

# Rutinas Básicas



## TABLA DE CONTENIDO

Introducción.....	1
Consulta del Medidor Emocional.....	3
Círculo Comunitario.....	5
Consulta del Acuerdo.....	8
Reflexión <i>El Mejor Yo</i> .....	10
Respiración Atenta.....	12

## INTRODUCCIÓN

Un componente crucial en la implementación exitosa de cualquier enfoque de educación social y emocional es la integración continua en las actividades cotidianas. Los estudiantes se beneficiarán al máximo de RULER cuando la inteligencia emocional se teje en el funcionamiento de las escuelas y los salones de clase. Cada interacción con y entre los estudiantes es una oportunidad para demostrar, modelar, practicar, y promover las habilidades de inteligencia emocional.

Para ayudarles a integrar RULER en el día a día de la escuela, hemos diseñado las siguientes Rutinas Básicas. Estas son prácticas sencillas y adaptables que requieren un mínimo de preparación o planeación. No son lecciones o unidades, sino actividades repetibles y personalizables. Una vez que estas rutinas se hayan aprendido e internalizado, les servirán como herramientas a maestros y profesionales de la educación, podrán incorporarlas en su pedagogía y usarlas regularmente. Los estudiantes empezarán a familiarizarse con y apropiarse de estas rutinas. Si se implementan regularmente, estas prácticas acentuarán una cultura de seguridad emocional en toda la escuela.

Estas rutinas se diseñaron para reforzar los principios de inteligencia emocional y facilitar oportunidades para practicar, desarrollar, y mantener las habilidades RULER. Las rutinas abordan diferentes conceptos y principios de inteligencia emocional y cada uno, además de contribuir al ambiente escolar en general, tiene como objetivo alcanzar diferentes metas. Por ejemplo, la Consulta del Acuerdo es una oportunidad para que la comunidad de la escuela y del salón de clase mantenga los compromisos que hicieron en el Acuerdo, repasarlos, y revisarlos cuando sea necesario.

El registro en el Medidor Emocional ayudará a los estudiantes a desarrollar una conciencia social y sobre sí mismos y a reconocer patrones emocionales en sí mismos y en otros, para predecir o responder a las emociones más efectivamente. La Reflexión sobre nuestro Mejor Yo puede ayudar a los estudiantes a tomar decisiones que sean acordes con sus metas y valores. Los Círculos Comunitarios pueden utilizarse junto con



## RUTINAS CENTRALES PARA ESCUELA PRIMARIA

el Plano de RULER para resolver conflictos; sin embargo, es una rutina versátil que puede utilizarse tanto para el Acuerdo, el Medidor Emocional y para seminarios reflexivos relacionados al contenido académico. Estos tienen el potencial de forjar una sensación de seguridad y compañerismo en su salón de clase y al mismo tiempo de preparar a los estudiantes para desarrollar habilidades de escucha activa y toma de perspectiva. La rutina de Respiración Atenta es versátil al igual que los Círculos Comunitarios, pueden utilizarse para ayudar a los estudiantes a controlar sus emociones y a mostrar más compasión por ellos mismos y por otros. El uso continuo de estas rutinas en su comunidad promoverá un ambiente emocional saludable, el cual ayudará a mejorar las relaciones entre estudiantes, a tener niveles de participación más altos, a mejorar el rendimiento de los estudiantes, y a incrementar el bienestar general.

Las Rutinas Básicas RULER comparten muchos principios con las prácticas restaurativas y pueden ayudar a crear un ambiente de respeto, apoyo, y cuidado en su escuela. Las prácticas restaurativas van desde las informales hasta las formales. Las rutinas descritas están diseñadas para integrar las prácticas restaurativas informales de hacer declaraciones y preguntas afectivas, así como utilizar círculos para crear una comunidad. Además, la práctica de la inteligencia emocional va de la mano con la creación de salones de clase que consideren la cultura de cada niño, la identidad social que poseen, sus experiencias vividas, y la estructura familiar en las que viven. Las Rutinas Básicas RULER les dan a los estudiantes y a los maestros un lenguaje, un contexto, y una práctica en común mientras desarrollan las habilidades RULER, que pueden utilizarse tanto dentro como fuera de la escuela.

Estas rutinas aparecerán repetidamente en todas las programaciones de clase y de unidad RULER que proporciona el Centro para la Inteligencia Emocional de Yale. Es posible que necesite referirse a estas guías como recordatorio. Es recomendable integrar estas rutinas a lo largo del día para asegurar que la inteligencia emocional sea parte de la cultura de la escuela o del aula. Con pequeños ajustes, estas rutinas también pueden utilizarse para mejorar el ambiente entre adultos que trabajan en equipo. Estas pueden utilizarse como una actividad para empezar una reunión o al trabajar juntos en la programación. La cantidad de tiempo para completar estas tareas también se puede personalizar, y estas rutinas se pueden colar en transiciones rápidas o ampliarse a lecciones complejas. Proporcionamos ejemplos y sugerencias sobre cómo usar y variar cada rutina; sin embargo, animamos a los educadores a que se adapten y que personalicen estas rutinas para atender lo mejor posible a sus grupos y necesidades.

La siguiente tabla muestra las rutinas que corresponden a cada herramienta RULER.

Herramienta	Rutina(s)
Medidor Emocional	<ul style="list-style-type: none"><li>• Consulta del Medidor Emocional</li></ul>
El Plano	<ul style="list-style-type: none"><li>• Círculo Comunitario</li></ul>
El Acuerdo	<ul style="list-style-type: none"><li>• Consulta del Acuerdo</li></ul>
El Meta-Momento	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reflexión <i>El Mejor Yo</i></li><li>• Respiración Atenta</li></ul>

**CONSULTA DEL MEDIDOR EMOCIONAL**

<b>Propósito</b>	<p>La Consulta del Medidor Emocional les da a los estudiantes la oportunidad de desarrollar su conciencia sobre sí mismos y sobre otros. Después de un tiempo de practicar esta rutina, los estudiantes tendrán más conciencia de los patrones que dictan sus sentimientos y las causas que los provocan. Cuando los estudiantes revisan y reconocen sus estados emocionales, pueden empezar a determinar si esos sentimientos les ayudan a cumplir sus metas y situaciones actuales diarias. Con el tiempo, los estudiantes pueden utilizar esta información para controlar manejar estas emociones con estrategias de regulación emocional.</p> <p>Dentro de esta rutina se encuentran las prácticas restaurativas informales, de las preguntas y declaraciones afectivas, las cuales son preguntas sobre o expresiones personales de sentimientos que se comparten entre la gente de una comunidad los iguales. Estas son las practicas más fundamentales relevantes en una comunidad restaurativa.</p>
<b>Cómo hacerlo</b>	<p>Cuando les pida a los estudiantes que identifiquen en qué lugar del Medidor Emocional se encuentran ya están realizando una Consulta del Medidor Emocional. Esta puede tener muchas variaciones. Puede ser anónima y privada, o los estudiantes pueden utilizar iconos con sus nombres o caras, en un Medidor Emocional para toda la clase. Considere hacer las siguientes preguntas al pedirle a los estudiantes que se posicionen en el Medidor Emocional. Es importante que los estudiantes profundicen en algo más que compartir lo que sienten. Deben considerar cómo quieren sentirse y qué estrategias emplearán para hacer ese cambio.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>R:</b> ¿Dónde te encuentras en el Medidor Emocional?</li><li>• <b>U:</b> ¿Que está causando que te sientas de esa manera?</li><li>• <b>L:</b> ¿Que palabra describe mejor tu sentimiento?</li><li>• <b>E:</b> ¿Como estas expresando este sentimiento? ¿Te sientes cómodo al expresarlo?</li><li>• <b>R:</b> ¿Cómo quieres sentirte? ¿Qué estrategia utilizarás para permanecer o cambiar?</li></ul> <p>Si invitan a cada persona de la clase a participar, asegúrense que los profesores y los adultos lo hagan al final. Esta es una buena oportunidad para utilizar la Rutina básica de Círculo Comunitario.</p> <p>De lo contrario, los estudiantes pueden verse tentados a imitar sus estados emocionales. Considere cómo el Acuerdo de su aula ha establecido una cultura para compartir en clase y recuérdelos a los estudiantes los compromisos que hicieron en su Acuerdo para garantizar un clima emocional seguro.</p>
<b>Cuándo utilizarlo</b>	<p>Este protocolo se puede utilizar en casi cualquier momento del día, aunque puede ser particularmente efectivo en momentos de transición o de estrés. Por ejemplo, la Consulta del Medidor Emocional puede servir para poner las bases de la clase al comienzo del día si se usa como parte de una rutina matutina. Esta práctica también puede ayudar a los estudiantes a tomar conciencia de sus estados emocionales antes de completar tareas de desempeño o de tomar realizar evaluaciones.</p>

<b>Integración académica</b>	<p>Los estudiantes pueden utilizar esta rutina para profundizar su comprensión de eventos históricos. Pida a los estudiantes que piensen en personajes y figuras históricas y que después compartan por qué creen que un personaje se siente de esa manera, qué pudo haber causado esa emoción y qué estrategia de regulación emocional podría utilizar.</p> <p>Por lo general asociamos los sentimientos productivos o “rojos” con los sentimientos de injusticia percibida (ira) o de pasión por una causa. Considere incorporar las Consultas del Medidor Emocional en sus conversaciones sobre eventos históricos o actuales de problemas sociales actuales. Pregunte a los estudiantes qué problemas los ponen en rojo y llame su atenciónmuestre ejemplos de a activistas que modelan la regulación de la ira de maneras productivas.</p>
<b>Notas y variaciones</b>	<p>Es importante validar las emociones de los estudiantes y ser “Científicos de Emociones,” no “Jueces de Emociones”. Esto significa que si un estudiante consulta el Medidor Emocional y dice que tiene un sentimiento que no se alinea con lo que están expresando o lo que usted cree que están expresando, considere cómo puede abordar esto como un Científico de Emociones. Los estudiantes a menudo responden a la curiosidad y a la indagación: hágale al estudiante preguntas como: ¿Cómo se siente esa emoción en tu cuerpo?; ¿Qué causó la emoción?; y ¿Cuándo se han sentido así antes? Como Científico de Emociones, usted es el aprendiz. La meta es ayudar a los estudiantes a comprender mejor sus estados emocionales para que puedan reconocer sus emociones con mayor precisión y su papel es ayudarles sin juzgarles.</p>

## CÍRCULO COMUNITARIO

<b>Propósito</b>	<p>Los Círculos Comunitarios son una poderosa herramienta para crear un ambiente adecuado en su salón de clases. Estos actúan como un proceso de construcción de relaciones y promueven la comprensión y la toma de perspectiva. Esta rutina tiene muchas aplicaciones, pero es siempre una oportunidad para escuchar a cada miembro del salón de clases o de la comunidad. En esta dinámica comunitariogrupal, cada estudiante contribuye por igual a la conversación. Los círculos son el bloque de construcción fundamental sobre el cual los estudiantes desarrollarán y mejorarán sus prácticas y habilidades de escucha activa y resolución de conflictos. Las habilidades desarrolladas al participar en Círculos Comunitarios serán fundamentales cuando los estudiantes usen la herramienta del Plano para practicar la toma de perspectiva y la resolución de conflictos.</p> <p>Los círculos Estos debates pueden ser divertidos y animados. También se pueden utilizar para abordar temas difíciles de una manera segura y predecible, así como para conversar sobre temas académicos. Lo más importante es que los círculos debates les brindan a los estudiantes una estructura predecible y segura para practicar tanto el escuchar como el compartir.</p> <p>Los Círculos Comunitarios Círculos Comunitarios son otra iteración aplicación de las prácticas restaurativas, ya que brindan una oportunidad para que los miembros de la comunidad participen en una conversación estructurada con todos los miembros desempeñando roles iguales sus iguales.</p> <p>Tenga en cuenta la diferencia entre: equidad (las personas obtienen lo que necesitan) e igualdad (las personas obtienen lo mismo). Dar importancia a cada voz en fundamental, pero también lo es monitorear e interrumpir patrones potencialmente dañinos que pueden surgir en los grupos cuando no todos los participantes se sienten completamente seguros.</p>
<b>Cómo hacerlo</b>	<p>El Círculo Comunitario es la rutina más adaptable y la que puede utilizar con más frecuencia en su salón de clases o en sesiones con los estudiantes. Puede adaptar el formato del Círculo Comunitario en cualquier momento en el que le pediría a sus estudiantes contribuir o tener una conversación en grupo.</p> <p>Para llevar a cabo esta rutina, simplemente pida a sus estudiantes que se sienten en un círculo completo e ininterrumpido para que todos puedan tener contacto visual y no haya espacios entre los estudiantes. Asegúrese de que todos los estudiantes tengan suficiente espacio y que haya un plan de salida claro en caso de una emergencia. Una alfombra es un lugar ideal para los Círculos Comunitarios, pero también puede colocar sillas en un círculo. Como maestro y facilitador, usted también debe estar en el círculo al igual que sus alumnos.</p> <p>Hay cuatro reglas básicas a seguir en un círculo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Una persona habla (si necesita ayuda para tomar turnos, consulte la variación de abajo para más información sobre la parte de conversación)</li><li>● Cada persona puede pasar su turno, pero tendrá la oportunidad de hablar al final.</li><li>● Ven al círculo con las manos vacías y escucha al que está hablando.</li></ul>

	<p>Las palabras y los sentimientos que se comparten en el círculo se quedan en el círculo (por favor, enséñeles esto explícitamente a sus estudiantes, ya que esto puede ser un desafío para los estudiantes más jóvenes).</p> <p>También es importante explicar a sus estudiantes que el círculo no es una conversación; por lo tanto, no hay respuesta a la contribución de otra persona. La meta es eliminar la presión que a menudo sienten los estudiantes sobre si lo que dicen será apoyado o validado.</p>
<p><b>Cuándo utilizarlo</b></p>	<p>Como se indicó anteriormente, el círculo se puede utilizar en cualquier momento que desee escuchar a sus estudiantes. Los estudiantes se benefician al escucharse unos a otros, pues los estudiantes necesitan sentirse escuchados. Algunos de los momentos más efectivos son el comienzo y el final de la jornada escolar.</p> <p><b>La práctica de apertura del Círculo Comunitario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Como primera actividad del día, cuando sus alumnos lleguen por la mañana, pídeles que busquen un lugar en el círculo. Cada mañana, puede tener una pregunta diferente a la que respondan sus estudiantes. Puede ser tan simple como '¿Cómo te sientes hoy?' cuando consulten el Medidor Emocional o '¿Qué desayunaste?' También puede usar una pregunta para obtener una vista previa o revisar el contenido académico. Cuando cada estudiante tenga la oportunidad de hablar, le darán los buenos días a la clase y luego responderá la pregunta.</li> </ul> <p><b>La práctica de cierre del Círculo Comunitario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Al igual que el círculo de apertura, le recomendamos que dedique unos minutos al final del día a un círculo. Esto le da un cierre a su día y garantiza que cada estudiante tenga la oportunidad de hablar antes de que termine el día y haga la transición a casa u otro lugar. La indicación para esto puede ser una reflexión sobre el día, como 'comparte tu parte favorita del día' o 'comparte algo que te haya gustado o algo que hizo alguien por tí hoy'.</li> </ul> <p>Le recomendamos que primero utilice el círculo con regularidad en situaciones menos tensas. Luego, cuando los estudiantes estén familiarizados y se sientan cómodos con el procedimiento y las expectativas, puede presentar temas más complejos, como reflexionar sobre las emociones relacionadas con un conflicto reciente en clase.</p>
<p><b>Oportunidades académicas y de justicia social</b></p>	<p>El Círculo Comunitario es muy efectivo en situaciones académicas. Pueden servir como una revisión de comprensión para el maestro que garantiza que escucharán a todos los estudiantes. El uso regular del Círculo Comunitario en el entorno académico les permite a los estudiantes saber que se espera que todos en la clase contribuyan a la conversación.</p> <p>Los siguientes son algunos ejemplos de indicaciones académicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comparte una palabra para describir el personaje principal de la historia.</li> <li>• ¿Qué aprendiste en esa lección de historia/ciencia/matemáticas/etc. que aún no sabías?</li> <li>• Comparte una hipótesis que tengas sobre nuestra pregunta científica.</li> <li>• ¿Qué crees que sentía la persona en el libro?</li> <li>• ¿Cómo comenzará tu historia en el Taller literario de hoy?</li> </ul> <p><b>Oportunidad de justicia social:</b></p>

	<p>El Círculo Comunitario también sirve como un espacio para reflexionar sobre los eventos actuales y los conflictos que ocurren en el mundo, proporcionando un espacio seguro para compartir sentimientos debido a la ausencia de respuesta o juicio de los demás. Le recomendamos que utilice esta rutina cuando involucre a los estudiantes en discusiones sobre temas sociales. Considere invitar a miembros de la comunidad a participar cuando sea apropiado. Tenga en cuenta que aquellos con opiniones disidentes, experiencias diferentes o una perspectiva diferente a la de la mayoría del grupo pueden sentirse silenciados o inseguros para hablar. Por eso es necesario desarrollar un ambiente de clase seguro en el que se respeten las diferentes perspectivas.</p> <p>Además, siempre recuérdelos a los estudiantes que pueden saltar su turno en un círculo.</p> <p><b>La práctica del Círculo Comunitario en un conflicto:</b></p> <p>Cuando haya un conflicto o un evento emocionalmente desagradable que afecte su salón de clases, el Círculo Comunitario es una forma segura y eficaz de abordarlo. Este proceso es similar a la debate sobre planos y puede ser útil al preparar a los estudiantes para que sean usuarios reflexivos de esa Herramienta RULER. Al usar el Círculo Comunitario de esta manera, enfoque sus indicaciones en los sentimientos de los participantes. Por ejemplo, pregunte a los estudiantes cómo se sintieron cuando vieron a sus compañeros pelear en el recreo, o sus sentimientos con respecto a un evento reciente en la comunidad del que podrían haber oído hablar en casa o en las noticias. Sea consciente del impacto que las palabras y los sentimientos de los niños tienen entre sí y trate de crear un ambiente que brinde seguridad a todas las voces.</p>
<b>Notas y variaciones</b>	<p>El Círculo Comunitario se puede adaptar a la cantidad de tiempo disponible. El maestro o facilitador puede establecer parámetros en torno a las respuestas, como retar a los estudiantes a que respondan a la indicación con una frase breve o una palabra. Por ejemplo, en un Círculo Comunitario de cierre, puede retar a sus estudiantes a compartir una palabra que describa su día.</p> <p>Aunque los estudiantes no conversan entre ellos durante un Círculo Comunitario, puede ser útil introducir una señal silenciosa que puedan utilizar para expresar "yo también". Esto ayudará a los estudiantes más pequeños a mantenerse involucrados en el círculo y evitar distracciones. Esta señal puede ser tan simple como tocar ligeramente su pecho cuando estén de acuerdo con la contribución de un compañero de clase.</p> <p>Puede resultarles útil introducir un objeto que los estudiantes puedan distribuir en el Círculo. Esto ayuda a los estudiantes a identificar de quién es el turno para hablar, en función de quién sostiene el objeto, y ayuda a poner en práctica el tomar turnos. Este puede ser cualquier objeto relevante para usted o su clase, pero debe usarse de manera consistente para este propósito.</p>

## CONSULTA DEL ACUERDO

<p><b>Propósito</b></p>	<p>El Acuerdo de salón de clase, que se construye en la primera lección de la Unidad 2: Comunidad, Seguridad y Ambiente, describe los sentimientos y comportamientos acordados por los miembros de una comunidad para construir un ambiente emocional positivo y seguro. Hacer de la Consulta del Acuerdo una rutina garantizará que estos acuerdos tengan un lugar importante en las mentes de los miembros de la comunidad e influyan en las decisiones y acciones.</p> <p>La práctica de consultar el Acuerdo también puede ayudar a proporcionar datos útiles para cuando los estudiantes revisen y evalúen sus acuerdos en la primera lección de la Unidad 8: Comunidad, Seguridad y Ambiente II. Por ejemplo, los patrones que observe durante estas Consultas pueden indicar ciertas palabras que se experimentan con mayor o menor frecuencia. Esto puede señalar qué palabras relacionadas a sentimientos continúan sirviendo a las necesidades de la comunidad y cuáles ya no son necesarias en el Acuerdo.</p>
<p><b>Cómo hacerlo</b></p>	<p>El objetivo de la Consulta del Acuerdo es animar a los estudiantes a revisar los compromisos que hicieron al construir su Acuerdo y considerar tanto sus propias experiencias emocionales, como las de sus compañeros. Hay varias formas de abordar esta tarea. Por favor vea cuatro opciones que se describen a continuación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Establezca una intención para el Acuerdo:</b> Pídale a cada persona que se tome dos minutos para elegir una palabra del Acuerdo para establecer como objetivo para la próxima clase, semana, mes, etc. Pregunte, '¿Qué palabra de nuestro Acuerdo deseas recordar y llevarla contigo como objetivo para lograr tus metas para esta clase, semana, etc.? Actividad de extensión opcional: puede proporcionar materiales para que cada persona cree una tarjeta, letrero, dibujo o algún otro emblema que represente su palabra.</li> <li>• <b>Escritura en un diario:</b> Llevar un diario puede ser una herramienta efectiva para reflexionar sobre el Acuerdo. Algunas preguntas para del diario incluyen:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ¿Cuál fue un caso reciente en el que sentiste una de estas palabras? ¿Por qué?</li> <li>○ ¿Cuál fue un caso reciente en el que notoriamente no sentiste una de estas palabras? ¿Por qué? ¿Qué podrías haber hecho diferente?</li> <li>○ Elija una palabra del Acuerdo y escribe todo lo que puedas sobre ella. ¿Cómo se siente esto? ¿Cómo se ve? ¿Cómo suena?</li> </ul> </li> <li>• <b>Pregúntale a un amigo:</b> Forme parejas de estudiantes y pídale que entrevisten a la otra persona sobre sus experiencias con las palabras y los comportamientos del Acuerdo en la última semana. ¿Qué han sentido con más frecuencia? ¿Por qué? ¿Qué acciones han tomado para asegurar estos sentimientos?</li> <li>• <b>Reconocimientos:</b> Brinde a sus estudiantes oportunidades regulares para felicitarse entre sí por cumplir con sus compromisos del Acuerdo. Permita que los estudiantes agradezcan públicamente a un compañero que les hizo sentir una de las palabras o que vieron hacer uno de los comportamientos del Acuerdo.</li> <li>• <b>Reflexión sobre un acuerdo, historia o situación:</b> Durante una historia de un cuento, o una situación, pregunte a los estudiantes sobre el Acuerdo del aula.</li> </ul>



	<p>¿Qué es similar? ¿Qué podrían hacer en su lugar? ¿Qué pasa si la gente quiere sentirse diferente a ellos?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Preparar a los estudiantes antes de un cambio:</b> Recuérdeles a los estudiantes que la clase quiere colectivamente sentir y practicar las cosas que se indicaron en el Acuerdo mientras se implementa el cambio.</li> </ul>
<p><b>Cuándo utilizarlo</b></p>	<p>La Consulta del Acuerdo debe usarse con regularidad para reenfocar la clase. Cuanto más a menudo se refiera al Acuerdo, más orientará al desarrollo del ambiente emocional de su comunidad. Le recomendamos que incorpore una práctica de consultar el Acuerdo cada semana y que se refiera al documento de manera informal y constante siempre que sea apropiado.</p>
<p><b>Oportunidades académicas y de justicia social</b></p>	<p>Puede llamar la atención de sus estudiantes al Acuerdo en cualquier momento en una persona o personaje no experimente uno de los sentimientos descritos en el Acuerdo. Por ejemplo, si sus alumnos estuvieron de acuerdo en que querían sentirse aceptados y leen una historia en la que un personaje está siendo excluido o marginado, como <i>Chrysanthemum</i> de Kevin Henkes, puede enmarcar la discusión de su libro en torno al Acuerdo. Pregúnteles a sus estudiantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿La clase de <i>Chrysanthemum</i> se ve, actúa o se siente como nuestra clase?</li> <li>• ¿Por qué sí o por qué no?</li> <li>• ¿Qué comportamientos que acordamos en nuestro Acuerdo están haciendo los compañeros de clase de <i>Chrysanthemum</i> y cuáles no?</li> <li>• ¿Qué comportamientos agregarías a un Acuerdo para la clase en este libro?</li> </ul> <p><b>Oportunidad de justicia social</b></p> <p>En las unidades basadas en la comunidad o de servicio-aprendizaje, considere la posibilidad de crear un Acuerdo con los grupos, personas u organizaciones externas con las que sus estudiantes se relacionan.</p> <p>Brinde a los estudiantes la oportunidad de escuchar y reflexionar sobre las necesidades emocionales de los demás, particularmente de aquellos que son diferentes a ellos.</p>
<p><b>Notas y variaciones</b></p>	<p>Considere cómo puede utilizar la tecnología en este proceso. A medida que los estudiantes desarrollan su vocabulario emocional, es posible que desee volver a visitar la Acuerdo para ver si los estudiantes quieren reemplazar alguna palabra con palabras emocionales actualizadas.</p>

**REFLEXIÓN DEL MEJOR YO**

<b>Propósito</b>	<p><i>El Mejor Yo</i> es una herramienta de visualización utilizada para la regulación de las emociones, y es un componente clave para tomar un Meta-Momento. Visualizar nuestros <i>Mejor Yo</i> nos ayuda a orientarnos hacia objetivos mientras decidimos cuál es la mejor respuesta a una situación en la que percibimos un estímulo como desencadenante.</p> <p>Los estudiantes desarrollarán una comprensión de sus <i>Mejores Yo</i> en la Unidad 9: Regulación de las Emociones y Valores Personales. La siguiente rutina brinda una oportunidad para que los estudiantes revisen su <i>Mejores Yo</i> y recalibren sus acciones hacia la persona que aspiran ser. Al considerar repetidamente las características de su <i>Mejor Yo</i>, los estudiantes accederán más fácilmente a esos pensamientos en momentos de activación emocional difícil, como casos de ira o frustración.</p>
<b>Cómo hacerlo</b>	<p>Hay muchas formas en las que puede variar esta rutina, pero en su forma más simple, esta actividad se trata de hacer una práctica de considerar e imaginar continuamente nuestro <i>Mejor Yo</i>.</p> <p>El <i>Mejor Yo</i> se compone de dos partes: el mejor yo personal y nuestra imagen. Cuando los estudiantes elaboren su comprensión inicial de su <i>Mejor Yo</i> en la Unidad 9, considerarán ambos factores. Al reflexionar en el <i>Mejor Yo</i> a través de esta rutina, los maestros les pedirán a los estudiantes que consideren cómo cambian sus respuestas a estas dos indicaciones en varios entornos. Los maestros pueden pedirles a los estudiantes que reflexionen sobre lo que consideran que es su <i>Mejor Yo</i> en la escuela, en el hogar o en otros contextos.</p> <p>Esto se puede hacer como una breve tarea mental en preparación para un evento potencialmente desafiante. Por ejemplo, los maestros pueden pedirles a los estudiantes que consideren cómo se comportarían su <i>Mejor Yo</i> durante la próxima excursión.</p> <p>Esta rutina también puede incluir una demostración y un recordatorio tangible de las cualidades que conforman nuestro <i>Mejor Yo</i>, como una lista de palabras representativas o un retrato del <i>Mejor Yo</i>.</p> <p>Además, los estudiantes pueden reflexionar y practicar el uso de su <i>Mejor Yo</i> al considerar cómo pueden responder a varios escenarios. Los maestros pueden presentar a los estudiantes situaciones realistas y difíciles, como una discusión con un compañero de clase o presenciar el comportamiento inmoral de un ser querido. Imaginar de manera preventiva cómo responder de una manera que mejor se alinee con nuestros valores hará que sea más fácil para los estudiantes recurrir a su <i>Mejor Yo</i> en situaciones futuras.</p>
<b>Cuándo utilizarlo</b>	<p>Dependiendo de la variación de la Reflexión del Mejor Yo mencionada anteriormente que haya elegido un maestro, esta actividad puede tomar de 5 a 45 minutos. Recomendamos que los maestros realicen regularmente Reflexiones del Mejor Yo más breves en las que los estudiantes consideren los dos componentes del Mejor Yo</p>

	<p>y asegurarse de mantener una visión clara de sí mismos. Esto puede suceder en cualquier momento e incluso puede usarse como una herramienta para hacer la transición de una clase, por ejemplo, "mientras vas el recreo, imagínate a tu mejor yo y considera quién quieres ser y cómo quieres que los demás te vean".</p> <p>Esta práctica es particularmente efectiva en un momento en el que sospecha que los estudiantes pueden estar dirigiéndose a situaciones potencialmente difíciles desde el punto de vista emocional. Por ejemplo, si un estudiante toma decisiones repetidamente que pueden parecer irresponsables durante el recreo o las clases especiales, los maestros pueden sugerir que el estudiante complete una reflexión del Mejor Yo y desarrolle un plan de acción antes de ese momento desafiante del día.</p> <p>La reflexión del Mejor Yo también debe usarse al principio y al final del año escolar para que los estudiantes puedan reflexionar sobre cómo ellos y sus valores han evolucionado con el tiempo.</p>
<p><b>Oportunidades académicas y de justicia social</b></p>	<p>Hay muchas formas de integrar la reflexión del <i>Mejor Yo</i> en el contenido académico de la clase. En la clase de literatura, los estudiantes pueden considerar el <i>Mejor Yo</i> de un personaje en un libro o figura histórica. Pueden preguntarse qué valores tiene el <i>Mejor Yo</i> del personaje y si esto se alinea o no con sus propios valores.</p> <p>Al escribir, los estudiantes pueden practicar sus habilidades de escritura mientras completan una reflexión del <i>Mejor Yo</i>. Pueden escribir un cuento de ficción protagonizada por su <i>Mejor Yo</i>, contar una historia personal sobre cómo desarrollaron los valores que componen su <i>Mejor Yo</i>, o escribir una reflexión argumentando por qué estos valores son importantes para ellos.</p> <p>La reflexión del <i>Mejor Yo</i> también se puede integrar a la perfección en las clases de arte o música mientras los estudiantes preparan representaciones creativas de su <i>Mejor Yo</i>, como collages, retratos, poemas o canciones.</p> <p><b>Oportunidad de justicia social:</b>          Por último, la Reflexión del <i>Mejor Yo</i> puede ser una herramienta efectiva para enseñar justicia social y voluntad, especialmente al estudiar historia. A medida que explora varios períodos a lo largo de la historia y las figuras que recordamos de esos tiempos, rete a sus estudiantes a conversar sobre los <i>Mejores Yo</i> de esas personas o cómo el suyo propio habría contribuido a esas situaciones.</p>
<p><b>Notas y variaciones</b></p>	<p>Arriba se enumeran muchas formas en las que los educadores pueden trabajar la Reflexión del <i>Mejor Yo</i>.</p> <p>Es importante recordar que la comprensión de nuestro <i>Mejor Yo</i> tiene dos componentes. A veces puede ser difícil para los estudiantes analizar las pequeñas diferencias entre su mejor yo y la imagen que proyectan. Es posible que los maestros deban dedicar más tiempo a concentrarse en estos dos aspectos.</p> <p>Por último, los educadores deben ser conscientes de validar el <i>Mejor Yo</i> que los estudiantes imaginan de sí mismos sin juzgar o contradecir lo que nuestros estudiantes expresan sobre sus valores personales.</p>

## RESPIRACIÓN ATENTA

<b>Propósito</b>	<p>Se ha demostrado que practicar la respiración atenta nos ayuda a lidiar con el estrés, la ansiedad y otras emociones desagradables. La respiración es la única función corporal automática que podemos controlar si así lo deseamos, y es una herramienta efectiva para la regulación de las emociones. La respiración es una estrategia que siempre tenemos disponible independientemente del contexto o situación, por lo que desarrollar una práctica de respiración atenta puede ser enriquecedor tanto para los estudiantes como para los adultos.</p> <p>En momentos de alta activación emocional, como sentir una intensa frustración o enfado, hacer una pausa para tomar una respiración atenta puede ayudarnos a reactivar nuestro sistema nervioso parasimpático. Las emociones tienen una experiencia corporal, por lo que la respiración atenta es una poderosa estrategia de regulación de las emociones. Nos permite reequilibrar y estabilizar nuestros cuerpos para que podamos responder de manera constructiva y calmar nuestras reacciones "luchando o huyendo". También puede ayudar a reducir las emociones de muy alta energía como el entusiasmo.</p> <p>Además de los momentos cargados de emociones, cualquier momento es un buen momento para ejercitar la respiración atenta. Crear una práctica regular de respiración atenta puede ayudar a los estudiantes y adultos a recurrir más fácilmente a esta práctica en esos momentos de activación, así como a manejar de manera más efectiva las emociones cotidianas desagradables y/o de alta energía, con mayor resiliencia.</p>
<b>Cómo hacerlo</b>	<p>La pieza más esencial de la Respiración Enfocada Atenta es dirigir la atención hacia la inhalación y la exhalación. Puede ser útil contar los segundos de la inhalación, contener la respiración y luego contar los segundos de la exhalación.</p> <p>Es importante que la inhalación y la exhalación sean al menos igual largas entre sí: si la inhalación es demasiado corta en relación con la exhalación, puede inducir hiperventilación y aumentar la excitación y el pánico. Para ayudarle a guiar a sus estudiantes y colegas, que realizan por primera vez este tipo de ejercicio, a continuación describimos algunos pasos opcionales:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Siéntate cómodamente con la espalda erguida.</li><li>• Cierra los ojos o deje que su mirada vaya hacia abajo.</li><li>• Cuando yo empiece a contar, inhala profundamente hasta llegar al número cinco.</li><li>• Luego, retengan la respiración mientras yo retengo la mía durante tres segundos.</li><li>• Cuando empiece a contar hacia atrás desde 5, exhala lentamente hasta llegar a 0 nuevamente.</li></ul> <p>Puede repetir esta práctica durante varias respiraciones, cinco o más, hasta que note una sensación de calma en usted o sus alumnos. Dos consejos finales a considerar:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Concéntrate en el estómago y no en el pecho durante la respiración, para ayudar a generar respiraciones más profundas (es decir, "Imagínate que toma aire tu</li></ul>

	<p>estómago").</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Respirar por la nariz, especialmente al inhalar, ayuda a desacelerar la respiración rápida que se produce durante la ansiedad y la activación porque se tarda más en inhalar por la nariz que por la boca.</li> </ul>
<p><b>Cuándo utilizarlo</b></p>	<p>Le recomendamos que encuentre tiempo para hacer una pausa para la Respiración Enfocada Atenta por su cuenta o con sus estudiantes o con sus colegas varias veces al día. Lo puede hacer en cualquier momento, pero puede ser particularmente útil en el salón de clases cuando reconoce percibe un cambio en el estado emocional de sus alumnos. Por ejemplo, puede promover una Respiración Atenta cuando note una sensación de ansiedad antes de un examen. También puede usar la herramienta como un reinicio para ayudar a sus estudiantes al pasar de una actividad a la siguiente, como regresar del recreo o terminar una lección de historia de dificultad para los alumnos. Una vez que haya desarrollado una práctica de Respiración Atenta con sus alumnos y ellos estén familiarizados con ésta, puede animarlos y recordarles que usen la herramienta en momentos en los que estén molestos o activados.</p> <p>Los beneficios de la Respiración Atenta son más evidentes para quienes adoptan una práctica continua. Por lo tanto, trate de encontrar un momento del día en el que pueda dedicar regularmente unos minutos a respirar y convertirlo en parte de la rutina diaria.</p>
<p><b>Oportunidades académicas y de justicia social</b></p>	<p>Puede pedirles a los estudiantes que tomen una Respiración Atenta mientras reflexionan sobre un contenido académico. Anímelos a hacer una pausa, pensar y respirar entre aprender una nueva lección o leer un texto y responder o conversar. Esta pausa ayudará a los estudiantes a tener respuestas más desarrolladas cuando compartan, dándoles tiempo para considerar lo que dirán.</p> <p>También puede integrar la Respiración Atenta en una lección pidiéndoles a sus estudiantes que reflexionen profundamente sobre lo que notan. Por ejemplo, en una lección de historia, puede pedirles a sus estudiantes que cierren los ojos y presten atención a lo que escuchan mientras visionan un vídeo, como un discurso famoso o grabaciones de una protesta o unas noticias. Anime a sus estudiantes a sentarse cómodamente y tratar de acallar sus pensamientos para que puedan sumergirse en lo que escuchan. Una vez finalizada la grabación, permita que los estudiantes compartan lo que percibieron.</p> <p>Las prácticas de respiración atentas también pueden ayudar a los estudiantes a cultivar la compasión por los demás, a pensar más en cómo responden a los demás y a aprender a reconocer los prejuicios que utilizan para interpretar la sociedad. Un componente clave de la respiración atenta es reconocer y aceptar las emociones que notamos en nosotros mismos. Esto también puede ayudarnos a considerar la identidad de los demás y el contexto complejo de sus acciones. Para los maestros, esta práctica puede ayudar a mitigar el prejuicio implícito que a menudo se usa inconscientemente para emitir juicios sobre los estudiantes.</p>
<p><b>Notas y variaciones</b></p>	<p>Hay innumerables formas de variar la práctica de la Respiración Atenta. Por favor vea las siguientes tres opciones:</p>

- **Escaneo corporal:** Puede animar a sus estudiantes o colegas a completar un escaneo corporal mientras realizan sus Respiraciones Atentas, comenzando en la parte superior de la cabeza y luego moviéndose lentamente hacia abajo del cuerpo imaginando cada parte del cuerpo por separado. Pídeles que consideren en silencio: ¿cómo se siente esta parte de mi cuerpo? ¿Qué noto? Continúe hasta llegar a la planta de los pies.
- **Caminata atenta:** Considere guiar a sus estudiantes o colegas por un paseo. Mientras camina lenta y silenciosamente, reflexionen sobre todas las cosas que noten. ¿Cómo se siente tu cuerpo? ¿Qué ves? ¿Qué escuchas?
- **Incorporar la Reflexión del *Mejor Yo*:** A medida que se realiza la respiración atenta, participe en una visualización de su *Mejor Yo*. Mientras imagina esta versión de sí mismo, observe cualquier pensamiento o sensación que surja. Quizás sienta una sensación de calidez, esperanza o determinación.