

## Unidad 2

El poder  
de domar  
tu genio

## Mini-unidad

Un vistazo  
dentro del  
increíble  
cerebro

# Índice

<b>Unidad 2: El poder de domar a tu genio—Descripción de la unidad</b>	<b>2</b>
<b>Esquema de las lecciones</b>	<b>3</b>
<b>Estructurar su lección</b>	<b>4</b>
<b>Libros para leer en voz alta</b>	<b>5</b>
<b>Unidad 2 Mini-unidad Estándares</b>	<b>6</b>
<b>Lecciones:</b>	
1. Un vistazo dentro del increíble cerebro: Cómo los hábitos hacen que tu cerebro crezca	7
2. Conocer a tu cerebro: La amígdala y la corteza pre-frontal	13
3. La conexión cerebro-cuerpo: Cómo la respiración consciente domó el fuego del Dragón	17
4. Consciente o inconsciente?	21
5. STOP: Cómo domar a tu amígdala	27
6. Darle un nombre para domarlo	35
7. Cómo las emociones se mueven a través de nuestros cuerpos	41
8. Darle a tu cerebro un descanso: Repaso sobre la respiración consciente	45
<b>Guía de posturas</b>	<b>50</b>
<b>Glosario</b>	<b>57</b>
<b>Introducción a Pure Edge, Inc.</b>	<b>60</b>
<b>Los cinco principios de salud y bienestar</b>	<b>61</b>
<b>Referencias</b>	<b>62</b>

## Descripción del programa y resumen

**El poder de domar tu genio** enseña el principio de la neuroplasticidad, con un enfoque sobre cómo entrenar el cerebro para facilitar el aprendizaje. Los estudiantes estarán expuestos a la ciencia cerebral básica para fomentar la comprensión de sus impulsos y estrategias con el fin de ayudarlos a manejar las emociones fuertes, incluyendo la ira, la frustración, la impaciencia, la tristeza, la vergüenza, los celos y el miedo.

La Mini-unidad ofrece una versión que se puede usar sola de Pure Power Unidad 2, con secuencias de movimiento introductorias. El contenido de las lecciones de la Mini-unidad se alinea con el contenido de las lecciones en Pure Power Unidad 2. Debido a que la Mini-unidad ofrece una versión más corta, la numeración de las lecciones es diferente a la que aparece en el Pure Power Unidad 2.

### *Preguntas esenciales*

¿Qué es el mindfulness?

¿Cómo puede moldear nuestras experiencias el ser consciente?

¿Cómo puede influenciar nuestra capacidad de tomar decisiones el desarrollar el mindfulness?

### **Entendimientos duraderos**

El mindfulness puede ayudarnos a tomar decisiones más sanas.

### **de aprendizaje del movimiento**

Los estudiantes podrán hacer lo siguiente...

### 1 Un vistazo dentro del increíble cerebro: Cómo los hábitos hacen que tu cerebro crezca

- Entender cómo sus hábitos cambian físicamente la estructura del cerebro y cómo lo hacen crecer.
- Identificar una célula del cerebro en un gráfico (o en su Cuaderno de reflexión).

### 2 Conocer a tu cerebro: La amígdala y la corteza pre-frontal

- Comparar el personaje del dragón con la amígdala y el personaje del líder amistoso con la corteza pre-frontal
- Identificar y etiquetar la amígdala y la corteza pre-frontal en un gráfico sin etiquetas del cerebro.
- Proporcionar una explicación sencilla sobre las funciones primarias de la amígdala y la corteza pre-frontal.

### 3 La conexión cerebro-respiración: Cómo la respiración consciente domó al fuego del dragón

- Explicar y demostrar como la respiración puede calmar el dragón interior, dejando que la amígdala y la corteza pre-frontal se comuniquen y trabajen juntos.
- Explicar por qué la estrategia de las tres respiraciones conscientes tiene la capacidad de prevenir una sobre-reacción a una situación de estrés.
- Emplear la estrategia de las tres respiraciones conscientes para domar al dragón interior (amígdala).
- Describir las reacciones reflejo de “luchar, huir o permanecer inmóvil” de la amígdala.

### 4 Consciente o inconsciente

- Definir la diferencia entre pensamientos y acciones conscientes e inconscientes.
- Determinar si varios escenarios del cuento de “Cómo aprendió el dragón a pensar antes de

reaccionar” son conscientes o inconscientes.

### 5 La estrategia de STOP, o «Cómo domar a tu dragón»

- Aplicar la estrategia STOP a situaciones diarias, tanto dentro como fuera del aula.
- Memorizar la secuencia de la estrategia STOP.
- Practicar la estrategia de las tres respiraciones conscientes para auto-regular y «domar su dragón interior».

### 6 Darle un nombre para domarlo

- Explicar la importancia de observar las emociones para la estrategia de STOP.
- Generar una lista de al menos cuatro emociones fuertes.
- Reconocer las emociones en otras personas.
- Reconocer y etiquetar las emociones fuertes cuando se vivan.

### 7 Cómo las emociones se mueven a través de nuestros cuerpos

- Etiquetar dónde sienten las emociones, incluyendo la felicidad y la tristeza, en un gráfico del cuerpo humano (ver actividad en el Cuaderno de reflexión).
- Generar una lista que vincula emociones concretas que surjan de los gustos y las aversiones (o fortalezas y debilidades).
- Practicar la estrategia STOP para cultivar la auto-conciencia y manejar las emociones fuertes, en vez de ignorar o rechazarlas.

### 8 Darle a tu cerebro un descanso

- Practicar la respiración consciente de forma independiente para darle un respiro al cerebro.
- Explicar la importancia de dejar descansar al cerebro.
- Enseñar la respiración consciente a un miembro de la familia o un cuidador.

# Estructurar su lección

## 1 Conectar

Se les recuerda a los estudiantes el contenido de la lección previa.

## 2 Movimiento

- Se empieza con la respiración consciente.
- El maestro debe poner énfasis sobre la conexión respiración-movimiento durante toda la secuencia de movimiento.
- Se termina con 3-4 minutos de descanso guiado.
- Las posturas opcionales están puestos en cursiva.

## 3 Enseñar & Participación activa

El maestro debe compartir lecciones de neurociencia y prácticas de mindfulness con los estudiantes.

## 4 Enlace

Se repasa brevemente lo que se enseñó hoy y se prepara para la próxima lección.

# Libros para leer en voz alta

## **Your Fantastic Elastic Brain**

escrito por JoAnn Deak, Ph.D.

## **How Does Your Brain Work?**

escrito por Don L. Curry

## **A Walk in the Rain with a Brain**

escrito por Edward M. Hallowell, M.D.

## **Zach Gets Frustrated**

escrito por William Mulcahy

## **I Can't Believe You SAID That!**

escrito por Julia Cook

## **My Mouth Is a Volcano**

escrito por Julia Cook

## **Sometimes I'm Bombaloo**

escrito por Rachel Vail

## **When Sophie Gets Angry— Really, Really Angry...**

escrito por Molly Bang

## **The Way I Fell**

escrito por Janan Cain

## **Anh's Anger**

escrito por Gail Silver

## **Why I Sneeze, Shiver, Hiccup, and Yawn**

escrito por Melvin Berger

## **I Can Read with My Eyes Shut!**

escrito por Dr. Seuss

## **How Are You Peeling?: Foods with Moods**

escrito por Saxton Freymann  
y Joost Elffers

## Unidad 2 Mini-unidad Estándares

### **SEL**

- 1A.1a.: Reconocer y etiquetar con precisión las emociones y cómo están vinculadas a la conducta.
- 1A.1b.: Demostrar control sobre comportamientos impulsivos.
- 2C.1b.: Demostrar un comportamiento social y en la clase que sea apropiado.
- 2D.1b.: Identificar enfoques para resolver el conflicto de forma constructiva.
- 3B.1b.: Hacer elecciones positivas al interactuar con los compañeros de clase.

### **NHES**

- 4.2.2: Demostrar habilidades de escucha para mejorar la salud.

### **National PE**

- Norma 1: El individuo físicamente alfabetizado demuestra la competencia en una variedad de habilidades motoras y patrones de movimiento.
- Norma 2: El individuo físicamente alfabetizado aplica el conocimiento de conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionados con el movimiento y el rendimiento.
- Norma 3: El individuo físicamente alfabetizado demuestra los conocimientos y habilidades para lograr y mantener un nivel saludable de actividad física y fitness.
- Norma 4: El individuo físicamente alfabetizado exhibe un comportamiento personal y social responsable que respeta a sí mismo y a los demás.
- Norma 5: El individuo físicamente alfabetizado reconoce el valor de la actividad física para la salud, el disfrute, el desafío, la auto-expresión y / o la interacción social.

## Vocabulario

Célula  
Dendrita  
Neurona  
Neuroplasticidad

## Lección 1

### Un vistazo dentro del increíble cerebro

### CÓMO LOS HÁBITOS HACEN QUE TU CEREBRO CREZCA

#### Objetivo de aprendizaje general

Los estudiantes comprenderán cómo sus hábitos cambian físicamente la estructura del cerebro y cómo lo hace crecer.

#### Materiales

- Cuaderno de Reflexión Unidad 2 *El poder de domar tu genio: Consejos prácticos para domar tu «dragón»*
- Se hace una copia de la página del Cuaderno de reflexión titulado «Enseñar a tu cerebro lo hace crecer» para cada estudiante.
- Imágenes o resonancias magnéticas de una célula cerebral (presentar en una hoja, en una Tablet o en una SMARTboard)
- Ceras o lápices para los estudiantes

## Preguntas orientadoras

- *¿Qué significa «hacer crecer a tu cerebro»? (Cuando hayamos cumplido los dos años, nuestros cerebros alcanzan el 80 por ciento de su tamaño adulto. Al nacer, casi todas nuestras neuronas [células cerebrales] están presentes. Sin embargo, nuestros cerebros sigan creciendo, porque mientras pensemos y aprendamos, nuestras neuronas aumentan de tamaño y grosor, llenando los espacios. Nuestras neuronas también sigan haciendo nuevas conexiones a lo largo de nuestras vidas.)*
- *¿Cómo puedes hacer que crezca tu cerebro?*
- *¿Siempre está listo para crecer?*
- *¿Un cerebro más grande es un cerebro más inteligente? Defiende tu respuesta. (Niños de 7 años: ¡El cerebro de un humano pesa aproximadamente 3 libras, mientras el de una especie de ballena tiene un cerebro que pesa aproximadamente dieciocho libras! La inteligencia de un cerebro depende de sus partes y cómo esas partes se comuniquen entre sí y trabajen juntas).*
- *¿Cómo pueden cambiar a tu cerebro tus pensamientos?*
- *¿Por qué son importantes tus pensamientos y sentimientos?*
- *¿Cuál parte de la célula cerebral crece cuando tu practicas algo?*
- *Dar ejemplos de cosas en la naturaleza que crecen porque cuidamos de ellas.*

## Conectar

*Hoy vamos a empezar a aprender sobre nuestros cerebros, y cómo nuestros hábitos y experiencias afectan el crecimiento y el desarrollo de nuestros cerebros. También vamos a usar el mindfulness para ayudarnos a mantenernos tranquilos y concentrados, para que podamos tomar buenas decisiones.*

## Enseñar

*Tengo un misterio para que lo resuelvas.*

El maestro muestra una imagen de una célula cerebral (una neurona) en una hoja, una Tablet o un SMARTboard.

Se les da a los estudiantes por lo menos tres segundos de tiempo para pensar. Después, se les invita a dos estudiantes para que compartan sus predicciones.<sup>1</sup>

*Esta es una imagen de un tipo de célula única. Las células son los bloques de construcción de toda la vida en la Tierra. Cada cosa viva está hecha de células, incluyendo cada persona, animal y planta. ¡Tu cuerpo consiste de un billón de células! ¡No podemos ni imaginar un número tan grande!*

*Hay muchos tipos de células, y cada tipo lleva a cabo un trabajo diferente. La célula en esta imagen es una célula cerebral, o una neurona. Cada cerebro está formado por neuronas, que se comunican mediante el envío de mensajes entre sí. Tienes la capacidad de aprender y acordarte de cosas porque tus neuronas están haciendo y fortaleciendo sus conexiones entre sí de forma constante.*

*Hoy, vamos a investigar la apariencia de las células cerebrales y cómo cambia y crece tu cerebro. Hay una palabra especial en la ciencia cerebral que describe la capacidad perpetua del cerebro de cambiar y crecer: neuroplasticidad. “Neuro” se*

refiere al cerebro. “Plasticidad” contiene la palabra “plastic”. Algo que es plástico se puede moldear, o cambiar de forma. Neuroplasticidad significa que tu cerebro se adapta lentamente y cambia de forma en respuesta a tus hábitos y experiencias, que incluyen como aprendes, como piensas y como actúas. Mientras más practiques algo utilizando la repetición, como tirar un baloncesto al cesto, montar en bicicleta, o memorizar las tablas de sumar y restar, mejor harás esa actividad, por qué las neuronas en tu cerebro responsables de hacer dicha tarea, forman conexiones cada vez más fuertes entre ellos. Estás enseñando o adiestrando a tu cerebro a mejorar.

*Muéstrame con tus dedos mágicos si estás ilusionado por fortalecer a tu cerebro.*

## Participación activa

Se muestra la página del Cuaderno de reflexión titulado «Enseñar a tu cerebro lo hace crecer». Se define y se habla de las partes y funciones de la célula cerebral enumeradas en el gráfico, incluyendo las imágenes de las dendritas creciendo desde nacimiento hasta tres años de edad.

Se distribuye la página del Cuaderno de reflexión titulado «Enseñar a tu cerebro lo hace crecer». Se pide a los estudiantes que señalen cual parte de las células cerebrales crece cuando practiquen algo. Se invita a los niños que conecten los puntos de las dendritas.

A continuación, el maestro pregunta a los estudiantes sobre qué piensan que sucederá a las células cerebrales responsables de ayudarles a concentrarse cuando practiquen la respiración consciente. Se les explica que la atención concentrada que mejoramos a través del mindfulness les ayuda a mejorar su nivel de destreza en otras actividades, tanto si es aprender un deporte, una coreografía de baile, o cómo tocar un instrumento musical.

## Movimiento

Montaña  
Montaña / amanecer  
Dedo gordo  
Estrella a triángulo  
Árbol  
Gato / Vaca\*  
Roca\*  
Montaña sentada  
Descanso guiado

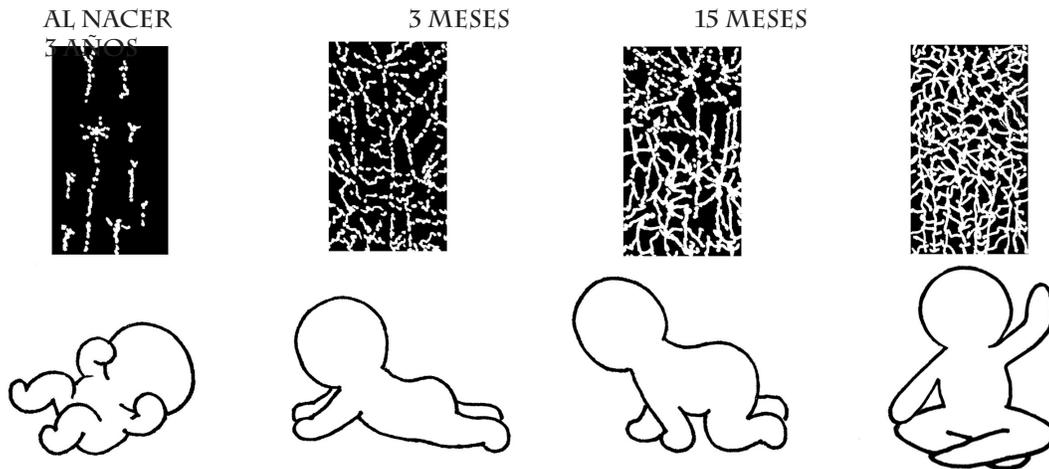
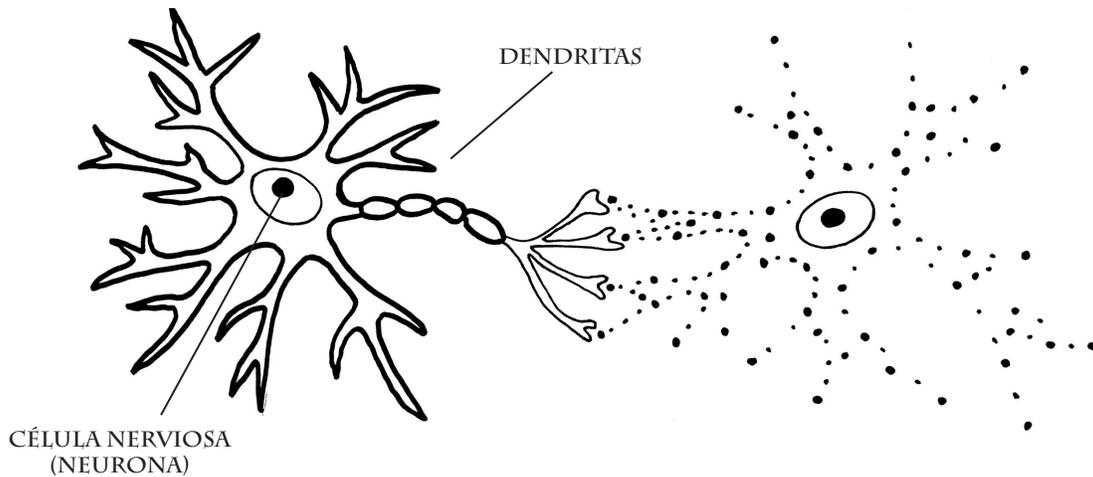
\*Opcional

\*El azul oscuro denota posturas que son nuevas para la lección.

# ¡ENSEÑAR A TU CEREBRO LO HACE CRECER!

¿QUÉ HÁBITOS TE GUSTARÍA CULTIVAR?

CONECTAR LOS PUNTOS PARA HACER CRECER A LAS DENDRITAS



Las células nerviosas, o neuronas, en tu cerebro llevan mensajes de tu cerebro a tu cuerpo. mientras más practiques o repitas algo, sea baile, arte, matemáticas, o mindfulness, más aumentan de tamaño y número las dendritas.

¡TIENES EL PODER DE HACER QUE CREZCA TU CEREBRO Y DOMAR TU GENIO A TRAVÉS DE LA PRÁCTICA!

¿QUÉ HÁBITOS TE GUSTARÍA CREAR?

## Enlace

*Hoy hemos aprendido sobre como entrenar a nuestros cerebros mediante la práctica y la repetición para ayudarnos a ser mejores en las áreas que queremos mejorar, como aprender a nadar o patinar. Cada momento es una oportunidad para moldear y hacer crecer a tu cerebro. Tus hábitos y experiencias, que incluyen lo que aprendes, cómo piensas, y como te comportas, moldean tu cerebro gradualmente. Una práctica de mindfulness te ayuda a cuidar de tu cerebro y hacerte crecer a tu plena potencial al entrenar tu capacidad de concentrar tu atención en lo que tú quieras.*

*La próxima vez, leeremos sobre el mindfulness, y continuaremos aprendiendo sobre nuestros ¡maravillosos cerebros!*

## Vocabulario

Amígdala  
Corteza Pre-frontal  
{CPF}  
Reflejo

## Lección 2

### Conocer a tu cerebro

#### LA AMÍGDALA Y LA CORTEZA PRE-FRONTAL

##### Objetivo de aprendizaje general

Los estudiantes podrán comparar el personaje del dragón con la amígdala y el personaje del líder amistoso con la corteza pre-frontal.

##### Materiales

- Cuaderno de Reflexión Unidad 2 *El poder de domar tu genio: Consejos prácticos para domar tu «dragón»*
- Diagrama del cerebro (incluye La amígdala y la corteza pre-frontal)
- 2 Post-its

## Preguntas orientadoras

- *¿Qué es un reflejo? Da un ejemplo de un reflejo.*
- *¿Cómo nos pueden proteger estas reacciones reflexivas?*
- *¿Cómo influye la amígdala en nuestra toma de decisiones?*
- *¿Cómo influye la corteza pre-frontal en nuestra toma de decisiones?*
- *¿Cómo afecta la amígdala a la corteza pre-frontal?*
- *¿Cómo se puede comparar la amígdala con el dragón en nuestro cuento?*
- *¿Cómo se puede comparar la corteza pre-frontal con el líder amistoso de nuestro cuento?*

## Conectar

*La última vez que trabajamos juntos, aprendimos que enseñar a nuestros cerebros mediante la práctica y la repetición nos ayuda a ser mejores en las áreas que queremos mejorar, como aprender a nadar o patinar. Nos dimos cuenta que cada momento es una oportunidad para moldear y hacer crecer a nuestro cerebro. Una práctica de mindfulness nos ayuda a cuidar de nuestro cerebro y hacernos crecer a nuestra plena potencial al entrenar nuestra capacidad de concentrar nuestra atención en lo que queremos.*

## Enseñar

*Hoy vamos a descubrir como activar un superpoder que todos tenemos, el poder de domar nuestro genio. Antes de activar a este poder, voy a compartir un cuento sobre un dragón y un líder amistoso.*

Opcional: Se puede distribuir los Cuadernos de reflexión a los niños de 6-7 años antes de terminar la lección para que puedan leer en silencio, siguiendo el maestro.

Se lee el cuento del Cuaderno de Reflexión «Cómo aprendió el Dragón a pensar antes de reaccionar» en voz alta. Mientras se lee el cuento, el maestro debe compartir sus pensamientos para dar un ejemplo de cómo leer para una comprensión más profunda. Se utiliza el «pensar en alto» para plantar las semillas para guiar una discusión en el futuro comparando el personaje del dragón con la amígdala y el personaje del líder amistoso con la corteza pre-frontal.

Pistas posibles para “pensar en alto” para entrelazarlas durante la sesión de leer en voz alta:

- *Hasta ahora, he aprendido...*
- *Esto me recordó a...*
- *Voy a leer de nuevo esa parte porque...*
- *Me pregunto por qué (o cómo) ...*
- *Esto me hace pensar en...*

*Aunque no tengamos un dragón de verdad o un líder amistoso viviendo dentro de nuestros cerebros,*

*podemos aprender sobre dos partes importantes del cerebro, la amígdala y la corteza pre-frontal, al pensar en cómo son similares a los personajes del dragón y el líder amistoso.*

## Participación activa

DEl maestro debe mostrar la página del Cuaderno de reflexión titulado «*Gráfico cerebral.*» Sin etiquetar el gráfico, se debe identificar la ubicación de la amígdala y la corteza pre-frontal (CPF). El maestro debe invitar a dos estudiantes para que etiqueten la amígdala y la corteza pre-frontal con notas adhesivas (Post-its).

Se comentan las funciones relevantes de la amígdala y la CPF. Se describe brevemente como se comunican entre sí. Por ejemplo, la amígdala recibe información de todos los sentidos. Si la amígdala detecta un peligro, se activa su alarma interna y experimentamos el reflejo de «luchar, huir o permanecer inmóvil». La CPF nos ayuda a reducir el número de alarmas falsas de peligro y miedos sin fundamento al impedir que la amígdala suene su alarma innecesariamente. La habilidad de la CPF de calmar a la amígdala requiere mucha práctica de mindfulness.

Se refiere a la página del Cuaderno de reflexión titulado «*Gráfico cerebral*» y las preguntas orientadoras que se encuentran arriba. El maestro debe pedir a los estudiantes que nombren cual personaje se comporta como la amígdala y cual se comporta como la CPF. Los estudiantes deben explicar sus respuestas.

Se debe leer el texto de la página del Cuaderno de reflexión titulado «*Gráfico cerebral*». Después, se completa la actividad que va con dicho gráfico en grupo.

## Enlace

*Hoy hemos aprendido sobre dos partes del cerebro: la amígdala y la corteza pre-frontal. Aprendimos que influyen nuestras reacciones y respuestas emocionales.*

## Movimiento

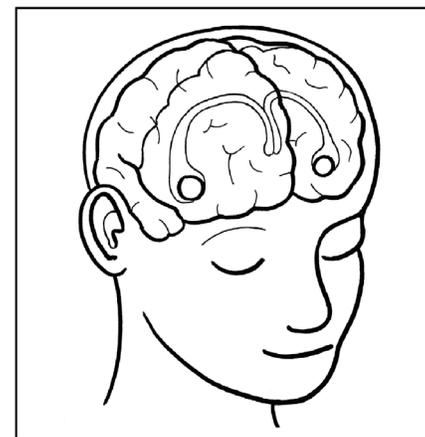
Montaña  
Montaña / amanecer  
Media secuencia de apertura A x 3  
Dedo gordo  
Estrella a triángulo  
Árbol  
Gato / Vaca\*  
Perro marcando\*  
Roca\*  
Montaña sentado  
Descanso guiado

\*Opcional

## DIAGRAMA DEL CEREBRO

DIBUJA UNA LÍNEA PARA CONECTAR LA PARTE DEL CEREBRO CON SU FUNCIÓN

CEREBRO	FUNCION
AMÍGDALA	NOS AYUDA A LIDERAR & PENSAR
CORTEZA PRE-FRONTAL	NUESTRA AMÍGDALA Y LA CPF TRABAJAN JUNTOS
RESPIRACIÓN CONSCIENTE	AYUDAN A MANTENERNOS A SALVO



## Vocabulario

Consciente

## Lección 3

### La conexión cerebro- respiración

#### CÓMO LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE DOMÓ AL FUEGO DEL DRAGÓN

##### Objetivo de aprendizaje general

Los estudiantes podrán explicar y demostrar como la respiración puede calmar el dragón interior, dejando que la amígdala y la corteza pre-frontal se comuniquen y trabajen juntos.

##### Materiales

- Cuaderno de Reflexión Unidad 2 *El poder de domar tu genio: Consejos prácticos para domar tu «dragón»*
- Las páginas del Cuaderno de reflexión «Cuando nuestra amígdala se siente en peligro», «Cuándo nuestra amígdala se siente seguro»
- Ilustración de Dragón llorando
- Respiración de castillo

## Preguntas orientadoras

- *¿Qué es una emoción fuerte?*
- *¿Cómo afectan las emociones fuertes a tus reacciones en diferentes situaciones?*
- *Describe una situación en la que te enojaste mucho con alguien y reaccionaste de la manera que desearías no haberlo hecho. ¿Cómo elegirías responder, ahora que has tenido tiempo para reflexionar?*
- *¿Cómo afectan las emociones fuertes a tu capacidad de aprender algo nuevo en el colegio? ¿Para jugar a un deporte?*
- *¿Cómo influye ser consciente a cómo la CPF se comunica con la amígdala?*
- *¿Por qué el CPF ganó el apodo del «líder del cerebro»?*



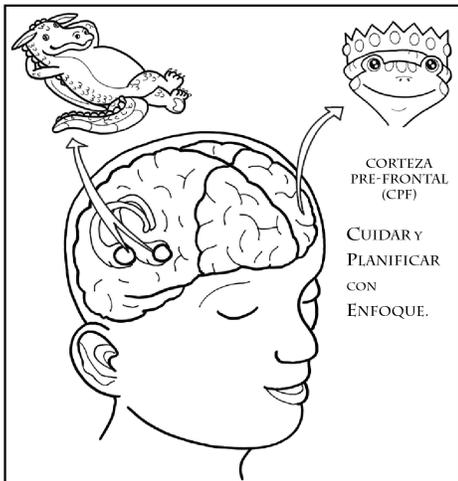
**CUÁNDO NUESTRA AMÍGDALA NO SE SIENTE INSEGURO**

NUESTROS RÁPIDOS REFLEJOS MANTUVIERON VIVOS A NUESTROS ANTEPASADOS PRIMITIVOS. PARA QUE PUDIERAN LUCHAR CONTRA UN TIGRE DE DIENTES DE SABLE O HUIR DE UN OSO. HOY, LOS MISMOS REFLEJOS NOS MANTIENEN FUERA DE PELIGRO. LA AMÍGDALA NO SE DETIENE A PENSAR. SU TRABAJO PRINCIPAL ES MOVERNOS RÁPIDAMENTE PARA QUE PODAMOS ESTAR A SALVO. INCLUSO SI UNA AMENAZA NO ES REAL, COMO UN SIMULACRO DE INCENDIO, TODAVÍA NOS MOVEMOS RÁPIDAMENTE PORQUE NUESTRA AMÍGDALA ESTÁ EN ALERTA MÁXIMA.



**CUÁNDO NUESTRA AMÍGDALA SE SIENTE SEGURO**

CUANDO NUESTRA AMÍGDALA SE SIENTE SEGURA, SE RELAJA Y PASA INFORMACIÓN AL CPF («LÍDER AMABLE») PARA PENSAR Y RAZONAR DE FORMA MÁS PROFUNDA.



**Conectar**

*La última vez que trabajamos juntos, leímos una historia sobre un dragón y un líder amistoso. Comparamos el dragón con la amígdala por su tendencia a tener reacciones emocionales rápidas cuando aparecen situaciones de peligro, desencadenando el reflejo de «luchar, huir o permanecer inmóvil» para proteger al líder amistoso de cualquier peligro.*

*Comparamos el líder amistoso con la corteza pre-frontal porque él/ella posee el poder de pensar y evaluar una situación antes de responder. Científicos del cerebro, o neurocientíficos, a veces se refieren a la corteza pre-frontal como la CPF. Yo me acuerdo de ese acrónimo como CUIDA y PLANIFICA con enFOQUE.*

**Enseñar**

El maestro muestra la ilustración del dragón llorando del Cuaderno de reflexión.

*¿Has experimentado alguna vez tu dragón protector reaccionando a una situación, solo para descubrir luego que el cometió un error y sobre-reaccionó, como cuando el dragón quemó a la colita del conejo sin querer con sus llamas protectoras?*

El maestro debe mostrar la página del Cuaderno de reflexión titulado «Cuando nuestra amígdala se siente en peligro». Habla sobre el reflejo de «luchar, huir o permanecer inmóvil» con los estudiantes.

*Aunque el trabajo de la amígdala es mantenernos a salvo, a veces piensa que estamos en peligro, aunque no lo estamos. Si percibe una amenaza, la amígdala manda oxígeno a nuestros brazos y piernas en preparación para «luchar, huir o permanecer inmóvil», lo cual significa que menos oxígeno llega a la CPF, la parte de nuestro cerebro que piensa. Menos oxígeno para la CPF hace que sea difícil pensar de manera clara y tomar decisiones inteligentes.*

El maestro debe mostrar la página del Cuaderno de reflexión titulado «Cuándo nuestra amígdala se siente seguro».

Se les explica a los estudiantes que cuando estemos tranquilos, la amígdala es capaz de mandar información a la CPF, el centro de razonamiento del cerebro. Se les enfatiza que la CPF es responsable de pensar sobre y enfocarse en nuestros pensamientos, con la capacidad de predecir el resultado de nuestras acciones y decidir qué es correcto o incorrecto. La CPF también apoya nuestro aprendizaje y capacidad de trabajar para alcanzar nuestros objetivos. Es nuestra base del buen juicio. El maestro debe describir cómo cuando practiquemos la respiración consciente, tenemos el poder de invalidar la respuesta del estrés del cuerpo, permitiendo que la amígdala se comunique con la CPF para Cuidar y Planificar con enFoque.

- i. ¿Por qué es importante ser capaz de tomar decisiones con una atención concentrada?
- ii. ¿Qué instrumentos tienes para entrenar la parte “dragón” de tu cerebro?
- iii. El maestro debe mostrar la página del Cuaderno de reflexión titulado «Cuando nuestra amígdala se siente en peligro».

### Participación activa

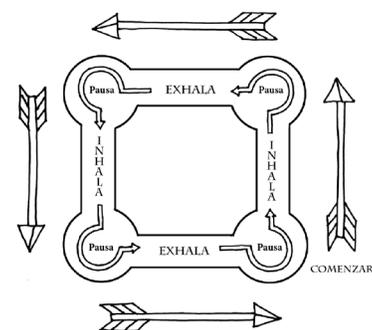
Se muestra la página de la «respiración de castillo» del Cuaderno de reflexión. Usa el gráfico para demostrar la respiración de castillo al trazar el contorno de las murallas de un castillo con tu dedo mientras inhalas y exhalas. Comenta cómo la velocidad de la respiración se correlaciona con la velocidad de tu dedo trazando las murallas del castillo. Se les hace notar la pausa entre cada inhalación antes de la exhalación. Los estudiantes deben practicar la respiración de castillo durante un minuto de forma independiente.

### Enlace

*Hoy descubrimos que a través de la respiración consciente, podemos tranquilizar a nuestro «dragón interior» (la amígdala), para que la CPF pueda hacer su trabajo. Con una práctica constante, y con tiempo, el cerebro puede aprender a ser menos reactivo, y responder de una forma más considerada en situaciones difíciles para que nuestro líder amistoso puede guiarnos con éxito.*

### RESPIRACIÓN DE CASTILLO

INHALACIÓN Y EXHALACIÓN IGUALES



## Movimiento

Montaña  
 Montaña / amanecer  
 Media secuencia  
 de apertura A x 3  
 Dedo gordo  
 Estrella a triángulo  
 Árbol  
 Gato / Vaca\*  
 Perro marcando\*  
 Roca\*  
 Mariposa\*  
 Foca 1 y 2\*  
 Cocodrilo durmiente\*  
 Montaña sentada  
 Descanso guiado

\*Opcional

## Vocabulario

Consciente  
Mindfulness  
Inconsciente

## Lección 4

### ¿Consciente o inconsciente?

#### Objetivo de aprendizaje general

Los estudiantes podrán definir la diferencia entre pensamientos y acciones conscientes e inconscientes.

#### Materiales

- Cuaderno de reflexión de la Unidad 2: *El poder de domar tu genio*
- Rotulador
- Escenario de conducta inconsciente (diferente a los citados en el Cuaderno de reflexión)

## Preguntas orientadoras

- *¿Cómo es una elección inconsciente?*
- *¿Cómo es una elección consciente?*
- *¿Qué estrategias puedes utilizar para tomar elecciones más conscientes?*
- *¿Cuáles son algunas ventajas posibles de actuar con mindfulness?*
- *¿Todos tienen momentos inconscientes? ¿Por qué?*
- *¿Cómo puedes aumentar el número de momentos conscientes que tengas cada día?*
- *¿Puedes ser consciente y inconsciente en el mismo día? Da un ejemplo.*

## Conectar

*La última vez que trabajamos juntos, nos aventuramos más profundamente en el cerebro para examinar cómo la corteza pre-frontal influye en nuestra capacidad de planificar y tomar decisiones inteligentes, aun cuando nos enfrentamos a situaciones difíciles. Descubrimos qué a través de la respiración consciente, podemos encender nuestro poder de domar nuestro genio. Con una práctica constante, y con tiempo, el cerebro puede aprender a ser menos reactivo, y responder de una forma más considerada en situaciones difíciles para que nuestro líder amistoso puede guiarnos con éxito.*

## Enseñar

*Ahora vamos a jugar un juego que se llama «Consciente o inconsciente». Antes de aprender las reglas, vamos a repasar qué significa ser consciente. Mindfulness es cuando prestamos atención a lo que está sucediendo mientras sucede con un sentido de amabilidad y curiosidad.*

*Cuando aprendes sobre el mindfulness, puedes convertirte en científico, estudiando tus pensamientos, sentimientos y acciones.<sup>1</sup> Como todos los científicos, debes hacer experimentos para descubrir cosas nuevas. Por ejemplo, puede que descubras maneras de tranquilizarte cuando te sientas enojado, o maneras de ser más amable contigo mismo y con los demás. También puede ser que aprendas datos interesantes sobre tu cerebro y como te puede ayudar para mejorar tus capacidades de mindfulness.*

*Acuérdate, todo el mundo tiene momentos inconscientes, ¡incluso los adultos! La buena noticia es que cada nuevo momento es una oportunidad para usar tus herramientas de mindfulness para elegir una respuesta más consciente.*

## Participación activa

*Vamos a prepararnos para jugar a Consciente o inconsciente. Primero, colócate tus oídos conscientes y escucha atentamente. Voy a leer algunas partes de nuestro cuento «Como aprendió el dragón a pensar antes de reaccionar». Después de escucharlas, decidirás si el dragón actuó de forma consciente o inconsciente. Votarás al alzar un dedo gordo hacia arriba, hacia abajo, o hacia un lado (si no estás seguro).*

El maestro muestra la tabla de «Consciente o inconsciente» del Cuaderno de reflexión, que enlaza con el cuento del dragón. Se lee las situaciones de la columna titulada «cuando dragón...». El maestro presenta el primer escenario.

## Movimiento

Montaña  
 Montaña / amanecer  
 Media secuencia  
 de apertura A x 3  
 Dedo gordo  
 Estrella a triángulo  
 Árbol o Bosque  
 Sándwich\*  
 Mesa\*  
 Mariposa\*  
 Foca 1 y 2\*  
 Cocodrilo durmiente\*  
 Roca  
 Montaña sentado  
 Descanso guiado

\*Opcional

## ¿CONSCIENTE O INCONSCIENTE?

«CÓMO APRENDIÓ EL DRAGÓN A PENSAR ANTES DE REACCIONAR»

CUÁNDO DRAGON...	CONSCIENTE	INCONSCIENTE
¿Protegió el castillo de la bestia?		
¿Quemó la colita del conejito?		
¿Habló muy ALTO cuando el Líder amable compartía los secretos de la Respiración consciente?		
¿Escuchó atentamente al Líder amable?		
¿Tomó tres Respiraciones conscientes para tranquilizarse?		
¿Se recordó a si mismo que tenía que pensar antes de reaccionar?		

Los estudiantes deben trabajar con sus parejas para completar la tabla. Se les invita a los estudiantes voluntarios para poner una marca en la caja que elijan («consciente» o «inconsciente»). Después se habla y se reflexiona con los estudiantes sobre lo anterior.

### **Enlace**

*Hoy comparamos las elecciones conscientes con las inconscientes. Aprendimos que, si tenemos un momento inconsciente, siempre hay otro momento para elegir responder de una forma más consciente.*

*La próxima vez, aprenderemos una estrategia para ayudarnos a actuar de una forma más consciente, aun cuando hay situaciones difíciles o emociones fuertes.*

## Vocabulario

Conciencia  
Observar  
Proceder

## Lección 5

### STOP<sup>1</sup>

### CÓMO DOMAR A TU DRAGÓN

#### Objetivo de aprendizaje general

Los estudiantes podrán aplicar la estrategia STOP a situaciones diarias, tanto dentro como fuera del aula.

#### Materiales

- Cuaderno de Reflexión Unidad 2 *El poder de domar tu genio: Consejos prácticos para domar tu «dragón»*
- Frasco mental (instrucciones para hacerlo en la siguiente página)

## Preguntas orientadoras

- *¿Qué notaste cuando tomaste tres respiraciones conscientes?*
- *¿Qué te sentiste antes de tomar tres respiraciones conscientes? ¿Durante? ¿Después?*
- *¿Cómo se comparaban tus tres respiraciones conscientes con las respiraciones que normalmente tomas?*
- *¿Crees que siempre deberías ser consciente de tu respiración? ¿Por qué?*
- *¿Qué significa observar?*
- *¿Qué sentido(s) usas para observar tu respiración?*
- *¿Cómo reaccionas normalmente cuando experimentas una emoción difícil?*
- *¿Cómo se puede usar la respiración consciente para cambiar el hábito de reaccionar instantáneamente a una emoción fuerte?*
- *¿Por qué es importante pensar antes de reaccionar?*

## Conectar

*La última vez que trabajamos juntos, comparamos las elecciones conscientes con las inconscientes. Aprendimos que, si tenemos un momento inconsciente, siempre hay otro momento para elegir responder de una forma más consciente.*

*Alza el dedo gordo hacia arriba en silencio si practicaste la respiración de castillo en tu casa la semana pasada. La respiración de castillo es una de nuestras estrategias de la respiración consciente. Tomando respiraciones profundas y conscientes, mientras tus ojos siguen tu dedo cuidadosamente trazando las murallas del castillo, tranquiliza a tu cuerpo y tu mente. Cuando tu cuerpo y tu mente están tranquilos, es mucho más fácil ser consciente, o prestar atención a lo que está sucediendo mientras sucede con amabilidad y curiosidad.*

## Enseñar

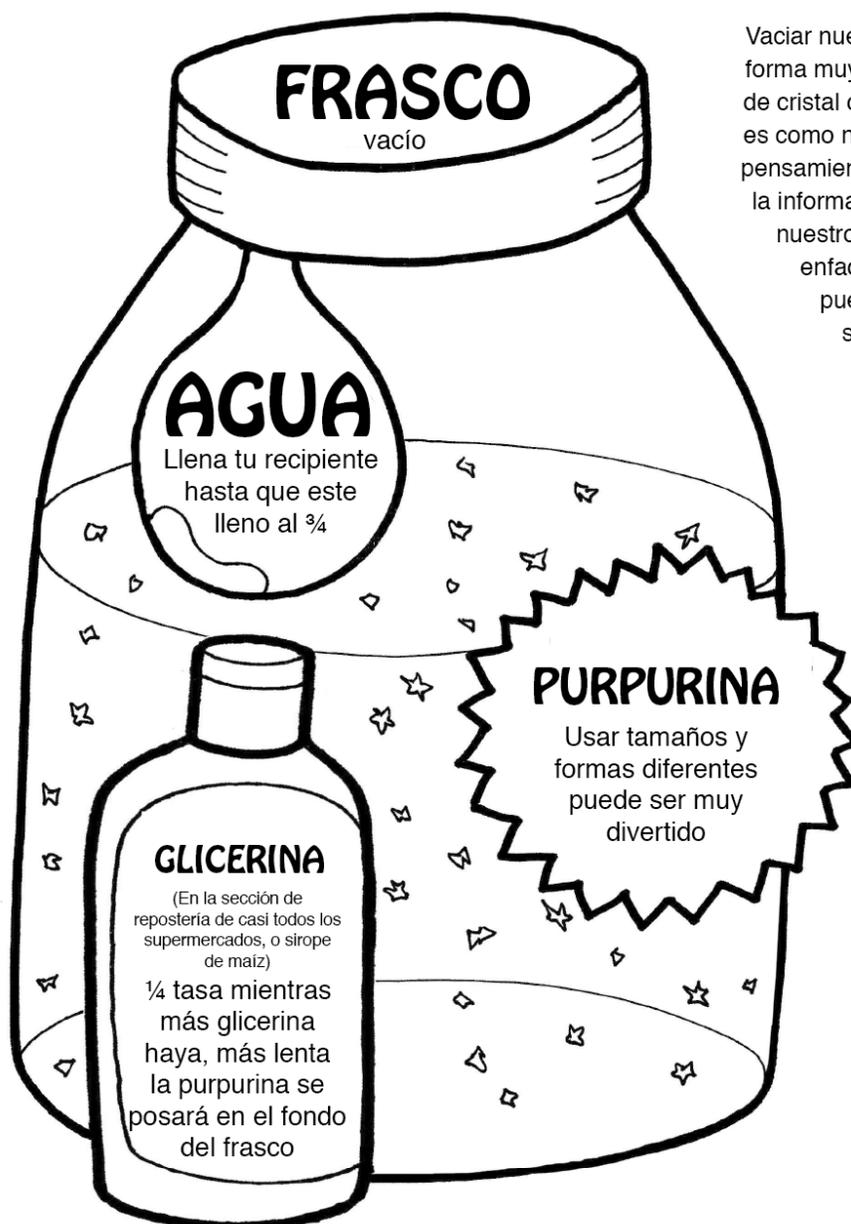
*Hoy vamos a aprender una estrategia sencilla para domar tu dragón interior cuando sientes que las llamas de las emociones fuertes están cursando por tus venas en todo el cuerpo.*

El maestro debe pedir que los estudiantes se sientan en la postura de montaña sentada o tumbados boca abajo en un círculo mirando hacia dentro.

Se les muestra el frasco mental en el centro del círculo de los estudiantes.



## Receta para el Frasco mental



Vaciar nuestro cerebro funciona de forma muy parecida al **Frasco mental** de cristal o plástico. La purpurina es como nuestros sentimientos, pensamientos y recuerdos y toda la información que guardamos en nuestros cerebros. Cuando estamos enfadados, tristes o asustados, puede que nuestro cerebro se siente agitado. Respiración consciente Llena tu recipiente hasta que este  $\frac{3}{4}$  lleno. Consciente puede ayudar a tranquilizar nuestros cerebros a un estado más calmado y claro.

Nota la próxima vez alguien se cuele en la fila o coge tu lápiz sin pedir permiso ...  
 ¿cómo reaccionas?  
 ¿Lento o rápido?  
 ¿Te corazón late lento o rápido? ¿Y tu respiración?

Cuando estamos estresados, puede ser difícil pensar de forma clara y elegir la mejor respuesta. La Respiración consciente puede ayudarnos a calmar nuestros cuerpos y cerebros para que podamos pausar y elegir nuestras respuestas de forma inteligente.

*Este frasco se parece a tu cerebro. La purpurina es como tus pensamientos, sentimientos, recuerdos, y todo el conocimiento que tus maestros comparten contigo.*

Se agita el frasco suavemente.

*Ahora, mira que sucede a tu cerebro cuando experimentas una emoción fuerte, como la ira.*

Se agita el frasco.

*Piensa en un momento cuando te sentiste muy enfadado (por ejemplo, cuando alguien se cuele en una cola delante de ti, te quita un asiento, se burla de ti, o cuenta un rumor falso sobre ti a otra gente). Muéstrame con una señal de “yo también” si alguna vez te has sentido así de agitado como la purpurina en nuestro frasco mental.*

Se agita el frasco mental de nuevo. El maestro pide que los estudiantes toman unas respiraciones profundas y lentas mientras miren a la purpurina posarse lentamente. Se les indica que sigan su respiración globo (ver instrucciones a continuación) hasta que toda la purpurina haya posado en la parte inferior del frasco. Se les pide que compartan como se sienten una vez que el frasco se vuelve transparente y tranquilo.

### *El mindfulness de la respiración*



#### **Respiración de globo**

Inhalar llena el globo de aire ...

Exhalar vacía el globo de aire ...

Apoya las manos en tu vientre y toma 3 Respiraciones de globo.

Nota cómo te sientes en tu cuerpo ... en el Mindfulness, no hay un respuesta correcta ni incorrecta, solo nota lo que sientes ahora mismo.



*Fíjate cómo podemos calmar los pensamientos enfadados de nuestras mentes y calmar a nuestros cuerpos en vez de reaccionar de una forma que nos hace sentirnos peor o incluso que hace daño a otra persona.*

### Participación activa

El maestro muestra la ilustración de la estrategia STOP en el cuaderno de reflexión. Se les introduce a los estudiantes cada paso de la estrategia de STOP y la importancia de la secuencia de los pasos.



El primer paso, **Stop!**, enseña a los estudiantes a formar el hábito de parar cuando notan una emoción fuerte.

El segundo paso, **Tomar tres respiraciones conscientes**, es lo que acabamos de practicar con el frasco mental. La respiración consciente nos ayudará a tranquilizar la

### Movimiento

Montaña  
Montaña / amanecer  
Media secuencia  
de apertura A  
Dedo gordo  
Estrella a triángulo  
Árbol  
Cigüeña  
Sándwich\*  
Mesa\*  
Mariposa\*  
Flor\*  
Foca 1 y 2\*  
Roca\*  
Montaña sentada  
Descanso guiado

\*Opcional

amígdala y aumentar la comunicación entre la amígdala y la CPF. La respiración consciente puede ser de vientre o de globo, de castillo, o puede ser cualquier de las maneras de respirar de forma lenta y tranquilizante que aprenderemos en esta unidad. Al no ser que se diga lo contrario, es mejor inhalar y exhalar por la nariz.

Para explicar el tercer paso, **Observar las emociones en tu cuerpo**, se guiará a los estudiantes a notar lo que sienten en sus cuerpos. Se debe intentar que los estudiantes sean detallistas en sus observaciones. Ayuda si el maestro lo demuestra para los estudiantes. (Puede compartir cualquier ejemplo. Aquí hay algunos).

- Yo noto que las palmas de mis manos sudan un poco, y mi corazón late más rápido. ¡Creo que estoy nerviosa porque tenemos un visitante en la aula mirándome enseñar!
- Siento una sensación cálida en mi corazón y mi boca quiere sonreír.
- ¡Me duele la rodilla donde me caí ayer, estoy caluroso, y mi cerebro está pensando en todas las cosas que tenemos que hacer esta tarde!

El cuarto paso de la estrategia de STOP, **Proceder con enfoque y cuidado**, esta para ayudar a los estudiantes a integrar el mindfulness en la toma de buenas decisiones. Una vez que se hayan calmado haciendo tres respiraciones conscientes, y han absorbido la información sobre sus emociones de sus propias observaciones, serán capaces de hacer elecciones más conscientes sobre como proceder cuando experimentan una emoción fuerte.

Se practica la estrategia de STOP un par de veces con los estudiantes. El maestro pide uno o dos voluntarios para demostrar el tercer y el cuarto paso para el grupo.

Se debe subrayar dos factores fundamentales de una práctica de mindfulness:

1. Se necesita una práctica constante y diario.
2. Se puede aprender de los momentos inconscientes sin ser demasiado duro consigo mismo. Cada momento es una oportunidad para ser más consciente.

## Enlace

*Hoy descubrimos que la respiración es la herramienta más poderosa para tranquilizarnos y concentrar nuestros cuerpos y mentes. Tomando tiempo para relentecer tu respiración, relentece tu mente acelerada, te ayuda a pensar de forma más clara, y te permite hacer observaciones más precisas y decisiones más inteligentes.*

*Con una práctica constante, y con el tiempo, tu cerebro puede aprender a ser menos reactivo y responder de forma más tranquila, despertando tu líder amistoso en momentos difíciles.*

Si el tiempo lo permite, se puede repasar la estrategia de STOP con los estudiantes. Se puede usar señales de las manos para representar cada paso (por ejemplo, una mano alzada para representar el *STOP*, señalando la nariz para *Tomar tres respiraciones conscientes*, señalando a los ojos y las orejas para *Observar*, y columpiando los brazos en un ángulo de noventa grados, como si estuvieras andando rápidamente, para *Procede*).

## Vocabulario

Conciencia  
Observar

## Lección 6

# Darle un nombre para domarlo

### Objetivo de aprendizaje general

Explicar la importancia de observar las emociones para la estrategia de STOP.

### Materiales

- Cuaderno de Reflexión Unidad 2 *El poder de domar tu genio: Consejos prácticos para domar tu «dragón»*
- 3-4 imágenes de una persona (donde se ve su cara y su cuerpo), expresando emociones fuertes
- Bloc de papel grande
- Rotulador
- Tabla de emociones

## Preguntas orientadoras

- *¿Todo el mundo experimenta emociones fuertes? ¿Cómo lo sabes?*
- *¿Todo el mundo reacciona a las emociones fuertes de la misma manera?*
- *¿Cómo afectan las emociones fuertes a tus reacciones en diferentes situaciones?*
- *¿Cómo afectan las emociones fuertes a tu capacidad de aprender algo nuevo en el colegio?*
- *¿Cómo te afectan las emociones fuertes a tu capacidad de hacer y mantener amigos?*
- *¿Puedes ver las emociones? Si es así, ¿cómo son?*
- *¿Puedes sentir las emociones? Si es así, ¿cómo se sienten?*
- *¿Qué partes del cuerpo se usan para expresar las emociones? Descríbelo.*
- *¿Cómo se usa el lenguaje corporal para expresar enojo? ¿Tristeza? ¿Vergüenza? ¿Miedo? ¿Felicidad? ¿Ilusión? ¿Impaciencia?*

## Conectar

*La última vez que trabajamos juntos, descubrimos que la respiración es la herramienta más poderosa para tranquilizarnos y concentrar nuestros cuerpos y mentes. Tomando tiempo para relentecer nuestra respiración, relentece nuestra mente acelerada, nos ayuda a pensar de forma más clara, y nos permite hacer observaciones más precisas y decisiones más inteligentes. Aprendimos y practicamos la estrategia de STOP (se repasa STOP con los estudiantes).*

*Con una práctica constante, y con el tiempo, nuestro cerebro puede aprender a ser menos reactivo y responder de forma más tranquila, despertando nuestro líder amistoso en momentos difíciles.*

## Enseñar

*Hoy vamos a practicar el tercer paso de la estrategia STOP: observar los sentimientos en el cuerpo.*

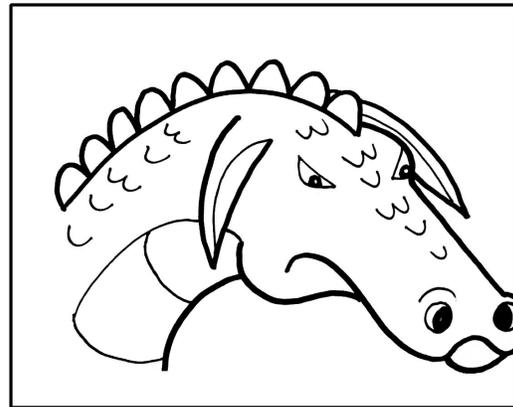
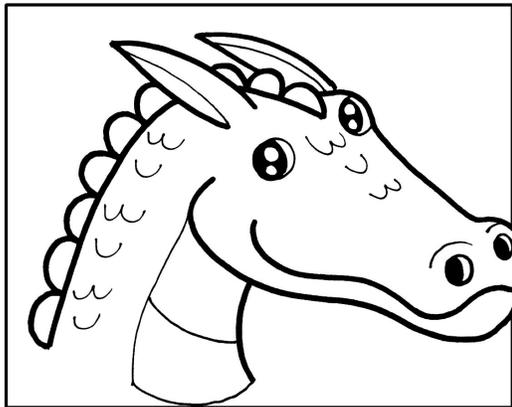
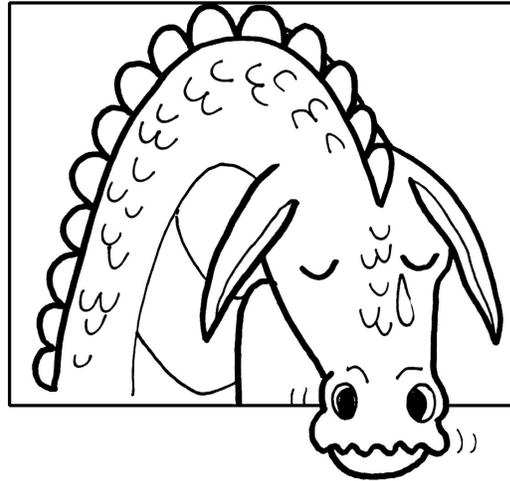
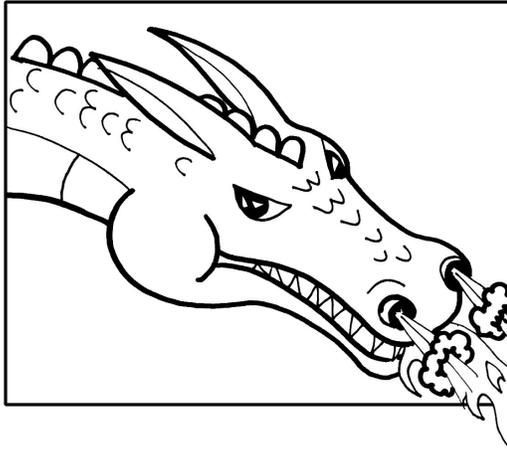
El maestro muestra la ilustración de la estrategia STOP en el cuaderno de reflexión. Se les explica qué son las emociones fuertes a los estudiantes. Con toda la clase, se genera una lista de al menos cuatro emociones fuertes.

A continuación, se comparte una imagen de una persona, con su cuerpo entero (o un personaje de dibujitos), expresando una emoción fuerte. El maestro demuestra cómo se puede hacer observaciones detalladas de la expresión facial de la persona y su lenguaje corporal general para inferir sobre los sentimientos de esa persona en ese momento. Se comparte cómo las observaciones preceden el darle un nombre a la emoción. Para estudiantes de más edad, el maestro puede demostrar cómo piensa detalladamente sobre sus observaciones y las analiza, ya que algunas emociones (por ejemplo, ira, celos, vergüenza, dolor, frustración) pueden parecer similares y pueden ser difíciles de diferenciar basándose solo en las observaciones.

## «DARLE UN NOMBRE PARA DOMARLO»

ESCRIBE O COLOREA LA EMOCIÓN MOSTRADA EN CADA DIBUJO DE LA CARA DE DRAGÓN.

¿CUÁNDO ESTÁ DRAGÓN ENFADADO, TRISTE, ENOJADO O CONTENTO?  
¿DE QUÉ COLOR SON ESAS EMOCIONES?



CUANDO HACEMOS LA PRÁCTICA DE NOMBRAR NUESTRAS EMOCIONES MIENTRAS SUCEDEN, PODEMOS MANEJAR NUESTRAS RELACIONES CON LOS DEMÁS Y A NOSOTROS MISMOS MEJOR.

LA PRÓXIMA VEZ QUE TENGAS UNA EMOCIÓN FUERTE, ¡DARLE UN NOMBRE PARA DOMARLO!

*Nota como observé pistas de la expresión facial de esa persona y su postura o lenguaje corporal antes de nombrar las emociones que puede estar experimentando en ese momento.*

Se debe utilizar pistas que se hayan creado con toda la clase, como cruzar los brazos, fruncir el entrecejo, gritar, etc.

*¿Alguien me puede decir como se siente por dentro en su propio cuerpo cuando noa una emoción fuerte? Vamos a imaginar que sentimos esa emoción fuerte. Toma tres respiraciones conscientes y practica observar las emociones en nuestros cuerpos.*

Utilizando la estrategia de STOP, el maestro guiará a los estudiantes a tomar tres respiraciones conscientes, y se le recordará las emociones en sus cuerpos de algún momento que hayan sentido esa emoción fuerte. Si se utiliza la ira, el maestro puede demostrar, por ejemplo, «Cuando me siento enojado, noto calor en mi cara, y si estoy hablando, mi voz sube de volumen y mi corazón empieza a latir muy rápido». Un par de estudiantes deben compartir su experiencia interior de una emoción fuerte. Con una «tabla de emociones» en blanco del Cuaderno de reflexión, o dibujando una tabla en la pizarra, se llena los huecos donde los estudiantes sienten cada emoción en sus cuerpos.

Se repite el proceso para otra emoción fuerte: 1. Se muestra una imagen de una emoción fuerte, 2. Se habla de cómo detectar esa emoción fuerte en otras personas utilizando pistas de la expresión facial y el lenguaje corporal, 3. Se comenta y se marca en la tabla cómo experimentamos la emoción en el cuerpo del maestro.

## Participación activa

Con la clase entera, se practica haciendo observaciones y nombrando las emociones fuertes utilizando imágenes. Se comparte 2-3 imágenes para que los estudiantes las comenten con su pareja. Durante ese momento de compartir, el maestro habla de las diferencias en las observaciones y las opiniones sobre las emociones expresadas en las imágenes. Los estudiantes deben compartir sus observaciones para justificar por qué asociaron ciertas emociones con una imagen. Si el tiempo lo permite, los estudiantes pueden reflexionar sobre el lugar donde notan esa emoción fuerte en sus propios cuerpos.

## Enlace

*Hoy aplicamos el tercer paso de la estrategia STOP: observar las emociones en nuestros cuerpos. Exploramos como observar nuestros sentimientos en nuestros cuerpos antes de nombrar la emoción que experimentamos en ese momento. Llamamos a esta estrategia «darle un nombre para poder domarlo». Darle un nombre a la emoción nos da fuerza para domarlo o manejarlo antes de que la emoción fuerte nos domine.*

*Esta semana, perfecciona tu capacidad de observar al notar cuando una emoción fuerte surge dentro de ti. Observa donde lo sientes en tu cuerpo. En vez de enfadarte de forma reflexiva cuando estás enojado, prueba lo siguiente: di a ti mismo «Ey, dragón interior, el enfado crece dentro de ti...»o «ahhh, dragón interior, te sientes avergonzado». Recuerda, tienes que darle un nombre para... (los estudiantes responden de forma colectiva «¡domarlo!»). Mientras mejor manejemos a nuestras emociones difíciles, más fuertes estarán nuestros «cerebros pensantes» (la corteza pre-frontal). Con nuestro líder amistoso a cargo, tenemos la capacidad de hacer elecciones más amables y sabios.*

*Para concluir, practicaremos la estrategia STOP. Siéntate bien erguido y levanta la corona de tu cabeza.*

Un estudiante debe guiar una sesión de pregunta y respuesta sobre la estrategia STOP.

## Movimiento

Media secuencia de apertura A x3  
 Secuencia de Montaña / Silla  
 Dedo gordo  
 Estrella a triángulo  
 Surfero a ola inversa  
 a ola  
 Sándwich\*  
 Mesa\*  
 Tobogán\*  
 Mariposa\*  
 Flor\*  
 Puente\*  
 Rodillas al pecho\*  
 Montaña sentada  
 Descanso guiado

\*Opcional

## Vocabulario

Inferir  
Proceder

## Lección 7

# Cómo las emociones se mueven a través de nuestros cuerpos

### Objetivo de aprendizaje general

Los estudiantes podrán etiquetar dónde sienten las emociones, incluyendo la felicidad y la tristeza, en un gráfico del cuerpo humano (ver actividad en el Cuaderno de reflexión).

### Materiales

- Cuaderno de reflexión de la Unidad 2: *El poder de domar tu genio: Consejos prácticos para domar tu «dragón»*
- Bloc de papel grande
- Rotuladores

## Preguntas orientadoras

- *¿Cómo puede la observación de las sensaciones en tu cuerpo ayudarte a reconocer tus sentimientos?*
- *¿Cómo puedes deducir las emociones de un amigo teniendo en cuenta su lenguaje corporal?*
- *Nombra algunas emociones que te gustan y otras que no. Expícate.*
- *¿Por qué gente en la misma situación puede experimentar emociones diferentes?*
- *¿Por qué son importantes las emociones?*
- *¿Por qué es importante prestar atención a tus emociones antes de proceder a tomar cualquier acción?*
- *¿Cómo afectan tus sentimientos a las personas que te rodean?*
- *¿Cómo puede la comprensión de tus sentimientos ayudarte en la escuela? ¿Durante el recreo en el patio? ¿En casa?*
- *En una práctica de mindfulness, ¿Por qué aceptamos todas las emociones, como visitas bienvenidas en la puerta del castillo?*

## Conectar

*La última vez que trabajamos juntos, aplicamos el tercer paso de la estrategia STOP: observar los sentimientos en tu cuerpo. Exploramos como observar nuestros sentimientos en nuestros cuerpos antes de nombrar la emoción que experimentamos en ese momento. Llamamos a esta estrategia «darle un nombre para poder domarlo». Darle un nombre a la emoción nos da fuerza para domarlo o manejarlo antes de que la emoción fuerte nos domine.*

## Enseñar

Se muestra la ilustración de la estrategia STOP del Cuaderno de reflexión.

*Hoy vamos a conectar nuestras emociones con experiencias, o cosas que nos gustan y otras que no. Al darle un nombre a cada emoción, podemos entenderlas mejor, y luego podemos practicar el paso final de la estrategia STOP: proceder, o actuar, cuando nos sentimos preparados.*

Se hace una tabla con cuatro columnas. Las primeras dos columnas enumeran los gustos y aversiones de los estudiantes. La tercera columna nombra la emoción asociada. (Este ejercicio se puede modificar para explorar las emociones asociadas con las fortalezas y debilidades de los estudiantes, en vez de gustos y aversiones). La cuarta columna es el contorno de un cuerpo humano, donde los estudiantes deben identificar donde experimentan cada emoción físicamente. El maestro debe dar un ejemplo de un gusto y una aversión, con sus emociones asociadas, incluyendo donde lo siente en su cuerpo. El maestro comparte su proceso de pensar en voz alta con la clase. Se selecciona una emoción que asocia a una aversión y se describe como podrías elegir a proceder, o responder, ahora que se haya identificado la emoción experimentada. Se subraya la conexión a la estrategia de «darle un nombre para poder domarlo». Se les recuerda a los estudiantes que nuestros gustos y aversiones pueden ser muy diferentes. Las emociones que asociamos con un gusto o una aversión particular pueden ser diferentes a las de nuestros amigos. Se enlaza el concepto de mindfulness con una auto-consciencia

mejorada y la capacidad de manejar las emociones fuertes.

### Participación activa

Con toda la clase, se genera una lista de tres gustos y tres aversiones. Se les da unos minutos a los estudiantes para que apunten las emociones que asocien a cada gusto y aversión. Los estudiantes hablan de sus emociones y las comparan, incluyendo donde notan esas emociones en sus cuerpos con sus parejas. Durante la parte de compartir, se les guía a los estudiantes a considerar lo siguiente sobre una emoción elegida:

- *Qué sabes sobre el cerebro?*
- *Dónde notas esta emoción en tu cuerpo?*
- *¿Qué diferencia esta emoción de otras emociones?*
- *Qué podría desencadenar esta emoción?*
- *Cuáles son las señales de alerta de esta emoción?*
- *Cómo podrías responder a esta emoción?*
- *Cómo puede ayudar el darle un nombre a la emoción para responder de una forma más consciente?*

Se les enseña a los estudiantes que a veces lo que pensamos que sentimos no es la verdadera emoción de base. Por ejemplo, podríamos pensar que estamos enfadados, pero en verdad somos tristes porque alguien nos hizo daño o nos causó sentirnos avergonzados. Por eso es importante observar detalladamente y darles un nombre a nuestras emociones antes de proceder con una respuesta o una reacción.

### Enlace

*Hoy aprendimos como conectar nuestras emociones con experiencias, o cosas que nos gustan y otras que no. Después de observar los sentimientos en nuestros cuerpos, podemos darle un nombre a la emoción y después elegir de forma consciente la mejor manera de proceder, o responder a la situación. Este es nuestra estrategia de «darle un nombre para poder domarlo». De aquí en adelante, cuando te sientes abrumado por una emoción fuerte, acuérdate de hacer un STOP.*

## Movimiento

Montaña  
 Media secuencia  
 de apertura A x3  
 Secuencia de  
 Montaña / Silla  
 Dedo gordo  
 Estrella a triángulo  
 Surfero a  
 ola inversa  
 a ola  
 Cigüeña  
 Mariposa\*  
 Flor\*  
 Medio barco x3\*  
 Árbol sentado\*  
 Puente\*  
 Rodillas al pecho\*  
 Montaña sentada  
 Descanso guiado

\*Opcional

## Vocabulario

Tiempo de inactividad  
Productivo  
Revitalizar  
Refrescar

## Lección 8

### Darle a tu cerebro un descanso

#### REPASO DE LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE

##### Objetivo de aprendizaje general

- Los estudiantes podrán practicar la respiración consciente de forma independiente para darle un respiro al cerebro.

##### Materiales

- Cuaderno de Reflexión Unidad 2 *El poder de domar tu genio: Consejos prácticos para domar tu «dragón»*
- Página del Cuaderno de Reflexión «La respiración consciente»

## Preguntas orientadoras

- *¿Cómo puedes cuidar de tu cerebro?*
- *¿Que es el tiempo de inactividad?*
- *¿Por qué es importante el tiempo de inactividad?*
- *¿Cómo le da a tu cerebro tiempo de inactividad la respiración consciente?*
- *Desde que comenzamos esta unidad, ¿has notado algún cambio en tu capacidad para distraerte menos y quedarte con la respiración durante la práctica de la respiración consciente? Describe cualquier cambio.*
- *¿Qué te dices a ti mismo cuando tu atención empieza a distraerse?*

## Conectar

*La última vez que trabajamos juntos, aprendimos como conectar nuestras emociones a experiencias, o a cosas que nos gusten o no. A continuación, observaste los sentimientos en tu cuerpo, pusiste nombre a la emoción y después elegiste de forma consciente la mejor manera de proceder, o responder a la situación.*

## Enseñar<sup>1</sup>

*Hoy vamos a aprender sobre la importancia de dar un tiempo de inactividad a nuestros cerebros a través de la respiración consciente. Alza tu dedo gordo hacia arriba en silencio si has sentido en algún momento que estabas aprendiendo tantas cosas nuevas que necesitabas un descanso, o un tiempo de inactividad.*

*Igual que tu cuerpo necesita vitaminas de la comida que comas, tu cerebro necesita tiempo de inactividad para recargar y revitalizarse. Tu cerebro necesita descansar para poder recordar, aprender y tener ideas creativas mejor. Para ser más productivo y abierto a aprender cosas nuevas, tu cerebro necesita un tiempo de inactividad durante el día.*

*Cuando tu cerebro no está activamente aprendiendo algo nuevo, tiene el tiempo para combinar las partes más importantes de la información que haya aprendido. El tiempo de inactividad tiene beneficios similares a los dormir bien durante toda una noche. Por ejemplo, si dormimos bien antes de un examen de ortografía, el día siguiente tendremos menos problemas para acordarnos de cómo escribir hasta las palabras más difíciles. Nuestros cerebros necesitan descansar para archivar lo que aprendimos en nuestra memoria de largo-plazo.*

*Debido a que la respiración consciente da a nuestros cerebros un tiempo de inactividad,*

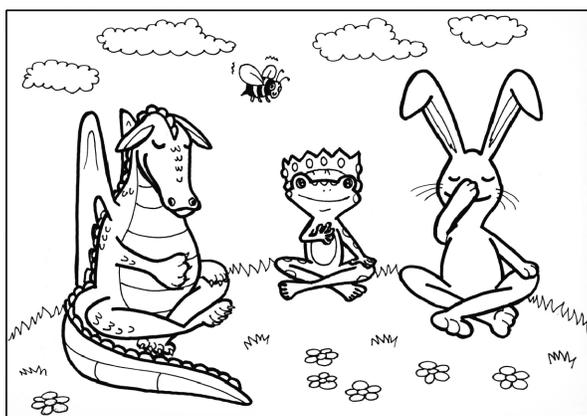
*practicaremos a enseñar la respiración consciente entre nosotros en grupos de tres. La respiración consciente es exactamente igual que la que hemos practicado en las sesiones anteriores.*

## Participación activa

*Antes de dividir la clase en grupos, vamos a practicar la respiración consciente todos juntos.*

El maestro guía a la clase siguiendo a los pasos descritos en la página del Cuaderno de reflexión titulado «Respiración consciente». Se les recuerda a los estudiantes que cuando notan que su atención se distrae de su respiración, están practicando el mindfulness. El acto de notar y traer la atención de vuelta a la respiración es un ejemplo de un momento consciente. También hay que explicarles a los estudiantes que soñar despierto no es malo. El objetivo es volverse consciente de cuando estén soñando despiertos para que puedan elegir donde enfocar su atención.

## RESPIRACIÓN CONSCIENTE



1. SIÉNTATE Y PONTE CÓMODO.
2. APOYA TU MANO SOBRE TU LUGAR DE RESPIRACIÓN ELEGIDO: BARRIGA, PECHO O NARIZ.
3. REPITE TUS PALABRAS DE ANCLAJE EN SILENCIO, HACIA DENTRO ... HACIA FUERA ...
4. CUANDO TU ATENCIÓN SE DISTRAE COMO UN DRAGÓN SIN DOMAR, TRÁELO DE VUELTA SUAVEMENTE A TU LUGAR DE RESPIRACIÓN. REPITE LA RESPIRACIÓN HACIA DENTRO ... HACIA FUERA ...
5. ¿PUEDES ESTAR CONSCIENTE DE TU RESPIRACIÓN DURANTE 5 RESPIRACIONES? ¿DURANTE 1 MINUTO? MARCA UN OBJETIVO Y AUMENTA EL NÚMERO DE RESPIRACIONES, O EL TIEMPO QUE PRACTIQUES CADA DÍA.

## Movimiento

Montaña  
Media secuencia  
de apertura A x 3  
Secuencia de  
Montaña / Silla  
Dedo gordo  
Estrella a triángulo  
Surfero a  
ola inversa  
a ola  
Figura 4  
Sándwich\*  
Mesa\*  
Tobogán\*  
Árbol sentado\*  
Medio barco x3  
(o Barco x3)\*  
Puente\*  
Rodillas al pecho\*  
Montaña sentada  
Descanso guiado

\*Opcional

*Continúa notando tus distracciones. Invita suavemente a tu atención a que vuelva a la respiración, fortaleciendo el poder de tu cerebro de elegir su enfoque. Si te pillas soñando despierto durante una lección importante de matemáticas, puedes elegir tu enfoque y traer de vuelta a tu atención a la lección. Tienes el poder de elegir tu enfoque. Si estas soñando despierta durante tu clase de ciencia, tienes el poder de \_\_\_\_\_ (dejar que los estudiantes digan todos juntos «¡elegir tu enfoque!»).*

Se divide a los estudiantes en grupos de tres para que lideren entre sí los pasos de la respiración consciente. Se deja un minuto para que cada estudiante sea el líder de su grupo. El maestro hará sonar a la barra deslizante para guitarras para que cambien de papeles.

**Estudiante 1:** Hace de líder para la respiración consciente.

**Estudiante 2:** Practica la respiración consciente con los ojos cerrados; alza un dedo cada vez que nota que su atención se distrae.

**Estudiante 3:** Cuenta las veces que estudiante 2 se distrae.

Los estudiantes de cada grupo deben compartir sus observaciones y como se siente al notar que viene y va su atención, igual que la respiración.

## Enlace

*Hoy aprendimos sobre la importancia de dar a nuestros cerebros un tiempo para recargar, igual que tenemos que recargar un teléfono móvil o un ordenador portátil. Ya que no puedes enchufarte a la pared para recargar, tienes que dormir durante la noche y dar tiempos de inactividad a tu cerebro durante el día. La respiración consciente es una forma fantástica para revitalizar y refrescar tu cerebro. Forzar a tu cerebro a trabajar demasiado hace que sea difícil aprender nueva información o desarrollar ideas creativas. Rendirás mejor y serás más productivo si le das a tu cerebro el espacio y el tiempo que necesita para absorber nueva información y cultivar su creatividad.*

# Mini-unidad

## Guía de posturas

Este guía de posturas proporciona un resumen básico de las posturas incluidas en la Mini-unidad.

### Dedo gordo

De pie /  
doblado hacia delante



### Mariposa

Sentado



### Barco

Fuerza



### Gato

Calentamiento



### Puente

Extensión dorsal



### Silla

De pie



**Vaca**  
Calentamiento



**Bosque  
(árbol en pareja)**

De pie / equilibrio



**Figura 4**

De pie



**Descanso guiado**

Descanso



**Flor**  
Sentado



**Medio barco**

Fuerza



**Rodillas al pecho**

Supino



**Perro de caza**

Equilibrio



**Montaña**

De pie



**Ola inversa**

De pie



**Figura 4 en pareja**

Equilibrio



**Roca**

Descanso



**Sándwich**

Sentado / doblado hacia adelante



**Foca 1**

Extensión dorsal



**Árbol sentado**

Sentado / doblado hacia adelante



**Foca 2**

Extensión dorsal



**Cocodrilo durmiente**

Descanso



**Montaña sentada**

Enfriar



**Tobogán**

Fuerza



**Estrella**

De pie



**Cigüeña**

De pie / equilibrio



**Surfero**

De pie



**Amanecer**

De pie



**Mesa**

Fuerza



**Ocaso**

De pie /  
doblado hacia delante



**Árbol**

De pie / equilibrio



**Triángulo**

De pie



**invertida**

De pie



Media secuencia de apertura A



Secuencia de Montaña / Silla



Surfero a ola inversa a ola



# Glosario

## de la Mini-unidad

### A

**Alcanzable:** algo que se puede hacer o llegar a ser con éxito

**Amígdala:** una masa de materia gris con forma de almendra dentro de cada hemisferio cerebral; participa en la experiencia de las emociones

### C

**Célula:** la unidad estructural y funcional más pequeña del organismo

**Comunicar:** compartir o intercambiar información

**Conciencia:** la percepción de una situación o hecho

**Conexión cerebro-cuerpo:** el bucle de re-alimentación fisiológica bi-direccional dentro del cuerpo humano

**Confianza:** la sensación o creencia que tiene uno que puede depender de alguien o algo

**Consciente:** ser consciente de alguien o algo, incluyendo a sí mismo

**Contraproducente:** pensamientos o acciones no productivas que dificultan alcanzar un objetivo

**Corteza pre-frontal (CPF):** la corteza cerebral que cubre la parte frontal del lóbulo frontal

### D

**Dendrita:** una extensión corta y ramificada de una célula nerviosa

**Dilación:** la acción de retrasar o posponer algo

**Domar:** fomentar o facilitar la cooperación

### E

**Emoción:** una expresión de un sentimiento—muchas veces un sentimiento fuerte

**Equilibrio:** una distribución ecuánime de peso que permite a alguien o algo mantenerse erguido y estable

**Escenario:** una secuencia postulada o el desarrollo de eventos

**Específico:** definido o identificado de forma clara

**Estrategia:** un plan de acción o política diseñado para alcanzar un objetivo significativo o general

**Éxito:** el logro de un objetivo o propósito

### F

**Función:** trabajar o funcionar de una forma particular

### G

**Genio:** el estado mental de alguien visto en términos de que se encuentren muy enfadado o tranquilo

**Gestionar:** estar a cargo de algo

## H

**Hábito:** una costumbre o práctica establecida—normalmente difícil de cambiar

## I

**Impulsivo:** actuar o haber actuado sin pensarlo antes

**Inconsciente:** no consciente o sin conocimiento de algo

**Inferir:** derivar información desde el razonamiento y no de declaraciones o fuentes explícitos

**Instinto de sobre-vivencia:** el impulso natural de preservar la vida y bienestar de uno mismo

## L

**Lenguaje corporal:** el proceso de comunicarse no verbalmente a través de gestos conscientes o inconscientes y movimientos

## M

**Medible:** que se puede medir

**Momento:** un periodo breve de tiempo

**Monitor:** un instrumento o dispositivo usado para observar, vigilar, o hacer un seguimiento / registro

**Motivación:** la razón o razones que tiene alguien por actuar de una manera u otra

## N

**Neurona:** una célula especializada que transmite los impulsos nerviosos

**Neuroplasticidad:** la capacidad del cerebro de cambiar y reconfigurarse según su entorno y experiencia

**Neurocientífico:** un médico especializado en el estudio del cerebro y el sistema nervioso

## O

**Objetivo:** el objeto de la ambición o esfuerzo de una persona; un propósito o resultado deseado

**Observar:** mirar atentamente; notar o percibir a una persona, objeto o escena

**Obstáculo:** algo que bloquea el camino de alguien e impide o dificulta su avance

**Oportuno:** hecho u ocurriendo en una cantidad de tiempo favorable

## P

**Pausa:** una cesación temporal de una acción o de hablar

**Postura:** la posición del cuerpo de alguien cuando está de pie o sentado

**Proceder:** comenzar o continuar un plan de acción

**Productivo:** alcanzar o producir una cantidad significativa de trabajo o resultados

**Progreso:** movimiento hacia delante o hacia un destino

## R

**Reacción:** una acción llevada cabo o un sentimiento experimentado en respuesta a una situación o un evento

**Realista:** tener o mostrar una idea sensata o práctica de lo que se puede alcanzar o esperar

**Recurso:** un surtido o suministro de bienes valiosos o útiles

**Reflejo:** una acción llevada a cabo como respuesta a un estímulo y sin pensamiento consciente

**Reflexionar:** pensar profundamente o cuidadosamente sobre algo

**Registrar:** un plan de acción o manera de proceder; seguir las pistas de alguien o algo

**Registro:** la documentación de una experiencia o evento

**Regular:** controlar la rapidez o velocidad de algo

**Revitalizar:** dar o ganar vitalidad o entusiasmo

## S

**Seguro de sí mismo:** sentir o mostrar seguridad en uno mismo

**Síntoma:** la señal de la existencia de algo

## T

**Temperatura:** el grado o intensidad de calor presente en una sustancia u objeto

**Tiempo de inactividad:** un tiempo de actividad o esfuerzo reducidos

## V

**Ventaja:** una condición o circunstancia que pone a alguien en una posición favorable

# Introducción

## Pure Edge, Inc.

Al traer programas de salud y bien estar a escuelas y comunidades, Pure Edge, Inc. ofrece a niños y adolescentes una oportunidad de llevar una vida feliz y sana.

Pure Edge, Inc. El plan de estudios Power de Pure Edge, Inc. aporta habilidades a jóvenes para minimizar el estrés, reducir la incidencia de bullying y violencia, y mejorar la asistencia a clase y el rendimiento escolar. El plan consiste en las mejores prácticas de salud y bien estar, incluyendo ejercicios basados en el Yoga, el mindfulness (Mindfulness), y enseñanza sobre la nutrición.

A través de colaboraciones con educadores, Pure Edge, Inc. apoya a padres, maestros y líderes comunitarios en sus esfuerzos de proveer las herramientas necesarias a alumnos para alcanzar el éxito a través de la concentración.

## Orientación filosófica

El plan de estudios de Pure Edge, Inc. refleja la orientación filosófica y las recomendaciones instructivas recomendadas por el Comité Conjunto sobre Normas Nacionales de Educación Sanitaria (Joint Committee on National Health Education Standards) y las mejores prácticas para la salud y el bienestar, incluyendo ejercicios, terapia física, concienciación y nutrición.

Una educación en salud y bien estar eficaz fomenta el pensamiento crítico en alumnos y les alienta a hacer conexiones entre conceptos relacionados con la vida sana y las experiencias personales. La gente joven necesita saber tomar decisiones de forma reflexionada. Deben aprender a identificar y analizar cómo la cultura, los medios y la tecnología moldean su salud física, mental y emocional de forma continua.

Enseñados a través de un plan de estudios secuencial, coordinado e interdisciplinario, este programa aborda una variedad de temas alineados con las normas nacionales, y se pueden adaptar para cumplir con cualquier normas de otras entidades. Adicionalmente, se puede ajustar a los grados de complejidad dependiendo de los niveles de desarrollo de los estudiantes mientras progresen de la infancia a ser adultos jóvenes. El instructor de salud y bienestar está formado para poder identificar el nivel intelectual y la profundidad de la enseñanza más apropiada para los estudiantes

Investigaciones llevadas a cabo por la Asociación Nacional de Educación Física y del Deporte (National Association for Sport and Physical Education (NASPE)) y los Centros del Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention (CDC)) revela que hay una relación directa entre el rendimiento escolar y la actividad física. El movimiento y el ejercicio mejoran el estado del aprendizaje para la retención y la recuperación de la memoria. Por lo tanto, la actividad física es un catalizador para el aprendizaje en todas las áreas y debe ser un elemento esencial en las rutinas diarias de los estudiantes.

El conocimiento que los estudiantes obtienen a través de este programa mejora su propia salud y bienestar, así como la salud y el bienestar de sus compañeros y la comunidad. El programa promueve un ambiente de apoyo donde se reconocen y aceptan las similitudes y diferencias de los individuos.

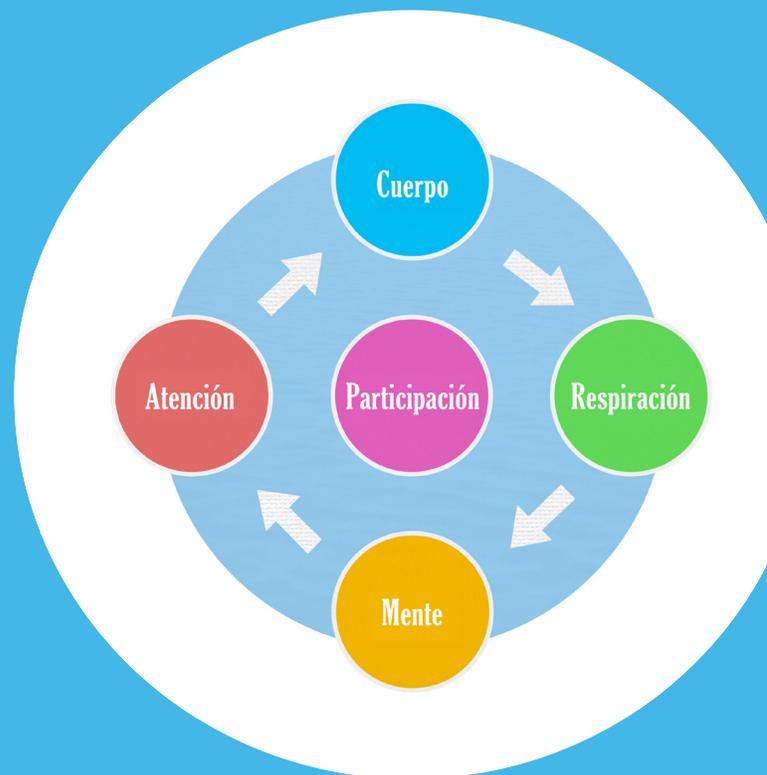
# Los cinco principios de salud y bienestar

Nuestra orientación filosófica se pone en práctica a través de la aplicación de nuestros Cinco Principios de Salud y Bienestar.

1. **Cuerpo:** Mediante ejercicios de bienestar, enseñamos las habilidades para energizar, fortalecer y estirar el cuerpo.
2. **Respiración:** A través de ejercicios de respiración controlada, enseñamos la capacidad de calmar el sistema nervioso a través del control de impulsos, formas de identificar situaciones estresantes y mecanismos de afrontamiento.
3. **Mente:** Al observar la mente, enseñamos la habilidad de "ralentizar" para que los estudiantes sean capaces de reducir el estrés, identificar hábitos y navegar por las emociones fuertes.
4. **Atención:** Mediante el uso de prácticas coordinadas de cuerpo, respiración y mente, enseñamos la capacidad de concentrarnos en una dirección coherente. Nosotros a menudo pedimos a los estudiantes que «resten atención» pero no saben qué es la atención, o dónde prestarlo. La atención no es una cosa; la atención es un estado. En un estado activo de atención, los estudiantes pueden dirigir sus acciones en la dirección de su elección. Los maestros también pueden

usar estas herramientas para ayudar a sus estudiantes a concentrarse, para el manejo de la clase y para impartir instrucción de forma eficaz.

5. **La involucración:** A través del logro de la relajación y la atención, enseñamos a los estudiantes cómo involucrarse en sus propios procesos de toma de decisiones y mejorar su aptitud para percibir las opciones más beneficiosas con respecto a las demandas de educación, así como las demandas de la vida en el hogar y en situaciones sociales. La involucración total puede permitir mejorar el manejo de experiencias estresantes, como el tener que hacer un examen o la presión de los compañeros.



Los ejercicios usados dentro del programa de salud y bienestar de Pure Edge, Inc. están basados en prácticas probadas. Se ha confirmado que los ejercicios basados en el Yoga tienen muchos beneficios para personas jóvenes, incluyendo la reducción de estrés y ansiedad;<sup>1-3</sup> un aumento en capacidades auto-reguladas,<sup>4</sup> incluyendo una reducción en enfados;<sup>5,6</sup> un aumento en la habilidad de mantener la concentración;<sup>7</sup> reducciones en afecto negativo,<sup>1,3</sup> depresión,<sup>5</sup> e insatisfacción con el cuerpo,<sup>8</sup> y reducción de comportamientos negativos.<sup>5</sup> Físicamente, el Yoga ha mostrado mejorar el rendimiento cardiovascular,<sup>9-11</sup> equilibrio,<sup>12-13</sup> y fuerza de pinza.<sup>14</sup> Al menos un estudio ha mostrado que la postura en la que aguantamos nuestros cuerpos tiene una correlación directa con subir niveles de confianza, capacidad de arriesgar, y competencia, disminuyendo los niveles de cortisol, y configurando el cerebro para manejar situaciones estresantes.<sup>15</sup>

Mientras participan en este programa, los niños ejercitarán y conectarán con sus propios cuerpos mientras aumentan su conexión con, y comprensión de, el mundo a su alrededor. Los ejercicios simples y regulados ayudarán a los estudiantes a relajarse al enfocarse en su respiración y la simplicidad del momento. Cada sesión incluye una relajación, que da un descanso a los estudiantes de sus días llenos, y con frecuencia estresantes, en la escuela y en su vida diaria.

## Referencias

1. West J, Otte C, Geher K, Johnson J, Mohr DC. Effects of Hatha yoga and African dance on perceived stress, affect, and salivary cortisol. *Annals of behavioral medicine: a publication of the Society of Behavioral Medicine*. 2004;28(2):114-8. Epub 2004/09/30.
2. Platania-Solazzo A, Field TM, Blank J, Seligman F, Kuhn C, Schanberg S, et al. Relaxation therapy reduces anxiety in child and adolescent psychiatric patients. *Acta paedopsychiatrica*. 1992;55(2):115-20. Epub 1992/01/01.
3. Noggle JJ, Steiner NJ, Minami T, Khalsa SB. Benefits of yoga for psychosocial well-being in a US high school curriculum: a preliminary randomized controlled trial. *Journal of developmental and behavioral pediatrics: JDBP*. 2012;33(3):193-201. Epub 2012/02/22.
4. Mendelson T, Greenberg MT, Dariotis JK, Gould LF, Rhoades BL, Leaf PJ. Feasibility and preliminary outcomes of a school-based mindfulness intervention for urban youth. *Journal of abnormal child psychology*. 2010;38(7):985-94. Epub 2010/05/05.
5. Berger BG, Owen DR. Mood alteration with Yoga and swimming: aerobic exercise may not be necessary. *Perceptual and motor skills*. 1992;75(3 Pt 2):1,331-1,343. Epub 1992/12/01.
6. Khalsa SB, Hickey-Schultz L, Cohen D, Steiner N, Cope S. Evaluation of the mental health benefits of yoga in a secondary school: a preliminary randomized controlled trial. *The journal of behavioral health services and research*. 2012;39(1):80-90. Epub 2011/06/08.
7. Peck HL, Kehle TJ, Bray MA, Theodore LA. Yoga as an intervention for children with attention problems. *School psychology review*. 2005;34:415-424.
8. Scime M, Cook-Cottone C. Primary prevention of eating disorders: a constructivist integration of mind and body strategies. *The International journal of eating disorders*. 2008;41(2):134-42. Epub 2007/10/25.
9. Bera TK, Rajapurkar MV. Body composition, cardiovascular endurance and anaerobic power of yogic practitioner. *Indian journal of physiological pharmacology*. 1993;37:225-8.
10. Moorthy AM. Survey of minimum muscular fitness of the school children of age group 6 to 11 years and comparison of the influence of selected yogic exercises and physical exercises on them. *Yoga mimamsa*. 1982;21:59-64.
11. Bagga OP, Gandhi A. A comparative study of the effect of Transcendental Meditation (T.M.) and Shavasana practice on cardiovascular system. *Indian heart journal*. 1983;35(1):39-45. Epub 1983/01/01.
12. Berger DL, Silver EJ, Stein RE. Effects of Yoga on inner-city children's well-being: a pilot study. *Alternative therapies in health and medicine*. 2009;15(5):36-42. Epub 2009/09/24.
13. Dhume RR, Dhume RA. A comparative study of the driving effects of dextroamphetamine and yogic meditation on muscle control for the performance of balance on balance board. *Indian journal of physiology and pharmacology*. 1991;35(3):191-4. Epub 1991/07/01.
14. Dash M, Telles S. Improvement in hand grip strength in normal volunteers and rheumatoid arthritis patients following yoga training. *Indian journal of physiology and pharmacology*. 2001;45(355-360).
15. Carney DR, Cuddy AJ, Yap AJ. Power posing: brief nonverbal displays affect neuroendocrine levels and risk tolerance. *Psychological science*. 2010;21(10):1363-8. Epub 2010/09/22.



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