

# ÍNDICE DE UNIDADES

## UNIDAD 1: Crear un buen ambiente en el aula

Un buen clima en el aula empieza con una buena relación entre las personas que forman parte de ella. El énfasis en el aprendizaje social, emocional y ético radica en ayudar al estudiante a cuidarse y a cuidar a los demás, sobre todo en relación a su salud y bienestar emocional y social, y por ello en sus fundamentos se explora lo que llamamos compasión, entendida como consideración y un deseo de bienestar tanto hacia uno mismo como hacia los demás. En esta unidad se explora su valor y se proporcionan metodologías para descubrirlo e incorporarlo en uno mismo, no porque nos lo han dicho, sino porque experimentamos su valor, entendiendo que es el fundamento para una buena relación entre unos y otros.

## UNIDAD 2: Desarrollar resiliencia

Se explora el papel decisivo que el cuerpo, y en particular el sistema nervioso, tiene en nuestro bienestar y felicidad. Como reacción frente ciertas circunstancias, el cuerpo reacciona con una sensación de peligro, y sigue en alerta incluso cuando ya ha pasado, lo que conduce a una desregulación del sistema nervioso que daña la capacidad de concentración y aprendizaje del estudiante, además de poder comprometer su salud física. En esta unidad se proporcionan métodos para calmar el cuerpo y la mente y regular el sistema nervioso, así como para desarrollar la resiliencia. Los métodos se basan en la investigación científica y médica y se enfocan en potenciar las propias fortalezas del alumno. Se proporcionan también estrategias de ayuda inmediata que se pueden usar en caso de necesidad. Así, se pretende ayudar a cada estudiante a regular mejor su sistema nervioso, lo que favorecerá también el desarrollo de otros aspectos tratados en las siguientes unidades, como el cultivo de la atención necesario para un buen aprendizaje o la conciencia emocional.

### *Experiencias de aprendizaje*

1. Explorar la compasión (consideración)
2. Explorar la felicidad
3. Acuerdos de clase
4. Poner en práctica bondad y compasión
5. La compasión como cualidad interna
6. Reconocer bondad y compasión

### *Experiencias de aprendizaje*

1. Explorar las sensaciones
2. encontrar recursos
3. Crear un conjunto de recursos
4. Anclarse
5. La zona de resiliencia
6. Explorar la zona de resiliencia en diversas situaciones
7. Como la compasión y la sensación de seguridad afectan al cuerpo

## UNIDAD 3: Cultivar la atención y la autoconciencia

En esta unidad se aprende a observar qué nos pasa a nivel mental y nuestras experiencias, con detenimiento y atención, como base para ampliar la cultura emocional y la comprensión de cómo funcionamos. Además, el desarrollo de la atención facilita la concentración, el aprendizaje y la retención de la información, y permite una mejor gestión de los propios impulsos. Calmar cuerpo y mente, promoviendo salud física y mental. En lugar de decir al alumno que esté atento, aquí se dan métodos para que desarrolle esta habilidad. En primer lugar, se introduce la idea del entrenamiento de la atención y sus posibles beneficios, luego se muestra al estudiante como, cuando se pone atención, se puede encontrar más interés del que inicialmente pensábamos en ciertas cosas, y en tercer lugar, introduce ejercicios para desarrollar la atención de manera accesible y amena. Además, se invita al estudiante a notar que les sucede a nivel físico y mental cuando aprenden a poner atención con calma, estabilidad y claridad.

## UNIDAD 4: Gestión emocional

En esta unidad se exploran las emociones, directamente y con el uso de modelos, de manera que los estudiantes puedan desarrollar un mapa de la mente: entender los diferentes estados mentales, como las emociones, y sus características, y desarrollar así la cultura emocional, que contribuye a una mayor inteligencia emocional y ayuda al estudiante a navegar por las emociones que siente en la vida. También se explora cómo se genera y se regula una emoción, y como nos hace actuar; las familias de emociones; y cómo gestionar emociones peligrosas (las que poder resultar problemáticas para uno mismo y para los demás). Así, cada estudiante está más preparado para detenerse frente ciertos comportamientos potencialmente perjudiciales, y empieza a apreciar el valor de desarrollar una cierta higiene emocional, no para suprimir las emociones, sino por aprender a gestionarlas de una manera sana.

### *Experiencias de aprendizaje*

1. Explorar la mente
2. Explorar la atención
3. Cultivar la atención con actividades:  
1ª parte
4. Cultivar la atención con actividades:  
2ª parte
5. Cultivar la atención con un objeto
6. Autoconciencia

### *Experiencias de aprendizaje*

1. Explorar las emociones
2. Las familias de emociones
3. «Destellos» de emociones
4. Las emociones y las necesidades
5. Las fases de las emociones
6. Las fases de las emociones en funcionamiento
7. Crear un mapa de emociones
8. Gestionar las emociones difíciles y aprender a regularlas

## UNIDAD 5: Conocer a los demás y aprender unos de otros

Aquí se pasa del ámbito personal al social, buscando ahora poner la atención en los demás. Al llegar a la adolescencia se producen cambios cerebrales que orientan a la persona más hacia sus compañeros, y se desarrollan habilidades de empatía y de capacidad de tomar perspectiva; su personalidad se va formando cada vez más en relación con sus compañeros o compañeras, y ya no sólo en relación con la familia. En este marco, esta unidad se centra en entender las propias emociones en contexto, en la capacidad de ver con perspectiva y, sobre todo, en la empatía: la habilidad de entender y resonar con la situación de otro y con el su estado emocional. También introduce las técnicas de escuchar y de dialogar con atención.

## UNIDAD 6: Compasión por uno mismo y por los demás

En esta unidad, el enfoque principal es en cómo cada estudiante puede potenciar la amabilidad hacia uno mismo y hacia los demás. En la adolescencia, la persona comienza a compararse más y más con sus compañeros y compañeras, y forma su identidad social a partir de sus relaciones. Al mismo tiempo, puede encontrarse con el temor al rechazo y al aislamiento social, con un incremento de ansiedad, baja autoestima e infravaloración, y las expectativas sociales se pueden interiorizar de maneras perjudiciales. Es por tanto especialmente importante introducir prácticas de autocompasión (ser amable y entenderse, cuando nos encontramos con las propias limitaciones y errores) y de compasión (un sentimiento de dar importancia a la persona, de consideración, que surge cuando nos encontramos frente el malestar o sufrimiento de otra persona y sentimos un deseo de ver cómo se alivia) hacia los otros, que se basan en la conciencia y empatía hacia los demás. Esto incluye principalmente ayudar a cada estudiante a aumentar la conciencia de su vida emocional y la de los que le rodean: cuando puede entender más las emociones y comportamientos en contexto, es más capaz de sentir empatía, lo que puede llevar a sentirse más conectado, y a la vez, menos solo y aislado.

### *Experiencias de aprendizaje*

1. Explorar nuestra identidad social
2. Dialogar con atención
3. Apreciar la diversidad y lo que tenemos en común
4. Explorar la empatía

### *Experiencias de aprendizaje*

1. Explorar la autocompasión
2. Explorar las actitudes y las expectativas
3. Explorar el perdonar
4. Explorar la compasión activa

## UNIDAD 7: Estamos todos juntos en esto

La séptima unidad se centra en los sistemas y el pensamiento de sistemas. Estos ya se han ido introduciendo a lo largo de las unidades anteriores (como las cosas están conectadas, como las emociones tienen sus causas y contextos, como una chispa puede convertirse en un fuego que afecta todo alrededor, etc.), pero en esta unidad se tratan directamente y explícita. El pensamiento de sistemas se define en el aprendizaje social, emocional y ético como «la habilidad de entender como personas, objetos y situaciones existen en interdependencia con otras personas, objetos y situaciones en redes complejas de causalidad», y los adolescentes están en un momento ideal para adentrarse en él ya que se encuentran en un momento de búsqueda para entenderse a sí mismos en relación a los otros. En esta unidad se presentan maneras simples de trabajar con pensamiento de sistemas que incluyen el intercambio de opiniones, como el uso de la metáfora del iceberg para presentar las situaciones no como hechos aislados, sino como manifestaciones de estructuras más profundas.

### PROYECTO FINAL: Construir un mundo mejor

El proyecto final es una acción de conclusión, en el que se refleja en cómo sería la escuela si se basara en los principios explorados, para luego compararlo con lo que pasa realmente. Una vez hecho esto, el alumnado escoge un área específica y diseña una serie de acciones, colectivas e individuales, las lleva a la acción y posteriormente reflexiona y se intercambian experiencias y el conocimiento adquirido.

### *Experiencias de aprendizaje*

1. Necesitamos toda la comunidad
2. Explorar bucles de retroalimentación
3. Explorar el pensamiento sistémico
4. Eventos y estructuras sistémicas