**Coaching #5: Espacios Creativos y Autocuidado**

**Espacios y Actividades Creativas en la Escuela**

**¿Qué es la creatividad?**

* Es la capacidad de producir un trabajo original, pero que es adecuado y útil. (Berk, 2002, en Woolfolk, 2006).
* Howard Gardner define la creatividad individual como una persona que por lo regular resuelve problemas, modela productos o define nuevas preguntas en un área, de forma tal que inicialmente se considera novedoso, aunque a la postre se adopta en un entorno cultural específico (Gardner, 1993, en Woolfolk, 2006).
* Pensamiento o solución de problemas en forma innovadora y original (Woolfolk, 2006).
* La creatividad, denominada también inventiva, pensamiento original, imaginación constructiva, pensamiento divergente o pensamiento creativo, es la generación de nuevas ideas o conceptos, o de nuevas asociaciones entre ideas y conceptos conocidos, que habitualmente producen soluciones originales.
* La creatividad ha existido desde siempre, es una habilidad del ser humano y, por lo tanto, vinculada a su propia naturaleza.
* Sin embargo, es necesario desarrollarla, venciendo los obstáculos y las propias limitaciones, para ser más efectivos en nuestra vida personal y laboral explotando al máximo nuestras posibilidades.

**La creatividad como proceso**

* El proceso creativo es una de las potencialidades más elevadas y complejas de los seres humanos. El proceso creativo implica habilidades del pensamiento que permiten integrar los procesos cognitivos menos complicados, hasta los conocidos como superiores para el logro de una idea o pensamiento nuevo.

**Creatividad y Cognición**

* La base de la creatividad es un almacén rico en conocimientos en un área, pero se necesita algo más…
* En muchas ocasiones, ese “algo más”, es la capacidad de ir en contra de lo establecido, es decir,restructurarel problema o situación para observar las cosas de una forma novedosa, lo cual conduce a un descubrimiento repentino de solución del problema o cambio de situación.

**Creatividad en la Escuela**

* La educación con un enfoque constructivista está fundamentada en la creatividad y estimula una acción y una reflexión verdadera sobre la realidad para transformarla y mejorarla.
* Es una educación que promueve la problematización de la experiencia para producir la liberación real, una experiencia para crear y para servir en comunidad (Schipani & Freire,1998).
* Para desarrollar la creatividad en la escuela se debe recurrir a la utilización de métodos y estrategias propicios a la creatividad al establecer las condiciones ambientales, materiales y cognoscitivas para estimular la creatividad en la comunidad escolar.

**Enseñanza creatividad en la clase de español**

* La enseñanza de la lengua podría concebirse como una acomodación de las formas de comunicación a modelos ya elaborados, o bien, todo lo contrario, como una creación de formas originales y nuevas de comunicación.
* En la medida que la lengua se utilice como un instrumento de expresión personal, será a la vez un instrumento de creatividad porque servirá para comunicar vivencias, sensaciones, sentimientos estrictamente individuales y difícilmente repetibles de forma idéntica en otras personas.
* La enseñanza creativa de la lengua debe extenderse también a la capacidad del estudiante de captar y comprender de forma original, flexible o plural, los mensajes de otras personas.

**Fomentando la creatividad en la enseñanza del idioma**

* El maestro puede desempeñar un importante papel en este sentido, exhibiendo un talento creativo, abierto y tolerante.
* De igual forma, debe ayudar al estudiante a vencer cuantos obstáculos socioculturales y afectivos puedan limitar su expresión personal y creativa (Rosales, 1987).
* Pablo Freire entiende que existe un impulso creativo en todo ser humano, que deriva de nuestra naturaleza inconclusa (Schipani & Freire, 1998).
* Cuanto más la educación desarrolla ese impulso de crear y transformar, de responder a los desafíos que el mundo plantea, más auténtica es la educación.
* Los esfuerzos de los educadores deben ir a la par con una profunda confianza en los seres humanos y en su poder creador.
* Los maestros deben evitar coartar, sin darse cuenta, las ideas creativas del estudiantado.

**Metodología y Currículo: el rol del maestro y el estudiantado en el proceso didáctico** (Mendoza, 2006)

Significancia e Individualización

* El lenguaje y el aprendizaje deben ser significativos, ya que la posibilidad de atribuir significado al mensaje es lo fundamental en cualquier proceso comunicativo. Debe tener sentido para los participantes, al permitir relacionar la nueva información con los conocimientos previos.
* La individualización debe permitirnos ofrecer situaciones significativas para cada estudiante y su ritmo de aprendizaje, es decir, en el salón de clases debemos atender la diversidad.
  + Ejemplo: los estudiantes anotan sus conocimientos sobre un tema y construyen un mapa semántico. Buscan nueva información sobre el tema y reelaboran el mapa inicial. A partir de este, desarrollan una redacción sobre el tema.

Adaptación y Educabilidad

* Los elementos curriculares deben adaptarse a los niveles educativos, al currículo vigente, a las posibilidades y competencias del estudiantado.
* Además, deben ser educativos, es decir, aportar nuevas competencias, habilidades y conocimientos, al colocar al estudiante en situaciones que requieran interés y esfuerzo, pero evitando niveles de complejidad excesiva que produzcan el fracaso, frustración y desmotivación.

Motivación y Afectividad

* Los elementos curriculares deben de contextualizarse para centrarse en la medida de lo posible en los intereses y necesidades del estudiantado, al proporcionar cierto grado de satisfacción y entusiasmo a todos los participantes: maestro y estudiantes.
* Las estrategias, los temas, las actividades y los contenidos han de motivar el uso de la lengua.

Participación

* Desde el punto de vista pedagógico, todos los elementos del currículo han de ser abiertos, flexibles y negociables de modo que es necesario dialogar con los estudiantes, negociar sugerencias, suprimir o sustituir por otros, incluir propuestas del estudiantado.
* Así se promueve una educación participativa y democrática, provocando una sensación al estudiante de que puede compartir la responsabilidad de las decisiones.
  + Ejemplo: podemos evaluar los contenidos de lectura y suprimir un tema o una lectura que no es esencial y fastidia al estudiantado, y quita tiempo de la comunicación real.

Creatividad, Expresividad y Crítica

* Los elementos del currículo (las estrategias, los temas, las actividades y los contenidos) deben propiciar la expresión personal, la creatividad del estudiantado en todos los procesos comunicativos, así como el desarrollo de las capacidades críticas de tipo constructivo.
* Los métodos pasivos y dogmáticos promueven las actitudes conformistas ante los hechos y los textos. Es más adecuado lo comprensivo frente a lo memorísticos, la duda frente a la certeza de máximas o principios, lo formativo frente a lo informativo, la crítica constructiva frente al conformismo.
* Promueva que los textos (literarios y no literarios) son PLURISIGNIFICATIVOS, y alienta a sus estudiantes a opinar, porque dentro de sus experiencias y realidad, su interpretación y análisis del texto leído es valiosa, única y útil.

Autonomía

* Permita que el estudiantado participe en la medida de lo posible en las decisiones sobre su proceso de aprendizaje.
* Promueva el aprendizaje autodidacta, en la auto y coevaluación, en las aportaciones de materiales y construcción de texto.
  + Ejemplo: un estudiante libre y espontáneamente trajo un material informativo complementario, reconozca la iniciativa, de importancia al suceso y permita que el estudiante comparta la información e incorpórela en la discusión.

Actividad, Reflexión y Mediación

* Los procesos inductivos de experimentación, descubrimiento, investigación resolución de problemas, uso de textos, inferencias e inducción de reglas son preferibles a los procesos de transmisión directa de información.
* El profesor no es un mero transmisor cultural, sino un mediador, una guía de la actividad del estudiante y su aprendizaje.
* Es particularmente importante la reflexión meta-comunicativa y metalingüística. Lo que da lugar a procesos de planificación, control y reflexión sobre la diversidad de textos y el aprendizaje en sí.
* Debe evitarse los métodos verbalistas y pasivos basados en la palabra de maestro y el libro, cuando el estudiantado puede aportar va a descubrir en un tiempo razonable el conocimiento, pues son preferibles los métodos intuitivos y activos.

Características o habilidades del estudiante creativo

* Estas habilidades pueden ser de naturaleza cognoscitiva o afectiva (Amegan, 1997).
  + Cognoscitivas
    - Fluidez: facilidad para generar muchas ideas.
    - Flexibilidad: facilidad para generar ideas variadas.
    - Originalidad: facilidad para generar ideas novedosas, únicas y útiles.
    - Elaboración: facilidad para detallar y desarrollar las propias ideas.
  + Afectivas
    - Audacia: es el amor al riesgo, la disposición y valor para exponerse al fracaso, a la crítica, a defender sus propias ideas.
    - Complejidad: es el amor al reto, a la búsqueda del orden a través del desorden, al descubrimiento de relaciones entre cosas, aun cuando estas relaciones no sean visibles o aparentes.
    - Curiosidad: es la sed de buscar el conocimiento, el deseo de probar una idea manipulada de diversas maneras, el afán de preguntar, explorar, seguir una pista para saber, de averiguar lo que pasaría.
    - Imaginación: es la capacidad de visualizar, construir imágenes mentales, asombrarse, soñar con cosas que nunca han sucedido, intuir, ir más allá de las fronteras, de lo percibido, de lo real.

**Tipos de Bellas Artes**

* Arquitectura: esta transforma la construcción de edificaciones en una forma de arte. La arquitectura idea, proyecta y erige edificaciones perdurables, estéticamente valiosas, funcionales y artísticamente significativas.
* Danza: el tipo de arte de naturaleza expresiva corporal, constituida por movimientos rítmicos del cuerpo que pueden estar (o no) acompañados por música. En el nivel elemental del Programa de Bellas Artes del Departamento de Educación de Puerto Rico, también se conoce como movimiento corporal.
* Escultura: es el arte de crear formas en el espacio tridimensional, ya sean moldeadas, talladas, esculpidas o en relieve. Se puede tallar y esculpir en barro, piedra, madera, metal u otra materia conveniente, representando en volumen, figuras de personas, animales u otros objetos de la naturaleza o el asunto y composición que el artista perciba plasmar.
* Literatura: es un arte de naturaleza verbal, se subdivide en poesía, narrativa, ensayo y teatro, y que desarrolla asuntos de naturaleza filosófica-trascendental, que guardan relaciones significativas con la vida social, política e histórica de la humanidad.
* Música: arte sonoro regido por los principios de la melodía, el ritmo y la armonía, emplea los sonidos, ya sea que procedan de la voz humana o de los instrumentos musicales, para producir composiciones que conmuevan la comunicación de la sensibilidad, el sentimiento y pensamientos.
* Pintura, dibujo y diseño: manifestación artística de carácter visual, plasmada en un plano o superficie, que se rige por principios estéticos que conjugan en su composición elementos como las formas, los colores, las texturas, la armonía, la perspectiva.
* Cinematografía: es la última de las artes en ser agregada dentro de la categoría de bellas artes. Se conoce como el séptimo arte. Es una especie de síntesis de las otras seis artes, pues combina elementos de la literatura (guión), la danza, la música, y, desde luego, la pintura, la escultura y la arquitectura (la imagen, las formas, los escenarios).
* ***Actividades Plásticas***: el docente puede recordar a los estudiantes que en el salón hay cartón, cartulina, papel de construcción, marcadores, crayolas, entre otros que pueden servirle para recrear una escena del cuento de Álvaro Yunque.
* ***Actividades Dramáticas***: el maestro le invita a crear el vestuario de los personajes del cuento para realizar una sencilla representación dramática del cuento, pero esta actividad requiere la creación de un libreto, es la adopción del cuento para ser representado, se requiere de la escritura creativa.
* Fomentando el aprendizaje de la lectura
  + Usar un vídeo con música que invita a bailar para aprender las vocales y la “m”.
  + <https://www.youtube.com/watch?v=DDg0cHSR1wY&nohtml5=False>
  + <https://www.youtube.com/watch?v=bO23pUTXyA4>
* Caracterizar un personaje
  + Cuento: La rana que quería ser una rana auténtica de Augusto Monterroso
  + <http://www.ciudadseva.com/textos/cuentos/esp/monte/la_rana_que_queria_ser_una_rana_autentica.htm>

**Plan de Lecciones Educativas**

* ¿Qué es una lección?

**La lección es un acto mediante el cual una persona enseña algún tipo de dato o información y otra persona recibe y aprende esa información que antes no poseía o no conocía, podríamos ejemplificarlo con la típica enseñanza que un maestro le imparte a un estudiante durante una clase.**

**La lección es un acto educativo y comunicativo que se integran dos partes: la que se enseña y la que se aprende. Se relaciona profundamente con la práctica y el ámbito escolar. Las lecciones se pueden impartir en todo momento y lugar, de modo formal o informal y sobre las más variadas cuestiones de la vida.**

Puede describirse como la acción de impartir algún tipo de enseñanza desde un individuo a otro. Tiende a tener características específicas de cada situación, aunque generalmente tienen como rasgos la duración finita (es decir que una lección no puede durar eternamente), la necesidad de contar con material o información específica a aprender, que se lleven a cabo en ambientes especialmente adecuados a las necesidades.

Cuando se habla en el ámbito educativo, las lecciones son parte de un tipo de educación formal. Esto quiere decir, que estas lecciones están previamente diseñadas, organizadas y desarrolladas de acuerdo con un sistema específico que debe ser respetado.

*El modelo SCAPE utiza la planificacion de lecciones educativas para intervenciones de nivel 2, adjunto un ejemplo*

**Planificación de** **las Lecciones Educativas**

1. **Estructura y logística**

* ¿Cuándo se van a reunir?
* ¿Dónde se van a reunir?
* ¿Quiénes participarán del grupo?
* ¿Cuántos participantes?
* ¿Cuáles son las destrezas relevantes?
* ¿Cuánto tiempo va a tomar? ¿Cuántas semanas? ¿Cuánto dura cada lección?
* ¿Quién estará a cargo de la lección educativa y modelaje?

Instrumento de Monitoria: Estructura y Logística

|  |  |
| --- | --- |
| **Indicador** | **Marcar con X** |
| Reuniones consistentes (15 minutos, 1 vez en semana). |  |
| Lugar disponible. |  |
| Se identificaron de 3-5 estudiantes con necesidades similares. |  |
| Se identificó enseñar una destreza por semana. |  |
| Se planificó trabajar con una destreza cada dos semanas. |  |
| Hay al menos un maestro identificado que brindará las lecciones educativas de forma consistente. |  |

1. **Generalización de Estrategias**

* Debe **planificarse por adelantado**: antes, durante y después de la lección educativa.
* Lo que ocurre en la intervención grupal no es suficiente para lograr una generalización, hay que asignar y monitorear.
* **Antes de la lección educativa** 
  + Que el ambiente donde se da la lección educativa sea y se sienta natural: las conductas de los estudiantes ocurren en el salón de clases y es por esto por lo que se escogió este espacio para el adiestramiento.
  + Realizar la lección educativa en el ambiente natural: el salón de español es el seleccionado para la lección educativa ya que usualmente se dan las conductas de agresión.
  + Identificar más de un adulto para brindar la lección educativa: la maestra de Español y el maestro de Educación Física.
  + Planificar el tiempo de duración de la lección educativa: la duración total es de 9 semanas, una vez por semana y la reunión tendrá una duración de 15 minutos.
* **Durante la sesión de la lección educativa** 
  + Utilizar ejemplos reales que hayan sucedido y pregúntale al maestro qué situaciones concretas ocurrieron.
  + Utilizar refuerzos reales y accesibles.
* **Después de la lección educativa, en el ambiente real**
  + Que los estudiantes lleven a cabo las destrezas.
    - Se utilizarán instrumentos para que el estudiante tenga presente que hay que presentar el comportamiento deseado en el día a día.
  + Reforzar cuando lo realiza en el ambiente real.
    - Comunicar a los maestros el plan que se ha realizado con los estudiantes para que refuercen la conducta.
  + Realizar situaciones para facilitar la conducta deseada.
    - Pedir a los maestros que fomenten ejercicios en pares o grupos de tres para exponer al estudiante a situaciones en donde pueda llevar a cabo la conducta esperada.

Instrumento de Monitoria: Generalización de Estrategias

|  |  |
| --- | --- |
| **Indicador** | **Marcar con X** |
| Se identificaron destrezas que van a reemplazar la inapropiada del ambiente. |  |
| Uso de juegos de roles con ejemplos de situaciones ocurridas reales. |  |
| Práctica en múltiples ambientes y condiciones variables (asignaciones). |  |
| Adiestrar y practicar variaciones de la destreza. |  |
| Uso de refuerzos naturales y accesibles en el ambiente. |  |
| Proveer varios ejemplos y oportunidades de practicar. |  |
| Identificar pares para que se modele la conducta y se refuerce. |  |
| Crear situaciones para que se dé la conducta deseada. |  |

1. **Estrategias de manejo en grupo**

* Desarrollar las normas en conjunto con los participantes.
  + Enfocar en una participación.
  + Enfocar en instrucciones.
  + Desarrolla estrategias para mantener la atención y conductas deseadas.
* En la primera sesión hay que iniciar con unas reglas con palabras claves. Dedica la primera sesión para esto:
  + Escuchar: Cuando otra persona hable, mira a la persona y mantén silencio.
  + Participar: hacer lo que el maestro solicita.
  + Congelados: parar todo lo que estás haciendo y convertirte en una estatua.
* **Estrategias básicas**
  + Un lenguaje específico y consistente.
  + Enfoque en positivo.
  + Proveer refuerzo a conducta positiva.
  + Redirigir o ignorar conductas inapropiadas.
  + Realizar recordatorios de forma constante.

Instrumento de Monitoria: Estrategias de Manejo de Grupo

|  |  |
| --- | --- |
| **Indicador** | **Marcar con X** |
| Enseñar y practicar normas en la primera sesión. |  |
| Asignar sillas para minimizar interrupciones. |  |
| Desarrollar un sistema de puntos relacionado a las normas. |  |
| Enfoque en conductas positivas y redirigir las conductas inapropiadas. |  |
| Proveer recordatorio constante. |  |
| Proveer varios ejemplos y oportunidades de practicar. |  |
| Reforzar de forma verbal y específica de forma frecuente. |  |
| Crear situaciones para que se dé la conducta deseada. |  |

1. **Modelar**

* Enseñarlo como cualquier otra materia.
  + Maestro modela conducta.
  + Estudiantes practican las destrezas y conceptos con el maestro.
  + Se realizan asignaciones o prácticas individuales con ejemplos reales.

1. **Base de Datos de las Lecciones Educativas**

Una vez las lecciones educativas están preparadas, el resto es bastante simple de completar y usar según sea necesario. La base de datos de las lecciones educativas puede utilizarse como referencia al comenzar nuevas lecciones, ya que el equipo busca hacer mejoras en los procesos, y para documentar puntos fuertes y situaciones recurrentes.

*El modelo SCAPE utiza la planificacion de lecciones educativas para intervenciones de nivel 2, adjunto un ejemplo.*

**Plan de Lección Educativa**

**Introducción**

**Desarrollo**

* Presentación del Propósito de la lección educativa
  + Se entiende como propósito la intención general de la lección educativa. Responde a las preguntas: ¿qué se desea y para qué?
* Presentación de los objetivos de la lección educativa
  + Los objetivos definen lo que el participante debe lograr, saber o demostrar al final de un proceso de enseñanza aprendizaje.
* Presentación de la metodología del curso
  + Planteado el propósito y los objetivos es necesario saber cómo los vamos a lograr, a través de qué método de enseñanza-aprendizaje.
  + Se emplean técnicas como la tormenta de ideas, actividades de interacción y el aprendizaje colaborativo.
* Evaluación de la Lección Educativa
  + La evaluación de la lección educativa responde a la necesidad de verificar el logro de los objetivos planteados e identificar los aspectos que deben ser reforzados.
  + Entendido así, la lección educativa deberá tener el siguiente proceso de evaluación:
    - Evaluación de la lección educativa a cargo de los participantes: se buscará la apreciación anónima de los participantes sobre cada una de las lecciones y sobre la lección como conjunto, lo que permitirá identificar los aspectos positivos y aquellos que necesitan mejorarse. Se ejecutará a través del formato presentado en el material de distribución. Deberá completarse conforme se desarrollen las lecciones y entregarse al finalizar cada lección educativa.
    - Evaluación por lecciones: medirá el logro de los objetivos propuestos para cada lección, a través de hojas de evaluación que se aplicarán al final de cada presentación.
    - Evaluación permanente: se apreciará la evolución de los participantes en el logro de los objetivos de las lecciones, precisando aquellos puntos que deben ser reforzados. Su aplicación se hará a través de la interacción permanente, base metodológica de la lección educativa.
    - Evaluación del logro del objetivo de desempeño propuesto a través del desarrollo y presentación del ejercicio final. Esta evaluación determinará el otorgamiento del certificado.
* Presentación de los materiales que se van a utilizar.
  + Manual del participante
    - Documento base para el estudiante, en el que debe ir trabajando a medida que trascurre las lecciones educativas, con las informaciones y la ayuda del material audiovisual que presenta el facilitador. Sigue el mismo esquema de trabajo que el plan de lecciones.
    - Se debe completar el manual del participante cuando se termina el desarrollo de cada uno de los objetivos propuestos en las lecciones.
    - Cada manual es idéntico a los demás. Sugiera que pongan su nombre en la carátula a fin de evitar pérdidas.
    - Repasar con los participantes el contenido del Manual.
* Manual del facilitador o Plan de lección
  + El Manual del facilitador es una guía que contiene el desarrollo de cada una de las lecciones con sugerencias metodológicas para el facilitador. Se incluyen las referencias correspondientes al Manual del participante, material de distribución y ayudas visuales.
  + Material de distribución
    - Documentos que presentan los instructivos y formatos guías de los talleres que se deben realizar en algunas lecciones y otros materiales de apoyo.
    - Forma parte de esta sección el documento sobre el cuestionario de las habilidades socioemocionales de los estudiantes que permite realizar el diagnóstico preliminar y obtener información preliminar sobre los factores de vulnerabilidad, elementos esenciales para la elaboración del plan de apoyo conductual individual.
    - Ayudas visuales (material audiovisual)
    - Son ayudas visuales con los contenidos principales de la lección educativa que el facilitador va proyectando, complementando con la información existente en el plan de lecciones. Siguen el mismo esquema de trabajo que el plan de lecciones y el manual del participante.
* Evaluaciones
  + Formularios que se aplican al final de cada lección para evaluar el logro de los objetivos planteados y formulario para la evaluación general de la lección educativa por parte de los participantes.
  + Material técnico de referencia
    - Sección que incluye un conjunto de publicaciones técnicas, en texto completo que complementan los contenidos de la lección educativa, a veces muy básicos. Pueden ser impresas o copiadas en sus computadoras.
    - Presentación de las personas que van a intervenir en las lecciones educativas: facilitadores, participantes y personal de apoyo.
    - Presentación de los facilitadores
      * Preséntese con detalles y en forma amena. Mencione su nombre y los datos que considere importantes para que los participantes lo personalicen: experiencia de trabajo, ciudad de nacimiento, pasatiempos. Recalque que lo llamen por su nombre, pues el proceso de enseñanza-aprendizaje es de tipo horizontal.
      * Invite a cada una de las personas de apoyo a hacer lo mismo. Use la misma modalidad de los facilitadores. Todos deberán llamarse por su nombre.
    - Presentación del Estudiante
      * Es necesario conocer los datos de cada uno de los participantes. Invítelos a realizar presentaciones personales. Pueden adoptar las siguientes alternativas: Cada participante lo hace personalmente. Cada participante es presentado por su compañero de al lado y viceversa. Un participante presenta a otro participante. Solicite las credenciales y, al azar, cada participante sacará una con el nombre de quien tendrá que presentar. Considere cinco minutos para conocer los datos pertinentes.
* Reglas de juego que se deberán cumplir durante cada lección educativa
  + Pida a los participantes que lean, párrafo por párrafo, las reglas de juego indicadas en el Manual del participante. Comente brevemente las que considere importantes.
* Agenda
  + Secuencia y tiempos propuestos para llevar adelante las lecciones, talleres y ejercicio final.
* Cierre
  + Resaltar las virtudes identificadas en los participantes, estimule una mayor participación en las siguientes lecciones.
  + Presente la siguiente lección y la persona que la desarrollará. Resaltar que esta lección es la primera de contenido y que trata sobre el amplio escenario donde se desenvolverá nuestra acción.

**Estrategias de Autocuidado (No me permite copy/paste del manual) APLUS C-5**

Normaliza tus emociones

* Miedo
  + es una emoción básica y primaria, parte del instinto de supervivencia
  + se encuentra en todas las culturas
  + es una emoción desagradable (ojo, esto no la hace negativa)
  + es una emoción que trata de retirarnos de lo que ocurre, te activa nos lleva a sentirnos indefensos, a veces te inactiva.

**Las respuestas ante el estrés y el miedo**

* Se relacionan estrechamente con el aprendizaje.
* Podemos influir en ellas para aliviar la tensión emocional. Lo importante es soltar y fluir. No quedarnos en un estado de alerta constante.
* La clave para manejar mejor la crisis está en educarnos y fortalecer nuestra resiliencia.

**¿Como bajamos nuestro estado de alerta?**

* Caminar
* Hacer Yoga
* Ejercicios de respiración profunda
* Recrear la mente- pintar, escuchar música agradable
* Ver comedias- el humor es poderoso
* Hacer ejercicio
* Meditar
* Hacer algún deporte
* Desactivar las alarmas de sismo en los teléfonos
* Evitar hablar de forma recurrente del mismo tema
* Racionalizar los miedos

La meditación

* Es útil para combatir la ansiedad y calmar el miedo.
* Sirve para hablarle a nuestro yo interior.
* Usa la visualización, los decretos y las afirmaciones positivas.
* Su propósito es liberar las tensiones llenándonos de energía vital.
* Algunas personas pueden reír o llorar un poco, liberando lo que tengan que sanar.
* El llanto es parte del proceso de sanación. Es una manera de soltar emociones acumuladas.
* Vamos a escuchar y conectar con nuestra fuerza interior.
* Nuestra mente analiza constantemente lo que pensamos, sentimos o expresamos con nuestras palabras.
* Confía en ti y en tu poder para crear. Creer y crear son dos palabras similares separadas solo por una sola letra.
* Tu mente te da lo que cree que tú deseas. Lo que tu mente cree, lo crea en tu vida.
* Reprograma tus creencias y cree en ti.
* La meditación que haremos va a potenciar tu confianza.
* Si colaboramos con nuestra mente y le explicamos de forma detallada lo que queremos con palabras específicas tendrás ante ti oportunidades increíbles

**Permitir la expresión de los sentimientos, pensamientos y recuerdos**

* Se recomienda ser tolerantes y comprensivos con el relato y la expresión de los sentimientos por parte de los niños.
* No debe incentivarse el olvido o impedir el llanto y la expresión de emociones
* Debemos escuchar con atención cada vez que el niño desee hablar de lo sucedido, de cómo se siente y de qué piensa al respecto.
* Sin embargo, es necesario destacar que no es recomendable obligar o estimular a los menores a hablar o recordar (si no lo desean o no lo hacen espontáneamente).
* Enseña a tus estudiantes a hacer *grounding* para controlar la ansiedad
  + Estrategias de Autocuidado: Conéctate, busca tu equilibrio (Grounding)
  + Tu cuerpo te envía mensajes, APRENDE A ESCUCHARLO
  + Ayúdalo a que se estabilice
  + Vas a necesitar hacer periodos de STOP (pausa), Los que sean necesarios
  + Conectarte con tus sensaciones
    - Inhala y exhala, envíe oxígeno a su cerebro, ese es el mensaje para que el cuerpo recupere su homeostasis (balance)
  + Hazte consciente de tus 5 sentidos en el momento presente
    - 5 cosas que puedas ver de color azul
    - 4 cosas que puedas escuchar
    - 3 cosas que puedas tocar
    - 2 cosas que puedas oler
    - 1 cosa que puedas probar o imaginar el sabor que te gusten

**Técnicas de autocuidado, relajación y reflexión**

* Promover el autocuidado en la comunidad escolar reconociendo maneras de manejar adecuadamente las emociones y la toma de decisiones.
* El autocontrol es la capacidad para regular de manera efectiva las emociones, pensamientos, y comportamientos. Incluye la gestión del estrés, el control de los impulsos, la autoestima, la capacidad para establecer y trabajar metas personales (esfuerzo).
* **Lección: Uso del cuento de la tortuga**
  + Es una técnica de autocontrol.
  + Se lee y explica con los estudiantes el Cuento de la Tortuga.
  + Practicar varias veces la técnica con los estudiantes.
* **Lección: Uso del Semáforo**
  + Es una técnica de autocontrol.
  + Se aprende a regular los comportamientos impulsivos y arranques de ira.
  + Para aplicarla, es necesario que el estudiante aprenda a identificar las señales que indican que se está enfadando o irritando.
    - Cuando las perciba, debe “actuar” como si fuera un semáforo.
* El autoconocimiento es la habilidad socioemocional básica es la que sustenta todo el aprendizaje posterior e incluye estas tres grandes áreas: la capacidad para reconocer con precisión las emociones y su influencia en el comportamiento; incluye la capacidad para evaluar las propias fortalezas y limitaciones; y el trabajo de autoconfianza y pensamiento positivo.
* **Lección: El monstruo de colores**
  + Es un recurso para trabajar las emociones con los más pequeños.
  + De una manera muy gráfica (usando el color como eje central del relato) aprenderemos a identificar las distintas emociones.
  + El monstruo de colores identifica cada emoción con un color de esta manera es muy fácil para los niños poder identificar las emociones de manera gráfica y además ayudamos a etiquetar las distintas emociones.
  + La propuesta de esta actividad es justamente ejercitar este conocimiento de vocabulario emocional.
* **Lección: Rueda de Opciones**
  + Ayuda a los estudiantes a recordar opciones para canalizar emociones desagradables.
  + Debemos sentarnos con el estudiante en un momento relajado y que esté receptivo y elaborar una lista con las cosas que puede hacer cuando se enfada.
  + Es importante que dejemos al estudiante participar activamente y que procuremos solo acompañar sin darle las soluciones.
  + Se hará un círculo, escogeremos entre 4 y 8 opciones y dividiremos el círculo.
  + Luego las dibujaremos y/o escribiremos en las porciones y armaremos la rueda.
  + Cuando el estudiante se sienta desbordado y a punto de explotar, puede recurrir a su rueda para escoger una manera de gestionar esa emoción y ponerla en práctica.
* *Mindfulness* es una técnica de relajación que nos enseña a tomar conciencia plena de nuestras **emociones** con el fin de eliminar la frustración o ansiedad que produce el no poder cambiar ciertas situaciones.
* **Lección: Respiración de la Abeja**
  + Consiste en taparse los oídos, cerrar los ojos, y cuando exhalamos el aire es necesario pronunciar la letra “m” hasta finalizar la respiración.
  + Puede realizarse tantas veces como uno desee, pero se aconseja comenzar con pocas repeticiones e ir incrementándolas de manera progresiva.
* **Lección: Quietos como una rana**
  + Se trata de que los niños mediten imaginando que son ranas y adopten su postura.
  + De esta forma concentrarán su atención en respirar y en cómo aumenta y disminuye su estómago.
* **Lección: Escucha Activa: Lenguaje No Verbal**
  + Es necesario ponerse por parejas.
  + Uno de los miembros tiene dos minutos para explicar una experiencia agradable de su vida o una opinión sobre algún suceso reciente, mientras el otro escucha activamente.
  + ¿Qué dice su mirada, su postura o sus gestos? ¿Parece orgulloso cuando lo cuenta? ¿Transmite pasión?
    - El receptor tiene dos minutos para observar atentamente la comunicación no verbal de su compañero.
    - Tras acabar el ejercicio, ambos cuentan su experiencia como oyentes activos.
* **Lección: Mírame a los ojos**
  + Pedirle a los estudiantes que se sienten uno frente al otro y que se miren a los ojos sin perder el contacto, ese será su foco de atención.
  + Este ejercicio ayuda a desarrollar la atención y es una herramienta maravillosa para despertar la empatía y crear vínculos afectivos con los hermanos, padres o amigos.
* **Lección: Atención a la Campana**
  + Los estudiantes deben escuchar atentamente y levantar la mano cuando ya no oigan la vibración del sonido.
  + Después, deben permanecer en silencio durante un minuto y prestar atención a los otros sonidos que se escuchan una vez que el sonido de la campana se ha detenido.
  + Los estudiantes compartirán sus experiencias y decir qué escucharon durante este período de tiempo.
  + Esta actividad trabaja la atención y la conciencia plena, y ayuda a conectar con el aquí y el ahora.
* **Lección: Los Cinco Sentidos**
  + Para realizar la actividad, solo tienes que seguir este orden:
    - Observa cinco cosas que puedes ver.
    - Observa cuatro cosas que puedes sentir.
    - Observa tres cosas que puedes escuchar y céntrate en los sonidos de tu alrededor.
    - Observa dos cosas que puedes oler.
    - Observa el sabor de tu boca.
  + Cada objeto de atención debe durar uno o dos minutos.
  + La idea no es realizar una meditación, sino volver al presente con un estado de conciencia mejorado.
* **Lección: De Safari**
  + Setrata de una actividad en la cual imaginas que vas de paseo por la selva.
  + Debes concentrarte en escuchar la mayor cantidad de sonidos de animales**,** desde el canto de los pájaros hasta el sonido de algunos insectos o el ruido de los animales al caminar.
* **Lección: Comer con atención plena**
  + Poner conciencia plena en el acto de comer.
  + Mantener la mente atenta a los alimentos y a las sensaciones que vas sintiendo cada vez que das un nuevo bocado.
  + Comer con calma, despacio, sin engullir.
  + Déjate sorprender por los sabores y sensaciones, siente como tu sensación de hambre se va transformando y dale tiempo al cuerpo para informarte del estado en que se encuentra a medida que comes.