

# APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL Y ÉTICO

## PRÁCTICAS DE UN MINUTO

Estas prácticas de un minuto (o menos) se pueden hacer varias veces durante el día.

Especialmente cuando estás ocupado o sucede algo inesperadamente estresante, puede ser muy importante tomar breves descansos de vez en cuando.

Incluso tomar un descanso de 1 minuto para realizar una de estas prácticas puede ser útil para restaurar tu energía y regresar a tu zona resiliente (o mantenerse dentro).

Puedes usar un reloj si lo deseas, o simplemente estimar un minuto de práctica.

Puedes hacer esto durante más de un minuto, y también puedes combinar algunas prácticas de 1 minuto durante un solo descanso.

### 1 MINUTO DE CONCIENCIA EN LA RESPIRACIÓN:

Para calmar tu cuerpo, primero, tómate 10-20 segundos en el suelo. Ajusta tu postura a una que sea cómoda y toma conciencia de la forma en que se apoya tu cuerpo. Permite que tu mente solo observe tu respiración entrando y saliendo de manera relajada. Si lo deseas, puedes pensar "Estoy inhalando" cuando inhalas y "Estoy exhalando" cuando exhalas. Haz esto durante 3 o 5 rondas de respiración. Si te distraes, solo regresa tu mente a la respiración. Al final, date cuenta de lo que sientes en tu interior.

### 1 MINUTO OBSERVANDO LA MENTE:

Ajusta tu postura a la que te sea más cómoda y toma de 10 a 20 segundos en el suelo (toma conciencia de la forma en que se apoya tu cuerpo) o recurso (recuerda algo que te haga sentir mejor o más seguro) . Ahora solo descansa tu mente y observa lo que surja. Observe los pensamientos, sensaciones y emociones a medida que van y vienen, sin necesidad de involucrarte. Si quedas atrapado en un pensamiento o emoción, simplemente vuelve a darte cuenta y observar. Después de 40 segundos más o menos, concluye dándote cuenta lo que sientes en tu interior.

### 1 MINUTO DE CONEXIÓN A LA TIERRA:

Cambia de postura o haz contacto con un objeto físico que piensas que podría hacer que te sientas más conectado a la tierra. Nota lo que sientes por dentro. Si notas una sensación agradable o neutral en tu cuerpo, presta atención a esa parte de tu cuerpo o sensación durante otros 10-15 segundos.

### 1 MINUTO DE RECURSOS:

Piensa en un recurso interno, externo o imaginado que te hace sentir mejor, más seguro, o un mayor bienestar. Acuérdate vívidamente (con sensaciones específicas si es posible) durante 20-30 segundos. Date cuenta de lo que sientes por dentro. Si notas una sensación agradable o neutral en tu cuerpo, presta atención a esa parte de su cuerpo o sensación durante otros 10-15 segundos.

### 1 MINUTO DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS:

Previo a esto haz un minuto completo de conexión a la tierra o de recursos, si es posible, especialmente si te sientes fuera de tu zona de resiliencia. De lo contrario, para calmar tu cuerpo y mente, solo toma 10-20 segundos para aterrizar. Ajuste tu postura a una que sea cómoda y toma conciencia de la forma en que se apoya tu cuerpo. Tómame 10-20 segundos para identificar qué necesidades tienes en la situación de conflicto. Ve si hay necesidades más profundas y universales en juego, como la necesidad de respeto, seguridad, confianza, amistad, etc. Ahora tome 10-20 segundos para ver si puedes identificar qué necesidades universales pueden tener las otras personas en la situación de conflicto. Tómame un momento para pensar qué podría ayudarlos a satisfacer sus necesidades y qué podría ayudarte a satisfacer tus necesidades. Por último, recuerda la humanidad común compartida por ti y todos los demás en la situación: todos tienen necesidades y sentimientos que surgen de esas necesidades. (Si el tiempo lo permite, puede seguir esto por un minuto de compasión o autocompasión).

### 1 MINUTO DE AUTOCOMPASIÓN:

Ajusta tu postura a una que sea cómoda y toma de 10 a 20 segundos en el suelo (toma conciencia de la forma en que se apoya tu cuerpo) o recurso (trae algo a la mente que te haga sentir mejor o más seguro) . Ahora, dedica unos segundos a darte cuenta de tu deseo natural de bienestar y a estar libre de angustias y dificultades no deseadas. Recuerda que todos pasan por tiempos difíciles, pero las cosas siempre están en un proceso constante de cambio. Considera si te estás esforzando demasiado debido a las expectativas poco realistas que podría no tener para un buen amigo. ¿Qué cosa amable y sabia podrías decir para ayudar a un amigo si estuviera en tu situación ahora? Concluye tomándote un momento para enviarte pensamientos positivos y sanadores y energía de la manera que se sienta mejor 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). Date cuenta de lo que sientes en tu interior.

## 1 MINUTO DE COMPASIÓN

Ajusta tu postura a una que sea cómoda y toma de 10 a 20 segundos en el suelo (toma conciencia de la forma en que se apoya tu cuerpo) o recurso (recuerda algo que te haga sentir mejor o más seguro). Trae a la mente a personas a la que te gustaría enviar amor y compasión (visualízalos sentados o parados frente a ti, si esto es útil). Tómate un momento para reconocerlos como un ser humano como tu, que quiere la felicidad y no quiere la angustia y las dificultades no deseadas. Tómate un momento para reconocer las dificultades por las que están pasando, han pasado o pasarán en el futuro. Ahora envíales tu amor y compasión de la manera que se sienta mejor para ti. Si lo deseas, puedes visualizar algo que represente esto, como enviarles una luz cálida y curativa que emana de tu corazón y gradualmente llena todo tu cuerpo de bienestar. Si lo deseas, también puedes imaginar diciéndoles: "Les deseo felicidad y libertad de todo sufrimiento". Date cuenta de lo que sientes en tu interior.

---

## APRENDIZAJE SOCIAL, EMOCIONAL Y ÉTICO EN POCAS PALABRAS

Aprendizaje Social, Emocional y Ético (SEE Learning) es un programa educativo innovador que se está desarrollando en la Universidad de Emory para su implementación internacional. El programa proporciona a los educadores un marco integral para el desarrollo de inteligencia emocional, social y de sistemas, así como planes de estudio específicos para la edad compuestos de lecciones fáciles de implementar. Gracias a un equipo altamente calificado de asesores, incluidos expertos de los campos de la psicología, la neurociencia y la educación, SEE Learning TM representa el estado del arte en términos de atención informada sobre traumas, aprendizaje social y emocional, atención plena y capacitación en atención, y ciencia de la compasión y otros valores humanos básicos.