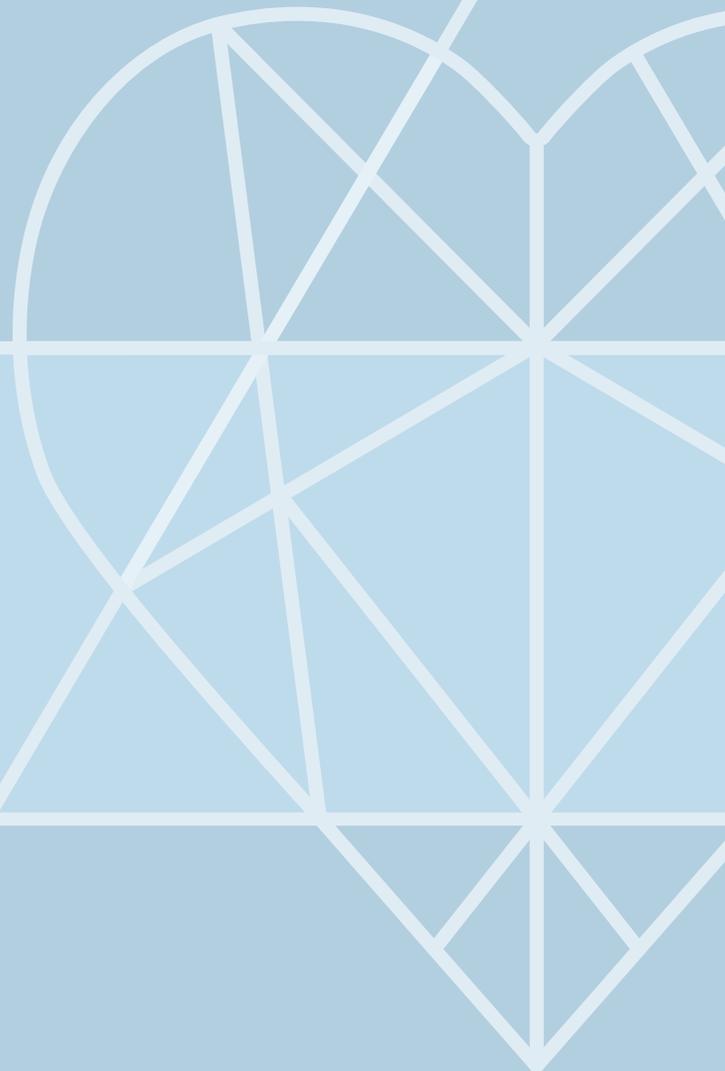




Empiece *con el* Corazón

Conecte

Niños de 11-13 Años





Índice

- 1** Sobre Pure Edge, Inc.
- 1** Nuestro Planteamiento
- 2** Acerca de Empiece con el Corazón: Conecte
- 3** Realización del Programa para Niños de 11 a 13 años
- 4** Lección Uno: ¿Qué es el Estrés?
- 8** Lección Dos: Respiración Consciente
- 13** Lección Tres: Sistema Nervioso Simpático y Parasimpático
- 17** Lección Cuatro: Conozca su Cerebro: el Hipocampo, el CPF y la Amígdala
- 22** Lección Cinco: Conexión entre el Cerebro y la Respiración
- 27** Lección Seis: El Iceberg del Enfado
- 31** Lección Siete: Mindfulness el Cuerpo, la Respiración y la Mente STOP
- 35** Lección Ocho: Hábitos y Neuroplasticidad
- 39** Lección Nueve: Descanso Consciente
- 44** Lección Diez: Homeostasis y Estrés
- 47** Lección Once: Crear y Eliminar Hábitos
- 50** Lección Doce: La Red de Mindfulness
- 53** Apéndice: Guiones de Descansos Mentales
- 65** 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

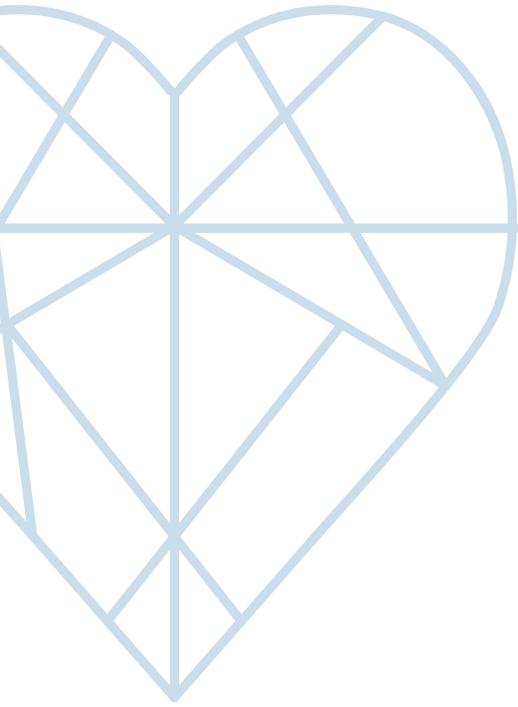
El programa completo de Pure Power recoge la orientación filosófica y las recomendaciones pedagógicas amparadas por el Comité Conjunto de Estándares Nacionales de Educación Física (*National Health Education Standards*) en EE. UU., así como prácticas recomendadas de salud física y mental, que incluyen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



Acercas de Empiece con el Corazón: Conecte

EMPIECE CON EL CORAZÓN: CONECTE combina los Descansos Mentales con lecciones básicas del programa original de Pure Power para niños de 11 a 13 años. La parte teórica de cada lección invita a los estudiantes a examinar qué es lo que necesitamos para favorecer nuestro propio bienestar. Este examen implica explorar la respuesta del cuerpo ante el estrés, comprender la función del cerebro y del sistema nervioso, reflexionar acerca de nuestros hábitos y aprender cómo nuestro bienestar se interrelaciona con el bienestar de las de las comunidades a las que pertenecemos. 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 en su vida. 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, se pueden visualizar vídeos para prácticamente todos los Descansos Mentales. La mayoría de lecciones también incluyen una actividad en grupo 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.

El programa se puede utilizar y adaptar a cualquier curso.

Es adecuado para:

- Clases de asesoramiento
- Clases opcionales
- Clases comunes en el aula principal

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
- Semanalmente (Si las lecciones se realizan semanalmente, la incorporación de Descansos Mentales en aquellos días en los que no esté programada ninguna lección contribuirá a retener lo aprendido y a maximizar los resultados del aprendizaje).

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 la neurociencia del estrés y ayuda a los estudiantes a comprender sus propias respuestas ante el estrés.

Esperamos que **EMPIECE CON EL CORAZÓN: CONECTE** 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

¿Qué es el Estrés?



PREGUNTAS DE REFERENCIA

¿Cómo sienten el estrés físico en el cuerpo?
¿Y en la mente?

¿Cómo sienten el estrés mental en el cuerpo?
¿Y en la mente?

OBJETIVO

Los estudiantes comprenderán y describirán el significado del estrés saludable.



CONSEJOS PARA EDUCADORES

- En este curso, los ejercicios prácticos (Descansos Mentales) 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, estados emocionales 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.
- Fomente que exista una amplia gama de experiencias y respuestas. Por ejemplo, si dos o tres estudiantes afirman que se sienten “relajados” o “tranquilos”, puede preguntar: “¿Alguien no se siente relajado?” Aun si nadie responde, esto fomenta que los estudiantes tengan y acepten distintas experiencias en el aula.



VOCABULARIO

estrés
resiliencia
reto
salud física
salud mental



DESCANSOS MENTALES

Montaña Sentada
El Minuto Consciente
Respiración de Barriga-Corazón
Giro de Amanecer en Una Silla

Conexión

Bienvenidos a salud física y mental. Estas lecciones puede que sean algo distintas al resto de clases, que se centran principalmente en temas externos, como matemáticas, lengua o historia. Sin embargo, en esta clase, el tema principal son ustedes.

Dentro de este curso, "salud física" se refiere a todo lo que esté relacionado con su cuerpo (músculos, huesos, órganos internos y cerebro). Nos centraremos especialmente en cómo podemos sintonizar con determinadas funciones del cerebro.

"Salud mental" se refiere a todo lo relacionado con los pensamientos y las emociones: comprender cómo surgen y cómo podemos utilizarlas de forma constructiva para lograr el bienestar en nuestras vidas.

Conforme aprendamos acerca de los temas relacionados con nuestra salud física y mental, también descubriremos ejercicios prácticos para favorecer nuestro bienestar.

Profundizaremos en tres tipos de ejercicios: respiración, movimiento consciente y descanso o relajación. Estos ejercicios fortalecerán el cuerpo, calmarán la mente y nos ayudarán a gestionar nuestras emociones.

Empecemos con el primer ejercicio.

Descansos Mentales 1 y 2

MONTAÑA SENTADA

La Montaña Sentada es la postura base para todos los ejercicios sentados y de respiración. La posición recta permite a los estudiantes ensanchar por completo los pulmones para respirar profundamente.

EL MINUTO CONSCIENTE

Participación Activa

Dediquemos un momento a hablar sobre el estrés. ¿Qué cosas les estresan? (Anote la respuestas de los estudiantes en una pizarra blanca o rotafolio).

Miren todas las respuestas. Piensen en algo que sea estresante para ustedes. A continuación, observen: ¿en qué parte del cuerpo sienten el estrés?

Anote algunas respuestas de los estudiantes. Escuchará diferentes respuestas. Haga hincapié en que el estrés es algo que experimentamos no solo en la mente, sino también en el cuerpo.

A continuación, piensen detenidamente en algo que les aporte alegría. (Anote la respuestas de los estudiantes en una pizarra blanca o rotafolio). Cuando piensan en algo que les aporta alegría, ¿en qué parte del cuerpo notan dicha alegría?

Vuelva a anotar algunas respuestas de los estudiantes. Recalque que incluimos la alegría para recordarnos que también debemos centrarnos en experiencias positivas.

Descanso Mental 3

RESPIRACIÓN DE BARRIGA-CORAZÓN

Presente la idea de la respiración nasal a los estudiantes. Para todos nuestros ejercicios, inhalaremos y exhalaremos por la nariz, a no ser que se indique lo contrario.

Enseñanza

Las prácticas de salud física y mental suponen un método eficaz para gestionar el estrés. En general, el ejercicio favorece la circulación de la sangre y transporta oxígeno a todas las células del cuerpo, incluidas las del cerebro, por lo que es una de las mejores formas de eliminar el exceso de hormonas del estrés. Nuestras técnicas de respiración reducen los sentimientos de ansiedad y malestar que, en ocasiones, trae consigo la sensación de estrés. Además, tomarse un momento para descansar nos ayuda a prestar atención a nuestros sentimientos y nuestras necesidades.

De hecho, algunas circunstancias estresantes o complejas pueden brindarnos la oportunidad de poder asumir dificultades mayores, recalibrar cuerpo y mente y aumentar nuestra resiliencia a situaciones que solían hacernos perder el rumbo.¹

Al cambiar nuestra percepción en torno

al estrés, podemos adoptar un enfoque diferente con respecto a lo que solía estresarnos, como los deberes, los exámenes o las presiones sociales. Puede que estos aspectos de la vida cotidiana aún nos supongan un reto, pero podemos estar a la altura de los desafíos y abrirnos a la posibilidad de aprender y crecer.

Aunque algunos estresores pueden contribuir a nuestro crecimiento y nos harán ser más fuertes, resulta importante aprender formas de gestionar el estrés. En el próximo ejercicio, veremos un ejemplo de cómo combinar la respiración y el movimiento para soltar parte del estrés del cuerpo. Veamos cómo nos sentimos después de realizarlo.

Descanso Mental 4

GIRO DE AMANECER EN UNA SILLA

Con el Giro de Amanecer en Una Silla, introduce el concepto de la conexión de la respiración y el movimiento. Recuerde a los estudiantes que inicien cada movimiento con una inhalación o una exhalación.

ACTIVIDAD OPCIONAL EN GRUPO

Organice a los estudiantes por parejas o en grupos pequeños para replantear algunos de los estresores presentes en su vida. ¿Pueden elegir uno o dos estresores y analizar cómo pueden estar ayudándoles a crecer? Júntense de nuevo y pida al os grupos que compartan cualquier

aprendizaje que hayan sacado con toda la clase.

Repaso

Analicen detenidamente cómo se han sentido, física y mentalmente, al principio de la clase y cómo se sienten ahora que han practicado estos sencillos ejemplos.

Práctica en el Hogar

A lo largo de los próximos días, cuando noten que el cuerpo muestra señales de estrés, prueben a parar y realizar unas cuantas respiraciones. Observen si esto cambia cómo se sienten en ese momento.

1 Firdaus Dhabhar, "Good stress, bad stress" ("Estrés bueno, estrés malo") Stanford Medicine Newsletter, Stanford Medicine, 2012. <http://stanfordmedicine.org/commu>

Lección Dos

Respiración Consciente



PREGUNTA DE REFERENCIA

¿Cómo se sienten a nivel corporal cuando prestan atención a su respiración?

OBJETIVO

Los estudiantes serán capaces de enumerar los beneficios de la respiración nasal.



CONSEJOS PARA EDUCADORES

- Continúe pidiendo valoraciones de los estudiantes tras los Descansos Mentales.
- Continúe haciendo hincapié en la importancia de observar su experiencia con bondad.
- Explique que siempre empezaremos la clase con el Minuto Consciente para conectar con nosotros mismos.



VOCABULARIO

mindfulness
músculo de mindfulness



DESCANSOS MENTALES

El Minuto Consciente
Respiración de Barriga-Corazón
Respiración Océanica
Gato/Vaca en Una Silla
Descanso Guiado

Descanso Mental 1

EL MINUTO CONSCIENTE

Conexión

En la última lección, hablamos acerca del estrés: lo que nos estresaba, en qué lugares del cuerpo sentíamos el estrés y cómo el estrés, en la cantidad adecuada, nos puede ayudar a crecer. Además, introdujimos nuestros ejercicios de Descanso Mental, los cuales están concebidos para ayudarnos a gestionar el estrés en nuestra vida.

Hoy, vamos a profundizar en una de nuestras herramientas de salud mental más importantes. Se trata de una actividad sencilla que les ayudará a concentrarse, a calmarse y a relajarse, pero también les permitirá “hackear” en el sistema nervioso y el cerebro, enseñándoles cómo deshacerse de las emociones intensas, como el enfado o el miedo. ¿Alguien puede adivinar de qué se trata? (La respuesta es la respiración).

Descanso Mental 2

RESPIRACIÓN DE BARRIGA-CORAZÓN

En el día de hoy, los estudiantes realizarán tres rondas de Respiración de Barriga-Corazón.

1 RONDA 1

Pida a los estudiantes que observen qué ocurre físicamente en el cuerpo cuando inhalan. (¿Se expanden el pecho y la barriga? ¿Sienten una sensación de elevación, como si fueran más altos?)

2 RONDA 2

Pida a los estudiantes que observen qué ocurre físicamente en el cuerpo cuando exhalan. (¿Se contraen el pecho y barriga? ¿Experimentan un ligero sentimiento de encogerse o de plegarse hacia ellos mismos?)

3 RONDA 3

Realice el ejercicio sin un punto de enfoque específico.

Como es habitual, dé cabida todo tipo de experiencias de los estudiantes cuando recopile sus valoraciones. No hay una forma correcta o errónea de experimentar la respiración.

Enseñanza

Sin duda alguna, la respiración es lo único que hacemos constantemente y en lo que pocas veces pensamos. Respiramos 15 veces por minuto, lo que significa que respiramos 21 600 veces cada día. Algunas personas afirman que no saben “cómo respirar”, pero la respiración se produce de forma automática y sin que requiera esfuerzo alguno. Se produce en todo momento.

La respiración está directamente vinculada al sistema nervioso (cerebro, médula espinal y nervios periféricos), así como a los sistemas cardiovascular, digestivo y musculoesquelético. Cada ciclo de inhalación y exhalación favorece la circulación de la sangre y las hormonas, la adecuada descomposición de los alimentos y los desechos, así como la salud estructural de los músculos y los huesos. No existe separación alguna entre la calidad de la respiración y la salud del cuerpo físico.

Hoy, vamos a aprender algunos de los beneficios de la respiración profunda, concretamente la respiración profunda a través de la nariz.

- La respiración nasal filtra el polvo y las impurezas del aire.
- Además, calienta el aire a la temperatura corporal.
- Se adquiere un mayor control del diafragma, un músculo plano bajo los pulmones, el principal músculo de la respiración.
- La respiración consciente les brinda control sobre una parte del cerebro que, normalmente, está con el piloto automático encendido. Pueden empezar a "hackear" su propio cerebro y sistema nervioso regulando la respiración.
- Ralentizar la respiración ayuda a aliviar el estrés y a controlar el enfado u otras emociones intensas. Puede ayudarnos a pararnos a pensar antes de actuar.
- Prolongar la exhalación favorece la relajación, así como relajar la lengua y los músculos faciales circundantes.

Para poder concentrarnos en la respiración mientras realizamos ejercicios de movimiento, vamos a aprender una técnica denominada la Respiración Oceánica. Empleamos esta particular técnica de respiración en todos nuestros ejercicios de movimiento.

Descanso Mental 3

RESPIRACIÓN OCEÁNICA

Utilice cualquiera de los siguientes ejercicios, o todos, para introducir la Respiración Oceánica.

▶▶▶ EJERCICIO 1

Inhalen por la nariz. Al exhalar, susurren "ahhh" por la boca. Repitan dos o tres veces. En la segunda o tercera vez, cierren la boca, exhalen y dirijan el susurro a través de la nariz.

▶▶▶ EJERCICIO 2

Mientras respiran por la boca, imaginen que empañan un espejo. A continuación, mientras respiran por la nariz, imaginen que empañan un espejo.

▶▶▶ EJERCICIO 3

Lleven las manos a las orejas. Presionen levemente de forma que se amortigüen los sonidos del exterior. Concéntrense en el sonido de su respiración conforme inhalan y exhalan por la nariz. Puede que noten que lo que oyen es similar al sonido de una concha. (Dato curioso: la cóclea es la parte del oído que les permite escuchar este sonido. El nombre viene de la palabra latina para "concha de caracol", porque tiene forma de espiral, como una concha de caracol!).

Enseñanza

Las actividades que están aprendiendo les ayuda a desarrollar mindfulness. *Mindfulness se puede definir como “la capacidad de darse cuenta de lo que está sucediendo cuando está sucediendo, con bondad y curiosidad”. Parece sencillo, pero sabemos por experiencia que no tiene por qué ser fácil notar lo que está sucediendo en el momento en el que está sucediendo, aun si tan solo intentamos fijarnos en lo que está sucediendo en nuestra propia mente.*

En nuestros ejercicios de Descanso Mentales, trataremos de fijarnos en el momento en que nos distrajimos y tomaremos elecciones conscientes para volver a concentrarnos en un punto de enfoque concreto. La mayoría de las veces, dicho punto de enfoque es la respiración. (La postura, la mirada o los sentimientos son otros ejemplos de punto de enfoque). La respiración consciente nos ayuda a pararnos y observar el estado del cuerpo y de la mente. El sonido y el movimiento de la respiración, además de cómo se sienten, pueden darles información acerca de cómo reaccionan o responden a determinados pensamientos, sentimientos y estímulos externos. El “músculo de mindfulness” crece cada vez que simplemente observan sus inhalaciones y exhalaciones. Con el tiempo y con la repetición, la observación y la interpretación de la respiración resultarán más sencillas y, si cabe, más interesantes.²

Participación Activa

En el próximo ejercicio, empezaremos cada acción física con una inhalación o con una exhalación. Comprueben si pueden sentir cómo el movimiento físico en esta postura es una extensión natural del movimiento de la respiración que hemos visto en la Respiración de Barriga-Corazón.

Descanso Mental 4

GATO/VACA EN UNA SILLA

Recabe las valoraciones de los estudiantes. *¿Notaron una conexión entre el movimiento natural de la respiración y el movimiento del cuerpo en Gato/Vaca?*

Nuestro próximo Descanso Mental es un ejercicio de relajación. Tan solo vamos a utilizar el poder de nuestra atención para contribuir a que el cuerpo se relaje. Vamos allá.

Descanso Mental 5

DESCANSO GUIADO

Los estudiantes pueden dejar que la respiración regrese a su ritmo normal durante el Descanso Guiado; no es necesario controlar la respiración.

La inhalación y exhalación por la nariz sigue siendo beneficiosa durante el Descanso Guiado.

Repaso

Hoy hemos visto los beneficios de la respiración nasal. Hemos introducido el término "mindfulness" y hemos notado cómo, cuando somos conscientes de nuestra respiración, nos ayuda a examinar el estado del cuerpo y la mente. En la próxima lección, veremos qué ocurre en nuestro sistema nervioso cuando estamos relajados y cuando estamos estresados.

Práctica en el Hogar

Durante su día, intenten observar cuándo su respiración se acelera o se ralentiza. Si están preocupados o estresados, comprueben si pueden utilizar la respiración estable para liberar tensiones y calmar la mente.

1 "Cochlea" ("Cóclea") Merriam-Webster's Collegiate Dictionary. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/cochlea>.

2 Feldman, Greeson, Senville, "Differential effects of mindful breathing, progressive muscle relaxation, and loving kindness meditation on decentering and negative reactions to repetitive thoughts" ("Efectos diferenciales de la respiración consciente, la relajación muscular progresiva y la meditación de la bondad amorosa sobre la desviaciones de atención y las reacciones negativas con respecto a los pensamientos repetitivos") <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2932656/>.

Lección Tres

Sistema Nervioso Simpático y Parasimpático



PREGUNTAS DE REFERENCIA

¿Qué es el sistema nervioso simpático y cuándo debería ser dominante?

¿Qué es el sistema nervioso parasimpático y cuándo debería ser dominante?

OBJETIVO

Los estudiantes serán capaces de caracterizar y comparar las funciones principales del sistema nervioso simpático y parasimpático.



CONSEJOS PARA EDUCADORES

- Continúe pidiendo valoraciones tras algunos Descansos Mentales; no es necesario hacerlo cada vez que se realiza un Descanso Mental.
- Recuerde a los estudiantes que conecten su respiración con los movimientos en su práctica de la Secuencia de Recargar. De esta forma, contribuirán a desarrollar el músculo de mindfulness.



VOCABULARIO

sistema nervioso autónomo
sistema nervioso parasimpático
sistema nervioso simpático



DESCANSOS MENTALES

El Minuto Consciente
Entrada Suave, Extensión para Salir
Secuencia de Recargar
Descanso Guiado

Descanso Mental 1

EL MINUTO CONSCIENTE

Conexión

En la última lección, definimos el concepto de mindfulness y aprendimos los beneficios de la respiración nasal. ¿Alguien recuerda cuál era la definición de mindfulness?

Hoy, repasaremos las ramas simpática y parasimpática del sistema nervioso y cómo los ejercicios de salud mental que estamos aprendiendo pueden afectar a nuestra respuesta al estrés.

Descanso Mental 2

ENTRADA SUAVE, EXTENSIÓN PARA SALIR

Recuerde a los estudiantes que prolongar la exhalación ayuda al cuerpo a relajarse.

Enseñanza

¿Cómo se sienten tras Entrada Suave, Extensión para Salir? Si se sienten más tranquilos o relajados, existe una razón fisiológica que lo explica. Acaban de activar su sistema nervioso parasimpático.

Veamos qué ha pasado En el sistema nervioso autónomo, existen dos ramas que funcionan de forma continua: el sistema nervioso simpático (SNS) y el sistema nervioso parasimpático (SNP). "Autónomo" significa "involuntario".¹ El sistema nervioso simpático controla todos los elementos de nuestro

cuerpo que se estiren o muevan para realizar alguna actividad. El sistema nervioso parasimpático controla la contracción y el descanso. La dilatación de las pupilas, por ejemplo, se produce a través del SNS, mientras que la contracción de las pupilas se produce a través del SNP.

El sistema nervioso simpático proporciona el combustible necesario para participar en las circunstancias externas al cuerpo y realizar las mismas.² (por ejemplo, trabajar, ir al colegio, realizar tareas, etc.). Además, el sistema nervioso simpático controla nuestra respuesta de "lucha, huida o inmovilización", que es la forma en la que responde el cuerpo a un peligro percibido. En un estado simpático, el cuerpo no tiene la energía que necesita para curarse de cualquier enfermedad o herida, digerir alimentos o información o recuperarse. Vivimos en un mundo dinámico impulsado por la tecnología, por lo que nuestra rama simpática se activa con más frecuencia que la parasimpática.

Para recuperarse de nuestras interacciones con nuestros entornos externos, y prepararse para los mismos, el sistema parasimpático debe ser el dominante.³ El sistema parasimpático ayuda a devolver el cuerpo a un estado de equilibrio tras una respuesta simpática. Mientras que el sistema nervioso simpático se sabe que controla la respuesta de "lucha, huida o inmovilización", el sistema nervioso parasimpático controla el "descanso y la digestión". En un estado parasimpático, las inhalaciones y exhalaciones son más suaves y calmadas y el sistema nervioso se tranquiliza.

Las prácticas de salud mental, como los Descansos Mentales, contrarrestan la activación innecesaria del sistema nervioso simpático a través de una respiración estable, exhalaciones prolongadas, descanso profundo y la repetición de pensamientos positivos y serenos.

Descanso Mental 3

SECUENCIA DE RECARGAR

Los estudiantes pueden usar la Respiración Oceánica cuando hagan la Secuencia de Recargar.

ACTIVIDAD OPCIONAL EN GRUPO

Toda la clase debe identificar actividades del día que activen el sistema nervioso simpático, así como actividades que activen el sistema nervioso parasimpático. ¿Los estudiantes sienten que están equilibrados o acaso necesitan más actividad simpática o parasimpática?

Nota: Aunque el tiempo delante de una pantalla puede parecer “relajante”, en realidad activa la respuesta del cuerpo al estrés.⁴

Descanso Mental 4

DESCANSO GUIADO

Repaso

Hoy, hemos aprendido acerca de las ramas simpática y parasimpática del sistema nervioso autónomo. Nuestros ejercicios

de salud mental nos ayudan a activar el sistema nervioso parasimpático, el cual contribuye a la reparación y recuperación del cuerpo (descanso y digestión) tras gastar energía externamente a través del sistema nervioso simpático. En la próxima lección, ahondaremos en el sistema nervioso y veremos algunas partes del cerebro que influyen en cómo nuestro cerebro gestiona el estrés.

Práctica en el Hogar

Comiencen a mejorar su conciencia sobre su propio sistema nervioso autónomo. Observen cuando estén apurados o se sientan llenos de energía, hiperactivos o preocupados: el sistema nervioso simpático está activado. Observen cuando se sientan relajados, en calma, tranquilos o serenos: el sistema nervioso parasimpático está activado. ¿Cuál está activado con más frecuencia?

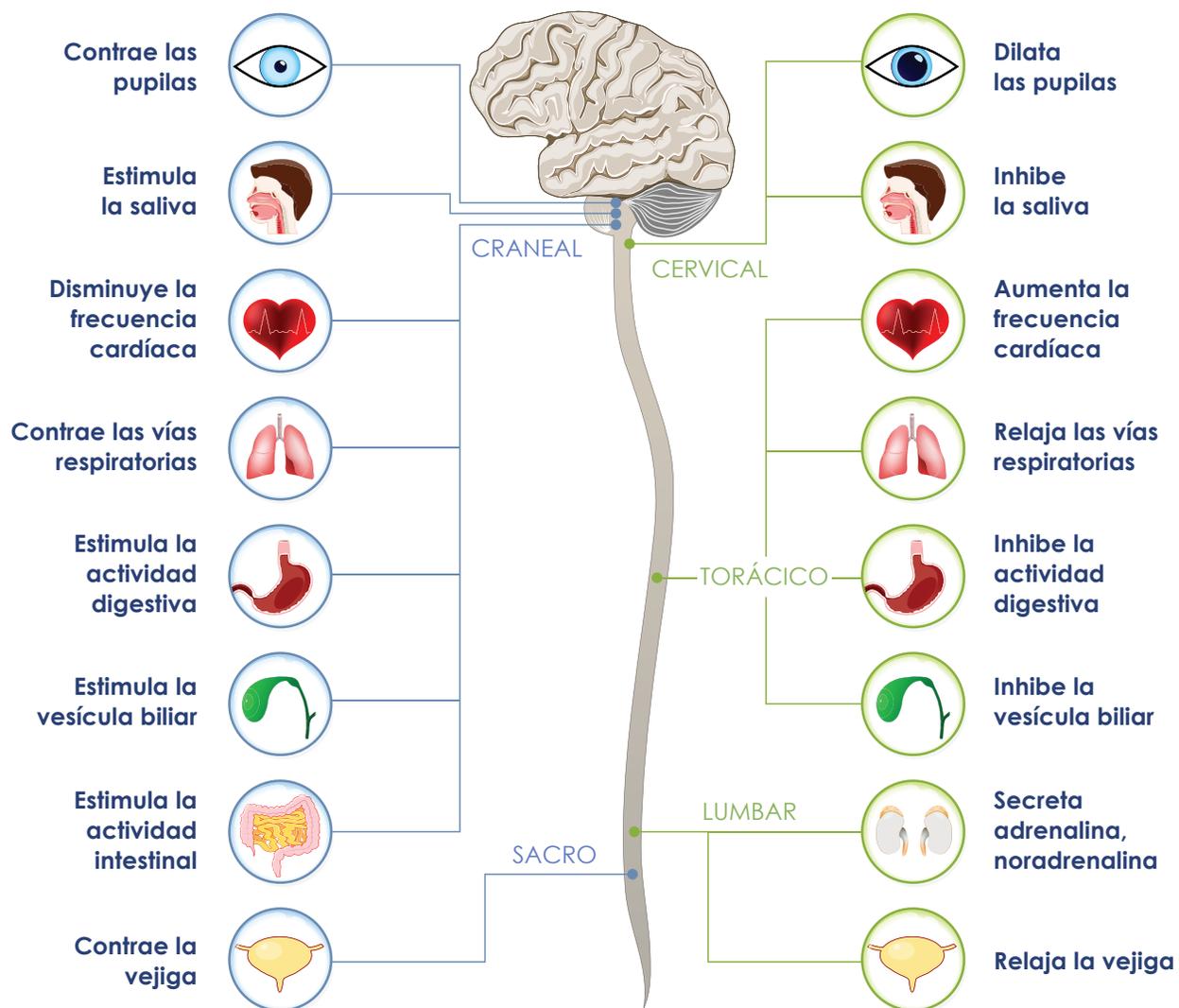
¹ Eric H. Chudler, “Autonomic Nervous System”, (“Sistema nervioso autónomo”), Neuroscience for Kids, University of Washington, 2014. <https://faculty.washington.edu/chudler/auto.html>.

² “Sympathetic Nervous System” (“Sistema nervioso simpático”) *Encyclopedia Britannica*, 2016. <http://www.britannica.com/science/sympathetic-nervous-system>.

³ “Parasympathetic Nervous System” (“Sistema nervioso parasimpático”) *Encyclopedia Britannica*, 2016. <http://www.britannica.com/science/parasympathetic-nervous-system>.

⁴ V. L. Dunckley, “Screens and the Stress Response” (“Pantallas y la respuesta al estrés”) *Psychology Today*, 17 de noviembre de 2012. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/mental-wealth/201211/screens-and-the-stress-response>.

SISTEMA NERVIOSO SIMPÁTICO Y PARASIMPÁTICO

Sistema nervioso
PARASIMPÁTICOSistema nervioso
SIMPÁTICO

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 Cuatro

Conozca el Cerebro: el Hipocampo, el CPF y la Amígdala



PREGUNTAS DE REFERENCIA

- ¿Cuál es la principal función del hipocampo?
- ¿Y de la amígdala? ¿Y del córtex prefrontal?
- ¿Qué significa autorregularse?

OBJETIVO

Los estudiantes serán capaces de describir las funciones del hipocampo, la amígdala y el córtex prefrontal.



CONSEJOS PARA EDUCADORES

- Explique que la repetición de los Descansos Mentales es intencionada. Estos tipos de ejercicios se aprenden mejor a través de la repetición.
- Realizar los mismos Descansos Mentales de forma consistente con el tiempo es la mejor manera de aumentar la resiliencia y ayudar a los estudiantes a adquirir competencias duraderas para gestionar el estrés y favorecer su bienestar.



VOCABULARIO

amígdala
autorregulación
córtex prefrontal
hipocampo



MATERIALES

Diagramas del Cerebro



DESCANSOS MENTALES

El Minuto Consciente
Entrada Suave, Extensión para Salir
Secuencia de Recargar
Descanso Guiado

Descanso Mental 1

EL MINUTO CONSCIENTE

Conexión

En la última lección, aprendimos cómo los Descansos Mentales pueden ayudar a nuestro cuerpo a abandonar la respuesta de “lucha, huida o inmovilización” que controla el sistema nervioso simpático y a entrar en un estado más tranquilo y relajado controlado por el sistema nervioso parasimpático. Hoy, vamos a aprender tres partes importantes del cerebro: el hipocampo, la amígdala y el córtex prefrontal (o “CPF”), y cómo afectan a nuestra capacidad de responder y reaccionar a los estresores de nuestras vidas.

Descanso Mental 2

ENTRADA SUAVE, EXTENSIÓN PARA SALIR

Enseñanza

Hipocampo procede de la palabra griega que significa “caballo de mar”.¹ Ustedes tienen un hipocampo con la forma de un caballito de mar en cada hemisferio del cerebro. El hipocampo sería como el álbum de recortes del cerebro o el disco duro de un ordenador, puesto que almacena la información que ustedes quieren (y, en ocasiones, la que no quieren) recordar,

como las tablas de multiplicar, los nombres de compañeros de clase y profesores o una discusión desagradable con un amigo. El hipocampo transfiere información desde la memoria a corto plazo hasta la memoria a largo plazo. Además, da sentido a los recuerdos almacenados. El hipocampo intenta comprender nueva información comparándola con los recuerdos almacenados. El hipocampo almacena recuerdos fácticos, como la fecha de cumpleaños de su mejor amigo. El hipocampo cambia conforme aprenden cosas nuevas.

Amígdala procede de la palabra griega que significa “almendra”, dada la forma similar a la de este fruto seco.² Ustedes 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 se centra en los recuerdos emocionales, como cuando recuerdan pedir un deseo al soplar las velas de cumpleaños o la muerte de su mascota. Cuando se recuerda un recuerdo, a partir de las conexiones con el hipocampo, las emociones asociadas (positivas o negativas) se experimentan con dicho recuerdo. 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”).

Descanso Mental 3

SECUENCIA DE RECARGAR

Enseñanza

El **córtex prefrontal**, también llamado “CPF”, se encuentra en la parte frontal del cerebro. (Recalque la palabra “frontal” en “prefrontal”).

Controla las emociones intensas y los impulsos. 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.

Participa en la última fase de la confrontación del peligro. 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.

Imaginen que la amígdala es el guarda de seguridad propio del cerebro, el hipocampo es el banco de recuerdos, 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.

ACTIVIDAD OPCIONAL EN GRUPO

Proponga a los estudiantes distintos escenarios y pídeles que indiquen qué parte del cerebro se activaría en cada caso. Pídeles que justifiquen sus respuestas. Haga un primer ejemplo y, a continuación, practiquen distintos escenarios todos juntos. Por último, pida a los estudiantes que aborden unos cuantos escenarios con un compañero antes de compartirlo con toda la clase.

Escenarios ilustrativos:

1. Están nadando en el océano y ven una medusa nadando cerca de ustedes. (Amígdala)
2. Deben memorizar las letras de una canción para una canción del coro. (Hipocampo)
3. Necesitan planificar qué meter en la maleta para un viaje de un día. (CPF)
4. Saltan asustados cuando alguien, de forma inesperada, grita “¡Bu!” cerca de ustedes. (Amígdala)
5. Deben organizar los pasos para resolver un problema de matemáticas complejo. (CPF)
6. Deben recordar el camino para ir del colegio a casa. (Hipocampo)
7. Les están persiguiendo en un juego competitivo de estatua. (Amígdala)
8. Deben recordar el camino que han seguido muchas veces a casa de su amigo. (Hipocampo)

9. *Deben realizar tres respiraciones profundas y, a continuación, deben decidir cómo responder a una mala situación. (CPF)*
10. *Están doblando una grulla de origami sin instrucciones. (Hipocampo)*

Descanso Mental 4

DESCANSO GUIADO

Repaso

Hoy hemos aprendido las funciones y las relaciones entre tres importantes partes del cerebro: el hipocampo, la amígdala y el córtex prefrontal. Aunque cada parte tiene distintas responsabilidades, las tres partes utilizan las neuronas para comunicarse entre sí. Pueden recordar el hipocampo como un banco en el que se almacenan los recuerdos; la amígdala como el guarda de seguridad o la alarma de incendios del cerebro, que nos advierte de un posible peligro; y el CPF como el líder amable y sabio que nos guía para tomar decisiones meditadas e inteligentes.

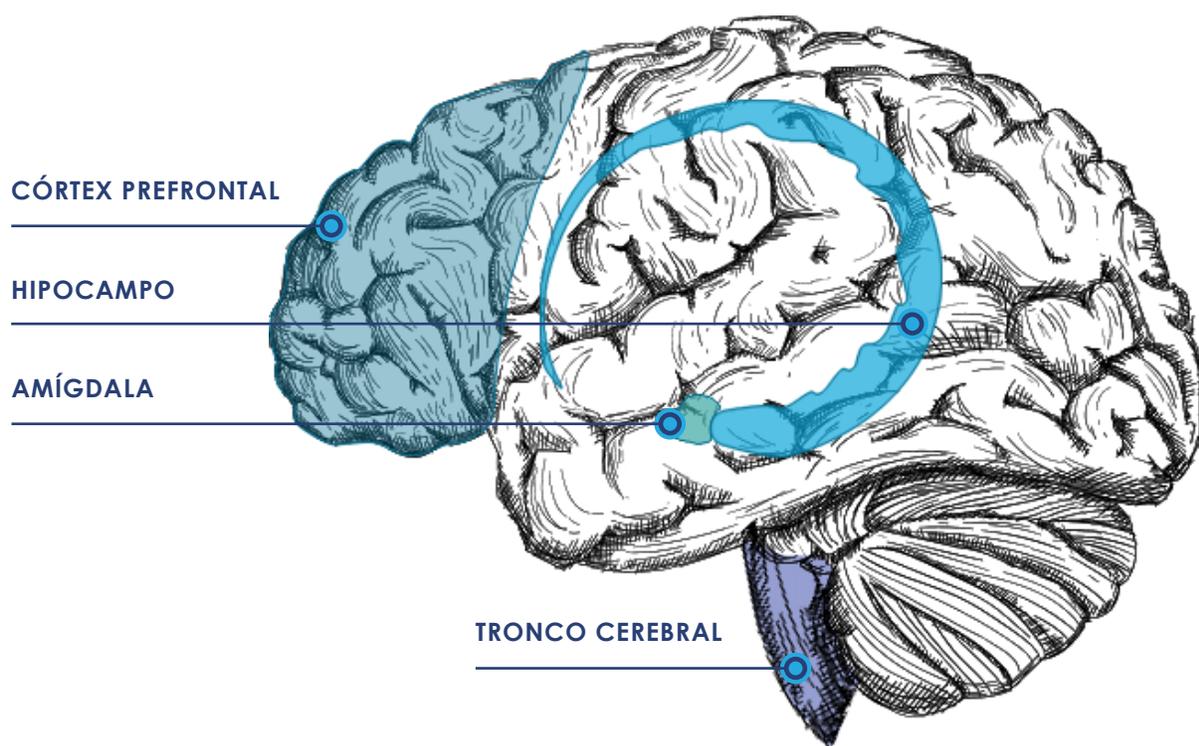
Práctica en el Hogar

Prueben a ser conscientes del juego entre la amígdala y el córtex prefrontal o entre la respuesta emocional y el razonamiento en el día a día. ¿Cuándo están sus palabras o acciones motivadas por una emoción intensa o repentina? ¿Cuándo están sus palabras o acciones motivadas por la razón y la racionalidad? ¿Existen determinadas personas o circunstancias que pongan en marcha la amígdala o el córtex prefrontal?

1 "Hippocampus" ("Hipocampo") Merriam-Webster's Collegiate Dictionary. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/hippocampus>.

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

DIAGRAMA DEL CEREBRO



Lección Cinco

Conexión Entre el Cerebro y la Respiración



PREGUNTA DE REFERENCIA

¿De qué herramientas disponen para calmar la amígdala y entrenarla para que no reaccione de forma exagerada?

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 Tómese 5, 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

córtex cerebral
sistema límbico
tronco cerebral



MATERIALES

Diagrama del Cerebro



DESCANSOS MENTALES

El Minuto Consciente
Tómese 5
Gato/Vaca en Una Silla
Absorber lo Bueno

Descanso Mental 1

EL MINUTO CONSCIENTE

Conexión

En la última lección, aprendimos las funciones y las relaciones entre tres importantes partes del cerebro: el hipocampo, la amígdala y el córtex prefrontal.

- El hipocampo es como un banco en el que se almacenan los recuerdos.
- La amígdala es como el guardia de seguridad o la alarma de incendios del cerebro, que nos advierte de un posible peligro.
- El CPF es como el líder bondadoso y sabio que nos guía para tomar decisiones meditadas e inteligentes.

Hoy, vamos a continuar explorando las conexiones del cerebro, centrándonos en la función de la respiración.

Enseñanza

Aunque el trabajo de la amígdala es mantenernos seguros, a veces piensa que estamos en peligro, cuando no es así. Si siente la existencia de una amenaza, la amígdala envía oxígeno a nuestros brazos y piernas para prepararse para la respuesta de "lucha, huida o inmovilización", lo que significa que el CPF, la parte reflexiva de nuestro 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 2

TÓMESE 5

Enseñanza

¿Alguna vez han experimentado cómo la amígdala protectora hacía sonar la alarma y reaccionaba a una situación para, más tarde, descubrir que había cometido un error y había reaccionado de forma exagerada?

Ponga un ejemplo. 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 posibles 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.

Describa cómo 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 3

 GATO/VACA EN UNA SILLA

Participación Activa

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.¹

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.

Descanso Mental 4

 ABSORBER LO BUENO

ACTIVIDAD OPCIONAL INDIVIDUAL

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.

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

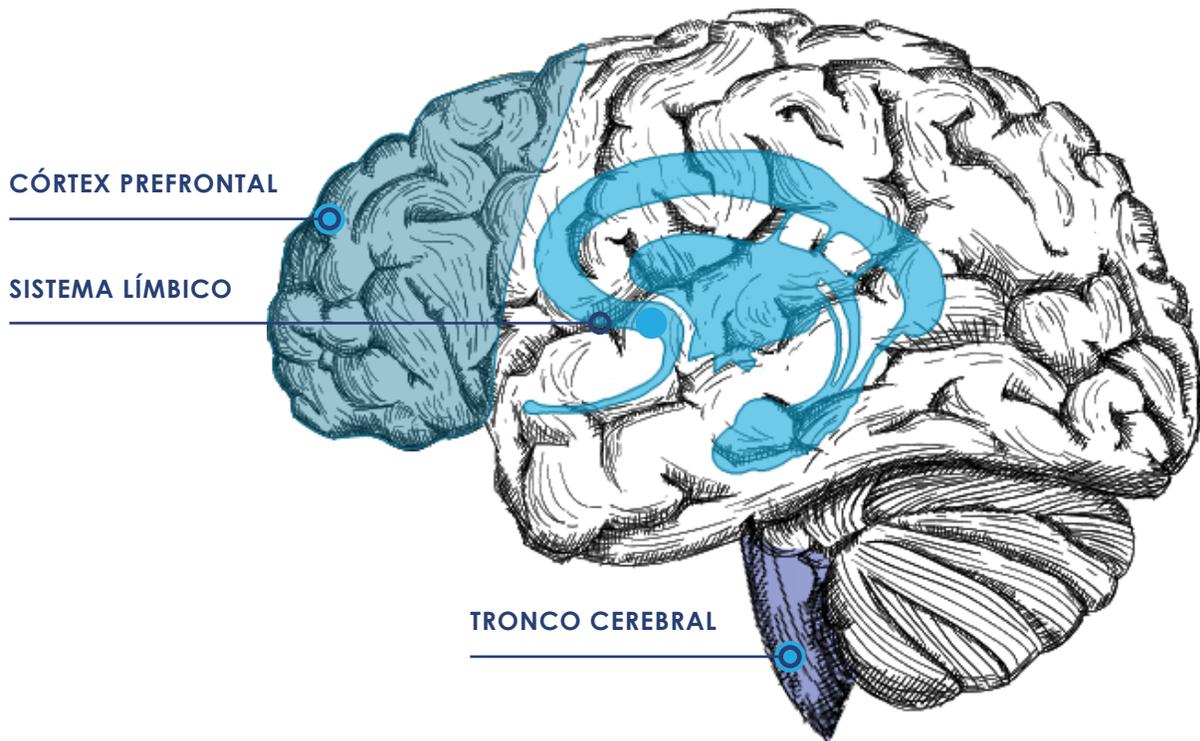
regular, con el tiempo, el cerebro puede aprender a ser menos reactivo y, en su lugar, responder de forma más reflexiva en situaciones problemáticas, para que su líder bondadoso, o el CPF, sea el que les guíe.

Práctica en el Hogar

Esta semana, dediquen un momento cada día a practicar uno de los ejercicios de respiración (Respiración Barriga-Corazón; Respiración Oceánica; Entrada Suave, Extensión para Salir; o Tómese 5). Conforme practiquemos estos ejercicios en momentos tranquilos, desarrollaremos nuestro músculo de mindfulness y, con el tiempo, aumentaremos nuestra capacidad de respuesta ante situaciones de estrés.

1 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

El Iceberg del Enfado



PREGUNTA DE REFERENCIA

¿Cómo afectan las emociones intensas a cómo reaccionan en diferentes situaciones?

OBJETIVO

Los estudiantes serán capaces de identificar los desencadenantes de enfado personales y escoger formas constructivas y eficaces de sobrellevar el enfado.



CONSEJOS PARA EDUCADORES

Absorber lo Bueno

- Conforme explica Absorber lo Bueno, puede indicar que esto no es lo mismo que la positividad tóxica.
- Absorber lo Bueno es una técnica que fomenta que la mente absorba las experiencias positivas y ayuda a cultivar la resiliencia y la gratitud.
- La positividad tóxica es la aceptación de que, pese al dolor y la confusión emocional de una persona, únicamente deben mantener una mentalidad positiva.
- 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.¹



VOCABULARIO

empatía
sobrellevar



MATERIALES

Rotafolio o pizarra blanca
Gráfico del Iceberg del Enfado
(también puede crear el suyo propio)



DESCANSOS MENTALES

El Minuto Consciente
Entrada Suave, Extensión para Salir
Secuencia de Recargar
Absorber lo Bueno

Descanso Mental 1

EL MINUTO CONSCIENTE

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. Descubrimos que, a través de la respiración consciente, podemos mantener el CPF activo y favorecer el óptimo funcionamiento del cerebro. 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, exploraremos la emoción fuerte del enfado.

Descanso Mental 2

ENTRADA SUAVE, EXTENSIÓN PARA SALIR

Enseñanza

Utilice las siguientes preguntas² para orientar un debate entre toda la clase en torno al enfado:

- ¿Qué les enfada? Incluyan molestias pequeñas o menores y causas más importantes que les enfurezcan.
- ¿Cómo saben que están enfadados?

- ¿En qué parte del cuerpo notan el enfado? Indiquen los síntomas físicos.
- ¿Cuál es el primer signo de enfado que experimentan? Indiquen las primeras señales de advertencia que les hacen saber que se están enfadando.

Conforme modera el debate:

- refuerce la idea de la primera lección acerca de que experimentamos las emociones y el estrés en nuestro cuerpo;
- recuerde a los estudiantes que la amígdala es la parte del cerebro asociada con las emociones tales como el miedo, al ansiedad o el enfado.

Descanso Mental 3

SECUENCIA DE RECARGAR

Los estudiantes pueden usar la Respiración Oceánica cuando hagan la Secuencia de Recargar.

Enseñanza

Un iceberg es una enorme masa de hielo que flota en las áreas más frías del océano. Por encima de la superficie únicamente se puede ver un 10 % del iceberg, por lo que la mayoría del iceberg está oculto a la vista. El enfado se puede comparar con un iceberg. La mayoría de las veces, el enfado representa solamente una pequeña parte de lo que realmente sienten. Se trata de una emoción superficial, cuya emoción u emociones más profundas se esconden bajo la superficie. Cuando se enfadan, es

importante que se pregunten: “¿Qué siento además de enfado?”

Entre los sentimientos que se ocultan bajo la superficie se incluyen la humillación, la culpa, el miedo, la envidia, la ansiedad, la frustración, la preocupación, la inseguridad, el rechazo, la impotencia, así como no sentirse respetado. Comparta una de estas posibles emociones profundas y, a continuación, pida a los estudiantes que aporten las suyas. Anote las respuestas en el gráfico del “Iceberg del enfado” (en la parte del iceberg que está sumergida en el agua).

Dado que cada uno experimenta diferentes emociones subyacentes, el Iceberg del enfado de cada persona puede ser distinto. Al aprender acerca de estas emociones profundas, ustedes serán más conscientes no solo de sus propios sentimientos, sino también de los sentimientos de los demás y esta concienciación les enseña compasión y empatía.

Descanso Mental 4

DESCANSO GUIADO

ACTIVIDAD OPCIONAL EN GRUPO

Pida a los estudiantes que trabajen por parejas o en pequeños grupos para responder a la pregunta: ¿Qué pueden hacer para sobrellevar el enfado de forma eficaz y saludable cuando experimentan las primeras señales de advertencia de enfado?

Pida a las parejas o grupos que compartan sus respuestas con la clase. Anote las respuestas en un folio grande o en una pizarra de tiza, blanca o digital.

Algunos ejemplos de formas saludables de sobrellevar el enfado incluyen escribir un diario, soltar el enfado a través del ejercicio físico (por ejemplo, el baile o la práctica de deporte), hablar con alguien, realizar tres respiraciones conscientes o dar un paseo y lidiar con la situación cuando estén tranquilos.

Repaso

En ocasiones, una emoción intensa como el enfado es solo la punta del iceberg, con emociones más profundas ocultas bajo la superficie. Recuerden que, a medida que practiquen un estado específico, como el enfado o la tranquilidad, se convertirá en una cualidad.

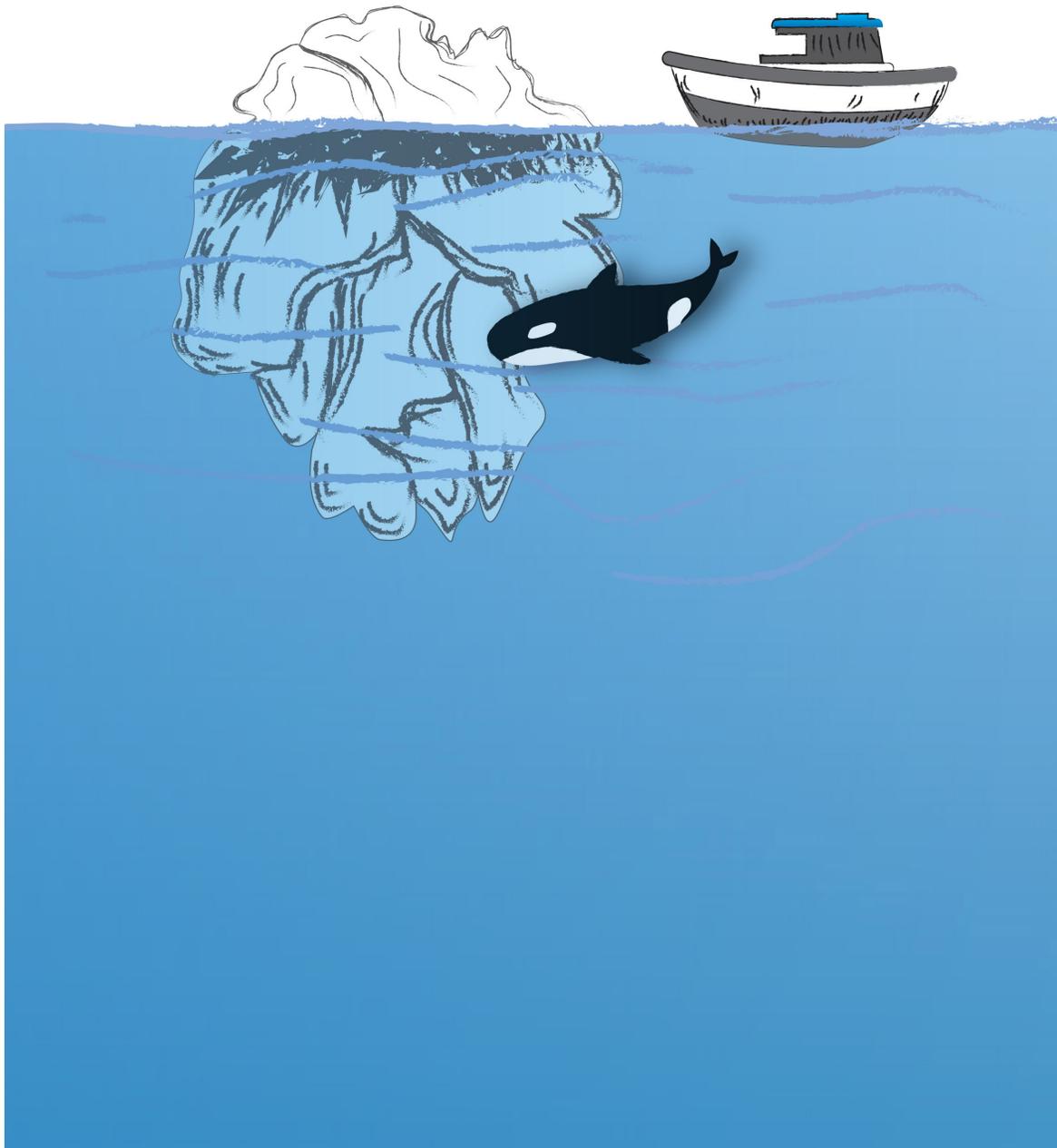
Práctica en el Hogar

Conforme avancen en su día, ¿pueden notar las primeras señales de enfado o de otra emoción intensa cuando aparecen?

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 Inner Health Studio, *Anger Management Worksheet* (Ficha de gestión del enfado). <http://www.innerhealthstudio.com/anger-management-worksheets.html>.

GRÁFICO DEL ICEBERG DEL ENFADO



Lección Siete

Mindfulness el Cuerpo, la Respiración y la Mente: STOP



PREGUNTAS DE REFERENCIA

¿Cuál es la diferencia entre una reacción y una respuesta?

¿Cómo notan en su cuerpo cuándo experimentan una reacción fuerte ante una experiencia o situación?

OBJETIVO

Los estudiantes serán capaces de describir la diferencia entre “responder” y “reaccionar” a una situación.



CONSEJOS PARA EDUCADORES

- Cuando introduzca la técnica de STOP a los estudiantes, haga hincapié en la importancia de practicar esta competencia cuando estamos en un estado de ánimo neutro. De esta forma, se desarrollará el músculo de mindfulness con el tiempo, de forma que, cuando los estudiantes sientan emociones fuertes, su cuerpo y su cerebro los emplearán para parar, respirar profundamente y observar lo que les sucede por dentro.



VOCABULARIO

ninguno



DESCANSOS MENTALES

El Minuto Consciente
Tómese 5
Secuencia de Equilibrio Cerebral
STOP

Descanso Mental 1

EL MINUTO CONSCIENTE

Conexión

En la última lección, analizamos el enfado. Analizamos cómo se siente el enfado en nuestro cuerpo, cuáles son sus primeras señales para cada uno de nosotros y cómo las emociones fuertes, como el enfado, a menudo son solo la punta del iceberg con emociones más profundas escondidas bajo la superficie. Esta semana aprenderemos una estrategia que nos ayudará a detectar las primeras señales de emociones fuertes, así como a captar y replantear tendencias reactivas.

Descanso Mental 2

TÓMESE 5

Enseñanza

Cuando una persona o situación nos provoca, lo que hacemos por defecto es reaccionar.

Una reacción se puede considerar como una acción o un comportamiento abrupto o precipitado. En ocasiones, las reacciones se producen a raíz de una emoción intensa repentina o de una acumulación de emociones intensas reprimidas. En la práctica de mindfulness, aprendemos cómo identificar y trabajar con emociones intensas

antes de que deriven en reacciones. Cuando sentimos emociones intensas, el cuerpo puede darnos algunas pistas a través de temblores, calor en la cara, tensión en los músculos, latidos rápidos, dolores de estómago, así como una necesidad imperiosa de golpear, dar patadas o pisotones.

Las técnicas de mindfulness nos brindan la oportunidad de responder, en lugar de reaccionar. Cuando respondemos a una situación, significa que somos conscientes de nuestro cuerpo, nuestra respiración y nuestra mente y que contamos con mejores recursos para comportarnos o actuar de forma que no derive en más confusión, daño o una mayor dificultad.

Descanso Mental 3

SECUENCIA DE EQUILIBRIO CEREBRAL

Enseñanza

STOP es el paso intermedio entre una reacción y una respuesta. Transcurre muy poco tiempo antes de que digamos o hagamos algo y este se prolonga para que nos demos tiempo para tomar una decisión consciente. Las siglas de STOP significan: Stop. Tomar unas cuantas respiraciones. Observar qué se siente en el cuerpo. Proceder de forma consciente.¹

Analicemos los diferentes pasos de la técnica STOP.

1. *El primer paso de STOP nos enseña a crear el hábito de parar cuando notemos que sentimos una emoción intensa. ¡Este puede ser el paso más difícil!*
2. *El segundo paso, tomar unas cuantas respiraciones, contribuye a relajar la amígdala e intensifica la comunicación entre la amígdala y el CPF.*
 - *Cualquier respiración consciente a través de la nariz será adecuada para STOP.*
 - *Entrada Suave, Extensión para Salir prolonga la exhalación, lo que tiene un efecto relajante.*
 - *La Respiración de Barriga-Corazón favorece la respiración abdominal, que también tranquiliza.*
3. *Para explicar el tercer paso, observe qué siente el cuerpo y guíe a los estudiantes para que observen qué sienten en su cuerpo. Procure que los estudiantes sean exhaustivos en sus observaciones. Recuérdeles las lecciones en las que analizaron cómo se siente el estrés, la alegría y el enfado en el cuerpo.*
4. *El cuarto paso de STOP, proceder de forma consciente, ayuda a los estudiantes a integrar mindfulness en un proceso de toma de decisiones adecuado. Cuando se hayan calmado a través de respiraciones conscientes, y una vez hayan interiorizado la información sobre sus sentimientos a*

partir de sus observaciones, podrán tomar más decisiones conscientes sobre cómo proceder cuando experimentan una emoción intensa.

Aunque la técnica STOP está diseñada para ayudarnos cuando sentimos emociones fuertes, es importante ponerla en práctica cuando nos sentimos tranquilos o estamos en un estado de ánimo neutro. De esta forma, cuando estemos en una situación más tensa, nuestro cuerpo y nuestra mente estarán acostumbrados a parar, respirar profundamente, y observar lo que sucede en el interior antes de proceder. Probemos a continuación la técnica STOP.

Descanso Mental 4

STOP

Aunque los estudiantes puede que no estén experimentando una emoción fuerte en ese momento, aún pueden observar los sentimientos en el cuerpo y tomar decisiones informadas sobre cómo proceder.

Algunos ejemplos sencillos para practicar STOP, cuando estemos en un estado de ánimo neutro, serían los siguientes:

- Si notan que tienen sed, beberán un vaso de agua.
- Si notan que están angustiados por una tarea, optarán por trabajar en la tarea, en lugar de por participar en alguna interacción social.
- Si notan que se sienten tristes por una interacción con un amigo, preverán tener una conversación con dicho amigo para hablarlo.

Repaso

Ahora que hemos incorporado la técnica STOP a nuestro kit de herramientas, profundizaremos en su debate de reaccionar versus responder en la conversación de la próxima semana acerca de cómo los hábitos conforman nuestro cerebro y cómo el cerebro crece y cambia en respuesta al entorno y la experiencia.

Práctica en el Hogar

Registren el número de oportunidades que han tenido de utilizar STOP. Estas oportunidades no tiene por qué estar relacionadas con acontecimientos significativas. Puede que la técnica de STOP les sea útil cuando se atascan con los deberes o en un examen, durante una conversación tensa con un amigo o familiar o en medio de un juego competitivo en el que su energía y atención hayan empezado a decaer.

1 Elisha Goldstein, "Stressing Out? S.T.O.P." ("¿Estresado? S.T.O.P.") Mindful, 29 de mayo de 2013. <http://www.mindful.org/stressing-out-stop/>

Lección Ocho

Hábitos y Neuroplasticidad



PREGUNTA DE REFERENCIA

¿Cómo contribuye la neuroplasticidad a la formación de nuevos hábitos?

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

- Ayude a los estudiantes a establecer la conexión entre neuroplasticidad y la práctica de Descansos Mentales, indicándoles cómo algo que, en un primer momento, les era desconocido (los ejercicios) ahora probablemente les resulte más familiar.
- Esta familiaridad se debe a las conexiones que han desarrollado en el cerebro con la práctica repetida de ejercicios en el tiempo. Cuantos más ejercicios se repitan, las conexiones se fortalecerán.
- Por este motivo practicamos los Descansos Mentales de forma habitual, no solo cuando estamos molestos. Estamos entrenando a nuestro cerebro para que responda desde un estado de tranquilidad.



VOCABULARIO

neurona
neuroplasticidad
neurotransmisores



DESCANSOS MENTALES

El Minuto Consciente
Giro de Amanecer en Una Silla
Secuencia de Equilibrio Cerebral
STOP

Descanso Mental 1

EL MINUTO CONSCIENTE

Conexión

En la última lección, aprendimos la técnica STOP para ayudarnos a parar para responder de forma consciente a situaciones problemáticas. Conforme integramos con el tiempo técnicas como la de STOP, así como el resto de Descansos Mentales, aumentamos nuestra capacidad de responder, en lugar de reaccionar, a los estresores de nuestra vida. En esta lección, hablaremos de los hábitos y de cómo están interrelacionados con un proceso neurológico denominado "neuroplasticidad".¹

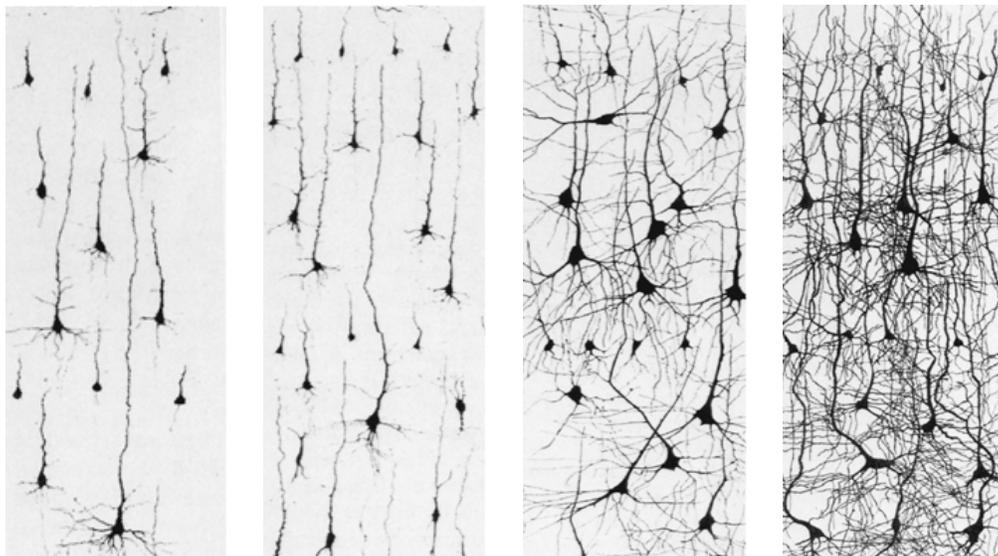
Descanso Mental 2

GIRO DE AMANECER EN UNA SILLA

Enseñanza

El cerebro humano está formado por neuronas, o células cerebrales, que se comunican enviándose mensajes entre sí. En el cerebro, se pasan o transmiten mensajes de neurona a neurona a través de un producto químico especial llamado neurotransmisores. 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. Son capaces de

CIRCUITOS NEURONALES DEL CEREBRO



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.

A continuación, verán varias fotografías de los circuitos neuronales del cerebro.² La imagen a la izquierda del todo muestra los circuitos neuronales de un recién nacido. La segunda imagen muestra los circuitos neuronales de un bebé de tres meses. La tercera imagen ilustra los circuitos neuronales de un bebé de quince meses. La cuarta imagen muestra los circuitos neuronales de un niño de dos años. ¿Qué imagen muestra la mayor densidad de conectividad neuronal?

Al nacer, el cerebro ya está formado con prácticamente todas las neuronas (células cerebrales) que tendremos, pero estas no están conectadas. Las neuronas establecen conexiones a través de la experiencia, la repetición y en condicionamiento.²

Descanso Mental 3

SECUENCIA DE EQUILIBRIO CEREBRAL

Enseñanza

Existe un dicho, inspirado en el trabajo de 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. Esta conexión es positiva cuando aprenden algo útil, como recordar su rutina diaria para prepararse para ir a la escuela o el camino a la casa de su amigo desde su casa. 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.

Cuantos más pensamientos tranquilos y relajantes tengamos, más tranquilos y relajados nos sentiremos. Cuantos más pensamientos estresantes tengamos, más estrés sentiremos. El entrenamiento del cerebro depende de lo que pensamos a causa de la neuroplasticidad. 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.

Descanso Mental 4



Repaso

Hoy hemos aprendido acerca de cómo entrenar el cerebro a través de la práctica y que la repetición nos permite mejorar en cosas en las que queremos mejorar. Cada momento representa una oportunidad de dar forma y desarrollar su cerebro. Sus hábitos y experiencias, que incluyen sus aprendizajes, cómo piensan y su comportamiento, dan forma de forma gradual al cerebro, como un escultor que moldea un bloque de barro. 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

A lo largo de los próximos días, observen detenidamente sus hábitos personales. Al principio puede resultar complicado, puesto que la mayoría de nuestros hábitos son en gran parte inconscientes, pero la percepción de hábitos será más sencilla cuanto más frecuente sea la búsqueda activa de dichos hábitos.

1 Daniel J. Siegel, *Tormenta cerebral: El poder y el propósito del cerebro adolescente*. Nueva York 2013: Penguin Publishing Group.

2 Steven Handel, "Mindfulness Is Self-Directed Neuroplasticity" ("El mindfulness es neuroplasticidad autodirigida") *The Emotion Machine*, 2011. <http://www.theemotionmachine.com/mindfulness-and-neuroplasticity>.

Lección Nueve

Descanso Consciente



PREGUNTA DE REFERENCIA

¿Cuáles son ejemplos de formas saludables de relajarse?

OBJETIVOS

Los estudiantes practicarán diferentes técnicas de relajación. Los estudiantes describirán el beneficio de incorporar el descanso y la relajación en su día a día.



CONSEJOS PARA EDUCADORES

- El descanso puede ser complicado para los estudiantes. Al igual que con los Descanso Mentales, requiere práctica.
- Si los estudiantes se ponen nerviosos o tiene problemas para quedarse quietos, anímelos a concentrarse en la experiencia que están viviendo con bondad y curiosidad. Un objeto pequeño en la mano, como un limpiapiipas o una piedra lisa, pueden ser útiles a la hora de ofrecer un recurso sensorial adicional durante el descanso del estudiante.
- Algunos estudiantes pueden sentirse vulnerables con el descanso, sobre todo si se deben estar tumbados. Asegúrese de dejar que los estudiantes descansen de lado o boca abajo si les resulta incómodo tumbarse boca arriba.



VOCABULARIO

estresor
relajarse
soltar



DESCANSOS MENTALES

El Minuto Consciente
Respiración de Barriga-Corazón
Árbol
Escucha Consciente

Descanso Mental 1

EL MINUTO CONSCIENTE

Conexión

En la última lección, aprendimos acerca de la neuroplasticidad, que consiste en que, cada vez que repetimos una acción o experiencia, formamos una conexión neuronal nueva en el cerebro. Con las repeticiones suficientes, esta conexión se fortalece. A medida que repetimos nuestros ejercicios de salud física y mental, entrenamos a nuestro cerebro para que alcance un estado de tranquilidad aun en situaciones de estrés. Hoy analizaremos la importancia de incorporar el descanso en sus rutinas diarias como forma de gestionar los estresores de su vida.

Descanso Mental 2

RESPIRACIÓN DE BARRIGA-CORAZÓN

Enseñanza

No todo el estrés es malo. Un ejemplo de estrés saludable y positivo podría ser tener un hormigueo en el estómago o las manos sudorosas antes de una actuación o de hacer una presentación ante sus compañeros de clase. En ocasiones, este tipo de estrés, en dosis moderadas, puede motivarles a prepararse bien y a rendir mejor. Un poco de estrés puede ayudarles a estar a la altura de una situación; por ejemplo, estar nervioso ante un próximo

examen puede animarle a estudiar aún más. Sin embargo, demasiado estrés durante largos periodos de tiempo no es saludable. Estresarse demasiado por un examen puede dificultar la concentración y recordar la información necesaria. El estrés y los estresores (los factores que provocan estrés) no son los mismos para todos. Algo que les cause estrés puede que no provoque estrés en sus amigos, y viceversa.

Para nuestro bienestar general, es importante tener implementadas estrategias para gestionar el estrés en nuestra vida. Estas estrategias no harán que los estresores desaparezcan, pero nos permitirán manejar mejor el estrés que experimentamos. Puesto que sabemos que siempre habrá cierto estrés en nuestra vida, resulta conveniente integrar estas sencillas estrategias en nuestras rutinas diarias.¹ Las estrategias que abordaremos en clase son: respiración, movimiento y descanso. Estas no son las únicas estrategias de gestión del estrés, pero sí que son sencillas y efectivas. Además, a la vista de lo que conocemos sobre neuroplasticidad, sabemos que, cuanto más practiquemos las estrategias, más fácil nos resultará responder en lugar de reaccionar cuando estemos en situaciones de estrés.

Descanso Mental 3

ÁRBOL

Enseñanza

Hoy, abordaremos el ejercicio de Descanso Guiado de una manera ligeramente distinta. Hemos aprendido que experimentamos las

emociones en el cuerpo. El estrés puede añadir tensión a los hombros o provocarnos dolor de estómago. El enfado puede provocar que aumenten los latidos y que se ruborice el rostro y puede que sintamos la necesidad imperiosa de desfogarnos. Cada uno de nosotros tiene su propia manera de experimentar las emociones intensas en el cuerpo. En general, cuando sentimos emociones intensas, como ansiedad, preocupación, miedo o enfado, podemos ponernos tensos. Cuando estamos felices y relajados, el cuerpo se siente más suelto y abierto. En el próximo ejercicio, intentaremos notar la diferencia en nuestro cuerpo entre tensión y relajación.

Participación Activa

Descanso Guiado: Relajación Muscular Progresiva

Vamos a realizar un descanso guiado con una técnica llamada Relajación Muscular Progresiva. Les explicaré cómo tensar y relajar distintas partes del cuerpo. Este proceso nos ayuda a liberar tensiones que, en ocasiones, no sabemos que tenemos. ¡Cuando tensen los músculos, asegúrense de no tensarlos demasiado! Empecemos.

- Si hay espacio suficiente, pida a los estudiantes que se tumben en el suelo o en una esterilla.
 - Alternativamente, los estudiantes pueden sentarse en una postura cómoda, reclinándose en la silla o, si lo prefieren, cruzando los brazos sobre la mesa y posando la cabeza en los antebrazos delante de ellos.
 - Mientras dirige el ejercicio de Relajación Muscular Progresiva, lea las instrucciones despacio y realice una pausa cuando se indique.
-
1. Encuentren una postura cómoda, ya estén sentados en una silla o tumbados. Pueden cerrar los ojos o mantenerlos ligeramente abiertos.
 2. Empiecen tensando los dedos de los pies, el pie, el tobillo, la pantorrilla, la espinilla, la rodilla y el muslo del lado derecho y, a continuación, tensen toda la pierna derecha. Mantengan esa postura durante unas cuantas respiraciones, es decir, manteniendo la pierna derecha tensa y el resto del cuerpo relajado. (Realicen una pausa). A continuación, relajen la pierna.
 3. A continuación, tensen los dedos de los pies, el pie, el tobillo, la pantorrilla, la espinilla, la rodilla y el muslo del lado izquierdo y, a continuación, tense toda la pierna izquierda. Mantengan esa postura durante unas cuantas respiraciones, es decir, manteniendo la pierna izquierda tensa y el resto del cuerpo relajado. (Realicen una pausa). A continuación, relajen la pierna.
 4. A continuación, tensen los dedos de la mano, la mano, la muñeca, el antebrazo y el codo hasta el hombro del lado derecho. Mantengan esa postura durante unas cuantas respiraciones, es decir, manteniendo el brazo derecho tenso y el resto del cuerpo relajado. (Realicen una pausa). A continuación, relajen el brazo.

5. A continuación, tensen los dedos de la mano, la mano, la muñeca, el antebrazo y el codo hasta el hombro del lado izquierdo. Mantengan esa postura durante unas cuantas respiraciones, es decir, manteniendo el brazo izquierdo tenso y el resto del cuerpo relajado. (Realicen una pausa). A continuación, relajen el brazo.
6. A continuación, tensen todo el cuerpo, desde los dedos de los pies hasta los dedos de las manos; después, tensen las piernas y los brazos, la barriga, el pecho, la espalda, los hombros y la cara. Mantengan esa postura durante unas cuantas respiraciones, es decir, con el cuerpo tenso. (Realicen una pausa). A continuación, relajen todo el cuerpo.
7. Tómense algunos instantes para descansar en silencio, tan solo notando cómo se siente el cuerpo. (Realicen una pausa de, al menos, 30 segundos).
8. Cuando estén preparados, abran lentamente los ojos. Si están tumbados, recuéstense en una postura sentada cómoda.

Invite a los estudiantes a compartir sus experiencias.

El siguiente ejercicio utiliza nuestro sentido del oído para atraer nuestra atención al presente. Observen cómo se sienten al principio del ejercicio y vuelvan a comprobarlo al final.

Descanso Mental 4

ESCUCHA CONSCIENTE

Pida a los estudiantes que realicen una Escucha Consciente sentados.

En la introducción de la Escucha Consciente, guíe a los estudiantes a través de los siguientes pasos. En el apéndice, encontrará una versión abreviada del ejercicio.

EJERCICIO DE CAPAS DE SONIDO

1. Siéntense en una postura cómoda con la espalda recta. Cierren los ojos lentamente o bajen la mirada. En primer lugar, vamos a abrir bien los oídos y a ampliar el radio de escucha más allá de esta aula para escuchar los sonidos lejanos a nosotros. Escuchen el sonido más lejano que puedan percibir. No tienen que identificar el sonido ni qué lo produce.

Conceda a los estudiantes unos 10 segundos de silencio.

2. Ahora, vamos a acercar nuestro sentido del oído para fijarnos en los sonidos cercanos a nosotros de esta habitación. Sin moverse, dejen que sus oídos exploren los sonidos de la sala.

Conceda a los estudiantes unos 10 segundos de silencio.

3. Ahora que hemos explorado los sonidos de la habitación, vamos a concentrarnos en los sonidos de nuestro cuerpo.

Conceda a los estudiantes unos 10 segundos de silencio.

4. Abran lentamente los ojos.

Plantee las siguientes preguntas:

- ¿Qué sonidos han percibido?
- ¿Qué sonidos les han gustado o cuáles no les han gustado?
- ¿Qué sonidos les han relajado más: los más lejanos o los de su cuerpo? ¿Por qué?

ACTIVIDAD OPCIONAL EN GRUPO

Organice a los estudiantes por parejas o en pequeños grupos para proponer respuestas las siguientes preguntas:

- *¿Cuáles son formas saludables de relajarse?*
- *¿En qué momento del día pueden dedicar algo de tiempo a relajarse y descansar?*
- *¿Qué les ayudaría a asegurarse de que realmente dedicarán tiempo a descansar y relajarse (por ejemplo, comentárselo a un amigo, incluyendo un recordatorio en el calendario, etc.)?*

1 Jim Loehr and Tony Schwartz, "The Making of a Corporate Athlete" ("La creación de un atleta corporativo") *Harvard Business Review*, enero de 2001. <https://hbr.org/2001/01/the-making-of-a-corporate-athlete>.

Repaso

Hoy hemos experimentado distintas formas para ayudar a nuestro cuerpo a soltar el estrés y relajarse. Hemos practicado la respiración, el movimiento, la relajación muscular progresiva y la Escucha Consciente. Las técnicas de gestión del estrés, como las que hemos visto hoy, son más eficaces si se practican regularmente y no solo en momentos de gran estrés. Recuerden: ¡la práctica lleva al progreso!

Práctica en el Hogar

Intenten notar en qué momento del día surge la respuesta del estrés.. Recuerden que su arma secreta contra el estrés es la respiración consciente. Cuando empiecen a notar señales de estrés conocidas, céntrense en realizar exhalaciones prolongadas y lentas y observen cómo se sienten.

Lección Diez

Homeostasis y Estrés



PREGUNTAS DE REFERENCIA

- ¿Qué se siente al estar equilibrado?
- ¿Qué se siente al estar desequilibrado?

OBJETIVO

Los estudiantes serán capaces de identificar factores externos que repercuten en cómo se sienten internamente.



CONSEJOS PARA EDUCADORES

- Cuando los estudiantes aprendan la Respiración Ancla, recuérdelos que es normal que sus mentes divaguen mientras practican el ejercicio. Lo que tienen que hacer es simplemente darse cuenta, con bondad y curiosidad, de que su mente divaga y, después, volver a concentrarse en la Respiración Ancla.



VOCABULARIO

homeostasis



DESCANSOS MENTALES

El Minuto Consciente
Respiración Ancla
Árbol
Descanso Guiado

Descanso Mental 1

EL MINUTO CONSCIENTE

Conexión

En la última lección, exploramos la práctica del descanso y hablamos de la importancia de incorporar el descanso y la relajación en nuestra rutina diaria como una forma de gestionar el estrés en nuestra vida. En esta lección, abordaremos la diferencia entre sentirse equilibrado y desequilibrado en nuestra vida diaria y exploraremos estos sentimientos a través del movimiento y la respiración.

Descanso Mental 2

RESPIRACIÓN ANCLA

Enseñanza

Homeostasis es “la tendencia del cuerpo a buscar y mantener un estado de equilibrio a nivel interno, aun si hace frente a cambios externos”.¹ La homeostasis no es un estado estático, sino que más bien es algo hacia lo que nos dirigimos y de lo que nos alejamos de forma constante. Por ejemplo, nuestros sistemas corporales intentarán, de forma natural, mantener la homeostasis regulando de forma involuntaria nuestra frecuencia cardíaca y nuestra temperatura interna.

A menudo, el cuerpo se enfrenta a

cambios externos. ¿Cuáles son algunos de estos factores externos que pueden influir en la homeostasis interna (sensación de equilibrio)? Pida a los estudiantes que realicen sugerencias. El tiempo, el momento del día, la comida que consumimos, el tiempo y la energía que dedicamos a diferentes actividades, las relaciones, la tecnología, los deberes del colegio o los deportes: estos son algunos ejemplos de factores externos que, probablemente, repercutan en cómo rendimos, tanto a nivel físico como emocional.

Uno de los objetivos de la práctica de Descansos Mentales es aprender cómo lograr alcanzar una sensación de equilibrio, aun cuando los ámbitos interno y externos no están en armonía.

El objetivo de nuestras prácticas de salud física y mental es tanto reducir el estrés actual como prepararnos para manejar el estrés futuro. Durante el siguiente ejercicio, observen en qué momento empiezan a sentir estrés en el cuerpo. ¿Pueden sentir los músculos estirarse y fortalecerse? ¿Pueden sentir cómo aumenta su capacidad pulmonar al respirar profundamente? ¿Cómo responden a este estrés?

Descanso Mental 3

ÁRBOL

Enseñanza

Cuando existen factores externos que perturban su estado interno, el cuerpo y la mente intentarán recuperar el equilibrio. Para favorecer el equilibrio interno, es importante identificar qué aspectos podemos controlar y cuáles no. ¿Qué cosas pueden controlar? ¿Qué cosas no pueden controlar? Si somos capaces de identificar qué aspectos de nuestra salud física y mental podemos controlar, estaremos mejor preparados para gestionar las fuentes externas de estrés, que son las que normalmente no podemos controlar.

ACTIVIDAD OPCIONAL EN GRUPO

Dibuje dos platos de una balanza (como la balanza de la justicia) en un folio grande o en una pizarra de tiza, blanca o digital. En un plato escriba "Lo que puedo controlar". En el otro escriba "Lo que no puedo controlar". Anote, en los platos correspondientes, los ejemplos de los estudiantes acerca de qué es lo que está bajo su control y qué es lo que no pueden controlar.

Descanso Mental 4

 **DESCANSO GUIADO**

Repaso

Hemos hablado de cómo el equilibrio simplemente se trata de poder mantener una postura sin caerse. El equilibrio es un proceso. Conforme sus vidas se tornen más ocupadas, merece la pena trabajar en ese proceso y observar qué es lo que les confunde y les aleja de la homeostasis.

Práctica en el Hogar

Hasta nuestra próxima lección, a lo largo de cada día, comprueben cómo están e intenten responder a la pregunta: "¿Me estoy acercando al equilibrio o me estoy alejando de él?"

1 "Homeostasis," Merriam-Webster's Collegiate Dictionary. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/homeostasis>.

Lección Once

Crear y Eliminar Hábitos



PREGUNTAS DE REFERENCIA

¿Qué hábitos tienen efectos positivos en su sentido del equilibrio?

¿Qué hábitos tienen efectos negativos en su sentido del equilibrio?

OBJETIVO

Los estudiantes serán capaces de describir cómo los hábitos pueden tener efectos positivos o negativos en nuestros comportamientos y relaciones.



CONSEJOS PARA EDUCADORES

- Conforme nos acercamos al final del curso, anime a los estudiantes a compartir si notan o no alguna diferencia ahora al hacer estos ejercicios con respecto al principio del curso.



VOCABULARIO

inconsciente
maleable



DESCANSOS MENTALES

El Minuto Consciente
Respiración Ancla
Secuencia de Equilibrio Cerebral
Actitud de Gratitud

Descanso Mental 1

EL MINUTO CONSCIENTE

Conexión

En la lección anterior, aprendimos que el cuerpo se adapta constantemente a las fluctuaciones en las circunstancias del entorno.

Recuerden que el equilibrio no es un estado estático, sino más bien algo hacia lo que nos dirigimos o de lo que nos alejamos de forma constante.

Hoy vamos a analizar nuestros hábitos y cómo nos acercan al equilibrio o nos alejan de él. ¿Cuáles son nuestros hábitos actuales? ¿Qué hábitos querríamos cambiar? ¿Qué hábitos querríamos adquirir? ¿Cuál de estos hábitos, si es que hay alguno, promueven la salud, física y mental, y una sensación de equilibrio?

Descanso Mental 2

RESPIRACIÓN ANCLA

Enseñanza

En su mayoría, el funcionamiento de los seres humanos se rige por los hábitos. Los hábitos conforman nuestras rutinas diarias, como comer a horas fijas, lavarnos los dientes o caminar por las mismas calles cuando vamos al colegio y cuando volvemos. Aprendemos hábitos en todas partes: en casa, en el

colegio, de nuestros amigos o de la etnia o la religión a la que pertenezcamos. Como no decidimos de forma consciente adoptar cada hábito que tenemos, la mayoría pasan desapercibidos para nosotros.

Nuestros hábitos no tienen por qué ser permanentes. Nuestro cerebro, nuestras ideas, nuestras creencias y nuestros hábitos son maleables y dependen de las condiciones. Cuando nos esforzamos por desviar nuestros pensamientos y acciones habituales, el cerebro lo absorbe y se adapta a este esfuerzo.

Conforme desarrollamos patrones nuevos o habituales de movimiento, comportamiento y pensamiento, la neuroplasticidad tiene lugar en nosotros mismos. Recuerden que la neuroplasticidad es el proceso del cerebro de establecer y crear conexiones internas en respuesta a su entorno y sus experiencias. Las experiencias que se repiten con el paso del tiempo generan conexiones sólidas en el cerebro. Estas conexiones pueden llegar a ser nuestros patrones habituales de pensamiento, sentimiento y comportamiento.

Descanso Mental 3

SECUENCIA DE EQUILIBRIO CEREBRAL

Enseñanza

Conforme envejecemos, las conexiones del cerebro se vuelven más complejas e interconectadas. La neuroplasticidad es

lo que nos permite aprender de nuestras experiencias y trasladar ese conocimiento a otras experiencias. Nuestras redes neuronales no dejan de crecer y multiplicarse en la edad adulta. De hecho, estas redes cambian de forma hasta nuestra muerte. Sabemos que los cerebros de niños y adolescentes son los más "neuroplásticos". Esto significa que están preparados para aprender y totalmente abiertos a estímulos e información procedentes del entorno. La infancia y la adolescencia son los mejores momentos de la vida para aprender nuevas habilidades, obtener información y formar hábitos beneficiosos.

Los hábitos no son solo acciones que realizamos; también tenemos hábitos con respecto a los tipos de pensamientos y sentimientos que tenemos. En nuestro siguiente ejercicio, practicaremos los sentimientos y pensamientos positivos cultivando nuestro sentido de la gratitud.

Descanso Mental 4

ACTITUD DE GRATITUD

ACTIVIDAD INDIVIDUAL OPCIONAL

Pida a los estudiantes que escriban hábitos que les gustaría crear o eliminar. Pídales que respondan a la pregunta "¿En qué medida crear o eliminar este hábito me acercará al equilibrio?"

Invite a los estudiantes a compartir sus respuestas con toda la clase.

Repaso

Cuando aplicamos mindfulness a los hábitos establecidos, podemos empezar la tarea de decidir qué hábitos nos gustaría crear. Algunos de los hábitos que creemos ahora resultarán beneficiosos a lo largo de nuestra vida.

Práctica en el Hogar

Durante la próxima semana, continúen investigando y observando sus hábitos y rutinas diarios (incluidos los pensamientos, los discursos y los comportamientos habituales). ¿Se han dado cuenta de algún hábito que no se les haya ocurrido mencionar hoy?

Lección Doce

La Red de Mindfulness



PREGUNTAS DE REFERENCIA

¿Qué significa formar parte de una comunidad?

¿En qué medida están interconectados los miembros de una comunidad? ¿En qué medida son interdependientes los miembros de una comunidad?

OBJETIVO

Los estudiantes participarán en un ejercicio de red de mindfulness para sentir y apreciar, desde un punto de vista cinestético, la interconexión de los miembros de la comunidad.



CONSEJOS PARA EDUCADORES

- Durante la práctica de los Descansos Mentales, recuerde a los estudiantes que simplemente están observando su experiencia con bondad. No necesitan controlar la experiencia ni tener una diferencia distinta de la que están viviendo.



VOCABULARIO

comunidad
interconexión
interdependencia



MATERIALES

Un gran ovillo de lana



DESCANSOS MENTALES

El Minuto Consciente
Respiración Ancla
Secuencia de Recargar
Actitud de Gratitud

Descanso Mental 1

EL MINUTO CONSCIENTE

Conexión

En nuestra última lección, analizamos algunos hábitos que habíamos creado en nuestra vida y que favorecían nuestra salud física y mental, así como otros hábitos que no contribuían a esto. En la clase de hoy, vamos a examinar nuestro bienestar en el contexto de la comunidad. Cada uno de nosotros formamos parte de muchas comunidades diferentes, y nuestro bienestar (o la falta de él) repercute en las comunidades a las que pertenecemos.

Descanso Mental 2

RESPIRACIÓN ANCLA

Enseñanza

Introduzca el concepto de comunidad. Pida a los estudiantes que indiquen a qué comunidades pertenecen (por ejemplo, familia nuclear, familia extensa, institución religiosa, clase, colegio, actividades extraescolares, equipo de deporte, banda u orquesta). Dibuje un gráfico con círculos concéntricos para representar las diferentes comunidades y sus respectivos tamaños. El círculo interior representa al individuo. El círculo exterior representa el mundo.

Entre medias existen diferentes comunidades, incluido su hogar, su

barrio, su ciudad, su estado, su país y su continente. Utilice un color diferente para marcar cada círculo concéntrico. Indique que una persona forma parte de muchas comunidades diferentes, aunque interconectadas e interdependientes.

Como miembros de todas estas comunidades diferentes, tenemos un impacto. Nuestro bienestar respalda el bienestar de nuestras comunidades, y viceversa.

Descanso Mental 3

SECUENCIA DE RECARGAR

Participación Activa

La Red de Mindfulness

Pida a los estudiantes que se coloquen de pie en círculo. Saque el ovillo de lana. Demuestre cómo reflexiona sobre algo consciente o bondadoso que haya hecho desde que empezamos esta unidad. Sujete un trozo de lana antes de pasar el ovillo a otro estudiante que esté frente a usted. Pida a cada estudiante que comparta un aspecto de mindfulness del que se enorgullezcan haber puesto en práctica o un acto de bondad que hayan realizado y que haya beneficiado a una de las comunidades a las que pertenecen.

Indique que, conforme el ovillo de lana se pasa de estudiante a estudiante, se crea una red que conecta a todos los miembros del grupo. Cada hilo de la red representa

un acto individual de bondad o de mindfulness que haya contribuido a mejorar la comunidad tanto dentro como fuera de la clase. Cuando cada estudiante haya podido compartir sus reflexiones, explique cómo la red simboliza la comunidad de la clase. En una comunidad, cuando algo le sucede a un miembro, les afecta a todos. Pida a los estudiantes que tiren de su hilo de lana para que la red se tense. Tire de su hilo y pregunte al resto si pueden sentir el tirón, el cual representa la interconexión de cada miembro del grupo. Invite a cada estudiante a que tire del hilo para asegurarse de que todos pueden sentir el tirón.

¿Qué puede representar (o sugerir) dicho tirón con respecto a las conexiones entre cada miembro de nuestra comunidad de la clase?

Para mantener el simbolismo de la red, mientras los estudiantes están de pie sujetando la lana, inicie un debate sobre la importancia de ser bondadoso y respetuoso tanto con ustedes como con los demás. Introduzca los conceptos de interconexión e interdependencia. Si hay tiempo suficiente, recorra el círculo e indique a cada estudiante que complete la frase “La bondad es...” o el “Mindfulness es...” o “La comunidad es...”.

ACTIVIDAD OPCIONAL EN GRUPO

Pida a los estudiantes que escriban, dibujen o debatan por parejas acerca de qué elementos de una comunidad favorecen su sentido de interconexión e interdependencia. ¿Cómo pueden las

prácticas de salud física y mental que hemos aprendido respaldar la comunidad de esta clase en el futuro?

Descanso Mental 4

ACTITUD DE GRATITUD

Repaso

Hoy, hemos visto qué implica ser miembro de una comunidad. También hemos explorado cómo, cuando fomentamos nuestro propio bienestar, somos más capaces de repercutir positivamente en nuestra comunidad. Espero que algunas de las estrategias que hemos aprendido juntos favorezcan su bienestar y el de las comunidades a las que pertenecen.

Práctica en el Hogar

Esta semana, practiquen actos aleatorios de bondad. Los pequeños actos de bondad, como una sonrisa, un abrazo o una palabra amable pueden tener una gran repercusión, además de que refuerza el poder de la bondad.

Guiones de Descansos Mentales



Respiración Ancla

1. Siéntense y pónganse cómodos.
2. Coloquen la mano en su espacio de respiración elegido: la barriga, el pecho o bajo la nariz.
3. Respiren y concéntrense en su espacio de respiración.
4. Cuando su atención se desvíe, vuelvan a centrarse poco a poco en su espacio de respiración.

-
- *Observen cuándo su mente se desvía de su ancla (barriga, pecho o nariz) y vuelva a centrarse en ese punto de concentración. Que su mente divague no es ni bueno ni malo. Sencillamente nos hemos percatado que la mente se ha desviado y, a continuación, hemos vuelto a guiar la atención poco a poco a donde queremos que esté.*



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 de Barriga-Corazón

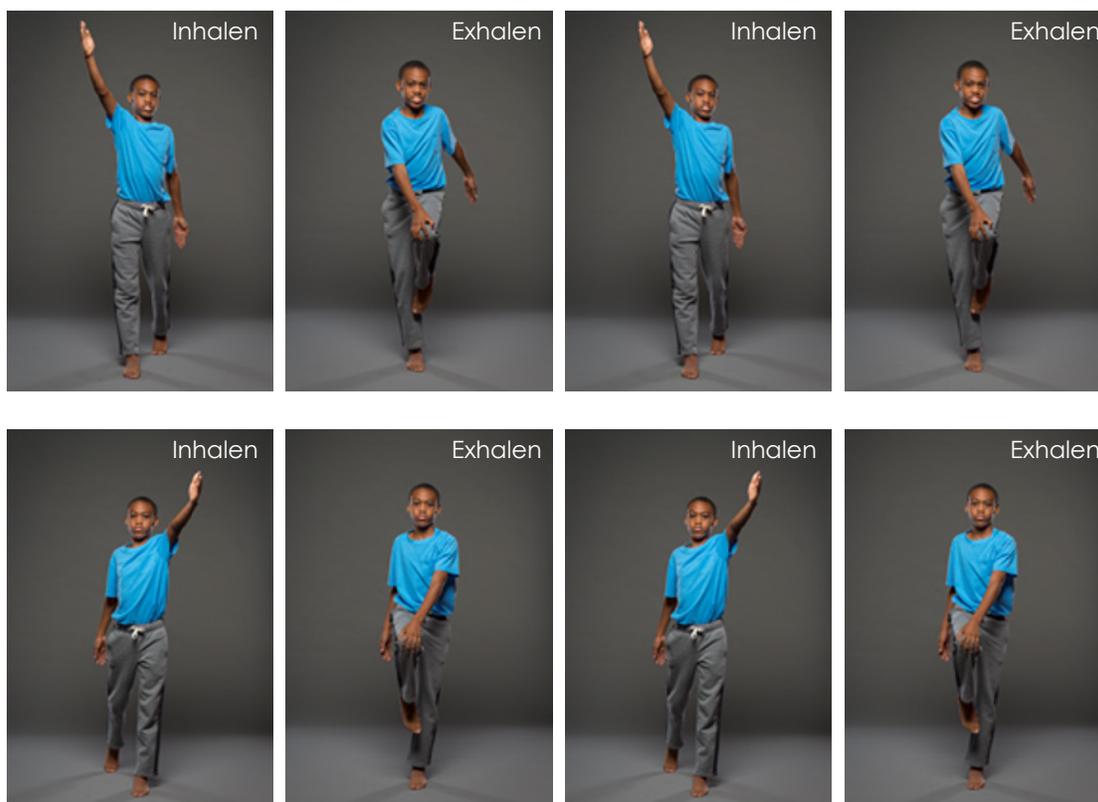


1. Coloquen una mano en el pecho y la otra en la parte baja de la barriga.
2. Inhalen y sientan los movimiento del pecho y la barriga.
3. Exhalen y sientan los movimiento del pecho y la barriga.
4. Al inhalar, el pecho y la barriga se mueven hacia fuera. Al exhalar, el pecho y la barriga se mueven hacia dentro.
5. Repitan hasta escuchar la campana.
6. Observen cómo se sienten.



Secuencia de Equilibrio Cerebral

1. Inhalen, coloquen el brazo derecho por encima de la cabeza y el pie izquierdo ligeramente hacia atrás, de forma que solo los dedos de los pies toquen el suelo.
2. Exhalen, levanten la pierna izquierda con la rodilla flexionada y toquen la parte interna de la rodilla izquierda con la mano derecha.
3. Inhalen, vuelvan a colocar el brazo derecho por encima de la cabeza y el pie ligeramente hacia atrás, de forma que solo los dedos de los pies toquen el suelo.
4. Exhalen y, de nuevo, levanten la pierna izquierda con la rodilla flexionada y toquen la parte interna de la rodilla izquierda con la mano derecha.
5. Repitan en el otro lado.





Gato/Vaca en Una Silla



1. Siéntense en la postura de Montaña Sentada con las manos sobre las rodillas. Durante el ejercicio, pueden o bien mantener las manos sobre las rodillas o entrelazar los dedos y empujar las palmas hacia fuera.
2. Al inhalar, eleven el centro del pecho hacia el techo y levanten la barbilla de forma que miren al techo. Si han entrelazado los dedos, coloquen los brazos por encima de la cabeza. (Vaca)
3. Al exhalar, arqueen la espalda y bajen la barbilla hacia el pecho. Si las manos están por encima de la cabeza, llévenlas hacia delante con el mismo movimiento hasta que los brazos estén paralelos al suelo. (Gato)
4. Repitan durante varias respiraciones: Inhalen, pecho hacia arriba, mirada hacia arriba. Exhalen, arqueen la espalda, metan la barbilla, mirada hacia abajo.
5. Regresen a la postura de Montaña Sentada.



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 Amanecer Sentado.
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.





Entrada Suave, Extensión para Salir

1. Inhalen de forma natural.
2. Exhalen lentamente, de forma que la exhalación dure más que la inhalación.
3. Continúen esta respiración, haciendo que las exhalaciones duren más que las inhalaciones.
4. Observen cómo se sienten.

-
- *Por lo general, prolongar las exhalaciones tranquiliza el cuerpo y la mente.*



DESCANSO

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.





DESCANSO

Escucha Consciente



1. Inhalen y exhalen de forma consciente y escuchen los sonidos de fuera de la sala.
2. Cuando crean que han escuchado todos los sonidos de fuera de la sala, centren su atención a los sonidos del interior de la sala.
3. Tras percibir con tranquilidad los sonidos del interior de la sala, escuchen los sonidos de su propio cuerpo (por ejemplo, pensamientos, latidos, respiración o digestión).

-
- *Actividades opcionales: repita el proceso a la inversa, empezando por el cuerpo y, poco a poco, ampliando la atención a los sonidos dentro de la sala y, por último, fuera de la sala.*



RESPIRACIÓN

El Minuto Consciente



Pida a los estudiantes que se sienten en la postura de Montaña Sentada. Dedique aproximadamente un minuto a que los estudiantes centren su atención en el momento presente. En primer lugar, indíqueles que centren su atención en la respiración, observando sus características (por ejemplo, rápida, lenta, cálida, fría, superficial o profunda). Durante el resto del Minuto Consciente, puede mantener la atención en la respiración o utilizar una de las diferentes técnicas: un escaneo rápido del cuerpo, percibir los sentimientos, o centrar la atención en los sonidos de dentro o fuera de la habitación.



Respiración Oceánica

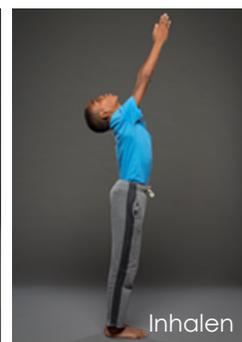
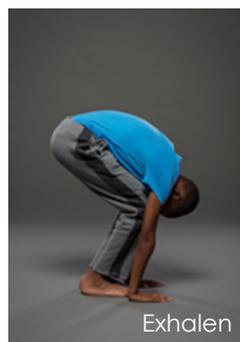
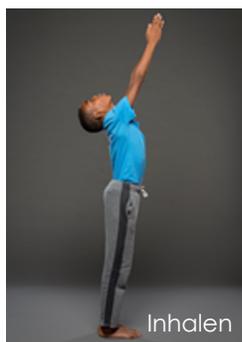
1. Inhalen por la nariz.
2. Al exhalar, susurren "ahhh" por la boca. Repitan dos o tres veces.
3. En la siguiente respiración, cierren la boca. Al exhalar, dirijan el susurro a la nariz.
4. Comprueben si pueden realizar el mismo susurro en la nariz al inhalar y al exhalar.

-
- La Respiración Oceánica se genera mediante la ligera contracción de la garganta para crear un silbido al inhalar y exhalar por la nariz.
 - Si no logran emitir el sonido al primer intento, sigan practicando.



Secuencia de Recargar

1. Empiecen de pie en la postura de la Montaña con los pies ligeramente separados y las manos a los lados.
2. Inhalen, levanten los brazos por encima de la cabeza y miren hacia arriba.
3. Exhalen, doblen las piernas, flexionando un poco las rodillas y coloquen las manos en las espinillas, los pies o en el suelo.
4. Inhalen, coloquen las manos en las espinillas y, a continuación, coloquen las piernas rectas y miren hacia arriba.
5. Exhalen y vuelvan a doblar las piernas.
6. Inhalen, levántense, coloquen los brazos por encima de la cabeza y miren hacia arriba.
7. Exhalen, vuelvan a la postura de la Montaña.





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.



STOP*

1. **S**top.
2. **T**omen unas cuantas respiraciones.
3. **O**bserven qué siente su cuerpo.
4. **P**rocedan de forma consciente.

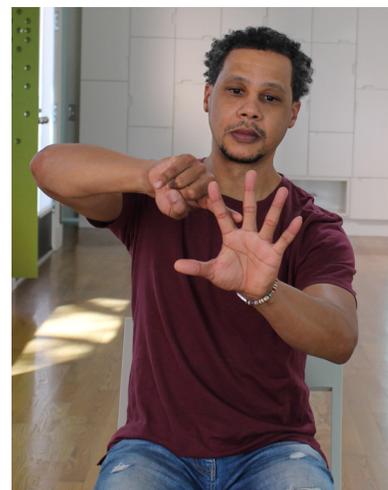
-
- La técnica de STOP está concebida para ayudar a los estudiantes a practicar la autorregulación cuando experimentan emociones intensas.
 - Los estudiantes pasan por las cuatro fases: S-T-O-P.
 - El principal objetivo es perfeccionar las competencias de observación de los estudiantes para ayudarles a tomar decisiones de forma más consciente. Cuando observamos, tan solo advertimos lo que sentimos en el cuerpo, no estamos diciendo que algo sea bueno o malo.
 - Un buen momento para practicar este ejercicio es cuando los estudiantes no experimentan emociones intensas, para que puedan aplicarlo cuando sí las experimenten.
 - Pida a los estudiantes que así lo quieran que compartan su opinión acerca de lo que han observado en el paso tres. Entre las observaciones más comunes se encuentran la temperatura (por ejemplo, calor o frío), los latidos (por ejemplo, rápidos o lentos), la comodidad o incomodidad, el hambre o la sed, el cansancio o la ilusión, etc. Conforme los estudiantes adquieran más experiencia, podrán ser conscientes sensaciones más sutiles en el cuerpo.
 - Destaque dos características relevantes de mindfulness:
 1. Práctica consistente, ¡sigan intentándolo!
 2. Aprender de los momentos experimentados de forma inconsciente sin ser duros con ustedes mismos.

*Elisha Goldstein, "Stressing Out? S.T.O.P." ("¿Estresado? S.T.O.P.") Mindful, 29 de mayo de 2013. <http://www.mindful.org/stressing-out-stop/>.



Tómese Cinco

1. Levanten una mano con los dedos estirados.
2. Coloquen el índice de la otra mano en la base externa del pulgar.
3. Vamos a trazar el contorno de nuestra mano. 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 la mano.



-
- *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.*



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. Recuérdelo 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.





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 sobre 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, ayudándose 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

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

BIENESTAR:

el estado de sentirse cómodo o feliz y tener una buena salud mental y emocional

COMUNIDAD:

un conjunto de personas organizadas en una unidad; cualquier grupo con intereses u objetivos comunes

CÓRTEX CEREBRAL:

la superficie exterior gris y arrugada del telencéfalo

CÓRTEX PREFRONTAL:

la materia gris de la parte anterior del lóbulo frontal, altamente desarrollado en humanos, y que participa en la regulación del funcionamiento cognitivo, emocional y conductual complejo

EMPATÍA:

la capacidad para entender y compartir los sentimientos de otra persona

ESTRÉS:

presión o tensión que se ejerce sobre un objeto material; un estado de tensión mental o emocional derivado de circunstancias adversas o muy exigentes

ESTRESOR:

una fuente externa de estímulos que provoca estrés en un organismo

HÁBITO:

una tendencia o práctica regular o asentada, normalmente una que es difícil abandonar

HIPOCAMPO:

las protuberancias alargadas en la parte inferior de cada ventrículo lateral del cerebro; se considera que es el centro de la emoción, la memoria y el sistema nervioso autónomo

HOMEOSTASIS:

la tendencia del cuerpo a buscar y mantener un estado de equilibrio a nivel interno, aun si hace frente a cambios externos

INCONSCIENTE:

no consciente; algo que se realiza o existe sin darse cuenta de ello

INTERCONEXIÓN:

la idea de que todas las ideas están conectadas

INTERDEPENDENCIA:

una dependencia mutua o común o la necesidad de los unos para con los otros

MALEABLE:

que es fácilmente influenciable; flexible

MINDFULNESS:

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

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

RELAJARSE:

rebajar la tensión o la ansiedad

RESILIENCIA:

resistir los retos y los obstáculos

RETO:

una tarea o situación que pone a prueba las capacidades de una persona

SALUD FÍSICA:

el estado en el que no se padecen enfermedades ni lesiones corporales

SALUD MENTAL:

el estado o la situación de tener una buena salud emocional

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

SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO:

la parte del sistema nervioso responsable del control de las funciones corporales inconscientes, como la respiración, los latidos o los procesos digestivos

SISTEMA NERVIOSO PARASIMPÁTICO:

la rama del sistema nervioso autónomo que reduce la frecuencia cardíaca, aumenta la actividad intestinal y glandular y relaja los músculos

SISTEMA NERVIOSO SIMPÁTICO:

la rama del sistema nervioso autónomo que acelera la frecuencia cardíaca, contrae los vasos sanguíneos y aumenta la presión arterial

SOBRELLEVAR:

hacer frente de forma efectiva a algo difícil

SOLTAR:

permitir el movimiento, las acciones o fluir libremente

TELENCÉFALO:

la parte principal y más frontal del cerebro en los vertebrados, el cual consiste de dos hemisferios; es responsable de la integración de funciones sensoriales y neuronales complejas, así como la iniciación y coordinación de la actividad voluntaria del cuerpo

TRONCO CEREBRAL:

el tronco central del cerebro de los mamíferos, formado por el bulbo raquídeo, la protuberancia y el mesencéfalo y continúa descendiendo hasta la columna vertebral



www.pureedgeinc.org

Pure Edge, Inc.

Copyright © 2021 Pure Edge, Inc.

Al descargar o imprimir esta obra, acepta las condiciones de la licencia del presente documento—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