, la amígdala y la corteza pre-frontal, influyen en nuestras reacciones y respuestas emocionales.

Comparamos a Dragón con la amígdala por su tendencia de tener reacciones emocionales rápidas cuando cualquier situación parece insegura, detonando el reflejo de «luchar, huir o permanecer inmóvil» para proteger al Líder Amigoso de hacerse daño.

El maestro debe mostrar la página del Cuaderno de Reflexión titulado «Cuando Nuestra Amígdala se Siente en Peligro.»

CUÁNDO NUESTRA AMÍGDALA NO SE SIENTE INSEGURO

NUESTROS RÁPIDOS REFLEJOS MANTUVIERON VIVOS A NUESTROS ANTEPASADOS PRIMITIVOS, PARA QUE PUDIERAN LUCHAR CONTRA UN TIGRE DE DIENTES DE SABLE O HUIR DE UN OSO.

HOY, LOS MISMOS REFLEJOS NOS MANTIENEN FUERA DE PELIGRO.

LA AMÍGDALA NO SE DETIENE A PENSAR. SU TRABAJO PRINCIPAL ES MOVERNOS RÁPIDAMENTE PARA QUE PODAMOS ESTAR A SALVO.

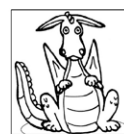
INCLUSO SI UNA AMENAZA NO ES REAL, COMO UN SIMULACRO DE INCENDIO, TODAVÍA NOS MOVEMOS RÁPIDAMENTE PORQUE NUESTRA AMÍGDALA ESTÁ EN ALERTA MÁXIMA.



LUCHAR



HUIR



QUEDARSE
INMOVIL



Comparamos el líder amistoso con la corteza pre-frontal porque él/ella posee el poder de pensar y evaluar una situación antes de responder.

*Científicos del cerebro, o neurocientíficos, a veces se refieren a la corteza pre-frontal como la CPF. Yo me acuerdo de ese acrónimo como **CUIDA** y **PLANIFICA** con en**FOQUE**.*

El maestro debe mostrar la página del Cuaderno de Reflexión titulado «Cuando Nuestra Amígdala se Siente en Peligro».

La próxima vez que nos veamos, nos centraremos en la segunda parte del cuento, cuando Dragón malinterpreta una situación segura como peligrosa y sobre-reacciona sin querer. Exploraremos como regular, o domar, nuestra amígdala (nuestro dragón interior) para responder en vez de reaccionar de forma impulsiva con la respuesta de «luchar, huir o permanece inmóvil».

Se presenta el Cuaderno de Reflexión a los estudiantes. Se les enseñará donde se guardarán los Cuadernos en la clase y se les invitará a leer de nuevo el cuento de hoy y después colorear las ilustraciones.

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».

2.3 Vocabulario

Consciente

Lección 3

La Conexión Cerebro-Respiración

CÓMO LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE DOMÓ AL FUEGO DEL DRAGÓN

2.3 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán explicar y demostrar como la respiración puede calmar el Dragón interior, dejando que la amígdala y la corteza pre-frontal se comuniquen y trabajen juntos.

2.3 Materiales

- Diagrama del cerebro (incluye la amígdala y la corteza pre-frontal)
- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 2: *El Poder de Domar Tu Genio: Consejos Prácticos Para Domar Tu «Dragón»*

2.3 Preguntas Orientadoras

- *¿Qué es una emoción fuerte?*
- *¿Cómo se siente una emoción fuerte?*
- *¿Dónde se pueden sentir las emociones fuertes en el cuerpo?*
- *¿Cómo afectan las emociones fuertes a tus reacciones en diferentes situaciones?*
- *Describe una situación en la que te enojaste mucho con alguien y reaccionaste de la manera que desearías no haberlo hecho. ¿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?*
- *¿Cómo influye ser consciente a cómo la CPF se comunica con la amígdala?*
- *¿Por qué el CPF ganó el apodo del «líder del cerebro»?*

2.3 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, exploramos nuestro segundo superpoder, el poder de domar nuestro genio. Compartí un cuento sobre un dragón y un líder amistoso. Comparamos el Dragón con la amígdala por su tendencia de tener reacciones emocionales rápidas cuando aparecen situaciones de peligro, desencadenando el reflejo de «luchar, huir o permanecer inmóvil» para proteger al Líder Amistoso de cualquier peligro.

El maestro debe mostrar la página del Cuaderno de Reflexión titulado «Cuando Nuestra Amígdala se Siente en Peligro».

CUÁNDO NUESTRA AMÍGDALA NO SE SIENTE INSEGURO

NUESTROS RÁPIDOS REFLEJOS MANTUVIERON VIVOS A NUESTROS ANTEPASADOS PRIMITIVOS, PARA QUE PUDIERAN LUCHAR CONTRA UN TIGRE DE DIENTES DE SABLE O HUIR DE UN OSO.

HOY, LOS MISMOS REFLEJOS NOS MANTIENEN FUERA DE PELIGRO.

LA AMÍGDALA NO SE DETIENE A PENSAR. SU TRABAJO PRINCIPAL ES MOVERNOS RÁPIDAMENTE PARA QUE PODAMOS ESTAR A SALVO.

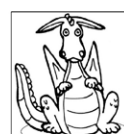
INCLUSO SI UNA AMENAZA NO ES REAL, COMO UN SIMULACRO DE INCENDIO, TODAVÍA NOS MOVEMOS RÁPIDAMENTE PORQUE NUESTRA AMÍGDALA ESTÁ EN ALERTA MÁXIMA.



LUCHAR



HUIR



QUEDARSE
INMOVIL



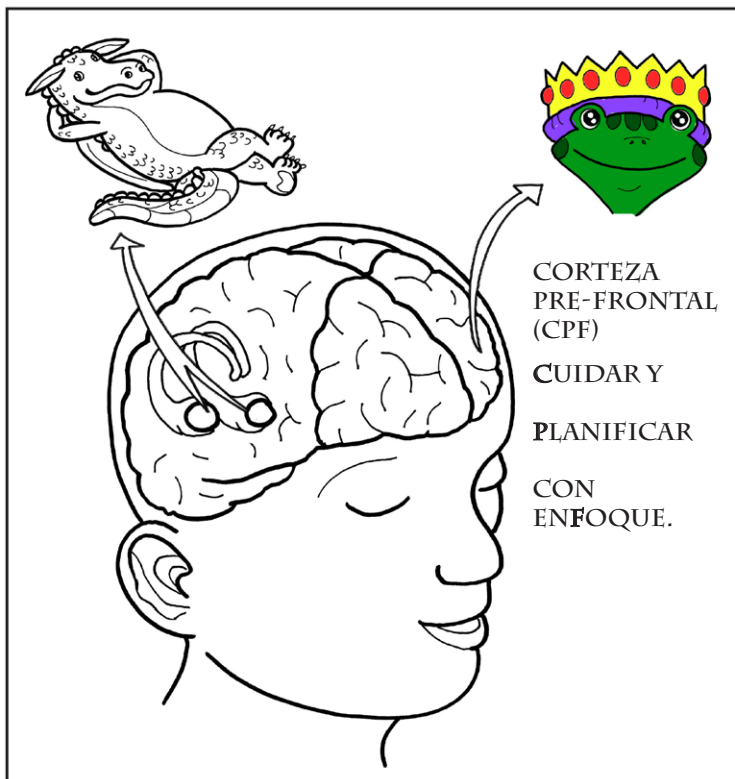
Comparamos el Líder Amistoso con la corteza pre-frontal porque él/ella posee el poder de pensar y evaluar una situación antes de responder.

*Científicos del cerebro, o neurocientíficos, a veces se refieren a la corteza pre-frontal como la CPF. Yo me acuerdo de ese acrónimo como **CUIDA** y **PLANIFICA** con **enFOQUE**.*

El maestro debe mostrar la página del Cuaderno de Reflexión titulado «Cuando Nuestra Amígdala se Siente en Peligro».

CUÁNDO NUESTRA AMÍGDALA SE SIENTE SEGURO

CUANDO NUESTRA AMÍGDALA SE SIENTE SEGURA, SE RELAJA Y PASA INFORMACIÓN AL CPF («LÍDER AMABLE») PARA PENSAR Y RAZONAR DE FORMA MÁS PROFUNDA.



2.3 Enseñar



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

¿Has experimentado alguna vez tu dragón protector reaccionando a una situación, solo para descubrir luego que el cometió un error y sobre-reaccionó, como cuando el Dragón quemó a la colita del conejo sin querer con sus llamas protectores?

El maestro muestra la ilustración del Dragón Llorando del Cuaderno de Reflexión.

Se muestra la página del Cuaderno de Reflexión titulado «Cuando Nuestra Amígdala se Siente en Peligro».

Se les explica a los estudiantes que cuando estemos tranquilos, la amígdala es capaz de mandar 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. Es nuestra base del buen juicio. 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 **C**uidar y **P**lanificar con en **F**oque.

- *¿Por qué es importante ser capaz de tomar decisiones con una atención concentrada?*
- *¿Qué instrumentos tienes para entrenar la parte «dragón» de tu cerebro?*

2.3 Participación Activa

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 para la CPF hace que sea difícil pensar de manera clara y tomar decisiones inteligentes.

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

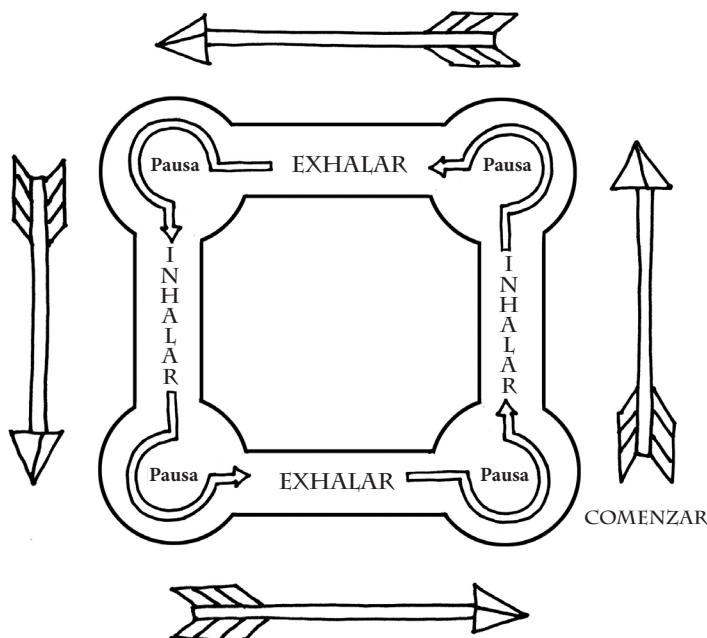
¡Respirando!

Movimiento

Secuencia
de Apertura A x 3
Silla Girada
a Ocaso
Surfero a Ola
Ola Rotada
Volcán 1 y 3
Elefante
Saltito de Equilibrio
del Cerebro
Plancha
Mariposa
Flor
Rana
Foca 1 y 2
Súper-arco
Arco
Roca
Secuencia de Cierre
Descanso Guiado

RESPIRACIÓN DE CASTILLO

INHALACIÓN ESTABLE E IGUAL Y
EXHALACIÓN ESTABLE E IGUAL



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 deben practicar la Respiración de Castillo durante un minuto.

Opcional:¹

Introducir la postura de Volcán para que los estudiantes practiquen cuando necesiten desahogarse de forma constructiva o cuando se sientan como si fueron a explotar de ira, frustración o impaciencia. Los estudiantes pueden nombrar las cosas o emociones que liberan por sus volcanes.

Secuencia de volcán:

- Empezar en la postura de Montaña Levantada con los codos hacia fuera al nivel de los hombros y las puntas de los dedos tocándose en el centro del pecho.
- Saltar y aterrizar con los pies separados.
- Inhalar: Mover los brazos suavemente por encima de la cabeza (apretando las palmas de las manos entre sí).
- Exhalar: Mover los brazos rápidamente para formar una “V” por encima de la cabeza. Inhalar en esa postura y en ese momento.
- Exhalar: Volver a la postura de Montaña Levantada.
- Se repite 2-3 veces. Invitar a los estudiantes que hagan ruidos de una erupción de volcán.

2.3 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. La CPF puede hacer su trabajo cuando tranquilizamos nuestro dragón interior (la amígdala). Descubrimos que 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.

2.3 Opcional Rutina de Cierre

Los estudiantes fingen ser una tetera. (Si el tiempo lo permite, los niños de 5 años pueden disfrutar cantando la canción «Soy una Teterita»). Los estudiantes imaginan los detalles de su tetera, incluyendo su tamaño, forma y color. Se les explica como ciertos téis pueden ser calmantes y dar una sensación de confort. ¡Qué no se les caiga la tapa imaginaria de la tetera de sus cabezas! En la postura de Montaña Sentada, los estudiantes deben sentarse erguidos para que sus tapas no caigan al suelo. Los estudiantes inhalan lentamente y profundamente en sus vientres, y exhalan haciendo un sonido de «ssssss» con sus bocas, como el vapor que sale de la tetera. Los estudiantes verán cuanto tiempo pueden continuar haciendo salir el vapor de sus teteritas sin forzar su exhalación demasiado.

2.4 Vocabulario

Alcanzable

Confianza

Objetivo

Medible

Monitorizar

Motivación

Obstáculo

Dilación

[Niños de 7 años]

Avance

Realista

Registro

Recurso

Específico

Éxito

Oportuno

Registrar

Lección 4

El éxito a Través de Marcar Objetivos

2.4 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.

2.4 Materiales

- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 2: Diario de Auto-práctica
- Pelota de playa (o cualquier objeto que se puede pasar)
- Tabla de objetivos (define cada letra del acrónimo en un color diferente)
- Bloc de papel grande y rotulador

2.4 Preguntas Orientadoras

- *¿Qué es un objetivo?*
- *¿Cuáles son los pasos para establecer un objetivo? Explica cada paso.*
- *¿Cómo puede ayudarte marcar un objetivo para 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?*
- *¿Cómo puede mejorar tus notas en la escuela el marcar un objetivo?*
- *¿De qué manera alcanzar tu objetivo puede aumentar tu confianza en ti mismo?*
- *¿Qué es un obstáculo?*
- *¿Te has encontrado con algún obstáculo cuando estabas trabajando hacia un objetivo? ¿Pudiste superar el obstáculo? Si es así, descríbelo.*
- *¿Cómo puedes evitar un posible obstáculo?*

2.4 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.

2.4 Enseñar¹

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

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. 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. 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 hoy y pasan la pelota 10 segundos más rápido, al tener a la palabra 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.

Para estudiantes de 6-7 años, se registra los beneficios en una tabla de marcar objetivos como un grupo.

Unos ejemplos podrían ser:

- Te permite organizar un plan para trabajar hacia el objetivo
- Más fácil de medir los avances
- Resultados más rápidos
- Aumenta la motivación, el optimismo y la confianza

DIARIO DE AUTO-PRÁCTICA

Marca un objetivo para practicar la respiración consciente y apuntalo abajo. Tomando nota de tus pensamientos y tus sentimientos ayuda a entrenar tu cerebro para ser el Líder Amistoso en tu vida.

MI OBJETIVO ES: _____.
(Ejemplo: mi objetivo es aumentar de tres a diez respiraciones conscientes al séptimo día de práctica)

FECHA	OBJETIVO	QUÉ NOTO	QUÉ SIENTO
DÍA 1			
DÍA 2			
DÍA 3			
DÍA 4			
DÍA 5			
DÍA 6			
DÍA 7			

Movimiento

Secuencia
de Apertura A x 2
Media Secuencia
de Apertura B x 2
Triángulo
Surfero a
Ola Inversa
a Ola
Ola Rotada
Elefante
Volcán 1 y 3
Árbol
Plancha con una Pierna
Sándwich
Mesa o Tobogán
Árbol Sentado
Barco a
Loto Flotante x 3
Foca 1 y 2
Puente o Rueda
Rodillas al Pecho
Giro Durmiente
Secuencia de Cierre
Descanso Guiado

2.4 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 su objetivo en un día, sino en siete. Esto requiere que se rompa su objetivo final en siete objetivos diarios. Se les explica que a veces no somos capaces de alcanzar nuestro objetivo 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 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 su Diario de Auto-práctica titulados «Qué noto» y «Qué siento». El maestro pasea por la clase y ayuda a los estudiantes en romper su objetivo para el final de la semana en siete objetivos diarios más pequeños.

2.4 Enlace

Hoy aprendimos la importancia de marcar objetivos y el proceso de hacerlo.

En la próxima sesión, aprenderemos más sobre el mindfulness al hablar de cómo decidir si una acción (o conducta) es consciente o inconsciente.

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

Los estudiantes registran sus avances relacionados con su objetivo durante una semana en su Diario de Auto-práctica del Cuaderno de Reflexión.

2.5 Vocabulario

Ventaja

Momento

Pausa

Escenario

Inconsciente

Lección 5

¿Consciente o Inconsciente?

2.5 Objetivo General de Aprendizaje

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

2.5 Materiales

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

2.5 Preguntas Orientadoras

- *¿Cómo es una elección inconsciente?*
- *¿Cómo es una elección consciente?*
- *¿Qué estrategias puedes utilizar para tomar elecciones más conscientes?*
- *¿Cuáles son algunas ventajas posibles de actuar con mindfulness?*
- *¿Todos tienen momentos inconscientes? ¿Por qué?*
- *¿Cómo puedes aumentar el número de momentos conscientes que tengas cada día?*
- *¿Puedes ser consciente e inconsciente en el mismo día? Da un ejemplo.*

2.5 Conectar

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

Habla con la clase para ver cómo va todo el mundo con sus objetivos de respiración consciente. Un estudiante debe compartir su Diario de Auto-Práctica y su experiencia, incluyendo cualquier obstáculo o éxito.

2.5 Enseñar

Ahora vamos a jugar un juego que se llama «Consciente o Inconsciente». Antes de aprender las reglas, vamos a repasar qué significa ser consciente. Mindfulness es cuando prestamos atención a lo que está sucediendo mientras sucede con un sentido de amabilidad y curiosidad.

Cuando aprendes sobre el mindfulness, puedes convertirte en científico, estudiando tus pensamientos, sentimientos y acciones.¹ 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.

2.5 Participación Activa

Vamos a prepararnos para jugar a Consciente o Inconsciente. Primero, colócate tus oídos conscientes y escucha atentamente. Voy a leer algunas partes de nuestro cuento «Como aprendió el dragón a pensar antes de reaccionar». Después de escucharlas, decidirás si el dragón actuó de forma consciente o inconsciente. Votarás al alzar un dedo gordo hacia arriba, hacia abajo, o hacia un lado (si no estás seguro).

El maestro muestra la tabla de «Consciente o Inconsciente» del Cuaderno de Reflexión, que enlaza con el cuento del dragón. Se lee las situaciones de la columna titulada «Cuando Dragón...». El maestro presenta el primer escenario. Los estudiantes deben trabajar con sus parejas

¿CONSCIENTE O INCONSCIENTE?

“CÓMO APRENDIÓ EL DRAGÓN A PENSAR ANTES DE REACCIONAR”

¿CUÁNDO DRAGÓN ...	CONSCIENTE	INCONSCIENTE
...Protegió al castillo de la bestia?		
...Quemó a la colita del conejo?		
...Habló muy ALTO mientras el líder amistoso estaba compartiendo los secretos de la respiración consciente?		
...Escuchó atentamente al líder amistoso?		
...Tomó tres respiraciones conscientes para tranquilizarse?		
... Se recordó a si mismo que debía pensar antes de reaccionar?		

Movimiento

Secuencia de
Apertura A x 2
Media Secuencia
de Apertura B x 2
Triángulo
Surfero a Ola
Ola Rotada
Bailarín
Buceo del Delfín
Roca Rondando
a Mariposa
Árbol Sentado
Estiramiento Deportivo
Estocada Baja
Súper-arco
Arco
Camello
Roca
Secuencia de Cierre
Descanso Guiado

para completar la tabla. Se les invita a los estudiantes voluntarios para poner una marca en la caja que elijan («Consciente» o «Inconsciente»). Después se habla y se reflexiona con los estudiantes sobre lo anterior.

2.5 Enlace

Hoy comparamos las elecciones conscientes con las inconscientes. Aprendimos que, si tenemos un momento inconsciente, siempre hay otro momento para elegir responder de una forma más consciente.

La próxima vez, aprenderemos una estrategia para ayudarnos a actuar de una forma más consciente, aun cuando hay situaciones difíciles o emociones fuertes.

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

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

Conciencia
Observar
Proceder
Estrategia

Lección 6

STOP

CÓMO DOMAR A TU DRAGÓN

2.6 Objetivo General de Aprendizaje

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

2.6 Materiales

- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 2: *El Poder de Domar Tu Genio: Consejos Prácticos Para Domar Tu «Dragón»*
- Imagen de «Vistazo de 30 Segundos» (ver Participación Activa)
- Papel reciclado (una hoja por estudiante)
- Lápiz (uno por estudiante)
- Superficie dura para escribir (uno por estudiante)

2.6 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?*

2.6 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, comparamos las elecciones conscientes con las inconscientes. Aprendimos que, si tenemos un momento inconsciente, siempre hay otro momento para elegir responder de una forma más consciente.

Alza el dedo gordo hacia arriba en silencio si practicaste la Respiración de Castillo en tu casa la semana pasada. La Respiración de Castillo es una de nuestras estrategias de la respiración consciente. Tomando respiraciones profundas y conscientes, mientras tus ojos siguen tu dedo cuidadosamente trazando las murallas del castillo, tranquiliza a tu cuerpo y tu mente. Cuando tu cuerpo y tu mente están tranquilos, es mucho más fácil ser consciente, o prestar atención a lo que está sucediendo mientras sucede con amabilidad y curiosidad.



2.6 Enseñar

Hoy vamos a aprender una estrategia sencilla para domar tu 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. Los estudiantes ya están familiarizados con los primeros dos pasos. Ahora tienen que afinar sus capacidades de observación para ayudarles a hacer elecciones más conscientes.

El maestro comparte la página que muestra el Dragón Llorando del Cuaderno de Reflexión. Se les recuerda a los estudiantes cómo Dragón Lloró después de darse cuenta de que había escupido llamas ardientes sobre el conejito inocente. Se les enseña a los estudiantes el concepto de observación con las siguientes preguntas:

- ¿Cómo suena tu respiración cuando lloras?
- ¿Cómo se siente la respiración cuando lloras?
- ¿Cómo suena después de estar llorando un rato?
- ¿Cómo se siente después de estar llorando un rato?
- ¿Qué más le pasa a tu cuerpo cuando lloras?
- ¿Qué le pasa a tu cuerpo cuando dejas de llorar?

Se les informa a los estudiantes que todo lo que notan se llama observaciones. Mientras mejor sean haciendo observaciones detalladas y perceptivas, más fácil les será responder de forma consciente a las emociones fuertes y situaciones difíciles.

Se les guía a los estudiantes para que noten como el líder amistoso salió del castillo cuando el Dragón exhaló profundamente en los últimos momentos de su llanto. 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 debe subrayar dos 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.

Movimiento

Secuencia

de Apertura A x 2

Secuencia Cohete:

–Montaña

–Silla

–Guerrero 1

–Silla

–Montaña

Dedo Gordo

Manos Debajo
de los Pies

Triángulo

Triángulo Rotado

Surfero a Ola

Bailarín

Plancha

Sándwich

Mesa o Tobogán

Estiramiento Deportivo

Foca 1 y 2

Arco

Camello

Roca

Secuencia de Cierre

Descanso Guiado

2.6 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, *Donde esta Wally*, 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 su papel reciclado. 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.

- *¿Por qué es importante parar y tomar tiempo cuando hacemos observaciones?*
- *¿Cuál sentido usaste primero para este tipo de observación?*
- *¿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 uses tus oídos para escuchar)?*

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

2.6 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 relentecer tu respiración, relentece tu mente acelerada, te ayuda a pensar de forma más clara, y te 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 Amigable en momentos difíciles.

Se repasa la estrategia STOP antes de que los estudiantes vuelven a la clase. Se puede usar señales de las manos para representar cada paso (por ejemplo, una mano alzada para representar el *STOP*, señalando la nariz para *Tomar Tres Respiraciones Conscientes*, señalando a los ojos y las orejas para *Observar*, y columpiando los brazos en un ángulo de 90 grados, como si estuvieras andando rápidamente, para *Proceder*).

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

Se les pide a los estudiantes que memoricen y apliquen los cuatro puntos de la estrategia STOP. En la próxima sesión, varios estudiantes compartirán sus experiencias utilizándola.

2.7 Vocabulario

Conciencia
Observar
Proceder
Estrategia

Lección 7

Darle un Nombre Para Domarlo

2.7 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán explicar la importancia de observar las emociones para ambas estrategias, STOP y *Darle un Nombre Para Domarlo*.

2.7 Materiales

- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 2: *El Poder de Domar Tu Genio: Consejos Prácticos Para Domar Tu «Dragón»*
- 3-4 imágenes de una persona (donde se ve su cara y su cuerpo), expresando emociones fuertes
- Bloc de papel grande
- Rotulador

2.7 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.*
- *¿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?*
- *¿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?*

2.7 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 relentecer nuestra respiración, relentece 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, nuestro cerebro puede aprender a ser menos reactivo y responder de forma más tranquila, despertando nuestro Líder Amistoso en momentos difíciles.

2.7 Enseñar

Hoy vamos a practicar el tercer paso de la estrategia STOP: observar los sentimientos en el cuerpo.

El maestro muestra la ilustración de la estrategia STOP en el Cuaderno de Reflexión. Se les explica qué son las emociones fuertes a los estudiantes. Con toda la clase, se genera una lista de al menos seis emociones fuertes.

A continuación, se comparte una imagen de una persona, con su cuerpo entero (o un personaje de dibujitos), 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. Se comparte cómo las observaciones preceden el darle un nombre a la emoción. Para estudiantes de más edad, el maestro puede demostrar cómo piensa detalladamente sobre sus observaciones y las analiza, ya que algunas emociones (por ejemplo, ira, celos, vergüenza, dolor, frustración) pueden parecer similares y pueden ser difíciles de diferenciar basándose solo en las observaciones.

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 estás 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.

2.7 Participación Activa

Con la clase entera, se practica haciendo observaciones y nombrando las emociones fuertes utilizando imágenes. Después, se comparte 2-3 imágenes para que los estudiantes las comenten con su pareja. Durante ese momento de compartir, el maestro habla de las diferencias en las observaciones y las opiniones sobre las emociones expresadas en las imágenes. Los estudiantes deben compartir sus observaciones para justificar por qué asociaron ciertas emociones con una imagen.

2.7 Enlace

Hoy aplicamos el tercer paso de la estrategia STOP: observar las emociones en nuestros cuerpos. Exploramos como observar nuestros 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.

Movimiento

Secuencia
de Apertura A
Secuencia Cohete
Manos Debajo
de los Pies
Triángulo,
Triángulo Rotado
Surfero a Ola
Volcán 1 y 3
Figura 4
Árbol Sentado
Barco a
loto Flotante x 3
Caracol
Caracol Girado
Súper-héroe 1 y 2
Arco
Puente o Rueda
Rodillas al Pecho
Secuencia de Cierre
Descanso Guiado

Esta semana, perfecciona tu capacidad de observar al notar cuando una emoción fuerte surge dentro de ti. Observa donde lo sientes en tu cuerpo. En vez de enfadarte de forma reflexiva cuando estés enojado, prueba lo siguiente: di a ti mismo «Ey, dragón interior, el enfado crece dentro de ti...» o «ahhh, dragón interior, te sientes avergonzado». Recuerda, tienes que darle un nombre para... (los estudiantes responden de forma colectiva «¡domarlo!»). Mientras mejor manejemos a nuestras emociones difíciles, más fuertes estarán nuestros «cerebros pensantes» (la corteza pre-frontal). Con nuestro líder amistoso a cargo, tenemos la capacidad de hacer elecciones más amables y sabios.

Para concluir, practicaremos la estrategia STOP. Siéntate bien erguido y levanta la coronilla de tu cabeza.

Un estudiante debe guiar una sesión de pregunta y respuesta sobre la estrategia STOP.

2.7 Opciones de 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».

2.7 La Práctica en Casa

En la página titulada «Darle un Nombre Para Poder Domarlo» del Cuaderno de Reflexión, los estudiantes deben colorear cada expresión del Dragón, seleccionando los colores que reflejan cada una de sus emociones.

2.8 Vocabulario

Inferir
Proceder

Lección 8

Cómo las Emociones se Mueven a Través de Nuestros Cuerpos

2.8 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán etiquetar dónde sienten las emociones, incluyendo la felicidad y la tristeza, en un gráfico del cuerpo humano (ver actividad en el Cuaderno de Reflexión).

2.8 Materiales

- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 2: *El Poder de Domar Tu Genio: Consejos Prácticos Para Domar Tu «Dragón»*
- Bloc de papel grande
- Rotuladores

2.8 Preguntas Orientadoras

- *¿Cómo puede la observación de las sensaciones en tu cuerpo ayudarte a reconocer tus sentimientos?*
- *¿Cómo puedes deducir las emociones de un amigo teniendo en cuenta su lenguaje corporal?*
- *Nombra algunas emociones que te gustan y otras que no. Explícate.*
- *¿Por qué gente en la misma situación puede experimentar emociones diferentes?*
- *¿Por qué son importantes las emociones?*
- *¿Por qué es importante prestar atención a tus emociones antes de proceder a tomar cualquier acción?*
- *¿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?*
- *En una práctica de mindfulness, ¿Por qué aceptamos todas las emociones, como visitas bienvenidas en la puerta del castillo?*

2.8 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, aplicamos el tercer paso de la estrategia STOP: observar los sentimientos en tu cuerpo. Exploramos como observar nuestros 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.

2.8 Enseñar

Se muestra la ilustración 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 de la estrategia STOP: 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. (Este ejercicio se puede modificar para explorar las emociones asociadas con las fortalezas y debilidades de los estudiantes, en vez de gustos y aversiones). 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 se 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.

2.8 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 comparen, incluyendo donde notan esas emociones en sus cuerpos 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?*
- *¿Cuáles son las señales de alerta de esta emoción?*
- *¿Cómo podrías responder a esta emoción?*
- *¿Cómo puede ayudar el darle un nombre a la emoción para responder de una forma más consciente?*

Se les enseña a los estudiantes que a veces lo que pensamos que sentimos no es la verdadera emoción de base. 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 o una reacción.

Movimiento

Secuencia
de Apertura A
Media Secuencia
de Apertura B
Dedo Gordo
Manos Debajo
de los Pies
Triángulo
Surfero a Ola
Pájaro
Silla Girada
Sándwich
Mesa o Tobogán
Caracol
Caracol Girado
Barco a
loto Flotante x 3
Estocada Hacia Arriba
Camello
Puente o Rueda
Rodillas al Pecho
Secuencia de Cierre
Descanso Guiado

2.8 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.

2.8 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

Los estudiantes deben completar la página titulada «¡Emociones!» del Cuaderno de Reflexión. El maestro debe demostrar como registrar donde se sienten las diferentes emociones en el cuerpo, utilizando colores para simbolizar emociones concretas.

2.9 Vocabulario

Equilibrio
Conexión
cerebro-cuerpo
Seguro de sí mismo
Contraproducente
Síntoma
Temperatura

Lección 9

Tomar la Temperatura de las Emociones

2.9 Objetivo General de Aprendizaje

Los estudiantes podrán emparejar los afectos físicos de las emociones en un espectro de caliente (sobre-reaccionar) a templado (ecuánime).

2.9 Materiales

- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 2: *El Poder de Domar Tu Genio: Consejos Prácticos Para Domar Tu «Dragón»*

2.9 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?*

2.9 Conectar

La última vez que trabajamos juntos, aprendimos como conectar nuestras emociones a experiencias, o a cosas que nos gusten o no. A continuación, observaste los sentimientos en tu cuerpo, pusiste nombre a la emoción y después elegiste de forma consciente la mejor manera de proceder, o responder a la situación. Este es nuestra estrategia de «Darle un Nombre Para Poder Domarlo». Acuérdate que la estrategia STOP es tu herramienta de poder personal que puedes usar en cualquier sitio, en cualquier momento, para responder de forma consciente a las emociones fuertes.

Se repasa brevemente los cuatro pasos de la estrategia STOP.

2.9 Enseñar

Hoy vamos a aprender sobre la conexión cerebro-cuerpo. Tu cerebro y tu cuerpo están continuamente comunicándose entre ellos. Cómo piensas afecta cómo te sientes. Cómo te sientes afecta como piensas. Dos ejemplos de la conexión cerebro-cuerpo son la sensación de tener mariposas en tu vientre cuando estás nervioso antes de hacer un examen, y 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 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!

Movimiento

Secuencia
de apertura A
Media Secuencia
de Apertura B
Triángulo Rotado
Surfero a Ola
Molino de Viento
Elefante
Apertura de Piernas
de Pie
Buceo del Delfín
Roca Rondando
a Mariposa x 3
Flor
Estiramiento Deportivo
Estocada Hacia Arriba
Estiramiento
de Cuádriceps
Media Apertura
de Piernas a Apertura
de Piernas
Cobra
Arco
Roca
Secuencia de Cierre
Desconso Guiado

2.9 Participación Activa

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» 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?

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

¿Cómo puede ayudar a restaurar equilibrio cuando experimentas una emoción fuerte el trabajar con tu respiración? (niños de 7 años)

2.9 Enlace

Hoy aprendimos que tu cerebro y tu 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 cuerpo y la mente 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.

Se les pide a los estudiantes que se recuerden las estrategias de las tres respiraciones conscientes, el Darle un Nombre Para Poder Domarlo, STOP, la Abeja Atareada, la Respiración de Conejito y la Respiración de Castillo.

2.9 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».

2.9 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.

2.10 Vocabulario

Tiempo de inactividad
Productivo
Revitalizar
Refrescar

Lección 10

Darle a Tu Cerebro un Descanso

REPASO DE LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE

2.10 Objetivo General de Aprendizaje

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

2.10 Materiales

- Cuaderno de Reflexión de la Unidad 2: *El Poder de Domar Tu Genio: Consejos Prácticos Para Domar Tu «Dragón»*

2.10 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 empieza a distraerse?*

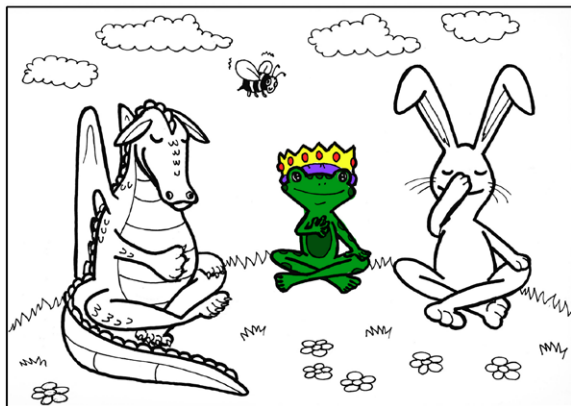
2.10 Conectar

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 cuerpo y la mente puede ayudarnos a sentirnos mejor y tener una perspectiva más positiva cuando nos sentimos de bajón.

2.10 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.

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 PRACTICAS CADA DÍA.

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 más productivo y abierto a aprender cosas nuevas, tu cerebro necesita un tiempo de inactividad durante el día.

Cuando tu cerebro no está activamente aprendiendo algo nuevo, tiene el tiempo para 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 dormimos bien antes de un examen de ortografía, el día siguiente tendremos menos problemas para acordarnos de cómo escribir hasta las palabras más difíciles. Nuestros cerebros necesitan descansar para archivar lo que aprendimos en nuestra memoria de largo-plazo.

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.

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

2.10 Participación Activa

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 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. ¡Si estas soñando despierta durante tu clase de ciencia, tienes el poder de ... (dejar que los estudiantes digan todos juntos «¡elegir tu enfoque!»).

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 a 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.

2.10 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 ordenador portátil. 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.

2.10 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

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



Unidad 2 *Guía de Movimientos*

Como Incorporar Historias de Movimiento en el Modelo Rápido y el Modelo H&W (Health y Wellness)

- Los maestros pueden elegir a enseñar las secuencias de movimiento (descritas en cada lección individual) con o sin el elemento de contar historias. Es muy importante que la fase de movimiento de la clase alcanza los objetivos establecidos en la descripción de la unidad de cada lección.
- La fase de movimiento de la clase se puede introducir al principio, a la mitad o al final de cada lección, dependiendo de las necesidades de los estudiantes y el momento del día.



- Las Historias de Movimiento se pueden usar tanto para el Modelo Rápido como para la clase de Health y Wellness (Salud y Bienestar). Cada unidad sugiere un tema básico a seguir y entrelazar con los objetivos físicos de la lección.
- El elemento de contar historias de la Unidad 2 se basa en la Lección 3, «Cómo el Dragón Domó su Fuego a Través de la Respiración Consciente», y debe incluir dragones, líderes amistosos, castillos, bosques, etc.
- Lo más importante es que los maestros y sus estudiantes co-crean una narrativa para embellecer los objetivos físicos de cada lección. Todas las Historias de Movimientos incluyen una experiencia cumbre (por ejemplo, el Dragón experimenta miedo, ira, tristeza o arrepentimiento) para que los niños experimenten una emoción fuerte y aprendan a reconocer y regular su estado anímico a través del mindfulness y consciencia respiratoria.
- Las experiencias cumbre varían dependiendo de la lección y la imaginación del grupo y del maestro. Se recomienda que las primeras veces que se introduzca la Historia de Movimiento de la Unidad 2, los estudiantes recreen la historia de «Cómo el Dragón Domó su Fuego a Través de La Respiración Consciente» de la Lección 3.

- En las semanas siguientes, los maestros pueden inventar sus propias versiones o utilizar la sugerencia de capturar y domar a su propio dragón como se describe abajo.
- El contexto de la historia se establece con los movimientos de calentamiento descritos abajo. Las secuencias de posturas enumeradas en la sección de participación activa en cada lección se pueden utilizar en cada historia.
- Antes de hacer los movimientos, el maestro puede invitar a un estudiante a que guíe las promesas de mindfulness para subrayar el mindfulness de un espacio seguro de movimiento.

El Modelo Rápido

- **Montaje de la Clase:** Aconsejamos invitar a los estudiantes a que se pongan de pie detrás de sus escritorios o que se queden sentados para definir los espacios seguros de movimiento rápidamente.
- **Asignación de Tiempo:** Se prepara una secuencia de 3-5 minutos. En este tiempo corto, el movimiento puede incluir 3-5 de los ejercicios basados en el Yoga descritos en la sección de participación activa, además del ejercicio de respiración para tranquilizarse.
- **Alcanzar los Objetivos Físicos:** Se pueden añadir fácilmente posturas de pie a pesar de las medidas justas de la clase, mientras que las posturas sentadas se deben convertir a posturas que se pueden hacer sentados en la silla.

El maestro debe colocar a su silla donde todos los estudiantes lo pueden ver. Utilizando una silla para las posturas sentadas permite a los estudiantes ver al maestro y mantenerse atentos. Solo se debe usar el suelo si todos los estudiantes pueden ver bien.

El Modelo Para la Clase de Salud y Bienestar (Health y Wellness)

- **Montaje de la Clase:** Cada maestro define el montaje de su propia clase basado en la mejor secuencia para la entrada, quitar los zapatos, ponerse en fila para irse, y la salida.
- **Asignación de Tiempo:** Para clases con su propia aula de Salud y Bienestar, se sugiere dividir el tiempo así:
 - 5 minutos para la entrada, quitar los zapatos, moverse a la esterilla, y la rutina de apertura
 - 5-10 minutos para el contenido de la lección
 - 20-25 minutos de movimiento
 - 5 minutos para la rutina de cierre, volver a poner los zapatos, y hacer la fila para la salida de forma consciente
- **Alcanzar los Objetivos Físicos:** Se debe seguir la secuencia de ejercicios basados en el Yoga descrito en la sección de participación activa de cada lección.

Objetivos de 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

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

2.2 Conocer a tu Cerebro: La Amígdala y la Corteza Pre-frontal

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

2.3 La Conexión Cerebro-cuerpo: Cómo la Respiración Consciente Domó al Fuego del Dragón

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

2.4 El Éxito a Través de Marcar Objetivos

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

2.5 ¿Consciente o Inconsciente?

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

2.6 La Estrategia de STOP, o «Cómo Domar a Tu Dragón»

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

2.7 Darle un Nombre Para Domarlo

- Enumerar tres beneficios de las posturas de pie.

2.8 Cómo las Emociones se Mueven a Través de Nuestros Cuerpos

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

2.9 Tomar la Temperatura de las Emociones

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

2.10 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.

Historia de Movimiento del Dragón y el Líder Amistoso

Se pueden usar personajes y elementos de la lección tres en «Cómo la Respiración Consciente Domó al Fuego del Dragón». Mientras los estudiantes avancen con las lecciones, se inventa nuevos elementos para enriquecer la Historia de Movimiento con los ejercicios basados en el Yoga enumerados en las secciones de Involucración Activa.

Lo siguiente es la estructura narrativa sugerida para implementar después de que los grupos hayan representado «Cómo el Dragón Domó su Fuego a Través de la Respiración Consciente». Para mantener el interés de los estudiantes durante todas las 10 semanas de lecciones de la Unidad 2, se puede tomar en cuenta el siguiente escenario: un explorador tiene que usar sus superpoderes para domar el dragón / amígdala para poder acceder al líder amistoso / CPF para poder pensar con claridad mientras escala una montaña peligrosa. Los estudiantes pueden co-crear el trayecto. Se incluye los Objetivos de Aprendizaje del Movimiento para cada lección.

Los ejercicios de las Historias de Movimiento se definen en la parte inferior de esta sección para su uso como una referencia rápida.

Se puede usar la guía de movimientos de Unidad 1 para las descripciones de las secuencias de movimiento de los ejercicios y secuencias incluidos abajo. Se debe notar como algunos ejercicios y secuencias tienen como objetivo incluir a la historia de movimiento de la Unidad 2.

Rutina de apertura y promesas de mindfulness

Calentamiento

- Despertar al Cerebro
- Despertar al Cuerpo
- Ejercicios Para los Ojos
- Ejercicios Para los Oídos
- Check-In

Prepárate para tu travesía

- *Pon tus ropas y botas especiales para preparar el viaje.*
- *Comenzar en la postura de Montaña.*

Saltito de equilibrio del cerebro

- *Tenemos que escalar a la cima de la montaña donde vive el dragón.*

Añadir ejercicios basados en el Yoga de la sección de participación activa de cada lección

- Enfatizar posturas de pie
- Convertir las posturas del suelo a posturas de silla (si es necesario)

Ejemplo de una experiencia cumbre

¡Encontramos a un dragón – que ilusión!

- Baile de la Victoria y celebración
- Los estudiantes comparten los colores e ideas sobre la apariencia del dragón

- Inventar nuevos elementos mientras avanza la unidad para que los estudiantes experimenten el objetivo de aprendizaje.

Ejercicio Respiratorio

Para tranquilizarnos para que nuestro nuevo dragón no sienta miedo.

- Añadir un ejercicio respiratorio que se ofrece en la lección (por ejemplo, Abeja Atareada o Respiración de Conejito) o la nueva estrategia (por ejemplo, STOP, darle un nombre para domarlo, etc.).

Rutina de Cierre y Agradecimientos

- **Elección del Maestro:** 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!

Guía de la Historia de Movimiento: Descripciones de los Ejercicios

Definir y Encontrar un Espacio de Movimiento

Extiende tus brazos y traza un círculo alrededor de ti. Si no puedes trazar un círculo sin tocar un compañero de clase, toma un poco más de espacio para evitar tocar a nadie. ¡Ahora estas preparado para ponerte tus ropas especiales para nuestra aventura!

Las promesas de Mindfulness

Pórtate de forma segura, se amable y trabaja en grupo.

Preparar la Travesía

Se guía a los estudiantes en disfrazarse de forma imaginaria para su aventura en el bosque (por ejemplo, poniendo sus ropas especiales). Esta preparación se puede organizar como una actividad espejo en parejas o una experiencia cooperativa en la que las parejas hacen de forma imaginaria como si estuvieran ayudando entre sí para poner sus ropajes, su corona, etc. Al hacer que se ayuden entre sí pone en marcha el poder de estar tranquilo (*nota cómo te sientes al ofrecer amabilidad a otras personas*).

Repaso

Se hace un repaso con los estudiantes en el que deben reflexionar y notar como se sienten. Se hace referencia a la Unidad 1 Guía de movimientos para más detalles.

Ponerse las Botas Para Montar al Dragón

Silla, Silla Giratoria, Silla Plegable (repasando y preparando las botas para el viaje largo).

Agítalo / Diez Saltos

Ver Unidad 1 para una descripción.

Sacúdete

Ver Unidad 1 para una descripción.

Tapping In

Ver Unidad 1 para una descripción.

Ejercicios Para los Ojos

Ver Unidad 1 para una descripción.

Toca la Cabeza Suavemente y Frota a la Barriga

Ver Unidad 1 para una descripción.

Saltito de Equilibrio del Cerebro

Ver Unidad 1 para una descripción.

Figura 8

Ver Unidad 1 para una descripción.

Figura 4

Ver Unidad 1 para una descripción.

Postura de la Victoria

Ver Unidad 1 para una descripción.

Montaña

Ver Unidad 1 para una descripción.

Secuencia de Conectarse con la Tierra (Sentado en Una Silla)

Ver Unidad 1 para una descripción.

Dedos Mágicos

Ver Unidad 1 para una descripción.

Unidad 2

Glosario

A

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

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

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

C

Célula: la unidad estructural y funcional más pequeña del organismo

Comunicar: compartir o intercambiar información

Conciencia: la percepción de una situación o hecho

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

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

Consciente: ser consciente de alguien o algo, incluyendo a sí mismo

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

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

D

Dendrita: una extensión corta y ramificada de una célula nerviosa

Dilación: la acción de retrasar o posponer algo

Domar: fomentar o facilitar la cooperación

E

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

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

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

Éxito: el logro de un objetivo o propósito

F

Función: trabajar o funcionar de una forma particular

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

I

Impulsivo: actuar o haber actuado sin pensarlo antes

Inconsciente: no consciente o sin conocimiento de algo

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

Instinto de sobre-vivencia: el impulso natural de preservar la vida y bienestar de uno mismo

L

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

M

Medible: que se puede medir

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 para 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

Neurocientífico: un médico especializado en el estudio del cerebro y el sistema 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

P

Pausa: una cesación temporal de una acción o de hablar

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

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

R

Reacción: una acción llevada a cabo o un sentimiento experimentado en respuesta a una situación o un evento

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

Recurso: un surtido o suministro de bienes valiosos o útiles

Reflejo: una acción llevada a cabo como respuesta a un estímulo y sin pensamiento consciente

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

Regular: controlar la rapidez o velocidad de algo

Revitalizar: dar o ganar vitalidad o entusiasmo

S

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

Síntoma: la señal de la existencia de algo

T

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

Tiempo de inactividad: un tiempo de actividad o esfuerzo reducidos