

CUADERNO
DE BITÁCORA

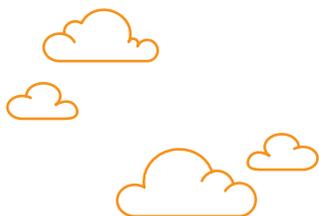
atenta
mente



EDELVIVES



GRUPO EDELVIVES



CUADERNO DE BITÁCORA



atenta mente



Autores

Beatriz Briones Marquina
Ana Salmerón Mínguez
Fernando Tobías Moreno

EDELVIVES

El 0,7% de la venta de este libro se destina a proyectos de desarrollo de la ONGD SED (www.sed-ongd.org).



PRESENTACIÓN	4
CUENTO:	
LA TRANSFORMACIÓN DEL BARCO ALAS	6
SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 1	
MENTE ATENTA	
Sesión 1. Escuela de vuelo Mente Atenta	14
Sesión 2. Panel de mandos: radar de la atención	16
Sesión 3. Radar de la atención: tren de aterrizaje y radar del cuerpo ..	18
Sesión 4. Radar de la atención: radar de los sentidos	20
SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 2	
RADAR DE LAS EMOCIONES Y LOS PENSAMIENTOS	
Sesión 1. Los pasos de regulación emocional	22
Sesión 2. Radar de la atención: radar de las emociones primarias	24
Sesión 3. Radar de la atención: radar de las emociones secundarias ...	26
Sesión 4. Radar de la atención: radar de los pensamientos	28
SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 3	
INSIGNIAS DE ACTITUDES	
Sesión 1. La conexión	30
Sesión 2. La amabilidad y la confianza	32
Sesión 3. La paciencia y la empatía	34
Sesión 4. La curiosidad y la gratitud	36



SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 4

PANEL DE MANDOS: MEMORIA ATENTA

Sesión 1. La memoria	38
Sesión 2. Tipos de memoria	40
Sesión 3. Memoria de trabajo	42
Sesión 4. Entreno mi atención, entreno mi memoria	44

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 5

PANEL DE MANDOS: DESPLEGANDO ALAS

Sesión 1. La coordinación cuerpo-mente	46
Sesión 2. Retos de coordinación	48
Sesión 3. La coordinación ojo-mano	50
Sesión 4. ¿Cómo andas de memoria?	52

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 6

PROYECTO APS: MENTE ATENTA POR LA PAZ

Sesión 1. Planteamiento del proyecto ApS	54
Sesiones 2 y 3. Desarrollo de la propuesta	56
Sesión 4. Cierre del proyecto y del curso	58

ANEXOS

Panel de mandos	60
Pasaporte de insignias	62

GRUPO DE EL VIVES



GRUPO EDELVIVES



PRESENTACIÓN

Hola, tripulación atenta:

Somos los pasajeros del barco ALAS, Norberto y Elena, quienes acompañados de la tripulación de emociones y la pata Anatta os queremos invitar a embarcar en una nueva etapa del apasionante viaje de aprender a conocernos y cuidarnos con atención.

¿Sabéis qué? En esta nueva aventura, ¡el barco ALAS se ha transformado! Y cuenta con un panel de mandos muy especial, con el que aprenderemos a poner nuestra atención en cómo funcionan nuestra mente y las funciones cognitivas que nos ayudan a comprender el mundo que nos rodea.

Para aprender a manejar el nuevo vehículo y las herramientas que lo componen, asistiremos a la Escuela Mente Atenta, en la que conoceremos a nuevos guías y compañeros de viaje con los que:

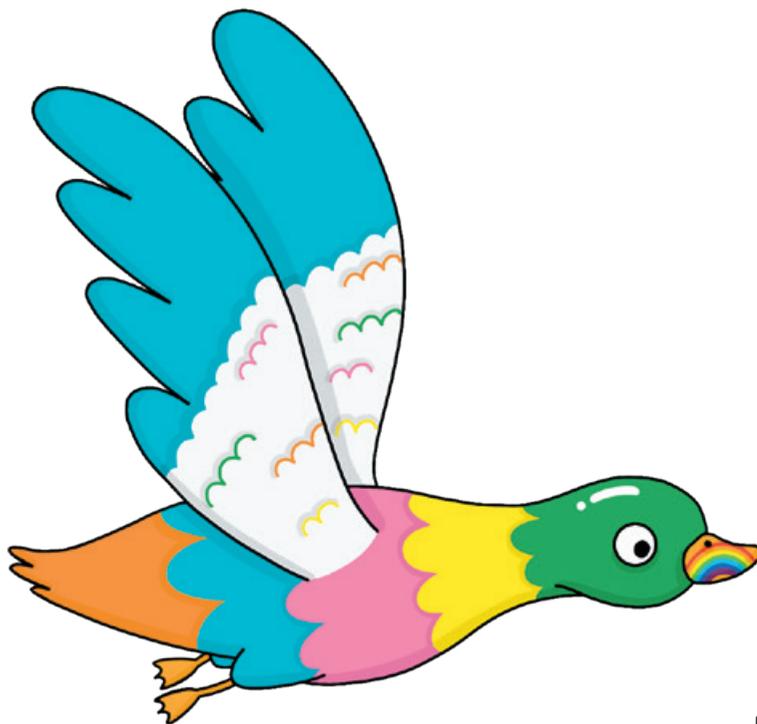
- Profundizaremos en el funcionamiento y entrenamiento de la atención de una forma lúdica.
- Incorporaremos nuevos recursos que nos ayuden a atender a nuestro cuerpo, emociones y pensamientos.
- Aprenderemos de una forma práctica y divertida el funcionamiento de nuestra mente y las funciones que la componen, como pueden ser la memoria.

- Incorporaremos nuevos recursos de percepción y regulación emocional.
- Seguiremos incorporando actitudes que nos ayuden a conocernos y conocer mejor a los demás.
- Incorporaremos nuevos hábitos saludables de autocuidado y de cuidado del entorno.

Estas son nuestras metas de comprensión para este nuevo curso, a las que llegaremos a través de cuentos, cartas, juegos, retos muy divertidos y herramientas que encontraremos a bordo del nuevo vehículo ALAS.

¿Queréis conocer más cosas de este vehículo?

¡Una nueva etapa del viaje ALAS está a punto de comenzar!



LA TRANSFORMACIÓN DEL BARCO ALAS

Elena y Norberto habían logrado alzar el vuelo a bordo del barco ALAS. Desplegaban las alas de la atención y el cuidado amable de una forma tan estable que surcaban el cielo a gran altura.

Todo ello lo habían conseguido aprendiendo a atender y escuchar a la tripulación de emociones que los acompañaba. Así como también habían aprendido a conocerse mejor a ellos mismos y a los demás con la incorporación de actitudes con ayuda de la pata Anatta y su bandada de patos.



El vigía de la sorpresa con el catalejo de los pensamientos fue el primero en darse cuenta del cambio de paisaje. Observaba que cada vez había más pensamientos en forma de nubes en el cielo **Mente Plena**, lo cual provocaba que todos los pasajeros y la tripulación del barco se distrajeran y que les costara concentrarse en lo que tocaba hacer en cada momento.

Para Norberto era frecuente que su atención se distrajese en pensamientos relacionados con su vida en el faro, lo que provocaba que se enredara en nubes de pensamientos de recuerdos del pasado.

Mientras que cuando era Elena la que dirigía, su atención se distraía con pensamientos relacionados con fantasías sobre cómo sería el vuelo en el futuro.

En cualquier caso, estos pensamientos en forma de nubes provocaban que les costase concentrarse en las tareas que tocaba afrontar en el momento presente. Y cuando esto ocurría, la tripulación de emociones se revolucionaba.



Un día, la pata Anatta les explicó que, después de haber aprendido a conocer cómo funcionaban su atención y sus emociones a bordo del barco ALAS, ya estaban preparados para embarcar en la gran aventura de saber cómo funcionaba su mente.

Y para explicárselo bien, los reunió a todos en la cubierta del barco y, formando el círculo de darse cuenta, comenzó diciendo:

—En nuestra mente es donde se producen los pensamientos. Así como en el cielo Mente Plena hay pensamientos en forma de nubes, en nuestra mente hay pensamientos en forma de ideas. Lo importante es saber observarlos como vigías, sin dejar que nos distraigan. Esto se consigue aprendiendo a manejar la mente a nuestro favor, y no al revés.

Después de escucharle atentamente, a todos les invadió la actitud de la curiosidad y, casi al unísono, preguntaron:

—¿Qué es la mente?

A lo que la pata Anatta les respondió:

—La mente es una potente herramienta que tenemos en el cerebro. Es como un gran panel de mandos con las diferentes capacidades y funciones que hemos conocido y entrenado a bordo del barco ALAS. Estas son **la atención, la memoria y la coordinación**. Pero también existen funciones de **razonamiento** que nos ayudan a comprender, interactuar y responder de la mejor forma en cualquier situación.

Todos la escuchaban con atención, mientras la pata Anatta continuaba:

—Ahora necesitamos convertirnos en pilotos de nuestra mente.

Y para ello nos vamos a despedir del barco tal y como lo conocemos.

¡Ha llegado la hora de iniciar la transformación del barco ALAS!

En ese momento, todos la miraron sorprendidos.

—¿Estáis preparados? —les preguntó Anatta.

Y, por arte de magia, la estructura del barco comenzó a tomar una forma parecida a la de un avión.

Las velas se transformaron en unas alas grandes y seguras para poder dar estabilidad en el vuelo.

El ancla, con la que habían aprendido a parar, se había convertido en un tren de aterrizaje compuesto por las **ruedas del aquí y ahora**, que les ayudarían a aterrizar en la **pista del presente**.

El timón del barco se incorporó al panel de mandos que representaba a la mente e incorporaba otras partes del barco ALAS como la brújula de las emociones, la caracola de la voz interior, la linterna y el catalejo, además de un montón de botones por descubrir.

Por otro lado, el cofre del valor interno se convirtió en una caja en la que quedaban grabadas todas las experiencias y comprensiones de las que se iban dando cuenta.



Ante todos estos cambios, la tripulación de emociones que acompañaba a Elena y Norberto andaba algo revuelta, y algunas emociones se pusieron al mando por unos instantes.

Así, por ejemplo, el miedo quería dar la vuelta, pues no se sentía preparado. Pero la calma le pidió que respirara con ella para reducir su tamaño y dejarle paso a la alegría, que sentía curiosidad por la nueva aventura.

Elena y Norberto escucharon amablemente a cada una de las emociones. Y, después de agradecerles sus mensajes, las tranquilizaron y les pidieron que confiaran en que ellos y su intuición sabrían tomar las decisiones adecuadas en cada ocasión.

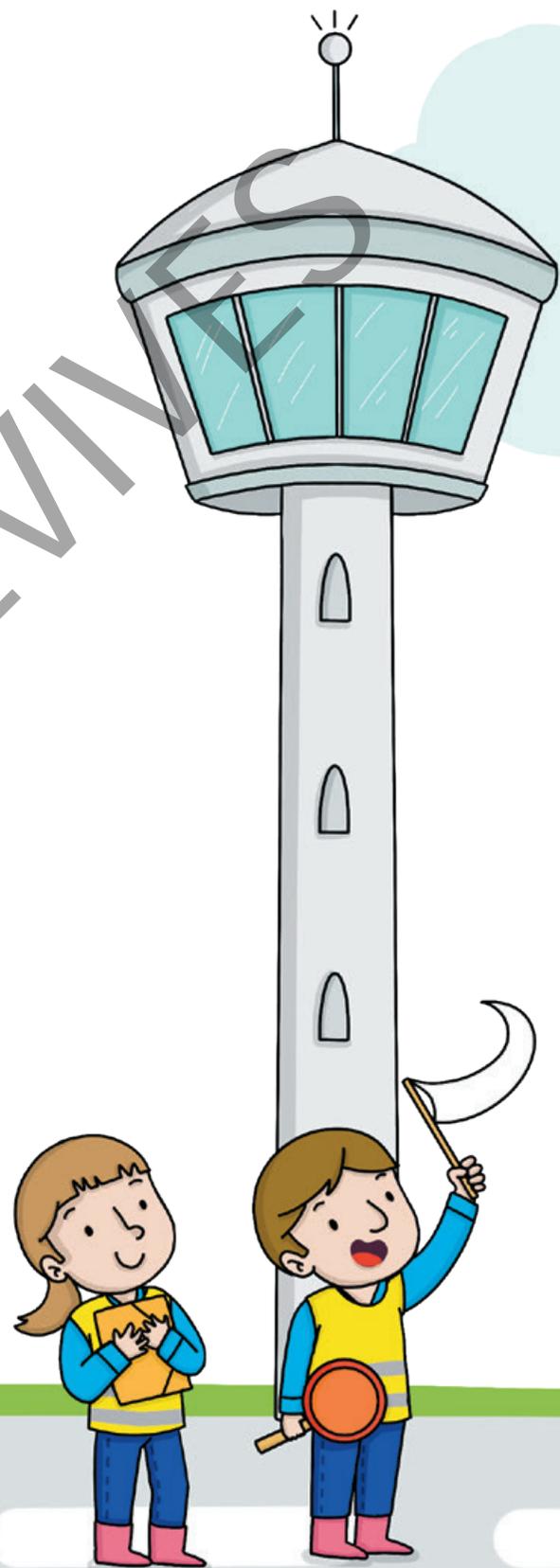
Les recordaron y les mostraron todas las insignias de actitudes que ya tenían incorporadas y el espacio que quedaba libre para las nuevas.

Por último, la pata Anatta les hizo entrega de la tarjeta de embarque para la Escuela de vuelo Mente Atenta y les dijo:

—Ese es vuestro siguiente destino. Allí recibiréis clases de vuelo para seguir entrenando vuestra atención, memoria, coordinación y muchas otras funciones que os servirán para hacer volar la mente.

Elena, Norberto y toda la tripulación de emociones se unieron en un abrazo grupal y gritaron al unísono: «¡Nosotros podemos, nosotros valemos!».

Una nueva etapa del viaje estaba a punto de comenzar.





Al día siguiente, consiguieron realizar el primer aterrizaje en la pista del presente con la ayuda de las ruedas del tren de aterrizaje del aquí y ahora.

Norberto y Elena bajaron del avión ALAS cargando con sus equipajes llenos de pensamientos e inquietudes ante la nueva aventura.

Allí fueron recibidos por el piloto Neo, la pilota Nélide y la azafata del cuidado amable Trinity. Y les explicaron que ellos se encargarían de guiarlos en las clases de vuelo en las que aprenderían todo lo relacionado con el avión y con el funcionamiento de la mente.



GRUPO EDELVIVES

GRUPO COLEGIO DEL VIVES

SITUACIONES DE APRENDIZAJE



- 1 De forma grupal, realizamos la rutina *Veo, pienso, me pregunto*. Elige lo que más te haya llamado la atención del cuento y completa la tabla.

Veo	Pienso	Me pregunto

- 2 Para medir tu nivel de atención, marca la respuesta a cada pregunta. Suma un punto por cada acierto y resta uno por cada equivocación. Recuerda tratarte con amabilidad, es solo un juego.

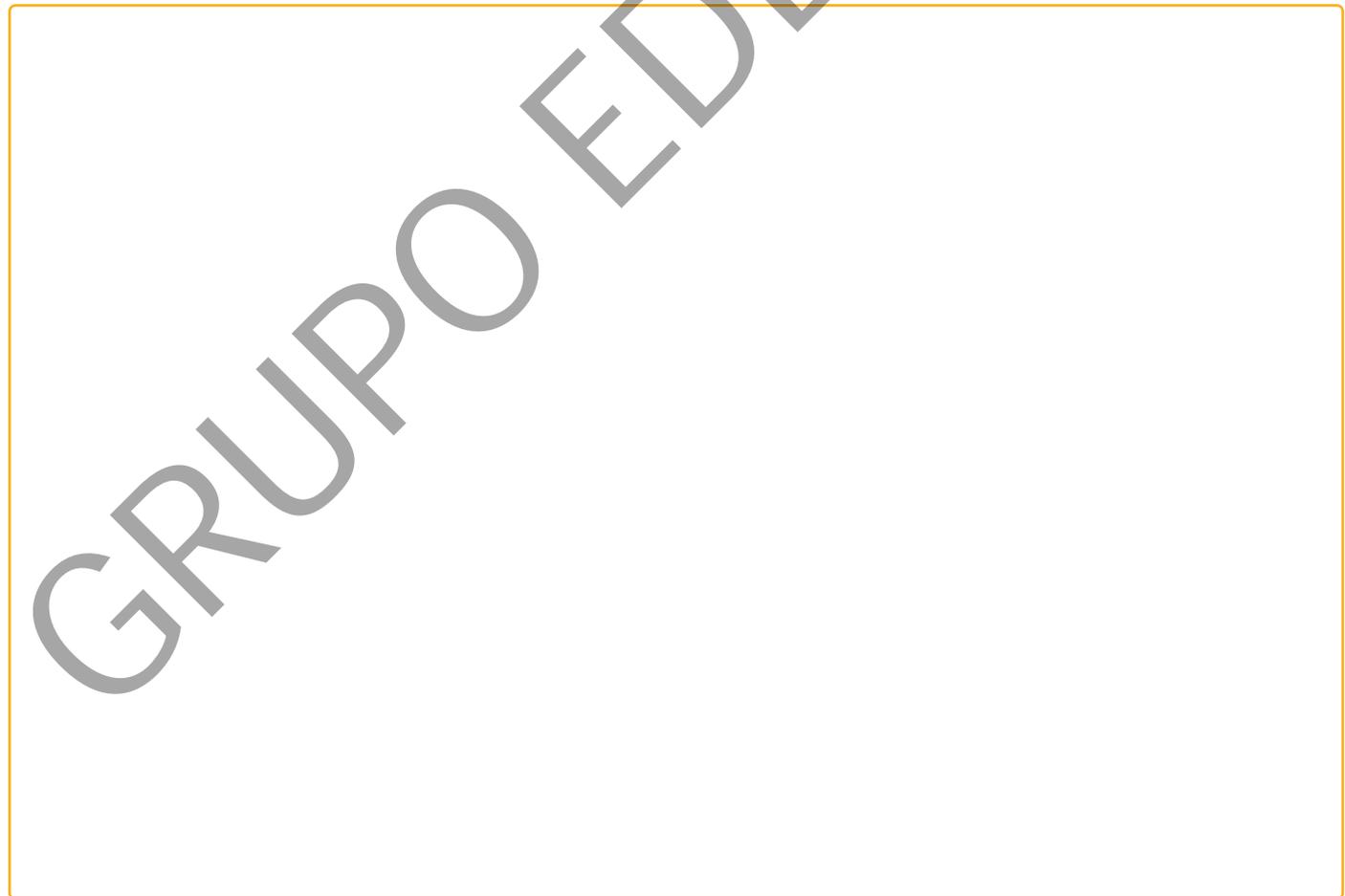
- ¿Quién fue el primero en darse cuenta del cambio de paisaje?
 NORBERTO ELENA EL VIGÍA
- ¿En qué pensaba Norberto cuando se despistaba?
 EL FARO EL BARCO EL FUTURO
- ¿Quién fue a visitarlos?
 LA TORTUGA SAGA LA PATA ANATTA EL PERRITO ATENC♥
- ¿Sobre qué tenían que aprender para no despistarse?
 MENTE VIAJES LIBROS
- ¿En qué se transformó el barco ALAS?
 COCHE TREN AVIÓN
- ¿Qué emociones se pusieron al mando?
 TRISTEZA CULPA MIEDO VERGÜENZA ALEGRÍA
- ¿Cómo se llama la escuela de vuelo?
 CUERPO ATENTO MENTE ATENTA VUELO ATENTO
- ¿Cómo se llaman los instructores de vuelo?
 NEO TEO NADIA NÉLIDA TRINITY TOMASA

- 3 Lee el mensaje de la caja del valor interno.



SOLO POR EXISTIR, TODOS TENEMOS UN TESORO QUE,
PASE LO QUE PASE, NUNCA SE PUEDE REDUCIR:
TÚ SABES, TÚ PUEDES Y TÚ VALES. YO SÉ, YO PUEDO Y YO VALGO.

- Dibújate en alguna situación en la que necesites recordar este mensaje.



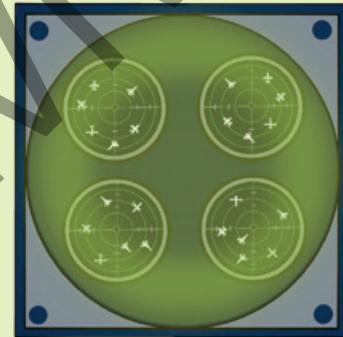
RADAR DE LA ATENCIÓN

El radar de la atención funciona como la luz del faro, con él podemos poner nuestra atención en cuatro radares diferentes: el cuerpo, los sentidos, las emociones y los pensamientos.

Utilizamos la atención para conocer el mundo que nos rodea.
Nuestra atención puede tener tres posiciones: abierta, focalizada o ejecutiva.

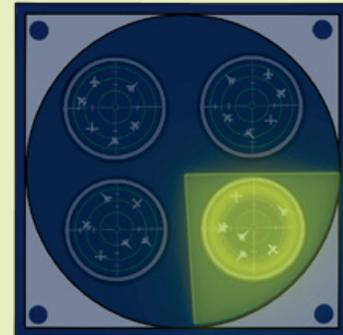
Atención abierta

El radar gira iluminando todo lo que hay a nuestro alrededor sin pararse en nada en concreto.



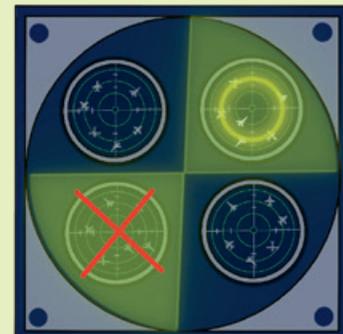
Atención focalizada

La luz de la atención ilumina a un solo objeto.



Atención ejecutiva

La luz de la atención no se despista ni se distrae con nada.



PANEL DE MANDOS: RADAR DE LA ATENCIÓN

1 Una cada situación con el tipo de radar de la atención que se utiliza.

Me duele la tripa.

Estoy saboreando el desayuno.

Me siento triste.

Estoy preocupada porque tengo un examen.



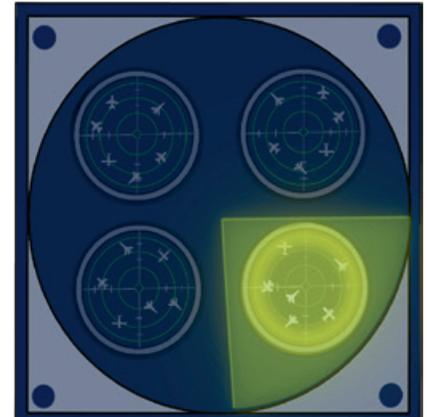
Radar del cuerpo

Radar de los pensamientos

Radar de las emociones

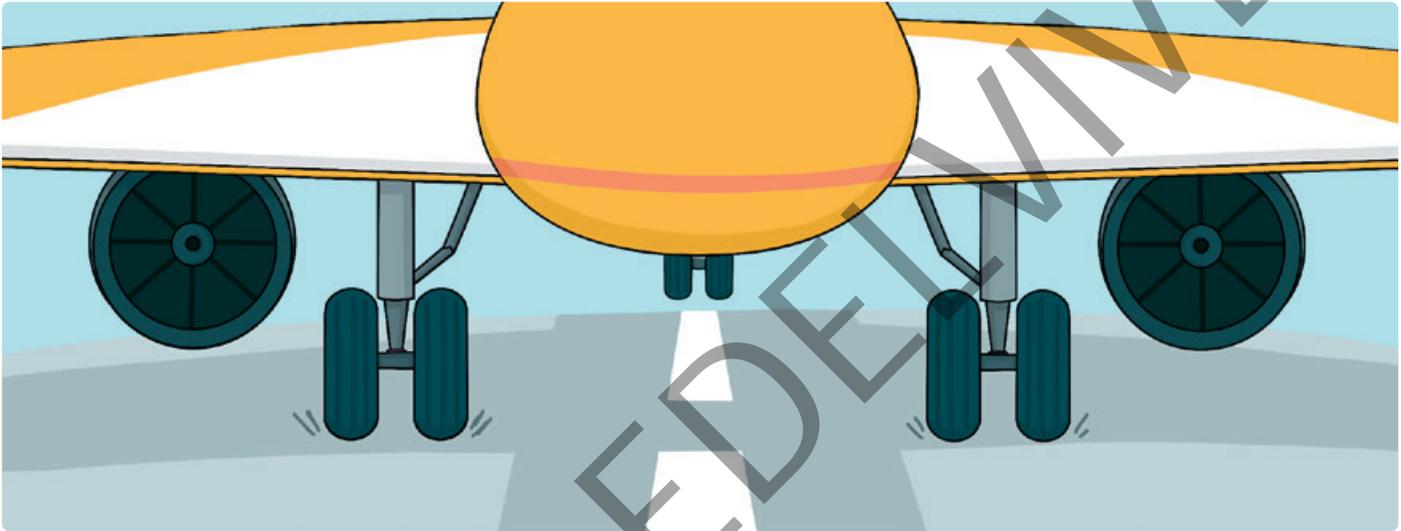
Radar de los sentidos

2 Escribe el nombre de cada posición de la red atencional.



TREN DE ATERRIZAJE

La respiración es una gran herramienta para ayudarnos a estar atentos y aterrizar en el momento presente. Además, cuando ponemos nuestra atención en ella, podemos mejorar en el aprendizaje y en la regulación de las emociones.



- 1 Vuelve a realizar la respiración del aquí y el ahora, pero esta vez repasa con un rotulador en la inhalación y en la exhalación cada una de las ruedas.



- Escribe tres situaciones en las que consideras que te puede servir de ayuda practicar esta respiración.

RADAR DE LOS SENTIDOS

El radar de los sentidos nos ayuda a encender nuestra atención para poder conocer el mundo que hay a nuestro alrededor. Además, cuando nos despistamos, los sentidos nos ayudan a reconectar con lo que tenemos que hacer en ese momento.

Olfato: sentido del olfato activado para respirar atentamente y olerlo todo.

Vista: sentido de la vista activado para poder verlo todo.

Gusto: sentido del gusto activado para saborearlo todo.

Tacto: sentido del tacto activado para poder tocarlo todo.

Oído: sentido del oído activado para poder oírlo todo.

Al respirar, puedo escuchar cómo se siente mi cuerpo y qué emociones han venido a visitarme.

ATENCIÓN, ENCIÉNDETE, QUE AQUÍ Y AHORA QUEREMOS ATENDER.



RADAR DE LA ATENCIÓN: RADAR DE LOS SENTIDOS

1 Completa con el sentido y el órgano al que hace referencia cada definición.

- Con el sentido de la _____ puedo ver con mis _____
- Con el sentido del _____ puedo tocar con mi _____
- Con el sentido del _____ puedo oír con mis _____
- Con el sentido del _____ puedo oler y respirar con mi _____
- Con el sentido del _____ puedo saborear con mi _____

2 Después de realizar el ritual de encender la atención, dibuja las cosas que has visto, oído y tocado.



GRUPO

- Observa cómo estás cuando pones tu atención en dibujar.

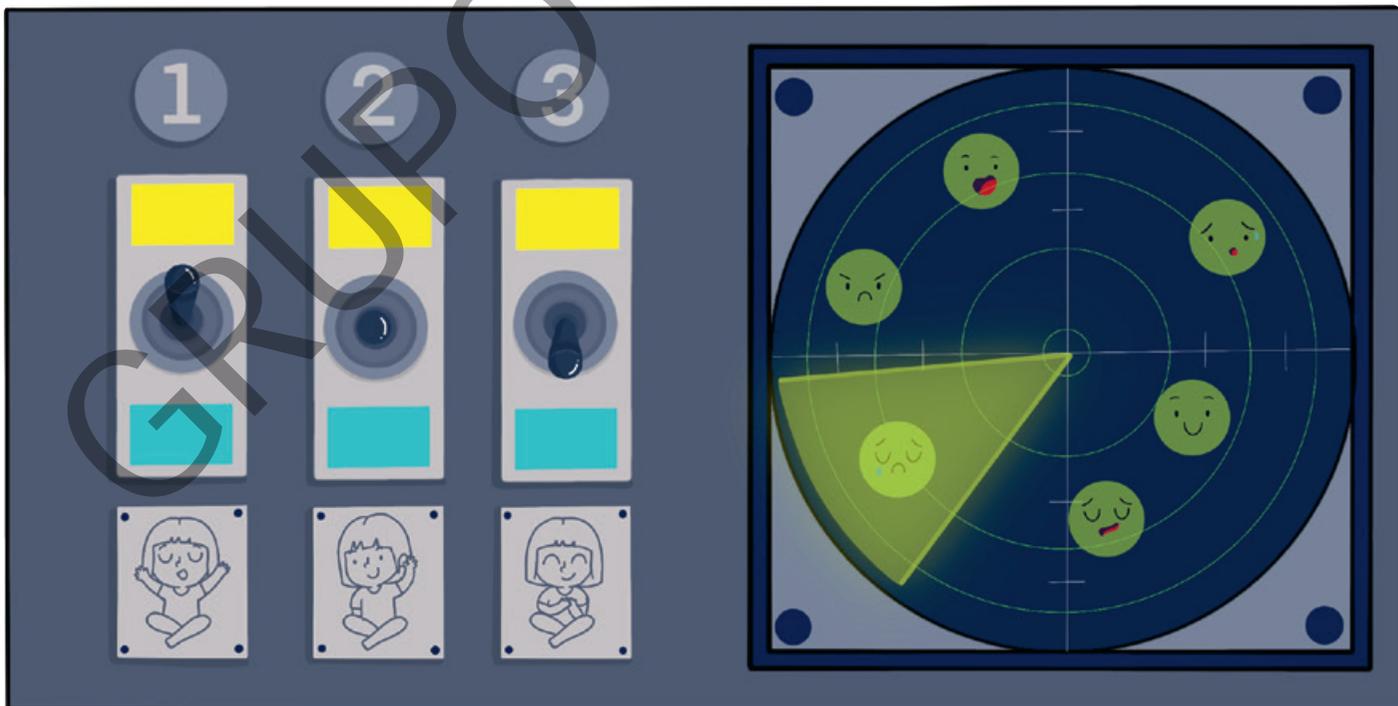
LOS PASOS DE REGULACIÓN EMOCIONAL

Las emociones están muy relacionadas con el cuerpo. Es en el cuerpo donde las notamos primero y, a través de él, nos «hablan» en forma de sensaciones físicas, trayéndonos el mensaje de cómo nos sentimos ante eso que nos está sucediendo.

Es muy importante recordar que las emociones no son malas ni buenas, todas tienen una misión importante que cumplir.

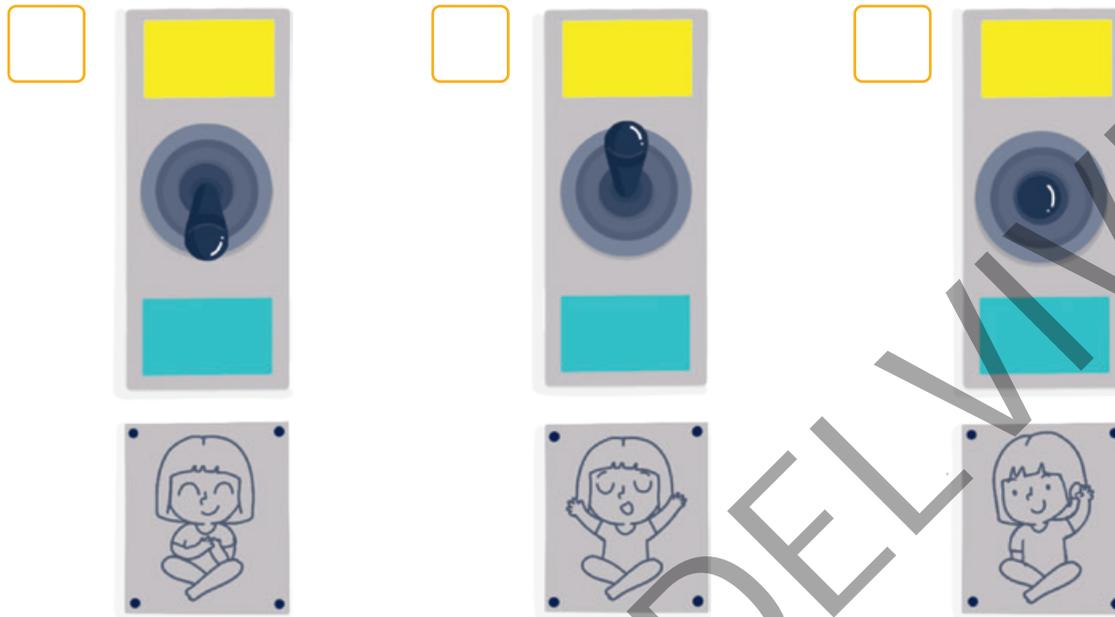
Y para poder «escuchar» a las emociones, contamos con los pasos de regulación emocional, que son los siguientes:

1. **Parar y respirar.** Cuando una emoción de nuestra tripulación se pone al mando, es importante parar y respirar de una forma atenta para que podamos escucharla.
2. **Sentir y escuchar.** Tenemos que sentir qué sensaciones físicas se producen en el cuerpo para así poder escuchar el mensaje que nos traen.
3. **Coger de la mano y actuar.** El último paso consiste en coger la emoción de la mano y hacer aquello que necesitamos para volver a la calma.



LOS PASOS DE REGULACIÓN EMOCIONAL

1 Numera cada imagen para ordenar los pasos de regulación emocional.



2 Elena y Norberto están nerviosos porque tienen su primera clase de vuelo. Escribe debajo de cada uno de ellos la emoción que piensas que pueden tener en este momento.

- A continuación, escribe lo que crees que necesitan hacer.





RADAR DE LAS EMOCIONES

El radar de las emociones nos ayuda a conocer cómo son las emociones básicas o primarias que forman parte de nuestra tripulación emocional y aquellas que surgen de la mezcla de estas: las emociones secundarias.

EMOCIONES BÁSICAS O PRIMARIAS

SORPRESA

¡Hola! Soy la sorpresa y aparezco cuando sucede algo que no esperas: percibes un sonido o un movimiento fuerte, recibes buenas o malas noticias, haces algo nuevo...



Soy una emoción que dura muy poco tiempo, porque mi función es desviar tu atención hacia lo que ha sucedido, y te preparo para conectar con las demás emociones para que sepas cómo reaccionar.

Cuando aparezco, notas un sobresalto, tu corazón se acelera, tus ojos y tu boca se abren y se te tensa el cuerpo.

Cuando conectas con tu cuerpo y con tu respiración para poder comprender lo que ha sucedido, me hago más pequeña.

ALEGRÍA



¡Hola! Soy la alegría y puedo aparecer cuando te pasa algo que te gusta mucho y te hace sentir bien. Te recuerdo aquello que te da placer y hago que tengas comportamientos positivos y te apetezca estar con los demás.

Me notas en el cuerpo porque tu corazón late rápido, sientes ganas de sonreír y tienes mucha energía para hacer cosas.

Aparezco cuando realizas actividades con las que disfrutas, compartes momentos especiales con amigos o familiares o alcanzas metas.

IRA

¡Hola! Soy la ira y puedo aparecer cuando te enfrentas a conflictos en los que sientes que sucede algo que no te gusta, te parece injusto o te hace daño.



Me puedes sentir porque notas tensión en todo el cuerpo, sensación de calor, ganas de llorar o un aumento de energía.

Me hago más pequeña cuando conectas con tu cuerpo y con tu respiración, buscas ayuda, visualizas tu lugar en calma, etc.

MIEDO

¡Hola! Soy el miedo y soy fundamental para tu supervivencia. Puedo aparecer para avisarte de algún peligro real o imaginado, cuando estás en una situación nueva o cuando estás con otras personas que también sienten esta emoción.



RADAR DE LA ATENCIÓN: RADAR DE LAS EMOCIONES PRIMARIAS

Me notas en tu cuerpo porque tu corazón va muy rápido, te sientes paralizado o sientes un exceso de energía y calor.

Cuando subo mucho de intensidad puedes disminuirme contándoselo a alguien de confianza, conectando con tu cuerpo y tu respiración, visualizando tu lugar en calma o escribiendo.

TRISTEZA

¡Hola! Soy la tristeza y puedo aparecer cuando sientes o piensas que has perdido algo o

alguien de valor para ti, cuando algo no te sale como esperabas, estás en un conflicto e incluso cuando te sientes enfermo.

Me notas en tu cuerpo porque tu mirada está baja, lloras o tienes ganas de hacerlo, baja tu energía y quieres estar solo.

Cuando subo mucho de intensidad puedes disminuirme buscando la compañía de personas que te quieren, visualizando tu lugar en calma o con actividades que te hacen sentir bien.

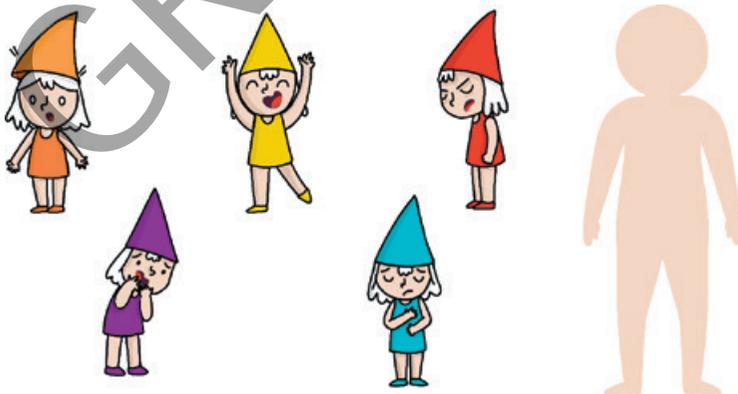


- 1 Cuenta las letras del nombre de cada emoción. Después, escribe las emociones en orden, de la que tiene más a letras a la que menos.

sorpresa alegría ira miedo tristeza

- 2 Completa.

- Rodea aquella emoción con la que terminas la sesión.
- Marca en la silueta en qué zona del cuerpo la notas.
- Reflexiona sobre lo que necesitas hacer con esa emoción y escríbelo.



EMOCIONES SECUNDARIAS

Las emociones secundarias surgen de la mezcla de las emociones primarias y, a veces, son más difíciles de identificar y gestionar. La linterna de la luz interior nos ayuda a poner luz sobre estas emociones secundarias.

VERGÜENZA

¡Hola! Soy la vergüenza y soy el resultado de la mezcla del miedo, la tristeza, la sorpresa y la ira. Suelo aparecer cuando estás con otros y sucede algo en lo que sientes inseguridad y piensas que se pueden reír de ti, cuando cometes

errores y los demás lo notan o te enfrentas a una situación nueva.

Me notas en tu cuerpo porque sientes calor en la cara y el corazón te late muy rápido.

Cuando subo mucho de intensidad te puede ayudar recordar tu valor interno, recordar tus logros y hablarte con amabilidad.

CULPA

¡Hola! Soy la culpa y aparezco cuando se mezclan la ira y la tristeza. Suelo aparecer cuando fallas, no cumples con tus responsabilidades o haces daño a alguien.



Me notas en el cuerpo porque no puedes dejar de pensar en lo que has hecho, notas peso en el pecho y en el estómago y te sientes casi sin energía.

Cuando subo mucho de intensidad te puede ayudar pedir disculpas sinceras a la persona que has dañado y ser amable contigo en la forma en la que te tratas.

CELOS

¡Hola! Soy los celos y soy la suma del miedo, la ira y la tristeza. Puedo aparecer cuando sientes que puedes perder algo o a alguien que es importante para ti. Cuando sientes que estás compitiendo con otro y crees que eres menos que él o ella.



Cuando me relacionas a cosas y quieres algo que no tienes, también me puedo llamar envidia.

Me sientes como una bola de fuego que recorre todo tu cuerpo, notas tensión en el pecho y en el estómago.

Cuando subo mucho de intensidad te puede ayudar recordar tu valor interno, tener más confianza en ti y hablarlo con las personas involucradas.

RADAR DE LA ATENCIÓN: RADAR DE LAS EMOCIONES SECUNDARIAS

- 1 Escribe la mezcla de emociones básicas de la que está hecha cada emoción secundaria.

Vergüenza: _____

Culpa: _____

Celos: _____

- Dibuja en la parte que ilumina la linterna una situación en la que necesites poner luz para coger a una emoción secundaria de la mano.



- 2 Completa.

- Rodea aquella emoción con la que terminas la sesión.
- Señala en la silueta en qué zona del cuerpo la notas.
- Reflexiona sobre lo que necesitas hacer con esa emoción y escríbelo.



RADAR DE LOS PENSAMIENTOS

Los pensamientos son ideas que se generan en nuestra mente a partir de las experiencias que vivimos. Pensar nos ayuda a comprender cosas nuevas, recordar momentos vividos e incluso crear nuevas ideas.

A veces, los pensamientos nos distraen y no nos dejan concentrarnos en el momento presente para hacer lo que toca. En ese caso, es importante darnos cuenta de lo que está pasando y observarlos convirtiéndonos en exploradores de nuestros pensamientos, como si fuesen nubes en el cielo de nuestra mente.

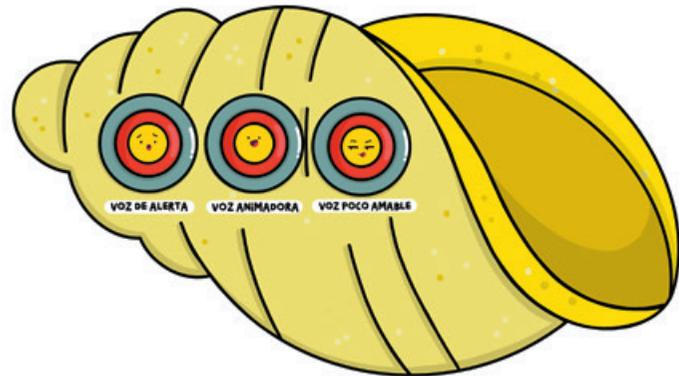


CARACOLA DE LA VOZ INTERIOR

Nuestra voz interior nos llega a través de nuestros pensamientos, ideas o intuiciones sobre las cosas que nos pasan. Existen diferentes formas de escucharla, y para ello nuestro radar tiene integrada la caracola de la voz interior, cuya misión es cuidarnos.

Nuestra voz interior tiene diferentes formas de hablarnos:

- **Voz de alerta.** Son pensamientos, ideas o intuiciones que nos alertan de algún peligro real o imaginado.
- **Voz animadora.** Son pensamientos, ideas o intuiciones que nos animan a seguir realizando aquello que estamos haciendo.
- **Voz poco amable.** Son pensamientos que nos hacen sentirnos mal o sentirnos pequeños.



RADAR DE LA ATENCIÓN: RADAR DE LOS PENSAMIENTOS

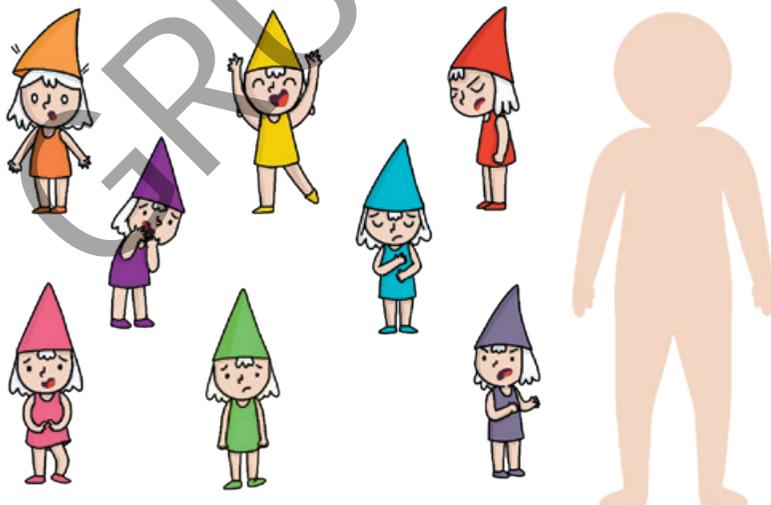
1 Dibuja o escribe dentro de cada nube los pensamientos que había en tu mente durante la práctica *Exploradores de pensamientos*.

- Clasifica los pensamientos según los tipos de voz de la caracola.



2 Completa.

- Rodea aquella emoción con la que terminas la sesión.
- Señala en la silueta en qué zona del cuerpo la notas.
- Reflexiona sobre lo que necesitas hacer con esa emoción y escríbelo.
- Escribe el pensamiento que te esté acompañando en este momento.



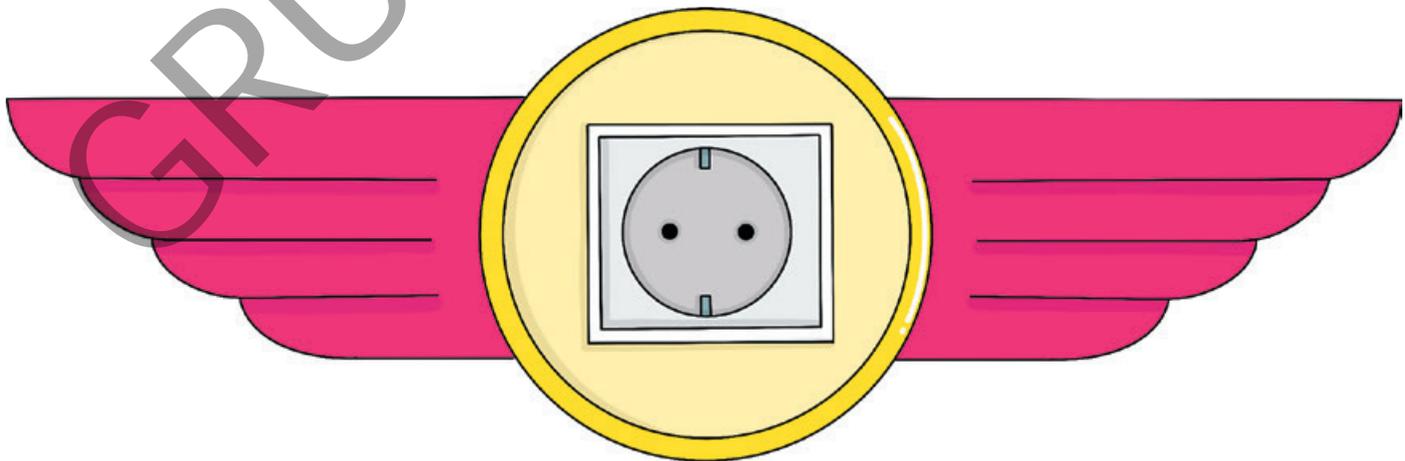
LA ACTITUD DE LA CONEXIÓN

PARA PODER CUIDARNOS EN CUALQUIER SITUACIÓN QUE NOS TOQUE VIVIR, ES MUY IMPORTANTE SABER DESPLEGAR LAS ALAS DE LA ATENCIÓN Y EL CUIDADO.

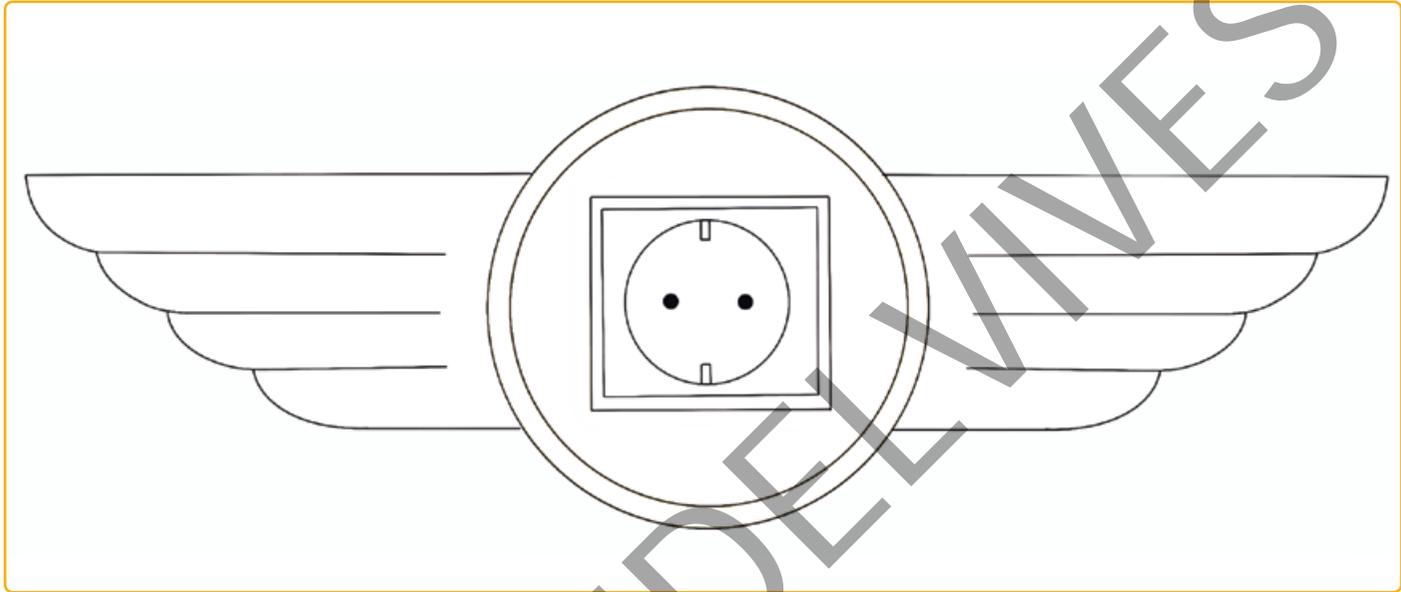
A BORDO DEL AVIÓN ALAS VAMOS A DESCUBRIR LA ACTITUD DE LA CONEXIÓN PARA PODER ENCENDER LAS INSIGNIAS DE ACTITUDES QUE NOS ENSEÑAN LA PATA ANATTA Y SU BANDADA. LUEGO, PODREMOS INCORPORARLAS EN NUESTRO PASAPORTE DE INSIGNIAS.



La conexión es la capacidad de atender y comprender lo que nos pasa, ya sea en nuestro cuerpo, en nuestras emociones, en nuestros pensamientos o con los demás. La conexión es como un botón que enciende nuestra capacidad de darnos cuenta para poder descubrir el resto de las actitudes que nos ayudarán en cada vuelo.



- 1 Colorea la insignia de la conexión, la primera actitud que vamos a aprender a encender.



- 2 Completa.

- Rodea aquella emoción con la que terminas la sesión.
- Señala en la silueta en qué zona del cuerpo la notas.
- Reflexiona sobre lo que necesitas hacer con esa emoción y escríbelo.
- Escribe el pensamiento que te esté acompañando en este momento.



LA ACTITUD DE LA AMABILIDAD

La amabilidad es la actitud que nos ayuda a descubrir en nosotros el resto de las actitudes. Somos amables cuando nos tratamos a nosotros mismos y a los demás con respeto y cariño. Y cuando realizamos acciones o deseos que demuestran que nos amamos a nosotros mismos y al otro.

Cuando somos atentos y amables con nosotros mismos y con los demás, somos capaces de vivir cualquier experiencia de una forma sana y saludable.

Ser amables nos hace ser más felices.

LA ACTITUD DE LA CONFIANZA

La confianza es esa sensación que tenemos cuando nos sentimos seguros, que estamos a salvo y que podemos hacer eso que nos proponemos.

Podemos sentir confianza en nosotros mismos, ya que sabemos que somos valiosos. Y también podemos sentir confianza en otras personas; cuando sentimos confianza en esas personas que nos hacen saber que somos valiosos, que nos demuestran que nos quieren, nos respetan y nos tratan con amabilidad y cuidado.



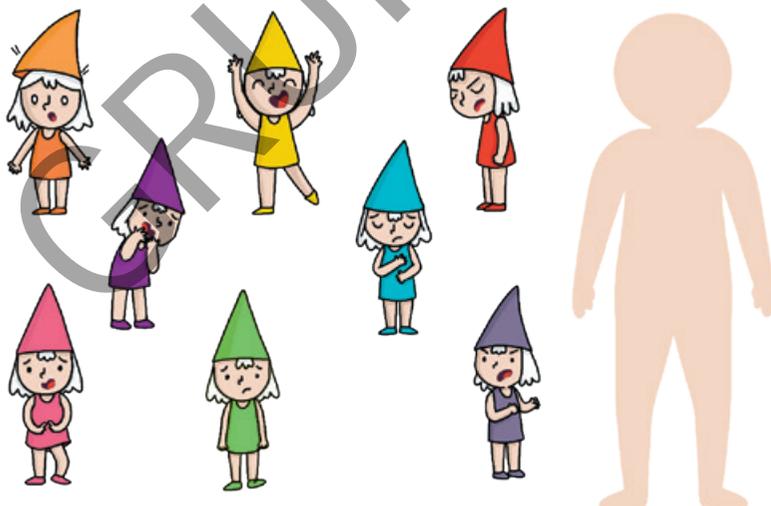
LA AMABILIDAD Y LA CONFIANZA

- 1 Una vez realizada la práctica de la amabilidad y la confianza, dibuja una situación en la que te has propuesto trabajar estas actitudes.

- Colorea las insignias de la amabilidad y de la confianza en tu pasaporte.

2 Completa.

- Rodea aquella emoción con la que terminas la sesión.
- Señala en la silueta en qué zona del cuerpo la notas.
- Reflexiona sobre lo que necesitas hacer con esa emoción y escríbelo.
- Escribe el pensamiento que te esté acompañando en este momento.



LA ACTITUD DE LA PACIENCIA

La paciencia es la capacidad de saber esperar, comprender que cada cosa tiene su tiempo y lugar.

A veces, cuando deseamos que pase algo, nos cuesta esperar con calma y nuestra atención se despista imaginando eso que queremos que suceda.

Aprender a vivir atentos en el momento presente nos ayuda a trabajar nuestra paciencia.

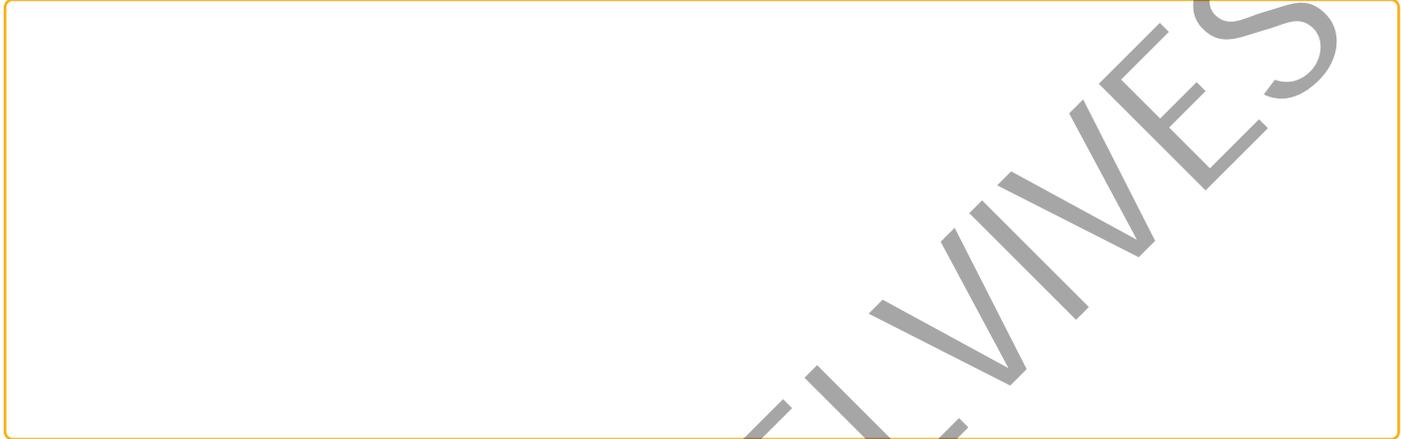
LA ACTITUD DE LA EMPATÍA

La empatía es la capacidad de darnos cuenta de cómo están los demás, comprendiendo la emoción que sienten en cada momento, y entendiendo lo que les está pasando como si pudiéramos ponernos en su lugar. Para ello, es muy importante saber escuchar, ser pacientes y amables con los otros para que tengan confianza en nosotros para contarnos lo que les pasa.

La empatía nos ayuda a conocer a los demás para formar equipo con ellos y trabajar juntos en lo que nos propongamos.



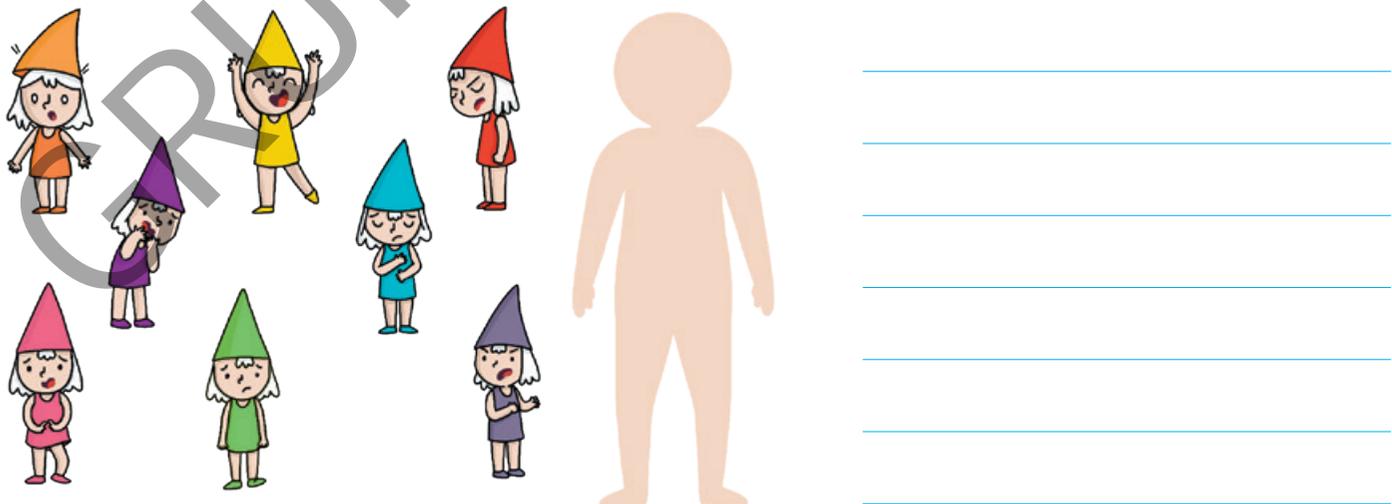
- 1 Una vez realizada la práctica de la paciencia, dibuja una situación en la que te has propuesto trabajar esta actitud.



- Colorea las insignias de la paciencia y de la empatía en tu pasaporte.

- 2 Completa con lo que te cuenta tu compañero o compañera.

- Rodea aquella emoción con la que termina la sesión tu compañero o compañera.
- Señala en la silueta en qué zona del cuerpo la nota.
- Pídele que reflexione sobre lo que necesita hacer con esa emoción y escribe lo que te cuenta.
- Escribe el pensamiento que esté acompañando a tu compañero o compañera en este momento.



LA ACTITUD DE LA CURIOSIDAD

La curiosidad es la capacidad de asombrarse ante algo que me está pasando y querer explorarlo y conocerlo como si fuese la primera vez, aunque ya lo haya visto o experimentado antes, porque cada momento es único e irrepetible.

La curiosidad también es esa actitud de querer buscar, encontrar, explorar, experimentar... con la ilusión de descubrir y aprender algo nuevo.

La curiosidad nos ayuda a crear nuevas formas de afrontar las cosas que nos pasan.

LA ACTITUD DE LA GRATITUD

La gratitud es la capacidad de ser agradecidos con lo que nos está sucediendo.

Cuando nos pasan cosas buenas es fácil ser agradecidos. Y cuando nos pasan cosas malas, tenemos una oportunidad para trabajar la gratitud. Por ejemplo, podemos valorar y estar más agradecidos por los buenos momentos o ser agradecidos con las personas que nos ayudaron a atravesar ese mal momento. Ser agradecidos nos ayuda a vivir siendo más felices.



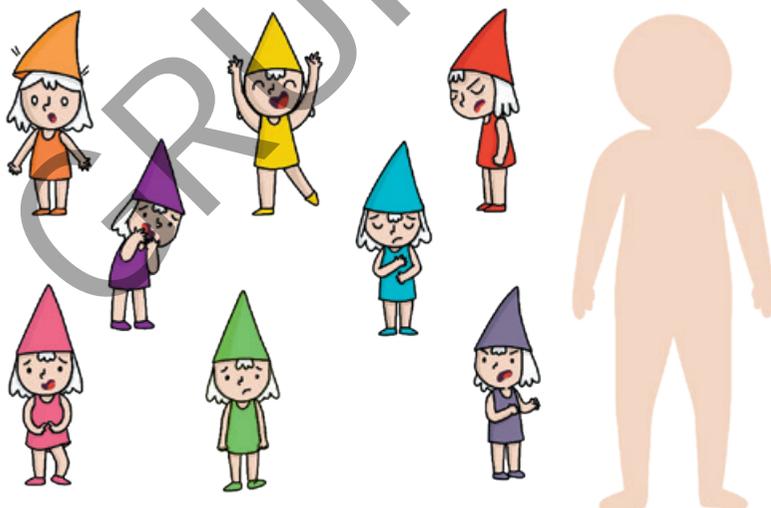
1 Escribe tu nombre como si fuese la primera vez. Pon toda tu atención en las sensaciones físicas que experimentas al coger el lapicero y al moverlo por el papel.

- A continuación, escríbele en el cuaderno de bitácora de tu compañero o compañera alguna frase en la que le agradezcas algo.

- Colorea las insignias de la curiosidad y la gratitud en tu pasaporte.

2 Completa.

- Rodea aquella emoción con la que terminas la sesión.
- Señala en la silueta en qué zona del cuerpo la notas.
- Reflexiona sobre lo que necesitas hacer con esa emoción y escríbelo.
- Escribe el pensamiento que te esté acompañando en este momento.
- Observa si puedes enviarte algún mensaje de gratitud.





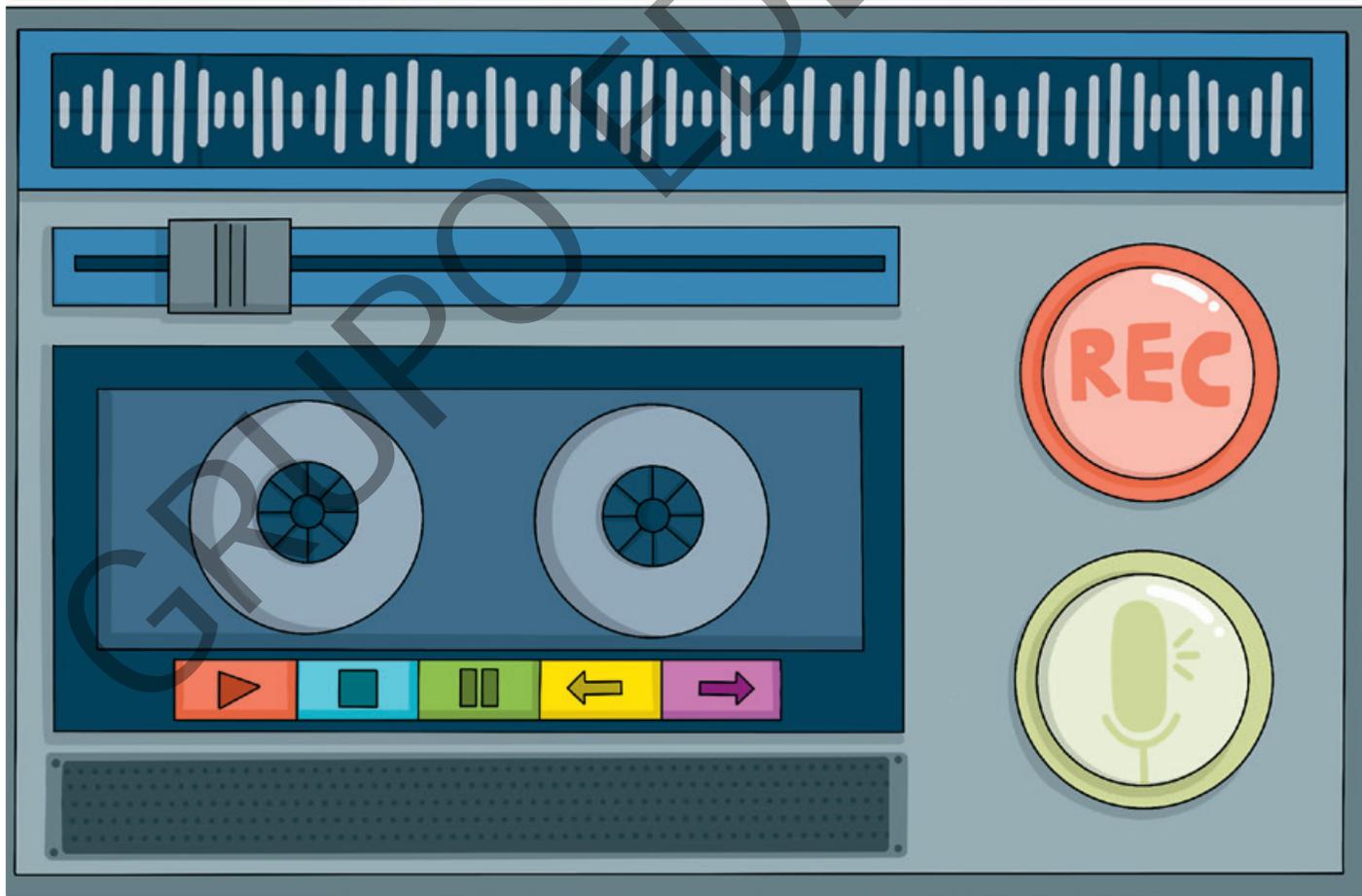
LA MEMORIA Y EL APRENDIZAJE

Para poder atender, necesitamos el aprendizaje y la memoria.

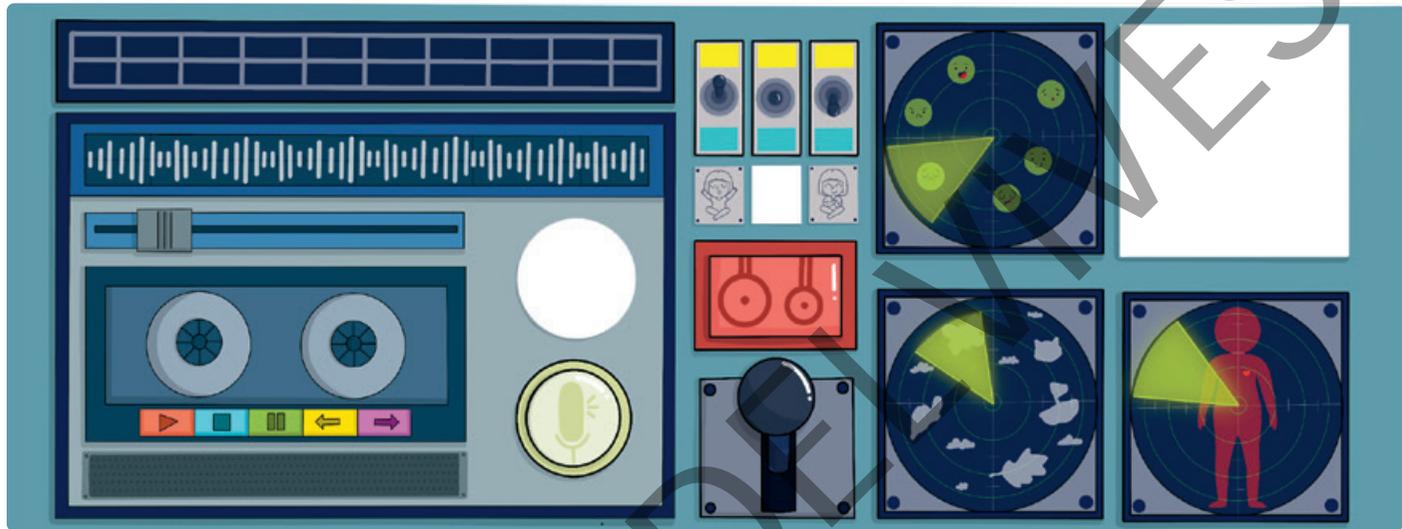
El aprendizaje es el proceso mediante el cual adquirimos la información. Y la memoria es el mecanismo mediante el cual retenemos esa información, almacenándola para después recuperarla cuando la necesitamos.

Sin embargo, hay informaciones que acaban perdiéndose rápidamente y otras que se almacenan, convirtiéndose en recuerdos para toda la vida.

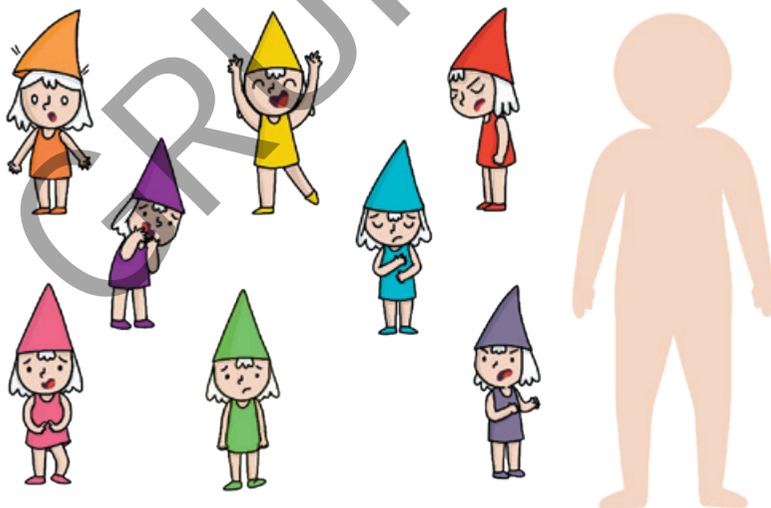
En nuestro cerebro existen zonas donde se guarda toda la información. Es como si tuviéramos una caja que lo guarda todo. Y para recordar algo, solo tenemos que ir a esa caja y buscar.



- 1 Observa el panel de mandos, fíjate bien dónde está colocado cada botón. Dedicale unos minutos. A continuación, sin mirarlo, dibuja los botones que faltan en este panel.



- 2 Completa.
 - Rodea aquella emoción con la que terminas la sesión.
 - Señala en la silueta en qué zona del cuerpo la notas.
 - Reflexiona sobre lo que necesitas hacer con esa emoción y escríbelo.
 - Escribe el pensamiento que te esté acompañando en este momento.





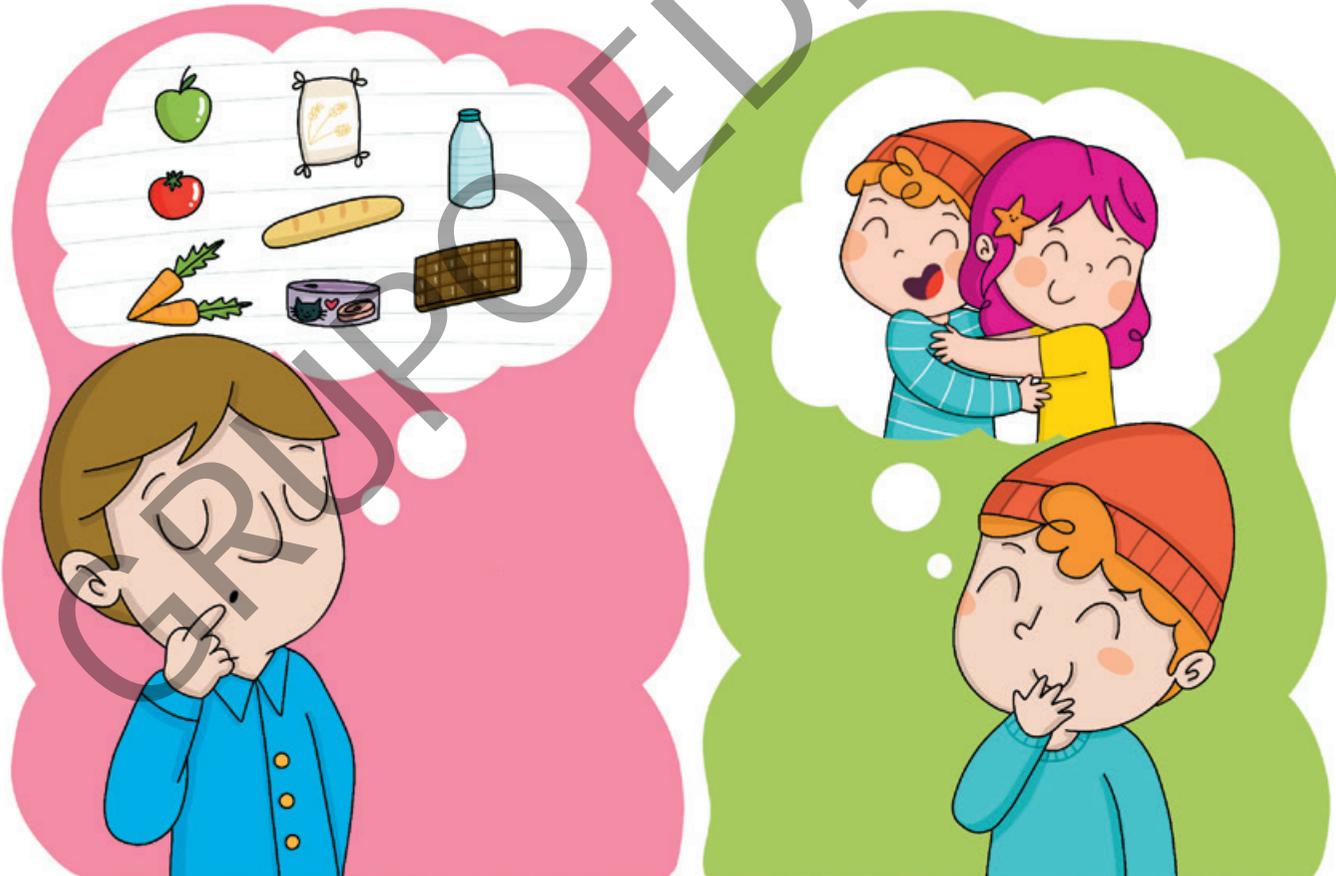
TIPOS DE MEMORIA

Cada vez que aprendemos algo lo guardamos en nuestra memoria.

Si eso que hemos aprendido es completamente nuevo, lo vamos a guardar en la memoria a corto plazo. Y si esa información dejamos de usarla, llegará un momento en el que la vamos a olvidar.

Pero si lo que acabamos de aprender lo usamos muchas veces, lo vamos a acabar guardando de una forma más duradera, y pasará a formar parte de nuestra memoria a largo plazo.

Lo mismo ocurre cuando lo que aprendemos tiene que ver con cosas que ya sabíamos o es algo que nos ha llamado mucho la atención.



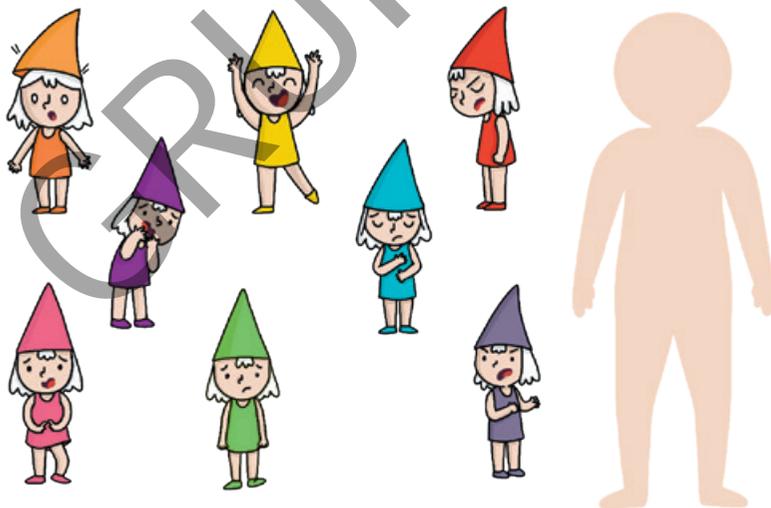
1 Diferencia entre memoria a corto plazo y memoria a largo plazo.

- Recordar la matrícula de un coche que acaba de pasar por la calle.
- Montar en bicicleta.
- Saber leer.
- Retener la lista de la compra.
- Tu fecha de nacimiento.
- Memorizar el número de teléfono al que tienes que llamar inmediatamente pero que solo lo usarás una vez.
- Saber para qué sirven los botones del teléfono.

Corto	Largo
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2 Completa.

- Rodea aquella emoción con la que terminas la sesión.
- Señala en la silueta en qué zona del cuerpo la notas.
- Reflexiona sobre lo que necesitas hacer con esa emoción y escríbelo.
- Escribe el pensamiento que te esté acompañando en este momento.





MEMORIA DE TRABAJO

Dentro de la memoria a corto plazo existe un tipo de memoria que se llama «memoria de trabajo».

La memoria de trabajo es esa memoria que almacena la información durante un periodo de tiempo corto con el fin de utilizarla en una tarea específica.

Por ejemplo, si nos dicen dos números y la tarea consiste en sumarlos, debemos aprendernos los números que nos han dicho, escribirlos en el cuaderno, saber el procedimiento para realizar la suma, sumarlos y anotar el resultado.

Para realizar la suma hemos tenido que dar varios pasos, algunos de ellos ya los sabíamos, pero otros los hemos aprendido, como son los números de la operación. Con el paso del tiempo, estos números se nos olvidarán, pero los pasos que seguir para resolver la suma los hemos hecho tantas veces que nunca se nos olvidarán.

Es decir que, para realizar esa tarea, hemos puesto en marcha nuestra memoria de trabajo.



- 1 Observa la secuencia de imágenes que te van a mostrar durante unos minutos y memorízala. Para memorizarla, puedes repetirla mentalmente en tu cabeza. Después, dibuja la secuencia en el mismo orden.

2 Completa.

- Rodea aquella emoción con la que terminas la sesión.
- Señala en la silueta en qué zona del cuerpo la notas.
- Reflexiona sobre lo que necesitas hacer con esa emoción y escríbelo.
- Escribe el pensamiento que te esté acompañando en este momento.





ENTRENAMOS NUESTRA MEMORIA

Recuerda:

- Para atender, necesitamos activar nuestra memoria y aprendizaje.
- El aprendizaje es el proceso mediante el cual adquirimos la información.
- La memoria es el mecanismo mediante el cual retenemos la información para almacenarla.

Existen varios **tipos de memoria**.

Algunos de ellos son estos:

Memoria a corto plazo

La información nueva si no la usamos, la acabamos olvidando. Y si la usamos o está relacionada con cosas que ya sabemos, la almacenamos en la memoria a largo plazo.

Memoria de trabajo

La información la almacenamos durante un periodo de tiempo corto, con el fin de utilizarla para una tarea específica.

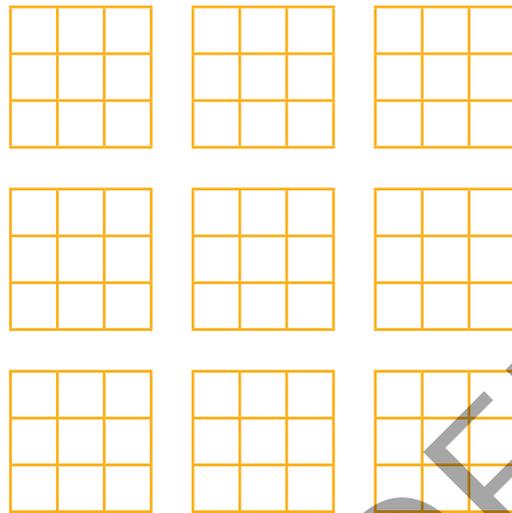
Memoria a largo plazo

La información que ya dominamos y hemos consolidado no se olvida, sino que podemos rescatarla en cualquier momento.



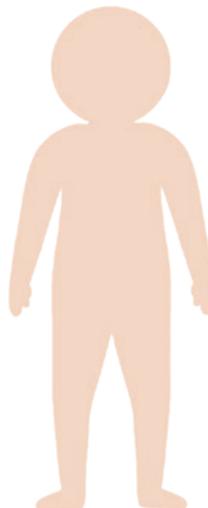
ENTRENO MI ATENCIÓN, ENTRENO MI MEMORIA

- 1 Memoriza los puntos que te van a mostrar y colócalos en su sitio en las siguientes plantillas. Al finalizar, las corregimos entre todos.



- 2 Completa.

- Rodea aquella emoción con la que terminas la sesión.
- Señala en la silueta en qué zona del cuerpo la notas.
- Reflexiona sobre lo que necesitas hacer con esa emoción y escríbelo.
- Escribe el pensamiento que te esté acompañando en este momento.



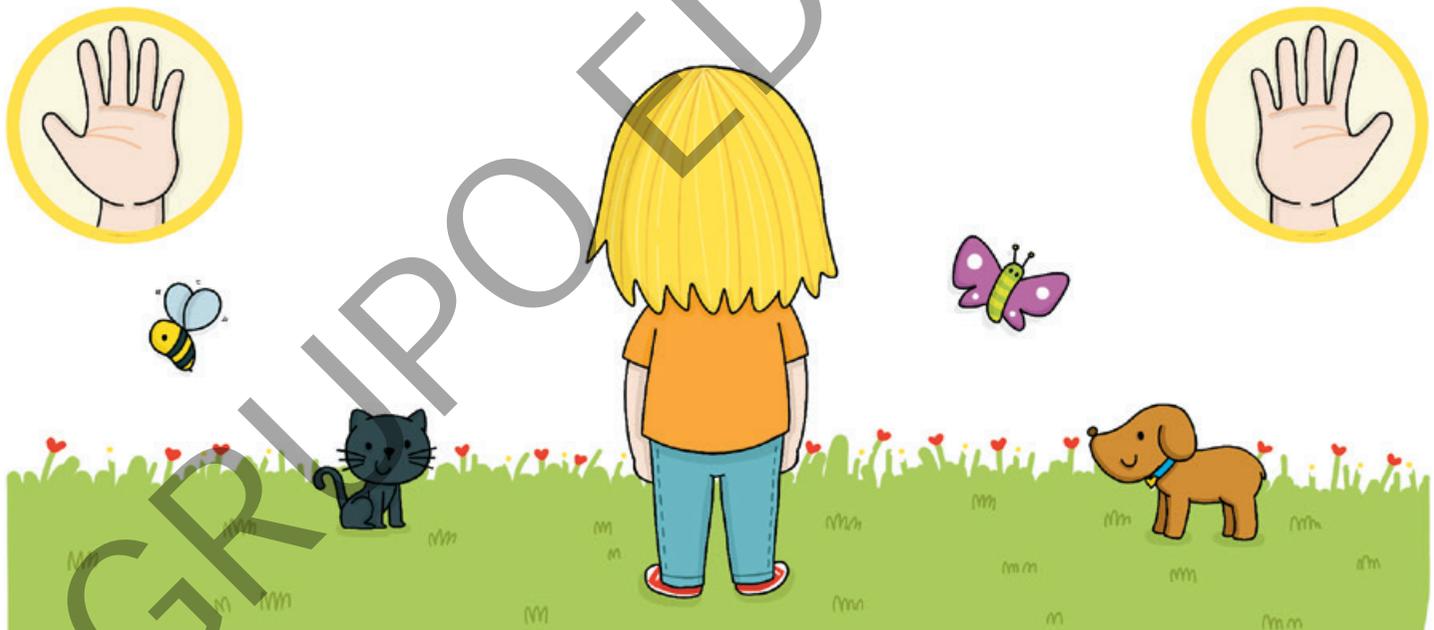
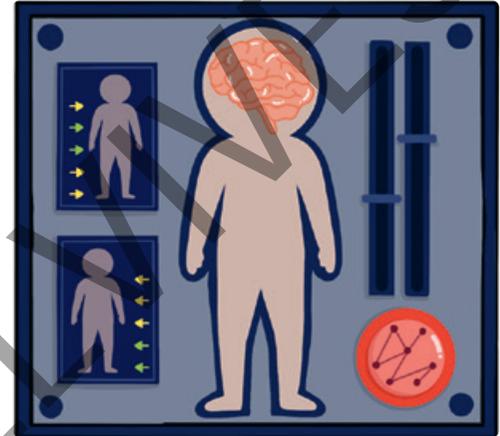


LA COORDINACIÓN

Todas las personas necesitamos coordinar nuestras acciones con nuestra atención.

Por ejemplo, cuando necesitamos coger algo, coordinamos nuestra visión con nuestras manos. Al caminar, también necesitamos coordinar nuestro movimiento con el destino hacia donde nos dirigimos.

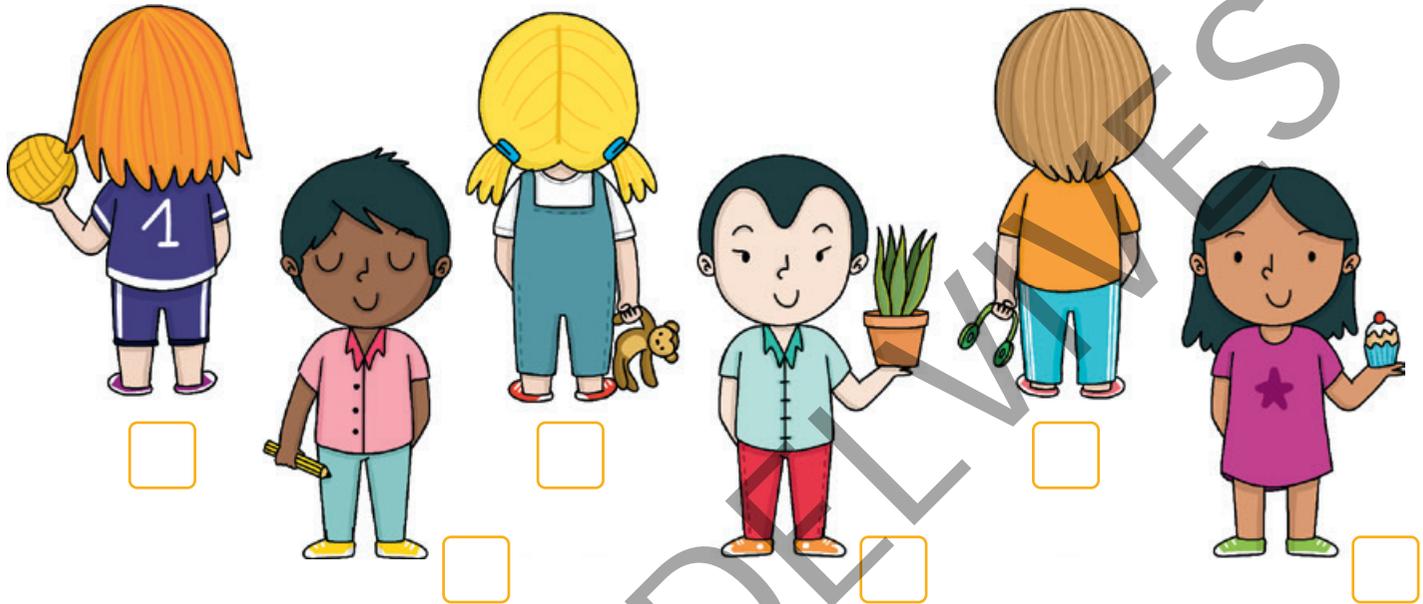
Todos los deportistas se entrenan para ser buenos en lo que hacen y para ello necesitan que las partes de su cuerpo y su atención estén coordinadas.



PARA PODER ATENDER, APRENDER Y ENTRENAR NUESTRA MEMORIA, ES NECESARIO QUE NUESTRO CEREBRO TRABAJE COORDINADO CON NUESTRO CUERPO. POR ESO ES IMPORTANTE TENER CLAROS LOS CONCEPTOS DE IZQUIERDA Y DERECHA Y SABER DISCRIMINARLOS CORRECTAMENTE.

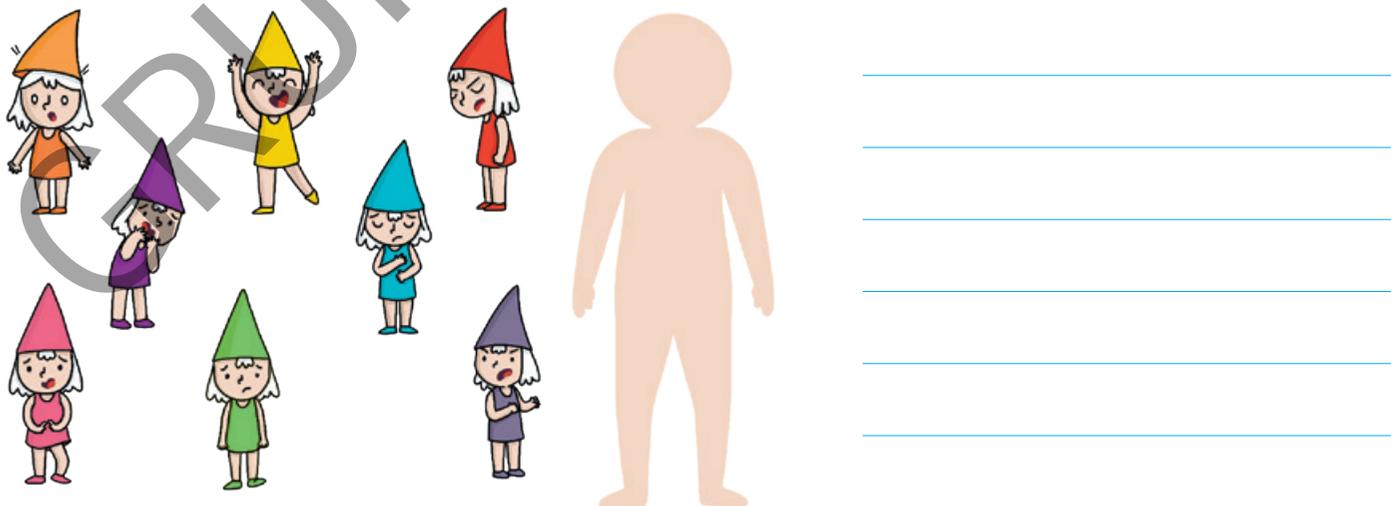
LA COORDINACIÓN CUERPO-MENTE

1 Escribe izquierda (I) o derecha (D), según en qué mano llevan el objeto.



2 Completa.

- Rodea aquella emoción con la que terminas la sesión.
- Señala en la silueta en qué zona del cuerpo la notas.
- Reflexiona sobre lo que necesitas hacer con esa emoción y escríbelo.
- Escribe el pensamiento que te esté acompañando en este momento.



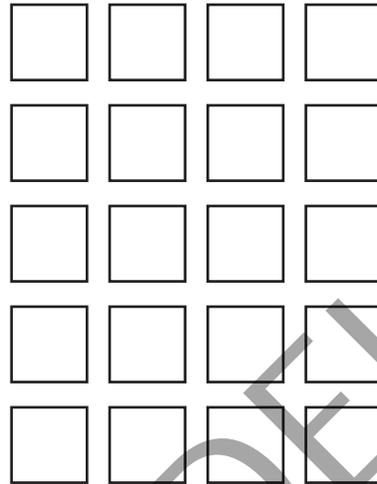
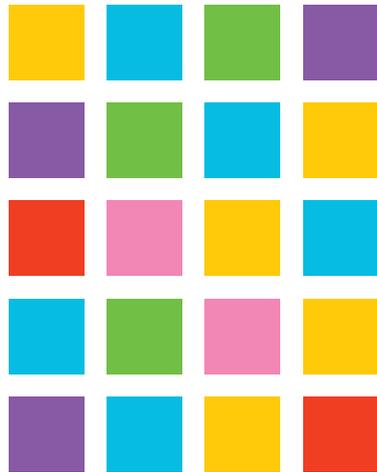
PANEL DE MANDOS: DESPLEGANDO ALAS



1 Anota cada número en su color.

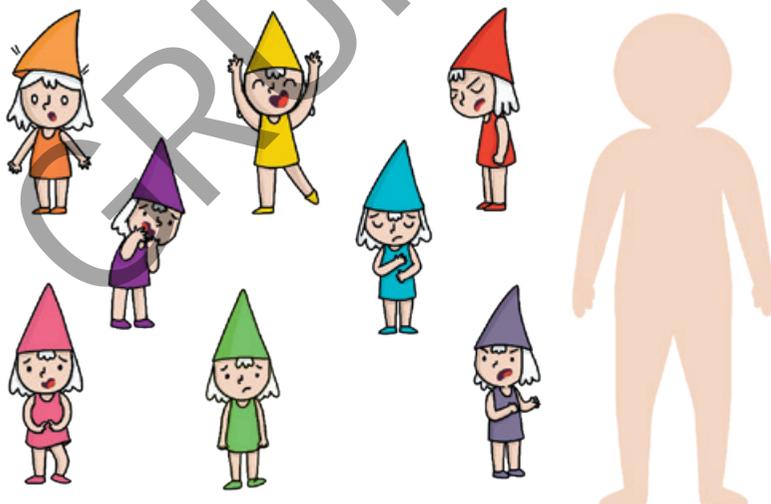
	1	2	3	4	5	6	7
1	Top-left: Purple, Top-right: Yellow, Bottom-left: Brown, Bottom-right: Cyan	Top-left: Pink, Top-right: Green, Bottom-left: Purple, Bottom-right: Yellow	Top-left: Red, Top-right: Brown, Bottom-left: Purple, Bottom-right: Pink	Top-left: Red, Top-right: Brown, Bottom-left: Purple, Bottom-right: Pink	Top-left: Purple, Top-right: Brown, Bottom-left: Cyan, Bottom-right: Green	Top-left: Purple, Top-right: Brown, Bottom-left: Cyan, Bottom-right: Green	Top-left: Purple, Top-right: Brown, Bottom-left: Cyan, Bottom-right: Green
2	Top-left: Red, Top-right: Cyan, Bottom-left: Cyan, Bottom-right: Brown	Top-left: Purple, Top-right: Brown, Bottom-left: Yellow, Bottom-right: Red	Top-left: Purple, Top-right: Green, Bottom-left: Pink, Bottom-right: Red	Top-left: Purple, Top-right: Green, Bottom-left: Pink, Bottom-right: Red	Top-left: Purple, Top-right: Pink, Bottom-left: Yellow, Bottom-right: Cyan	Top-left: Purple, Top-right: Pink, Bottom-left: Yellow, Bottom-right: Cyan	Top-left: Purple, Top-right: Pink, Bottom-left: Yellow, Bottom-right: Cyan
3	Top-left: Purple, Top-right: Cyan, Bottom-left: Red, Bottom-right: Pink	Top-left: Yellow, Top-right: Pink, Bottom-left: Green, Bottom-right: Cyan	Top-left: Red, Top-right: Cyan, Bottom-left: Brown, Bottom-right: Red	Top-left: Red, Top-right: Cyan, Bottom-left: Brown, Bottom-right: Red	Top-left: Pink, Top-right: Red, Bottom-left: Purple, Bottom-right: Yellow	Top-left: Pink, Top-right: Red, Bottom-left: Purple, Bottom-right: Yellow	Top-left: Pink, Top-right: Red, Bottom-left: Purple, Bottom-right: Yellow
4	Top-left: Pink, Top-right: Purple, Bottom-left: Brown, Bottom-right: Pink	Top-left: Brown, Top-right: Green, Bottom-left: Red, Bottom-right: Cyan	Top-left: Purple, Top-right: Yellow, Bottom-left: Green, Bottom-right: Purple	Top-left: Purple, Top-right: Yellow, Bottom-left: Green, Bottom-right: Purple	Top-left: Purple, Top-right: Cyan, Bottom-left: Green, Bottom-right: Brown	Top-left: Purple, Top-right: Cyan, Bottom-left: Green, Bottom-right: Brown	Top-left: Purple, Top-right: Cyan, Bottom-left: Green, Bottom-right: Brown

2 En la plantilla, dibuja cada flecha en su posición según el código de color.



3 Completa.

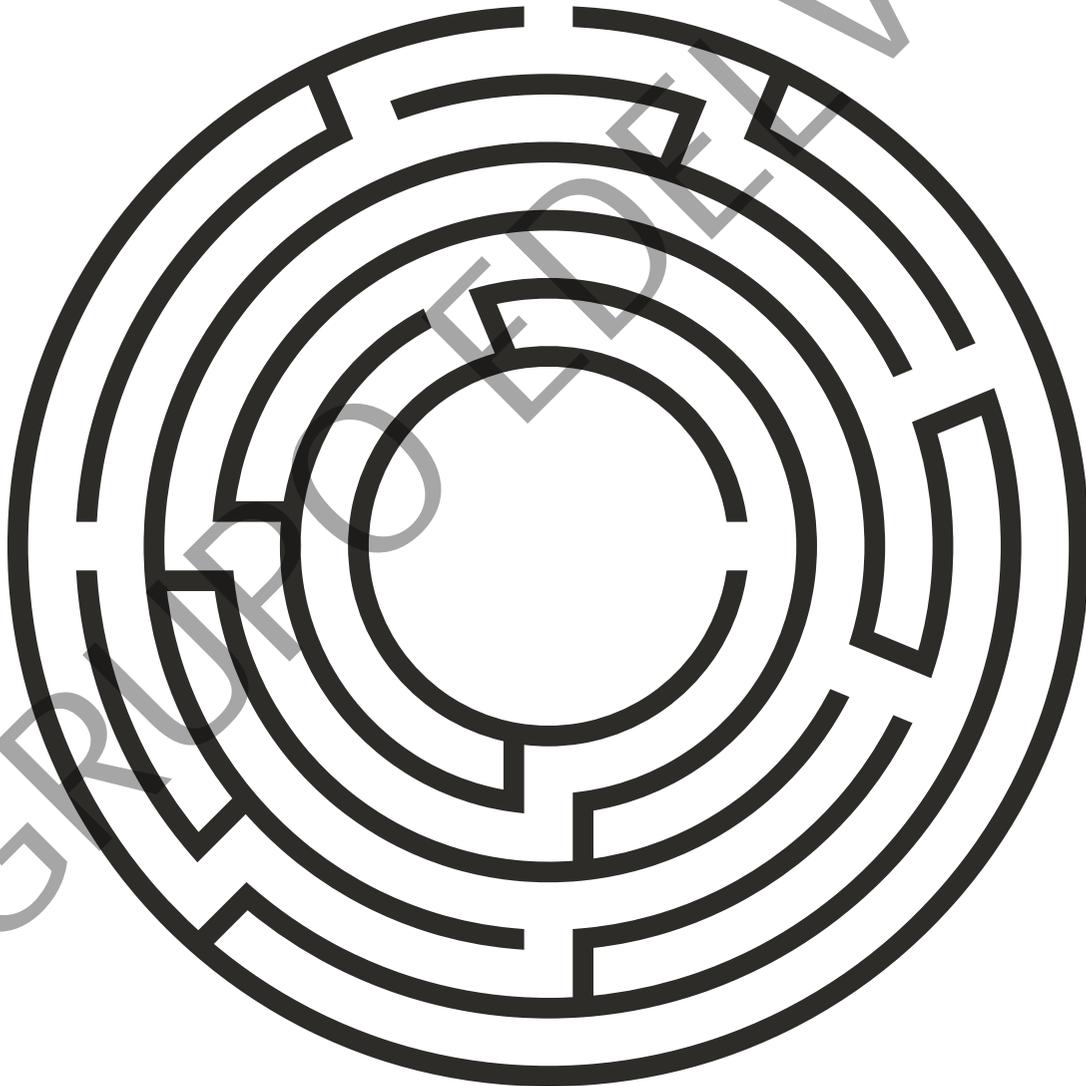
- Rodea aquella emoción con la que terminas la sesión.
- Señala en la silueta en qué zona del cuerpo la notas.
- Reflexiona sobre lo que necesitas hacer con esa emoción y escríbelo.
- Escribe el pensamiento que te esté acompañando en este momento.



PANEL DE MANDOS: DESPLEGANDO ALAS



- 1 Coloca el dedo índice de la mano derecha en la entrada del laberinto y haz el recorrido hasta llegar al centro. Después haz el recorrido inverso, de dentro hacia la puerta de entrada.
 - A continuación, haz de nuevo el recorrido, pero esta vez con la mano izquierda. También lo puedes hacer con un rotulador.

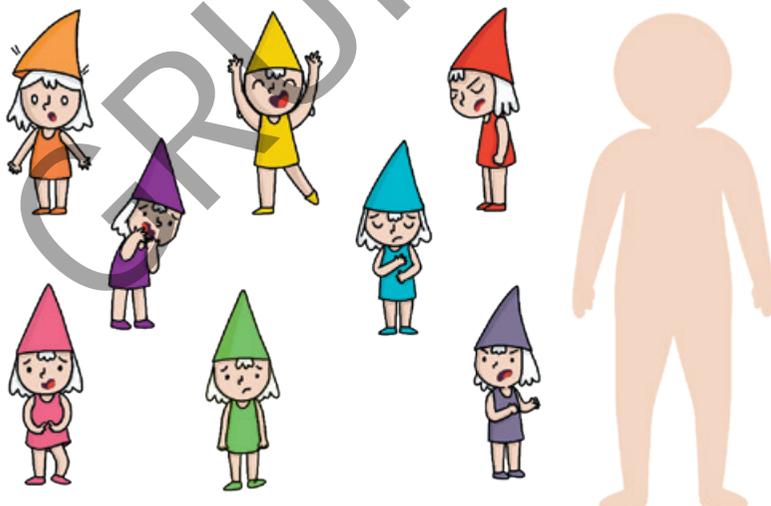


- 2 Repasa ambas líneas con las dos manos al mismo tiempo. Hazlo empezando una línea por la izquierda y la otra, por la derecha. Prueba primero a repararlas con el dedo índice y después con un lápiz.



- 3 Completa.

- Rodea aquella emoción con la que terminas la sesión.
- Señala en la silueta en qué zona del cuerpo la notas.
- Reflexiona sobre lo que necesitas hacer con esa emoción y escríbelo.
- Escribe el pensamiento que te esté acompañando en este momento.

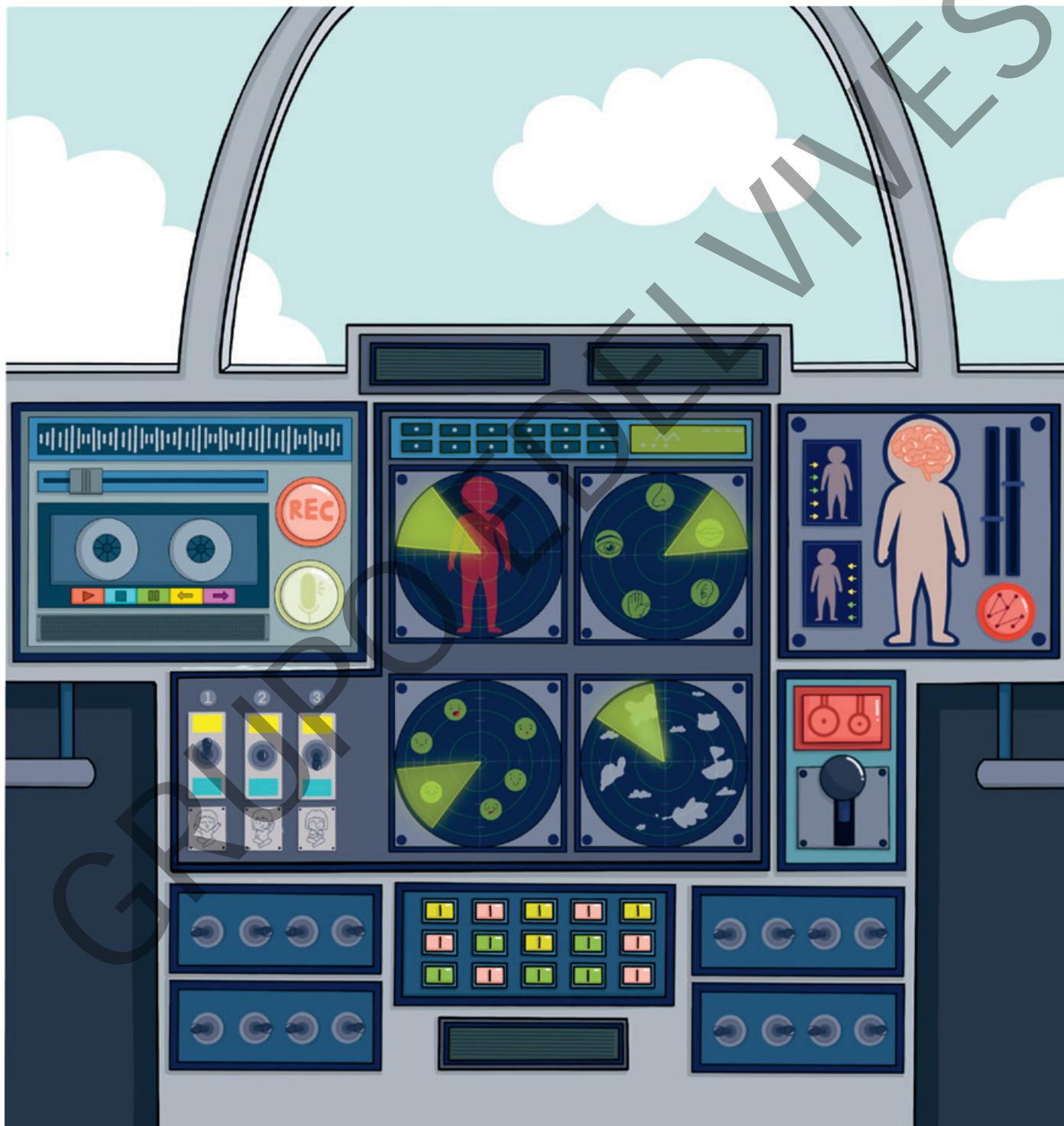


PANEL DE MANDOS: DESPLEGANDO ALAS

IZQUIERDA



DERECHA



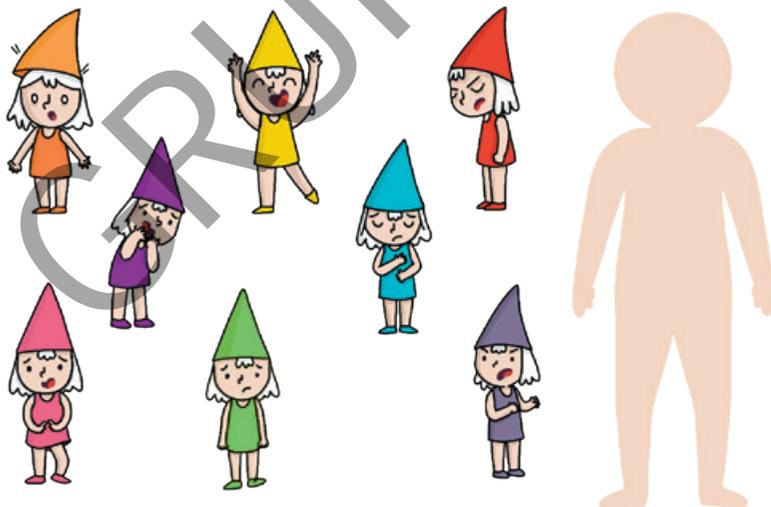
¿CÓMO ANDAS DE MEMORIA?

1 Con la ayuda de tu compañero o compañera o del equipo, escribe el significado de cada parte del panel de mandos.

- Radar de la atención _____
- Radar de los sentidos _____
- Radar del cuerpo _____
- Radar de los pensamientos _____
- Radar de las emociones _____
- Botón de la memoria _____
- Botón de la coordinación _____

2 Completa.

- Señala aquella emoción con la que terminas la sesión.
- Señala en la silueta en qué zona del cuerpo la notas.
- Reflexiona sobre lo que necesitas hacer con esa emoción y escríbelo.
- Escribe el pensamiento que te esté acompañando en este momento.





IZQUIERDA



DERECHA



EL PROYECTO APS

Esta situación de aprendizaje la utilizaremos para trabajar en un proyecto de aprendizaje y servicio para conseguir el Objetivo de Desarrollo Sostenible 16.

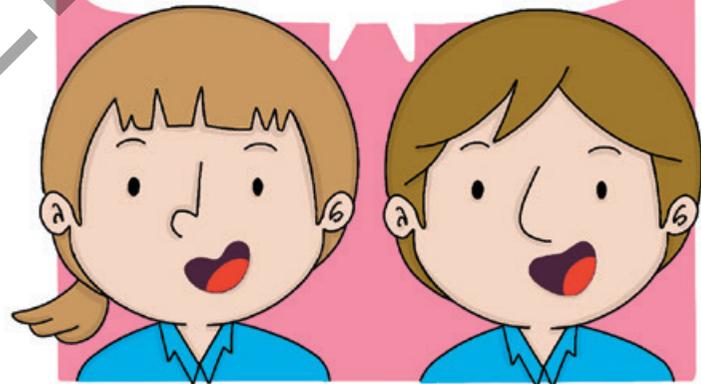
Para ello, reuniremos todos los recursos aprendidos a lo largo de este curso, y vamos a elaborar mensajes que nos ayuden a conseguir la paz y justicia en nuestro centro, con nuestras familias y con nuestro entorno más cercano.



¡HOLA, PILOTOS ATENTOS! DESDE LA ESCUELA DE VUELO MENTE ATENTA QUEREMOS PONER NUESTRO GRANITO DE ARENA PARA CONSEGUIR LA PAZ EN EL MUNDO.



PARA ELLO, OS PROPONEMOS QUE ENTRE TODOS PENSÉIS QUÉ PODEMOS HACER PARA CONSEGUIR LA PAZ EN VUESTRO COLEGIO, CON VUESTRAS FAMILIAS Y EN VUESTRO ENTORNO MÁS CERCANO.



NO OLVIDÉIS QUE CONTÁIS CON LAS INSIGNIAS DE ACTITUDES QUE OS PUEDEN AYUDAR EN ESTA MISIÓN TAN ESPECIAL.

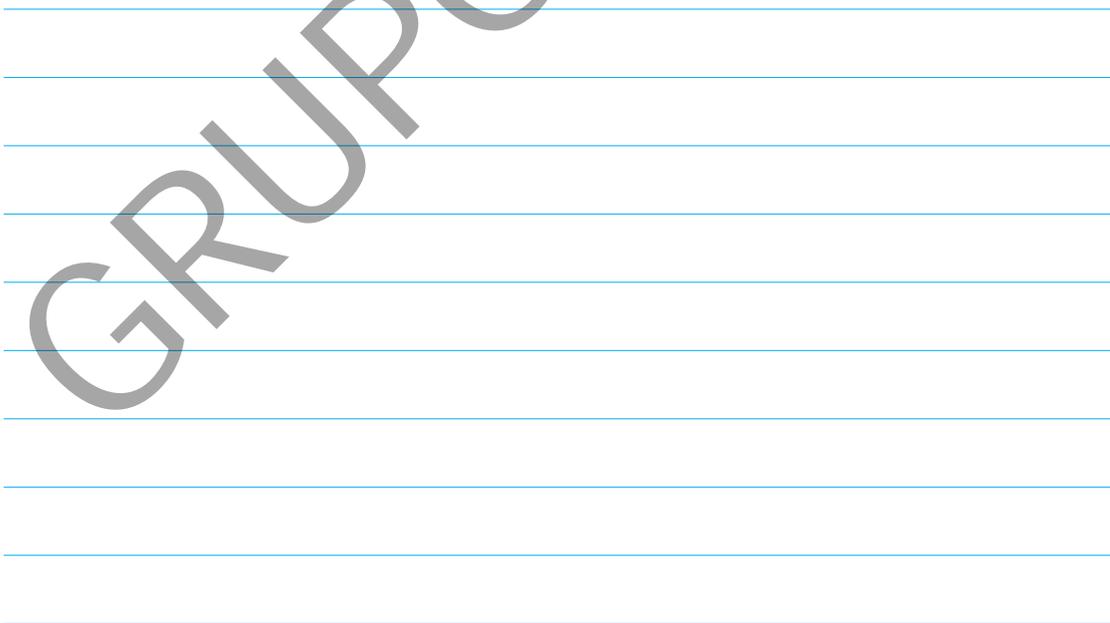


PLANTEAMIENTO DEL PROYECTO APS

- 1 Aunque sabemos que todas las actitudes son necesarias, selecciona con qué dos te quedarías para conseguir la paz en tu entorno más cercano. Dibuja las insignias de esas actitudes y explica por qué las has elegido.



- 2 En grupos de cuatro, escribimos dos formas de cómo podíamos llevar a cabo las propuestas.



IZQUIERDA



DERECHA



CREANDO AMBIENTES PACÍFICOS



LA PAZ NO SOLO ES QUE NO HAYA PELEAS O CONFLICTOS.



SIGNIFICA TAMBIÉN CONVIVIR EN PAZ.

TENER LA CAPACIDAD DE ESCUCHAR.



ACEPTAR LAS DIFERENCIAS.

RESPETAR Y APRECIAR A LOS DEMÁS, ASÍ COMO VIVIR DE FORMA PACÍFICA, UNIDA Y AMABLE.



Para promover la paz en nuestro entorno, vamos a realizar una exposición de murales y vamos a pasar por las demás clases del colegio para explicar lo que representa cada mural.

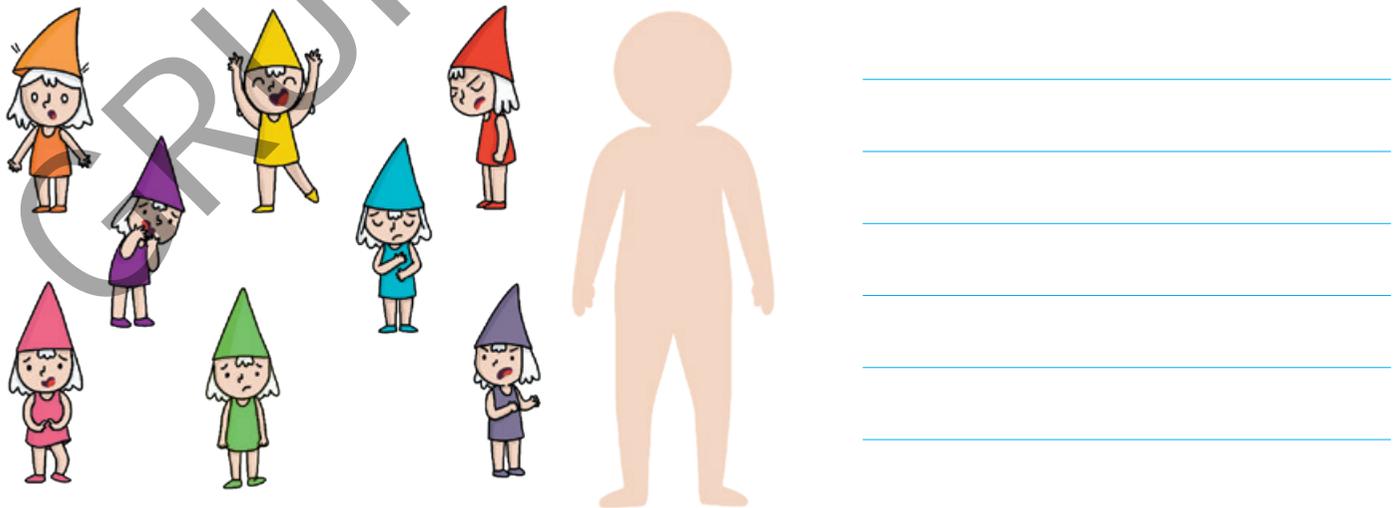
DESARROLLO DE LA PROPUESTA

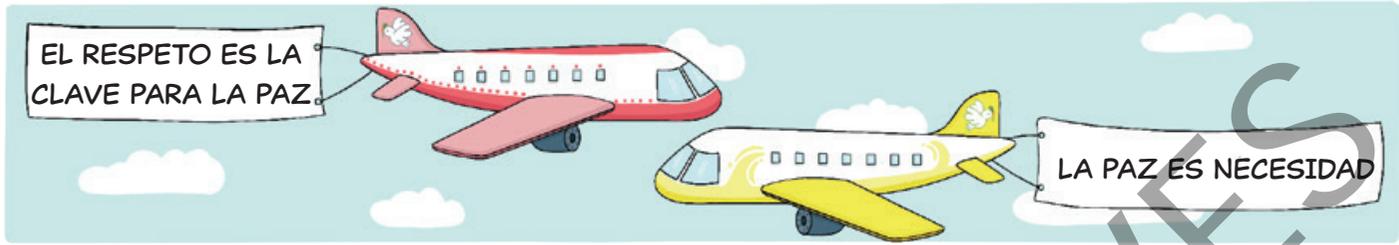
- 1 Decora tu avión de la paz y escribe en la pancarta el mensaje relacionado con la paz que le ha tocado a tu grupo.



2 Completa.

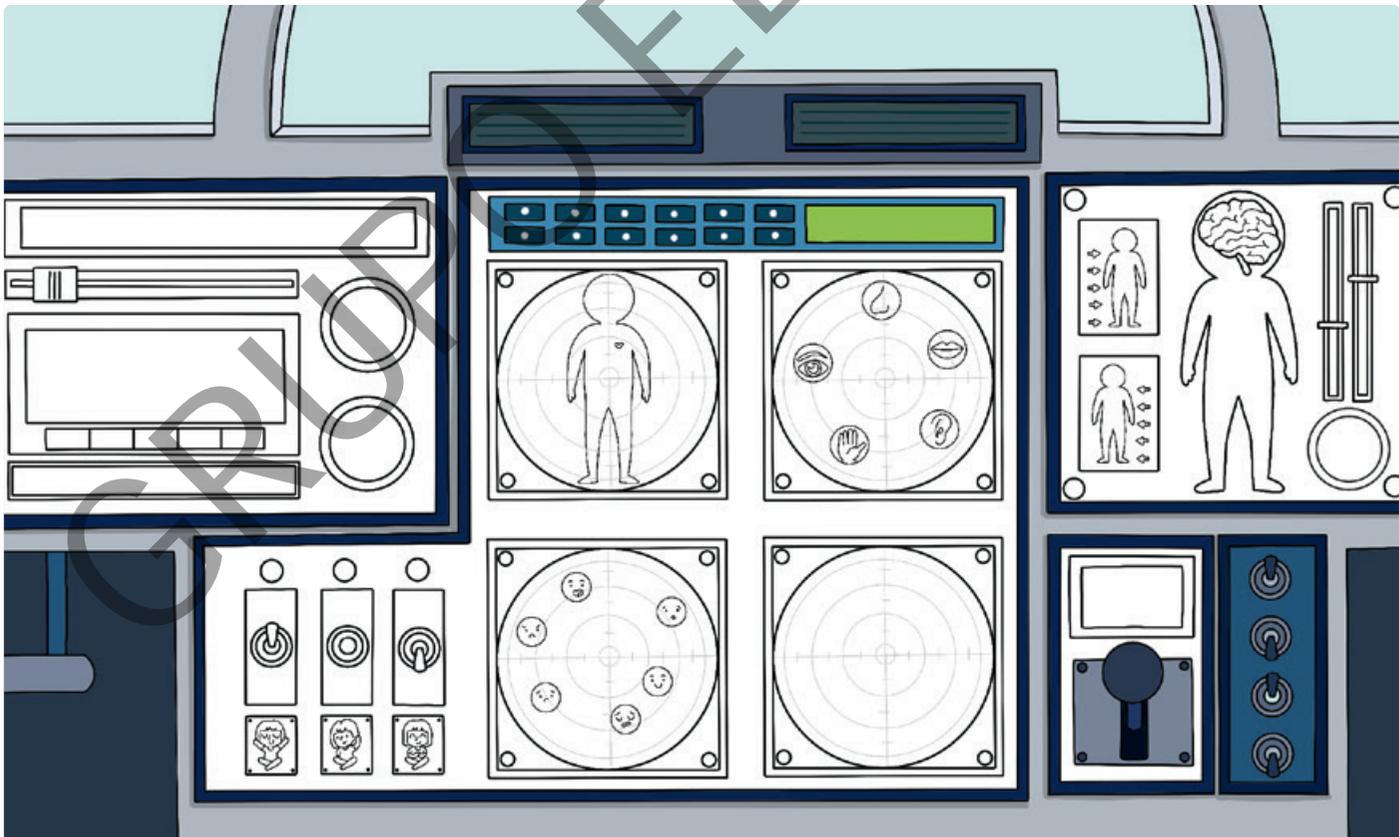
- Rodea aquella emoción con la que terminas la sesión.
- Señala en la silueta en qué zona del cuerpo la notas.
- Reflexiona sobre lo que necesitas hacer con esa emoción y escríbelo.
- Escribe el pensamiento que te esté acompañando en este momento.





- 1 Escribe cuál ha sido la iniciativa que más te ha gustado llevar a cabo y qué cambios has notado.

- 2 Colorea las diferentes partes del panel de mandos.



CIERRE DEL PROYECTO Y DEL CURSO

- 3 Rodea las insignias de las actitudes que has aprendido y señala el número del nivel que crees que has alcanzado en cada una.



1 2 3 4 5



1 2 3 4 5



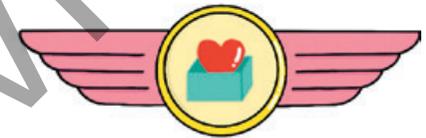
1 2 3 4 5



1 2 3 4 5



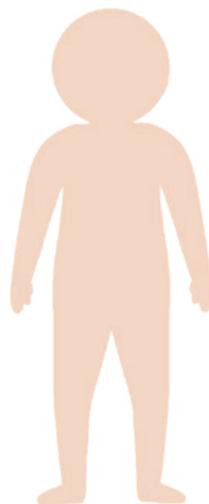
1 2 3 4 5



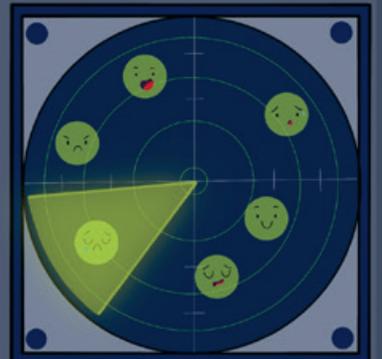
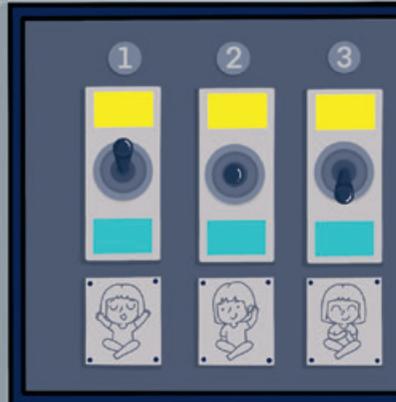
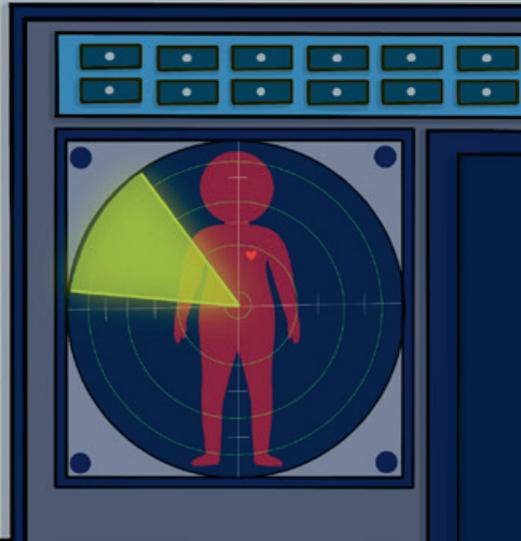
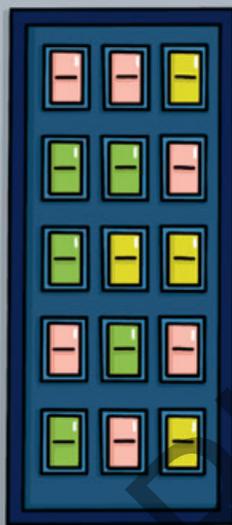
1 2 3 4 5

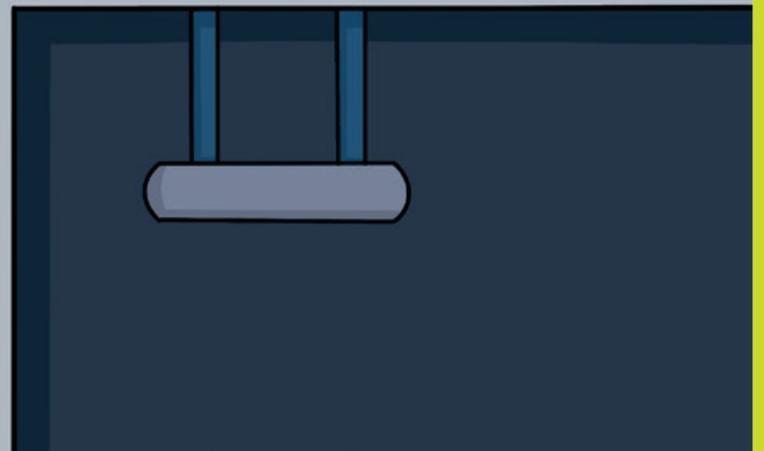
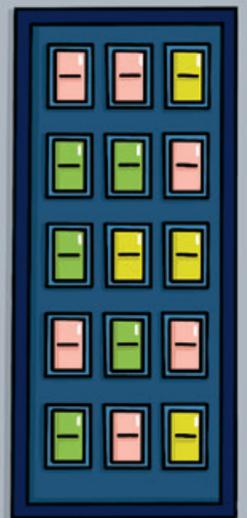
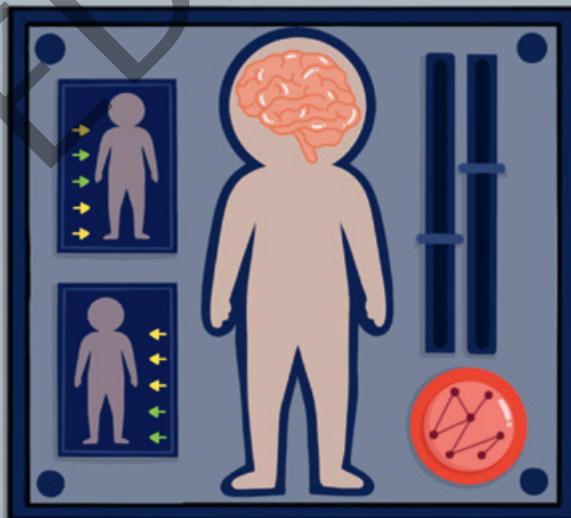
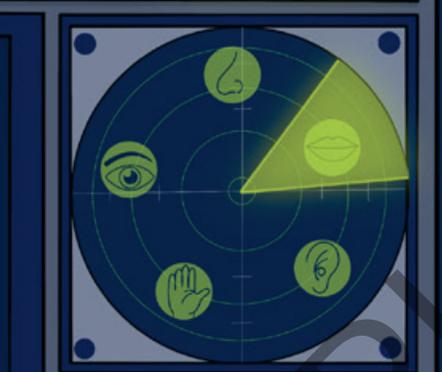
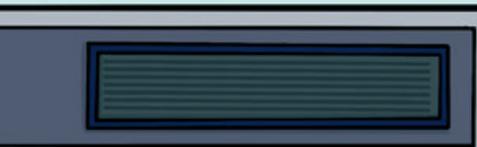
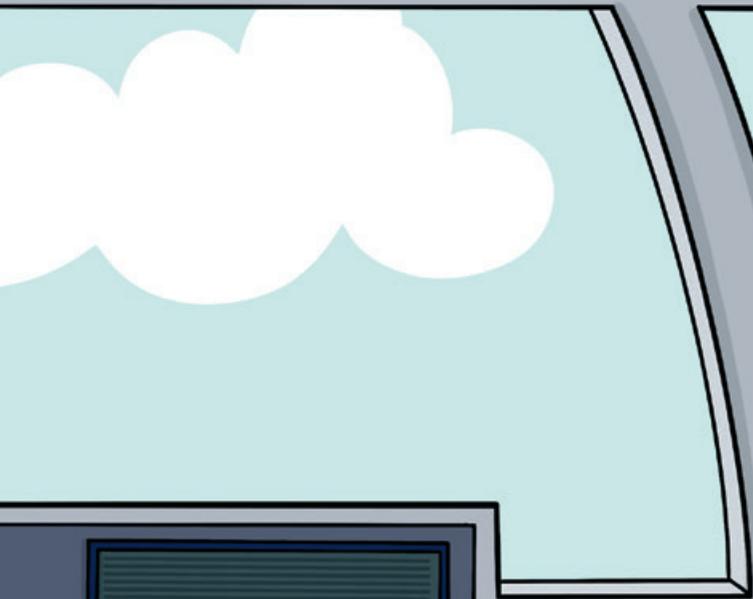
- 4 Completa.

- Rodea aquella emoción con la que terminas la sesión.
- Señala en la silueta en qué zona del cuerpo la notas.
- Reflexiona sobre lo que necesitas hacer con esa emoción y escríbelo.
- Escribe el pensamiento que te esté acompañando en este momento.

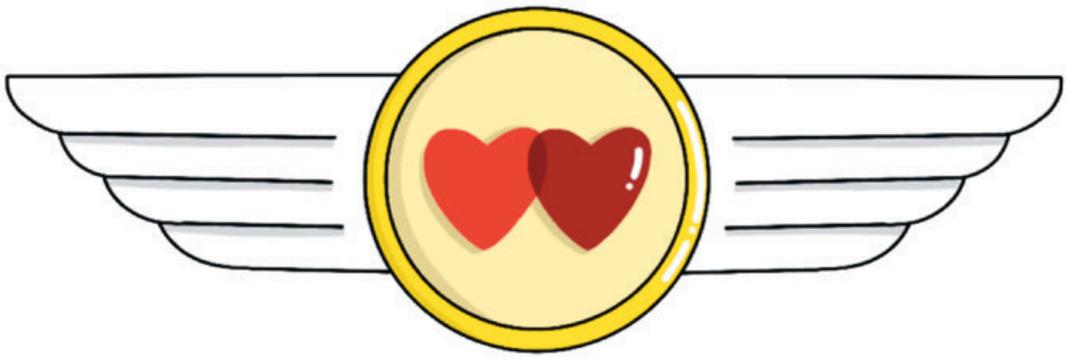
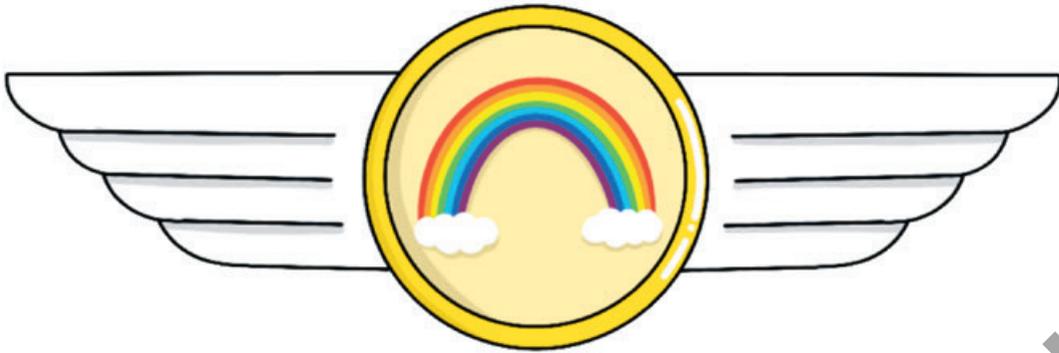


PANEL DE MANDOS

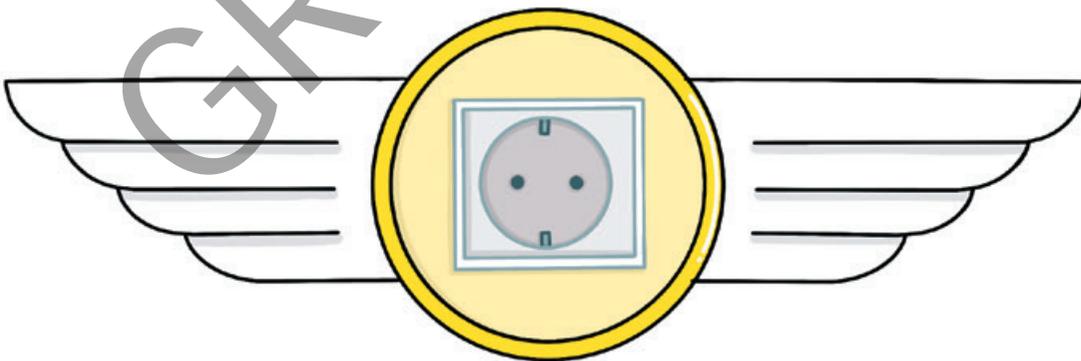
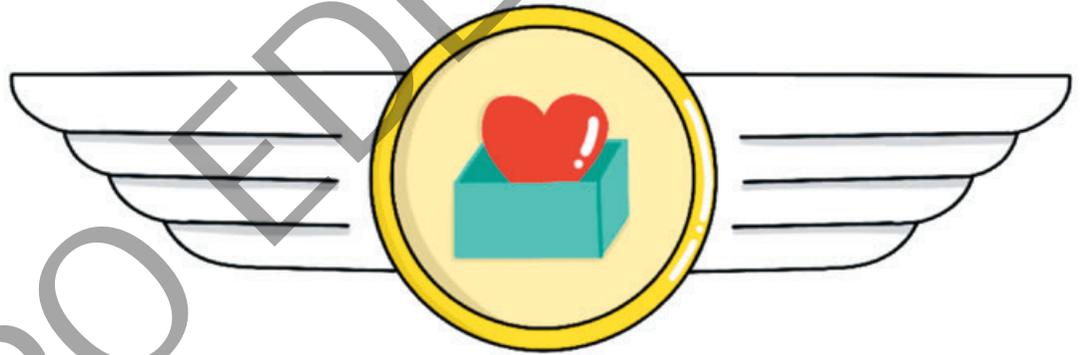
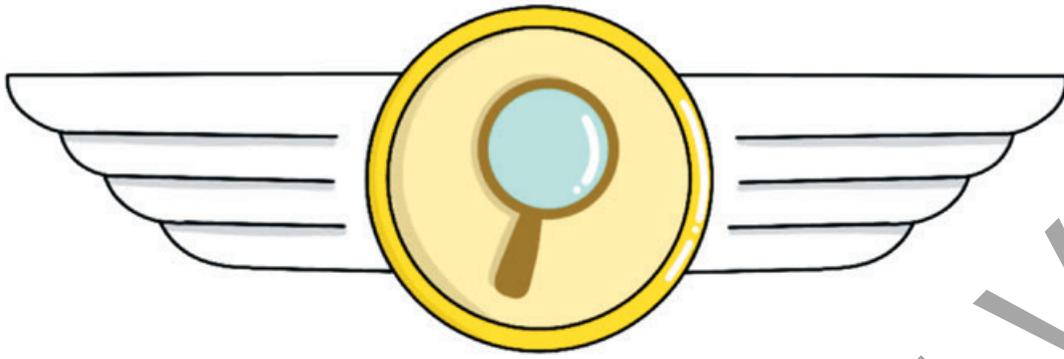




PASAPORTE DE INSIGNIAS



GRUPO EDUCATIVIVES



GRUPO EDELVIVES

GRUPO ALAS
SERVICIOS

