



Buenos Aires *aprende* CON BIENESTAR SOCIOEMOCIONAL

Secundaria Aprende con Bienestar

Recursos para acompañar las
trayectorias escolares desde el
bienestar socioemocional

Cuadernillo para PAT

Resolución Operativa de Bienestar Socioemocional (ROBSE)

Índice

1.1. Introducción: Acompañar las prácticas desde una mirada integral y situada	 16
1.2. ¿En qué manera se concuerda el uso de una computadora?	 26
1.3. Primera etapa: Usar las herramientas para acompañar	 37
1.3.1. Características del momento evaluativo del estudiante	
1.3.2. Primeras actividades	
1.3.2.1. Recomendaciones para las primeras actividades antes PAU y estudiantes	
1.3.2.2. Algunas ideas: El primer día del estudio actual	
1.4. Segunda etapa: Construir y reconstruir el mundo socioeconómico	 42
1.4.1. Los tres sistemas de regulación económica (Paul Gilroy)	
1.4.1.1. ¿Para qué sirve este mapa?	
1.4.1.2. Normas para plantear cada caso	
1.4.1.3. Sistema de armazón y producción	
1.4.1.4. Sistema de leyes y morales	
1.4.1.5. Sistema de actividad y propiedad	
1.4.1.6. ¿Cómo interactúan estos tres sistemas?	
1.5. Tercera etapa: Construir las habilidades para la formación de estudiantes, la ciudadanía digital y el proyecto de vida	 48
1.5.1. Proyecto de vida	
1.5.2. Tipos de habilidades y autonomía para aprender	
1.5.3. Propuestas de trabajo para trabajar con estas habilidades	
1.5.4. Ciudadanía digital y comunicación	
1.6. Evaluación del progreso del estudiante	 56
2.1. Consideraciones Finales	 58

3.4. Recursos para trabajar con los adolescentes

[26]

3.4.1. Recursos para trabajar los tres sistemas con los adolescentes

3.4.1.1. Recursos audiovisuales

3.4.1.2. Recursos para la autorregulación

3.4.1.3. Otros recursos para el autoconocimiento

3.4.1.4. Actividades de trabajo: otras actividades sugeridas

3.4.2. Juegos

[26]

Juego 1: Dinámicas para iniciar la actividad

[26]

Juego 2: Explorando los tres sistemas de regulación emocional

[27]

Juego 3: DRE - diferencias, mirary responder

[28]

Juego 4: Camuflajeado (Pat)

[28]

Juego 5: Acto/Mapa: Reconociendo los sentimientos

[27]

Juego 6: Acto/Mapa: Anticipando señales sobre emociones

[28]

Juego 7: Acto/Mapa: Reconociendo los sentimientos difíciles

[28]

Juego 8: Acto/Mapa: Verificar los hechos

[28]

Juego 9: Narración: ¿A qué me siento afectado lo que podemos?

[28]

Juego 10: Acto/Mapa: El amor del día

[28]

Juego 11: Acto/Mapa: Perseguir el foco en lo que podemos sentir

[28]

Juego 12: Acto/Mapa: Resolución de problemas

[28]

Juego 13: Narración: Toma de decisiones en relación con la gestión del tiempo

[28]

Juego 14: Acto/Mapa: ¿Cómo se gestionaría mejor?

[28]

Juego 15: Narración: ¿La tecnología y yo: reflexionando más rápido?

[28]

Juego 16: Acto/Mapa: Resolución emocional

[27]

Juego 17: Acto/Mapa: Pruebas para la comunicación



1.5. Introducción: Acompañar trayectorias desde una mirada integral y situada

El presente documento se inscribe en el marco de la Política de Desarrollo Socioeducacional del Ministerio de Educación de la Ciudad de Buenos Aires, y se orienta a fortalecer el rol del Profesor Acompañante de Trayectorias (PAT) como figura pedagógica clave en la construcción de trayectorias escolares exitosas, significativas y con sentido para cada estudiante.

El rol del PAT es clave porque integra un abordaje pedagógico de conjunto y, al mismo tiempo, actúa de manera estratégica en trayectorias escolares de cada estudiante. Este acompañamiento se realiza en su ámbito y gradación por fortalecer las trayectorias escolares, atendiendo a las emergencias sociales, grupales e individuales que atraviesan los estudiantes. En este modo, el PAT favorece la construcción progresiva de un proyecto de vida.

Desde esta perspectiva, el acompañamiento de trayectorias se concibe como un proceso integral que articula dimensiones académicas, socioemocionales, éticas y progresivas, reconociendo que los aprendizajes no se producen de manera aislada de las condiciones ambientales, sociales y culturales en las que viven los estudiantes.

El estudiante adopta una mirada situada del tiempo, del espacio y del aprendizaje, reconociendo que ninguna acción, perteneciente a cualquier punto comprendido en el margen del tiempo, el lugar y las condiciones materiales, simbólicas y relacionales en las que se produce. Las trayectorias escolares están influenciadas por factores familiares, socioeconómicos, culturales y comunitarios que inciden en las oportunidades de aprendizaje, en la motivación y en el bienestar socioemocional. Por ello, las habilidades socioemocionales no se trabajan como capacidades abstractas o universales, sino como recursos que se desarrollan y adquieren sentido en contextos concretos, a partir de las experiencias de vida de los estudiantes y de las dinámicas institucionales de cada escuela. El rol del PAT implica, por las trayectorias desde esta complejidad y ofrecer intervenciones flexibles, sensibles al

emocional y subjetivos sobre necesidades reales de los estudiantes.

El acompañamiento se apoya en el aprendizaje socioemocional que permite habilidades como procesos que se desarrollan progresivamente en interacción con otros. Habilidades como la autorregulación, el manejo de vida y la forma de relacionarse se trabajan mediante experiencias pedagógicas intencionales, reflexivas y dinámicas, que permiten a los estudiantes apropiarse nuevas formas de relacionarse consigo mismo, con los demás y con el aprendizaje. Estas habilidades se articulan con el fortalecimiento de hábitos de estudio, la organización del tiempo, la construcción de metas académicas y la preparación de un proyecto de vida.

El acompañante parte de la condición de que no hay aprendizajes efectivos sin atender las necesidades, la calidad emocional y la construcción de espacios seguros mediante metodologías pedagógicas fundamentadas que facilitan la participación, la confianza y la posibilidad de asumir desafíos. El vínculo entre el PAE y el estudiante se construye como un vínculo pedagógico de calidad, que favorece la detección temprana de dificultades, el fortalecimiento de actitudes y el fortalecimiento de procesos de acompañamiento continuo.

Finalmente, el acompañamiento de trayectorias se refiere a promover la autonomía progresiva de los estudiantes. Desde una perspectiva de desarrollo académico, el trabajo del PAE se inspira en una estrategia institucional más amplia orientada a prevenir el abandono, reducir desigualdades y garantizar que todos los estudiantes puedan seguir avanzando para superar las diversas situaciones.

De este modo, el acompañamiento no solo contribuye al aprendizaje académico, sino que fortalece el bienestar individual, social y comunitario, y la construcción de trayectorias sostenibles con sentido.

3.5. ¿De qué manera se recomienda el uso de este cuadernillo?

Este material tiene como objetivo brindar a los profesores acompañantes del trayectorias una serie de orientaciones y herramientas prácticas para acompañar y fortalecer las trayectorias académicas de los estudiantes.

El material funciona como una guía de trabajo que propone un recorrido posible, que puede

carácter de apoyo para los estudiantes involucrados previamente por medio del:

En consecuencia se sugieren estrategias de trabajo que pueden ser adaptadas por cada docente a los tiempos y necesidades de la trayectoria escolar de cada estudiante considerando también la institución de la que se parte y circunstancias particulares.

En la primera etapa “Visar los conocimientos para acompañar” pretendemos al fin con los conocimientos necesarios para acompañar a los estudiantes en su mundo escolar. Para ello, dejemos a disposición los temas seleccionados para la construcción de un espacio seguro, algunas metodologías para estos primeros encuentros y un material básico de consulta para el primer encuentro estructurado en un módulo. Este espacio seguro invita a los estudiantes de manera gradual a través del fortalecimiento del vínculo, al intercambio y con el afianzamiento progresivo a la larga duración del año.

En una segunda etapa “Conocer y conectar el mundo socioemocional” buscamos al fin un trabajo de los tres sistemas de regulación emocional de Elliot¹ y el modelo de teoría de decisiones descrito en “Guía para la Intervención” (2005). Para ello vamos con estos recursos a desarrollar aquí para promover diálogos que acompañen a los estudiantes en el conocimiento de su mundo socioemocional y alienten a que comprendan cómo este impacta en sus aprendizajes, en la escuela y en su vida personal y socialmente. Para ello se diseñó este trabajo con estos tres conocimientos observados en la primera etapa.

En la tercera etapa “Conocer las habilidades para la toma de decisiones, la conciencia digital y el respeto de sí y de los demás” se ofrecen habilidades socioemocionales sugeridas, tales como la toma de decisiones, la conciencia digital y el respeto de sí y de los demás actividades necesarias.

Evaluación del progreso del estudiante al momento de ingresar, además, documentar la frecuencia de estas actividades al ingreso y seguimiento del progreso, pensamos como una guía para las actividades individualizadas con los estudiantes. En el fin de acompañar al estudiante con la propia trayectoria escolar, promoviendo instancias de reflexión y evaluación sobre el aprendizaje personal.

Se trata de un formato orientativo, flexible y adaptable a cada estudiante, institución y contexto, sugiriéndose un espacio de diálogo con el estudiante al momento de su ingreso con las metodologías que se presentan. Sin este modo, se busca fortalecer la participación activa del estudiante en el seguimiento de su trayectoria y en la participación de actividades de acompañamiento.

¹ Elliot, J. (2005). *Modelo de regulación emocional*. Una teoría de la conducta y su aplicación a la educación. Madrid: Alianza.

Se integran también un registro de incidencias que abarca una dimensión del currículo vinculada a la observación y la intervención oportuna. Estos documentos de fluidez ayudan los docentes al final del mes escolar.

3.3. Primera etapa: Crear las condiciones para acompañar

Para enfrentarnos con el desafío de desarrollar habilidades socioemocionales, necesitamos cambiar las bases educativas que permitan las condiciones aptas, explorar experiencias y mirar con confianza. El rol del docente es clave en la generación de estas condiciones básicas, por cada intervención se establece una forma de ser, estar y relacionarse.



- **Identificar etapas:** la generación y la atención son las habilidades más importantes cuando tenemos la intención de enseñar y acompañar a otros en su experiencia.

Se escuchó cómo se podía transformar en las relaciones ya que nos sentimos recibidos, validados y generamos confianza por ver las cosas desde otras perspectivas.

- **Validar:** se trata de una práctica de escucha profunda de las respuestas emocionales de las otras personas, sin juzgarlas ni intentar modificarlas. Cuando validamos, normalizamos que la experiencia emocional del otro tiene sentido y es comprensible en función de su historia y su contexto.

Algunas maneras de trabajar esta validación incluyen, por ejemplo, resumir las ideas o palabras que la persona utiliza para sentir cómo se siente, expresar comprensión o mostrar disponibilidad para enseñar sin querer respuestas emocionales.

La validación constituye un momento más profundo, fortalece la confianza y la confiabilidad, y aumenta la calidad del vínculo. Al mismo tiempo, constituye la esencia de la relación emocional y la armonización de sentimientos. Los tres niveles pueden compararse con las etapas de profundización y ampliación de las propias actitudes.

El primer aprendizaje es integrar los sentimientos de los otros, recibirlos y poderlos hacerlos con los nuestros, ampliándose como parte esencial de la experiencia de ser humano. En esta etapa educativa es importante saber que validar no implica necesariamente validar las conductas sino reconocer que los sentimientos que los originan son legítimos.

- **Segunda etapa:** es fundamental generar un sentimiento al que los personas pueden ser genéricas, hacer preguntas, compartir ideas y experiencias sin miedo a ser juzgadas, fortaleciendo la cooperación. Esta experiencia de seguridad permite promover la confianza y un fuerte sentido de pertenencia cuando nos sentimos acompañados por otros en el camino, generando fuerza y valentía para profundizar en la experiencia, fortaleciendo nuestra resiliencia.

1.1. Considerando el momento evaluativo del estudiante

Para acompañar estas etapas es necesario atender al momento de desarrollo en el que se encuentran los estudiantes, considerando algunas consideraciones metodológicas. La intención es atender al siguiente artículo a través del video:

[Desarrollo emocional, desde una mirada más...](#) (1)

1.2. Primeras intervenciones

1.2.1. Recomendaciones para las primeras intervenciones entre P&T y estudiantes

La primera etapa del acompañamiento de las inquietudes puede entenderse como un momento clave para construir el vínculo. A continuación se presentan algunas recomendaciones para acompañar este primer tramo del proceso, un modelo podría servir a las primeras intervenciones, y algunas acciones que podrían servir de apoyo para normalizar las acciones de cómo relacionarse los estudiantes.

En las primeras intervenciones se sugiere utilizar formatos validados y priorizar el diálogo de

De mi recorrido a un próximo paso

Mi recorrido hasta hoy

Representa tu trayectoria escolar con una línea de tiempo que comience en el momento que iniciaste la secundaria y finalice cuando termines tus estudios. Incluye en esta línea de tiempo importantes eventos, personas o situaciones que te hayan influido.



¿Cómo se veía cuando te alistaste?

¿Qué edad tenías entonces?

¿Qué hora despertabas cada día?

¿Qué te gustaba más cuando estabas en la escuela?

¿Qué te gustaba menos cuando estabas en la escuela?

¿Qué actividades te gustaban más cuando estabas en la escuela?

¿Qué actividades te gustaban menos cuando estabas en la escuela?

¿Qué hora despertabas cada día cuando estabas en la escuela?

¿Qué hora dormías cada día cuando estabas en la escuela?

¿Cómo me voy a ver la semana que viene?

¿Qué edad tendré entonces?

¿Qué hora despertaré cada día?

¿Qué hora dormiré cada día?

¿Qué actividades voy a hacer la semana que viene?

¿Qué actividades voy a hacer la semana que viene?

¿Cómo me voy a ver la próxima vez?

¿Qué edad tendré entonces? ¿Qué hora despertaré cada día? ¿Qué hora dormiré cada día? ¿Qué actividades voy a hacer la semana que viene? ¿Qué actividades voy a hacer la semana que viene?

¿Qué actividades voy a hacer la semana que viene?

¿Qué hora dormiré cada día?

¿Qué hora despertaré cada día?

¿Qué hora dormiré cada día?

(Puedes recortar y pegar en tu línea de tiempo)

Abstract

Respecto de la operación de relevamiento y acompañamiento con estudiantes, puede servirle gran utilidad las herramientas web que se detallan en el Anexo 1 de la Guía.

Requisitos mínimos sugeridos para que el PDI pueda tener un registro profesional de sus observaciones sobre la implementación de los contenidos.

Abstract

© 2006 The Authors
Journal compilation © 2006 Blackwell Publishing Ltd

© 2004 Blackwell Publishing Ltd *Journal of Internal Medicine* 255: 103–110

[illegible]

8.2. Segunda etapa: Conocer y comprender el mundo socioemocional

En esta etapa, los profesores indagará sobre el autoconocimiento, entendido como la capacidad de introspección que tiene una persona para reconocerse como un individuo y para diferenciarse de los demás. Desarrolla o comprende nuestras emociones, pensamientos y valores, y cómo influyen en nuestro comportamiento en diferentes contextos. Esta etapa le ayudará a reconocer los propios fortalezas y limitaciones (EAGPA, 2009) (Ministerio de educación, 2015; Ministerio socioemocional; Socioemocionalismo, p. 4).

Para profundizar en esta primera se introducen la teoría de los "tres sistemas" y el [modelo Gutierrez - Silva - Hernandez \(GSHH\)](#) que utilizan un lenguaje sencillo para que los estudiantes puedan reconocer cómo se relacionan en su vida diaria, tanto en el plano académico como personal, desde una mirada que promueva el bienestar socioemocional. Acompañar a los estudiantes en la construcción de sus propios mapas de los tres sistemas y en el desarrollo del modelo GSHH les permitirá observar con mayor claridad, comprender cómo responder ante distintas situaciones y retarar el trabajo personal, fortaleciendo el autoconocimiento.

8.2.1. Los tres sistemas de regulación emocional (Paul Gilroy)

Para comprender la regulación emocional de los estudiantes se propone utilizar el modelo de los tres sistemas de regulación emocional, que funciona como un mapa orientador para la atención. Este material se apoya en la evidencia científica y está diseñado con estrategias diseñadas para crear un ambiente acogedor, respetuoso y empático de manera clara y sencilla.

8.2.1.1. ¿Para qué sirve este mapa?

- Utilidades: comprender cómo actúa el estudiante hoy
- Comprensión: identificar qué estructuras y modificaciones están presentes
- Orientación: poner atención a cuáles cambios de comportamiento

Podemos decir que estos tres sistemas de regulación emocional están asociados a nuestras modificaciones físicas y cognitivas lo que sentimos, pensamos y hacemos. Desde una mirada representativa una familia de emociones características y genera una fisiología específica. Desde

¹ Tomado de: *El programa "Bienestar emocional"*, 2009.

² Los siguientes contenidos son susceptibles de ser modificados, reemplazados y reordenados en función de las necesidades académicas, fortaleciendo los contenidos adaptativos y el bienestar personal y social.

siempre nos permite un estado "marco-núcleo" diferente (con los sistemas están siempre presentes en cada uno de nosotros y son variables: cambian a momentos según las circunstancias que atravesamos). Tienen funciones distintas para trabajos de memoria integrada, y hacen posible adaptarnos constantemente a diferentes situaciones de la vida. Esto equilibra el sistema en él para nuestra supervivencia constante.

3.3.3. Vamos a explicar cada uno



(Los sistemas no tienen la intención de reemplazar ni generar una relación a los sistemas internos de las personas, sino de lograr una comprensión detallada de los conceptos)

En palabras que pueden ser entendidas por los estudiantes:

Tienes a tu lado los 11 sistemas de regulación emocional que te pueden ayudar a entender mejor lo que sientes, cómo piensas y actúas. Conocer a fondo los otros te puede ayudar a entenderlos mejor, sentirlos mejor y actuar mejor. Te pueden dar que al entender la regulación puedes reconocer y regular tus emociones (que actúan con mayor claridad y consciencia).

La idea es aprender un equilibrio entre los 11 sistemas. No hay una forma correcta de hacerlo y el objetivo es desarrollar mayor consciencia de los sentimientos a lo largo del tiempo. Para ello, vamos a hacer además un curso aparte: algunos ejercicios y prácticas que pueden contribuir a entender mejor a los demás.

Adaptación de: The Three Kinds (p. 11). The Three Kinds (Application note) [Aplicación]. <https://www.thethreekinds.org>

3.1.3. Sistema de memoria y percepción

La función principal de este sistema es mantenerse con vida, sobrevivir y sobrevivir a amenazas y peligros potenciales, muy rápidamente, para dar lugar a respuestas fuertes, pero a un nivel subconsciente, automático, predefinido. Esto activa una fisiología neurobiológica de este sistema basada por la liberación de hormonas del estrés, que preparan al organismo para responder a las amenazas relacionadas con este sistema con la emoción de ira, el miedo, la indignación, el odio, la vergüenza, la culpa. Relevo de emociones (estrés) y procesos de transición.

En palabras que pueden ser entendidas por los estudiantes:

El sistema de protección (partido conocido como el lado rojo) tiene como objetivo mantenerse vivo.

El sistema lo protege que las personas perciben.

Cuando algo peligroso es presente (por ejemplo, una avalancha que pasa por ti o una persona que grita y corre hacia adelante por la calle, tu sistema de protección se pone en marcha. En la mayoría, puedes activar también un sistema que inhibe que

terceros o cuando ocurren que se comparten con otros más. Esto es para garantizar que la información sobre los peligros sea adecuada y oportuna.

Los peligros no son solamente físicos. La atención de protección también incluye cuando aparecen problemas con otros, como conflictos (peleas), acoso o maltrato o cuando nos enfrentamos a nuestros mismos. Este sistema es vital para mantenernos a salvo.

Hay momentos que nos ayudan a darnos cuenta que estamos en una situación que nos causa ansiedad, estrés, vergüenza, entre otros. Después estas emociones pueden convertirse en, sentir así como cuando otros, y cómo nos afectan cuando de lo que pasa. Por ejemplo, sentir miedo ayuda a saber cómo hacer o algo que podríamos hacer.

Entonces, la función de este sistema es mantenernos con vida, dándonos atención y protegiéndonos de los peligros.

Cuando sentimos la necesidad de protegernos, lo mejor y el mejor es preparar para hacer lo mejor, en estos momentos, quedarnos parados.

No es un sistema más, es necesario, solo hay que recordar y darse cuenta cuando se están haciendo cosas que pueden ser buenas para nosotros o para los demás.

Adaptación de The Three Lines (a. 1). The Three Lines (adaptación móvil) (aplicación) <https://www.threelinesapp.com>

6.1.6. Sistema de logros y metas

Este sistema nos permite identificar y observar las responsabilidades que nos damos para vivir y seguir como que hacemos cosas. Nos ayuda a elegir para identificar y vivir una historia de los que nos importan para nosotros.

La vida de los estudiantes en este sistema de logros son sencillos, fáciles, sencillos, fáciles, fáciles. Los profesores están cuando nos sentimos mal, cuando tenemos un desafío por dentro y nos sentimos con las responsabilidades y tenemos que seguir, lo que nos proporciona la energía necesaria para vivir y seguir. Hay una gran participación de los estudiantes de nuestros estudiantes.

En palabras que pueden ser confusas, por los estudiantes:

El lado psicológico y más fuerte con el que me siento es el que me ayuda a seguir los temas que aparecen o incluso de los que dependemos para sobrevivir. ¿Por qué no sobrevivimos cuando nos enfrentamos a temas como comer o respirar agua?

Finalmente se trata de sobrevivir: seguir a través, luego a sobrevivir, por ejemplo cuando estudias mucho para aprobar una materia en la escuela o cuando por alguna computadora dependes en tu vida.

Las emociones vinculadas a este sistema más por nuestras motivación, fe, orgullo, autoestima, apatía, etc. Este sistema nos impulsa a alcanzar cosas importantes, como aprender algo nuevo, superar desafíos o cumplir metas. Pero si la cosa que nos afecta y tiene los que queremos.

Reserva de energía que puede servir como impulso para alcanzar lo que queremos. Para este sistema "más es mejor" y puede sentirse desmotivado. Si uno muy grande, podemos tener una sensación de que tenemos y sobrevivir: lo que queremos para tener es suficiente siempre que nos sentimos, entonces tendemos a tener conductas competitivas, competitivas o solitarias. Por el contrario, si está muy pequeño, podemos sentirnos desmotivados, desmotivados o apáticos.

Adaptación de: The Three Kinds. (p. 1). The Three Kinds (Application: mind) (Aplicación). <https://www.thethreekinds.org>

6.1.3. Sistema de motivación y orgullo

En motivación: aparecen nuestras motivaciones, deseos y aspiraciones, tanto en el ámbito de la vida como en el ámbito de nuestras relaciones. Siempre nos sentimos en este sistema de fe. En la motivación cuando nos enfrentamos a la vida al respecto y por último, cuando sobrevivimos a las cosas y sobrevivimos a la vida. Finalmente se trata de tener un buen futuro o nuestras relaciones, buscando sobrevivir de la vida, motivación y autoestima. Finalmente, respecto de nuestro sistema de fe, deseos, aspiraciones y motivación, por lo que podemos decir que el mismo sistema promueve: desarrollo de motivación y fe que promueve la vida.

Las asociaciones relacionadas con este sistema son: la calma, la confianza, la tranquilidad, la armonía, la estabilidad, la cooperación.

En el ámbito escolar, este sistema de calidad y seguridad se va consolidando a través de la formación de los docentes en roles, habilidades y actitudes complementarias. También participa un grupo, reconocido y respaldado por otros, con el fin de generar condiciones de confort en el aula que favorezca el aprendizaje y el desarrollo humano.

En palabras que pueden ser entendidas por los estudiantes:

El sistema de calidad y seguridad también reconoce como sistema (activo) puede asociarse a estar tranquilo, confiado, libre para afrontar los desafíos de la vida y responderse de situaciones desafiantes.

Algunas veces, no somos muy felices en el uso de nuestro sistema de calidad si no tenemos algo de paciencia. La buena noticia es que cualquiera puede hacer cosas para este sistema con un poco de tiempo, energía y paciencia.

Las asociaciones relacionadas con el sistema de calma nos pueden hacer sentir calmoso, equilibrado, seguro, satisfecho.

Cuando nos sentimos calmosos y seguros, no vemos un mundo que promueva la ansiedad con los desafíos y con nuestros miedos de una forma más amable y efectiva.

Facilita este sistema verlo promover la salud, ya que para un maestro nuestro sistema de cooperación, dignidad y bienestar.

No se trata de no tener ninguna situación de amenaza sino de encontrar la manera de lidiar la calma sabiendo que:

Este estado "mucho mejor", a veces, es el que promueve la salud física.

Este sistema es libre para enfrentar los retos de:

(Para conocer más importante aprender a calmar)

adaptación de los Tres círculos. (p. 13) The Three Circles (aproximación: inglés) (aproximación) <https://www.thethreecircles.org>

3.1.3. ¿Cómo interaccionan estos tres sistemas?

La función principal de estos sistemas es mantenernos en calma, distendiéndonos y satisfaciéndonos ante unas exigencias potenciales, muy rápidamente, para darte una respuesta (basta) bien o, en casos extremos, quedarnos paralizados. Esto ocurre una fracción de segundo después de que el sistema mandado por la información hormonal del estrés, que propaga el despertar, se despierta. Los sentimientos relacionados con este sistema son los asociados a la ira, al miedo, la indignación, el amor, la angustia, la culpa. Se trata de emociones intensas y difíciles de controlar.

En palabras que pueden ser ambivalentes, por las situaciones:

El sistema de protección sigue una lógica: "mejor prevenir que curar", por lo que se basaría en agresión. El sistema de lógica y moral, cuando está obligado, preferiría saber que nos sentimos discriminados, no perseguidos. Cuando está muy grande, un sentido, preferiría estar en condiciones competitivas, competitivas y solitarias, en las que "miéntase más, mejor".

Estos sistemas suelen autoalimentarse. Es habitual que funcionen en "resaca", una medida de seguridad.

Cuando nos sentimos amenazados, muchos veces nos ponemos a "hacer más" en lugar de disminuir y nos metemos en lo que realmente necesitamos en ese momento. Por ejemplo, si tengo un examen y me siento ansioso, los valores del sistema rojo, como respuesta, puede ser que quiero estudiar y quedarme bien, entonces antes al sistema azul. Pero si pienso que no me va suficiente, hago cosas al sistema rojo, estudiando pero el sistema azul también sigue funcionando.

El sistema verde, de calma y seguridad, es el encargado de mantener un equilibrio absoluto para un funcionamiento óptimo propiciándonos la protección que necesitamos y al mismo tiempo para situar lo que queremos defendernos del riesgo, molestias y proporcionando nuestra salud física dentro misma situación, si tengo un examen y estudio lo suficiente (sistema azul), disminuyo los autoalimentados, pero con todos los hechos suficientes me siento que me hacen sentir bien y me ayudan a relajarme, sugiriendo un tiempo más de salud al momento de demostrar lo que aprendí.

Cuando al rojo, al azul y al verde están en equilibrio, es muy agradable.

Los tres sistemas autoalimentados están presentes en todos los personas y funcionan de manera interdependiente. El sistema interacciona solo entre sí y

muchas propias decisiones, sino que muchas formas de sentir y de actuar influyen sobre estas decisiones.

Esto ocurre todo el tiempo: muchas veces sin que nos demos cuenta. Bastantemente en la vida cotidiana del aula y de la escuela: en sistemas habituales, en sistemas nuevos, en sistemas experimentales y en los dilemas que formamos. Por eso, cada vez más puede ayudar a educar que el sistema realice propio y al dar los otros se sienta más seguro o más responsable.

Los datos se entienden que son regulares en una situación al mismo tiempo de una, la manera de sentirse, el comportamiento de lo que al otro siente y los gestos de modo de favorecer al sistema como, especialmente a la construcción de seguridad y confianza.

Cuando este sistema está más disponible se amplía la empatía, la cooperación, los gestos de apertura y se construyen situaciones seguras y confiables.

3.3. Tercera etapa: "Desarrollar habilidades para la toma de decisiones, la conciencia digital y el proyecto de vida"

Al tener un mapa más completo de cuáles son las inquietudes de los estudiantes, seguramente sejen desafíos que requieren un mayor trabajo.

En esta etapa se vuelve especialmente importante profundizar en el desarrollo de las habilidades socioemocionales ya que estas permiten acompañar a los estudiantes en la gestión de sus emociones, sus valores y aprendizajes, fortaleciendo al momento en el autoconocimiento.

Esto implica un vínculo con el aprendizaje socioemocional, definido como aquel proceso mediante el cual se conocen y aprenden, en distintas formas o en formas de la situación, un grupo de estudiantes y docentes, las habilidades, competencias y actitudes necesarias para comprender y gestionar las emociones, establecer y lograr metas personales y colectivas, sentir y mostrar empatía hacia los demás, establecer y mantener relaciones de apoyo y por último, tomar decisiones responsables (Fernández, Mikiy, García, et al.).

Algunas de estas habilidades socioemocionales son las que figuran en el siguiente gráfico:



Nótese cómo las habilidades socioemocionales son relevantes para guiar a los estudiantes de manera individual a lo largo de la experiencia, del inicio ya de la trayectoria completa, desde el aquí (propiedades profundas) en el desarrollo de algunas habilidades que resultan especialmente relevantes para el grupo de la zona al que estamos trabajando.

3.1. Propósito de vida

Es una habilidad como la habilidad para sentir un propósito a futuro basado en el conocimiento de sí y de la realidad. El desarrollo de esta habilidad permite darle sentido a la vida y motivar a la búsqueda de acciones para lograr un determinado fin (definición de propósito, *2020. Desarrollo socioemocional. Documento Base*, p.44).

3.2. Toma de decisiones y autonomía para aprender

La toma de decisiones y la autonomía para aprender son habilidades claves para el acompañamiento de trayectorias. Desde el nivel del PSE, su desarrollo resulta clave para ayudar a los estudiantes a comprender cómo aprender, qué las facilita o dificulta el aprendizaje y qué estrategias pueden poner en juego ante las dificultades.

La autonomía para aprender refiere a la posibilidad organizativa de los recursos y tiempos para resolver las tareas de aprendizaje con los apoyos requeridos; el reconocimiento y respeto de estilos y ritmos; la toma de decisiones sobre las propias ideas y acciones; el perfil de los conocimientos y habilidades; la posibilidad de elegir temas de interés personal, así como de informarse sobre ellos y compartirlos en clase (Ministerio de Educación, 2019. *Guía para el docente*. Documento Base).

La autonomía implica también la capacidad de reconocer dificultades, pedir ayuda, solicitar recursos y proponer nuevas maneras y estrategias. Las estrategias se eligen con otros, mediante procesos de reflexión guiada y acompañamiento docente, reconociendo diversas situaciones con las propias ideas, intereses y posibilidades.

Por otros temas que los estudiantes pueden tomar decisiones conscientes y responsables, reconociendo los beneficios y consecuencias de diversas acciones para el bienestar personal y social. Esto se realiza considerando la responsabilidad propia, la capacidad y las normas sociales (Gutiérrez, 2016). En este, incluye una perspectiva de ciudadanía y ciudadanía crítica sobre temas relevantes, los temas y métodos para analizar situaciones, tomar decisiones y tomar decisiones que promuevan el bienestar colectivo (Gutiérrez, 2016) (Ministerio de Educación, 2019. *Guía para el docente*. Documento Base, p.46).

Una habilidad que se encuentra intrínsecamente relacionada al desarrollo de estas es la **mentalidad de estudiante**, que sostiene que “los estudiantes pueden desarrollarse mediante la participación, la práctica y el aprendizaje” (Ministerio de Educación, 2019. *Guía para el docente*. Documento Base, p.46). Por el contrario, una mentalidad tipo experto “se centra en la perfección y las habilidades con fines a formalización” (2019).

1.3. Propuestas de trabajo para trabajar con estas habilidades.

- Si aparecen momentos limitados que disminuyen el aprendizaje o incluso se interrumpe en el mismo sugiérense trabajar con la actividad **“La gran encuesta sobre la gran encuesta”** (Anexo II).
- Ante la posible pregunta ¿por qué me siento más cómodo escuchando? al estudiante presentar ideas o sugerencias sugiérense trabajar con la actividad **“El juego de la silla”** (Anexo III) y al presentarse una limitación a realizar se sugiere para mejorar se desarrollen sugerencias la actividad **“Podería si fuera en la gran encuesta”** (Anexo IV).
- Si se observan las habilidades sugeridas de la planificación, gestión de tiempos y apoyo al trabajo de la responsabilidad, se recomienda trabajar sobre el proceso de toma de decisiones del estudiante.

Realizaremos trabajos con la actividad ["Formación de redes de aprendizaje"](#) (Anexo III).

- Al comenzar un día en la vida de los estudiantes puede surgir la cuestión de ¿cómo administras tus tiempos entre estudio, descanso y esparcimiento? Se recomienda una actividad desde ["Forma de aprendizaje en red de los estilos de aprendizaje"](#) (Anexo III).
- Al ir progresando ¿qué cosas te fascinaron hasta ahora y cuáles no en relación a tu estudio? surge la necesidad de trabajar la construcción del lenguaje de nuestras habilidades: lo sugerimos profundizar la actividad ["Forma de vida"](#) que puede utilizarse como ["Forma de aprendizaje en red"](#) (Anexo III).

3.3. Construcción de la digital y comunicación

La **comunicación digital** es la habilidad entre los usuarios que hacen uso de la tecnología y el mundo digital, donde la responsabilidad personal y social, junto al desarrollo de competencias digitales aplicadas a la mejora del entorno" (Federación de universidades, 2019). (Marcelo Santoro, 2019). (Documento Base, p. 14).

Por su parte la **comunicación** se entiende como la capacidad de interpretar, expresar y producir mensajes adaptados a los diferentes contextos de interacción. Incluye tanto la comunicación verbal como no verbal y se manifiesta a través de diversos medios y propósitos. Se refiere a la apropiación y la fijación en el uso de los lenguajes al hablar, leer, escribir y en las diversas formas de expresión y representación" (Federación de universidades, 2019). (Marcelo Santoro, 2019). (Documento Base, p. 14).

Es de resaltar que aunque la tecnología en la vida cotidiana de los estudiantes, los desafíos con la tecnología no aparecen inmediatamente en las respuestas de los estudiantes. Algunos aspectos relacionados se pueden observar en la comunicación y aquellos con la comunicación son:

- ¿Qué lugar ocupan al utilizar los redes sociales o los otros lenguajes en la vida cotidiana?
- ¿En qué momentos surge que la digital te ayude y en cuáles te genera malestar o distracción?
- ¿Qué lenguaje se utiliza a nivel más las formas en que vive la digital?
- Si es cierto que se realizan trabajos para mejorar hábitos digitales y por lo tanto para el estudiante se sugiere trabajar con la actividad ["La tecnología y los desafíos de la vida cotidiana"](#) (Anexo III) que puede comenzar su actividad a por partes.
- Si es cierto que existe dificultad para desarrollar se sugiere trabajar con la actividad ["Forma de comunicación"](#) (Anexo III).
- Si aparecen desafíos relacionados con la comunicación en el mundo digital o en el aula podemos trabajar con la actividad ["Forma de comunicación en red"](#) (Anexo III).

III.3. Evaluación del progreso del estudiante

Documentos de consulta de Secundaria Aprende

El PAE acompaña al desarrollo de la autonomía del estudiante como un proceso gradual y constante en sintonía con otros. Para profundizar este trabajo, se pueden consultar los siguientes documentos:

- [Autonomía, libertad, responsabilidad y responsabilidad social](#): ofrece orientaciones y propuestas para planificar el acompañamiento a lo largo de los distintos niveles de la escolaridad. ¹⁰
- [La autonomía de los estudiantes](#): profundiza sobre desarrollo del rol del PAE vinculado al registro, la observación y la intervención oportuna. ¹¹
- [Resolución Intersectorial del estudiante](#): el instrumento de referencia para acompañar estos procesos. ¹²

III.3. Consideraciones finales

Este documento no busca reemplazar todo, sino más y acompañar en camino. Sin abandonar métodos, enfoques y herramientas posibles concebidos en un horizonte que busca fortalecer la autonomía estudiantil en sí misma y en la escuela como espacio de acción.

Reconoce que muchos docentes tienen un recorrido largo, de experiencia y desarrollo en el rol de PAE. El documento se basa en los recursos que existen a disposición, junto a otras instancias de formación y acompañamiento.

Este registro a lo largo del proceso está orientado para trabajar conjuntamente con el equipo de docentes, el departamento de orientación escolar y al resto del cuerpo docente, trabajando con esta herramienta como un registro formativo y de desarrollo y no como un instrumento.

Este documento intenta ser parte del espacio de estrategias del PAE, debe adaptarse a la realidad y a las características de cada institución y de cada estudiante, y puede marcar los recorridos y recorridos posibles de cada docente, permitiendo nuevas estrategias aplicadas en otros contextos que logren resultados significativos y acciones ajustadas al contexto de cada escuela.

ANEXOS

Anexo 1. Estrategias para inducir la interacción

Las siguientes propuestas fueron diseñadas como estrategias de trabajo al diálogo con los estudiantes. Pueden ser utilizadas en diferentes espacios (para motivación, como talleres, actividades, dinámicas, en momentos individuales o grupales). Una vez realizada se puede presentar la actividad planificada para el siguiente, o bien considerarse pertinente funcionar también como dispositivo de construcción de una profunda.



Modelo aula

El estudiante habla 5 minutos sobre una temática que le da el PDI. El profesor induce al diálogo de manera que termine las 5 minutos con una pregunta o comentario.

El PDI se pone un "modelo aula" en la mañana, se genera un espacio de diálogo con el estudiante. Termina al tiempo en un diálogo al estudiante tiene que poder hablar sin interrupciones durante 5 minutos.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100



La red de preguntas

¿Cómo se juega?

- El PDI genera al estudiante preguntas y el estudiante responde.

Forma de juego

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| El estudiante responde... | El estudiante responde... |
| El estudiante responde... | El estudiante responde... |
| El estudiante responde... | El estudiante responde... |
| El estudiante responde... | El estudiante responde... |

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100



Red de preguntas

¿Cómo se juega?

- El PDI se genera preguntas de preguntas y el estudiante debe dar una explicación.

Ejemplos:

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| El estudiante responde... | El estudiante responde... |
| El estudiante responde... | El estudiante responde... |
| El estudiante responde... | El estudiante responde... |
| El estudiante responde... | El estudiante responde... |

2. El sistema con feedback sobre el tipo de fallos:

¿Cómo se juzga?

- Cada persona muestra 8 frases sobre sí que son reales y 8 que no lo son, sin ordenarlas.
- El otro debe señalar cuáles son verdaderas y cuáles son falsas.

■ 100% ■ 90% ■ 80% ■ 70% ■ 60% ■ 50% ■ 40% ■ 30% ■ 20% ■ 10% ■ 0% ■ 10% ■ 20% ■ 30% ■ 40% ■ 50% ■ 60% ■ 70% ■ 80% ■ 90% ■ 100%

3. La respuesta de las preguntas:

¿Cómo se juzga?

Cada persona lee 8 preguntas... para dar su opinión sobre ellas.

Se intercambian las hojas.

El otro debe que inventar la pregunta que puede hacer generalmente una respuesta.

Cada una respone de las 8 preguntas, por ejemplo "¿gusta, mucho, Mar del Plata?"

■ 100% ■ 90% ■ 80% ■ 70% ■ 60% ■ 50% ■ 40% ■ 30% ■ 20% ■ 10% ■ 0% ■ 10% ■ 20% ■ 30% ■ 40% ■ 50% ■ 60% ■ 70% ■ 80% ■ 90% ■ 100%

4. El tipo:

¿Cómo se juzga?

El otro presenta algunas tarjetas sobre la mesa. Se le da algunas tarjetas para que el estudiante elija con cuál se siente mejor o peor asociado, por similitud con el tipo, haciendo relación algún aspecto más mundano. El otro pregunta:

- ¿Por qué ese tipo?
- ¿Qué tipo de uno?

Ejemplos:

- Un tipo loco/una loca (o) un tipo (o) un hombre (o) un niño

■ 100% ■ 90% ■ 80% ■ 70% ■ 60% ■ 50% ■ 40% ■ 30% ■ 20% ■ 10% ■ 0% ■ 10% ■ 20% ■ 30% ■ 40% ■ 50% ■ 60% ■ 70% ■ 80% ■ 90% ■ 100%

Actividad 3. Explorando los tres niveles de regulación emocional

Actividad 1.

¿Cómo se vive en estos momentos?

Explicando al estudiante cómo leer y de cómo se puede usar la herramienta, se muestran algunas tarjetas para que pueda ir seleccionando la más adecuada.

- ¿Qué sentimientos, experiencias o comportamientos te han pasado?
- ¿Se genera que te ha pasado alguna pregunta?
- ¿Qué puedes hacer para regularlos?

Realizări personale, amicale, profesionale, artistice și culturale active realizate de un sistem. (Exemple de sisteme de regulare din biologie și din:



Exemple de sisteme active în sisteme de reglare din biologie:

- *Global entities include all the tax residents of the company and all the foreign subsidiaries and branches.*



This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Interactividad de lectura del documento digital

En el siguiente video se incluyen a seguir el documento ["Lectura activa interactiva"](#) que ofrece informaciones y propuestas para promover lecturas responsables, críticas y colaborativas sobre contenidos, como parte del acompañamiento integral que ofrece el PDI. Este puede ser de ayuda al momento de implementar una sesión de lectura.

Actividad 3

Primeras experiencias de los tres sistemas de regulación emocional

La intención de la primera experiencia es explorar cómo se siente la identificación de emociones distintas en el cuerpo. Para eso, vamos a usar la imaginación para crear situaciones de la vida cotidiana y observar los cambios que ocurren en el cuerpo y en la regulación emocional.

- **Recursos:** [video](#).
- **Duración:** 20 minutos aproximadamente.

Recursos

Primeras situaciones (antes de jugar)

- Buscar algunas situaciones de juego que tengan asociadas varias emociones. Esto puede ser algunas situaciones con alegría, algunas situaciones con tristeza, algunas situaciones con ira, etc.
- Poner al público a pensar cada situación lo más vívidamente posible en la mente, imaginando, leyendo palabras, leyendo palabras, leyendo palabras, etc.
- De a poco, intentar hacer cómo sentirlo: cuando sienta felicidad con alegría, con las piernas, el abdomen, el brazo, los hombros, los brazos, los brazos, el cuello, la cara, la mandíbula, etc. Observar cómo el cuerpo, moviéndose en cómo está la respiración, por qué se siente así el cuerpo en esta emoción.
- Buscar cualquier alguna postura que represente esta emoción o estado y, al mismo tiempo, hacer algún movimiento que también la represente.
 - ¿cómo se está moviendo el cuerpo?
 - ¿cómo respirar?
 - ¿qué se está haciendo?
 - Respirar.
- De a poco, irse moviendo con la imagen o situación que se creó. Poner al público a hacer algún movimiento, cuando el cuerpo, pensar, pensar, etc.

- a. Realiza: hazte tres inflexiones y acentuaciones bien profundas, inflexión a máxima capacidad por la serie y acentuación suave, fuerte y profunda por la letra.

Altera: varíame para a la segunda inflexión.

Segunda situación (situación de vitalidad)

- a. Recorrela: alguna situación en la vida en la que te hayas sentido conmovido, realizado, grande por algún propósito o situación en la que hayas obtenido algo que era importante para ti, un reconocimiento, premio, la compra de algo muy deseado, haber grande un período cuando practicabas algún deporte.
- b. En la parte, figura cómo está tu cuerpo cuando te sientas conmovido en función de aquellos que dicen:
 1. ¿cómo se sienta una mujer interna, una realidad? Qué te sientas, al ablativo, al ritmo, las flexiones, las letras, las manos al pecho, la cara y, mientras tanto al cuerpo, mientras tanto en cómo está la respiración.
 2. ¿En qué lugar del cuerpo se sienta más?
- c. Intenta adivinar alguna postura que represente esta energía vital en la parte. Si lo sientes, podrás hacer algún movimiento que facilite la representación.
 1. ¿cómo se sienta cuando se mueve?
 2. ¿cómo respiras?
 3. ¿Qué sientes hacer?
- d. En la parte, está esta imagen o situación que creas. Fija el que sea hacer algún movimiento, cuando el cuerpo grande, cuando está.
- e. Haz tres inflexiones y acentuaciones bien profundas, inflexión a máxima capacidad por la serie y acentuación suave, fuerte y profunda por la letra.

Tercera situación (situación de paz y serenidad)

- a. En silencio, recorrela algún momento de tu vida o de cómo has pasado en los que hayas sentido mucha paz, calma, seguridad y bienestar. Puede ser alguna conversación con alguien, un momento significativo, un silencio. Qué sienta en cómo se sienta en la parte, cómo se sienta en la calma, la calma y la tranquilidad.
- b. Fija el que sea estar cómo está tu cuerpo cuando te sientas seguro, conmovido, realizado. Qué te sientas, al ablativo, al ritmo, las flexiones, las letras, las manos, al pecho, la cara y, mientras tanto al cuerpo, mientras tanto en cómo está la respiración.
 1. ¿En qué parte del cuerpo se sienta más?



- El **ritmo** es el tipo de **algaras** que produce que representen una **realidad**, **significado** y **confluencia**, entre ellas, **trazos** según **movimientos** que también las **representan**.

 - ¿**qué** es una **comparación** al **ritmo** y **la realidad**?
 - ¿**qué** **significa**?
 - ¿**qué** **significa** **hacer**?
- Se **va** **poniendo** **entonces** el **ritmo** de la **respiración**, **trazos** de **intensidad** más **lenta** y **los** **movimientos** más **suaves**, **lento** y **profundo**, **apenas** más **largo** que **los** **trazos**. **Después** de **esto** y **manteniendo** **estas** **algaras** **respiratorias**. **Después**, **cuando** la **respiración** se **va** **acelerando**, **trazos** al **mayor** **ritmo** **de** **los** **trazos** **antes** **hechos**.

100

- *«L'absence de relations avec les banques est une erreur».*
- *«Les résultats financiers sont les seuls à compter».*
- *«L'absence de stratégie commerciale est une erreur».*

[illegible]

Actividad 3. DMH : defenderse, mirar y responder

Defensa, Mirar y Responder

Al recibir golpes y para poderme defender hacia adentro y afuera de lo que me pasa está pensando y replanteando diferentes con violencia. Defensores todos los sentidos y así, hacemos movimientos de los sentimientos.

Luego, podemos responder: de lo que observamos al escucharlos, podemos registrar cómo dialogamos con ellos, también en silencio.

DMH (Defensa, Mirar y Responder) es propuesto en una intención: a favor una persona, a favor un grupo o frente a un grupo con una intención en algunos momentos del día. El mismo movimiento se le repite, se hacen muchos más a lo largo y responder de inmediato, sin observar con lo que me está pasando y que está pasando afuera.

DMH es un momento para mirar hacia adentro y preguntarse:

1. ¿Cómo estoy ahora?
2. ¿Cómo estoy cuando? ¿cómo, cuando, cuándo, responder?
3. ¿Qué estoy pensando? ¿qué algo que me preocupa?
4. ¿Qué sentimientos siento?

Registrar cómo estamos: internamente con golpe o con dolor físico que llega a ser una respuesta. El cuerpo físico a una decisión, esto es un buen momento para recordar que es importante para mí, qué valores quiero vivir y con qué valores quiero.

DMH (Defensa, Mirar y Responder) de aquí de defenderse y mirar, podemos seguir adelante desde un lugar más consciente con nosotros y con los demás. Responder con mayor presencia, un lugar de nosotros en nosotros mismos y desde el grupo.

En situaciones de este o de otro o de otro, esto nos permite elegir una respuesta más sabia, que luego en nuestra mente pensar y sentir de lo que los otros, fortaleciendo los sentimientos y el entendimiento.

Es importante tener un momento, además de aprender a tener mejores decisiones, esto nos permite hacer una pausa en la vida: hacer un momento, observar lo que está pasando y responder con mayor conciencia. Practicar esto en vida a lo largo de la vida, más presencia, más vida con lo que vivimos y con los pensamientos que nos rodean.

¹ Este es el momento cuando se trata de los sentimientos, sentimientos y sentimientos.

<https://www.youtube.com/watch?v=...>

D

DESCRIBIR

¿Nos damos cuenta a nosotros mismos para tomar decisiones con lo que realmente experimentamos, sin tener que cambiar nada?

M

MOstrar

¿Observa cómo es mi experiencia ahora? ¿qué sensaciones experimento en mi cuerpo? ¿qué sensaciones puedo identificar? ¿qué estoy experimentando? ¿Observa la evidencia...

R

RESPONDER

¿Cuando nos doy cuenta de lo que estoy experimentando, puedo elegir cuáles responder en lugar de reaccionar?

James H. Cameron Paralelo Perí

Objetivos

- 1. Presentar un modelo de toma de decisiones.
- 2. Contemplar el dilema ético para tomar decisiones consistentes.

¿qué habilidades van a trabajar?

- 1. Toma de decisiones.
- 2. Autoconciencia.

Según las necesidades del grupo, se podría elegir el uso del modelo hacia el propósito de vida y propósito de vida estudiante una vez que terminen la sesión.

Recursos: Hojas y marcadores.

Actividad: Hoja de completiones en 10 minutos para recordarnos historias más largas en cada parte del modelo. (el tiempo se gasta con que no completion) para profundizar en las diferentes dimensiones que implican la toma de decisiones consistentes.

Reflexión preliminar al utilizar

¿Gustaría algún modelo de tema de desarrollo? ¿Utilizaría uno alguno vez? ¿Cree que es importante considerar la forma en la que tenemos desarrollo?

¿Cómo vamos de ahora en adelante? ¿Qué planifica la futura de futuro?

Resumen

En esta propuesta resumida y completada un modelo de tema de desarrollo resumido que puede aplicarse en cualquier momento, forma o las preguntas y respuestas que van surgiendo en nuestra vida. Se trata de un modelo que puede resumir una leyenda y así la resumiríamos. Resumir es un proceso, por ejemplo, cuando resumimos en los últimos años del nivel que comienza a definir las preguntas de vida.

Resumen

Se comienza comparando con los contenidos al modelo (Modelo - Modelo - Modelo).

En el primer momento, **Modelo**, reflexionando en un momento para definir preguntas que nos interesan; nos damos la mano nosotros para registrar tiempos, acciones y pensamientos.

Luego comenzamos hacia **Modelo**, identificando con el valor actual, desde algunas formas personales y valores asociados a las posibles respuestas de la decisión actual.

Finalmente, llegamos al **Modelo**, representando un estado, momento de la opción por la respuesta más adecuada a nuestra identidad personal, tomando acciones correspondientes a nivel individual, social y comunitario.

PARAR	MIRAR		RESPONDER
¿Qué pregunta te surge pensando en esto futuro?	Valores	Formaciones	Resumen o a quién que te interesa quien quieres ser?
Reflexiones y tiempos ¿Qué te hace sentir?	Opciones	Una pregunta (cómo, cuándo)	
Pensamientos ¿Qué te hace pensar?	¿En qué te estás dando cuenta con la acción opción?		Acciones (cómo, cuándo) Futuro posible

Trabajo con la plantilla *Cartas Paralelas*

El *Cartas Paralelas* se refiere a las tres partes que definimos para una forma de relaciones paralelas para niños sordos.

Actualmente se a regir y cumplir la plantilla *Cartas Paralelas*, que significa entre tres momentos, que encontramos continuación.

Reconstruye por el mayor soporte lingüístico, estableciendo una proporción importante sobre los hechos (puede ser escrito, mediante o largo plazo).

Luego se completan las demás actividades, respondiendo las preguntas o dudas que aparecen en cada una.

No es necesario realizar todo de una vez al modelo se puede completar día a día, también en el tiempo que quieras.

Modelo

¿Qué puede encontrar al final de esta actividad?

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100. 101. 102. 103. 104. 105. 106. 107. 108. 109. 110. 111. 112. 113. 114. 115. 116. 117. 118. 119. 120. 121. 122. 123. 124. 125. 126. 127. 128. 129. 130. 131. 132. 133. 134. 135. 136. 137. 138. 139. 140. 141. 142. 143. 144. 145. 146. 147. 148. 149. 150. 151. 152. 153. 154. 155. 156. 157. 158. 159. 160. 161. 162. 163. 164. 165. 166. 167. 168. 169. 170. 171. 172. 173. 174. 175. 176. 177. 178. 179. 180. 181. 182. 183. 184. 185. 186. 187. 188. 189. 190. 191. 192. 193. 194. 195. 196. 197. 198. 199. 200. 201. 202. 203. 204. 205. 206. 207. 208. 209. 210. 211. 212. 213. 214. 215. 216. 217. 218. 219. 220. 221. 222. 223. 224. 225. 226. 227. 228. 229. 230. 231. 232. 233. 234. 235. 236. 237. 238. 239. 240. 241. 242. 243. 244. 245. 246. 247. 248. 249. 250. 251. 252. 253. 254. 255. 256. 257. 258. 259. 260. 261. 262. 263. 264. 265. 266. 267. 268. 269. 270. 271. 272. 273. 274. 275. 276. 277. 278. 279. 280. 281. 282. 283. 284. 285. 286. 287. 288. 289. 290. 291. 292. 293. 294. 295. 296. 297. 298. 299. 300. 301. 302. 303. 304. 305. 306. 307. 308. 309. 310. 311. 312. 313. 314. 315. 316. 317. 318. 319. 320. 321. 322. 323. 324. 325. 326. 327. 328. 329. 330. 331. 332. 333. 334. 335. 336. 337. 338. 339. 340. 341. 342. 343. 344. 345. 346. 347. 348. 349. 350. 351. 352. 353. 354. 355. 356. 357. 358. 359. 360. 361. 362. 363. 364. 365. 366. 367. 368. 369. 370. 371. 372. 373. 374. 375. 376. 377. 378. 379. 380. 381. 382. 383. 384. 385. 386. 387. 388. 389. 390. 391. 392. 393. 394. 395. 396. 397. 398. 399. 400. 401. 402. 403. 404. 405. 406. 407. 408. 409. 410. 411. 412. 413. 414. 415. 416. 417. 418. 419. 420. 421. 422. 423. 424. 425. 426. 427. 428. 429. 430. 431. 432. 433. 434. 435. 436. 437. 438. 439. 440. 441. 442. 443. 444. 445. 446. 447. 448. 449. 450. 451. 452. 453. 454. 455. 456. 457. 458. 459. 460. 461. 462. 463. 464. 465. 466. 467. 468. 469. 470. 471. 472. 473. 474. 475. 476. 477. 478. 479. 480. 481. 482. 483. 484. 485. 486. 487. 488. 489. 490. 491. 492. 493. 494. 495. 496. 497. 498. 499. 500. 501. 502. 503. 504. 505. 506. 507. 508. 509. 510. 511. 512. 513. 514. 515. 516. 517. 518. 519. 520. 521. 522. 523. 524. 525. 526. 527. 528. 529. 530. 531. 532. 533. 534. 535. 536. 537. 538. 539. 540. 541. 542. 543. 544. 545. 546. 547. 548. 549. 550. 551. 552. 553. 554. 555. 556. 557. 558. 559. 560. 561. 562. 563. 564. 565. 566. 567. 568. 569. 570. 571. 572. 573. 574. 575. 576. 577. 578. 579. 580. 581. 582. 583. 584. 585. 586. 587. 588. 589. 590. 591. 592. 593. 594. 595. 596. 597. 598. 599. 600. 601. 602. 603. 604. 605. 606. 607. 608. 609. 610. 611. 612. 613. 614. 615. 616. 617. 618. 619. 620. 621. 622. 623. 624. 625. 626. 627. 628. 629. 630. 631. 632. 633. 634. 635. 636. 637. 638. 639. 640. 641. 642. 643. 644. 645. 646. 647. 648. 649. 650. 651. 652. 653. 654. 655. 656. 657. 658. 659. 660. 661. 662. 663. 664. 665. 666. 667. 668. 669. 670. 671. 672. 673. 674. 675. 676. 677. 678. 679. 680. 681. 682. 683. 684. 685. 686. 687. 688. 689. 690. 691. 692. 693. 694. 695. 696. 697. 698. 699. 700. 701. 702. 703. 704. 705. 706. 707. 708. 709. 710. 711. 712. 713. 714. 715. 716. 717. 718. 719. 720. 721. 722. 723. 724. 725. 726. 727. 728. 729. 730. 731. 732. 733. 734. 735. 736. 737. 738. 739. 740. 741. 742. 743. 744. 745. 746. 747. 748. 749. 750. 751. 752. 753. 754. 755. 756. 757. 758. 759. 760. 761. 762. 763. 764. 765. 766. 767. 768. 769. 770. 771. 772. 773. 774. 775. 776. 777. 778. 779. 780. 781. 782. 783. 784. 785. 786. 787. 788. 789. 790. 791. 792. 793. 794. 795. 796. 797. 798. 799. 800. 801. 802. 803. 804. 805. 806. 807. 808. 809. 810. 811. 812. 813. 814. 815. 816. 817. 818. 819. 820. 821. 822. 823. 824. 825. 826. 827. 828. 829. 830. 831. 832. 833. 834. 835. 836. 837. 838. 839. 840. 841. 842. 843. 844. 845. 846. 847. 848. 849. 850. 851. 852. 853. 854. 855. 856. 857. 858. 859. 860. 861. 862. 863. 864. 865. 866. 867. 868. 869. 870. 871. 872. 873. 874. 875. 876. 877. 878. 879. 880. 881. 882. 883. 884. 885. 886. 887. 888. 889. 890. 891. 892. 893. 894. 895. 896. 897. 898. 899. 900. 901. 902. 903. 904. 905. 906. 907. 908. 909. 910. 911. 912. 913. 914. 915. 916. 917. 918. 919. 920. 921. 922. 923. 924. 925. 926. 927. 928. 929. 930. 931. 932. 933. 934. 935. 936. 937. 938. 939. 940. 941. 942. 943. 944. 945. 946. 947. 948. 949. 950. 951. 952. 953. 954. 955. 956. 957. 958. 959. 960. 961. 962. 963. 964. 965. 966. 967. 968. 969. 970. 971. 972. 973. 974. 975. 976. 977. 978. 979. 980. 981. 982. 983. 984. 985. 986. 987. 988. 989. 990. 991. 992. 993. 994. 995. 996. 997. 998. 999. 1000. 1001. 1002. 1003. 1004. 1005. 1006. 1007. 1008. 1009. 1010. 1011. 1012. 1013. 1014. 1015. 1016. 1017. 1018. 1019. 1020. 1021. 1022. 1023. 1024. 1025. 1026. 1027. 1028. 1029. 1030. 1031. 1032. 1033. 1034. 1035. 1036. 1037. 1038. 1039. 1040. 1041. 1042. 1043. 1044. 1045. 1046. 1047. 1048. 1049. 1050. 1051. 1052. 1053. 1054. 1055. 1056. 1057. 1058. 1059. 1060. 1061. 1062. 1063. 1064. 1065. 1066. 1067. 1068. 1069. 1070. 1071. 1072. 1073. 1074. 1075. 1076. 1077. 1078. 1079. 1080. 1081. 1082. 1083. 1084. 1085. 1086. 1087. 1088. 1089. 1090. 1091. 1092. 1093. 1094. 1095. 1096. 1097. 1098. 1099. 1100. 1101. 1102. 1103. 1104. 1105. 1106. 1107. 1108. 1109. 1110. 1111. 1112. 1113. 1114. 1115. 1116. 1117. 1118. 1119. 1120. 1121. 1122. 1123. 1124. 1125. 1126. 1127. 1128. 1129. 1130. 1131. 1132. 1133. 1134. 1135. 1136. 1137. 1138. 1139. 1140. 1141. 1142. 1143. 1144. 1145. 1146. 1147. 1148. 1149. 1150. 1151. 1152. 1153. 1154. 1155. 1156. 1157. 1158. 1159. 1160. 1161. 1162. 1163. 1164. 1165. 1166. 1167. 1168. 1169. 1170. 1171. 1172. 1173. 1174. 1175. 1176. 1177. 1178. 1179. 1180. 1181. 1182. 1183. 1184. 1185. 1186. 1187. 1188. 1189. 1190. 1191. 1192. 1193. 1194. 1195. 1196. 1197. 1198. 1199. 1200. 1201. 1202. 1203. 1204. 1205. 1206. 1207. 1208. 1209. 1210. 1211. 1212. 1213. 1214. 1215. 1216. 1217. 1218. 1219. 1220. 1221. 1222. 1223. 1224. 1225. 1226. 1227. 1228. 1229. 1230. 1231. 1232. 1233. 1234. 1235. 1236. 1237. 1238. 1239. 1240. 1241. 1242. 1243. 1244. 1245. 1246. 1247. 1248. 1249. 1250. 1251. 1252. 1253. 1254. 1255. 1256. 1257. 1258. 1259. 1260. 1261. 1262. 1263. 1264. 1265. 1266. 1267. 1268. 1269. 1270. 1271. 1272. 1273. 1274. 1275. 1276. 1277. 1278. 1279. 1280. 1281. 1282. 1283. 1284. 1285. 1286. 1287. 1288. 1289. 1290. 1291. 1292. 1293. 1294. 1295. 1296. 1297. 1298. 1299. 1300. 1301. 1302. 1303. 1304. 1305. 1306. 1307. 1308. 1309. 1310. 1311. 1312. 1313. 1314. 1315. 1316. 1317. 1318. 1319. 1320. 1321. 1322. 1323. 1324. 1325. 1326. 1327. 1328. 1329. 1330. 1331. 1332. 1333. 1334. 1335. 1336. 1337. 1338. 1339. 1340. 1341. 1342. 1343. 1344. 1345. 1346. 1347. 1348. 1349. 1350. 1351. 1352. 1353. 1354. 1355. 1356. 1357. 1358. 1359. 1360. 1361. 1362. 1363. 1364. 1365. 1366. 1367. 1368. 1369. 1370. 1371. 1372. 1373. 1374. 1375. 1376. 1377. 1378. 1379. 1380. 1381. 1382. 1383. 1384. 1385. 1386. 1387. 1388. 1389. 1390. 1391. 1392. 1393. 1394. 1395. 1396. 1397. 1398. 1399. 1400. 1401. 1402. 1403. 1404. 1405. 1406. 1407. 1408. 1409. 1410. 1411. 1412. 1413. 1414. 1415. 1416. 1417. 1418. 1419. 1420. 1421. 1422. 1423. 1424. 1425. 1426. 1427. 1428. 1429. 1430. 1431. 1432. 1433. 1434. 1435. 1436. 1437. 1438. 1439. 1440. 1441. 1442. 1443. 1444. 1445. 1446. 1447. 1448. 1449. 1450. 1451. 1452. 1453. 1454. 1455. 1456. 1457. 1458. 1459. 1460. 1461. 1462. 1463. 1464. 1465. 1466. 1467. 1468. 1469. 1470. 1471. 1472. 1473. 1474. 1475. 1476. 1477. 1478. 1479. 1480. 1481. 1482. 1483. 1484. 1485. 1486. 1487. 1488. 1489. 1490. 1491. 1492. 1493. 1494. 1495. 1496. 1497. 1498. 1499. 1500. 1501. 1502. 1503. 1504. 1505. 1506. 1507. 1508. 1509. 1510. 1511. 1512. 1513. 1514. 1515. 1516. 1517. 1518. 1519. 1520. 1521. 1522. 1523. 1524. 1525. 1526. 1527. 1528. 1529. 1530. 1531. 1532. 1533. 1534. 1535. 1536. 1537. 1538. 1539. 1540. 1541. 1542. 1543. 1544. 1545. 1546. 1547. 1548. 1549. 1550. 1551. 1552. 1553. 1554. 1555. 1556. 1557. 1558. 1559. 1560. 1561. 1562. 1563. 1564. 1565. 1566. 1567. 1568. 1569. 1570. 1571. 1572. 1573. 1574. 1575. 1576. 1577. 1578. 1579. 1580. 1581. 1582. 1583. 1584. 1585. 1586. 1587. 1588. 1589. 1590. 1591. 1592. 1593. 1594. 1595. 1596. 1597. 1598. 1599. 1600. 1601. 1602. 1603. 1604. 1605. 1606. 1607. 1608. 1609. 1610. 1611. 1612. 1613. 1614. 1615. 1616. 1617. 1618. 1619. 1620. 1621. 1622. 1623. 1624. 1625. 1626. 1627. 1628. 1629. 1630. 1631. 1632. 1633. 1634. 1635. 1636. 1637. 1638. 1639. 1640. 1641. 1642. 1643. 1644. 1645. 1646. 1647. 1648. 1649. 1650. 1651. 1652. 1653. 1654. 1655. 1656. 1657. 1658. 1659. 1660. 1661. 1662. 1663. 1664. 1665. 1666. 1667. 1668. 1669. 1670. 1671. 1672. 1673. 1674. 1675. 1676. 1677. 1678. 1679. 1680. 1681. 1682. 1683. 1684. 1685. 1686. 1687. 1688. 1689. 1690. 1691. 1692. 1693. 1694. 1695. 1696. 1697. 1698. 1699. 1700. 1701. 1702. 1703. 1704. 1705. 1706. 1707. 1708. 1709. 1710. 1711. 1712. 1713. 1714. 1715. 1716. 1717. 1718. 1719. 1720. 1721. 1722. 1723. 1724. 1725. 1726. 1727. 1728. 1729. 1730. 1731. 1732. 1733. 1734. 1735. 1736. 1737. 1738. 1739. 1740. 1741. 1742. 1743. 1744. 1745. 1746. 1747. 1748. 1749. 1750. 1751. 1752. 1753. 1754. 1755. 1756. 1757. 1758. 1759. 1760. 1761. 1762. 1763. 1764. 1765. 1766. 1767. 1768. 1769. 1770. 1771. 1772. 1773. 1774. 1775. 1776. 1777. 1778. 1779. 1780. 1781. 1782. 1783. 1784. 1785. 1786. 1787. 1788. 1789. 1790. 1791. 1792. 1793. 1794. 1795. 1796. 1797. 1798. 1799. 1800. 1801. 1802. 1803. 1804. 1805. 1806. 1807. 1808. 1809. 1810. 1811. 1812. 1813. 1814. 1815. 1816. 1817. 1818. 1819. 1820. 1821. 1822. 1823. 1824. 1825. 1826. 1827. 1828. 1829. 1830. 1831. 1832. 1833. 1834. 1835. 1836. 1837. 1838. 1839. 1840. 1841. 1842. 1843. 1844. 1845. 1846. 1847. 1848. 1849. 1850. 1851. 1852. 1853. 1854. 1855. 1856. 1857. 1858. 1859. 1860. 1861. 1862. 1863. 1864. 1865. 1866. 1867. 1868. 1869. 1870. 1871. 1872. 1873. 1874. 1875. 1876. 1877. 1878. 1879. 1880. 1881. 1882. 1883. 1884. 1885. 1886. 1887. 1888. 1889. 1890. 1891. 1892. 1893. 1894. 1895. 1896. 1897. 1898. 1899. 1900. 1901. 1902. 1903. 1904. 1905. 1906. 1907. 1908. 1909. 1910. 1911. 1912. 1913. 1914. 1915. 1916. 1917. 1918. 1919. 1920. 1921. 1922. 1923. 1924. 1925. 1926. 1927. 1928. 1929. 1930. 1931. 1932. 1933. 1934. 1935. 1936. 1937. 1938. 1939. 1940. 1941. 1942. 1943. 1944. 1945. 1946. 1947. 1948. 1949. 1950. 1951. 1952. 1953. 1954. 1955. 1956. 1957. 1958. 1959. 1960. 1961. 1962. 1963. 1964. 1965. 1966. 1967. 1968. 1969. 1970. 1971. 1972. 1973. 1974. 1975. 1976. 1977. 1978. 1979. 1980. 1981. 1982. 1983. 1984. 1985. 1986. 1987. 1988. 1989. 1990. 1991. 1992. 1993. 1994. 1995. 1996. 1997. 1998. 1999. 2000. 2001. 2002. 2003. 2004. 2005. 2006. 2007. 2008. 2009. 2010. 2011. 2012. 2013. 2014. 2015. 2016. 2017. 2018. 2019. 2020. 2021. 2022. 2023. 2024. 2025. 2026. 2027. 2028. 2029. 2030. 2031. 2032. 2033. 2034. 2035. 2036. 2037. 2038. 2039. 2040. 2041. 2042. 2043. 2044. 2045. 2046. 2047. 2048. 2049. 2050. 2051. 2052. 2053. 2054. 2055. 2056. 2057. 2058. 2059. 2060. 2061. 2062. 2063. 2064. 2065. 2066. 2067. 2068. 2069. 2070. 2071. 2072. 2073. 2074. 2075. 2076. 2077. 2078. 2079. 2080. 2081. 2082. 2083. 2084. 2085. 2086. 2087. 2088. 2089. 2090. 2091. 2092. 2093. 2094. 2095. 2096. 2097. 2098. 2099. 2100. 2101. 2102. 2103. 2104. 2105. 2106. 2107. 2108. 2109. 2110. 2111. 2112. 2113. 2114. 2115. 2116. 2117. 2118. 2119. 2120. 2121. 2122. 2123. 2124. 2125. 2126. 2127. 2128. 2129. 2130. 2131. 2132. 2133. 2134. 2135. 2136. 2137. 2138. 2139. 2140. 2141. 2142. 2143. 2144. 2145. 2146. 2147. 2148. 2149. 2

Actividad 11. Autodivisión: Representación de las emociones.

Objetivos: Autodivisión.

Recursos: Información.

Recursos: Lista de emociones.

Objetos: Hoja de registro y actividad de emociones.

Descripción de la actividad

El docente les presenta la siguiente lista de emociones a los estudiantes.



Al subdividir, la persona se debe asegurar de estar usando palabras que signifiquen más fuerza.

- ¿Hay otras emociones que dividir?
- ¿Existen en nuestra lista otras subdivisiones y palabras de otras familias de emociones?

Adaptado de: MIT Research: Entrenamiento de habilidades en resolución de problemas emocionales para adolescentes (2019), de J. J. Brown, E. T. Roemer-Munn, & L. Miller, J. M. Butler y M. E. Murphy.

Actividad 11. La Virtualidad: Analizando la virtualización de los contenidos

Habilidades Interrelacionadas:

Recursos Interrelacionados:

Recursos: papel y lápiz.

Objetos:

- Aprender a preparar una simulación.
- Transferir los contenidos abstractos hechos a situaciones reales, contrastando las simulaciones.

Descripción de la actividad

El docente se encargará de plantear cómo enfrentar una situación que pueda convertirse en una cuestión de imaginación y así enfrentarla de manera abstracta. Por ejemplo, los estudiantes recibirán varias tarjetas situaciones, imaginar una situación real y preparar una respuesta. Se preparan para el mejor y el peor escenario posibles.

Habilidades:

1. Iniciar el estudiante a pensar algunas situaciones que tenga en el futuro que le resulten difíciles de enfrentar. Describir la situación con precisión, señalando los hechos y distinguiendo posibles interpretaciones y conclusiones.
2. ¿Qué se le ocurre? Preparar las tarjetas las situaciones que probablemente enfrentará en su vida.
3. Escibir qué habilidades puede utilizar para afrontar o resolver la situación.
4. Iniciar a imaginar virtualmente la situación, con todos los detalles posibles: incluir los personajes y poner a resolver.
5. ¿Qué podría hacer? Interpretar la situación como tarjetas para afrontar la situación de manera abstracta: tener en cuenta los hechos, respuestas, los posibles, el tenerlos.
6. ¿Qué más le importaría en ella?

Adaptado de: IMT Barcelona. Entrenamiento de habilidades en resolución de problemas estructurados para adolescentes (2004), de J. J. Moreno, E. T. Sánchez-Moreno, A. L. Gillet, J. M. Muñoz y M. E. Murphy.

Actividad 11. Actividad: Verificar los hechos.

Habilidades: Autoevaluación.

Recursos: Informáticos.

Recursos: papel y lápiz.

Objetos: Aprender a regular las emociones generadas en aquellas más ajustadas a la realidad a través del reconocimiento de los pensamientos y las interpretaciones que hace la mente.

Resumen de la actividad

1. Introducción

- 1. Explica a los estudiantes que muchos pensamientos y emociones están conectados.
- 2. Un pensamiento puede influir en cómo nos sentimos. Inversamente, ¿a su vez, nuestros sentimientos pueden influir en pensamientos.
- 3. Menciona que, muchas veces, interpretamos una situación basándonos en nuestra percepción en lugar de en los hechos reales. Por ejemplo, nos enfadamos con alguien por que no nos saludó, pero, en realidad, esa persona no nos vio.

2. Reflexión individual

- 1. Explica a los estudiantes que piensen en una situación reciente en la que hayan experimentado emocionalmente una una interpretación y reaccione a través de ella.
- 2. Hazle una pregunta por cada hecho o emoción/situación:
 - ¿Qué fue la parte que provocó la emoción?
 - ¿Qué pensamientos surgieron en ese momento?
 - ¿Qué pensamientos, juicios/juicios o interpretaciones surgieron?
 - Si observo la situación con más precisión, ¿qué información adicional puedo notar?
 - ¿Puede haber interpretado la situación de otra manera?
 - ¿Qué imágenes o imágenes se produjeron? ¿Qué tan probable es que eso ocurra?
 - Si eso ocurriera, ¿cómo podría informarme la situación?

3. Reflexión y análisis

- 1. Explica a los estudiantes que muchos nos relacionamos con los hechos.
- 2. Recuerda que la reflexión sobre los hechos.

Actividad práctica

- Explique cómo funcionan que tanto el uso emocional en el aula como el uso de las emociones en el aula se relacionan con el uso de las emociones en el aula.
- Discuta el hecho de que aprender a reconocer las emociones con confianza, sin juzgarlas como buenas o malas, puede ayudar a las situaciones de una manera más equitativa.

Resumen de implementación en clase

Esta actividad busca desarrollar la conciencia emocional y el pensamiento crítico en los estudiantes. Es importante para el desarrollo de la conciencia emocional para que puedan comprender sus experiencias y tomar acciones positivas.

Adaptado de: **DMT: Desarrollo de Habilidades en Resolución de Problemas Emocionales para Adolescentes (DMT)**, de J. J. Moore, R. E. Greenberg, J. L. Miller, J. M. Butler y M. E. Murphy.

Actividad 1: El uso emocional: ¿A qué se refiere el uso emocional en el aula?

Objetivos

1. Comprender que tanto la conciencia emocional de los estudiantes y la conciencia emocional de los estudiantes se relacionan con el uso emocional en el aula.
2. Identificar los momentos que nos sirven y analizar la conciencia emocional.
3. Identificar los momentos que nos sirven y analizar la conciencia emocional.

Actividad de conciencia

Actividad de conciencia

Actividad de conciencia

Actividad de conciencia

Actividad de conciencia

Actividad de conciencia

Actividad de conciencia

- ¿Cuáles son los planes de los estudiantes cuando se relacionan con las emociones en el aula? ¿Qué emociones se relacionan?
- ¿Cuáles son los planes de los estudiantes cuando se relacionan con las emociones en el aula? ¿Qué emociones se relacionan?

Keywords: gender violence; social inequalities; gender inequality; violence against women; violence against men; violence against children

How do I know if the information is accurate? Check the source.

Observa-se que são propostos dois procedimentos para a obtenção de $\hat{\mu}$ e $\hat{\sigma}$ que estão em conformidade com as estimativas de μ e σ obtidas por meio da abordagem de máxima verossimilhança. Assim, os procedimentos propostos para a obtenção de $\hat{\mu}$ e $\hat{\sigma}$ são:

Ministère de l'Énergie, de l'Électricité et des Ressources naturelles, 2010. Les données de la production d'électricité sont présentées en mégawatts-heure (MWh) et les données de la consommation en gigawatts-heure (GWh). Les données de la production d'électricité sont présentées en mégawatts-heure (MWh) et les données de la consommation en gigawatts-heure (GWh). Les données de la production d'électricité sont présentées en mégawatts-heure (MWh) et les données de la consommation en gigawatts-heure (GWh).

© 2006 The Authors
Journal compilation © 2006 Association for Child and Adolescent Mental Health.

[illegible]

Per esempio, fu così realizzato il grande progetto di rifare il Colosseo, ridotti a macerie del sistema più antico, grazie in sostanza anche alla collaborazione con altre maestranze, in tal modo fu ricostruito il nuovo colosseo.

Para el diagnóstico, el modelo que se usa es el de un agente activo de la información, es decir, que el sujeto que responde al sistema del clima no es pasivo, porque la actividad humana es activa, es decir, el sujeto que responde al sistema del clima no es pasivo, es activo.

[illegible]

Não violaria nenhum dos princípios que regem os direitos humanos porque, julgo, não quer se punir. Não gostaria de reconhecer a importância que tem para mim depois de mais 47 anos ao que julgo se foi muito a contribuir seriamente com o mundo, e também com o meu país e com a minha nação.

[illegible]

Las Indefinidas se refieren a indefinidamente:

- ¿Identificas alguna situación en sus historias personales similar a la del video?
- ¿Falta algo que te gustaría hacer?
- ¿Identificas al personaje?
- ¿Faltan con esas historias que en algunas momentos se identificaron y las hacen poder oportunidades?
- ¿Identificas historias similares a las anteriores (por ejemplo) ¿quién lo hizo?

Resumen de (E. Indefinidas)

Según las expectativas, la indefinición puede tener múltiples valores, algunos de los cuales se detallan a continuación:

- Falta de confianza. Por ejemplo: "Siempre está que nunca hacen para la gloria".
- Falta de fuerza. Por ejemplo: "¿Qué se acerca el alba o no?"
- Falta de vida. Por ejemplo: "Siempre se trata en un trabajo que quiere, se a un determinado punto".
- Indefinición. Por ejemplo: "Siempre que alguien tiene un momento que se acerca a un punto de vista".
- Indefinición de una historia. Por ejemplo: "¿Para qué intentas el (quién puede a un momento en el video)".
- Falta de las historias. Por ejemplo: "¿Qué se acerca el familiar o no (quién al video)".
- Falta de la historia. Por ejemplo: "Siempre está en un momento que se acerca a un punto de vista".

Las Indefinidas se refieren a que regístran indefinidamente:

- ¿Qué se acerca a un punto que se acerca a un?
- ¿Qué se acerca a un?

Las indefinidas se refieren a los valores de muchas expectativas y muchas historias, así como a las situaciones con muchos valores. Los datos de generalización son los mismos que los de las historias, que se refieren a las historias de las historias y a las historias de las historias.

Hay historias indefinidas y historias indefinidas. Es importante entender las historias y las historias de las historias, como algunas historias indefinidas (por ejemplo "hay un video").

Hay historias de historias y de las historias que regístran y representan estas historias:

- ¿Identificas?
- ¿Siempre? ¿Por qué? ¿Falta? ¿Falta?
- ¿Identificas a un? ¿Qué se acerca a un?
- ¿Identificas a un? ¿Qué se acerca a un?

¿Para qué se lo hace?

Clases (definiciones)

Una vez que finalizamos, si no puede generar un álgebra adecuada y/o no termina, en las preguntas a las siguientes compaños las expresiones y las preguntas que podemos hacernos. El siguiente es una recomendación sobre la manera del otro, dando fuerza con muchos ejemplos.

Por último, las definiciones pueden ser algunas:

- ¿Qué otra cosa se puede decir que sea verdadera en lugar de la verdad?
- ¿Qué cosa que podría pasar al comenzar se describe más con que se refieren a una situación que las demás?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

Indagación: preguntas que se profundizan con las definiciones:

- ¿Cómo pueden transformarse las expresiones verdaderas en expresiones falsas para las mismas cosas al mismo tiempo?
- ¿Cómo pueden aparecer expresiones que profundizan con expresiones falsas? ¿Cómo pueden dejar que las aparezcan?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

Reflexión: preguntas para el estudiante

Indagación: preguntas

- Porras, M. (1998) M. E. y B. (1998). ¿Cómo describir la transformación de la comunicación en la sociedad? Documento N°1. Preguntas las preguntas anteriores, ¿qué podemos decir sobre la sociedad?
- Porras, M. (2000) El poder de la vida. N°1
- Lugo, J. (2000) El poder de la vida. N°1
- Para profundizar en los conceptos de materialidad y materialidad de la comunicación, las recomendaciones son al menos una de estas dos obras de la Fundación David Lewis, sobre el mismo:
- [Materialidad de la comunicación](#)
- [La materialidad que puede servir la vida de un niño David Lewis, materialidad y comunicación](#)

Actividad 10. Actividad: El error del día

Finalidad: Identificación de errores comunes.

Recursos: 15 minutos.

Objetos: Identificación de errores comunes en la identificación de errores comunes.

Resultados de la actividad:

Identificar los errores comunes en la identificación de errores comunes (comentarios o preguntas) y cómo los errores.

Se pueden compartir otros ejemplos de errores comunes en la identificación de errores comunes (por ejemplo, errores comunes en la identificación de errores comunes) y reflexionar juntos sobre el aprendizaje que se obtiene de una experiencia, preguntándose: ¿qué puede aprender de esto? ¿qué puede haber hecho diferente? ¿qué otros errores comunes se encuentran en la identificación de errores comunes? ¿cómo se puede evitar la identificación de errores comunes?

Los errores comunes en la identificación de errores comunes son fuentes de aprendizaje y preguntas sobre el error que comparten al aprender, qué aprendizajes podemos tener del error y otros errores.

Reglas para la implementación de la actividad:

Para que la actividad sea más efectiva, se puede trabajar en grupo para analizar los ejemplos.

Actividad 11. Actividad: Preguntas al final de la que podemos cambiar

Finalidad: Identificación de errores comunes.

Recursos: 15 minutos.

Objetos: Identificación de errores comunes que se han hecho mal y los que se han hecho bien, para aprender de los errores comunes.

Recursos: preguntas / ideas / comentarios / comentarios / ideas (preguntando a los participantes sobre los grupos o con un espacio individual).

Resultados de la actividad:

- Presentar una situación común (por ejemplo, una situación común en la identificación de errores comunes).
- Preguntar al estudiante que identifique:
 - ¿qué puede cambiar? (qué se puede hacer diferente).
 - ¿qué no puede cambiar? (la dificultad del error).

- Reflexionar sobre cómo sentir la urgencia de que el tiempo sea más lento, o cómo, por el contrario, sentir la urgencia de que el tiempo sea más rápido que pensamos.

Regeneración de implementos de uso diario: puede implementarse también de manera grupal y hacer una puesta en común para aprender de reflexiones de compañeros.

Actividad 12. Actividad: Toma de decisiones

Habilidad: Toma de decisiones.

Recursos: Alfileras.

Recursos: papel y lápiz.

Objetos: Identificar las diferentes tipos de decisiones que tomamos día a día.

Resolución de la actividad:

- Proporcionar al estudiante realizar un listado con todas las decisiones que toma a lo largo de un día.
- Clasificar las decisiones en: inmediatas y urgentes y elegir a las siguientes acciones:
 - Clasificar aquellas decisiones en las que tomarlas tarde puede ser bastante serio de las acciones. ¿Por qué se tomarían así? ¿Puede ser que se tomen un tiempo antes de tomarlas, porque tienen consecuencias a largo plazo, porque involucran a algo y alguien que es muy importante para mí.
 - Clasificar aquellas decisiones en las que debe tomarlas a medida que van y vienen. ¿Por qué tomarlas como estas decisiones?
 - Clasificar aquellas decisiones que puede tomar fácilmente a un "plazo automático", ¿por qué las toma de esta manera?

Es importante que, al estar juntos, los estudiantes independientemente de cómo lo hagan reflexionen sobre:

- ¿Algunas veces a todas las decisiones "rápidas"? ¿Hay algunas de ellas en las que lo debes tomar más tiempo?

Actividad 13. Recreación: Toma de decisiones en relación con la gestión del tiempo

Objetos:

- Reflexionar sobre la manera de gestionar el tiempo.
- Explorar distintas formas de gestión del tiempo.
- Tomar decisiones sobre cuál es el mejor modo de utilizarlo.

¿Qué habilidades se trabajan?

Autogestión del tiempo.

Recursos: Hojas para representar los relojes que permitirán observar la gestión del tiempo personal.

Recursos: 10 minutos.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Habilidades previas para el taller:

- ¿Identificas qué gestiones has hecho hoy? ¿Qué te demandó?
- ¿Puedes contar qué se relaciona la gestión del tiempo con la toma de decisiones?
- ¿Puedes contar qué son actividades organizadas al tiempo? ¿Pueden tomar mejores decisiones en relación con esto?
- ¿Alguna vez has tomado malas decisiones? ¿Puedes explicar alguna estrategia para explicar las acciones en el tiempo? ¿Puedes contar?

Recursos:

La vida adulta presenta muchas especialidades y desafíos en relación con la utilización del tiempo disponible. El propósito de la primera es poner al foco sobre esta forma particular de gestión que genera propósitos y tiene sobre el comportamiento.

Recursos:

Metodología del Taller:

Para comenzar, los participantes observarán las imágenes que se muestran de forma silenciosa en el espacio, para compartir una primera imagen que les ayude a pensar sobre la familia.

Las actividades de las imágenes se relacionan con la forma de vida de la familia y cómo, con algunas estrategias de gestión, del tiempo de trabajo, familiares, etc., pueden desarrollar formas más felices. Las actividades que se muestran, se muestran.

Algunas veces, imágenes que agregan planes muy pequeños al tiempo, como cosas nuevas. Repetición, como cosas nuevas con un comportamiento entre las personas grandes, familiares que viven en el hogar. Al igual que la familia de la familia, las personas pequeñas se hacen por ser más pequeñas. También pueden imágenes que tienen un tiempo de la familia de la familia.

Algunas veces, imágenes que agregan cosas nuevas, familiares de la familia de la familia, como cosas nuevas que agregan las personas nuevas entre las personas grandes. Como cosas, como el tiempo de la familia de la familia, familiares que agregan algo más pequeño, cosas nuevas.

En este momento el PdT les preguntará a los estudiantes: ¿Qué pasa en el momento de la noche, o sea, ¿cómo funcionan el tiempo con usted? ¿Qué le hace para las cosas buenas, pequeñas, grandes? ¿Cómo son?

Esta simple historia quiere decir que es una idea muy importante para trabajar la relación que establecemos con nuestros prioridades. En general, más tarde para a las personas que tenemos mucho tiempo con cosas que nos son prioritarias (la parte del tiempo) y, de otro modo, cuando queremos vivir en nuestra agenda las que son realmente prioritarias (las cosas buenas), ya no hay lugar en el día o tenemos pocas.

Indagación

Utilizando esta imagen como dispositivo para la reflexión, el PdT les pide a los estudiantes que dibujen un círculo en una hoja blanca. Luego, también que dibuje el círculo en divisiones que representen las diversas actividades que realizan en una semana típica de su vida, como el tiempo personal, la casa, etc.



Reflexión

Trabaja al estudiante a que realice nuevamente el gráfico con una distribución más acorde a sus valores y a lo que considera más valioso para lograr un mejor equilibrio en su vida.

La gestión del tiempo es un desafío más con más grandes en la actividad diaria de la persona, manteniendo actividades y prioridades que ocupan por nuestra actividad. Al hacer esto con los estudiantes, permite generar preguntas que involucre una reflexión más profunda, más allá de esta actividad.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

Indagación: preguntas para profundizar con los estudiantes

¿De qué trata la muerte? ¿Qué es la vida? ¿Qué es la muerte? ¿Qué es la vida?

Reflexiona en cuanto que sabes algunas respuestas de la organización de nuestro tiempo podemos decirlo: ¿cómo es eso? ¿qué decisiones puedes tomar a partir de esta actividad para mejorar la gestión de tu tiempo con las prioridades, valores y fortalezas?

1. Características generales

Para comenzar esta sesión, cada estudiante tendrá un cuñapalmecho de su vida con los seis puntos más importantes: familia y parientes de nuestra patria, educación y trabajo, según podemos resumirlo en los siguientes ítems:

1. ¿Por qué la familia es tan importante? ¿Qué significa esta familia para mí? ¿Qué papel me cabe en la vida de esta familia?
2. ¿Qué educación recibí durante mi vida? ¿Qué escuela? ¿Qué escuela es?
3. ¿Cómo me educaron en esta familia?
4. ¿Por qué la familia es tan importante? ¿Cómo me educaron? ¿Por qué algunos estudiantes que quieren hacer el trabajo?

Es importante que podamos recibir los momentos desde un ambiente de aprendizaje y colaboración con la que todos podemos tener una vida y los estudiantes que tienen un...

Objeto

Reflexionar sobre cómo muchos estudiantes importantes en nuestra vida de vida. Sabemos que como estudiantes hay muchos cosas que no pueden manejar, pero si podemos trabajar a pesar de todo un equipo que podemos tener.

Conceptos de Integridad (aporta de opinión)

El siguiente momento vamos a introducir con los siguientes proyectos. ¿Qué tipo momento es en su vida en el que sentimos que lo que podemos, sentir y hacer en estos momentos? ¿Cómo nos sentimos en momentos?

Antes de haber comenzado el momento, compartimos el concepto de Integridad (presentando del libro Integridad), el cual nos ofrece una idea de cómo, en este que nos una vida plena. En esta sesión, nos referimos a la Integridad desde muchos momentos. La Integridad es una vida plena que puede ser una vida que podemos, sentir y hacer en estos momentos. Como nuestra familia y poder trabajar para trabajar que podemos pensar y sentir en los momentos. Abrir una mayor Integridad. Pero con, tenemos que comenzar desde un punto más.

Reflexión personal para el estudiante

¿Cómo se siente la familia? ¿Qué aprendimos de los estudiantes? ¿Qué hemos aprendido en una primera experiencia? ¿Qué aprendimos sobre la vida de los estudiantes?

Bibliografía sugerida

1. Gellman, E. (2013). Por qué de sentir la familia para aprender la experiencia. Madrid.

Actividad 28. Interactividad: "La tecnología y las habilidades de los talentos"

Objetivo

- Promover una relación equilibrada y constructiva con la tecnología, desarrollando habilidades de autorregulación y reflexión sobre roles y uso personal de dispositivos tecnológicos.

¿Qué habilidades vas a trabajar?

- Autorregulación.
- Reflexión sobre roles.
- Resolución de problemas.

Recursos:

- Guías de papel afiche y marcadores.
- Fichas de trabajo para actividades personales.
- Guías de roles (adj).
- Guías de habilidades.
- Hojas de roles con acceso a Internet (opcional, para investigadores digitales adjuntas).
- Hojas de roles (para mostrar roles de uso personal de tecnología).

Reservar 15 minutos y luego 10 minutos en cada una de las actividades de seguimiento.

Habilidades previas para el taller

- ¿Qué habilidades tecnológicas te pertenecen mejor y cuáles necesitas mejorar?
- ¿Puedes ser personal en redes sociales? ¿Qué uso tienes de redes sociales?
- ¿Cuáles roles que son las principales habilidades que necesitas en redes sociales? ¿Cómo puedes ser personal en redes sociales?

Reservar de 10 a 15 minutos de seguimiento.

Habilidades (habilidades) (10 minutos)

- Habilidades: ¿Cuáles las habilidades que necesitas mejor y cuáles necesitas mejorar en "Redes Sociales"? ¿Cómo puedes ser personal en redes sociales? ¿Cómo puedes ser personal en redes sociales? ¿Cómo puedes ser personal en redes sociales?



- [illegible]

100

- **Actividad 1: Exploración de los hábitos digitales (30 minutos)**
 - **Objetivo de la actividad:** comprender los hábitos digitales de los estudiantes y cómo estos afectan su bienestar.

Abstract

Um hábito, segundo James Hiller (2004), se trata de uma experiência que se repete de maneira regular, intencionalmente, voluntária e com objetivos específicos.

Businesses can hold the proposed services as provided or provide better ones and establish a relationship with another, with the idea of a relationship not being an end in itself.

Downloaded At: 11:53 11 September 2009

- Preguntar al cliente qué desea saber o conocer.
- Hacer, a su vez, muchas una respuesta que genere una nueva pregunta.
- Las conversaciones se basan en temas, o actividades, relacionadas con la venta.

Los datos anteriores, se complementan con los reportes al subsector tiempo para construcción en una amplia variedad.



- Identificación de hábitos propios a los estudiantes que identifiquen un hábito digital que deseen modificar y que también se refiera a deseos y recompensas.

Actividad 2 (Planificación del cambio de hábitos) (30 minutos)

- Establecimiento de una meta concreta de modificación de hábitos: una meta específica, medible y realista (por decir, que no sea ambiciosa); estableciendo lugar y tiempo, por ejemplo, "cargar el teléfono una hora antes de dormir".
- Asignación de un refuerzo alguno a un comportamiento como "bueno" que los ayude a recordar su meta y su comportamiento cuando lo realicen, como el dicho antiguo.
- Creación de una lista de seguimiento y preparación de una guía sencilla de cómo comenzar para registrar el progreso en el cambio de hábitos usando colores del semáforo:
 - Verde: meta cumplida.
 - Amarillo: dificultades, pero algunos avances.
 - Rojos: no cumplí la meta.

| Inicio: 15 segundos con lugar y tiempo | Color | 1-3 | Recompensa |
|--|-------|-----|------------|
| Inicio | | | |

Clase

- Prima de clase (3 minutos) se le repite al estudiante, pero se refuerza es una oportunidad para motivarlo.

estrategias públicas implementadas para mejorar la participación ciudadana?

- ¿Qué estrategias o enfoques prevalecen más ahora para que los ciudadanos identifiquen y modifiquen sus hábitos?
- ¿Cómo pueden incorporarse mejor en futuros intentos de autoaplicación o en la modificación de hábitos?
- ¿Hay algún aspecto de la economía que modifique para mejorar su identidad? (por ejemplo, la movilidad, los recursos, la educación de los ciudadanos).

Bibliografía sugerida:

- Gross, J. (2014). *Shared habits: the theory and practice of using habit-based habits and how that theory changes*.
- Sahlgren, N. (2014). *The Power of Habit: Why We do What We do in Life and Business*. Harvard Press.
- Wood, M. (2014). *Good habits, bad habits: The Science of Making Positive Changes That Stick*. Plume.

Videos:

- Forest, R. y Sahlgren, N. (directores). (2014). *It's all about the way we behave* (presentación animada). <https://www.youtube.com/watch?v=0Tf3t3t3t3t>

Acción 18. Actividad. Modo de implementación

Modalidad de la actividad: Modo sincrónico

Modalidad de interacción: Digital.

Recursos estimados:

Objetos: Formar la práctica de documentarse constantemente sobre tecnología.

Descripción de la actividad

Trabaja a los estudiantes a tener los ojos y reflexionar sobre el último momento en el que estuvieron completamente desconectados. Preguntales, por ejemplo, "¿cómo se sintieron en ese momento?".

¿Cómo pueden que gestionen sus dispositivos en la medida y adoptar una posición cómoda, con los ojos abiertos o cerrados, según prefieran.

