

Rutinas Básicas



TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	1
EL REGISTRO DEL ACUERDO	3
REEXAMINANDO Y REVISANDO EL ACUERDO	5
EL REGISTRO DEL MEDIDOR EMOCIONAL	7
REFLEXIONAR SOBRE EL MEJOR YO	9
EXAMINANDO LOS DESENCADENANTES Y ESTRATEGIAS	11
LA RESPIRACIÓN ATENTA	12
EL CÍRCULO COMUNITARIO	13

INTRODUCCIÓN

Un componente crucial para la implementación exitosa de cualquier iniciativa de educación social y emocional es la integración perfecta en las prácticas diarias. Los estudiantes se beneficiarán más plenamente de RULER cuando la inteligencia emocional se teje en el tejido de cómo funcionan las escuelas y los salones de clase. Cada interacción con y entre los estudiantes es una oportunidad para demostrar, modelar, practicar y fomentar las habilidades de la inteligencia emocional.

Para ayudar a integrar RULER en la infraestructura del clima de aula, hemos diseñado las siguientes Rutinas Básicas. Estas son prácticas simples y adaptables que requieren una preparación o planificación mínima. Estas no son lecciones o unidades, sino actividades repetibles y personalizables. Una vez que se hayan aprendido e internalizado estas rutinas, maestros y profesionales de la educación podrán incorporarlas en su pedagogía y usarlas regularmente. Los estudiantes comenzarán a sentirse familiarizados con estas rutinas. Cuando se implementan regularmente, estas prácticas mejorarán una cultura escolar de seguridad emocional.

Estas rutinas fueron diseñadas para reforzar los principios de la inteligencia emocional y proporcionar oportunidades para practicar, desarrollar y mantener las habilidades de RULER. Las rutinas abordan diferentes conceptos y principios de la inteligencia emocional, y cada una, además de contribuir a su clima emocional general, tiene como objetivo lograr diferentes metas. Por ejemplo, los registros del Acuerdo son una oportunidad para que la escuela y comunidad escolar mantengan los compromisos que hicieron al desarrollar el Acuerdo.

RUTINAS CENTRALES PARA ESCUELA INTERMEDIA

El registro del medidor emocional ayudará a los estudiantes a desarrollar conciencia personal y social, así como a reconocer patrones emocionales en sí mismos y en los demás para predecir y responder a las emociones más efectivamente. La Reflexión del Mejor yo puede ayudar a los estudiantes a tomar decisiones alineadas con sus metas y valores. Los Círculos comunitarios se pueden usar con el Plano de RULER para resolver conflictos, pero es una rutina versátil que se puede usar como un registro tanto para el Acuerdo, como del Medidor Emocional, así como, para discusiones relacionadas con el contenido académico. Tienen el potencial de desarrollar un sentido de seguridad y camaradería dentro de su salón de clase mientras preparan a los estudiantes para desarrollar habilidades de escucha activa y toma de perspectiva. Al igual que la versatilidad de los Círculos comunitarios, la rutina de respiración atenta se puede utilizar para ayudar a los estudiantes a manejar sus emociones y desarrollar la compasión por ellos mismos y los demás. El uso constante de estas rutinas en su comunidad fomentará un clima emocional saludable, lo que contribuirá a mejorar las relaciones con los estudiantes, mayores niveles de compromiso, un mejor rendimiento de los estudiantes y un mayor bienestar general.

Las rutinas básicas de RULER comparten muchos de los principios de las prácticas restaurativas y pueden ayudar a crear un ambiente respetuoso, de apoyo y cuidado en su escuela. Las prácticas restaurativas se caracterizan por un continuo de informal a formal. Las rutinas descritas están diseñadas para integrar las prácticas restaurativas informales de las declaraciones y preguntas afectivas, así como el uso de debates para construir comunidad. Además, la práctica emocionalmente inteligente va de la mano con la construcción de clases culturalmente receptivas a medida que validan a cada niño, la identidad que posee, sus experiencias vividas y la estructura familiar en la que vive. Las rutinas básicas de RULER les brindan a los estudiantes y educadores un lenguaje, contexto y práctica compartidos mientras se construyen las habilidades de RULER, que se pueden usar tanto dentro, como fuera de la escuela.

Estas rutinas aparecerán repetidamente en todas las unidades RULER y planes de lecciones proporcionados por el Centro de Inteligencia Emocional de Yale. Es posible que necesite consultar estas guías como recordatorio. Le animamos para que incorpore estas rutinas a lo largo del día para asegurarse de que la inteligencia emocional se convierta en parte de su cultura escolar. Con ligeros ajustes, estas rutinas también se pueden utilizar para mejorar el clima entre los adultos en su centro. Usted puede utilizar cualquiera de estos como una actividad de apertura en una reunión o tiempo de planificación común. La cantidad de tiempo para completar estas tareas también se puede personalizar, y estas rutinas se pueden colar en transiciones rápidas o ampliarse a lecciones complejas. Proporcionamos ejemplos y sugerencias sobre cómo usar y variar cada rutina; sin embargo, animamos a los educadores a que se adapten y que personalicen estas rutinas para atender lo mejor posible a sus grupos y necesidades.

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

Herramienta	Rutina(s)
El Acuerdo	<ul style="list-style-type: none"> • El registro del Acuerdo • Reexaminando y revisando el Acuerdo
Medidor Emocional	<ul style="list-style-type: none"> • El registro del Medidor Emocional
El Meta-Momento	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexionando sobre el <i>Mejor yo</i> • Examinando los desencadenantes y las estrategias • La respiración atenta
El Plano	<ul style="list-style-type: none"> • El Círculo comunitario

EL REGISTRO DEL ACUERDO

Descripción y propósito	<p>Los registros del Acuerdo sirven como una forma organizada de involucrar a los estudiantes en una consideración activa del Acuerdo, ya sea a través de centrarse en el cumplimiento de una sola palabra o una evaluación más general de si el Acuerdo está cumpliendo su propósito en un entorno determinado. Durante un registro, los estudiantes y los maestros, por lo general, consideran si sienten las emociones que se comprometieron a experimentar y / o si se realizan los comportamientos presentados en el Acuerdo.</p> <p>El propósito del Acuerdo es construir un clima emocional positivo y seguro; el propósito del registro es para que los participantes evalúen si el Acuerdo está cumpliendo su propósito y de qué manera. Los patrones descubiertos en los registros del Acuerdo (por ejemplo, que los estudiantes no sientan consistentemente uno de los sentimientos acordados) pueden ser útiles a la hora de reexaminar y revisar un Acuerdo. El Registro del Acuerdo también sirve como un recordatorio de nuestros compromisos con nuestra comunidad y nos ayuda a mantener la responsabilidad.</p>
Cómo hacerlo	<p>Los registros del Acuerdo consisten en dar a conocer a los estudiantes y maestros del Acuerdo un documento vivo y aspiracional que puede proporcionar estructura para mantener un clima emocional deseado. Los registros del Acuerdo pueden ocurrir de varias maneras. También pueden ocurrir con un curso entero, en tutoría en ciertos períodos de clase o en una clase habitual. En clases con distintos profesores pueden optar por un acuerdo común por grupo de estudiantes. Otras escuelas pueden optar por un acuerdo a nivel de curso que todos los maestros pueden implementar sin la necesidad de hacer referencia a un acuerdo diferente para cada grupo.</p> <p>Acuerdos a nivel de grado</p> <p>Un Registro de Acuerdo es la forma principal de involucrar a los estudiantes en la revisión de los compromisos que hicieron al construir el Acuerdo. Estos compromisos no sólo incluyen los comportamientos en el Acuerdo, sino también las palabras que los estudiantes escogieron. Un registro anima a los estudiantes a que examinen sus experiencias emocionales y las de los demás desde la creación hasta su elaboración final. Los maestros también puede revisar las reglas y normas del aula, esta rutina puede y debe usarse constantemente para volver a reconducir la clase y basarse en los compromisos que hicieron para contribuir un clima emocional saludable y seguro.</p> <p>Acuerdos de nivel de clase o de asesoría</p> <p>Los estudiantes deben tener la oportunidad de evaluar qué palabras han sentido más consistentemente y cuáles han sentido menos. Después de que los estudiantes tengan el espacio para reflexionar en privado, cree un espacio para compartir abiertamente. Está bien si dedica tiempo para que los estudiantes compartan en voz alta. También se le puede asignar una " Guía de Acuerdo " semanal para dirigir la</p>

	<p>discusión al principio o al final de cada semana, e invitar que comenten oportunidades de crecimiento, éxitos e ideas para mantener el acuerdo vivo. Cada estudiante debe reflexionar sobre las siguientes preguntas a lo largo de la semana:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Quién está demostrando consistentemente acciones en el Acuerdo? ¡Deles voz! 2. Dónde están las oportunidades de crecimiento para la clase? 3. ¿En qué casos específicos viste que se estaba viviendo el Acuerdo? 4. ¿Qué podemos hacer diferente la próxima semana para vivir mejor el Acuerdo? <p>El registro trimestral puede verse de varias maneras diferentes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una forma de involucrar a un grado entero es diseñar un “Reto del Acuerdo. Un reto del acuerdo puede implicar elegir una palabra en la que enfocarse y diseñar una iniciativa o actividad para que los estudiantes consideren la palabra más profundamente. Por ejemplo, una iniciativa puede centrarse en la palabra "apoyado" y puede consistir en darles recursos a los estudiantes para que escriban mensajes inspiradores entre sí. • Si no es posible, el propio equipo de implementación de RULER puede considerar la creación de "palabras del mes" u otras campañas diseñadas para crear conciencia sobre el acuerdo a nivel de curso.
<p>Cuándo utilizarlo</p>	<p>Acuerdos a nivel de curso Así como los educadores en la escuela verifican su Acuerdo a lo largo del año, para los Acuerdos a nivel de curso, los miembros del equipo de implementación, los maestros o los líderes estudiantiles pueden considerar implementar registros trimestrales con los estudiantes.</p> <p>Acuerdos a Nivel de Clase Para los acuerdos de clase, se recomienda que los registros se realicen con mayor frecuencia y que se conviertan en parte de la rutina de la clase. Se pueden hacer una vez por semana (al principio o al final) o unas cuantas veces al mes.</p>
<p>Oportunidades académicas y de justicia social</p>	<p>Académicas El Acuerdo les brinda a los maestros la oportunidad de facilitar una comprensión más profunda de las palabras que el grupo de estudiantes escogió. Los maestros deben buscar oportunidades para que los estudiantes identifiquen palabras del Acuerdo en personajes que estudian, unidades didácticas y eventos históricos.</p> <p>De justicia social En las asignaturas basadas en valores o servicio a la comunidad, considere crear un Acuerdo con los grupos, personas u organizaciones externas con las que sus estudiantes estén trabajando. Bríndeles a los estudiantes la oportunidad de escuchar y reflexionar sobre las necesidades emocionales de los demás, particularmente de aquellos que son diferentes a ellos mismos.</p>

REEXAMINANDO Y REVISANDO EL ACUERDO

Descripción y propósito	<p>El Acuerdo es un documento vivo. Como tal, debe reexaminarse para posibles ediciones a lo largo del año durante los momentos que tengan sentido para la comunidad.</p> <p>El propósito de reexaminar y revisar el Acuerdo es asegurar su uso como una herramienta para mantener el clima emocional deseado. Puede ser que, con el tiempo, los estudiantes y los maestros encuentren que ciertas palabras no necesitan ser declaradas explícitamente, mientras que otras palabras o comportamientos deben ser incluidas. Esta rutina brinda la oportunidad de determinarlo.</p>
Cómo hacerlo	<p>Acuerdos a nivel de curso</p> <p>Los maestros deben considerar formas de obtener visiones de cada estudiante sobre las siguientes preguntas con el fin de incorporar posibles revisiones para el Acuerdo. Teniendo en cuenta la sensibilidad de las preguntas, no se les debe exigir a los estudiantes que compartan públicamente o que incluyan nombres en sus respuestas. Los estudiantes pueden reflexionar en privado en diarios o compartir durante un Círculo comunitario (véase la rutina del "Círculo comunitario").</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Con qué frecuencia sientes las palabras en el Acuerdo? 2. ¿Hasta qué punto participas en los comportamientos del Acuerdo? 3. ¿Crees que estas palabras sigan siendo relevantes para nuestras necesidades? ¿Por qué sí o por qué no? 4. ¿Crees que estos comportamientos representan los sentimientos que elegimos, o hay mejores comportamientos que podríamos sugerir? 5. ¿Qué sugerencias tienes para mejorar el Acuerdo? <p>De ahí, los equipos de implementación RULER deben crear una estructura para revisar formalmente el Acuerdo, si es necesario.</p> <p>Los acuerdos de las clases</p> <p>Los maestros y los estudiantes pueden participar en la revisión del Acuerdo de varias maneras. En una discusión, los maestros pueden hacer preguntas como: "¿Qué palabras hemos estado sintiendo más? ¿Cuál hemos estado sintiendo menos? ¿En qué palabras necesitamos trabajar más? Los maestros también pueden aprovechar plataformas virtuales como Google Forms, Mentimeter, Padlet o plataformas similares para recopilar esta información de los estudiantes. Los maestros pueden crear una encuesta utilizando las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Con qué frecuencia sientes las palabras en el Acuerdo? 2. ¿Hasta qué punto participas en los comportamientos del Acuerdo? 3. ¿Crees que estas palabras siguen siendo relevantes para nuestras necesidades? ¿Por qué sí o por qué no? 4. ¿Crees que estos comportamientos representan los sentimientos que elegimos, o hay mejores comportamientos que podríamos sugerir?

	<p>5. ¿Qué sugerencias tienes para mejorar el Acuerdo?</p> <p>Después de recopilar las respuestas, la clase debe participar en una discusión sobre los resultados y si es necesario cambiar el Acuerdo para atender las necesidades de la clase.</p>
Cuándo utilizarlo	<p>Acuerdos a nivel de curso Antes y / o después de las transiciones importantes, como las vacaciones o las interrupciones en el calendario académico (semestre, trimestre).</p> <p>Acuerdos a nivel de clase Al igual que los acuerdos a nivel de curso, los acuerdos a nivel de clase se pueden revisar en las transiciones principales durante el año escolar. Dado que los acuerdos de clase generalmente se vuelven a examinar con más frecuencia que los acuerdos a nivel de curso, se les anima tanto a los maestros como a los estudiantes, que propongan revisar el acuerdo periódicamente en momentos durante el año donde algunas palabras o sentimientos se vuelvan más destacados que los que están en el Acuerdo o cuando una palabra del Acuerdo se vuelva irrelevante.</p>

EL REGISTRO DEL MEDIDOR EMOCIONAL

Descripción y propósito	<p>El registro del Medidor Emocional es la forma más sencilla y común de incorporar la herramienta al curriculum diario. El registro implica que una persona identifique lo que siente en el Medidor Emocional ya sea de forma privada o pública, atendiendo a los criterios de energía y sensación.</p> <p>Después de que la persona reflexiona sobre lo que está sintiendo, posteriormente considera si quiere cambiar o mantener ese sentimiento. Después de decidir si quiere cambiar o permanecer en su sentimiento actual, la persona decide qué estrategia de regulación utilizar. Esta rutina está alineada con las prácticas reflexivas y proporciona a los estudiantes el lenguaje para participar en ambas.</p> <p>El propósito de situarse en el Medidor Emocional es construir conciencia personal y social. Los estudiantes hacen esto mediante el uso de la herramienta para identificar lo que están sintiendo, y, además, si ese sentimiento es útil para la meta o tarea en cuestión. Esa emoción se considera posteriormente dentro del contexto del entorno de esa persona: ¿si desea experimentar este sentimiento o la persona quiere cambiar? Esta consideración debe llevar a la persona a considerar qué estrategias se pueden emplear para experimentar el sentimiento deseado.</p>
Cómo hacerlo	<p>Los registros del Medidor Emocional, para los estudiantes a partir de 10 años, deben brindar la oportunidad tanto de reportar / escribir en un diario de forma privada y regularmente, como de compartir ocasionalmente con sus compañeros de clase. La rutina del Círculo comunitario (véase más abajo) se puede utilizar para compartir públicamente.</p> <p>Los maestros pueden mostrar un Medidor Emocional a nivel de clase, para que todos los estudiantes lo usen como referencia, o pueden considerar imprimir y / o laminar Medidores Emocionales personales para que cada estudiante lo ponga en sus escritorios o como una hoja de cubierta / hoja de trabajo en una agenda o libreta. Tener la opción de un Medidor Emocional "más pequeño" les da a los estudiantes el beneficio de un apoyo visual adicional si lo requieren, y al mismo tiempo les da privacidad a los estudiantes que prefieren reflexionar individualmente. Los maestros pueden pedirles a los estudiantes que coloquen una ficha en el cuadrante que están sintiendo, para así "verificar" visualmente mientras caminan, o pueden pedirles a los estudiantes que lo escriban en un papel.</p> <p>Para realizar la reflexión , el maestro debe pedirles a los estudiantes que consideren su sensación y niveles de energía de -5 a +5. Una vez que lo hagan, los estudiantes sabrán en qué cuadrante se encuentran. Después de descubrir su cuadrante, los estudiantes deben intentar elegir una palabra emocional que represente lo que están sintiendo. Por último, los estudiantes deben considerar si quieren permanecer en este espacio emocional o cambiar. Dependiendo de su objetivo, los estudiantes deben pensar una estrategia de regulación emocional para cambiar o mantener los estados emocionales.</p>

<p>Cuándo hacerlo</p>	<p>Esto depende completamente del criterio del profesor/a . En el aula o durante la tutoría, el registro puede ser una forma de anclar el día comenzando o terminando el período de clase. Antes de los exámenes y pruebas o durante otros escenarios de mayor estrés. Puede ser una manera para que los estudiantes desarrollen la conciencia de sus estados emocionales y estrategias de regulación para el éxito personal.</p>
<p>Oportunidades académicas y de justicia social</p>	<p>El Medidor Emocional es una herramienta versátil que se puede utilizar para un "análisis RULER" de los personajes. El análisis RULER pide a los estudiantes que utilicen el Medidor Emocional como la herramienta principal para responder a las siguientes preguntas sobre personajes ficticios o históricos que ellos pueden encontrar en el contenido académico:</p> <ul style="list-style-type: none"> • R: ¿Dónde está el personaje en el Medidor Emocional? ¿Cómo lo sabes? • U: ¿Qué causó los sentimientos del personaje? ¿Cómo afecta este sentimiento la manera en que el personaje interactúa con los demás? • L: ¿Qué palabra emocional describe mejor lo que el personaje está sintiendo? • E: ¿Cómo está expresando el personaje sus sentimientos? • R: ¿El personaje necesita regular como se siente para poder lograr sus objetivos? <p>De justicia social Por lo general, asociamos los sentimientos productivos "rojos" con sentimientos de injusticia percibida (ira) o pasión hacia una causa; pregúnteles a los estudiantes qué problemas sociales les ponen en el cuadrante rojo para comprender mejor cómo pueden interactuar con sus comunidades locales para hacer el cambio. Además, emplee estrategias para empujar a sus estudiantes a que sientan sentimientos rojos cuando esté preparando debates discutir temas injustos. Para ayudar a sus estudiantes a que se muevan hacia el rojo, considere mostrarles fotografías controvertidas o titulares de noticias, o considere incitarlos con un tema que invite la reflexión y en el que se les exija elegir una posición.</p>

REFLEXIONAR SOBRE EL MEJOR YO

Descripción y propósito	<p>Reflexionar sobre el mejor yo puede implicar decidir qué características componen el mejor yo de una persona, considerando cómo cambia ese mejor yo a través de los contextos, o considerando qué acciones permitirán que esa persona "viva " su mejor yo.</p> <p>El tercer paso del Meta-Momento es "visualizar tu mejor yo" y está diseñado para motivar a la persona que experimenta una emoción intensa a que actúe de una manera consistente con la mejor versión de quiénes ellos desean ser. Permite que la persona piense qué cualidades quiere que la representen ante una situación desencadenante. Reflexionar sobre el mejor yo también puede, para los estudiantes que participan en prácticas restaurativas, traer a la mente cómo pueden haber respondido de manera diferente o ideal durante un conflicto..</p>
Cómo usarlo	<p>Para iniciar una discusión en torno al mejor yo, considere pedirles a los estudiantes que reflexionen sobre las siguientes preguntas, ya sea por medio de su diario, una tarea breve o una discusión en clase:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cuáles son cinco adjetivos que describen a tu mejor yo como persona? Cuando estás en tu mejor momento, ¿qué palabras usarías para describirte a ti mismo? 2. Piensa en los diferentes roles que desempeñas en tu vida: hermano, amigo, estudiante, actor, escritor, deportista, etc. Elige tres roles diferentes y reflexiona sobre 3-5 adjetivos que describan a tu mejor yo en ese rol. Por ejemplo, ¿tu mejor yo como estudiante es reflexivo o sincero? ¿Como "jugador de equipo"? 3. Piensa en los diferentes roles que elegiste y los adjetivos que describen a tu mejor yo en esos roles. ¿Qué adjetivos se eligieron para más de un rol? ¿Por qué crees que esas cualidades están alineadas? <p>Estas preguntas se pueden encajar en tutorías, rutinas y otros aspectos académicos existentes en la clase. Se puede reflexionar sobre el mejor yo de los estudiantes para guiar las interacciones en clase durante tareas grupales, para analizar más profundamente un tema académico o para explorar facetas personales.</p> <p>Se pueden encontrar ejemplos en la sección de "Oportunidades académicas y de justicia social" a continuación.</p>
Cuándo usarlo	<p>Al comienzo del año escolar, pídeles a los estudiantes que reflexionen sobre quién es su Mejor yo en diferentes contextos: como estudiante, amigo, deportista o ciudadano, por ejemplo. Es importante introducir el concepto a principios de año para asegurar su uso como rutina a lo largo de todo el año. Así, el mejor yo ya se conoce para la integración en otros contenidos académicos y otras rutinas.</p>

Oportunidades académicas y de justicia social**Académicas**

Al principio del año escolar, haga que los estudiantes reflexionen sobre quién es su mejor yo y como compañero de grupo para proyectos. Antes de comenzar los proyectos grupales en las clases, bríndeles la oportunidad a los estudiantes de reflexionar sobre su "mejor yo en grupo". Piense en las diversas formas en que usted les pide a sus estudiantes que participen en tareas durante un año escolar típico: tareas grupales, tareas individuales, tareas en pareja, etc. Durante las primeras semanas de escuela, cuando todavía usted esté revisando las rutinas del salón, considere dividir a los estudiantes en grupos donde reflexionen sobre las cualidades de su mejor yo cuando participan en diferentes tipos de actividades. Por ejemplo:

Mi mejor yo mientras hago tareas en grupo...

- Es un buen oyente
- Comparte mis opiniones
- Pide la opinión de otros

Mi mejor yo mientras trabajo de forma independiente...

- Pide ayuda cuando la necesito
- Decide qué tareas son las más importantes para completar primero
- Ayuda a los demás si tienen dificultades

De justicia social

Para proyectos de aprendizaje basados en el servicio o la comunidad, involucre a los estudiantes en una discusión sobre quién es su mejor yo como ciudadano comprometido: en sus comunidades locales, estatales y nacionales.

Otro

Considere añadir "preguntas extra" en las tareas que animen a los estudiantes a que reflexionen sobre cómo incorporaron su mejor yo en otras tareas o situaciones.

EXAMINANDO LOS DESENCADENANTES Y ESTRATEGIAS

<p>Descripción y propósito</p>	<p>Esta rutina les brinda a los estudiantes y a adultos la oportunidad de examinar y comprender sus desencadenantes mientras aprenden a desarrollar una nueva relación con ellos. Para asegurarnos de que podamos ser nuestro mejor yo mientras estamos activados emocionalmente, la reflexión constante sobre nuestras estrategias nos permite ser flexibles y ser nuestro mejor yo en todos los roles.</p> <p>El Meta-Momento está diseñado para ser utilizado cuando una persona está tan activada emocionalmente que debe regularse y calmarse antes de actuar o responder a la situación desencadenante. Para que un Meta-Momento sea exitoso se debe tener una idea firme de dos conceptos: cuáles son tus desencadenantes y qué estrategias puedes emplear que sean consistentes con tu mejor yo.</p>
<p>Cómo hacerlo</p>	<p>Al igual que con los registros iniciales y regulares del Medidor Emocional, pedirles a los estudiantes que examinen sus desencadenantes personales debe hacerse de manera que los estudiantes tengan una privacidad adecuada. Examinar los desencadenantes y las estrategias se pueden lograr a través de entradas en diarios, la escritura creativa o Círculos comunitarios o de discusión. Ideas adicionales:</p> <p>Entradas en diarios: ¿Cuáles son algunas situaciones o acciones que hacen que estés desencadenado emocionalmente? ¿Qué estrategias normalmente usas durante estos momentos? ¿Funcionan todo el tiempo? ¿Cuándo no funcionan?</p> <p>La escritura creativa: Escribe una historia o escena breve en donde el personaje experimenta una emoción intensa. Asegúrate de describir qué causó los sentimientos del personaje, dónde estaban, con quiénes estaban, y qué estrategias usaron para ser su mejor yo.</p> <p>Preguntas para el debate: ¿Sueles usar estrategias de pensamiento o de acción cuando estás tomando un Meta-Momento? ¿Cuáles son algunas estrategias a corto plazo que se alinean con tu mejor yo? ¿Y las estrategias a largo plazo?</p> <p>Considere darles a los estudiantes un tema para una entrada en su diario que requiere que ellos reflexionen sobre sus desencadenantes personales: las situaciones o acciones que hacen que ellos estén desencadenados emocionalmente y qué estrategias suelen utilizar para regularse y calmarse. Volver a examinar el tema en varios momentos durante el año para actualizar o editar la lista.</p>
<p>Cuándo usarlo</p>	<p>Será necesario que los estudiantes participen en un examen inicial de sus desencadenantes y estrategias al principio del año escolar para refinarlos en rutinas posteriores durante el año.</p>
<p>Oportunidades académicas y de justicia social</p>	<p>Académicas Examinar las figuras históricas a través de la lente de los desencadenantes y las estrategias es una forma de humanizar mejor a estas personas y comprender los factores emocionales involucrados en el cambio social y / o el progreso. Considere</p>

	<p>pedirles a los estudiantes que generen ideas sobre cuales podrían haber sido los posibles desencadenantes para estos personajes, según lo que los estudiantes saben sobre la vida del personaje, el entorno, el momento histórico y el tipo de trabajo.</p> <p>De justicia social</p> <p>Las conversaciones en torno a los desencadenantes y los Meta-Momentos son una manera excelente de discutir el poder y el privilegio en términos de quién, en nuestra sociedad, requiere regularse más estrictamente en los espacios públicos. Considere examinar los estereotipos en el contexto de la regulación de emociones y en relación con la raza, el género, la sexualidad, la religión y otras diferencias.</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

LA RESPIRACIÓN ATENTA

<p>Descripción y propósito</p>	<p>En momentos de alta activación emocional, como por ejemplo sentirse angustiado o enojado, el hacer una pausa para usar la respiración atenta puede ayudarnos a calmar nuestro sistema nervioso. Una vez que el cuerpo vuelve al equilibrio, nuestra mente está en un lugar más estable para reflexionar sobre las causas internas o externas de nuestras emociones.</p> <p>Esta rutina, si bien es útil como una práctica independiente, también prepara a los estudiantes para el Paso 2 del Meta-Momento: Hacer una pausa.</p> <p>Se ha demostrado que el practicar la respiración centrada y atenta ayuda a aliviar el estrés, la ansiedad y otras emociones desagradables. La respiración es la única función corporal inconsciente que podemos regular con nuestras mentes. Teniendo en cuenta que las emociones se basan en la experiencia corporal, la respiración atenta es una poderosa técnica para regular las emociones. La respiración es una estrategia que siempre está disponible, independientemente del contexto o la situación, y el desarrollo de una práctica regular de respiración atenta puede empoderar tanto a los estudiantes como a los adultos.</p> <p>Crear una rutina de respiración atenta durante los momentos de tranquilidad puede preparar a los estudiantes y a los adultos para usar esta práctica de manera más efectiva en los momentos de activación, así como manejar de manera más efectiva las emociones cotidianas desagradables con una mayor resiliencia. Esta práctica puede realizarse en cualquier momento en el aula: antes y después de los descansos y las transiciones, antes o después de los exámenes o cuestionarios, y al principio o al final de una clase. Las situaciones en sí mismas no necesitan ser inductoras de estrés para requerir una respiración atenta; desarrollar esto como una práctica regular en varios momentos ayudará a reforzar su uso como una estrategia óptima de regulación de emociones.</p>
---------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Cómo hacerlo</p>	<p>Una pieza esencial de la respiración atenta es dirigir la atención al inhalar y exhalar, y los estudiantes deben concentrarse en su vientre o pecho mientras respiran. Para ayudar a guiar a sus estudiantes y compañeros, hemos esbozado algunos pasos a continuación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Por favor, siéntanse cómodamente con la espalda recta • Cierren los ojos o miren hacia abajo. • Cuando yo empiece a contar, inhalen profundamente por la nariz hasta que llegue al número cinco. • Luego, aguanten la respiración mientras sostengo la mía durante tres segundos. • Cuando comience la cuenta regresiva de cinco, exhalen lentamente hasta que yo llegue a uno nuevamente. <p>Para que funcione de manera más efectiva, durante esta práctica, asegúrese de que su inhalación sea al menos tan larga como su exhalación.</p> <p>Esta práctica debe repetirse cinco veces (o más) para centrarse y calmarse.</p>
<p>Oportunidades académicas y de justicia social</p>	<p>Académicas</p> <p>Usted puede pedirles a los estudiantes que tomen algunas respiraciones atentas mientras reflexionan sobre algún tema académico. Anímelos a que hagan una pausa, piensen y respiren mientras aprenden una nueva lección o lean un texto o cuando responden y discuten. Esta pausa ayudará a los estudiantes a que tengan respuestas detalladas cuando comparten.</p> <p>Usted también puede incorporar la respiración atenta en una lección pidiéndoles a sus estudiantes que reflexionen profundamente sobre lo que notan. Por ejemplo, en una lección de historia, puede pedirle a sus estudiantes que cierren los ojos y que presten atención a lo que escuchan mientras reproduce, por ejemplo, un discurso famoso o grabaciones de una protesta o unas noticias. Anime a sus estudiantes a que se sienten y que traten de calmar sus pensamientos para que puedan sumergirse en lo que escuchan. Una vez finalizada la grabación, permita que los estudiantes analicen las cosas que notaron.</p> <p>De justicia social</p> <p>Incorpore la Reflexión del Mejor yo: A medida que usted u otros toman respiraciones atentas, participe en una visualización de su Mejor Yo. Esta práctica puede ser particularmente útil cuando se consideran eventos o interacciones que son desencadenantes, como presenciar o recibir una microagresión o prejuicio. Imáginese lo que su mejor yo haría. Observe cualquier pensamiento o sensación que surja.</p>

<p>Descripción y propósito</p>	<p>El Plano se usa muchas veces cuando ya ha surgido un conflicto, pero en realidad se puede usar para conflictos pasados, presentes y futuros. Esta rutina ayuda a desarrollar las habilidades necesarias para usar el Plano con cada tipo de conflicto. Implica convocar a una clase o grupo de estudiantes juntos en un círculo para la discusión o formación de equipos para practicar el hablar con / delante de y escuchar a los demás dentro del salón o comunidad grupal. La Práctica Restaurativa de los círculos es una herramienta receptiva diseñada para reparar y restaurar comunidades, al igual que el Plano. Los Círculos comunitarios podrían usarse con otras herramientas de RULER y se pueden integrar fácilmente en actividades académicas y otras actividades curriculares.</p> <p>El propósito del Círculo comunitario es crear un espacio para que los estudiantes hablen y se escuchen unos a otros mientras resuelven problemas, crean equipos o abordan conflictos. El Círculo comunitario consiste en la participación de los estudiantes de una manera segura y predecible y debe introducirse utilizando temas y conversaciones que inicialmente son de bajo riesgo. Una vez que los estudiantes se sientan cómodos con la estructura y las rutinas de esta práctica, el maestro puede considerar la introducción de temas más significativos o complejos.</p>
<p>Cómo hacerlo</p>	<p>Organice a los estudiantes en un círculo, preferiblemente en sillas que den al centro del círculo para que no haya escritorios u otros materiales que bloqueen la colocación de los estudiantes entre sí. Seleccione un “objeto que proporcione el turno de palabra” y explíqueles que la persona que tenga el objeto puede hablar, y que cada persona tendrá la oportunidad de contribuir a la discusión si quiere. El objeto es un elemento significativo y simbólico que facilita la dinámica en círculo.</p> <p>Es importante darles a los estudiantes la oportunidad de "pasar" el objeto si es necesario. Para mantener el círculo como un espacio seguro, los estudiantes no deben sentirse obligados a compartir si no quieren. Esta rutina siempre es una oportunidad para escuchar a cada miembro del salón o comunidad. En un Círculo comunitario, cada estudiante contribuye a la conversación por igual. Si falta la participación de los estudiantes, el maestro puede modelar cómo compartir o considerar preguntas que sean de responder “sí” o “no” o que sean divertidas, para así romper el hielo y darles opciones a los estudiantes.</p>
<p>Cuándo usarlo</p>	<p>Los círculos son versátiles en el sentido de que se pueden utilizar tanto para la formación de equipos / comunidades, como para fines académicos. Al principio del año, si aún no ha involucrado a sus estudiantes en los Círculos comunitarios, considere comenzar la construcción de la comunidad haciéndoles preguntas a los estudiantes sobre sí mismos.</p>
<p>Oportunidades académicas y de justicia social</p>	<p>Académicas Los círculos se pueden aprovechar para la discusión académica, o como mesas de discusión; asegúrese de darles a los estudiantes indicaciones o preguntas con anticipación para que los estudiantes estén preparados para participar.</p> <p>De justicia social Los círculos brindan la oportunidad de crear un espacio seguro para discutir eventos</p>

locales (en la escuela y en la comunidad en general), así como, brindar la oportunidad de darles una voz a los miembros de la comunidad para que compartan sus perspectivas. Considere la posibilidad de invitar a participantes externos a sus círculos, pero asegúrese de compartir con ellos el propósito y la rutina del Círculo comunitario.