

A large, stylized heart shape is formed by thick white outlines on a light blue background. The heart is positioned on the right side of the page, with its top and right edges extending towards the right margin. A smaller, semi-transparent teal circle is overlaid on the left side of the heart, containing the main title text.

Empiece  
con el  
Corazón

Descubra  
Niños de 8-10 Años



# Índice

---

- 
- 1 Sobre Pure Edge, Inc.
  - 1 Nuestro Planteamiento
  - 2 Acerca de Empiece con el Corazón: Descubra
  - 3 Realización del Programa para Niños de 8 a 10 Años
  - 4 Lección Uno: Descubra Sus Superpoderes
  - 10 Lección Dos: Respiración Consciente
  - 14 Lección Tres: Cómo los Hábitos Desarrollan el Cerebro
  - 19 Lección Cuatro: Conozca el Cerebro: las Cuatro Partes del Cerebro
  - 26 Lección Cinco: Conozca el Cerebro: la Amígdala y el Córtex Prefrontal
  - 31 Lección Seis: Vista Consciente
  - 37 Lección Siete: Con su Mentalidad en Mente
  - 42 Lección Ocho: Absorber lo Bueno
  - 48 Apéndice: Guiones de Descansos Mentales
  - 60 Glosario



# Introducción

---

## Sobre Pure Edge, Inc.

**PURE EDGE, INC. (PEI)** es una fundación privada que presta servicios directos a organizaciones a través del desarrollo profesional y las asociaciones estratégicas. PEI también concede subvenciones a organizaciones nacionales que contribuyen al Aprendizaje Socioemocional (ASE) y al desarrollo integral infantil.

## Nuestro Planteamiento

El programa completo de Pure Power recoge la orientación filosófica y las recomendaciones pedagógicas amparadas por el Comité Conjunto de Estándares Nacionales de Educación Física (*National Health Education Standards*) en EE. UU., así como prácticas recomendadas de salud física y mental, que incluyen ejercicios, terapia física, mindfulness y nutrición.

La educación efectiva en salud física y mental fomenta el pensamiento crítico en los estudiantes y les anima a relacionar conceptos en torno a la vida saludable y la experiencia personal. Los jóvenes deben ser proactivos en la toma de decisiones; deben aprender a identificar y analizar cómo la cultura, los medios de comunicación

y la tecnología determinan su salud emocional, mental y física.

Según el estudio de la Asociación Nacional de Educación Física y Deporte (NASPE) y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU., existe una relación directa entre los logros académicos y el estado físico. El movimiento y el ejercicio mejoran la capacidad de retención y recuperación en la memoria dentro del aprendizaje. Por lo tanto, la actividad física impulsa el aprendizaje en todas las áreas de contenido y debería ser una parte fundamental de las rutinas diarias de los estudiantes.

El conocimiento que los estudiantes adquieren con este programa mejora su salud física y mental, así como la de sus compañeros y su comunidad. El programa promueve un entorno comprensivo en el que las similitudes y las diferencias de las personas se reconocen y aceptan.



# Acerca de Empiece con el Corazón: Descubra

---

**EMPIECE CON EL CORAZÓN: DESCUBRA** combina los Descansos Mentales con lecciones básicas del programa original de Pure Power para niños de 8 a 10 años. La parte teórica de cada lección invita a los estudiantes a aprender cómo pueden activar los superpoderes de su cerebro: el poder de la bondad y la tranquilidad, el poder de mantener la calma, el poder de concentración máxima y el poder del crecimiento y la superación. Las áreas de contenido cubiertas incluyen la neuroplasticidad, la anatomía cerebral, la autorregulación y el desarrollo de una mentalidad de crecimiento para favorecer la resiliencia. Además del contenido habitual de cada lección, el programa contempla ejercicios sencillos y basados en estudios que contribuyen a mejorar la vida. A través de estos ejercicios, los estudiantes desarrollan su capacidad de gestionar el estrés y mantener una perspectiva positiva. Estos ejercicios de relajación o descanso, movimiento consciente y respiración son técnicas que los estudiantes pueden practicar durante el resto de su vida. Las habilidades contribuyen a la asimilación de competencias de ASE en los ámbitos de la autoconciencia y la autogestión.

En el diseño del programa, nuestra máxima prioridad ha sido que sea fácil de impartir. Cada lección dura aproximadamente 30 minutos. Las instrucciones se recogen en un guion. En [PureEdgeInc.org](https://www.PureEdgeInc.org), se pueden visualizar vídeos para prácticamente todos los Descansos Mentales. La mayoría de lecciones incluyen una actividad opcional, la cual prolonga la duración de la lección y permite a los estudiantes profundizar más en el tema correspondiente o en los ejercicios del día.

**Recomendamos practicar estas técnicas en un horario consistente, el mismo día y a la misma hora.**

- Cada día
- Dos o tres veces a la semana\*
- Cada semana\*

\*Si las lecciones se realizan semanalmente, la incorporación de Descansos Mentales en aquellos días en los que no esté programada ninguna lección

**El programa cumple los estándares de ASE, salud, ciencia y educación física.**

- Desarrolla la resiliencia.
- Enseña técnicas de gestión del estrés fáciles de aplicar.
- Explora las distintas partes del cerebro y ayuda a los estudiantes a comprender lo que ocurre en el cerebro cuando experimentan emociones fuertes.

Esperamos que **EMPIECE CON EL CORAZÓN: DESCUBRA** le permita compartir prácticas sencillas y explorar el contenido académico con sus estudiantes más fácilmente para contribuir a su bienestar físico, mental, emocional y académico.

*El Equipo de Pure Edge*

## Lección Uno

# Descubra Sus Superpoderes



### PREGUNTA DE REFERENCIA

¿Qué significa ser un superhéroe?

### OBJETIVO

Los estudiantes comprenderán que la práctica de Descansos Mentales les ayuda a desarrollar el poder de la bondad y la tranquilidad.



### CONSEJOS PARA EDUCADORES

- Los ejercicios prácticos (Descansos Mentales) de este curso son igual de importantes que la teoría.
- Tras cada Descanso Mental de la lección uno, recabe la opinión de los estudiantes: *¿A alguien le gustaría comentar algo que haya notado?*
- Puede que le den respuestas variadas (por ejemplo, observaciones físicas, sentimientos o pensamientos).
- Refuerce la idea de que cualquier cosa que los estudiantes hayan notado está bien: solamente estamos percibiendo lo que observamos con bondad hacia nosotros mismos.



### VOCABULARIO

activar  
mindfulness



### MATERIALES

Soportes visuales para  
el aula



### DESCANSOS MENTALES

Montaña Sentada  
Pelota Respiratoria  
Respiración Globo  
Giro de Amanecer en Una Silla  
Descanso Guiado

## Conexión

En la clase de hoy, vamos a aprender acerca de nuestros superpoderes. La mayoría de criaturas del planeta tiene superpoderes únicos. Los pepinos de mar pueden licuar su cuerpo para introducirse en espacios pequeños y los vencejos, una especie de pájaros, pueden volar durante casi doscientos días sin parar. Como cualquier otra especie del reino animal, los seres humanos también tenemos superpoderes especiales.

El cerebro humano, con capacidad para aprender, pensar, crear, analizar y resolver problemas, es la fuente de energía que activa nuestros superpoderes.

Cuando activan sus superpoderes, es importante que sepan cómo utilizar sus puntos fuertes y aptitudes especiales para que puedan llegar a ser la mejor versión de ustedes mismos y promover un cambio positivo en las vidas de los demás. Esto es lo que le hace un superhéroe.

A lo largo de estas lecciones, vamos a activar nuestros superpoderes a través de una técnica llamada mindfulness. Para adquirir una mayor conciencia de nosotros mismos, con cada lección, practicaremos formas especiales de movimiento, respiración y descanso. A estos ejercicios los llamamos Descansos Mentales. En la mayoría de nuestros Descansos Mentales, practicaremos la respiración a través de la nariz.

Vayamos con nuestro primer ejercicio de respiración.

## Descansos Mentales 1 y 2

 MONTAÑA SENTADA

 PELOTA RESPIRATORIA

## Enseñanza

¿Cómo se han sentido? (Anote algunas respuestas). Recuerden que la idea es que mantengan la atención en su respiración. Su mente divagará y empezará a pensar en otra cosa. Cuando noten que esto pasa, poco a poco vuelvan a centrar la atención a su respiración. Repetirán estos pasos varias veces.

Mindfulness significa darse cuenta de lo que está sucediendo cuando está sucediendo. Mindfulness consiste en prestar atención de forma consciente con bondad y curiosidad. Cuando practicamos los ejercicios de respiración, no hay sentimientos buenos o malos ni formas de percibirlos mejores o peores. Conforme practiquemos estos ejercicios de forma consciente, a través de mindfulness, activamos nuestro primer superpoder: el poder de la bondad y la tranquilidad.

## Descanso Mental 3

 RESPIRACIÓN GLOBO

## Enseñanza

Cuando practicamos mindfulness de forma regular, activamos los superpoderes del

cerebro. Una de las formas en las que esto ocurre es que empezamos a fijarnos en nuestros pensamientos, nuestros sentimientos e incluso nuestros cuerpos de forma distinta. Conforme prestemos más atención con bondad y curiosidad, percibiremos mejor cómo pensamos y nos sentimos. Además, tendremos una mayor capacidad de tomar decisiones que sean positivas para nosotros.

Ahora, van a probar con un Descanso Mental con movimiento. Esta vez, vamos a concentrarnos en movernos al compás de nuestra respiración. Después del Descanso Mental con movimiento, haremos un ejercicio de relajación.

## Descansos Mentales 4 y 5

 **GIRO DE AMANECECER EN UNA SILLA**

 **DESCANSO GUIADO**

## Repaso

Hoy, hemos comenzado nuestra primera exploración de los superpoderes que tenemos. Hemos aprendido que mindfulness significa darse cuenta de lo que está sucediendo cuando está sucediendo, con bondad y curiosidad. A través de la práctica de ejercicios de respiración, movimiento y descanso, activamos nuestro primer superpoder: el poder de la bondad y la tranquilidad.

SOPORTES VISUALES PARA EL AULA | ESCALA DE VOLUMEN

**4** Voz de Exteriores o de Emergencia



**3** Voz de Presentación



**2** Hablar Bajito



**1** Susurros



**0** Silencio



SOPORTES VISUALES PARA EL AULA | SÍMBOLOS DE SILENCIO



¡Sí!



No.



¡Fiesta! / ¡Estoy muy contento!



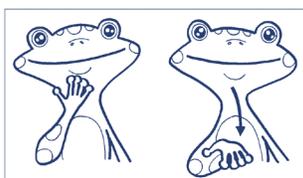
Te mando todo mi apoyo.



¡Estoy de acuerdo! / ¡Yo también!



Lo siento.



¡Gracias!



¡De nada!

# ¡Sus Superpoderes!



## Sea Amable Consigo Mismo

Hagan un dibujo de ustedes y de cómo se sienten tras enviarse tres pensamientos amables.

Digan tres cosas que les gusten de ustedes y dedíquense Gritos Silenciosos.

Mis tres pensamientos amables:

- 1.
- 2.
- 3.

## Lección Dos

# Respiración Consciente



### PREGUNTA DE REFERENCIA

¿Qué sienten al concentrarse en la respiración?

### OBJETIVO

Los estudiantes serán capaces de aplicar la técnica de respiración de Cuenta Atrás Hacia la Calma cuando tengan algún problema o experimenten emociones fuertes.



### CONSEJOS PARA EDUCADORES

- Recuerde a los estudiantes que deben inhalar y exhalar por la nariz.
- Deje margen para que surjan distintas experiencias: no existen sentimientos buenos ni malos a la hora de hacer los ejercicios. Mindfulness no es más que una toma de conciencia amable.
- Procure que la enseñanza de los ejercicios a los estudiantes sea también dinámica y divertida. ¡Mindfulness no tiene que ser serio para ser efectivo!



### VOCABULARIO

desestresarse  
músculo de mindfulness



### MATERIALES

Frasco Mental



### DESCANSOS MENTALES

Pelota Respiratoria  
Frasco Mental  
Giro de Amanecer en Una Silla  
Cuenta Atrás Hacia la Calma

## Descanso Mental 1

### PELOTA RESPIRATORIA

## Conexión

En la última lección, aprendimos que *mindfulness* significa darse cuenta de lo que está sucediendo cuando está sucediendo, con bondad y curiosidad. Empezamos a practicar los Descansos cerebrales con respiración, movimiento y descanso para poder desarrollar nuestra capacidad de ser conscientes. Hoy continuaremos activando nuestro poder de la bondad y la tranquilidad mediante la respiración consciente.

## Participación Activa

Tome su frasco mental y agítelo.

¿Qué ocurre con el frasco mental cuando lo agitan? La purpurina arremolinándose dentro del frasco mental se asemeja a la mente, que se arremolina cuando está estresada. Para desestresarse y ver las cosas más claramente, deben dejar que la purpurina se asiente al fondo del frasco. Pueden ayudar a que la tormenta de pensamientos y sentimientos de su mente se apacigüe o pare mediante la práctica de la respiración consciente.

Conforme respiremos con el frasco mental, inhalaremos y exhalaremos por la nariz. Si lo prefieren, pueden colocar las manos en la barriga mientras respiran.

## Descanso Mental 2

### FRASCO MENTAL



### PREGUNTA PARTICIPATIVA

¿Cómo se sienten tras respirar y mirar el frasco mental?

---

## Enseñanza

La práctica de ejercicios de respiración refuerza los músculos de *mindfulness*. El objetivo es mantener la atención exclusivamente en la respiración. Cuando surjan pensamientos, emociones o sonidos y ruidos externos, cosa que pasará, dejen que pasen y vuelvan a centrarse en la respiración.

Es normal que la atención se desvíe. Con el tiempo y la práctica regular, notarán que la atención se desvía con menor frecuencia. La respiración, sobre todo la respiración abdominal, envía mensajes al cerebro para calmar el cuerpo y reforzar los músculos de *mindfulness*.

## Descanso Mental 3

### GIRO DE AMANECER EN UNA SILLA

## Enseñanza

Levanten el pulgar si alguna vez han estado de mal humor y no estaban seguros de por qué. Podemos utilizar prácticas de respiración consciente para averiguar qué es lo que realmente os está molestando. A veces, nuestro mal humor se debe a un pensamiento negativo (incluye un ejemplo o utiliza uno de los ejemplos a continuación).

- Si no juega bien al fútbol, podría pensar: "Soy malísimo jugando al fútbol. Debería dejarlo". Podría empezar a sentirse frustrado.
- Si, a la hora de la comida, no encuentra a sus amigos para comer con ellos, podría pensar: "Están haciendo algo sin mí", y empezar a sentirse solo.

A menudo, los pensamientos entran y salen de la mente como relámpagos. Incluso antes de darnos cuenta del pensamiento, la emoción que este produce se queda con nosotros y afecta a nuestro estado de ánimo.

Aunque no sepamos por qué nos sentimos enfadados, la respiración nos puede ayudar a calmarnos y a sentirnos mejor.

Hoy, nuestro último Descanso Mental es una técnica de respiración que os ayudará a notaros cómo os sentís. También pueden usarla cuando estén sobrepasados. Se llama la Cuenta Atrás Hacia a la Calma.

Vamos a probarlo.

## Descanso Mental 4

### CUENTA ATRÁS HACIA LA CALMA



#### PREGUNTAS PARTICIPATIVAS

¿Qué observaron sobre su capacidad de concentrarse en la respiración?

¿Su mente tendía a pasar rápidamente de un pensamiento a otro?

¿Cómo calmar el cuerpo y la mente podría ayudarnos a actuar desde la bondad?

---

## Repaso

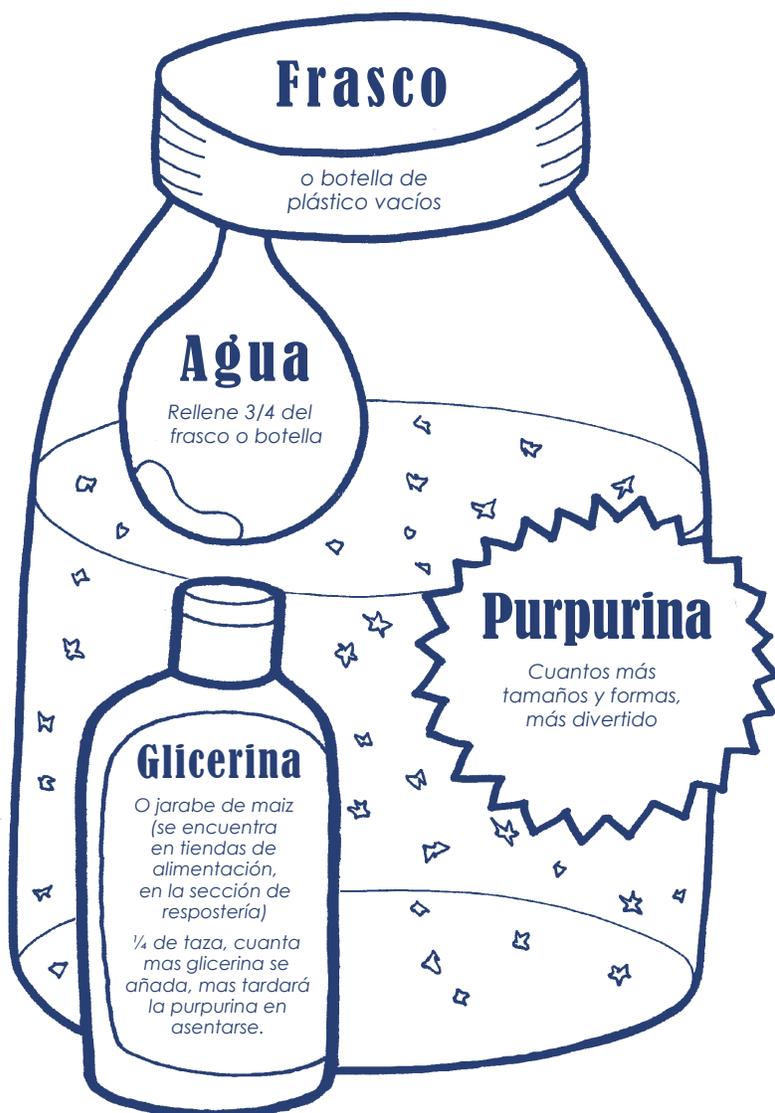
Hoy, hemos aprendido a utilizar la técnica de respiración de la Cuenta Atrás Hacia la Calma cuando hemos sentido emociones intensas difíciles de gestionar. Contar las respiraciones os ayudará a mantener la concentración en la respiración, en lugar de distraerse con otros pensamientos. Lo mejor de calmarse con la respiración es que lo pueden practicar cuando y donde quieran (por ejemplo, en el patio, durante un examen difícil o para ayudarles a dormir por la noche).

## Práctica en el Hogar

Hagan de mindfulness un hábito, como lavarse los dientes o ducharse. Practiquen una o dos rondas de Cuenta Atrás Hacia la Calma todos los días de esta semana. Observen si empiezan a sentirse algo más tranquilos y centrados.

## CÓMO UTILIZAR EL FRASCO MENTAL

## Cómo Utilizar el Frasco Mental



El funcionamiento del cerebro se parece bastante al del **frasco mental**. La purpurina es como nuestros sentimientos, pensamientos y recuerdos, así como toda la información almacenada en el cerebro. Cuando estamos enfadados, tristes o sentimos miedo, el cerebro se puede sentir alterado. La respiración consciente puede ayudar al cerebro a calmarse y despejarse.

Observen cómo reaccionan la próxima vez que alguien se cuele o les quite el lápiz. ¿Su corazón late rápido o lento? ¿Y su respiración?

Cuando estamos estresados cuesta pensar con claridad y elegir la respuesta correcta. La respiración consciente puede ayudarnos a calmar el cuerpo para parar y elegir nuestras respuestas con cabeza.

## Lección Tres

# Cómo los Hábitos Desarrollan el Cerebro



### PREGUNTA DE REFERENCIA

¿Por qué sus pensamientos y sentimientos son importantes?

### OBJETIVO

Los estudiantes serán capaces de definir la neuroplasticidad mediante la interpretación de la máxima "Las neuronas que se disparan juntas, se conectan entre sí".



### CONSEJOS PARA EDUCADORES

- Explique a los estudiantes que la práctica regular de los mismos ejercicios es importante, porque el cuerpo y la mente responden bien a la repetición.
- Para conectar la neuroplasticidad con el aprendizaje de ejercicios, pida a los estudiantes que comparen la experiencia de practicar un ejercicio que hayan hecho antes con otro totalmente nuevo para ellos. ¿Qué observan?



### VOCABULARIO

neurona  
neuroplasticidad  
neurotransmisor



### MATERIALES

Folleto con la imagen de una neurona



### DESCANSOS MENTALES

Pelota Respiratoria  
Cuenta Atrás Hacia la Calma  
Giro de Amanecer en Una Silla  
Árbol  
Actitud de Gratitud

## Descanso Mental 1

### PELOTA RESPIRATORIA

## Conexión

En la última lección, continuamos reforzando nuestros músculos de mindfulness y activando nuestro poder de la bondad y la tranquilidad con ejercicios de respiración consciente. Hoy, vamos a aprender cómo los hábitos y las experiencias, entre las que se incluyen los pensamientos, los sentimientos y el comportamiento, moldean poco a poco el cerebro, como un escultor moldea la arcilla.

## Descanso Mental 2

### CUENTA ATRÁS HACIA LA CALMA

## Enseñanza

Les traigo un misterio que deberán resolver.

(Enseñe la imagen de una neurona).

Levanten el pulgar si creen que pueden identificar la imagen de la foto.

(Dé a los estudiantes al menos tres segundos de tiempo para pensar y esperar. A continuación, invite a dos estudiantes a compartir sus predicciones).<sup>1</sup>

Esta es la imagen de un tipo único de célula.

Existen muchos tipos diferentes de células en el cuerpo humano y cada uno

desarrolla una función diferente. La célula de la imagen es una célula cerebral, una neurona. El cerebro está formado por neuronas, que se comunican enviándose mensajes entre sí. Son capaces de aprender y recordar cosas porque las neuronas están creando y reforzando conexiones entre ellas de forma constante. El aprendizaje se produce conforme se crean más conexiones y se refuerzan conexiones entre neuronas.

En el cerebro, se pasan o transmiten mensajes de neurona a neurona a través de un producto químico especial llamado neurotransmisor. Las neuronas son como interruptores con posición de encendido y apagado: pueden estar apagadas durante su estado de descanso, o encendidas cuando envían o transmiten un mensaje a sus neuronas vecinas.

## Descanso Mental 3

### GIRO DE AMANECER EN UNA SILLA

## Enseñanza

Existe un dicho, inspirado en el trabajo del neurocientífico Dr. Donald Hebb, que dice: "Las neuronas que se disparan juntas, se conectan entre sí". Cada una de sus experiencias, incluidos sus pensamientos, sentimientos y sensaciones, se enraízan en la red de células cerebrales que producen dicha experiencia. La conexión entre estas neuronas se refuerza cada vez que repiten un pensamiento o acción particular. Esto es algo positivo cuando aprenden algo útil,

como recordar el camino del aula al baño o la rutina de la mañana para prepararse para ir al colegio. El refuerzo de conexiones neuronales no es tan positivo cuando repiten malos hábitos, como ser cruel con sus compañeros o con ustedes mismos con diálogos internos negativos, o cuando se estresan muchísimo cada vez que tienen un examen.

## Descanso Mental 4



ÁRBOL

## Enseñanza

Existe un término científico especial del cerebro que describe su capacidad permanente para cambiar y crecer: la neuroplasticidad. "Neuro" se refiere al cerebro. "Plasticidad" está relacionada con la palabra "plástico". Algo plástico es algo que se puede modelar o se puede cambiar de forma. La neuroplasticidad significa que el cerebro se adapta poco a poco y cambia de forma según los hábitos y las experiencias, que incluyen lo que han aprendido, así como su forma de pensar y de actuar. Cuanto más practique algo mediante la repetición, como tirar a

### IMAGEN DE UNA NEURONA

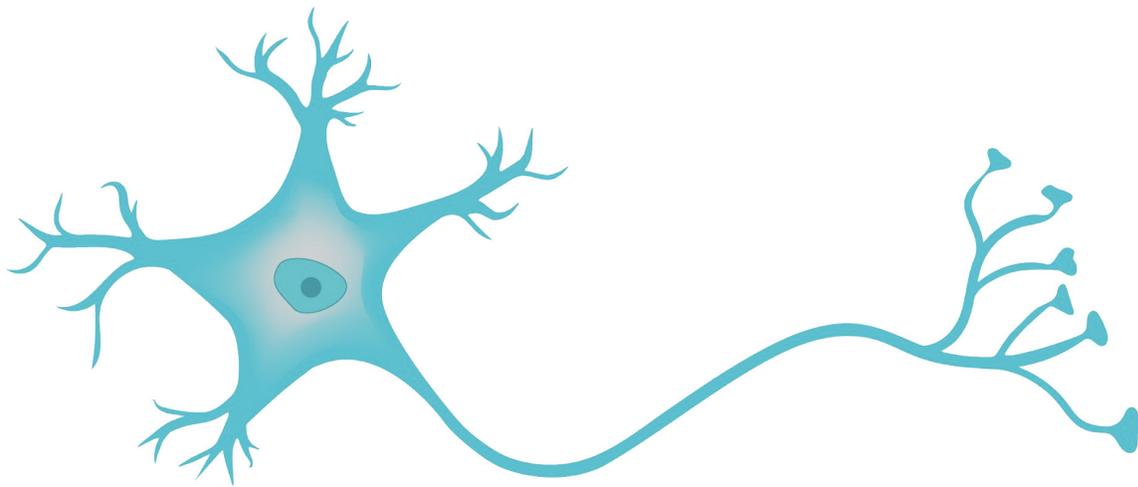


Ilustración de una neurona. Autoría: David Baillot/ UC San Diego

canasta en baloncesto, montar en bicicleta o memorizar hechos para su examen de ciencias sociales, mejor será en esa tarea, porque las neuronas del cerebro responsables de esa habilidad o técnica forman conexiones más fuertes entre sí. Están entrenando a su cerebro para mejorar una habilidad o técnica concreta.

Pregunte a los estudiantes qué piensan que les ocurrirá a las células cerebrales responsables de ayudarles a concentrarse cuando practican la respiración consciente. Explíqueles que la atención que desarrollen a través de mindfulness les ayudará a mejorar sus competencias en otras actividades, bien sea una disciplina deportiva, una rutina de baile o un instrumento musical.

*La neuroplasticidad nos ayuda a establecer patrones de pensamiento, comportamiento y sentimiento que nos facilitan responder de cierta forma en diferentes situaciones. En el siguiente Descanso Mental, podremos practicar sentir la positiva emoción de la gratitud.*

## Descanso Mental 5

 ACTITUD DE GRATITUD

## Reposo

*Cada momento representa una oportunidad de dar forma y desarrollar su cerebro. La práctica de mindfulness os ayuda a cuidar del cerebro y que desarrolle su máximo potencial, entrenando su atención para concentrarse en aquello que elijáis.*

## Práctica en el Hogar

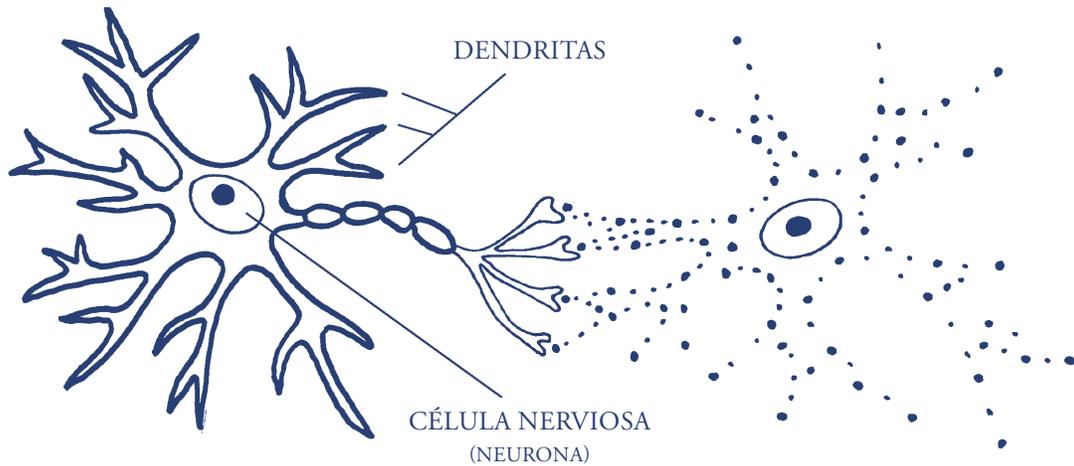
*Practiquen la Actitud de Gratitud una vez al día, por ejemplo, por la mañana al despertar o por la noche, antes de ir a la cama. Comprueben si notan algún cambio en su perspectiva tras practicar centrarse en lo positivo.*

---

**1** Robert J. Stahl, "Using 'Think-Time' and 'Wait-Time' Skillfully in the Classroom" ("El uso del 'tiempo de pensamiento' y del 'tiempo de espera' de forma efectiva en el aula"), *ERIC Digests*. <http://www.ericdigests.org/1995-1/think.htm>.

## ENTRENEN EL CEREBRO PARA DESARROLLARLO

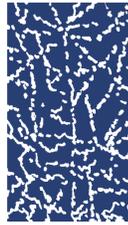
CONECTEN LOS PUNTOS PARA QUE LAS DENDRITAS CREZCAN



RECIÉN NACIDO



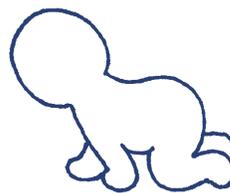
3 MESES



15 MESES



3 AÑOS



Las células nerviosas, o neuronas, del cerebro llevan mensajes del cerebro al cuerpo. Cuanto más practiquen o repitan algo (ya sea baile, arte, matemáticas o mindfulness), más aumentarán de tamaño y en número las dendritas, que tienen forma de ramas.

USTEDES TIENEN EL PODER DE DESARROLLAR SU CEREBRO Y  
MANTENER LA CALMA A TRAVÉS DE LA PRÁCTICA.

¿QUÉ HÁBITOS DESEAN CREAR?

# Lección Cuatro

## Conozca el Cerebro: las Cuatro Partes del Cerebro



### PREGUNTA DE REFERENCIA

¿Cómo utilizamos las distintas partes del cerebro en nuestras actividades diarias?

### OBJETIVO

Los estudiantes serán capaces de ubicar y describir las principales funciones del tronco cerebral, el sistema límbico, el telencéfalo y el cerebelo.



### CONSEJOS PARA EDUCADORES

- Ayude a los estudiantes a conectar las partes del cerebro y los ejercicios.
- Mientras tanto, plantee preguntas del tipo “¿Qué está haciendo su tronco cerebral ahora mismo?” o “¿Qué parte de cerebro acaba de ayudarles a mover el brazo?”
- Durante los Descansos Mentales, recuerde a los estudiantes que acompañen sus movimientos a la respiración.



### VOCABULARIO

cerebelo  
sistema límbico  
telencéfalo  
tronco cerebral



### MATERIALES

Diagramas del Cerebro



### DESCANSOS MENTALES

Pelota Respiratoria  
Cuenta Atrás Hacia la Calma  
Secuencia de fuerza Silla/Montaña  
Media Luna de Pie  
Actitud de Gratitud

## Descanso Mental 1

### PELOTA RESPIRATORIA

### Conexión

En la última lección, aprendimos lo que es la neuroplasticidad, la cual entrena a nuestros cerebros a través de la práctica y la repetición para que mejoremos en cosas en las que queremos mejorar. Nos dimos cuenta que cada momento representa una oportunidad de dar forma y desarrollar nuestro cerebro. La práctica de mindfulness nos ayuda a cuidar del cerebro y que desarrolle su máximo potencial, entrenando nuestra atención para concentrarnos en aquello que elijamos. Hoy, vamos a aprender cuatro partes importantes del cerebro y cuáles son sus respectivas funciones principales. Conforme más nos familiaricemos con nuestro cerebro y sigamos practicando Descansos Mentales, empezaremos a desarrollar nuestro segundo superpoder: el poder de mantener la calma.

## Descanso Mental 2

### CUENTA ATRÁS HACIA LA CALMA

### Enseñanza

El cerebro humano pesa poco más de 1 kg y tiene el tamaño de dos puños juntos uno al lado del otro. (Coloque los dos puños juntos y pida a los estudiantes que hagan lo mismo). El cerebro y la médula espinal conforman juntos el Sistema Nervioso Central (SNC). (Muestre la imagen). El cerebro

está formado por cuatro partes: el tronco cerebral, el sistema límbico, el cerebelo y el telencéfalo.

Muestre un diagrama del cerebro sin etiquetar. Identifique y defina las principales funciones de cada una:

**Tronco cerebral:** Se encuentra en la base del cerebro (frente al cerebelo) y conecta el cerebro con la médula espinal. El tronco cerebral controla el flujo de información entre el cerebro y el resto del cuerpo. Además, controla los movimientos que, normalmente, son involuntarios o que se producen sin que pensemos en ellos, como la respiración, el pulso, la presión sanguínea, la digestión, estornudar o tragar.

**Sistema límbico:** La palabra "límbico" viene del vocablo en latín que significa "frontera"<sup>1</sup>. El sistema límbico se encuentra en la frontera entre el tronco cerebral y el telencéfalo. El sistema límbico está formado por diferentes partes del cerebro y es responsable de procesar emociones y sentimientos de seguridad y satisfacción, o la falta de los mismos.

## Descanso Mental 3

### SECUENCIA DE FUERZA SILLA/ MONTAÑA

### Enseñanza

**Cerebelo:** La palabra "cerebelo" procede del vocablo en latín que significa "cerebro pequeño"<sup>2</sup>. Se encuentra en la parte trasera y posterior del cerebro. El cerebelo está

dividido (de adelante atrás) en dos partes prácticamente simétricas o iguales llamadas hemisferios. Interpreta los mensajes motores de neuronas y responde a los mismos con movimientos de músculos concretos. El cerebelo puede aprender movimientos coordinados con la práctica, lo que nos permite hacer cosas bastante chulas, como poder hacer posturas complicadas, montar en bicicleta o hacer volteretas. También nos ayuda a mantener el equilibrio y a movernos de forma fluida durante estas actividades.

¿Cuál o cuáles de las siguientes actividades resultarían complicadas 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)

**Telencéfalo:** El telencéfalo es la parte más grande del cerebro. Tiene una superficie gris y arrugada llamada el córtex cerebral. Los pliegues aumentan su superficie, lo que incrementa la cantidad de información que las neuronas, o células cerebrales, pueden procesar. Las distintas partes del telencéfalo se encargan de diferentes procesos voluntarios que hacen cada día, incluidos los relacionados con la vista, el movimiento, el oído, el lenguaje y el tacto. “Voluntario” significa que eligen hacer algo, como saludar con la mano a alguien o darle una patada a un balón. El telencéfalo se sirve de las neuronas para enviar mensajes eléctricos al cuerpo e indicar a una parte concreta

del cuerpo que haga algo. El telencéfalo también está dividido en dos hemisferios simétricos. Cada uno de ellos controla el lado opuesto del cuerpo, lo que significa que el hemisferio derecho controla el lado izquierdo del cuerpo y viceversa.

Cuando hagamos la próxima postura, pregúntate qué hemisferio del telencéfalo se encarga de que el cuerpo se incline a la izquierda y qué hemisferio está al mando cuando se inclina a la derecha.\*

(\*Respuesta: el hemisferio izquierdo se encargará de controlar el movimiento del brazo derecho y viceversa).

## Descanso Mental 4

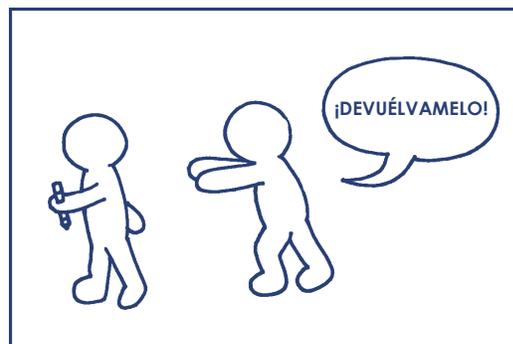
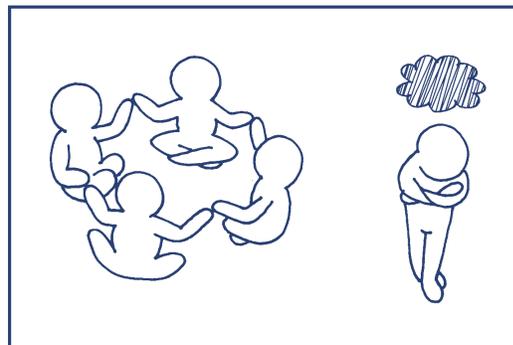
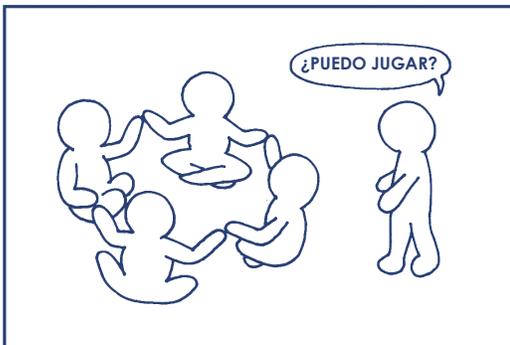
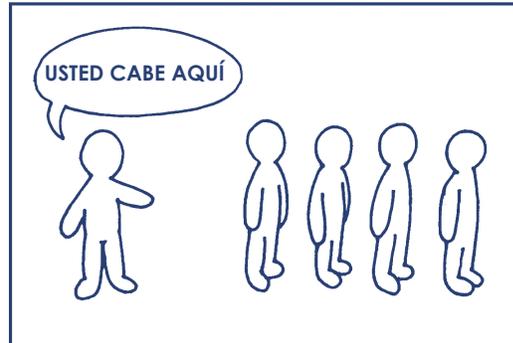
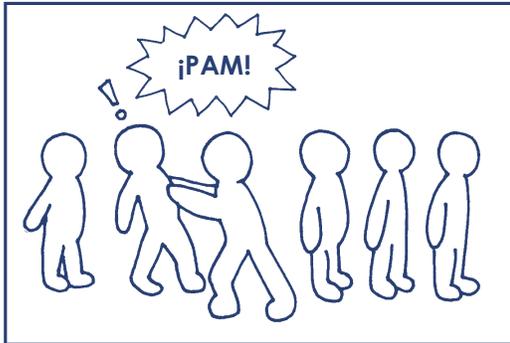


## Enseñanza

Según el neurocientífico Dr. Dan Siegel, una forma de pensar en la relación entre las cuatro partes del cerebro es imaginar que el cerebro es una casa de dos plantas. El “cerebro de abajo” incluye el tronco cerebral, el cerebelo, y el sistema límbico, y es ahí donde tienen lugar las funciones básicas y de supervivencia del cerebro. También es donde experimentamos emociones fuertes, como el enfado o el miedo. El “cerebro de arriba” es otra forma de contemplar el telencéfalo. Es donde tienen lugar procesos más complejos, como el pensamiento, la imaginación y la planificación. Nos ayuda a gestionar las emociones fuertes y a conectar con otras personas.

## ¿Consciente o Inconsciente?

Coloreen los recuadros que demuestren un comportamiento consciente.



Dibujen o escriban acerca de alguna vez que se hayan enfadado, pero hayan optado por una respuesta consciente (una vez en la que usaran la parte de "Líder Bondadoso" del cerebro).

El cerebro de arriba no se desarrolla del todo hasta que somos mayores y, a veces, las emociones fuertes del cerebro de abajo pueden llegar a dominarnos. Cuando el cerebro de abajo está al timón, no siempre tomamos las mejores decisiones. Su cerebro trabaja mejor cuando existe una comunicación entre el cerebro de arriba y el de abajo. Dos de las formas a través de las cuales podemos asegurarnos de que el cerebro de arriba y el de abajo se mantienen conectados es mediante ejercicios de respiración y moviendo el cuerpo. Cuando realizamos ejercicios de respiración y movimiento, reforzamos el poder de mantener la calma.<sup>3</sup>

## Descanso Mental 5

### ACTITUD DE GRATITUD

## Repaso

Hoy, hemos aprendido acerca de las cuatro principales partes del cerebro: el tronco cerebral, el sistema límbico, el cerebelo y el telencéfalo. Hemos visto cómo podemos imaginar el cerebro como una casa con planta de arriba y de abajo y que funcionamos mejor cuando ambas partes trabajan juntas. La respiración y el movimiento son dos formas de garantizar la comunicación entre todas las partes.

## Práctica en el Hogar

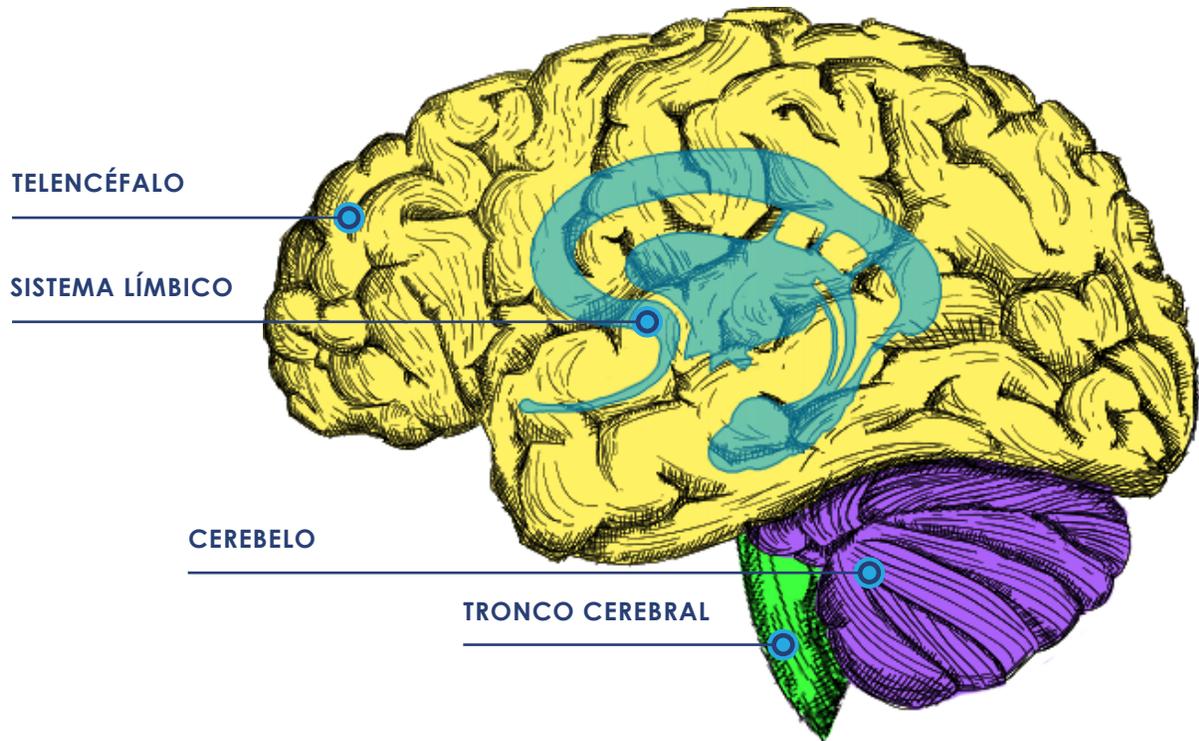
A lo largo de su día a día, piensen en qué partes del cerebro se activan en distintas situaciones.

**1** "Limbic" ("Límbico"), Merriam-Webster's Collegiate Dictionary. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/limbic>.

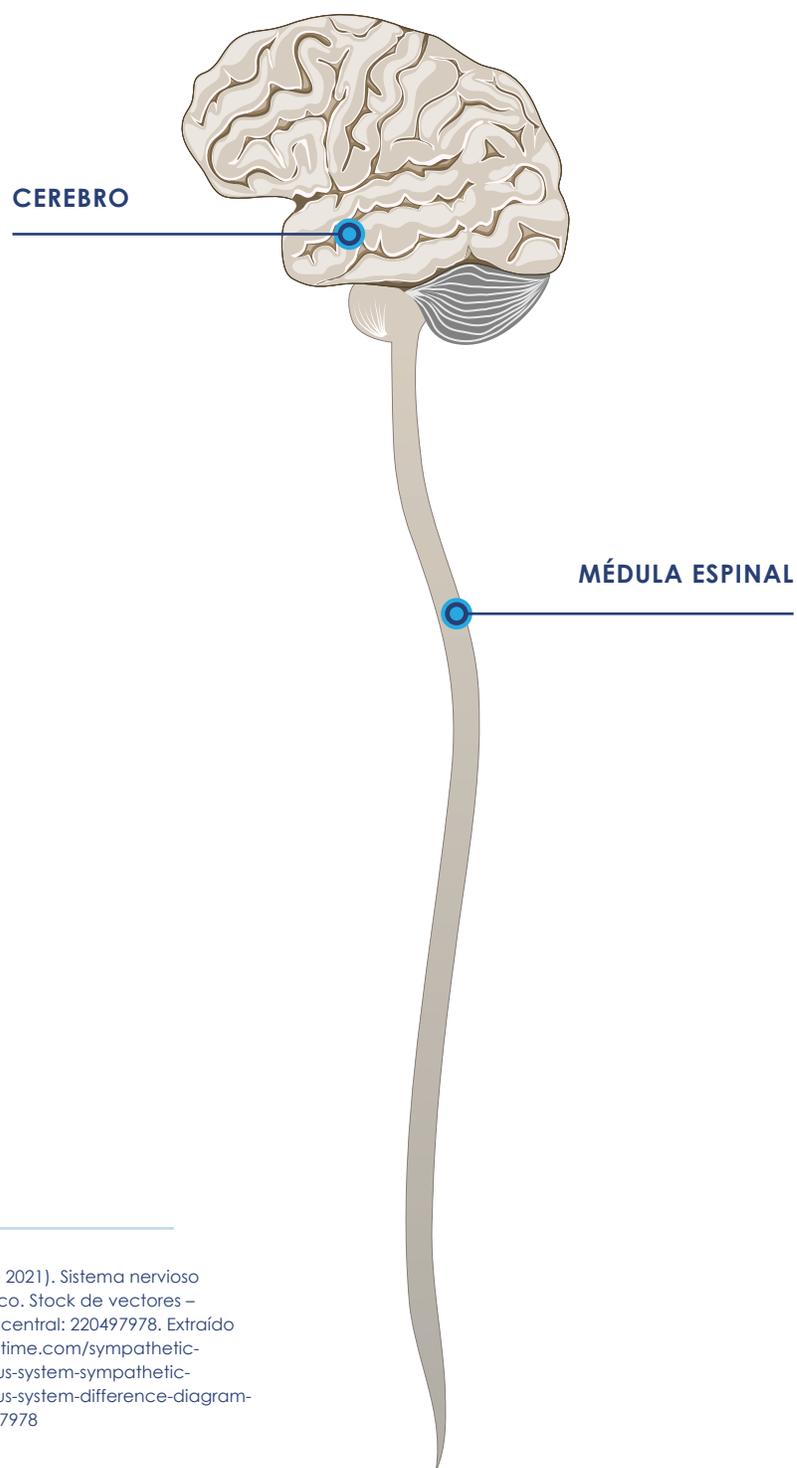
**2** "Cerebellum" ("Cerebelo"), Merriam-Webster's Collegiate Dictionary. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/cerebellum>.

**3** Daniel J. Siegel y Tina Payne Bryson, *The Whole-Brain Child* ("El cerebro del niño"). Nueva York: Random House, 2012.

LAS CUATRO PARTES DEL CEREBRO



## SISTEMA NERVIOSO



Designua. (4 de junio de 2021). Sistema nervioso simpático y parasimpático. Stock de vectores – Ilustración de conexión, central: 220497978. Extraído de: <https://www.dreamstime.com/sympathetic-parasympathetic-nervous-system-sympathetic-parasympathetic-nervous-system-difference-diagram-connected-image220497978>

# Lección Cinco

## Conozca el Cerebro: la Amígdala y el Córtex Prefrontal



### PREGUNTA DE REFERENCIA

¿Qué significa autorregularse?

¿Por qué es importante la autorregulación?

### OBJETIVO

Los estudiantes serán capaces de articular y demostrar cómo la respiración puede calmar la amígdala, lo que les permite comunicarse de forma más efectiva y trabajar con el córtex prefrontal para tomar decisiones inteligentes y reflexivas.



### CONSEJOS PARA EDUCADORES

- Cuando incorpore la Respiración de Estrella de Mar, pida a los estudiantes que se centren al mismo tiempo en la respiración, en el tacto y en la mirada, para ir desarrollando la concentración.



### VOCABULARIO

amígdala  
autorregulación  
córtex prefrontal



### MATERIALES

Diagrama del cerebro



### DESCANSOS MENTALES

Pelota Respiratoria  
Media Luna de Pie  
Respiración de Estrella de Mar  
Giro de Amanecer en Una Silla  
Descanso Guiado

## Descanso Mental 1

### PELOTA RESPIRATORIA

## Conexión

En la última lección, aprendimos acerca de las cuatro principales partes del cerebro: el telencéfalo, el cerebelo, el sistema límbico y el tronco cerebral.

Mindfulness es una herramienta que permite bajar el ritmo de la mente, para que el cerebro pueda filtrar e interpretar más adecuadamente la información que recibe. Esta ralentización les permite tomar decisiones más inteligentes y reflexivas, reforzando su poder de mantener la calma. Hoy, vamos aprender acerca de dos importantes partes del cerebro más: la amígdala y el córtex prefrontal (o "CPF").

## Descanso Mental 2

### MEDIA LUNA DE PIE

## Enseñanza

Muestre un diagrama del cerebro.

**"Amígdala"** procede de la palabra griega que significa "almendra", dada la forma similar a la de este fruto seco.<sup>1</sup> La amígdala forma parte del sistema límbico, el centro emocional del cerebro. Tienen una amígdala en cada hemisferio. La amígdala les ayuda a mantenerse a salvo. Está

siempre alerta por si hubiera algún peligro y reacciona rápidamente para permitirles correr, defenderse, quedarse quietos o venirse abajo por el miedo. Se trata de un experto decodificador de emociones y estímulos amenazantes. La amígdala permite crear emociones que les motiven a moverse en respuesta a lo que esté ocurriendo en ese momento. (Relacione la palabra "emoción" con "moción").

El **córtex prefrontal**, también llamado "CPF", se encuentra en la parte frontal del cerebro. (Recalque la palabra "frontal" en "prefrontal"). Forma parte del telencéfalo, que ya vimos la última vez. A veces se la llama el "centro del buen juicio" o el "cerebro reflexivo", ya que permite pararse un momento y pensar antes de reaccionar. El CPF ayuda a autorregular o controlar el comportamiento, guiándoles para que tomen decisiones meditadas e inteligentes.

Tras la reacción emocional automática inicial de la amígdala, el CPF les ayuda a planear la forma más inteligente de salir del peligro. Les ayuda a resolver problemas complejos y a escoger entre el bien y el mal, aun en situaciones complejas.

Aunque el trabajo de la amígdala es mantenerlos seguros, a veces piensa que están en peligro, cuando no es así. Si siente la existencia de una amenaza, la amígdala envía oxígeno a brazos y piernas para prepararles para la respuesta de "lucha, huida o inmovilización", lo que significa que su CPF, la parte reflexiva de su cerebro recibe menos oxígeno. Al llegar menos oxígeno al CPF, resulta más difícil pensar con

claridad y tomar decisiones inteligentes.

¿Cuál podría ser una solución para que llegue más oxígeno al cerebro? ¡Respirar!

### Descanso Mental 3

#### RESPIRACIÓN DE ESTRELLA DE MAR

### Enseñanza

Imaginen que la amígdala es el guarda de seguridad propio del cerebro y el CPF es el líder bondadoso o un capitán que tiene el timón del barco en la parte frontal del cerebro. La respiración profunda, sobre todo la abdominal, ayuda a activar el poder del CPF de pensar claramente y calmar las reacciones impulsivas y emocionales de la amígdala.

Explique cómo, cuando estamos tranquilos, la amígdala envía información al CPF, el centro de razonamiento del cerebro. Haga hincapié en cómo el CPF es responsable de pensar y orientar nuestros pensamientos, predecir las consecuencias de nuestras acciones y decidir qué está bien y qué está mal. El CPF también nos ayuda a aprender y favorece nuestra capacidad de trabajar hacia el logro de nuestros objetivos.

*Cuando practicamos la respiración consciente, tenemos el poder de anular la respuesta ante el estrés del cuerpo y utilizar el CPF para planificar con concentración y cautela. La amígdala está concebida para*

*reaccionar de forma rápida e impulsiva cuando estamos asustados, enfadados y estresados. Si podemos parar un momento y realizar tres respiraciones conscientes, la amígdala podrá calmarse y comunicarse con el CPF, la que podrá decidir si la situación requiere dicha respuesta de enfado o temor. Nos da una oportunidad para pensar antes de reaccionar.*

### Descanso Mental 4

#### GIRO DE AMANECER EN UNA SILLA

### Enseñanza

Enseñe a los estudiantes el modelo de la mano del cerebro del Dr. Dan Siegel para repasar las partes del cerebro. En este modelo, un puño representa ambos hemisferios del cerebro. Los estudiantes levantarán una mano con la palma hacia ellos y el pulgar dentro de la palma. El pulgar representa el sistema límbico, el sistema emocional del cerebro, del que forma parte la amígdala. Los cuatro dedos, que representan el córtex cerebral, se pliegan para cubrir el pulgar, formando un puño. Las uñas representan el CPF, la muñeca es la base del cráneo y el antebrazo, la médula espinal. Cuando nos supera el enfado, el estrés o la ansiedad, puede que nuestra "tapa" salte o perdamos el autocontrol. El córtex prefrontal pierde conexión y el sistema límbico toma el control. Esto se puede escenificar con un puño abriéndose.<sup>2</sup>

El cerebro funciona mejor cuando todas sus partes se comunican entre sí. Durante momentos de estrés, o cuando experimenten emociones fuertes, la respiración consciente puede ayudarnos a reconectar el CPF y a ser más reflexivos ante cualquier situación, en lugar de reaccionar únicamente basándose en el estrés o las emociones fuertes.

## ACTIVIDAD OPCIONAL

Recuerden alguna vez en la que se sintieron tan sobrepasados por una emoción que dijeron o hicieron algo que no querían. Si pudieran rebobinar y volver atrás en el tiempo, ¿cómo ayudarían a la amígdala a comunicarse con el hipocampo y el CPF? Escriban esta conversación en forma de una entrada en un diario, obra de teatro, entrevista o tira de cómic.

## Descanso Mental 5

### DESCANSO GUIADO

## Repaso

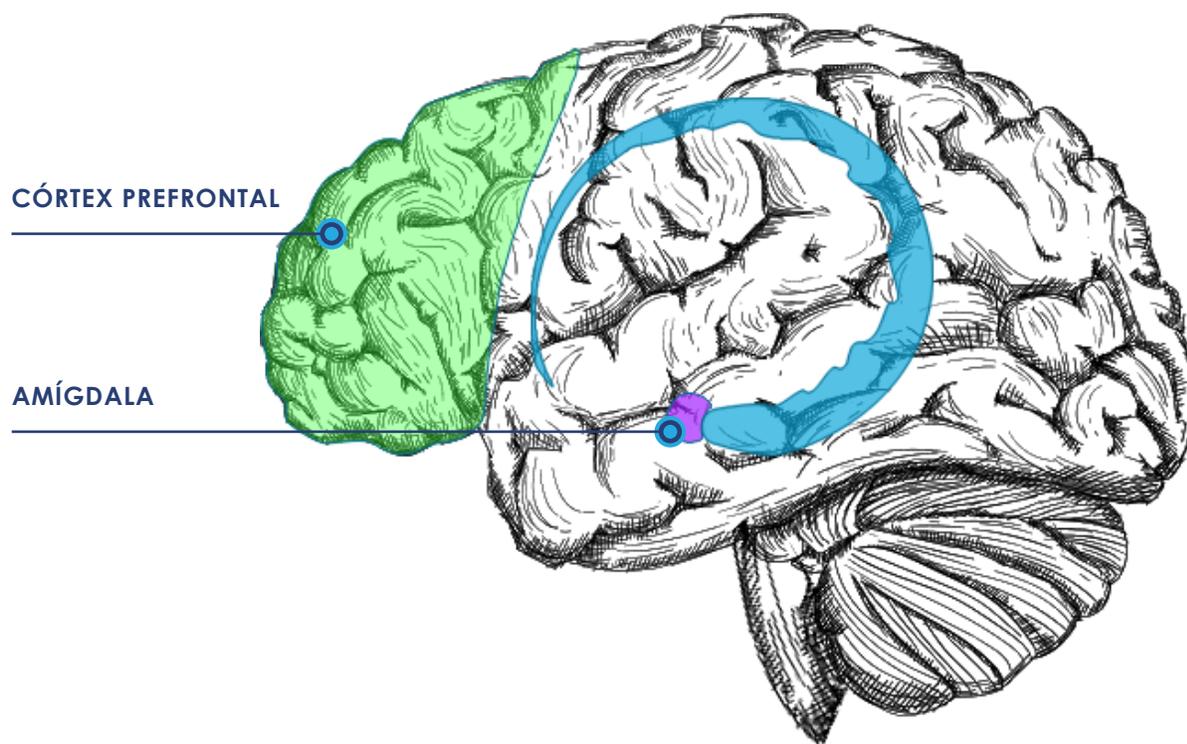
Hoy nos hemos adentrado en el cerebro para examinar cómo el córtex prefrontal influye en nuestra capacidad de planificar y tomar decisiones inteligentes, aun cuando nos enfrentamos a una situación difícil. La práctica de la respiración consciente ayuda a todas las partes del cerebro a comunicarse entre sí. Con la práctica regular, con el tiempo, el cerebro puede

aprender a ser menos reactivo y, en su lugar, responder de forma más reflexiva en situaciones problemáticas, para que su líder bondadoso, o el CPF, sea el que les guíe.

**1** "Amygdala" ("Amígdala") Merriam-Webster's Collegiate Dictionary. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/amygdala>.

**2** Daniel J. Siegel, "Hand Model of the Brain" ("Modelo de la mano del cerebro"), 2017. <https://drdansiegel.com/hand-model-of-the-brain/>.

DIAGRAMA DEL CEREBRO



# Lección Seis

## Vista Consciente



### PREGUNTA DE REFERENCIA

¿Cómo (y por qué) cuidan los ojos?

### OBJETIVO

Los estudiantes serán capaces de centrar su atención a través de la vista, así como de describir los detalles visuales que observen.



### CONSEJOS PARA EDUCADORES

- Para la Participación Activa: Si los objetos para mostrar no están disponibles, muestre una imagen en la pantalla. escoja una imagen neutral que relaje, como una escena de la naturaleza. Dé a los estudiantes 60 segundos para percibir todos los detalles posibles en la imagen y, a continuación, anotarán dichos detalles. Asimismo, pida a los estudiantes que observen y anoten los sentimientos que les evocan.



### VOCABULARIO

sentido



### MATERIALES

Para la Participación Activa:

1. Bandeja con 8 objetos...
2. Paño para cubrir la bandeja.
3. Folleto "Registro de documentos del explorador"

Para la Actividad Opcional:

1. Folleto "Misión creativa"



### DESCANSOS MENTALES

Pelota Respiratoria  
Secuencia de Fuerza Silla/Montaña  
Descanse Sus Ojos  
Árbol  
Movimiento de Espejo (Espejismo)

## Descanso Mental 1

### PELOTA RESPIRATORIA

## Conexión

En la última lección, nos adentramos aun más en el cerebro para examinar cómo el córtex prefrontal influye en nuestra capacidad de planificar y tomar decisiones inteligentes, aun cuando nos enfrentamos a una situación difícil. Hemos descubierto que, gracias a la respiración consciente, podemos activar nuestro poder de mantener la calma. Con la práctica regular, con el tiempo, el cerebro puede aprender a ser menos reactivo y, en su lugar, responder de forma más reflexiva en situaciones problemáticas. Hoy, vamos a explorar el sentido de la vista. Utilizaremos el sentido de la vista para activar otro superpoder: el poder de concentración máxima.

## Descanso Mental 2

### SECUENCIA DE FUERZA SILLA/ MONTAÑA

## Enseñanza

Nuestros sentidos nos permiten percibir y entender el mundo que nos rodea o darle sentido. Además de garantizar nuestra seguridad y supervivencia, los sentidos nos permiten interactuar y comunicarnos entre nosotros. Aunque, principalmente, tenemos cinco sentidos (el gusto, la vista, el olfato, el oído y el tacto), tendemos a utilizar más el de la vista. Si prescindieran de un

sentido (como la vista o el oído), el resto de sentidos se agudizaría. Las terminaciones nerviosas de la lengua, los ojos, la nariz y las orejas envían mensajes al cerebro, lo que nos permite interpretar la información que captamos a través de los sentidos. Cuando nos convertimos en observadores expertos, al bajar el ritmo y prestar atención a toda la detallada información que obtenemos a partir de los sentidos y que nunca antes habíamos percibido, nos abrimos a apreciar un mundo oculto de nuevas experiencias.

## Participación Activa

Empiecen con respiraciones conscientes, profundas y lentas, inhalando por la nariz con los ojos cerrados. Fíjense en el sonido de su respiración. ¿Suena como las olas del mar? Imaginen que, con cada inhalación, la caja torácica se expande como un globo. Imaginen que, con cada exhalación, los pulmones se vacían como un globo desinflado.

Saque la bandeja de objetos cubierta por un paño.

Voy a mostrar una bandeja llena de objetos diferentes. Durante un minuto, observaremos en silencio los elementos, utilizando únicamente el sentido de la vista. Presten mucha atención a los detalles de cada objeto. Transcurrido un minuto, deberán recordar y anotar todas las observaciones en su registro de documentación.

Aparte el paño. Pasado un minuto, cubra los objetos. Reparta entre los estudiantes registros de documentación y lápices. Deles 2 minutos para que anoten todo lo que puedan recordar. Invite a los estudiantes a

compartir sus observaciones. Divida el papel o la pizarra en cinco categorías (nombre del objeto, utilidad/función, color, tamaño y forma) y anote cada observación en la celda correspondiente.

## Enseñanza

La tensión ocular puede provocar un sentimiento de tensión en otras partes del cuerpo. Cuando tienen tensión ocular, a menudo los músculos del rostro, la mandíbula, el cuello y los hombros se tensan. Cuando ejercitan los ojos, se alivia la tensión en los músculos oculares, lo que reduce la tensión en el resto del cuerpo. A continuación, haremos un nuevo Descanso Mental que nos ayudará a cuidar nuestros ojos.

### Descanso Mental 3

#### DESCANSE SUS OJOS

Pida a los estudiantes que se lleven las manos a los ojos mientras mantienen la espalda recta (en lugar de llevar la cabeza a las manos).



#### PREGUNTAS PARTICIPATIVAS

¿Cómo se han sentido?

¿Cuándo sería un buen momento para practicar este ejercicio?

---

## Enseñanza

En nuestro siguiente ejercicio, vamos a utilizar nuestro poder de concentración máxima, escogiendo un punto en el que

posar la mirada y manteniendo la vista en dicho punto durante todo el ejercicio. Cuando escojan un punto donde posar la mirada, asegúrense de que esté a unos centímetros por delante, en el suelo o un poco por encima del nivel de los ojos en una pared frente a ustedes. Asegúrense de que este punto que han elegido no sea móvil (esto es, no elijan una persona de enfrente para mirarla) ¡Empiecen a probar!

### Descanso Mental 4

#### ÁRBOL



#### PREGUNTAS PARTICIPATIVAS

¿Fue útil utilizar el punto para posar la mirada durante la práctica de la postura del árbol?

¿Por qué creen que es útil mantener la mirada fija cuando realizan posturas de equilibrio?

¿Se les ocurre otro ejemplo de una actividad en la que mantener la mirada centrada en algo les ayude?

---

## Enseñanza

Para nuestro último ejercicio del día, vamos a jugar a un juego de movimiento. Tras jugar el juego, pensaremos en cómo este desarrolla nuestro poder de concentración máxima.

## Descanso Mental 5

### MOVIMIENTO DE ESPEJO (ESPEJISMO)



#### PREGUNTAS PARTICIPATIVAS

¿Cómo se sienten tras jugar a Movimiento de Espejo (Espejismo)?

¿Usaron el sentido de la vista como el líder? ¿El seguidor?

¿Les resultó más fácil ser el líder o el seguidor? ¿Por qué?

¿Por qué el juego de Movimiento de Espejo (Espejismo) es una actividad de mindfulness?

(Pida a los estudiantes que recuerden la definición de mindfulness: darse cuenta de lo que está sucediendo cuando está sucediendo). Mindfulness consiste en prestar atención de forma consciente con bondad y curiosidad).

¿Qué diferencia notaron en el uso del punto para la mirada en la postura del árbol y en seguir a su compañero en Movimiento de Espejo (Espejismo)? ¿Fue más fácil o más difícil concentrarse al máximo en uno u otro ejercicio? ¿Por qué creen que fue así?

---

## Repaso

Hoy, hemos explorado la conexión entre nuestro sentido de la vista y nuestro poder de concentración máxima. Hemos practicado nuestro poder de concentración máxima tanto por nosotros mismos en la postura del árbol como con un compañero en Movimiento de espejo (espejismo). Además, hemos aprendido que podemos cuidar de nuestros ojos, dándoles un descanso cuando lo necesitan. En la próxima lección, abordarán cómo se ven mediante un concepto llamado "mentalidad".

## Práctica en el Hogar

Esta semana, continuarán explorando su poder de concentración máxima a través de la vista. Cuando estén en el patio o caminando por el pasillo, mirad más atentamente el mundo que les rodea. Empiecen apreciando lo duro que trabajan los ojos todo el día para captar muchísima información. Practiquen el Descanso Mental Descanse Sus Ojos cuando sus ojos estén cansados.

## Registro de Documentación del Explorador

Tema: Vista Consciente

Fecha: \_\_\_\_\_

Objeto: \_\_\_\_\_



1. Realicen 3 respiraciones conscientes para activar su poder de concentración máxima; fíjense en sus ojos, ¿están tensos o relajados?
2. Continúen con la respiración consciente y observando los objetos de la bandeja durante el tiempo asignado.
3. Anoten cuantos objetos de la bandeja recuerden. Aunque ahora los objetos están cubiertos, ¿pueden ver aún la imagen de los objetos en su cerebro?

**Sugerencia:** Para ayudar a recordar los objetos, utilicen la respiración consciente.

<b>Objeto #1</b>	<b>Objeto #2</b>	<b>Objeto #3</b>	<b>Objeto #4</b>
<b>Objeto #5</b>	<b>Objeto #6</b>	<b>Objeto #7</b>	<b>Objeto #8</b>

## Misión Creativa:



**Tema:** Creen un **superhéroe** con el poder de concentración máximo de su sentido de la vista.

**Acción:** Dibujen o escriban acerca de *cuándo* usaría su superhéroe este poder. ¿Cómo ayudaría su superhéroe a la comunidad?

A large, empty rectangular box with a dark blue border, intended for students to draw or write their response to the mission.

## Lección Siete

# Con su Mentalidad en Mente



### PREGUNTA DE REFERENCIA

¿Qué es la mentalidad?

### OBJETIVO

Los estudiantes serán capaces de explicar cómo una mentalidad de crecimiento positivo promueve la resiliencia y el éxito.



### CONSEJOS PARA EDUCADORES

- ¡La postura del Águila es todo un reto! Asegúrese de seguir el guion y empiece con la versión con mayor soporte. Dé la opción a los estudiantes de añadir más dificultad cuando mantengan mejor el equilibrio.
- Antes de practicar la postura, es útil repasar las opciones de brazos con los estudiantes.
- Recuerde a los estudiantes que se concentren en lo que PUEBAN hacer: todos pueden concentrarse en su respiración y en desarrollar su equilibrio, resistencia y flexibilidad.



### VOCABULARIO

crecimiento  
fijo/a  
mentalidad  
perseverancia  
resiliencia



### DESCANSOS MENTALES

Pelota Respiratoria  
Secuencia de Fuerza  
Silla/Montaña  
Águila  
Descanso Guiado

## Descanso Mental 1

### PELOTA RESPIRATORIA

### Conexión

En la última lección que compartimos, desarrollamos nuestra “visión láser” para aumentar nuestro sentido de la vista y observar detalles de nuestro entorno que no habíamos percibido antes por falta de tiempo o de esfuerzo. Hoy, vamos a abordar la forma en que nos vemos a nosotros mismos a través de nuestra mentalidad.

## Descanso Mental 2

### SECUENCIA DE FUERZA SILLA/ MONTAÑA

### Enseñanza

Al prestar más atención a nuestros pensamientos y sentimientos, algo que podemos empezar a percibir es nuestra mentalidad. La mentalidad es el conjunto de actitudes o creencias que tenemos sobre nosotros mismos. Afecta a cómo nos vemos a nosotros mismos y a cómo interpretamos situaciones.<sup>1</sup>

Una mentalidad fija es la creencia de que nacemos con un cierto grado de inteligencia y una gama de aptitudes que no cambian mucho, a pesar de la práctica y esfuerzo. Cuando tenemos una mentalidad fija, pensamos cosas del tipo “Es muy difícil, no tiene sentido intentarlo”.

Una mentalidad de crecimiento es la creencia de que podemos mejorar nuestras capacidades mediante la dedicación y el esfuerzo. Cuando tenemos una mentalidad de crecimiento, pensamos cosas del tipo: “Tendré que probar otro enfoque, porque mi estrategia inicial no funcionó”.

Para el siguiente Descanso Mental de hoy, hemos elegido de forma deliberada una nueva y compleja postura. Pensemos en cómo podemos abordar el ejercicio con una mentalidad de crecimiento.

Deje que los estudiantes respondan y oriente sus respuestas hacia una mentalidad de crecimiento. Algunos ejemplos que puede utilizar son: “Si sigo practicando, lo lograré; Aún no puedo hacerlo; Me encanta probar cosas nuevas; Puedo concentrarme en la respiración; Puedo concentrarme en lo que puedo hacer...”.

## Descanso Mental 3

### ÁGUILA



### PREGUNTAS PARTICIPATIVAS

¿Qué tal ha ido?

¿Les ha ayudado centrarse en tener una mentalidad de crecimiento antes de practicar la postura del Águila?

¿Cómo les ha ayudado (o no les ha ayudado)?

---

## Enseñanza

Podemos comparar una mentalidad fija con una roca rígida e inflexible y una mentalidad de crecimiento con una pequeña planta que crece y se desarrolla hasta convertirse en un gran roble.

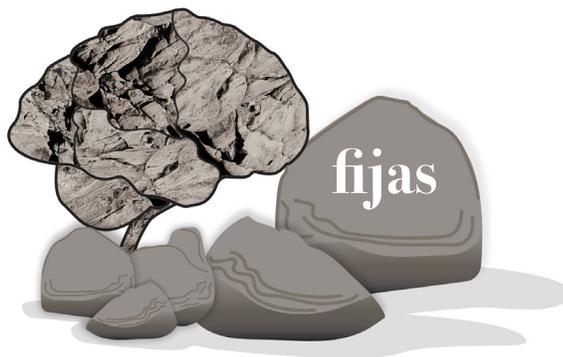
Una mentalidad fija nos frenará, porque no creemos que el cambio o el crecimiento son posibles. En cambio, la mentalidad

de crecimiento promueve los elementos necesarios para el éxito: gran interés en aprender, perseverancia, valentía y resiliencia.

Es la diferencia entre decir "¡No puedo!" y "¡No puedo aún!"

Cuando nos centramos en desarrollar una mentalidad de crecimiento, desarrollamos uno de nuestros superpoderes: el poder de

# MENTALIDADES



frente



crecimiento y superación. Este superpoder nos recuerda que siempre somos capaces de aprender, crecer y cambiar.

## Participación Activa

### Aunque...

Con el juego de "Aunque...", los estudiantes aprenden a reforzar su autoestima mediante el desarrollo de respuestas positivas a situaciones negativas. Enseñe cómo convertir una situación negativa empezando con "Aunque..." en una respuesta positiva que empiece por "puedo..."

Por ejemplo: "Aunque no me elijan para el equipo, puedo pedir al entrenador que me aconseje para mejorar mi técnica y volver a intentar entrar en el equipo el año que viene". A continuación, comparta algunas frases negativas que empiecen por "Aunque..." con los estudiantes, para que estos puedan practicar añadiendo una frase positiva que empiece por "puedo...". Por último, pida a los estudiantes que creen sus propias frases "Aunque..., puedo" que se refieran a algún reto que estén intentando superar en su vida. Pida a los estudiantes que compartan sus frases con la clase o con sus compañeros.

Algunos ejemplos de frases "Aunque..." son los siguientes:

- Aunque saque mala nota en el examen...
- Aunque no logre mi objetivo...

- Aunque me olvide los deberes en casa...
- Aunque discuta con un amigo...
- Aunque alguien me diga algo malo...
- Aunque me meta en líos por portarme mal...
- Aunque no consiga lo que quiero...
- Aunque no me inviten a una fiesta...
- Aunque tenga que compartir mi habitación con mi hermano o mi hermana...
- Aunque tenga que hacer deberes en lugar de jugar a videojuegos con mis amigos...
- Aunque tenga que cambiarme de colegio...
- Aunque pierda en un juego...

## Descanso Mental 4

### DESCANSO GUIADO

## Repaso

*Hoy hemos explorado nuestro poder de crecimiento y superación. Hemos aprendido cómo una mentalidad de crecimiento permite que nuestro cerebro sea más resiliente y nos ayuda a lograr nuestros objetivos, aunque al principio no lo consigamos. Aunque tengamos una tendencia natural a gravitar en torno a los pensamientos negativos, podemos superarlo haciendo frente a nuestros problemas con una mentalidad de crecimiento para desarrollar nuestro cerebro y trabajar con el objetivo de lograr un potencial ilimitado.*

## Práctica en el Hogar

*Hasta la próxima lección, no olviden la importancia de añadir el potente adverbio "aunque" después de decirse a ustedes mismos equivocadamente que no pueden hacer algo.*

---

**1** Cherry, K. (29 de abril de 2021). *What Is a Mindset and Why It Matters* ("Qué es la mentalidad y por qué es importante"). Extraído de: <https://www.verywellmind.com/what-is-a-mindset-2795025>

## Lección Ocho

# Absorber lo Bueno



### PREGUNTA DE REFERENCIA

**¿Por qué Absorber lo Bueno tiene el poder de hacerles más felices a ustedes y a los que les rodean?**

### OBJETIVO

**Los estudiantes serán capaces de analizar la relación entre la perspectiva y Absorber lo Bueno.<sup>1</sup>**



### CONSEJOS PARA EDUCADORES

- Absorber lo Bueno es una técnica que fomenta que la mente absorba las experiencias positivas y ayuda a cultivar la resiliencia y la gratitud.
- Absorber lo bueno NO significa ignorar las emociones más problemáticas, como el enfado, el miedo o la tristeza.
- Recuerde a los estudiantes que la mejor forma de lidiar con emociones negativas es permitirse sentir esas emociones y dejarlas pasar, no esconderlas ni ocultarlas.<sup>1</sup>



### VOCABULARIO

diverso  
punto de vista  
sesgo de negatividad



### MATERIALES

Folleto “¿Qué observa?”



### DESCANSOS MENTALES

Pelota Respiratoria  
Respiración de Estrella de Mar  
Secuencia de Fuerza Silla/Montaña  
Águila  
Absorber lo Bueno

## Descanso Mental 1

### PELOTA RESPIRATORIA

## Conexión

En la última lección, descubrimos el poder de transformar nuestros errores, o fallos percibidos, en éxitos mediante el desarrollo de una mentalidad en crecimiento. Cuando entrenamos a nuestro cerebro para que se desarrolle a partir de nuestros errores, se fortalece y adquiere inteligencia. Hemos aprendido que el desarrollo de la resiliencia es un rasgo esencial para lograr nuestras metas. Hoy, continuaremos desarrollando nuestro poder de crecimiento y superación centrándonos en lo positivo.

## Descanso Mental 2

### RESPIRACIÓN DE ESTRELLA DE MAR

## Participación Activa

Hoy, vamos a realizar un experimento para comprobar qué es lo que cada uno de nosotros observa cuando miramos a la misma imagen.

Enseñe la imagen del pato-conejo. Cuando los estudiantes hayan examinado la imagen, formule las siguientes preguntas:

- ¿Qué es lo primero que han observado?
- ¿Qué más ven?

- ¿Por qué algunas personas ven primero un pato, mientras que otras lo primero que ven es un conejo?
- ¿Ya pueden ver todos un pato y conejo al mismo tiempo?
- ¿Hay una forma correcta o incorrecta de ver esta imagen? ¿Cómo lo saben?

## Enseñanza

Las personas tienen distintos puntos de vista. Interpretamos las situaciones, las acciones de las personas e incluso las imágenes de forma distinta, porque tenemos diferentes experiencias, necesidades, objetivos, sentimientos y valores que conforman nuestra perspectiva y comprensión. Tener distintos puntos de vista puede ser maravilloso, ya que contribuye a nuestra individualidad y nos permite aprender de otros y enseñar a los demás. Sin embargo, a veces somos muy rápidos juzgando una situación. No siempre nos tomamos el tiempo necesario para considerar por completos otras perspectivas.

Hoy, empezaremos a reflexionar sobre nuestros puntos de vista y a moldearlos para poder “absorber lo bueno” a partir de diferentes situaciones e interacciones con otras personas. Absorber lo bueno es una estrategia para evitar nuestra tendencia natural a gravitar en torno a lo negativo (sesgo de negatividad) y, en cambio, empaparnos de lo positivo y difundirlo.

## Descansos Mentales 3 y 4

### ● SECUENCIA DE FUERZA SILLA/ MONTAÑA

#### ● ÁGUILA

## Enseñanza

El neurocientífico Rick Hanson afirmó: "El cerebro es como un velcro para las experiencias negativas, pero como el teflón para las experiencias positivas".<sup>2</sup> Esto significa que las experiencias desagradables se adhieren a la memoria a largo plazo del cerebro, mientras que las agradables es menos probable que permanezcan. El cerebro tarda entre 2 y 3 segundos en recordar algo desagradable, mientras que le lleva entre 20 y 30 segundos recordar algo bueno.

Podemos practicar Absorber lo Bueno esforzándonos en ver la cosas desde una perspectiva más positiva. Podemos mejorar nuestra felicidad y la de los demás, entrenando a nuestro cerebro para hallar lo bueno de cada situación y persona.

## Participación Activa

Lea un escenario, que se puede interpretar desde una perspectiva más negativa o desde una perspectiva más positiva. Puede inventarse los escenarios (puede ver algún ejemplo a continuación) o extraer partes de libros infantiles (por ejemplo, *El Punto* o *Ish*, ambos de Peter H. Reynolds). Muestre su proceso reflexivo cuando reconoce

brevemente la parte negativa, pero opte por centrarse en los elementos positivos del escenario. Enseñe cómo dedica tiempo a la práctica de Absorber lo Bueno.

Los estudiantes hablan con sus compañeros acerca de cómo reconocen lo negativo, pero como después, de forma intencionada, se centran en lo positivo y en Absorber lo Bueno.

Formule estas preguntas sobre el personaje principal de la historia:

- ¿Cómo podría (nombre) interpretar de forma negativa esta situación?
- ¿Cómo podría (nombre) quedarse con lo bueno de esta situación?
- ¿Cómo optar por centrarse en lo positivo contribuiría al poder de crecimiento y de superación de (nombre)?

Indique a varios estudiantes que compartan sus procesos para interpretar el escenario de Absorber lo Bueno.

### Escenarios ilustrativos:

(Cambie los nombres de los escenarios en caso de que coincida con el de algún estudiante).

**Matthew** sacó un 8,5 en su examen de mates. Sus padres van a estar muy orgullosos de su nota, sobre todo porque a Matthew le cuesta esta asignatura. Ha dedicado mucho tiempo a mejorar sus matemáticas. ¡Es la nota más alta que ha sacado este año! Está satisfecho porque tanto trabajo

duro ha tenido su recompensa. Más tarde ese mismo día, Matthew se enteró de que algunos de sus compañeros sacaron más de un 9 en sus exámenes.

**Shannon** es perfeccionista. Teme cometer errores y "liarla", lo que le impide probar cosas nuevas y reforzar su poder de crecimiento y superación. Por ejemplo, a Shannon se le da fenomenal el fútbol, pero no tanto el baloncesto. Siempre que toca jugar al baloncesto en clase de gimnasia, encuentra una excusa para no jugar. Un día, gracias a los ánimos de un amigo, Shannon decide jugar al baloncesto con su clase. Cuando su compañero le pasa la pelota, intenta lanzar un triple, pero falla.

Ahora, probaremos a centraremos activamente en los aspectos positivos recordando algo bueno que nos haya pasado hoy.

## Descanso Mental 5

### ABSORBER LO BUENO



#### PREGUNTAS PARTICIPATIVAS

¿Cómo puede hacerle más feliz Absorber lo Bueno?

¿Cómo puede ayudar a los demás Absorber lo Bueno?

¿Cómo podemos Absorber lo Bueno en casa? ¿En el colegio? ¿En la comunidad?

## ACTIVIDAD OPCIONAL EN GRUPO

Tras practicar Absorber lo Bueno, pida a los estudiantes que describan detalladamente (toda la clase, un grupo pequeño o con un compañero) las memorias positivas con las que han elegido trabajar. Los estudiantes pueden documentar o visualizar sus respectivas memorias en folios individuales o en una hoja de papel grande (para colocarla en el aula) o incluso en un diario.

## Repaso

*Hoy, hemos aprendido a reconsiderar cómo interpretamos una situación, aprovechando la oportunidad para buscar lo bueno, absorberlo y hacer que se desarrolle en nuestro cerebro. Absorber lo bueno alimenta nuestro poder de crecimiento y superación. Además, también tiene la capacidad de hacerles más felices, tanto a ustedes como a quienes les rodean.*

*Gracias a la neuroplasticidad, el cerebro se entrena a partir de nuestros pensamientos. Nos convertimos en lo que practicamos de forma repetida. Esto significa que si practicamos de forma consistente reaccionar con enfado y preocupación, con el tiempo, esos serán nuestros principales patrones de comportamiento y neuronales en situaciones de estrés. La buena noticia es que, gracias a la impresionante capacidad del cerebro de desarrollarse y cambiar, pueden recablearlo para responder de forma más saludable a través de la práctica de mindfulness. Ustedes pueden entrenar el cerebro para que responda al estrés con más calma y tranquilidad.*

*Hemos terminado la exploración inicial de nuestros superpoderes. ¡Espero que hayan descubierto el poder que hay en ustedes!*

## Práctica en el Hogar

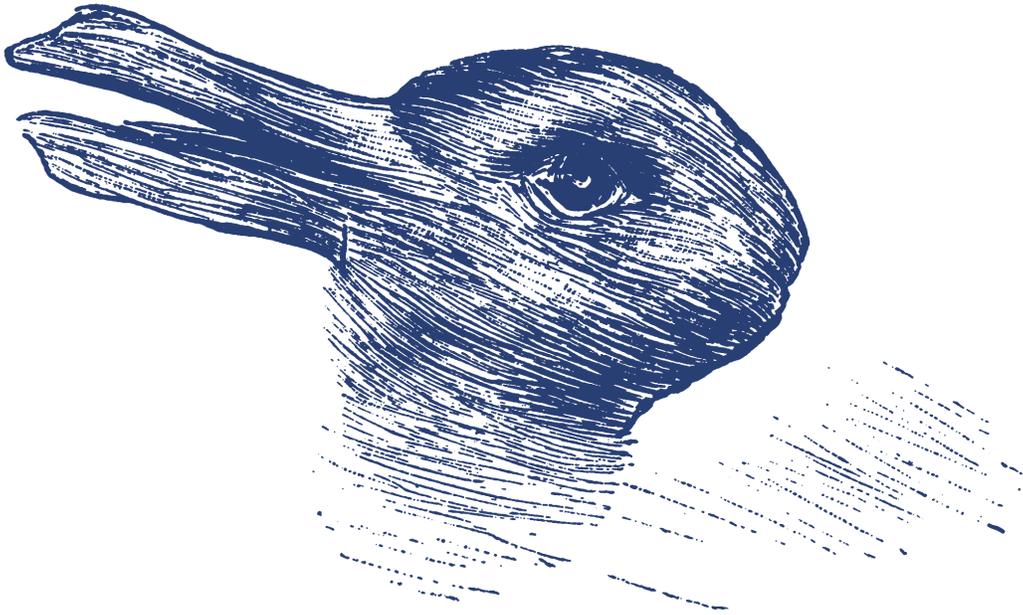
*Recuerden: los Descansos Mentales nos ayuda a descubrir el poder y las capacidades que ya tenemos dentro de nosotros. ¿Qué Descansos Mentales les gustaría seguir practicando? ¿Qué creen que les ayudará a hacerlo?*

---

**1** Vasundhara Sawhney, "It's Okay to Not Be Okay" ("Está bien no estar bien"), 10 de noviembre de 2020. <https://hbr.org/2020/11/its-okay-to-not-be-okay>.

**2** Rick Hanson, "Train Your Brain: The Five Essential Skills" ("Entrena a tu cerebro: las cinco competencias esenciales") <http://media.rickhanson.net/home/files/TakingintheGood.pdf>

¿QUÉ OBSERVA?



# Guiones de Descansos Mentales



## DESCANSO

### Actitud de Gratitud

1. Siéntense en una posición cómoda y, si quieren, pueden cerrar los ojos.
2. Piensen en algo o en alguien en su vida a lo que o a quien estén agradecidos. ¡Puede ser cualquier cosa o cualquiera!
3. Tómense un momento para apreciar a este objeto o persona.
4. A continuación, piensen en otra cosa o persona a lo que o a quien estén agradecidos.
5. Tómense un momento para apreciar a este objeto o persona.
6. Observen cómo se sienten.





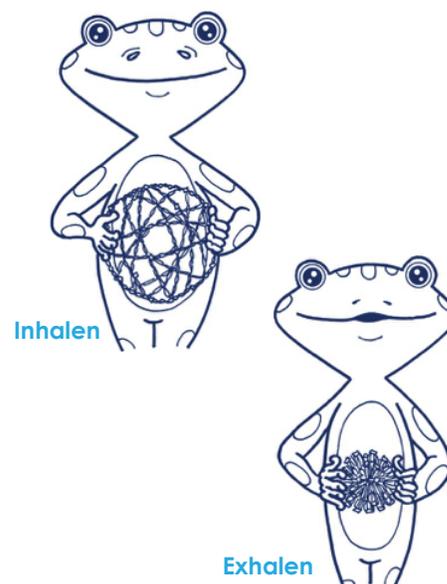
## Respiración Globo

1. Coloquen las manos en la barriga e imaginen que son un gran globo.
2. Inhalen para inflar el balón con aire.
3. Exhalen para vaciar el balón de aire.
4. Repitan tres veces.
5. Observen cómo sienten su cuerpo. En mindfulness, no existen las respuestas correctas o incorrectas, simplemente observen qué sienten ahora mismo.



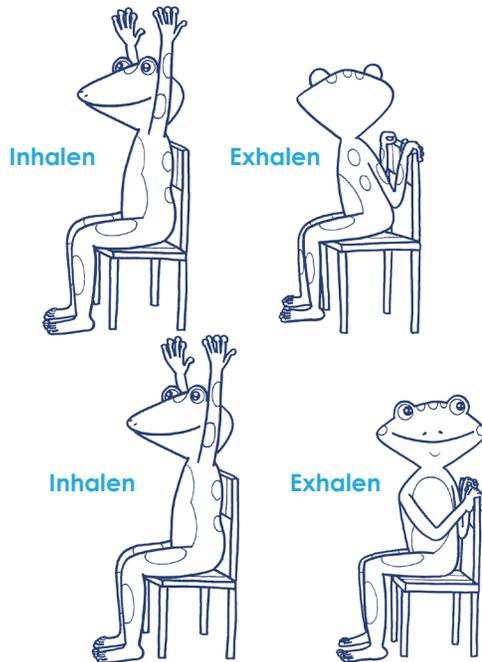
## Pelota Respiratoria

1. Empiecen en la postura de la Montaña Sentada.
2. Inhalen mientras la pelota se abre.
3. Exhalen mientras la pelota se cierra.
4. ¿Pueden respirar al mismo tiempo que la Pelota Respiratoria?



- 
- *Nosotros utilizamos una Pelota de Hoberman como pelota respiratoria.*

## Giro de Amanecer en una Silla

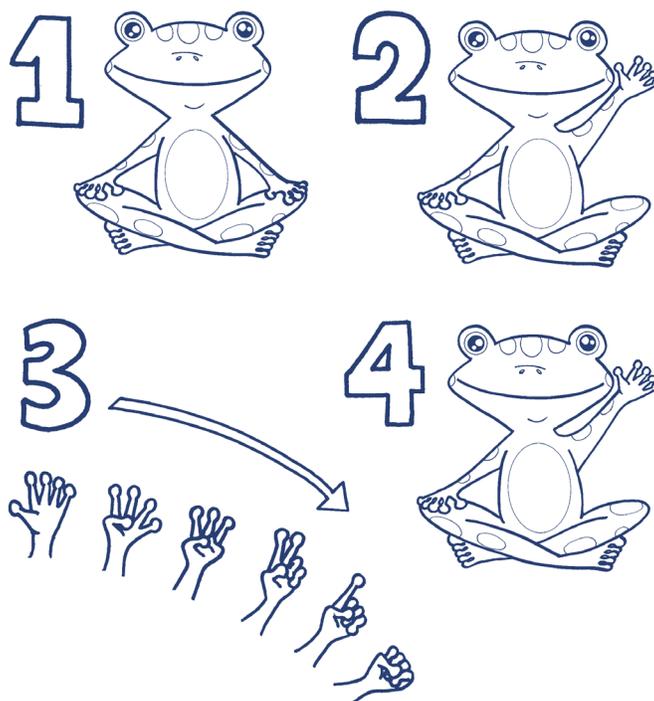


1. Siéntense en la postura de Montaña Sentada.
2. Inhalen y estiren los brazos por encima de la cabeza en la postura de Giro de Amanecer en Una Silla.
3. Exhalen y giren hacia la derecha, colocando la mano izquierda en la rodilla derecha y la mano derecha en la cadera derecha o en la parte posterior de la silla. Mantengan el hombro derecho relajado. Mantengan esta postura durante unas cuantas respiraciones.
4. Inhalen y regresen a la postura de Amanecer Sentado.
5. Exhalen y giren hacia la izquierda, colocando la mano derecha en la rodilla izquierda y la mano izquierda en la cadera izquierda o en la parte posterior de la silla. Mantengan el hombro izquierdo relajado. Mantengan esta postura durante unas cuantas respiraciones.
6. Inhalen y regresen a la postura de Amanecer Sentado.
7. Exhalen hasta regresar a la postura de Montaña Sentada.



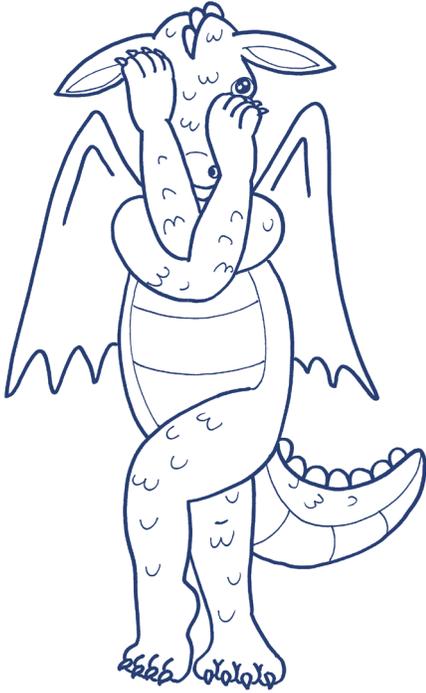
## Cuenta Atrás Hacia la Calma

1. Siéntense rectos en una silla o con las piernas cruzadas en el suelo.
2. Inhalen, levanten un brazo por encima de la cabeza.
3. Exhalen, lentamente bajen el brazo y cuenten hacia atrás con los dedos: 5, 4, 3, 2, 1, ya.
4. Hagánlo de nuevo...
5. Inhalen, brazo arriba.
6. Exhalen, 5, 4, 3, 2, 1, ya.
7. Paren un momento y observen cómo se sienten.





## Águila



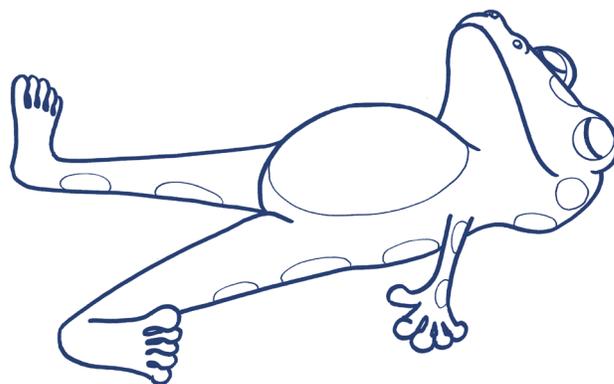
1. Desde la postura de la Montaña, separen los pies y doblen ligeramente las rodillas.
2. Traspasen el peso a la pierna izquierda.
3. Inhalen y, con las rodillas dobladas, crucen la pierna derecha sobre la pierna izquierda con los dedos del pie derecho tocando el suelo en la parte externa del pie izquierdo.
4. Envuelvan el brazo izquierdo sobre el brazo derecho. Doblén los codos y junten las palmas.
5. Si mantienen el equilibrio, levanten el pie derecho del suelo.  
Si están en una posición cómoda, coloquen el pie derecho detrás de la pantorrilla izquierda.
6. Prueben a juntar las palmas. Levanten los codos y los dedos de las manos.
7. Miren a un punto fijo y mantengan el equilibrio durante 5 respiraciones.
8. Exhalen y regresen a la postura de la Montaña.
9. Repitan en el lazo izquierdo.



## Descanso Guiado

1. Túmbense en el suelo boca arriba. Separen los pies. Coloquen las palmas boca arriba y cierren los ojos.
2. Centren la atención en la frente. Sientan cómo se relaja la frente.
3. Centren la atención en los ojos. Sientan cómo se relajan los ojos. (Repita lo mismo en orejas, nariz y boca).
4. Centren la atención en las mejillas y la mandíbula. Sientan cómo se relajan las mejillas y la mandíbula.
5. Centren la atención en el cuello. Sientan cómo se relaja el cuello.
6. Centren la atención en los hombros. Sientan cómo se relajan los hombros. (Repita lo mismo en brazos, muñecas, manos y dedos).
7. Centren la atención en el pecho. Sientan cómo se relaja el pecho.
8. Centren la atención en la espalda. Sientan el lugar en el que la espalda toca el suelo (o la silla).
9. Centren la atención en la barriga. Noten cómo el aire mueve la barriga suavemente hacia arriba y hacia abajo.
10. Centren la atención en las caderas. Sientan cómo se relajan las caderas. (Repita lo mismo en piernas, rodillas, tobillos, pies y dedos de los pies).
11. Centren la atención en la respiración y observen en qué partes del cuerpo la notan. Puede que la noten en las fosas nasales. Puede que la sientan en el pecho. Puede que la sientan en la barriga.
12. Prueben a quedarse muy callados. Puede que incluso sientan el corazón latir en el cuerpo.
13. Deje que los estudiantes se queden en silencio un momento.
14. Haga sonar la campana.
15. Poco a poco, empiecen a mover los dedos de los pies y las manos. Respiren profundamente y estiren los brazos por encima de la cabeza. Conforme exhalen, relájense.
16. Abran los ojos y regresen lentamente a la posición sentada.
17. Observen cómo se sienten.

- 
- Puede acortar el ejercicio omitiendo algunas partes del cuerpo.
  - Este ejercicio se puede realizar sentado o tumbado en el suelo.
  - Los estudiantes que no estén cómodos tumbados de espaldas, pueden tumbarse boca abajo o de lado.
  - Variación: empiece en los pies y vaya subiendo hasta la cabeza.





## Frasco Mental



- *Para empezar, agite un frasco mental y colóquelo frente a la clase, para que todos los estudiantes lo vean.*

1. Siéntense en la postura de Montaña Sentada.
2. Sientan cómo la respiración fluye por el cuerpo.
3. Respiren de forma relajada hasta que la purpurina se asiente en el fondo del frasco mental.
4. Observen cómo se sienten.

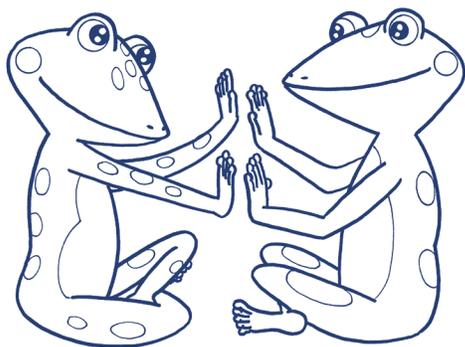
- 
- *Puede comentar a los estudiantes que el frasco mental puede serles de ayuda siempre que se sientan enfadados o sobrepasados.*
  - *Imaginen que la purpurina son sus pensamientos. Cuando agiten el frasco, imaginen que en su cabeza se arremolinan todos sus pensamientos. Observen cómo se asientan poco a poco conforme se calman.*
  - *Recuerden que tan solo sentir que están alterados puede ayudarles a calmarse.*



## Movimiento de Espejo (Espejismo)

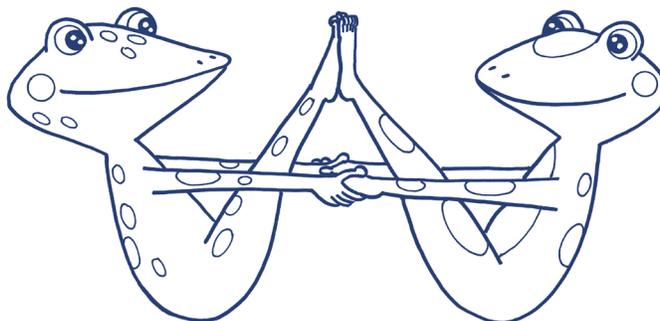
- Junte a los estudiantes por parejas.
- Si necesita establecer reglas básicas de seguridad, dado el espacio disponible o el número de estudiantes, hágalo ahora (por ejemplo, no correr; mantengan un pie en el suelo en todo momento; dejen espacio suficiente entre los estudiantes y otros grupos).

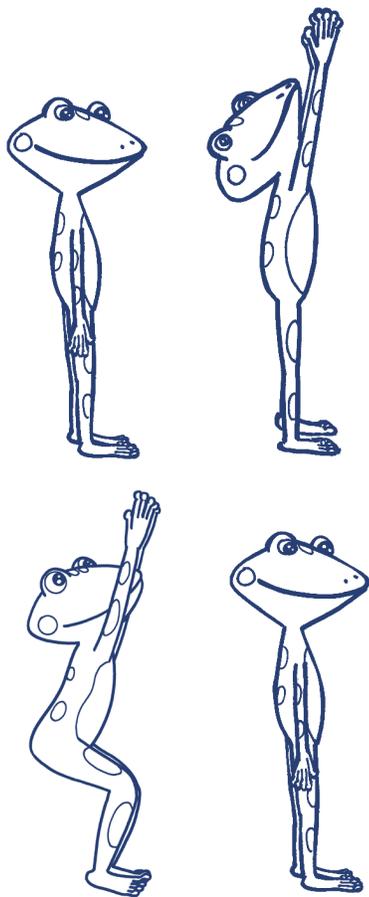
1. Vamos a jugar a un juego llamado Movimiento de espejo (espejismo).
2. Uno de ustedes será el compañero A y, el otro, el compañero B.
3. En la primera ronda, el compañero A será el líder y el compañero B el seguidor. Después, intercambiaremos los roles.



4. El juego se realiza en silencio, ¡no se puede hablar!
5. Compañero A, su trabajo es moverse al compás de su respiración.
6. Compañero B, su trabajo es repetir todos los movimientos que haga el compañero A.

- Haga sonar una campana o algo similar para marcar el inicio del juego.
- Deje que los compañeros A lideren el juego durante 2 o 3 minutos. Puede dejarles un rato más, en función de su edad y del tiempo que tenga para el ejercicio.
- Haga sonar una campana o algo similar para marcar el final de la ronda y el cambio de roles.
- Deje que los compañeros B lideren el juego durante el mismo tiempo que los compañeros A.
- Pregunte a los estudiantes: "¿Por qué el movimiento de espejo es consciente?"





MOVIMIENTO

## Secuencia de Fuerza Silla/ Montaña

1. Empiecen en la postura de la Montaña.
2. Inhalen, levanten los brazos por encima de la cabeza.
3. Exhalen, flexionen las rodillas y hagan como si les fueran a sentar en una silla imaginaria.
4. Mantengan la postura durante 3 respiraciones.
5. Inhalen y vuelvan a la postura de la Montaña.

---

• Conforme aumenten la resistencia, aumenten el tiempo que se mantiene la postura a 5 respiraciones.



DESCANSO

## Descanse sus Ojos

1. Froten las palmas de las manos entre sí con fuerza para generar calor.
2. Cierren los ojos y coloquen la parte inferior de la palma sobre los ojos.
3. Sientan cómo este sencillo gesto relaja los ojos y el cerebro.
4. Relajen la parte exterior de los ojos conforme los abren.
5. Observen cómo se sienten.



## MOVIMIENTO

## Montaña Sentada

1. Si están sentados en una silla, coloquen los pies en el suelo y asegúrense que las rodillas apunten al frente. Si están en el suelo, siéntense con las piernas cruzadas.
2. Estiren los brazos a los lados o coloquen las manos a cada lado de la silla o en su regazo.
3. Siéntense erguidos y mantengan los hombros relajados.
4. Inhalen y exhalen profundamente; sientan el suelo bajo los pies.



## MOVIMIENTO

## Media Luna de Pie

1. Empiecen en la postura de la Montaña.
2. Inhalen, separen un poco los pies. Levanten el brazo izquierdo por encima de la cabeza y al lado de la oreja izquierda y empujen el brazo derecho contra el lado derecho.
3. Exhalen, inclínense hacia la derecha. Miren hacia delante o a los pies.
4. Inhalen, vuelvan al centro.
5. Exhalen, bajen el brazo izquierdo.
6. Inhalen, levanten el brazo derecho por encima de la cabeza y al lado de la oreja derecha y empujen el brazo izquierdo contra el lado izquierdo.
7. Exhalen, inclínense hacia la izquierda. Miren hacia delante o a los pies.
8. Inhalen, vuelvan al centro.
9. Exhalen, bajen el brazo derecho y junten los pies hasta colocarse en la postura de la Montaña.
10. Repitan la secuencia las veces que crean necesario.

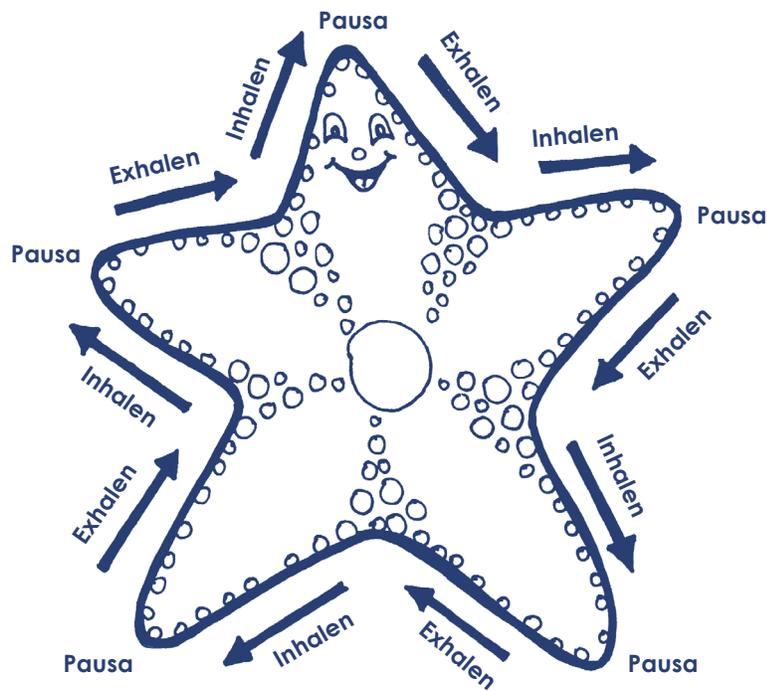




## Respiración de Estrella de Mar

1. Hagan una estrella de mar con una mano, extendiendo bien los dedos de la mano.
2. Coloquen el índice de la otra mano en la base externa del pulgar.
3. Vamos a trazar el contorno de nuestra estrella de mar. Mantengan la mirada en el índice mientras respiran.
4. Inhalen (el dedo traza la parte superior del pulgar).
5. Exhalen (el dedo traza la otra parte del pulgar).
6. Repitan hasta que hayan trazado el contorno de su estrella de mar.

- 
- *Los estudiantes sincronizan su movimiento, la respiración y la mirada. Al inhalar, el índice y los ojos realizan un trazo ascendente lo largo el dedo; al exhalar, el índice y los ojos realizan un trazo descendente a lo largo el dedo. Cada movimiento ascendente va acompañado de una inhalación, mientras que cada movimiento descendente está acompañado de una exhalación.*





## DESCANSO

## Absorber lo Bueno

1. Piensen en una cosa del día con la que se hayan sentido bien y sean concretos (por ejemplo, escucharon; fueron más creativos; ayudaron a alguien; alguien les sonrió, etc.)
2. Reténganlo en la memoria durante los próximos 30 segundos. Recuérdenlo con el máximo detalle posible.
3. Dejen que el sentimiento vinculado a ese pensamiento en la memoria cale en su mente. Sean como una esponja, que absorbe la memoria y el sentimiento al mismo tiempo.



## MOVIMIENTO

## Árbol

1. Empiecen en la postura de la montaña y coloquen las manos en las caderas.
2. Fijen la mirada en un punto fijo a 1 metro delante de ustedes.
3. Trasladen el peso al pie izquierdo.
4. Doblen la rodilla derecha y levanten el tobillo derecho.
5. Apunten con la rodilla hacia la derecha. Mantengan el peso en el pie izquierdo. Mantengan esta postura durante unas cuantas respiraciones.
6. Si mantienen el equilibrio, pueden mantener esta postura o levantar el pie derecho y colocar la planta del pie en la parte interna de la pantorrilla izquierda. Mantengan la rodilla derecha apuntando hacia ese mismo lado. Mantengan esta postura durante unas cuantas respiraciones.
7. Si siguen manteniendo el equilibrio, pueden mover el pie a la parte interna del muslo, pueden ayudarse con la mano.
8. Inhalen con los brazos estirados por encima de la cabeza, como si fueran ramas. Mantengan el equilibrio durante 5 a 10 respiraciones.
9. Exhalen, vuelvan a la postura de la Montaña. Repitan en el otro lado.





# Glosario

---

**ACTIVAR:**

hacer que algo sea activo o más activo

**AMÍGDALA:**

una masa de materia gris con forma similar a la de una almendra que se encuentra en ambos hemisferios cerebrales y que participa en la forma en que se experimentan las emociones

**AUTORREGULACIÓN:**

la capacidad de gestionar el comportamiento y la expresión de las emociones de forma que sea adecuada al entorno correspondiente

**CEREBELO:**

la parte del cerebro en la parte posterior del cráneo de los vertebrados

**CÓRTEX CEREBRAL:**

la superficie exterior gris y arrugada del telencéfalo

**CÓRTEX PREFRONTAL:**

la parte del cerebro que está altamente desarrollada en los humanos y que participa en la regulación de los pensamientos, las emociones y el comportamiento

**CRECIMIENTO:**

el proceso de aumentar en tamaño o capacidad

**DESESTRESARSE:**

relajarse tras un periodo de trabajo o tenso

**DIVERSO:**

que incluye mucha variedad

**FIJO/A:**

sujeto de forma segura, que no cambia

**MINDFULNESS:**

la cualidad o el estado de ser consciente de alguien o de algo, incluso de uno mismo

**MENTALIDAD:**

el conjunto de actitudes u opiniones establecido que tiene alguien

**MÚSCULO DE MINDFULNESS:**

la capacidad de una persona para dirigir y redirigir la atención y la conciencia

**NEURONA:**

una célula especial que transmite impulsos nerviosos

**NEUROPLASTICIDAD:**

la capacidad del cerebro de cambiar y reconectarse según el entorno y la experiencia

**NEUROTRANSMISOR:**

una sustancia química que se libera al final de una fibra nerviosa debido a la llegada de un impulso nervioso

**PERSEVERANCIA:**

mantener la firmeza pese a la dificultad o a no alcanzar las metas puntualmente

**PUNTO DE VISTA:**

la forma particular de una persona de ver una situación, a otra persona o un conjunto de circunstancias

**RESILIENCIA:**

resistir los retos y los obstáculos

**SENTIDO:**

una facultad a través de la cual el organismo percibe los estímulos externos

**SESGO DE NEGATIVIDAD:**

fenómeno por el cual los humanos dan un valor psicológico mayor a las malas experiencias que a las buenas

**SISTEMA LÍMBICO:**

un complejo sistema de nervios y redes en el cerebro, que implica varias áreas cercanas al borde del córtex y relacionadas con el instinto y el estado de ánimo que controla las emociones (miedo, placer, enfado, etc.) y los impulsos (supervivencia) básicos

**TELENCÉFALO:**

la parte principal y más anterior del cerebro en los vertebrados, situado en la parte frontal del cráneo

**TRONCO CEREBRAL:**

el tronco cerebral del cerebro de los mamíferos



[www.pureedgeinc.org](http://www.pureedgeinc.org)

---

**Pure Edge, Inc.**

Copyright © 2021 Pure Edge, Inc.

Al descargar o imprimir esta obra, acepte las condiciones de la licencia del presente documento—  
[www.pureedgeinc.org/license](http://www.pureedgeinc.org/license)

PALM BEACH, FL. Todos los derechos reservados, incluidos los derechos de reproducción, reedición o reimpresión de cualquier parte de este libro.

**Impresión**

Impreso en los Estados Unidos de América