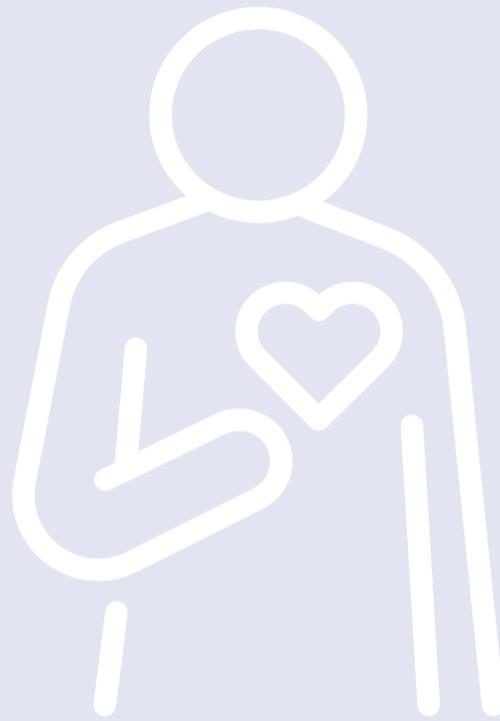
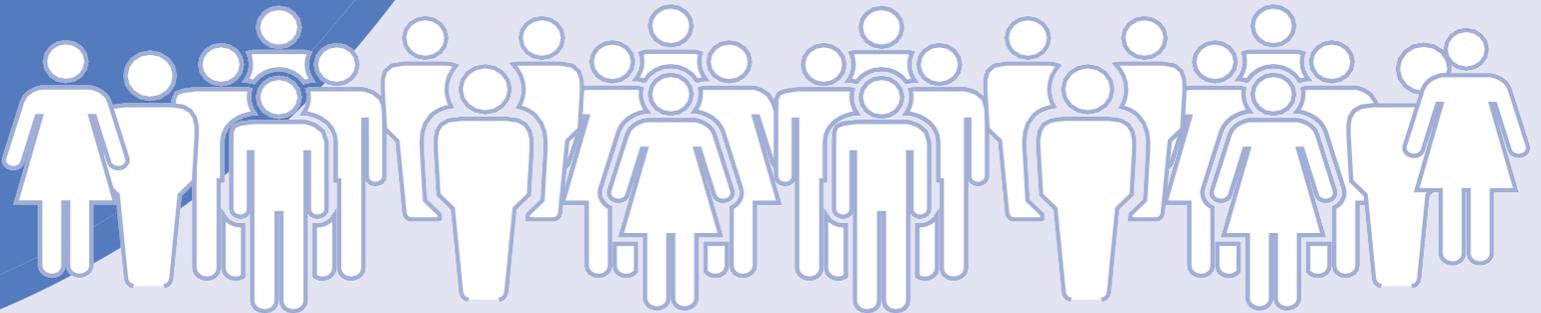


EL MANUAL DE ESTRATEGIAS SEE LEARNING (PLAYBOOK)



PARA ESTUDIANTES
MAYORES DE 11 AÑOS



Copyright ©Emory University, Center for Contemplative Sciences and Compassion-Based Ethics, 2021.

Diseño de Randy Trammell Creative
Cover por Randy Trammell Creative

El aprendizaje social, emocional y ético (SEE[®] Learning) es un programa del Center for Contemplatives Science and Compassion-Based Ethics, Emory University, Atlanta, GA 30322. Para obtener más información, visite compassion.emory.edu



ÍNDICE



Cómo utilizar el Manual de Estrategias SEE Learning (Playbook)	4
La Zona Resiliente	6
¡Ayuda Inmediata!	9
Prácticas de ¡Ayuda Inmediata!	10
Actividad: Recordando Amabilidad	16
Práctica: Recursos	17
Actividad: Cambiar y Permanecer	18
Práctica: Enraizamiento	19
Actividad: Atención Plena	20
Práctica: Atención Plena	22
Actividad: Compasión por uno mismo	23
Práctica: Compasión por uno mismo	25
Actividad: Manejo de emociones riesgosas	26
Práctica: El poder del autocontrol	28
Actividad: Aprender unos de los otros	29
Práctica: Humanidad común	31
Actividad: Empatía	32
Práctica: Compasión	34
Actividad: Todos estamos conectados	35
Práctica: Gratitud	37
Notas	38

AGRADECIMIENTOS

El Manual de Estrategias SEE Learning (Playbook) fue creado por el equipo de desarrollo curricular central de SEE Learning: Lindy Settevendemie, Christa Tinari, Brendan Ozawa-de Silva y Lobsang Tenzin Negi. Estamos agradecidos con Elaine Miller-Karas y el Trauma Resource Institute por el uso de las habilidades de resiliencia adaptadas del Community Resiliency Model. Agradecemos a todos los educadores y estudiantes del mundo que han utilizado y proporcionado comentarios sobre estas prácticas y actividades.



Querido lector, ¡Bienvenido al Manual de Estrategias SEE Learning® (Playbook)!



¿Alguna vez te has preguntado cómo la vida puede ser increíble y también difícil al mismo tiempo? Como ser humano, estás equipado con un cuerpo, corazón y mente a través de que experimentas en tu vida. ¡Darle sentido a todo puede ser emocionante, confuso o ambos! Afortunadamente, ya tienes todo lo que necesitas para navegar el viaje de la vida. Todos nacemos con capacidades básicas para la resiliencia y el bienestar. Identificar estas capacidades puede ayudarnos a fortalecerlas aún más.

Este libro tiene contenido y actividades que están diseñados para ayudarte a desarrollar tus habilidades naturales. Te animamos a que los pruebes y veas lo que te gusta. Algunas las puedes hacer por tu cuenta, y otras las puedes hacer con amigos y familiares en casa o fuera de la escuela. Puede que algunas de las actividades te gusten más que otras. Te recomendamos continuar usando y practicando los que te resulten más útiles.

Este libro proviene del programa SEE Learning®, que significa Aprendizaje Social, Emocional y Ético. Claramente necesitamos cosas físicas para apoyar nuestro bienestar, como alimentos, refugio, recursos, etc. Pero la ciencia y el sentido común también nos dicen que también necesitamos aprendizajes sociales y emocionales para experimentar bienestar, por ejemplo: cultivo de la amistad, sentido de seguridad, sentido de vida, así como la capacidad de comprender y navegar por nuestras emociones. SEE Learning® se centra en los aspectos emocionales y sociales del bienestar. Consiste en herramientas para ayudarte a lidiar con los altibajos de la vida a través del desarrollo de capacidades sociales y emocionales como la compasión, el pensamiento sistémico y la "higiene emocional". La higiene física se refiere a mantenerse físicamente sano y a salvo de enfermedades a través de hábitos que usas regularmente, como lavarte las manos, cepillarte los dientes y dormir lo suficiente y hacer ejercicio. La higiene emocional se refiere a hábitos saludables para ayudarte a manejar tus emociones, tu estrés y tus relaciones con los demás. Una gran cantidad de investigación científica ahora muestra que podemos construir nuestra higiene emocional y esto tiene un impacto muy positivo en nuestra mente, nuestro cuerpo y nuestras relaciones.

Este libro está disponible para todos, así que siéntete libre de compartirlo con tus amigos y familiares. Antes de comenzar, tómate un momento para pensar si hay alguien a quien podrías acudir para hablar sobre tus sentimientos o problemas. Aunque puedes realizar estas actividades de forma independiente, siempre está bien comunicarse con otros para obtener apoyo o simplemente para tener una conversación sobre lo que estás aprendiendo.

Si desea obtener más información sobre SEE Learning[®], visita nuestro sitio web en seelearning.emory.edu o visítanos en las redes sociales.

Atentamente,

El equipo SEE Learning[®]

 seelearning@emory.edu

 seelearning.emory.edu
compassion.emory.edu

¿CÓMO UTILIZAR EL MANUAL DE ESTRATEGIAS SEE LEARNING (PLAYBOOK)?

Las actividades en el Playbook te presentan nuevas habilidades que puedes desarrollar con el tiempo. Son actividades secuenciadas para ayudarte a desarrollar y reforzar tus habilidades a medida que las realizas. Puede llevar tiempo y práctica desarrollar nuevas formas de pensar, sentir y cuidar de ti mismo y de los demás. Por lo tanto, te recomendamos que estés atento a los momentos de comprensión personal o momentos "a-ha" a medida que avanzas a través del libro.

Te invitamos a probar durante tu día regular, o en el transcurso de las semanas, cualquier nueva habilidad que aprendas, para que puedas notar qué funciona para ti. Descubre qué es lo que más te ayuda. Y recuerda que las nuevas habilidades se convierten en hábitos solo con la práctica repetida a lo largo del tiempo. Por lo tanto, si te sientes desafiado al principio, ¡no te rindas! Después, a medida que te familiarices con ciertas prácticas, es posible que incluso desees compartirlas con otros. Esa es una gran manera de mostrar amabilidad a tus amigos y familiares.

En el Manual de Estrategias SEE Learning (Playbook) encontrarás:

Prácticas de ¡Ayuda Inmediata!: se pueden usar en cualquier momento cuando sientas que te gustaría calmarte, revitalizarte o regresar a tu zona de resiliencia. La mayoría de estas estrategias pueden hacerse en alrededor de 10 segundos.

Guía Personal- También son muy cortos y se pueden leer en menos de 10 segundos. Se pueden hacer en cualquier lugar, pero pueden funcionar mejor si estás sentado en un lugar donde puedas pensar en el significado de las palabras sin demasiada distracción. Su propósito es ayudar a recordarte a ti mismo la “esencia central” de la práctica o concepto.

Incluso cuando hemos aprendido algo, a menudo podemos olvidarlo a medida que avanzamos en nuestra vida diaria. Revisar o leer estos guiones de guía personal puede ayudar a grabar los conceptos en nuestra memoria. Incluso puedes grabarlos y escucharlos cuando tengas un breve momento, o al principio o al final de cada día. También puedes memorizar cualquier guión de guía personal que te resulte particularmente útil, para que puedas recordarlo en cualquier momento.

Prácticas - Estas toman un poco más de tiempo y se puede hacer individualmente o con otras personas. Las prácticas duran entre 2 y 3 minutos generalmente. Encuentra un lugar tranquilo y lee la práctica Individualmente o con algunas otras personas, haciendo una pausa de unos segundos después de cada línea. Haz una pausa cuando sea necesario para que tengas tiempo de reflexionar y seguir las instrucciones de la práctica. También puedes grabar las prácticas y escucharlas posteriormente o pedirle a otra persona que las lea en voz alta. Algunas prácticas están diseñadas para ciertas situaciones. Por ejemplo, la práctica de "Humanidad Común para la Transformación de Conflictos" es una buena práctica para usar si tienes una relación difícil o un conflicto con otra persona.

Actividades: toman más tiempo. Es posible que necesites alrededor de media hora para completar cada uno. Al realizar la actividad piensa si te gustaría hacerla con otra persona o por tu cuenta.

Si deseas utilizar los formatos de actividades más de una vez, te recomendamos que escribas tus respuestas en un cuaderno.

Si tiene tiempo, comienza con una Actividad, luego realiza la Práctica relacionada y después lee la Guía Personal relacionada, en ese orden. Las Guías Personales tendrán más sentido si has completado las Actividades. Si no tienes mucho tiempo, puedes hacerlo en el orden inverso. Todo puede repetirse tantas veces como quieras, pero las Prácticas y las Guías Personales están especialmente diseñadas para realizarse tantas veces como sea necesario.

Otros consejos para el uso del Manual de Estrategias SEE Learning (Playbook)

Puedes estar en una clase en la que tu maestro decida usar el Manual de Estrategias SEE Learning (Playbook). En este caso, te recomendamos que avances en el libro como sugiere tu maestro.

Cualquier parte del libro se puede compartir con otros. Puedes usar el lenguaje sugerido proporcionado para guiar a otros en las prácticas del libro. También puedes copiar y compartir los formatos de actividades con otros.

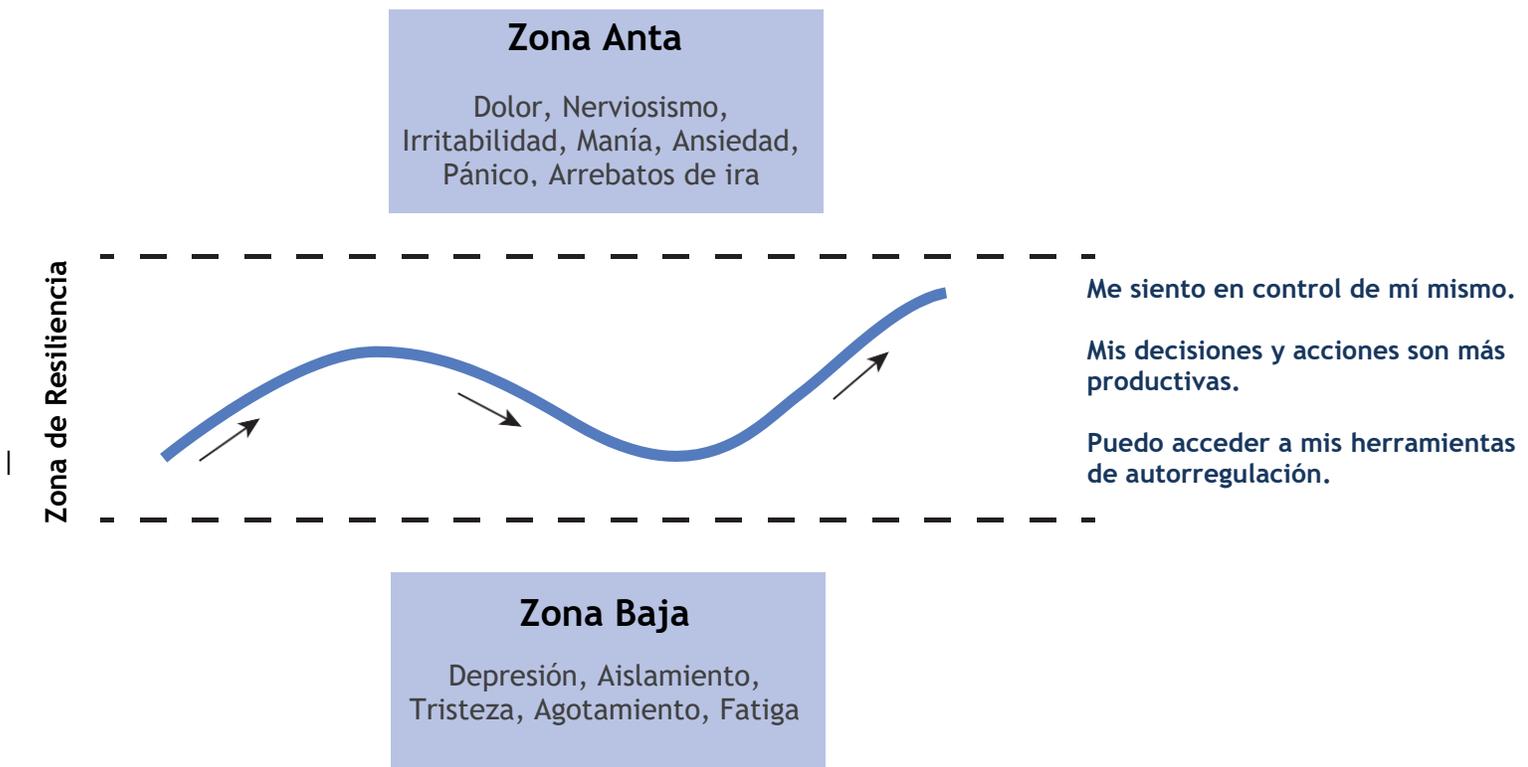


LA ZONA RESILIENTE



La Zona de Resiliencia es una herramienta para entender el estado de nuestra mente y cuerpo. Durante el día y a lo largo de la vida, experimentamos muchos altibajos y muchas emociones.

Cuando te sientes en control y cuando te sientes capaz de manejar los desafíos diarios que se te presentan, estás en tu Zona Resiliente. En tu Zona Resiliente, puedes elegir lo que quieres hacer. Puedes tomar buenas decisiones, puedes pensar con claridad y puedes lidiar con los problemas de la vida. Puedes sentirte enojado o triste, emocionado o cansado, pero con la suficiente calma para manejar la vida.



Pero ¿qué sucede cuando tienes una gran pelea con un amigo o familiar? ¿o si fallas un examen o actividad importante? ¿o sucede algo inesperado que es preocupante o estresante? ¿o cuando algún tema que te ha estado incomodando por un tiempo, no se resuelve aún? Cuando estas cosas suceden, causan estrés en tu cuerpo y mente. Si el estrés es demasiado, puedes salir de tu zona resiliente hacia tu zona alta o baja. Eso nos sucede a todos, es la forma normal en que el sistema nervioso de tu cuerpo responde al exceso de estrés.



LA ZONA RESILIENTE

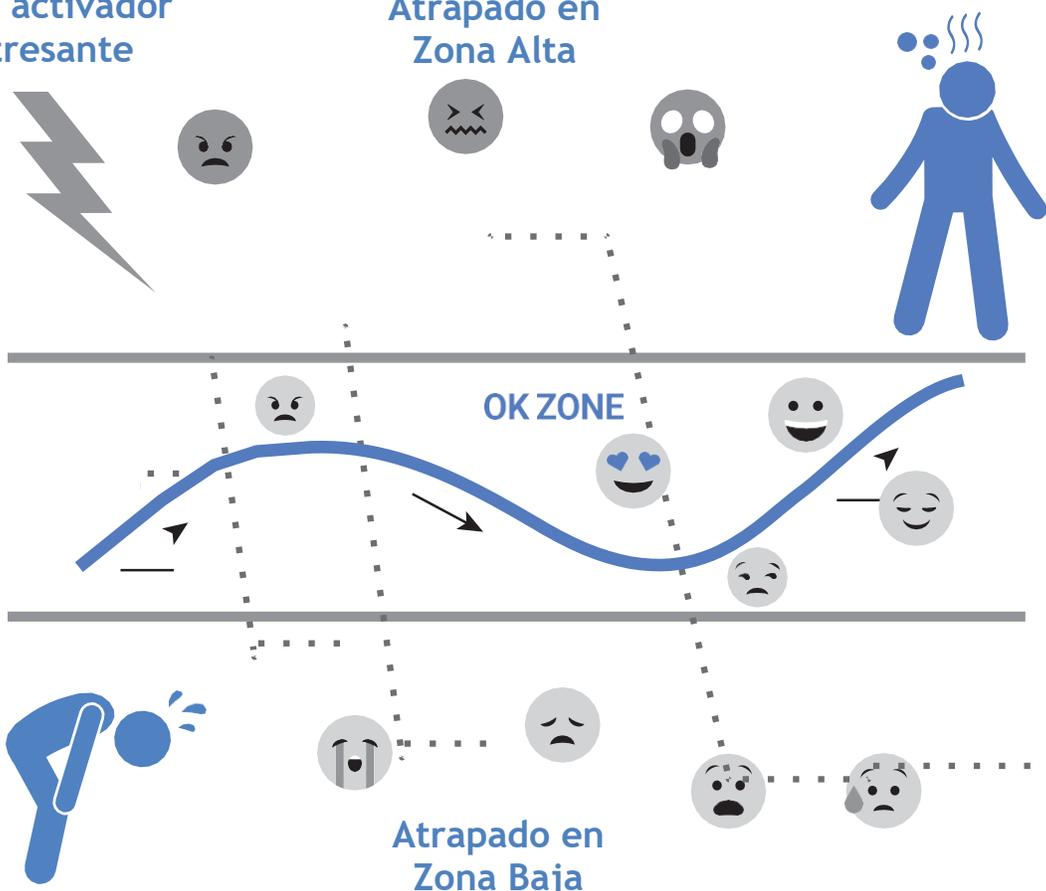


¿Cómo es la zona alta? Estar atrapado en la zona alta cambia nuestras emociones, nuestro cuerpo y nuestra capacidad de pensar críticamente, comunicarnos y tomar decisiones. Es muy probable que algunas veces hayas visto a alguien atascado en la zona alta. Cuando una persona está atrapada en la zona alta, puede sentirse ansiosa, enojada, agitada, asustada o fuera de control.

Debido a que el sistema nervioso de su cuerpo se agita, pueden notar que su corazón se acelera, sus músculos se tensan o su respiración se vuelve superficial. Incluso pueden tener dolores de cabeza, náuseas, indigestión o problemas para dormir. Estar atrapado en la zona alta afecta a todos los órganos del cuerpo. Así que incluso puedes notar que las caras y las voces de las personas cambian. Dado que naturalmente resonamos con los estados emocionales y físicos de otras personas, es posible que nos sintamos incómodos o incluso inseguros cuando estamos cerca de alguien que está atrapado en su zona alta.

Evento activador
o estresante

Atrapado en
Zona Alta





LA ZONA RESILIENTE



El estrés también puede llevarte a la zona baja. Probablemente has conocido a alguien que se ha quedado atascado en la zona baja.

Debido a que su sistema nervioso se ha puesto a baja velocidad, es posible que se sientan tan cansados que no quiere salir de la cama. Es posible que no quieran conocer a otras personas. Pueden sentirse solos, entumecidos, desconectados y desmotivados. Pueden notar que ni siquiera están interesados en cosas que normalmente harían. como su comida favorita o actividades divertidas.

No hay nada de malo en salir de la zona resiliente. De hecho, ¡nos sucede a todos de vez en cuando! Pero *quedar atrapado* en la zona alta o baja puede causar problemas si sucede mucho, si dura demasiado tiempo o si conduce a un aumento de sentimientos o comportamientos poco saludables.

Lo anterior se debe a que estar atrapado en la zona alta o baja tiende a disminuir nuestra autoconciencia y nuestra capacidad para tomar buenas decisiones.

Afortunadamente, si prestas atención a tu cuerpo, puedes reconocer cuándo estás en tu zona resiliente y cuándo has salidos de ella. Una vez que te das cuenta de lo que está pasando, tienes la libertad de elegir usar técnicas para volver a tu zona de resiliencia. En otras palabras, tienes la libertad de elegir.

No siempre podemos controlar nuestro entorno o lo que otras personas hacen. Pero podemos aprender a tener más control sobre cómo respondemos a las cosas. Todos tenemos habilidades de resiliencia innatas a nuestra disposición para hacer esto. El truco es usar todas las habilidades que tienes en los momentos en que más las necesitas. Y puede ser muy conveniente aprender algunas nuevas habilidades de resiliencia para expandir un poco más tus recursos.

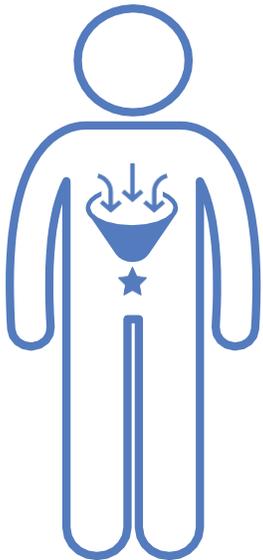


¡AYUDA INMEDIATA!

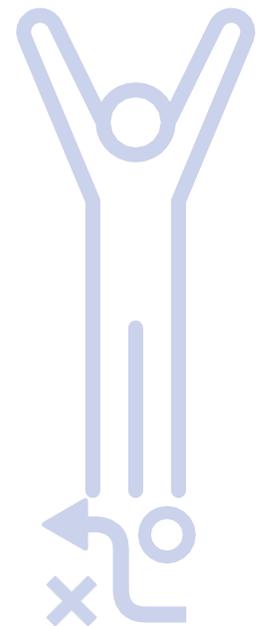


Las prácticas de ¡Ayuda Inmediata! son acciones simples y rápidas que puedes practicar para traer tu cuerpo, mente y atención al momento presente. Funcionan como formas útiles de "restablecer" y llevar tu cuerpo a un lugar de equilibrio, a la Zona Resiliente, si te encuentras en tu zona alta o baja. Estas estrategias fueron desarrolladas para dar a las personas acciones muy pequeñas y simples que, cuando se practican y practican constantemente, pueden ser útiles en momentos de estrés o angustia, para calmarse y recuperar su capacidad de hacer una pausa, pensar y elegir cómo actuar.

La investigación muestra que cuando el sistema nervioso está desregulado, dirigir nuestra atención a las sensaciones, haciendo actividades como las de ¡Ayuda Inmediata! puede tener un efecto regulador en el cuerpo, a veces en cuestión de segundos. Las estrategias de ¡Ayuda Inmediata! tienden a funcionar mejor cuando se combinan con el seguimiento (prestar atención a las sensaciones dentro de tu cuerpo).



Para poder usar estas estrategias en tiempos difíciles, tienes que practicarlas muchas, muchas veces cuando te encuentras en tu Zona Resiliente. Esto ayuda a construir la "memoria muscular" necesaria para que la habilidad esté disponible cuando lo necesites. En las próximas páginas, encontrará las nueve estrategias de ¡Ayuda Inmediata! que puedes practicar ahora para que, en momentos de necesidad, te ayuden a regular tu sistema nervioso.

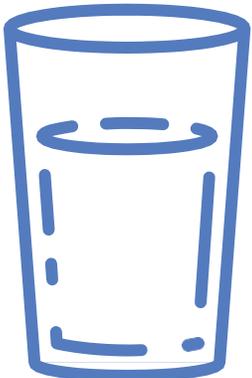




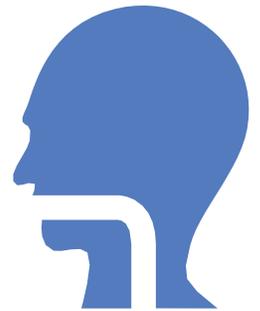
PRÁCTICAS DE ¡AYUDA INMEDIATA!



ESTRATEGIA UNO



Toma un vaso de agua lentamente. Siente el agua en la boca y la garganta.



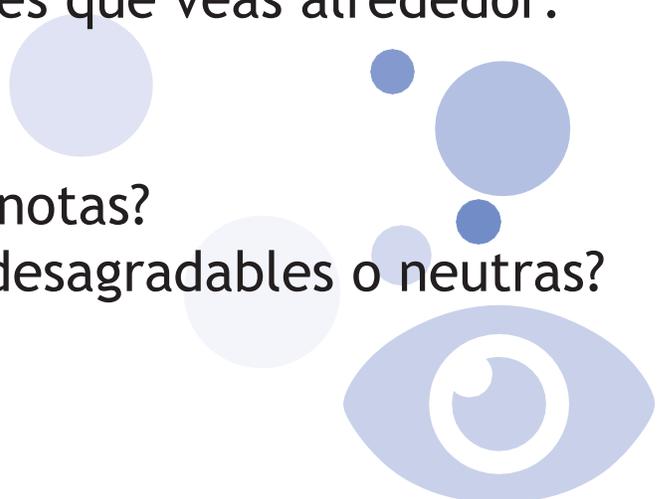
¿Qué sensaciones notas?
¿Son agradables, desagradables o neutras?

ESTRATEGIA DOS



Nombra seis colores que veas alrededor.

¿Qué sensaciones notas?
¿Son agradables, desagradables o neutras?





PRÁCTICAS DE ¡AYUDA INMEDIATA!



ESTRATEGIA TRES



Mira alrededor de la habitación y observa lo que llama tu atención.

¿Qué sensaciones notas?
¿Son agradables, desagradables o neutras?

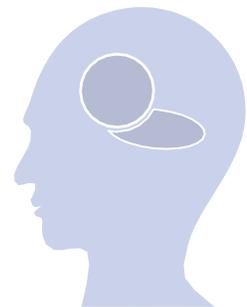


ESTRATEGIA CUATRO



Cuenta hacia atrás desde 10 mientras caminas por la habitación.

¿Qué sensaciones notas?
¿Son agradables, desagradables o neutras?





PRÁCTICAS DE ¡AYUDA INMEDIATA!



ESTRATEGIA CINCO



Toca un mueble o una superficie cerca de ti.
Observa su temperatura y textura.

¿Qué sensaciones notas?
¿Son agradables, desagradables o neutras?



ESTRATEGIA SEIS



Junta y presiona tus palmas firmemente o frótalas hasta que se calienten.

¿Qué sensaciones notas?
¿Son agradables, desagradables o neutras?



PRÁCTICAS DE ¡AYUDA INMEDIATA!



ESTRATEGIA SIETE



Nota tres sonidos dentro de la habitación y tres sonidos fuera.

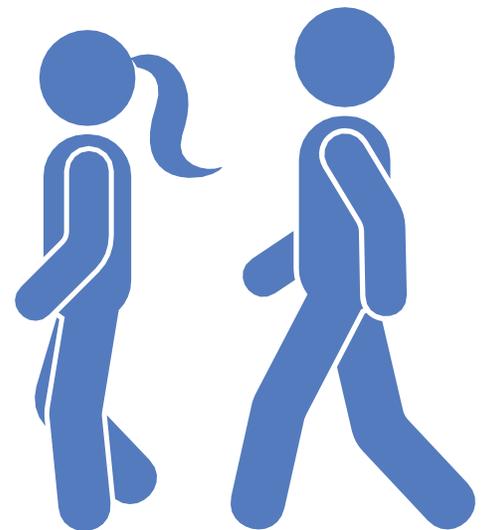
¿Qué sensaciones notas?
¿Son agradables, desagradables o neutras?



ESTRATEGIA OCHO

Camina por la habitación. Nota la sensación de tus pies en el suelo.

¿Qué sensaciones notas?
¿Son agradables, desagradables o neutras?





PRÁCTICAS DE ¡AYUDA INMEDIATA!

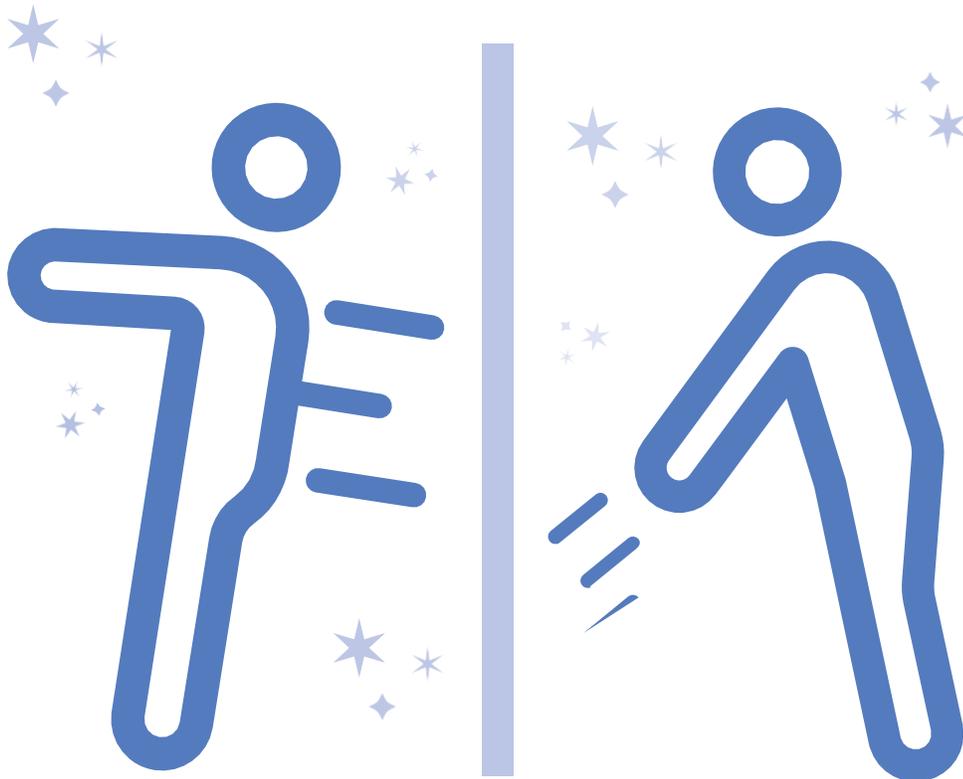


ESTRATEGIA NUEVE



Empuja suavemente tus manos o tu espalda contra una pared o puerta.

¿Qué sensaciones notas? ¿Son agradables, desagradables o neutras?





PRÁCTICAS DE ¡AYUDA INMEDIATA!



Tómate un momento para probar una de las estrategias de ¡Ayuda Inmediata!:

- *Puedes tocar un mueble o una superficie cercana, notando su temperatura y textura.*
- *Puedes notar tres sonidos dentro de la habitación o tres sonidos fuera de la habitación.*
- *Podrías caminar alrededor de la habitación, notando la sensación de tus pies en el suelo o podrías empujar suavemente tus manos o hacia atrás contra una pared o puerta.*

Sea lo que sea que elijas, nota tus sensaciones corporales mientras lo haces.

¿Son agradables, desagradables o neutras?

Recordando AMABILIDAD



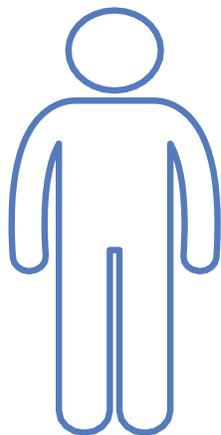
Piensa en alguien que haya sido amable contigo. ¿Qué palabras te dijo o cuál fue la acción amable que realizó? Escríbelo a continuación:

Cuando recordamos un acto o una persona amable, podemos ayudar a que nuestro cuerpo se sienta mejor, más seguro y más fuerte. Cuando prestamos atención a cómo responde nuestro cuerpo al recordar un acto amable y nos centramos en cualquier sensación agradable o neutral que surja, podemos ayudar a que nuestro cuerpo sienta un bienestar aún mayor.

SELECCIONA UNA PALABRA O ACCIÓN DE TU LISTA. Y REALIZA UN DIBUJO PARA REPRESENTARLA.



Tómate un momento para ver tu dibujo o tu lista. ¿Qué sensaciones identificas en el interior de tu cuerpo? Sensaciones:



ESCRIBE EN ESTE DIBUJO LAS SENSACIONES SOBRE LA PARTE DEL CUERPO DONDE LAS NOTASTE.

• • • • •

DESAFÍO PARA ESTA NOCHE



Esta noche antes de irte a dormir, tómame un momento para pensar en algo amable

que hiciste por alguien o que alguien hizo por ti. Nota las sensaciones en el interior de tu cuerpo al recordar esto. Nota cualquier sensación agradable o neutra en tu cuerpo. ¿Qué acto amable recordarás hoy?



PRÁCTICA DE RECURSOS



PRACTICANDO RECURSOS

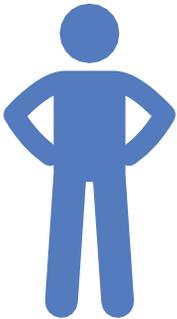


Sólo usa tu mente. No es necesario escribir tus respuestas en este formato.

Piensa en algo que te haga sentir mejor, más seguro o feliz. Eso que pensaste es un recurso. Puede ser algo real o imaginario. Puede ser del pasado, del presente o del futuro. Tráelo a la mente vívidamente, con sensaciones específicas (cómo se ve, huele, se siente, sabe o suena).



Ahora nota las sensaciones en el interior de tu cuerpo. ¿Notas alguna sensación en el interior? Si notas alguna sensación agradable o neutra en tu cuerpo, mantén tu atención ahí por un momento.



Si notas una sensación desagradable, siéntete libre de cambiar tu atención a una parte del cuerpo que se sienta mejor.

Imagina tu recurso durante el tiempo que quieras, notando cualquier sentimiento y sensación que surja.

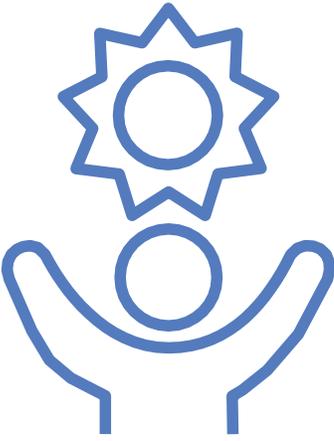
GUÍA PERSONAL

Traigo mi recurso vívidamente a la mente. Me doy cuenta de cómo responde mi cuerpo.

Puedo utilizar este recurso en cualquier momento para ser amable con mi cuerpo y mi mente.



CAMBIAR Y PERMANECER



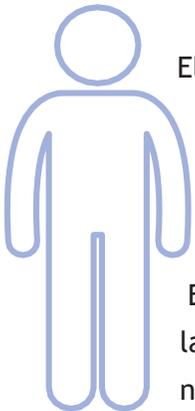
Podemos elegir aquello a lo que prestamos atención. Y siempre que queramos o necesitemos, podemos *cambiar* nuestra atención a algo mejor y *quedarnos* allí. Esto puede ayudar a nuestra mente y cuerpo a volver a un lugar mejor. Podemos practicar esta habilidad usando nuestro sentido del tacto para conectarnos con lo que sentimos en el interior de nuestro cuerpo.

1 Toca algunos objetos de tu elección y nota cómo se sienten (lisos, ásperos, fríos, suaves). Escribe qué objeto se sintió mejor, y cómo se sintió cada uno. Por ejemplo: Mesa, lisa; vidrio, frío.

3 Si notas una sensación desagradable en tu cuerpo, cambia tu atención a una parte de tu cuerpo que se sienta mejor o toca otro objeto. Escribe que pasó en tu interior cuando cambiaste el foco de tu atención.



2 REFLEXIONA POR UN MOMENTO



Elige un objeto que te gustó tocar.

¿Qué sensaciones notaste en tu cuerpo cuando lo tocaste?

Escríbelas en este dibujo, sobre la parte del cuerpo donde las notaste.

RETO DEL DÍA



4 Encuentra un momento para tocar algún objeto, notar tus sensaciones al tocar el objeto y cambiar tu atención hacia sensaciones agradables o neutras.

Podrías intentarlo cuando te sientes estresado, preocupado, ansioso o en cualquier otro momento cuando quieras mostrarte amable contigo mismo. Nota lo que sientes dentro de tu cuerpo cuando cambias tu atención hacia las sensaciones que se generan al tocar distintas superficies. Escribe qué objetos o superficies funcionaron mejor para ti.



PRÁCTICA DE ENRAIZAMIENTO



PRÁCTICA DE ENRAIZAMIENTO EN UN MINUTO

Ponte lo más cómodo posible. Si lo deseas, toca algo que crees que puede ayudarte a sentirte mejor.

Nota el contacto de tu cuerpo con la superficie en la que te encuentras apoyado, o nota el contacto de tu mano con el objeto que estás tocando.

Ahora nota las sensaciones en el interior de tu cuerpo. ¿Encuentras alguna?

Si encuentras una sensación agradable o neutra en tu cuerpo, tómate un momento para mantener tu atención ahí. Si encuentras una sensación desagradable, siéntete libre de cambiar tu atención a una parte de tu cuerpo que se sienta mejor.



Haz esta práctica de enraizamiento durante el tiempo que desees, notando cualquier sensación que surja.

GUÍA PERSONAL

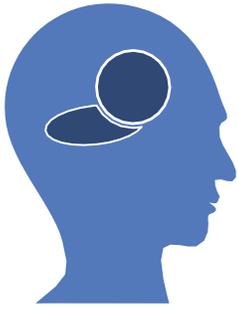


Tomo un momento para ajustar mi postura.

Me doy cuenta de la superficie con la que mi cuerpo está haciendo contacto.

Noto cómo responde mi cuerpo.

Puedo hacer contacto con algún objeto para enraizar mi cuerpo.



ACTIVIDAD DE ATENCIÓN PLENA

Hacer algo “conscientemente” o con atención plena significa reducir la velocidad y prestar más atención a cada momento. A través de la práctica, podemos mejorar el enfoque de nuestra mente y notar lo que está sucediendo tanto en el interior como en el exterior, incluso podríamos notar pensamientos, emociones y sensaciones mientras practicamos la atención plena. Esta hoja de trabajo proporciona actividades sobre alimentación y estiramientos conscientes.

PRÁCTICA DE ALIMENTACIÓN CONSCIENTE



1 Pon un bocadillo cerca de tu boca, pero no lo comas todavía. Solo obsérvalo. Siente su textura. Huélelo. Escúchalo.



2 Dale una pequeña mordida al bocadillo. No lo tragues enseguida. ¿Qué se siente? ¿Qué sabor notaste? ¿Qué sonido notaste?

Describe las sensaciones: _____

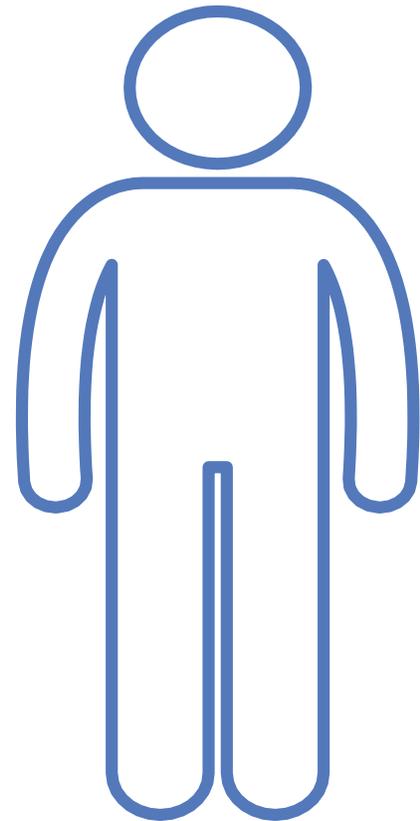
Describe el sabor: _____

Describe el sonido: _____

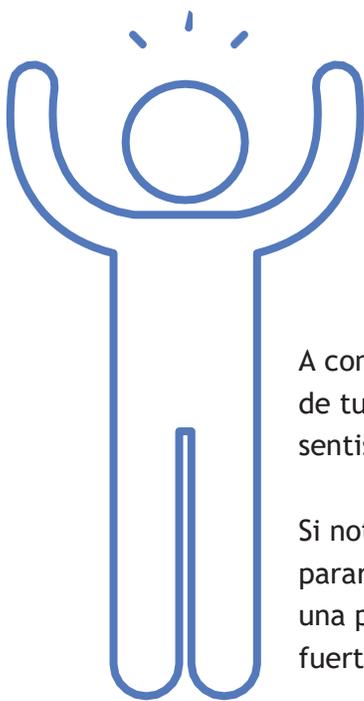


4 Continúa comiendo el bocadillo lo más lentamente que puedas. ¿Qué notas al comer? Si percibes que tu mente está divagando y concentrándose en otras cosas, regresa tu atención a la experiencia de comer tu bocadillo. ¿Cómo comer conscientemente cambió tu experiencia de comer tu bocadillo?

3 ¿Notaste algunas sensaciones agradables o neutras en tu cuerpo? Escribe las sensaciones que notaste y dónde las sentiste.



ESTIRAMIENTO CONSCIENTE



Tómate un momento para escanear tu cuerpo y notar cualquier área de tensión. Elige un área de tensión que quieras estirar o masajear, pero no lo hagas todavía. Imagina estirar o masajear esa zona. ¿Qué sensaciones notaste en tu cuerpo?

A continuación, muy lentamente comienza a estirar o masajear suavemente esa parte de tu cuerpo. ¿Qué sensaciones notas ahora? Escribe las sensaciones y dónde las sentiste.

Si notas sensaciones desagradables, intenta cambiar tu postura. Puedes sentarte o pararte de cualquier manera que sientas cómoda. Puedes mantener el estiramiento en una posición, o tensar y relajar los músculos suavemente. Puedes usar una presión fuerte o suave. Puedes elegir una parte diferente del cuerpo para estirar o masajear.

¿Qué sensaciones agradables o neutras notaste en tu cuerpo?



Si notas que tu mente divaga y se centra en otras cosas, vuelve a prestar atención a tus estiramientos y a las sensaciones de tu cuerpo.



Cuando te sientas listo para terminar esta actividad, es posible que desees descansar notando la parte de tu cuerpo que estiraste y ver cómo te sientes.



RETO DEL DÍA

PIENSA EN OTRA ACTIVIDAD QUE PUEDAS PRACTICAR CONSCIENTEMENTE. PUEDES INTENTAR CAMINAR, COLOREAR, ESCRIBIR O ESCUCHAR ATENTAMENTE. FÍJATE EN LAS SENSACIONES DE TU CUERPO MIENTRAS PRACTICAS. COMPARTE TU EXPERIENCIA CON ALGUIEN.

PRÁCTICA DE ATENCIÓN PLENA

UN MINUTO DE ATENCIÓN PLENA EN LA RESPIRACIÓN



Para comenzar toma una posición cómoda. A continuación, enraízate o trae un recurso a la mente por unos momentos. Ahora lleva tu mente, de manera relajada, simplemente notar tu respiración a medida que entra y sale de tu cuerpo.

Si lo deseas, puedes pensar: "Estoy inhalando", cuando inhalas y, "Estoy exhalando", cuando exhalas.

Haz esto durante 3, 5 o 10 rondas de inhalación y exhalación. Puedes contar cada ronda si quieres. Si te distraes, simplemente regresa tu mente a la respiración. Al final, fíjate en las sensaciones de tu cuerpo. ¿Son agradables, desagradables, neutras?



GUÍA PERSONAL

Dedico un momento para enraizarme o recordar un recurso.

Me doy cuenta de mi respiración a medida que entra y sale.

Noto las sensaciones de mi cuerpo.

Mi respiración siempre está disponible para ayudarme cuando lo necesito.



COMPASIÓN POR UNO MISMO



Así como mostramos amabilidad a nuestros amigos, podemos ser amables con nosotros mismos.

Cuando estamos aprendiendo o experimentando algo desafiante, podemos practicar tratarnos a nosotros mismos como trataríamos a un amigo. Podemos ir mejorando la forma en la que nos apoyamos a nosotros mismos cuando atravesamos tiempos difíciles.

2 Elige una de las cosas de tu lista y dibuja una versión simple de ti mismo logrando superar esa situación.

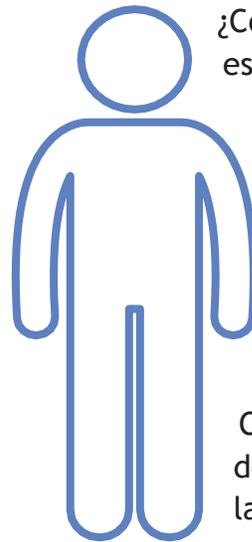


5 Escribe una frase felicitándote por ese logro. Ejemplo: ¡estoy orgulloso de mí mismo por trabajar duro para aprender algo nuevo!

1 ESCRIBE TU LISTA

Haz una lista de algunas cosas que te resultaron difíciles de hacer al principio, pero que se hicieron más fáciles con la práctica y el tiempo, es decir, lograste superarlas.

3 MIRA TU DIBUJO



¿Cómo se siente pensar en ese logro?

¿Notas alguna sensación agradable o neutra en tu cuerpo?

¿Dónde notas esas sensaciones?

Colorea la parte del cuerpo donde sientes algo y/o escribe la sensación en esa área.

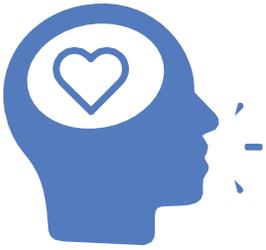
4 REFLEXIONA UN MOMENTO



¿Qué te ayudó a mejorar?

¿Quién te ayudó?

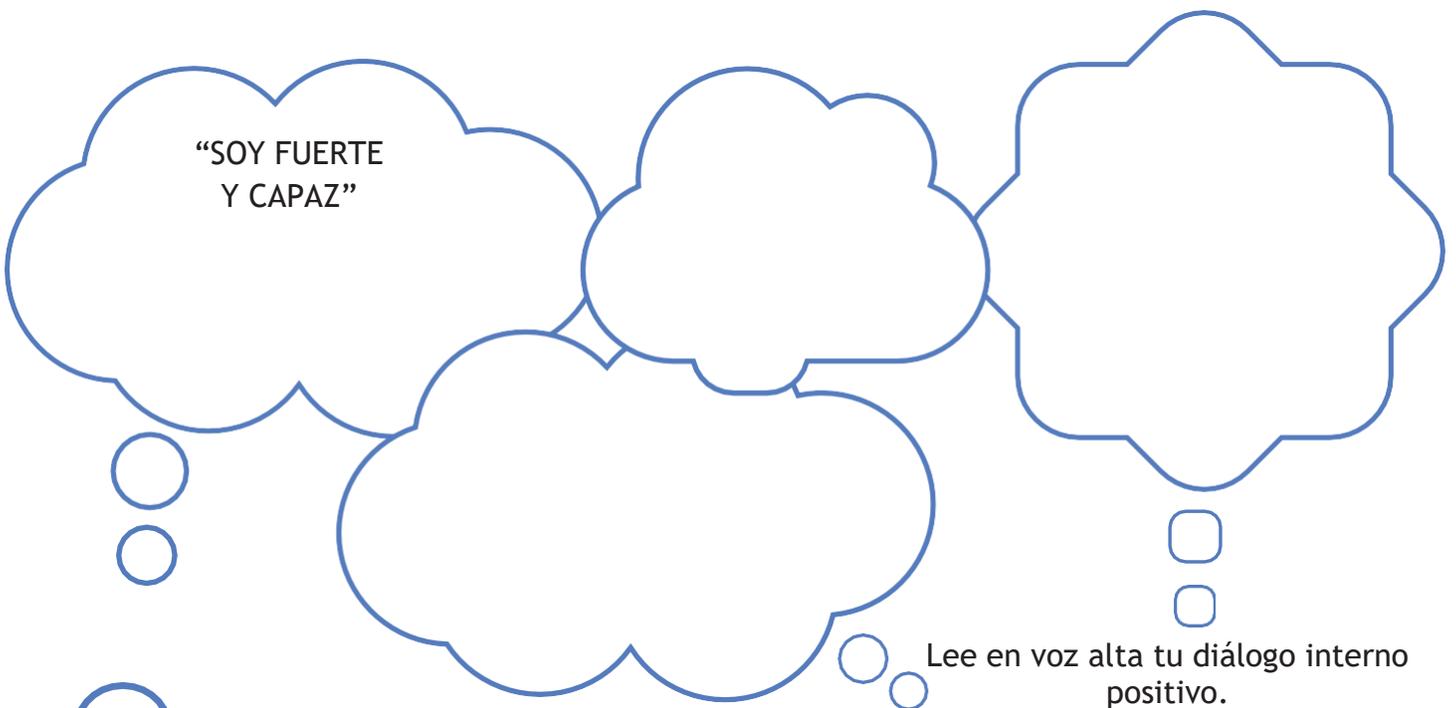
¿Cómo te has ayudado?



COMPASIÓN POR UNO MISMO A TRAVÉS DE DIÁLOGOS INTERNOS POSITIVOS

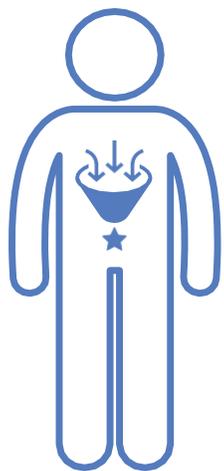
Piensa en un pequeño desafío que podrías enfrentar hoy o esta semana. Mi desafío es _____

¿Qué cosas positivas puedes decirte a ti mismo cuando algo se siente difícil? Escribe un diálogo interno positivo en las siguientes burbujas de pensamiento.



Lee en voz alta tu diálogo interno positivo.

Asegúrate de que suene como algo que le dirías a un buen amigo.



Identifica tus sensaciones. Cuando lees tu diálogo interno positivo en voz alta, ¿qué cambios notas en tu cuerpo?





PRÁCTICA DE COMPASIÓN POR UNO MISMO

AUTOCOMPASIÓN DE UN MINUTO



Para comenzar toma un momento para sentirte cómodo. A continuación, enraízate o trae un recurso a la mente por unos momentos. Trae a la mente tu deseo natural de felicidad y bienestar. Recuerda que todo el mundo pasa por momentos difíciles, pero todo cambia con el tiempo.

Pregúntate si te estás esforzando demasiado o si tienes expectativas poco realistas. ¿Qué palabras sabias podrías decir para ayudar a un amigo así si estuviera en tu situación en este momento?

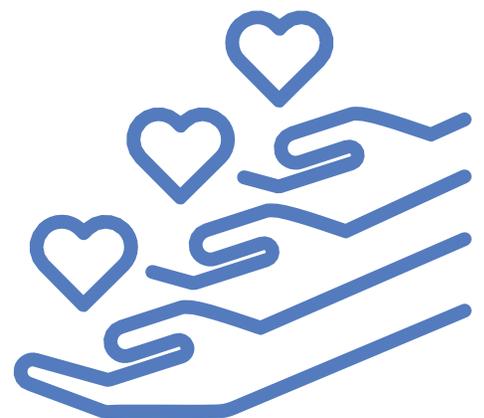


Tómate momento para enviarte pensamientos positivos, curativos y energía, de una manera que se sienta bien para ti. Si lo deseas, puedes visualizar algo que represente tu propia fuerza, resistencia y confianza, como una bola de luz que comienza en tu corazón y luego crece para llenar todo tu cuerpo. Observa lo que sientes por dentro mientras haces esto.

GUÍA PERSONAL

Todo el mundo quiere felicidad. Nadie quiere sentirse lastimado. Todo el mundo pasa por dificultades, pero todo cambia con el tiempo. He pasado por dificultades antes. Esto demuestra que soy resiliente.

Me envió fuerza, apoyo y todo lo que necesito para ser feliz.



MANEJO DE EMOCIONES RIESGOSAS



¡Todos tenemos emociones! Las emociones, tanto agradables como desagradables, son una respuesta natural al mundo que nos rodea. A veces, podemos sentir emociones "riesgosas" que pueden conducir a sensaciones fuertes y estresantes en nuestro cuerpo. Las emociones riesgosas pueden confundir nuestro pensamiento o hacer que reaccionemos sin pensar. Podemos mantenernos a nosotros mismos y a los demás más seguros al reconocer las emociones riesgosas y después elegir una estrategia útil para manejarlas. Para hacer esta actividad, recuerda un momento en el que utilizaste una estrategia útil para manejar una emoción riesgosa.

1 Piensa en un momento reciente en el que sentiste una emoción riesgosa. Recuerda cómo reaccionaste. ¿Reaccionaste sin pensar o fuiste capaz de utilizar una estrategia útil?



2 Si usaste una estrategia, ¿qué hiciste? ¿Cómo te ayudó a ti o a los demás usar esta estrategia? Escribe cómo fue ese momento.



3 Mira la lista y marca con un círculo cualquier estrategia que pueda funcionarte.



beber un vaso con agua o té



Salir a caminar.



Jugar un juego de mesa



Hablar con alguien en quien confías.



Pensar en algo que te calme o te consuele



Ver las cosas desde un punto de vista diferente



4

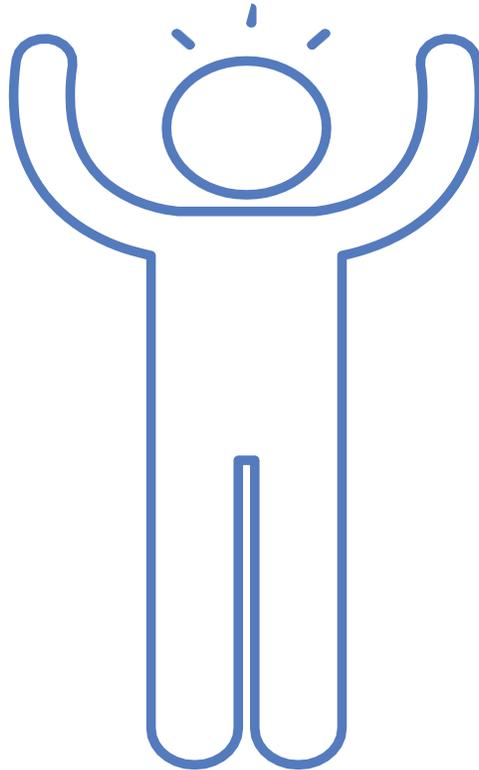
Dibuja una imagen sencilla de ti mismo usando alguna estrategia útil. Pude ser alguna de la lista a la izquierda o alguna diferente.



MANEJO DE EMOCIONES RIESGOSAS



Imagínate utilizando una estrategia útil para hacer frente a una emoción de riesgo – una de las aparecen en la página de la hoja de trabajo anterior u otra que te funcione. Nota cualquier sensación que surja. Etiqueta las sensaciones y dónde las sentiste.

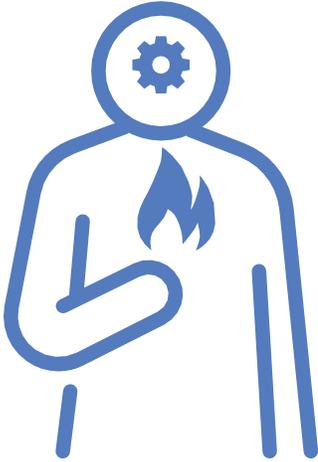


RETO DEL DÍA

Escribe una lista de tus estrategias favoritas y guárdalas en algún lugar donde las veas.
Utiliza una de las estrategias la próxima vez que sientas una emoción riesgosa.



PRÁCTICA: EL PODER DEL AUTOCONTROL



Ponte cómodo. A continuación, enraízate o trae un recurso a la mente por unos momentos.

Ahora recuerda un momento en el que manejaste tus propias emociones. Empieza con algo pequeño. Tal vez alguien dijo o hizo algo para molestarte, pero tú respondiste de forma adecuada.

O tal vez te pasó algo un poco irritante, pero en lugar de perder el control, lo manejaste bajo control. Incluso si reaccionaste, tal vez hiciste algo menos dañino de lo que podrías haber hecho.

Este fue un momento en el que detuviste una chispa de emoción antes de que se convirtiera en una llama más grande.

Tómate un momento para reconocer que tienes la capacidad de notar tus emociones e impulsos con conciencia.



Por último, tómate un momento para fortalecer esta capacidad. Si lo consideras útil, puedes imaginar tu poder de autocontrol en cualquier forma visual que elijas, como una bola de luz en tu pecho que crece lentamente y llena todo tu cuerpo, mejorando la confianza en ti mismo. ¿Qué sensaciones notas?

GUÍA PERSONAL

Incluso cuando han pasado cosas difíciles, he sido capaz de manejar mis emociones.

Una pequeña chispa emocional puede convertirse en un incendio forestal.

Puedo notar las chispas y fortalecer mi conciencia.





APRENDER UNOS DE LOS OTROS

Podemos aprender más sobre otras personas cuando nos tomamos el tiempo para hacer preguntas y realmente escuchar con una mente y un corazón abiertos. Aprender unos de los otros nos ayuda a entendernos. Nos ayuda a acercarnos, incluso con personas que ya conocemos. A veces, podemos aprender cosas que nos sorprenden. Esta actividad te invita a entrevistar a alguien para conocerlo mejor.

Encuentra a una persona que te gustaría entrevistar. Pregúntale si está de acuerdo en ser entrevistado y también en entrevistarte a ti. ¿A quién entrevistarás? _____



Habla con la persona que entrevistarás para descubrir tres cosas que tienen en común que no puedes adivinar a simple vista y haz una lista.



Haz las siguientes preguntas. Si la persona que estás entrevistando no tiene una respuesta o quiere omitir una pregunta, está bien. Formula la siguiente pregunta. Recuerda escuchar sin juzgar o interrumpir. Después de terminar tu entrevista, cambien de roles y responde tú las preguntas. Deja "tus respuestas" en blanco hasta que cambien de roles.



 ¿Cuál es tu comida favorita? ¿Qué te gusta de esa comida?

Respuesta de la persona entrevistada: _____

Tu respuesta: _____

 ¿Quién es tu héroe o alguien a quien realmente admiras? ¿Por qué admiras a esa persona?

Respuestas de la persona entrevistada: _____

Tu respuesta: _____

 ¿Cuál es uno de tus recuerdos más felices?

Respuestas de la persona entrevistada: _____

Tu respuesta: _____

 ¿Qué es algo que has aprendido (o estás aprendiendo) que realmente disfrutes? ¿Qué te gusta de ese aprendizaje?

Respuesta de la persona entrevistada: _____

Tu respuesta: _____



APRENDER UNOS DE LOS OTROS



¿Cómo te gustaría que fuera tu vida en el futuro?

Respuesta de la persona entrevistada: _____

Tu respuesta: _____



Escribe otra pregunta que te gustaría realizar.

Tu pregunta: _____

Respuesta de la persona entrevistada: _____

Pregunta de la persona entrevistada: _____

Tu respuesta: _____



¿Cuál de sus respuestas te sorprendió? _____



¿Qué te ha gustado saber sobre tu pareja? _____



Cambia de roles, para que tu pareja pueda entrevistarte y escribir tus respuestas. Comiencen desde el principio. Cuando tu pareja termine de entrevistarte, pídele que responda: ¿Qué respuesta te sorprendió de mí? _____

¿Qué te ha gustado conocer sobre mí? _____

Habla con tu pareja sobre cómo fue escuchar y compartir con alguien más. ¿Notaron los dos algún pensamiento, emoción o sensación mientras realizaban esta actividad?



RETO DEL DÍA

Piense en 1 o 2 personas más para repetir esta actividad. Escribe sus nombres abajo.

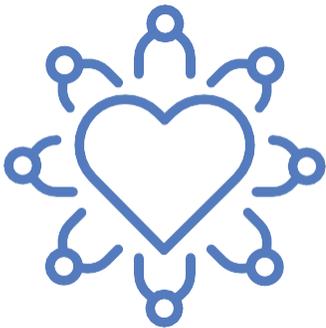


PRÁCTICA DE HUMANIDAD COMÚN

PARA APOYAR EL MANEJO DE CONFLICTOS



Para comenzar toma un momento para sentirte cómodo. A continuación, enraízate o trae un recurso a la mente por unos momentos. Piensa en qué sentimientos tienes en esta situación de conflicto y qué necesidades reflejan. ¿Estás experimentando alguna necesidad universal, como respeto, seguridad, confianza, amistad u otra cosa? ¿Qué sentimientos y necesidades universales podría tener la persona con la que estás en conflicto? ¿Qué podría ayudar a la otra persona a satisfacer sus necesidades y qué podría ayudarte a ti a satisfacer las tuyas?



Tómate un momento para recordar que todo el mundo quiere la felicidad. Todo el mundo tiene necesidades, y todo el mundo tiene sentimientos que surgen cuando esas necesidades no se satisfacen. Al mismo tiempo, somos diversos y cada uno de nosotros es único, con nuestras propias perspectivas. Tómate un momento para enviar hacia ti mismo energía positiva de autocompasión, dándote todo lo que necesitas en este momento.

Si lo deseas, envía la energía positiva de compasión a la otra persona, dándole lo que más necesita. Nota las sensaciones de tu cuerpo.

GUÍA PERSONAL

Todo el mundo quiere felicidad. Nadie quiere sentirse lastimado.

Todo el mundo pasa por dificultades, pero todo cambia con el tiempo.

Yo tengo necesidades y los demás también.

En mi mente, nos envío a los dos lo que más necesitamos.

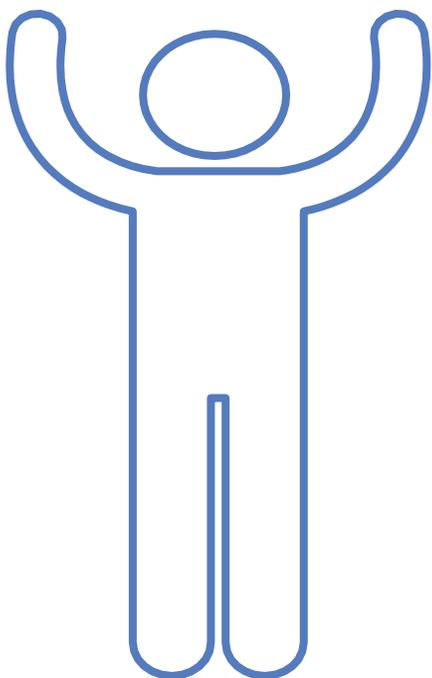
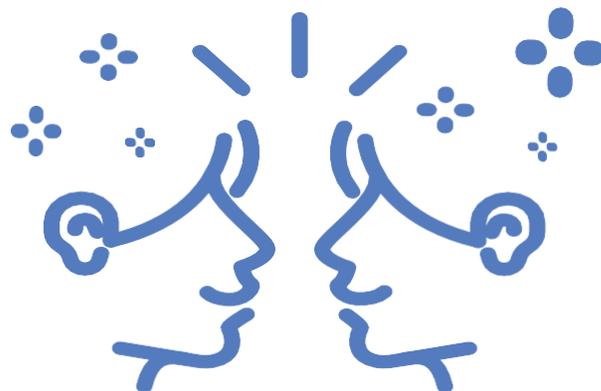




EMPATÍA



¿Cómo fue sentir empatía? Al recordar este momento, ¿notas alguna sensación en el interior de tu cuerpo? Marca o etiqueta las sensaciones en la siguiente imagen del cuerpo.



¿A qué pistas puedes prestar atención para ayudarte a entender cómo se siente otra persona?



RETO DEL DÍA

¿A quién puedes mostrar empatía hoy? Escribe sus nombres. Presta mucha atención a lo que pueden estar sintiendo. Si no estás seguro de cómo se sienten, puedes preguntarles. Junto a su nombre, escribe lo que pueden estar sintiendo.



PRÁCTICA DE COMPASIÓN



COMPASIÓN EN UN MINUTO



Para comenzar toma un momento para sentirte cómodo. A continuación, enraízate o trae un recurso a la mente por unos momentos. Trae a la mente a una persona a la que te gustaría enviar pensamientos positivos y compasión. Imagínalos sentados o de pie delante de ti, si lo consideras útil.

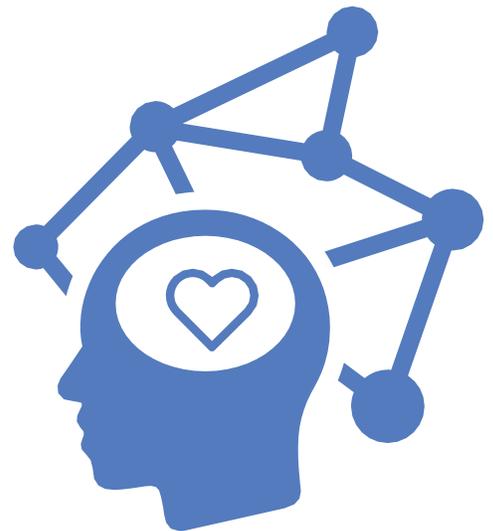
Toma un momento para reconocerle como un ser humano, que, así como tú, quiere la felicidad y no quiere dificultades. Toma un momento para reconocer cualquier dificultad que tenga esa persona.

Ahora envíale tus pensamientos positivos y compasión de la manera que mejor te parezca. Si lo deseas, puedes visualizar algo que represente estos pensamientos, como una luz cálida y curativa que proviene de tu corazón y gradualmente llena todo tu cuerpo de bienestar.

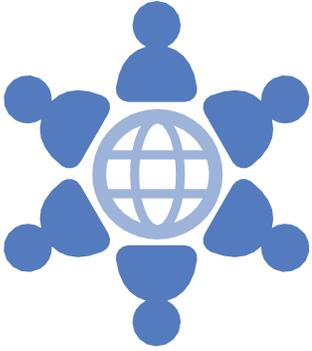
GUÍA PERSONAL



Todo el mundo quiere felicidad. Nadie quiere sentirse lastimado
Pero aun así la gente se encuentra con todo tipo de dificultades.
En mi mente, te veo y veo la dificultad por la que estás pasando.
En mi mente, te envío compasión y lo que más necesitas.

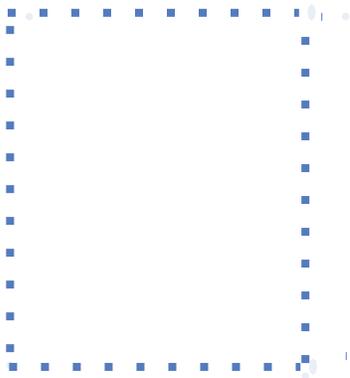


TODOS ESTAMOS CONECTADOS



Esta actividad te invita que pienses en alguna comida o bebida e imagines a todas las personas que participaron en su creación y ayudaron a que llegara a tus manos. ¿Sabías que hay muchas personas a las que podrías agradecer por la comida y bebida que tienes? En realidad, si miras profundamente cualquier cosa en tu vida, puedes ver toda una red de personas que estuvieron involucradas en crearlo y llevártelo. Todas estas personas están conectadas contigo, aunque no conoces personalmente a la mayoría de ellas.

1 Recuerda algo que hayas comido o bebido recientemente. Dibuja una imagen simple de esta comida en el cuadrado central.



2 ¿Qué ingredientes hay en esta comida o bebida? ¿De dónde viene?

3 Imagina a todas las personas que participaron en el cultivo y la cosecha de los ingredientes. Imagina a todas las personas involucradas en elaborar la comida. Después, piensa en todas las personas involucradas en llevarla hasta tu plato.



4 Alrededor de tu dibujo, escribe o dibuja y etiqueta a tantas personas como puedas, que hicieron o colaboraron para que tuvieras ese alimento. Por ejemplo, un agricultor, un repartidor, un trabajador de una fábrica, etc.



5 Mira a todas las personas que has añadido a tu dibujo. ¿Cómo están conectadas estas personas entre sí y contigo?



TODOS ESTAMOS CONECTADOS



Mira el dibujo de tu comida o bebida y las personas que enumeraste. Selecciona una persona y responde ¿Qué hizo esta persona para ayudarte a tener la comida o la bebida? Haz una lista.

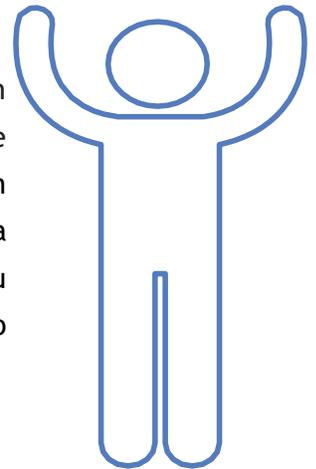
1.	5.
2.	6.
3.	7.
4.	8.



A pesar de que probablemente nunca se han conocido, sin esta persona no sería posible tener esa comida o bebida. Si conocieras a esta persona, ¿cómo podrías agradecerle?



Tómate un momento para considerar qué tantas personas han contribuido a que tengas esta comida o bebida. Sus acciones te beneficiaron, incluso si están muy alejados o no tenían la intención específica de ayudarte. Es posible que sientas algo de gratitud hacia ellos. Escribe ¿Qué sensaciones agradables o neutras notas en tu cuerpo al sentir gratitud? ¿Qué emociones sientes? Usa colores o palabras para marcar en qué parte del cuerpo sientes algo.



RETO DEL DÍA

Puedes repetir esta reflexión con diferentes objetos cotidianos. Desafíate a ti mismo a considerar las muchas formas en que estamos conectados con los demás. Fíjate si pensar en esto te conduce a un sentimiento de gratitud, o un sentimiento de conexión con los demás. Haz una lista de algunos otros objetos que podrías ocupar si vuelves a intentar esta actividad.



PRÁCTICA DE GRATITUD



EJERCICIO DE GRATITUD CON RECURSOS



Para comenzar toma un momento para sentirte cómodo. Trae a la mente un recurso, algo que te haga sentir más feliz, más seguro o mejor. ¿Qué ha sido necesario para que puedas contar con este recurso?

Nota qué personas te vienen a la mente, incluso si son desconocidas para ti. Toma un momento para reconocer a todas esas personas como seres humanos, que al igual que tú, quieren felicidad y no quieren dificultades.



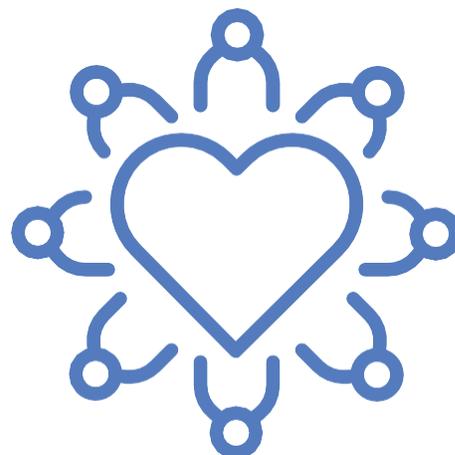
Reconoce cómo han influido para que cuentes o disfrutes tu recurso. Nota las sensaciones de cuerpo. Ahora envíales tus pensamientos positivos y compasión de la manera que mejor te parezca.



GUÍA PERSONAL

Todo lo que necesito y todo lo que disfruto viene a través de los actos de muchas personas.

Traigo a la mente las cosas que necesito y disfruto, para explorar mi interdependencia con toda la humanidad.



CONTACTO

 seelearning@emory.edu
 seelearning.emory.edu

El programa SEE Learning es parte del Emory University's Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics.

Para obtener más información sobre el Centro, visítanos en línea en compassion.emory.edu.