



Empiece *con el* Corazón

Participe
Jóvenes
de 14-17 Años



Índice

- 1** Sobre Pure Edge, Inc.
- 1** Nuestro Planteamiento
- 2** Acerca de Empiece con el Corazón: Participe
- 3** Realización del Programa para Jóvenes de 14 a 17 Años
- 4** Lección Uno: El Poder de Brillar
- 7** Lección Dos: ¿Qué es el Estrés?
- 10** Lección Tres: Sistema Nervioso Simpático y Parasimpático
- 14** Lección Cuatro: ¿Qué es Mindfulness?
- 17** Lección Cinco: Mindfulness del Cuerpo
- 20** Lección Seis: Las Emociones y el Nervio Vago
- 24** Lección Siete: Mindfulness de la Respiración
- 28** Lección Ocho: Absorber lo Bueno
- 31** Lección Nueve: Encuentre Seguridad, Satisfacción y Conexión
- 35** Lección Diez: La Regulación Emocional
- 38** Lección Once: Hábitos y Neuroplasticidad
- 42** Lección Doce: La Creación de Hábitos Saludables
- 45** Apéndice: Guiones de Descansos Mentales
- 55** 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

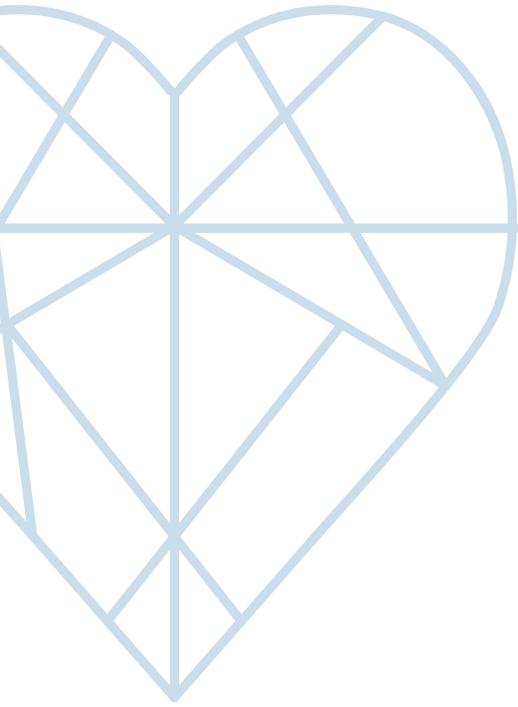
El programa completo de Pure Power recoge la orientación filosófica y las recomendaciones pedagógicas amparadas por el Comité Conjunto de Estándares Nacionales de Educación Física (*National Health Education Standards*) en EE. UU., así como prácticas recomendadas de salud física y mental, que incluyen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

EMPIECE CON EL CORAZÓN: PARTICIPE combina los Descansos Mentales con las lecciones básicas del programa Pure Power original para jóvenes de 14 a 17 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 los propios hábitos y aprender sobre la práctica de mindfulness. 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
- Seminarios para estudiantes nuevos

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: PARTICIPE** 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

El Poder de Brillar



PREGUNTAS DE REFERENCIA

¿Qué es la salud física para ustedes?

¿Qué es la salud mental para ustedes?

OBJETIVO

Los estudiantes serán capaces de identificar dos beneficios de los ejercicios de respiración o respiración nasal.



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: 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

bienestar
salud física
salud mental



DESCANSOS MENTALES

El Minuto Consciente
Montaña Sentada
Respiración Ancla
Respiración Estable Hacia Dentro—
Estable Hacia Fuera
Silla Girada

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.

EL MINUTO CONSCIENTE

Enseñanza

El siguiente ejercicio que aprenderemos es de respiración. ¿Sabían que respiramos 15 veces por minuto, lo que significa que respiramos unas 21 600 veces al día? Algunas personas afirman que no saben "cómo respirar", pero la respiración se produce de forma automática y sin que requiera esfuerzo alguno.

¿Por qué creen que podrían necesitar hacer ejercicios de respiración?

- Una respiración completa y profunda lleva oxígeno a todos los rincones de los pulmones. La mayoría del tiempo solo llevamos aire a la parte inferior de los pulmones.
- Realizar inhalaciones más completas permite que el intercambio de oxígeno se produzca en una superficie más extensa de los pulmones dentro del torrente sanguíneo.
- Las exhalaciones completas ayudan a eliminar el dióxido de carbono de los glóbulos rojos.
- Cuando la sangre está más oxigenada, todos los órganos internos también lo están, lo que a su vez aporta más energía al organismo.

En los ejercicios de salud física y mental de clase, usaremos la respiración nasal, a menos que se indique lo contrario. Esto significa que inhalaremos y exhalaremos por la nariz.

Descanso Mental 3

RESPIRACIÓN ANCLA

Enseñanza

A continuación se indican algunos motivos por los que recomendamos la respiración nasal:

- La respiración nasal filtra el polvo y las impurezas del aire.
- Se adquiere un mayor control del diafragma, un músculo plano bajo los pulmones, el principal músculo de la respiración.
- Cuando la respiración es larga y lenta, pueden calmar el sistema nervioso y centrarse en la mente.
- Prolongar la exhalación favorece la relajación, así como relajar la lengua y los músculos faciales circundantes.

Descanso Mental 4

ESTABLE HACIA DENTRO, ESTABLE HACIA FUERA

ACTIVIDAD OPCIONAL EN GRUPO

Piensen en un lugar, momento o comunidad de su vida en la que sintieran que podían ser realmente ustedes mismos y pertenecer a ella. ¿Qué sintieron? ¿Qué elementos les respaldaban?

Si el tiempo lo permite, pida a los estudiantes que escriban, dibujen o debatan en parejas acerca de qué elementos de una comunidad favorecen su sentido de pertenencia. Pueden compartir después con la clase.

Establezca una relación entre este sentimiento de pertenencia y cualquier norma o pauta de clase que desee implantar mientras todo el grupo trabaja para crear un ambiente seguro en clase.

Descanso Mental 5

SILLA GIRADA

Reposo

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

Durante el resto del día o de la semana, observen dónde, cuándo y con quién sienten seguridad y protección. Identifiquen el elemento que les ayuda a sentir seguridad y protección al estar en ese lugar o sentir la compañía de esas personas.

Lección Dos

¿Qué es el Estrés?



PREGUNTAS DE REFERENCIA

¿Cómo pueden distinguir el estrés saludable del estrés perjudicial?

OBJETIVO

Los estudiantes serán capaces de identificar las posibles fuentes de estrés físico, emocional y social.



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

adrenalina
cortisol
estrés



DESCANSOS MENTALES

El Minuto Consciente
Respiración Ancla
Respiración Oceánica
Secuencia de Recargar
Descanso Guiado

Descanso Mental 1

EL MINUTO CONSCIENTE

Conexión

En la primera lección, empezamos a explorar la forma en que dedicar tiempo a la salud física y mental puede potenciar nuestro bienestar. Aprendimos algunos de los beneficios físicos de respirar por la nariz y cómo pueden “hackear” el cerebro mediante la respiración consciente. ¿Alguien puede recordar algunos de los beneficios de la respiración nasal?

Una cosa que afecta a nuestro bienestar general es el estrés. En esta lección, empezaremos aprendiendo el objetivo fisiológico del estrés.

Participación Activa

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.

Ahora vamos a pensar en algo alegre. ¿En qué parte del cuerpo sienten esa 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 2

RESPIRACIÓN ANCLA

Enseñanza

El sistema nervioso usa el estrés para responder al mundo que nos rodea. Algunos tipos de estrés son buenos y otros son malos; todo depende del nivel de estrés, de la forma que adopte y hacia dónde se dirija.

Por lo general, pensamos que el estrés es una fuerza negativa, pero en realidad es uno de los procesos más importantes de la naturaleza. El estrés se activa y responde al movimiento en el cuerpo. Cuando nos levantamos para caminar por la clase, el cuerpo libera dos hormonas: cortisol y adrenalina. Estas hormonas transmiten un mensaje para que el cuerpo sepa que es hora de hacer una actividad. El cuerpo responde a estos mensajes aumentando la frecuencia cardíaca y modificando ligeramente el ritmo de la respiración, entre otras alteraciones.¹

También se liberan cortisol y adrenalina cuando el entorno exige concentración y estar alerta. Por ejemplo, si tienen un examen importante pronto, pueden afirmar que sienten estrés. Hay varios factores en su entorno que tienen el potencial de activar el interruptor del estrés, algunos más que otros.

Hay cosas que pueden causarles estrés a ustedes, pero no a su mejor amigo, y otras causan tanto estrés que los niveles de adrenalina y cortisol son demasiado elevados como para sentirse sanos y bien.

Ser capaz de identificar conscientemente el estrés es uno de los factores clave para conseguir una autorregulación efectiva.

Participación Activa

El ejercicio y la práctica de mindfulness nos ayudan a liberarnos del exceso de cortisol en el organismo. Si sienten un indicio de estrés antes de que el cuerpo se mueva, observen si se produce una reducción del estrés durante o después del descanso.²

Descansos Mentales 3 y 4

 RESPIRACIÓN OCEÁNICA

 SECUENCIA DE RECARGAR

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

Participación Activa

Llevar la atención a partes concretas del cuerpo puede ayudarnos a ser conscientes del estrés y de la tensión que acumulamos sin darnos cuenta. A medida que avancemos en este ejercicio de descanso guiado, verán cómo pueden relajar el cuerpo usando únicamente el poder de la atención.

Descanso Mental 5

 DESCANSO GUIADO

Repaso

Identificar conscientemente sus reacciones físicas y emocionales al estrés es una habilidad aprendida. Si trabajan a diario en desarrollar esta habilidad, cada vez se sentirán en más armonía con sus necesidades.

Práctica en el Hogar

Intenten notar en qué momento del día surge la respuesta del estrés.. ¿Cómo se sienten cuando un profesor les llama y ustedes no están preparados? ¿Cómo se sienten cuando realmente saben la respuesta a la pregunta del profesor, pero los nervios hacen que se queden en blanco? 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, que ayudarán a que su cuerpo y mente se calmen.

¹ "Understanding the stress response" ("Comprendiendo la respuesta del estrés") Harvard Health Publications, 2016. <http://www.health.harvard.edu/staying-healthy/understanding-the-stress-response>.

² "Exercising to relax" ("Ejercitarse para relajarse") Harvard Men's Health Watch, Harvard Health Publications, 2011. <http://www.health.harvard.edu/staying-healthy/exercising-to-relax>.

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 diferenciar las funciones principales de los sistemas nerviosos 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.
- Explique que la repetición de los Descansos Mentales es intencionada, ya que estos tipos de ejercicios se aprenden mejor mediante la repetición.



VOCABULARIO

sistema nervioso autónomo
sistema nervioso parasimpático
sistema nervioso simpático



DESCANSOS MENTALES

El Minuto Consciente
Estable Hacia Dentro, Estable Hacia Fuera
Secuencia de Recargar
Descanso Guiado

Descanso Mental 1

EL MINUTO CONSCIENTE

Conexión

En la última lección, definimos y hablamos sobre el estrés y observamos cómo lo siente el cuerpo. Hoy vamos a ver las dos partes del sistema nervioso, los sistemas simpático y parasimpático, y cómo los ejercicios de salud mental que están aprendiendo pueden afectar a su respuesta de estrés.

Descanso Mental 2

ESTABLE HACIA DENTRO, ESTABLE HACIA FUERA

Enseñanza

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 ofrece el combustible necesario para participar y tener cuidado en circunstancias externas al cuerpo.² El sistema nervioso simpático regula nuestra respuesta a la lucha o la huida, que es la reacción del cuerpo al percibir un peligro. 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, o huida", 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.

Participación Activa

Mientras hacemos el siguiente ejercicio de movimiento, observen si la inhalación aumenta su energía y de qué manera y si la exhalación les relaja y de qué manera.

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

Aunque el sistema nervioso autónomo regula las funciones involuntarias, podemos

influir en la calidad de su funcionamiento. Al conectarnos de forma consciente con lo que sucede en su interior y en el exterior, podemos aprender a regular nuestras emociones y reacciones, evitando así un estrés innecesario o indeseado.

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?

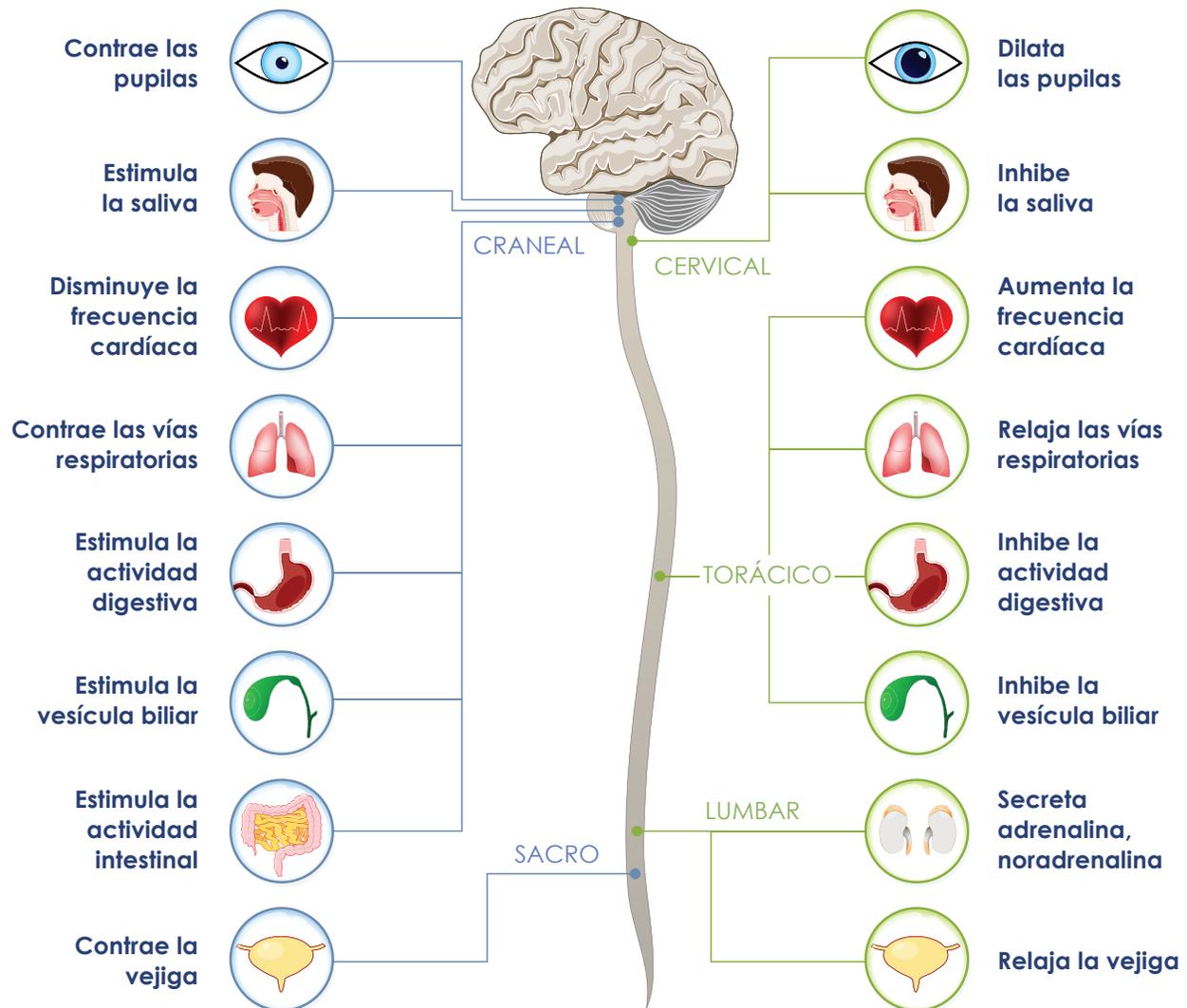
¹ Eric H. Chudler, "Autonomic Nervous System", ("Sistema nervioso autónomo"), Neuroscience for Kids, University of Washington, 2014. <https://faculty.washington.edu/chudler/auto.html>.

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

¿Qué es Mindfulness ?



PREGUNTA DE REFERENCIA

¿Qué es mindfulness?

OBJETIVO

Los estudiantes serán capaces de definir mindfulness.



CONSEJOS PARA EDUCADORES

- Cuando introduzca los Descansos Mentales de hoy, enfatice que es normal y previsible que la mente se distraiga durante los ejercicios. Cuando un estudiante se dé cuenta de que su mente se ha desviado, solo debe volver a prestar atención a la respiración. Mediante este proceso continuo de volver a prestar atención al punto de concentración, los estudiantes fortalecen el músculo de la atención.



VOCABULARIO

mente
mindfulness
músculo de la atención



DESCANSOS MENTALES

El Minuto Consciente
Estable Hacia Dentro, Estable Hacia Fuera
Cigüeña
Escucha Consciente

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 o huida" que controla el sistema nervioso simpático y a entrar en un estado más tranquilo y relajado controlado por el sistema nervioso parasimpático. En esta lección, seguiremos aprendiendo formas de fortalecer y equilibrar la mente mediante una técnica de salud mental conocida como "mindfulness".

Descanso Mental 2

ESTABLE HACIA DENTRO, ESTABLE HACIA FUERA

Enseñanza

La palabra "mind" ("mente" en español) deriva del inglés antiguo "gemynd", que significa "memoria" o "pensamiento". Nuestra mente está llena de pensamientos en forma de preguntas, planes, fantasías, preocupaciones, esperanzas e ideas.

A menudo, estamos demasiado ocupados o distraídos como para ser realmente conscientes de esos pensamientos, pero de ellos parten la mayoría de cosas que decimos y hacemos.

Mindfulness se puede definir como "la capacidad de darse cuenta de lo que está sucediendo cuando está sucediendo. 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.

La práctica de mindfulness es una manera de mejorar la capacidad de ser más conscientes de lo que pensamos. Dado que la mente participa en prácticamente todos los aspectos de la vida diaria, es importante entrenar el "músculo de mindfulness". Ejercitamos el músculo de mindfulness cada vez que nos damos cuenta de lo que estamos pensando. Ejercitamos el músculo de mindfulness cada vez que nos damos cuenta de una distracción y tomaremos elecciones conscientes para volver a concentrarnos en un punto de enfoque concreto. La mayoría de las veces, en los Descansos Mentales, ese punto de enfoque es la respiración (La postura, la mirada o los sentimientos son otros ejemplos de punto de enfoque).

Cuando trabajemos el músculo de mindfulness, es esencial que lo hagamos con una actitud de bondad y curiosidad hacia lo que observan.

Participación Activa

Conforme practiquemos los siguientes Descansos Mentales, intenten mantener la atención en la respiración y la postura.

Cuando noten que su mente se ha distraído, tráiganla de vuelta al punto de concentración. No pasa nada si su mente divaga, de hecho, ¡es lo normal!

Descanso Mental 3



Los estudiantes pueden practicar la Respiración Oceánica.

Participación Activa

Mindfulness no se trata de determinar si lo que están pensando está bien o mal. Sencillamente nos hemos percatado que la mente se ha desviado o que está llena de pensamientos y, a continuación, hemos vuelto a guiar la atención poco a poco a donde queremos o necesitamos que esté.

Mientras practicamos el último Descanso Mental del día, recuerden observar su mente sin juzgarse cuando esta decida marcharse. Cuando noten que su mente se ha distraído, tráiganla de vuelta al punto de enfoque.

Descanso Mental 4



Reposo

Hoy hemos aprendido la definición básica de mindfulness, que es la capacidad de ser conscientes de lo que está sucediendo en el momento en que está sucediendo. En la próxima lección, seguiremos practicando mindfulness prestando atención al cuerpo.

Práctica en el Hogar

Hasta la próxima sesión, fíjense como objetivo darse cuenta de diez pensamientos al día. Solo deben darse cuenta de lo que están pensando. Si están intentando concentrarse en una conversación, una tarea o un proyecto, dense cuenta cuando la atención se desvíe de esa conversación, tarea o proyecto. A continuación, utilicen el músculo de la atención y traigan la atención de vuelta.

Lección Cinco

Mindfulness del Cuerpo



PREGUNTAS DE REFERENCIA

¿Cuándo prestan atención a los mensajes del cuerpo?

¿Cómo suelen responder a los mensajes del cuerpo?

OBJETIVO

Los estudiantes serán capaces de demostrar la conciencia del cuerpo localizando y nombrando sensaciones físicas pasadas o presentes.



CONSEJOS PARA EDUCADORES

- Durante el Minuto Consciente de hoy, puede llevar la atención de los estudiantes a diferentes partes del cuerpo después de que sean conscientes de la respiración.
- En los ejercicios de hoy, vamos a perfeccionar la habilidad de los estudiantes de prestar atención al cuerpo. **El hecho** de que observen y **cómo** observan (en el momento presente, con una actitud de amabilidad y curiosidad) es más importante que el **objeto** de la observación.



VOCABULARIO

ninguno



DESCANSOS MENTALES

El Minuto Consciente
Secuencia de Fuerza
Silla/Montaña
Cigüeña
Descanso Guiado

Descanso Mental 1

EL MINUTO CONSCIENTE

Conexión

En la última lección, aprendimos la definición básica de mindfulness, que es la capacidad de ser conscientes de lo que está sucediendo en el momento en que está sucediendo. En esta lección, seguiremos ejercitando los músculos de mindfulness prestando atención al cuerpo.

Enseñanza

Nuestros cuerpos nos envían varios mensajes a lo largo del día. ¿Pueden nombrar un mensaje que su cuerpo les haya enviado hoy (por ejemplo, hambre, plenitud, cansancio, alerta, calor, frío)? Nombren una cosa que estén sintiendo en su cuerpo ahora mismo.

Cuando tomamos conciencia del cuerpo, nos damos cuenta del estado en que se encuentra en este preciso momento. No hay una manera correcta o incorrecta de ser consciente del cuerpo, así como tampoco la hay de sentir en el cuerpo. Nuestro objetivo es simplemente que seamos más conscientes de lo que experimentamos en el momento en que lo experimentamos.

El cuerpo es nuestra herramienta más potente en la práctica de mindfulness.

La respiración y los pensamientos son ligeramente más efímeros. Pero los músculos, huesos, órganos y el sistema nervioso forman parte de un círculo de retroalimentación inteligente y complejo que es inextricable de la vida intelectual y emocional.

Gradualmente, a medida que observamos el estado del cuerpo con el tiempo, también empezaremos a observar con mayor claridad los pensamientos y las sensaciones.

Inténtenlo y observen con atención las sensaciones del cuerpo mientras practicamos nuestro siguiente Descanso Mental.

Descanso Mental 2

SECUENCIA DE FUERZA SILLA/MONTAÑA

Los estudiantes pueden practicar la Respiración Oceánica.

ACTIVIDAD OPCIONAL EN GRUPO

Antes de empezar el siguiente ejercicio, realice una lluvia de ideas sobre palabras que puedan aplicar a las sensaciones del cuerpo: pesado, ligero, con energía, cansado, alerta, caliente, frío, hambriento, pleno, expandido, contraído, irritado, sudoroso, dolorido, fuerte, estable, desequilibrado...

Participación Activa

Al pasar a la siguiente postura, sigan observando la actividad sensorial o motora que se produce en diferentes partes del cuerpo. Regresar a los elementos esenciales del ejercicio —postura, respiración y mirada— es un entrenamiento de fuerza y resiliencia excelente para el músculo de mindfulness.

Descansos Mentales 3 y 4

CIGÜEÑA

Durante el ejercicio, indique a los estudiantes que lleven la atención a partes específicas del cuerpo y que observen lo que sienten (por ejemplo, la pierna que está en equilibrio, el pecho, los brazos).

DESCANSO GUIADO

Práctica en el Hogar

Elijan momentos específicos del día para analizar qué y cómo se está sintiendo el cuerpo; lo ideal es hacerlo una vez por la mañana, una vez por la tarde y una vez por la noche. Observen si sus sensaciones físicas cambian cada vez que comprueban cómo están. Observen también si sus sensaciones físicas parecen o no influenciadas o relacionadas con estímulos externos (por ejemplo, tiempo, comida, sonidos, olores, actividad, interacciones sociales).

Repaso

Hoy, nuestro objetivo era simplemente prestar atención a las sensaciones del cuerpo. Cuando observamos las sensaciones del cuerpo sin juzgar, reforzamos el músculo de mindfulness. En la próxima lección, profundizaremos en la conexión mente-cuerpo observando el nervio vago, conocido como el mensajero entre la mente y el cuerpo.

Lección Seis

Las Emociones y el Nervio Vago



PREGUNTA DE REFERENCIA

¿Qué es el nervio vago?

OBJETIVO

Los estudiantes serán capaces de identificar el nervio vago como el nervio asociado a las emociones.



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

nervio vago



DESCANSOS MENTALES

El Minuto Consciente
Tómese Cinco
Secuencia de Fuerza Silla/Montaña
Descanso Guiado

Descanso Mental 1

EL MINUTO CONSCIENTE

Conexión

En la última lección, practicamos la toma de conciencia de las sensaciones del cuerpo como nuestra herramienta para desarrollar la técnica de mindfulness. Hoy aprenderemos qué es el nervio vago, una parte del sistema nervioso que se dedica en gran medida a transmitir mensajes del cuerpo al cerebro.

Descanso Mental 2

TÓMESE CINCO

Enseñanza

A pesar de que el cerebro es el elemento principal del sistema nervioso, también tenemos sistemas nerviosos en el corazón y el intestino. Estos funcionan de forma independiente al cerebro y actualizan constantemente al cerebro acerca de su estado.

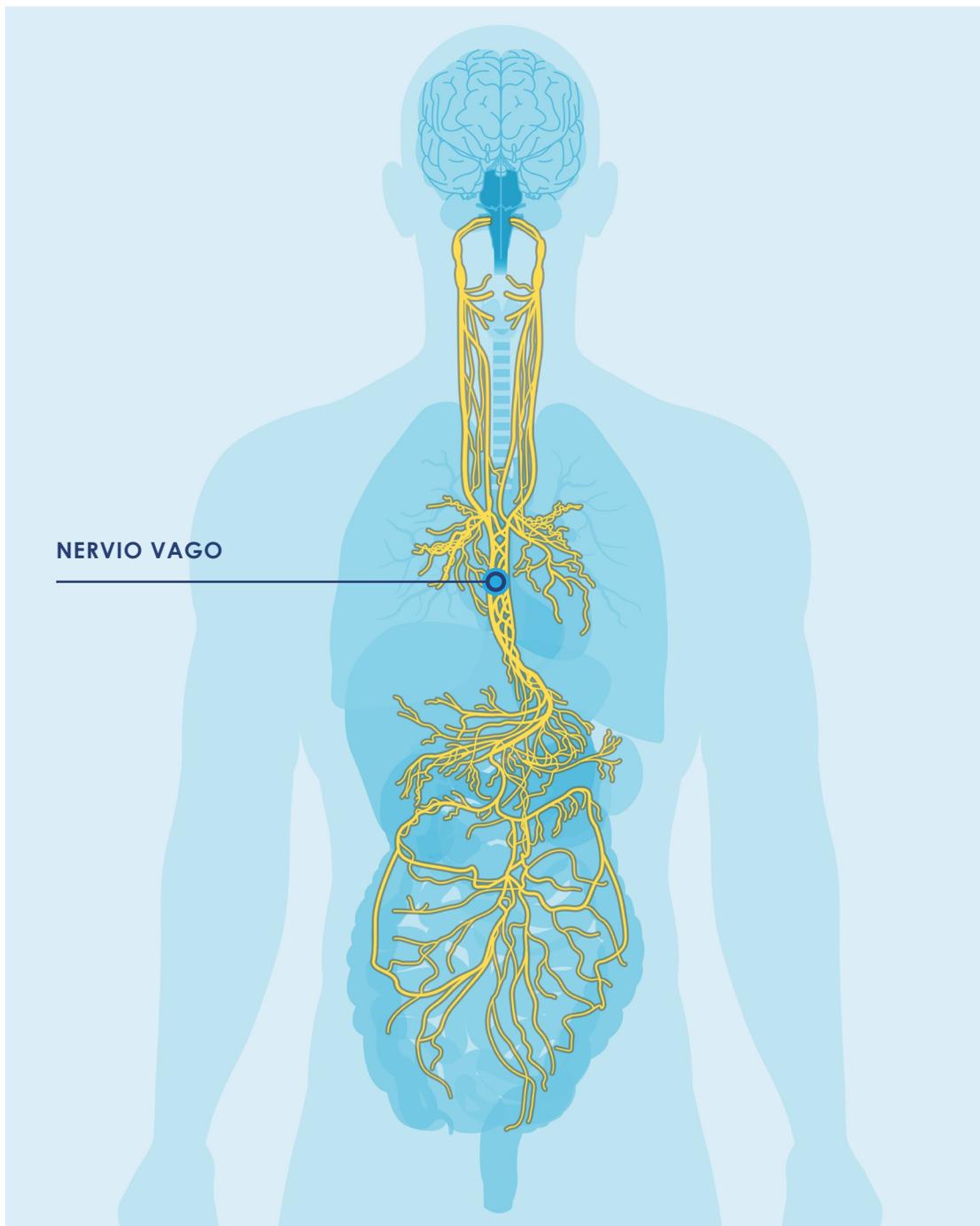
El nervio vago¹—"vago" significa "errante" en latín— transmite al cerebro mensajes que proceden directamente de los órganos internos (como el corazón, los pulmones o el tubo digestivo). De hecho, el 80 % de su actividad consiste en esta transmisión ascendente de información. El nervio vago

también está asociado a la percepción y la expresión de las emociones. Estimula las cuerdas vocales y modula tanto la forma en que cambiamos la voz para expresar una emoción como los músculos de nuestro rostro, que también expresan emoción. Además, recorre nuestro corazón, donde solemos sentir las emociones².

Las emociones se activan a través de un solo suceso o serie de sucesos, como ver un bonito atardecer o escuchar una canción animada. Nuestro cerebro registra las emociones, pero no hay consenso entre los científicos sobre cómo y por qué se producen.³ La investigación reciente demuestra que los órganos de nuestro cuerpo, y no solo nuestro rostro, participan y se ven afectados por la generación y experimentación de estados emocionales. Por ejemplo, el estrés, que podría derivar de un sentimiento de frustración o de sentirse sobrepasado, puede causar síntomas físicos, como dolor de estómago, dolor de cabeza o dificultad respiratoria. Por el contrario, los sentimientos de amor, gratitud y compasión pueden contribuir efectivamente a la salud cardíaca.⁴

Tenemos el poder de influir en nuestros sentimientos, lo que indica que el cerebro y el cuerpo trabajan juntos para manifestar las experiencias que percibimos. Nuestra conciencia interior, las funciones psicológicas y los estímulos externos participan en la creación de una emoción o sentimiento.⁵

NERVIO VAGO



Kock, A. (7 de abril de 2021). El nervio vago y los órganos humanos, ilustración médica—Ilustración de Neurología, Anatomía: 215358761. Imagen extraída de <https://www.dreamstime.com/vagus-nerve-human-organs-medically-illustration-showing-brain-tenth-cranial-cn-x-image215358761>

Descanso Mental 3

SECUENCIA DE FUERZA SILLA/MONTAÑA

Los estudiantes pueden practicar la Respiración Oceánica.

Participación Activa

Podemos estimular el nervio vago realizando ejercicios de respiración profunda. Cuando estimulamos el nervio vago, es más fácil que nuestro cuerpo active el sistema nervioso parasimpático, que nos ayuda a pasar de un estado de lucha, huida o inmovilización al descanso y a la asimilación. Cada vez que exhalan, sobre todo si lo hacen de forma prolongada, tonifican o ejercitan el nervio vago.

Nuestra rutina de Descanso Guiado también es una de las mejores técnicas que pueden usar para mejorar la salud del nervio vago. Cuando el nervio vago está relajado, las emociones se apaciguan y el estrés se reduce.

Descanso Mental 4

DESCANSO GUIADO

Repaso

Hoy hemos visto el sistema nervioso en profundidad a través del estudio del nervio vago. Podemos ejercitar el nervio vago con una exhalación larga y concentrada. En la

próxima lección, dedicaremos más tiempo a concentrarnos en la conciencia respiratoria y en mindfulness.

Práctica en el Hogar

Experimenten practicando algunos de los ejercicios de respiración y prolongando la exhalación. ¿Perciben un cambio en cómo se sienten? Puede que fuera la respuesta del nervio vago.

1 Christopher Bergland, "How Does the Vagus Nerve Convey Gut Instincts to the Brain?" ("¿Cómo transmite el nervio vago los instintos al cerebro?"), *PsychologyToday*, 2014. <https://www.psychologytoday.com/blog/the-athletes-way/201405/how-does-the-vagus-nerve-convey-gut-instincts-the-brain>.

2 David DiSalvo, "Forget Survival of the Fittest: It Is Kindness That Counts" ("Se acabó la supervivencia del más fuerte, es la bondad lo que cuenta"), *Scientific American*, 2009. <http://www.scientificamerican.com/article/forget-survival-of-the-fittest/>.

3 Antonio R. Damasio, "The Science of Emotion" ("La ciencia de la emoción") Library of Congress. <http://www.loc.gov/loc/brain/emotion/Damasio.html>.

4 Patti Neighmond, "Gratitude Is Good For The Soul And Helps The Heart, Too" ("La gratitud es buena para el alma y también ayuda al corazón") National Public Radio, 2015. <http://www.npr.org/sections/health-shots/2015/11/23/456656055/gratitude-is-good-for-the-soul-and-it-helps-the-heart-too>.

5 Manuela Lenzen, "Feeling Our Emotions" ("Sentir nuestras emociones"), *Scientific American*, 20

Lección Siete

Mindfulness de la Respiración



PREGUNTA DE REFERENCIA

¿Cuándo suelen notar su respiración?

OBJETIVO

Los estudiantes serán capaces de entender la relación entre la conciencia de la respiración y la práctica de mindfulness.



CONSEJOS PARA EDUCADORES

- Aunque la norma general es que la inhalación nos revitaliza y la exhalación nos tranquiliza, es importante respetar las experiencias propias de los estudiantes. Nuestro objetivo es ayudarles a aumentar su autoconciencia y que presten atención a los efectos que tiene la respiración en su cuerpo y en sus sistemas nerviosos.



VOCABULARIO

ninguno



DESCANSOS MENTALES

El Minuto Consciente
Respiración de Barriga-Corazón
Gato/Vaca en Una Silla
Escucha Consciente

Descanso Mental 1

EL MINUTO CONSCIENTE

Conexión

El nervio vago, que estudiamos en la última lección, es un nervio asociado a las emociones. Las emociones se muestran en nuestro cuerpo en forma de sensaciones. ¿Cómo sienten la ansiedad en su cuerpo? ¿Cómo sienten la felicidad o el entusiasmo en su cuerpo?

¿Alguna vez han notado un cambio en la respiración o en la frecuencia cardíaca en función de su estado de ánimo? ¿Cómo sienten la respiración ante un enfado? ¿Qué sucede en su corazón? En esta lección, trabajaremos la conciencia del cuerpo y la respiración.

Enseñanza

De media, una persona toma aproximadamente 23 000 respiraciones al día.¹ De esas 23 000 respiraciones diarias, ¿cuántas notan? La respiración es una función involuntaria; eso significa que el cuerpo respirará tanto si el cerebro lo ordena deliberadamente como si no. Es una suerte que sea así, ya que, si la respiración no fuera automática, no tendríamos tiempo de pensar en hacer, decir o sentir ninguna otra cosa. También significa que se necesita mucha práctica y esfuerzo para sentir la

respiración de forma consciente. ¿Qué suelen notar cuando respiran?

La respiración está directamente relacionada con el sistema nervioso (cerebro, médula espinal y nervios periféricos), así como con 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. (proyecte o distribuya imágenes de los sistemas fisiológicos que se mencionan en esta sección).

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

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

Podemos usar la respiración para medir qué sentimos y cómo nos sentimos. Cuando sentimos enfado, puede que contengamos la respiración. Cuando sentimos tristeza o lloramos, la respiración puede entrecortarse. Cuando nos sentimos relajados o dormimos, la respiración será tranquila, profunda y uniforme.

También podemos usar la respiración para interpretar o influir en nuestro estado físico, mental y emocional. La respiración está conectada al sistema nervioso de la misma manera que el acelerador y el pedal de freno están conectados a un coche. Inhalar acelera y exhalar frena. Cuando necesitemos mentalizarnos para algo, tomemos una respiración profunda. Cuando necesitemos relajarnos, las exhalaciones largas y lentas nos ayudarán a sentir más tranquilidad. Cuando estamos molestos, concentrarnos en la exhalación es lo más útil.³

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 3

GATO/VACA EN UNA SILLA

Los estudiantes pueden practicar la Respiración Oceánica.

Repaso

Hemos aprendido a notar sensaciones en el cuerpo y la naturaleza de la respiración. En la siguiente lección, aprenderemos cómo responde el cerebro a las experiencias positivas y negativas. También aprenderemos una técnica para crear patrones mentales positivos.

Descanso Mental 4

ESCUCHA CONSCIENTE

Práctica en el Hogar

Elijan momentos específicos durante el día para analizar la respiración: una vez por la mañana una vez por la tarde y una vez por la noche. Comprueben si sus patrones respiratorios cambian cada vez que comprueban cómo están. Observen también si su respiración parece o no influenciada o relacionada con estímulos externos (por ejemplo, tiempo, comida, sonidos, olores, actividad, interacciones sociales).

1 Walker Meade, "Every Breath You Take" ("Cada respiración que toma") *The Herald Tribune*, 2010. 71 <http://www.heraldtribune.com/article/20100112/ARTICLE/1121008> .

2 Greg Feldman, Jeff Greeson, and Joanna 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 las desviaciones de atención y las reacciones negativas con respecto a los pensamientos repetitivos") <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2932656/>.

3 Rick Hanson, "Relaxed and Contented: Activating the Parasympathetic Wing of Your Nervous System" ("Relajado y concentrado: la activación del ala parasimpática del sistema nervioso") WiseBrain, 2007. <http://www.wisebrain.org/ParasympatheticNS.pdf>.

Lección Ocho

Absorber lo Bueno



PREGUNTA DE REFERENCIA

¿Qué es "Absorber lo Bueno"?

OBJETIVO

Los estudiantes serán capaces de comprender que la técnica Absorber lo Bueno puede usarse para mandar experiencias positivas a la memoria a largo plazo.¹



CONSEJOS PARA EDUCADORES

- Siga enfatizando la conexión entre respiración y movimiento en la Respiración de Barriga-Corazón y en la postura Gato/Vaca en Una Silla.
- Cuando practiquen los ejercicios, invite a los estudiantes a reflexionar sobre los tipos de pensamiento que perciben cuando su mente empieza a divagar. ¿Notan un sesgo de negatividad en el funcionamiento del cerebro?



VOCABULARIO

ninguno



DESCANSOS MENTALES

El Minuto Consciente
Respiración de Barriga-Corazón
Gato/Vaca en Una Silla
Absorber lo Bueno

Descanso Mental 1

EL MINUTO CONSCIENTE

Conexión

Hemos aprendido a notar pensamientos en la mente, sensaciones en el cuerpo y la naturaleza de la respiración. Hoy vamos a aprender una técnica llamada Absorber lo Bueno. Se trata de una técnica para crear patrones de pensamiento positivos.

Descanso Mental 2

RESPIRACIÓN DE BARRIGA-CORAZÓN

Enseñanza

Un sesgo es un prejuicio inherente o aprendido acerca de una cosa, una persona o un grupo con respecto a otro. Todos tenemos sesgos; algunos son útiles y otros, dañinos. Casi todos los seres humanos comparten un sesgo de negatividad, que es nuestra tendencia a aferrarse o a almacenar información negativa en forma de recuerdos o impresiones.

El sesgo de negatividad puede atribuirse al magnífico instinto de seguridad y supervivencia de nuestro cerebro. Saber cómo y cuándo identificar un peligro o amenaza es muy importante, pero a veces nuestro sesgo de negatividad puede sobrerreaccionar. En el mundo

moderno, nuestro sesgo de negatividad puede manifestarse como exceso de preocupación, ansiedad, frustración, agresión o juicio.

El neurocientífico Rick Hanson dijo que "el cerebro es como un velcro para las experiencias negativas, pero como el teflón para las positivas". Esto significa que las experiencias desagradables se adhieren con facilidad a la memoria a largo plazo, mientras que es menos probable retener las agradables. El cerebro tarda entre 2 y 3 segundos en recordar algo desagradable, pero necesita entre 20 y 30 segundos para recordar algo bueno.²

Descanso Mental 3

GATO/VACA EN UNA SILLA

Los estudiantes pueden practicar la Respiración Oceánica.

Participación Activa

En el siguiente ejercicio trabajaremos en llevar nuestra atención a un pensamiento o recuerdo positivo durante un periodo de tiempo prolongado. Esto desarrolla la capacidad del cerebro de transmitir un pensamiento o impresión positiva a la memoria a largo plazo.

La investigación demuestra que la atención consciente a un pensamiento o recuerdo positivo puede tener un impacto favorable en la salud mental, emocional y física y en el bienestar.³

Descanso Mental 4

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 asunción 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.⁴

ACTIVIDAD OPCIONAL EN GRUPO O POR PAREJAS

Tras practicar Absorber lo Bueno, pida a los estudiantes que describan detalladamente (toda la clase, un grupo pequeño o con un compañero) las memorias positivas con las que han elegido trabajar. Si hay materiales disponibles y el tiempo lo permite, los estudiantes pueden documentar o visualizar sus respectivos recuerdos en folios individuales o en una hoja de papel grande (para colocarla en el aula) o incluso en un diario (si lo hubiera).

Repaso

Recuerden que la técnica Absorber lo Bueno requiere práctica; están entrenando el cerebro para recordar lo positivo, lo cual va en contra del sesgo de negatividad. La próxima vez, analizaremos con más detalle cómo contribuyen las diferentes partes del cerebro a los sentimientos de seguridad, satisfacción y conexión.

Práctica en el Hogar

Hasta nuestra próxima lección, intentemos ejercitar el músculo de mindfulness dándonos cuenta de cuándo se desvía la mente por un sendero negativo. En lugar de expulsar el pensamiento negativo de la mente, introduzcan un pensamiento positivo. Después dediquen toda su atención a ese pensamiento positivo durante al menos 30 segundos. Observen cómo se sienten el cuerpo y la mente después de haber practicado activamente la técnica Absorber lo Bueno.

¹ Sharon Salzberg, *La felicidad auténtica*, Workman Publishing, 2010.

² Rick Hanson, "The Five Essential Skills", ("Las cinco habilidades esenciales") 25 de junio de 2018. <https://media.rickhanson.net/home/files/TakingintheGood.pdf>.

³ Rick Hanson and Rick Mendius, "Positive Emotions and Taking in the Good" ("Emociones positivas y absorber lo bueno") 2007. <http://www.wisebrain.org/PositiveEmotions.pdf>.

⁴ 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>.

Lección Nueve

Encuentre Seguridad, Satisfacción y Conexión



PREGUNTAS DE REFERENCIA

- ¿Qué es la seguridad para ustedes?
- ¿Qué es la satisfacción para ustedes?
- ¿Qué es la conexión para ustedes?

OBJETIVO

Los estudiantes serán capaces de comprender cómo se relacionan la seguridad, la satisfacción y la conexión con la función cerebral.



CONSEJOS PARA EDUCADORES

- Recuerde a los estudiantes que estamos repitiendo los mismos ejercicios porque el cerebro aprende mejor mediante 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

córtex prefrontal
sistema límbico
tronco cerebral



MATERIALES

Imagen del cerebro, con las tres partes destacadas y nombradas (para proyectar o distribuir) — ver al final de la sesión



DESCANSOS MENTALES

El Minuto Consciente
Tómese Cinco
Secuencia de Fuerza Silla/Montaña
Absorber lo Bueno

Descanso Mental 1

EL MINUTO CONSCIENTE

Conexión

En la última lección, aprendimos cómo reprogramar positivamente la tendencia negativa del cerebro con el ejercicio Absorber lo Bueno de Rick Hanson.

Hoy veremos cómo las sensaciones de seguridad, satisfacción y conexión están asociadas a tres partes concretas del cerebro.

Descanso Mental 2

TÓMESE CINCO

Enseñanza

El cerebro es la parte más importante de nuestro sistema nervioso central, que es una amplia red de células que se comunica continuamente con el cuerpo, regulando todos nuestros procesos y funciones corporales, como los órganos de los sentidos, que reciben información del mundo exterior.

El tronco cerebral —la parte más antigua del cerebro— dirige los mecanismos de supervivencia del cuerpo, como la frecuencia cardíaca, la circulación, la respiración, la digestión y la reproducción. Cuando la supervivencia está asegurada y estos mecanismos funcionan correctamente, nos sentimos seguros.

El sistema límbico —la segunda parte más antigua del cerebro— es la estación de transmisión del hambre, la sed, la memoria, el miedo y las emociones. Cuando el sistema límbico está en equilibrio, nos sentimos satisfechos.

El córtex prefrontal (CPF) es el elemento más reciente del cerebro en los mamíferos. "Córtex" significa "corteza"; el córtex es una capa delgada que constituye la capa externa del cerebro.¹ El córtex prefrontal constituye la parte delantera del cerebro, que es responsable del pensamiento, la memoria, el razonamiento, la planificación cooperativa, la responsabilidad social, la empatía, la reflexión y el lenguaje. Cuando el córtex prefrontal funciona bien, somos capaces de relacionarnos con nosotros mismos y con los demás.

Las funciones de estas partes demuestran que el cerebro es más que una mera estructura anatómica. Por el contrario, es el responsable de afrontar las tres necesidades básicas que comparten todas las personas: la necesidad de seguridad, la necesidad de satisfacción (o realización) y la necesidad de conexión (o relación).²

Participación Activa

Las prácticas de salud física y mental nos ayudan a empezar a apreciar los mensajes que el cuerpo recibe del cerebro y viceversa. Durante el siguiente Descanso Mental, concéntrense en apreciar cómo el cerebro y el cuerpo coordinan y organizan la información (instrucciones verbales y demostraciones físicas) en movimiento y cómo recuperan experiencias pasadas

para repetir de forma efectiva las posturas aprendidas.

Descanso Mental 3

SECUENCIA DE FUERZA SILLA/MONTAÑA

Los estudiantes pueden practicar la Respiración Oceánica.

Enseñanza

¿Pueden pensar en el contrario de seguridad? ¿De satisfacción? ¿De conexión? Cuando no nos sentimos seguros, tendemos a sentir miedo o inseguridad. Cuando no nos sentimos satisfechos, tendemos a sentirnos como si fuéramos insuficientes. Cuando no nos sentimos conectados, podemos sentir rechazo o soledad. Cuando las hormonas del estrés circulan sin control, el CPF se desactiva temporalmente y el sistema límbico puede volverse hiperactivo.

Enseñe a los estudiantes el modelo de la mano del cerebro del Dr. Dan Siegel para repasar el sistema límbico, el tronco cerebral y el CPF. En este modelo, un puño representa ambos hemisferios del cerebro. Cada estudiante levantará una mano con la palma hacia ellos y el pulgar sobre la palma. El pulgar representa el sistema límbico. 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.³

Descanso Mental 4

ABSORBER LO BUENO

ACTIVIDAD OPCIONAL EN GRUPO O POR PAREJAS

La clase debe elegir una comunidad (como la ciudad, el colegio o incluso el aula) y analizar (en parejas o pequeños grupos) qué elementos necesitan para experimentar seguridad, satisfacción y conexión dentro de esa comunidad. ¿Qué medidas podrían tomar ellos y otros miembros de la comunidad para asegurar que esa comunidad ofrece seguridad, satisfacción y conexión a todos sus miembros?

Reposo

Las prácticas de salud física y mental son un entrenamiento no solo para el cuerpo, sino también para todas las áreas del cerebro. Parte de ese entrenamiento es llegar a entender el intercambio entre nuestras experiencias internas y nuestro ambiente externo y, por lo tanto, aproximarnos a estos planos transversales con una actitud de atención plena. Como seres sociales, nos afecta continuamente lo que sucede a su alrededor. A cambio, lo que sucede a nuestro alrededor se ve afectado por nuestras propias palabras y acciones. En la siguiente lección, hablaremos sobre

la "regulación emocional", un proceso multifacético de carácter físico, mental y emocional que se puede ver afectado por el estrés.

Práctica en el Hogar

De aquí a la próxima lección, intenten identificar signos de angustia que experimenten antes de "calentarse". Cuando noten esos signos, retrocedan y tomen unas cuantas respiraciones

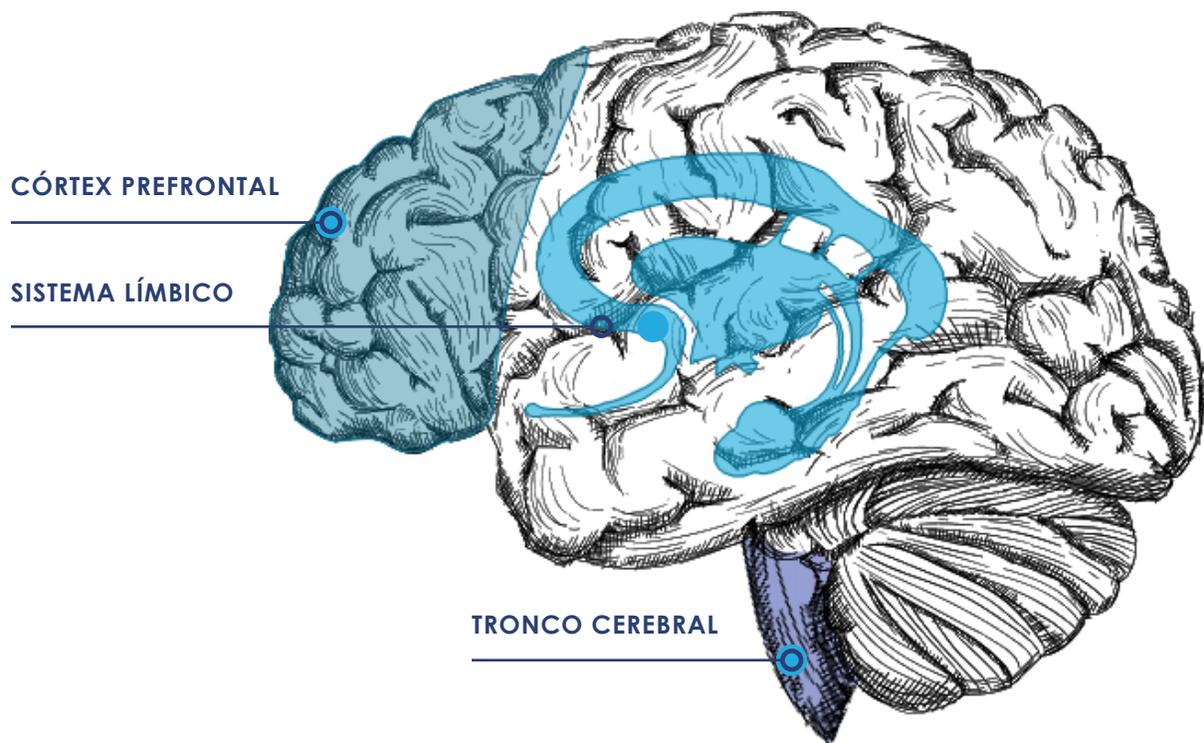
conscientes. Comprueben si esto les ayuda a reactivar el CPF y les conduce a una sensación de tranquilidad.

1 "Cortex," Merriam-Webster's Collegiate Dictionary. <http://www.merriam-webster.com/dictionary/cortex>.

2 Rick Hanson, Cultiva la felicidad, Harmony, 2013.

3 Daniel J. Siegel, "El modelo de la mano del cerebro," 2017. <https://drdansiegel.com/hand-model-of-the-brain/>.

IMAGEN DEL CEREBRO



Lección Diez

La Regulación Emocional



PREGUNTAS DE REFERENCIA

¿Cuándo se sienten emocionalmente regulados?

¿Cuándo se sienten emocionalmente desregulados?

¿Por qué es importante la regulación emocional para la salud física y mental?

OBJETIVO

Los estudiantes serán capaces de definir qué es la regulación emocional y ofrecer ejemplos de cómo nos puede ayudar a responder de forma adecuada al entorno que nos rodea.



CONSEJOS PARA EDUCADORES

- A medida que aprendemos los Descansos Mentales, practicamos la observación de la experiencia con bondad. No se trata de intentar controlar la experiencia o de tener una experiencia distinta de la que estamos teniendo.
- La regulación emocional no significa no sentir emociones; significa ser capaz de sentirlas y, aun así, tomar las decisiones adecuadas acerca de cómo expresar esa emoción en función del entorno circundante.
- A medida que aceptemos nuestra experiencia sin juzgarla, nos resultará más fácil tomar decisiones que contribuyan a la regulación emocional, que es la habilidad de responder en lugar de reaccionar.



VOCABULARIO

desregulación
regulación emocional



DESCANSOS MENTALES

El Minuto Consciente
Estable Hacia Dentro, Estable Hacia Fuera
Secuencia de Recargar
Descanso Guiado

Descanso Mental 1

EL MINUTO CONSCIENTE

Conexión

En la última lección, aprendimos que la seguridad, la satisfacción y la conexión son tres necesidades humanas fundamentales y están relacionadas con el funcionamiento saludable del cerebro. En esta lección, hablaremos sobre la "regulación emocional", un proceso multifacético de carácter físico, mental y emocional que se puede ver afectado por el estrés.

Descanso Mental 2

ESTABLE HACIA DENTRO, ESTABLE HACIA FUERA

Enseñanza

La habilidad de identificar conscientemente las emociones y expresarlas de forma adecuada se denomina regulación emocional. Una regulación emocional equilibrada implica una compleja coreografía de sentimientos, pensamientos, señales fisiológicas (como frecuencia cardíaca y patrones respiratorios) y comunicación no verbal (como el lenguaje corporal y las expresiones faciales).¹

Tanto el sistema límbico como el córtex prefrontal participan en este proceso de varias partes, pero el grado de implicación de cada uno depende de las sensaciones de equilibrio emocional o de su ausencia.

La regulación emocional es una de las habilidades más importantes para llevar una vida equilibrada, pero también una de las más difíciles de adquirir. Esto se debe a que la estabilidad de la vida emocional tiene el potencial de desregularse por factores muy variados, la mayoría de ellos no siempre bajo nuestro control.²

Al igual que debemos aprender a identificar y regular los síntomas de estrés, también debemos aprender cómo identificar y regular las emociones. Eso significa que, cuando nos sintamos tristes, reconoceremos que estamos tristes. Cuando creamos sentir enfado, nos pararemos un momento para observar y reflexionar: "¿Me he enfadado de verdad? ¿O es solo rabia para ocultar el dolor? Cuando sepamos que estamos poniendo buena cara a pesar de que nos sentimos fatal, pregúntense: "¿Por qué siento la necesidad de actuar de una manera si me siento de otra?". La regulación emocional suele requerir aprendizaje para que puedan plantearse estas preguntas y responderlas después con sinceridad.

Los estudios demuestran que las relaciones sanas son importantes para desarrollar la longevidad o el potencial de vivir una vida larga.³ La regulación emocional es un pilar esencial en cualquier relación sana, ya que también implica poder percibir, comprender y aceptar los sentimientos y los pensamientos de los demás. La empatía y la compasión son principalmente funciones del córtex prefrontal. Cuando el sistema límbico anula el córtex prefrontal, puede resultar difícil empatizar con la experiencia de otra persona.

Descanso Mental 3

SECUENCIA DE RECARGAR

Los estudiantes pueden practicar la Respiración Oceánica.

Participación Activa

La regulación física es un buen punto de partida para emprender el proceso de la regulación emocional. Mediante las prácticas de respiración y movimiento conscientes, aprenderemos, una y otra vez, qué se siente al vivir las experiencias de forma reflexiva y no reactiva.

Descanso Mental 4

DESCANSO GUIADO

ACTIVIDAD OPCIONAL EN GRUPO O POR PAREJAS

Cuando sienten desregulación, ¿qué cosas les ayudan a orientarse?

Pida a los estudiantes que debatan en parejas, que tengan una conversación en gran grupo, que escriban un diario o que hagan un dibujo para responder a la pregunta.

Repaso

La capacidad de regulación emocional no es fija. Hay circunstancias y fuerzas que afectan negativamente a la capacidad de

regulación emocional, así como prácticas que pueden llevar a cabo para mejorarla. En la próxima lección, aprenderemos acerca del concepto de neuroplasticidad, que es un proceso cerebral que nos permite crecer y cambiar nuestros hábitos, ideas o patrones, incluidas nuestras respuestas que solemos tener ante situaciones de dificultad.

Práctica en el Hogar

Piensen en un área de su vida que les evoque emociones potentes. ¿De qué formas prácticas podrían aplicar la regulación emocional a esta área de su vida?

1 Saudino and Wang , "Emotional Regulation and Stress" ("Regulación emocional y estrés"), *Journal of Adult Development*, 2011. <http://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10804-010-9114-7#page-2> .

2 Bessel Van der Kolk, "Developmental trauma disorder: Towards a rational diagnosis for children with complex trauma histories" ("Trastorno traumático del desarrollo: hacia un diagnóstico racional en niños con historiales traumáticos complejos"), *Psychiatric Annals*, 2005. http://www.traumacenter.org/products/pdf_files/preprint_dev_trauma_disorder.pdf .

3 Veronique Greenwood, "The Longevity Project: Decades of Data Reveal Paths to Long life" ("El proyecto de longevidad: décadas de datos desvelan el camino hacia la vida duradera") *The Atlantic*, 2011. <http://www.theatlantic.com/health/archive/2011/03/the-longevity-project-decades-of-data-reveal-paths-to-long-life/72290/> .

Lección Once

Hábitos y Neuroplasticidad



PREGUNTA DE REFERENCIA

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

OBJETIVO

Los estudiantes serán capaces de explicar la relación entre neuroplasticidad y modificación y creación de hábitos.



CONSEJOS PARA EDUCADORES

- Ayude a los estudiantes a establecer la conexión entre neuroplasticidad y la práctica de Descanso 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.



VOCABULARIO

neuroplasticidad



DESCANSOS MENTALES

El Minuto Consciente
Respiración Ancla
Silla Girada
Actitud de Gratitud

Descanso Mental 1

EL MINUTO CONSCIENTE

Conexión

En la última lección, reflexionamos sobre la confluencia del cuerpo, el cerebro, el estrés y las emociones en el ámbito de la regulación y la desregulación. En esta lección, hablaremos de los hábitos y de cómo están interrelacionados con un proceso neurológico denominado "neuroplasticidad".¹

Descanso Mental 2

RESPIRACIÓN ANCLA

Enseñanza

Vamos a repasar qué es un hábito. Los hábitos son acciones que se repiten con tanta frecuencia que se convierten en automáticos.

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. Algunos hábitos son útiles, otros neutros y otros inútiles.

La neuroplasticidad es un proceso neurológico que permite aprender, crecer y cambiar. También es un factor importante para crear o romper con un hábito. Los científicos han descubierto que se pueden aprender y cambiar continuamente nuevos hábitos, ideas y pensamientos durante toda la vida. Los estímulos sensoriales incitan a las neuronas a comunicarse y, si unas neuronas particulares se comunican con otra lo suficiente, se crea una fuerte conexión neuronal. El trabajo del científico Donald Hebb inspiró una frase para describir este proceso: "Las neuronas que se disparan juntas, se conectan entre sí". Por otra parte, si esas neuronas dejan de dispararse algún día, la conexión se debilitará. Cuando hacen un esfuerzo por redirigir sus pensamientos y acciones habituales, el cerebro absorbe y se adapta a este esfuerzo.

Descanso Mental 3

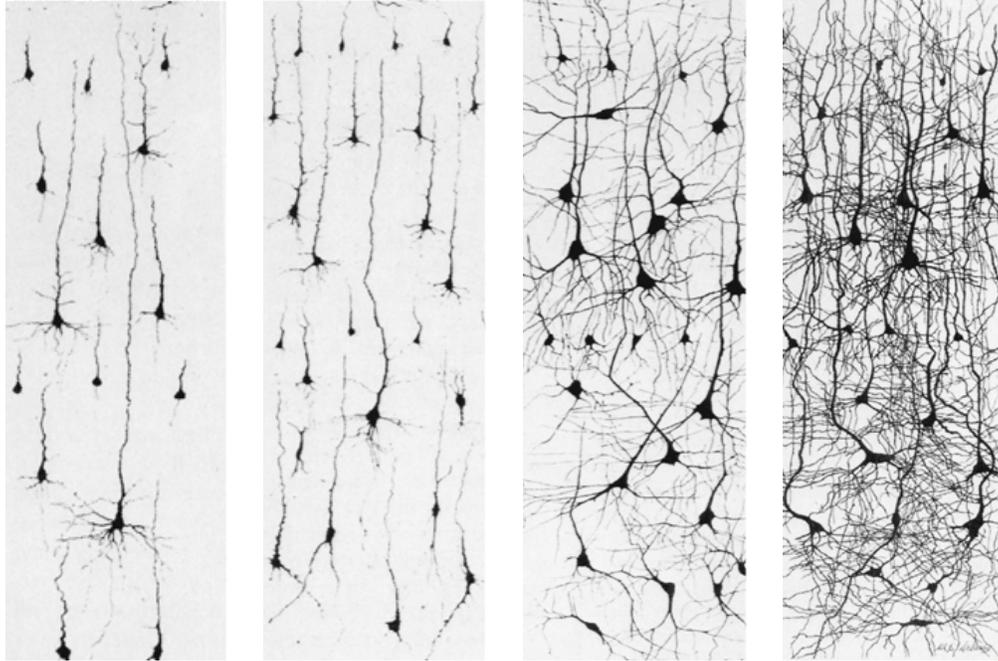
SILLA GIRADA

Los estudiantes pueden practicar la Respiración Oceánica.

Enseñanza

Conforme desarrollamos patrones nuevos o habituales de movimiento, comportamiento y pensamiento, la neuroplasticidad tiene lugar en nosotros mismos. En la página siguiente, verán varias fotografías de circuitos neuronales del cerebro.¹ La primera

CIRCUITOS NEURONALES DEL CEREBRO



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, nuestro 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 la condición.²

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. Los primeros años de vida implican transformaciones enormes en el cerebro, pero nuestras redes neuronales no dejarán de crecer y proliferar cuando seamos adultos. De hecho, estas redes cambian de forma hasta su muerte.

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.

Participación Activa

En el siguiente Descanso Mental, vamos a aprender otra técnica que ayudará al cerebro a concentrarse en las cosas buenas y positivas que ya hay en nuestra vida. Recuerden que cada vez que dedicamos tiempo a concentrarnos en cosas positivas, usamos el proceso de la neuroplasticidad para modificar el cerebro y desactivar el sesgo de negatividad. La repetición de este tipo de ejercicio en el tiempo hará que cada vez nos resulte más natural adoptar una actitud positiva, porque habremos desarrollado conexiones más fuertes en el cerebro que nos animarán a hacerlo.

Descanso Mental 4

 ACTITUD DE GRATITUD

Repaso

Cuando nos comprometemos con nosotros mismos a adoptar hábitos que contribuyen a la salud física y mental, pueden tener lugar cambios fisiológicos en el cuerpo, el cerebro y el sistema nervioso. Por eso es importante incorporar a la vida diaria actividades que favorezcan la flexibilidad positiva física, mental y emocional. En la próxima lección, aprenderemos una estrategia basada en la

neurociencia que nos ayudará a crear los hábitos que deseamos incorporar a nuestra vida.

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 cuanto más activamente los observen, más fácil será percibirlos.

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

2 Eric H. Chudler, *Neuroscience for Kids* ("Neurociencia para niños"), University of Washington, 2016. <https://faculty.washington.edu/chudler/cells.html>.

Lección Doce

La Creación de Hábitos Saludables



PREGUNTA DE REFERENCIA

¿Cuáles son los cuatro elementos esenciales para crear hábitos de forma satisfactoria?

OBJETIVO

Los estudiantes serán capaces de enumerar los elementos esenciales para la creación de nuevos hábitos.



CONSEJOS PARA EDUCADORES

- Para la actividad opcional en grupo, puede ser útil hacer una lista de todos los Descansos Mentales que se han hecho en esta unidad y compartirla con los estudiantes.



VOCABULARIO

ninguno



DESCANSOS MENTALES

El Minuto Consciente
Respiración de Barriga-Corazón
Cigüeña
Actitud de Gratitud

Descanso Mental 1

EL MINUTO CONSCIENTE

Conexión

En la última lección, explicamos que el proceso de neuroplasticidad permite cambiar activamente el cerebro durante toda la vida. Hoy, mientras concluimos la unidad sobre salud física y mental, aprenderemos cómo crear nuevos hábitos y qué pueden hacer para participar en ese proceso. Decidiremos también qué Descanso Mental les gustaría incorporar como hábito futuro, si hubiera alguno.

Descanso Mental 2

RESPIRACIÓN DE BARRIGA-CORAZÓN

Enseñanza

Al igual que los rascacielos, las estatuas y las casas, necesitamos apoyos internos y externos adecuados al crear nuevos hábitos. Los andamios para tener éxito en la creación de nuevos hábitos son la motivación, la preparación, la repetición y la perseverancia.

✓ Motivación:

Para adoptar un nuevo hábito, es importante comprender la motivación. La motivación es lo que les hace avanzar, les entusiasma y les desafía. Cuando tengan clara cuál es su motivación, es como

dirigir una flecha a una diana: saben a dónde quieren ir y están poniendo todos los medios para conseguirlo. Nuestras motivaciones pueden ser muy diversas. Por ejemplo, podríamos concentrarnos en nuestro bienestar personal; podríamos querer promover una causa importante para nosotros; podríamos querer mejorar nuestro rendimiento en el colegio o en una actividad extraescolar. ¿Qué otras motivaciones se les ocurren?

✓ Preparación:

Cuando tengan clara la motivación, pueden buscar los medios para conseguir su objetivo. Es fundamental prepararse para el proceso. Cuando se preparen, piensen en el principio, el punto intermedio y el final. Piensen también en los posibles obstáculos que pueden encontrar y cómo los resolverán.

Por ejemplo, si mañana tienen un examen, se prepararán estudiando la tarde antes, tomando una buena cena, yéndose a la cama a una hora razonable, levantándose temprano para hacer una pequeña práctica de salud mental, desayunando bien y preparándose con tranquilidad para el día. Todas estas acciones contribuyen a la preparación para el examen.

✓ Repetición:

Para crear de verdad un hábito a largo plazo, deben repetir consistentemente las acciones que fomentan ese hábito. La neuroplasticidad se produce mediante la repetición. Cuando vivamos una nueva experiencia, las neuronas se comunicarán entre sí. Esta comunicación crea o fortalece

las conexiones neuronales. Es similar a esquiar colina abajo por un sendero nevado: si repetimos varias veces la misma ruta, el camino estará más definido cada vez.

✓ Perseverancia:

Cuando resulte difícil avanzar, pueden emplear sus recursos físicos, intelectuales y emocionales. Eso es lo que llamamos "perseverancia": la negativa a abandonar a pesar de los contratiempos. Piensen en una gran meta o aspiración propia. ¿A qué obstáculos se enfrentarían? ¿Qué podrían hacer para superarlos? ¿A quién podrían recurrir para inspirarse y recibir apoyo? A pesar de que la perseverancia debe proceder de ustedes, siempre es bueno rodearse de personas que les animen.

Participación Activa

El objetivo global de salud física y mental es ser consciente del cuerpo, la respiración, la mente y las emociones. Mediante la práctica de las posturas, creamos nuevos hábitos o patrones que nos hacen ser más fuertes, constantes y flexibles física y mentalmente. Cuando nos movemos, ¿pueden observar algún hábito físico que hayan podido notar o no antes? ¿Tienen algún hábito postural que les gustaría modificar o crear?

Descanso Mental 3



CIGÜEÑA

Los estudiantes pueden practicar la Respiración Oceánica.

ACTIVIDAD OPCIONAL EN GRUPO O POR PAREJAS

Dediquen tiempo a pensar en un hábito que les gustaría crear en su vida diaria; después utilicen la sección de creación de hábitos para reflexionar sobre algunas preguntas: ¿Cuál es su motivación? ¿Qué harán para prepararse? ¿Qué tendrán que repetir? ¿Cómo perseverarán ante las adversidades? Recuerden que la motivación puede ser individual o colectiva.

Descanso Mental 4



ACTITUD DE GRATITUD

Repaso

Los estudiantes y educadores afrontan cada día una cantidad enorme de estrés. La forma en que el estrés se manifiesta en la vida depende en gran medida de si somos o no capaces de identificarlo, regularlo y reducirlo. Cuanta más capacidad tengan para afrontar el estrés, viviremos vidas más sanas y felices, y seremos más capaces de contribuir de forma positiva a las comunidades a las que pertenecemos. Espero que algunas de las estrategias que hemos aprendido juntos sigan siendo útiles a medida que fortalezcan su propio bienestar.

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.



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.



Silla Girada

1. Siéntense en la postura de la Montaña Sentada.
2. Inhalen y mantengan la espalda recta.
3. Exhalen, tóquense la rodilla derecha con la mano izquierda y pongan la mano derecha en la cadera (o en el respaldo de la silla).
4. Inhalen y mantengan la espalda recta.
5. Exhalen y miren por encima del hombro derecho.
6. Mantengan la postura y tomen 3 respiraciones tranquilas.
7. Inhalen y regresen a la postura de la Montaña Sentada.
8. Exhalen y repitan en el lado contrario.

-
- *Al hacer la postura de la Silla Girada, observen qué sucede en las rodillas al girar a un lado. Intenten mantener las rodillas estables entre sí y mirando hacia delante.*





Respiración Estable Hacia Dentro– Estable Hacia Fuera

1. Vamos a concentrarnos en hacer que las inhalaciones y exhalaciones sean estables. Intenten hacerlo con los tiempos que les voy a marcar, pero no fuercen ni retengan su respiración.
2. Inhalen profundamente por la nariz en 1 tiempo.
3. Exhalen en 1 tiempo.
4. Inhalen (1, 2)
5. Exhalen (2, 1)
6. Inhalen (1, 2, 3)
7. Exhalen (3, 2, 1)
8. Inhalen (1, 2)
9. Exhalen (2, 1)
10. Inhalen (1)
11. Exhalen (1)
12. Respiren con normalidad por la nariz.
13. Observen cómo se sienten.

-
- *La inhalación y la exhalación deben tener la misma duración. Cuenten hacia delante al inhalar (1, 2, 3) y hacia atrás al exhalar (3, 2, 1). Los tiempos pueden ampliarse hasta llegar a 5, a medida que los estudiantes se sientan más cómodos con el ejercicio.*



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.



MOVIMIENTO

Secuencia de Fuerza Silla/Montaña

1. Empiecen en la postura de la Montaña.
2. Inhalen, levanten los brazos por encima de la cabeza.
3. Exhalen, flexionen las rodillas y hagan como si fueran a sentarse en una silla imaginaria.
4. Mantengan la postura durante 3 respiraciones.
5. Inhalen y vuelvan a la postura de la Montaña.
6. Conforme aumente la resistencia, aumente el tiempo que se mantiene la postura a 5 respiraciones.



RESPIRACIÓN

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 sonido sibilante 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.



Cigüeña

1. Empiecen de pie en la postura de la Montaña con las manos en las caderas.
2. Fijen la mirada en un punto fijo a 1 metro delante de ustedes.
3. Mantengan el equilibrio sobre el pie izquierdo.
4. Inhalen, levanten la rodilla derecha y sujétenla con la mano derecha.
5. Mantengan la postura durante 3 a 5 respiraciones.
6. Si quiere añadirle dificultad, al exhalar, los estudiantes deben llevar la rodilla hacia la derecha y mirar por encima del hombro izquierdo. Mantengan la postura durante 3 a 5 respiraciones.
7. Inhalen y vuelvan al centro.
8. Exhalen, vuelvan a la postura de la Montaña.
9. Repitan en el lado contrario.

-
- *Si los estudiantes se tambalean al mantener el equilibrio sobre el pie izquierdo, pueden apoyarse en los dedos del pie derecho y doblar la rodilla derecha. Si mantienen el equilibrio, pueden levantar el pie derecho durante una respiración para empezar a desarrollar el equilibrio.*





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. Recuérdenlo con el máximo detalle posible.
3. Dejen que el sentimiento vinculado a ese pensamiento en la memoria cale en su mente. Sean como una esponja, que absorbe la memoria y el sentimiento al mismo tiempo.

Glosario

ADRENALINA:

una hormona secretada por las glándulas suprarrenales, especialmente en situaciones de estrés, que aumenta la frecuencia cardíaca, el ritmo de la respiración y el metabolismo de los carbohidratos y prepara a los músculos para el esfuerzo

BIENESTAR:

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

CÓRTEX PREFRONTAL:

el córtex cerebral que cubre la parte delantera del lóbulo frontal del cerebro

CORTISOL:

una hormona esteroidea producida por la corteza de la glándula suprarrenal

DESREGULACIÓN:

alteración o incapacidad para regular un proceso metabólico, fisiológico o psicológico

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

MENTE:

la capacidad de una persona que le permite ser consciente del mundo y de sus experiencias, pensar y sentir; la facultad de la conciencia y el pensamiento

MINDFULNESS:

la característica o el estado de ser consciente de algo

MÚSCULO DE MINDFULNESS:

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

NERVIO VAGO:

cualquiera de los nervios craneales del décimo par que inerva el corazón, los pulmones, el tubo digestivo superior y otros órganos del cuerpo y del abdomen

NEUROPLASTICIDAD:

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

REGULACIÓN EMOCIONAL:

un proceso complejo que implica iniciar, inhibir o modular el estado de ánimo o el comportamiento de una persona en una situación concreta

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

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