

# CREATE MORE RESILIENCE



## RECURSO PARA EL EDUCADOR Y LA EDUCADORA: CREA MÁS PODER INTERIOR CON PATRICIA VÁZQUEZ

Franja de grados sugerida: 2-3, 4-5, 6-8

### Visión general

Este conjunto de talleres en video fue desarrollado para brindar apoyo atractivo y creativo a los objetivos de aprendizaje socioemocional de consejeros/as y maestros/as. Los proyectos colocan a las y los estudiantes en el centro de sus propios viajes personales, promoviendo la autoconciencia y el empoderamiento, así como la celebración de sus propias culturas, experiencias, historias y dones individuales.

En términos generales, a través de artistas que comparten sus sentimientos y prácticas creativas, cada serie de videos tiene como objetivo normalizar la ansiedad y la incertidumbre, modelando prácticas creativas saludables que involucran los dones y recursos internos de las y los estudiantes para navegar por momentos difíciles.

Competencias CASEL	Prácticas culturalmente sostenibles
Autoconciencia	Proyectos centrados en las y los estudiantes que les apoyan en el reconocimiento de sus emociones y las formas de conectar con sus fortalezas, dones, experiencias y cultura particulares.
Autogestión	Prácticas creativas que motivan a las y los estudiantes a ejercer su propia agencia en la regulación de sus emociones y el manejo del estrés y la preocupación.

Habilidades para relacionarse	Proyectos para aulas y grupos pequeños que fomentan la expresión individual, la escucha activa y la cooperación entre las y los estudiantes, así como entre estudiantes, maestros/as, consejeros/as, padres y madres.
Conciencia social	Oportunidades para que las y los estudiantes se relacionen y empaticen con otras y otros estudiantes de diversos orígenes y culturas.

## COMPONENTES DEL PROGRAMA

Actualmente hay cinco series de videos que componen el programa; una serie incluye ocho vídeos, cada uno de entre 7 y 20 minutos.

Cada serie está diseñada para llevar a las y los estudiantes a un viaje de autodescubrimiento, reflexión y expresión creativa con el objetivo de desarrollar en sí mismas y en sí mismos la confianza, la autocompasión y la valentía para asumir el miedo y la preocupación. Destacadas y destacados artistas de diversa raza, género y disciplina creativa utilizan sus prácticas artísticas y experiencias personales relacionadas con la ansiedad para explorar temas socioemocionales. Cada serie está dirigida a una franja de grados específica y ofrece oportunidades de diferenciación para trabajar con un amplio rango de edades.

1. **Artista Kelsey Snook (gr. 2-3, 4-5, 6-8):** Reinventando la conexión en este tiempo de distancia.
2. **Bailarina Bethany Harvey (gr. 2-3, 4-5, 6-8):** Construyendo autoestima a través del movimiento y la afirmación personal.
3. **Artista Patricia Vázquez (gr. 2-3, 4-5, 6-8):** Desarrollar tu poder interior a través de la aceptación y gratitud radicales; serie en español.
4. **Caricaturista Jonathan Hill (gr. 3-5, 6-8):** Construyendo confianza en ti mismo/a y abrazar la imperfección a través del dibujo y los cómics.
5. **Narrador Chris Williams (gr. 4-5, 6-8, 9-10):** Celebrar y apropiarse de tu historia, tu cultura, tus experiencias y tu voz, una historia a la vez.

## EMPEZAR CON CREA MÁS PODER INTERIOR/ PATRICIA VÁZQUEZ

En esta serie de vídeos en español, la artista Patricia Vázquez lleva a las y los estudiantes a un viaje de aceptación y gratitud radicales. A través de una serie de ejercicios creativos, incluyendo formas artísticas de México, las y los estudiantes aprenden a conectarse con su poder interior y celebran sus fortalezas y dones únicos para desarrollar una imagen de sí mismas y de sí mismos más positiva.

- Materiales necesarios: Papel, lápiz, bolígrafos, lápices de color, crayones, marcadores, pintura, revistas viejas, tijeras, pegamento, cuerda, cinta, etiquetas adhesivas, listón. Opcional: cartón, tela, hilo y aguja
- Esquema orientado a los estudiantes de las series de video en [español](#) e [inglés](#).

CREA MÁS PODER INTERIOR CON PATRICIA VÁZQUEZ: ESQUEMA DE SERIE		
Hora	RESUMEN DE VIDEO	Enlace
1 (14:43)	<b>Proyecto 1: Retrato de persona poderosa</b> Patricia Vázquez te invita a identificar tus fortalezas, talentos y dones únicos, y a hacer un retrato de ti mismo/a como persona poderosa.	<a href="#">Video 1</a>
2 (14:14)	<b>Proyecto 2: Retrato de cambio de piel</b> ¿Sabías que las serpientes cambian de piel? En este video, Patricia Vázquez te invita a pensar ¿qué desecharías si pudieras cambiar de piel?, ¿qué te gustaría recibir en tu nueva piel?	<a href="#">Video 2</a>
3 (14:14)	<b>Proyecto 3: Tu persona de poder</b> Todas y todos tenemos a alguien que nos valora, nos escucha y a quien vemos cómo una persona de poder. ¿Quién es esa persona para ti?, ¿cómo puedes tenerla siempre presente?	<a href="#">Video 3</a>
4 (12:08)	<b>Proyecto 4: Tu animal de poder</b> Si pudieras convertirte en un animal ¿qué animal sería?, ¿con qué animal te identificas?, ¿qué combinación de animales refleja mejor tus características y tus sueños? Usando la figura del alebrije, Patricia Vázquez te invita a crear tu animal de poder.	<a href="#">Video 4</a>
5 (12:48)	<b>Proyecto 5: Recordar cómo dar gracias</b> Todas y todos tenemos cosas que agradecer en nuestras vidas. Cuando tenemos dificultades se nos olvida, pero es útil aprender a recordar las personas y las cosas que enriquecen nuestras vidas. Usando los ex-votos como inspiración, vamos a usar el arte como recordatorio de las cosas que es importante agradecer.	<a href="#">Video 5</a>
6 (12:01)	<b>Proyecto 6: Retrato de emociones</b> A veces es difícil manejar las emociones, y en particular las que no son agradables. Pero también podemos aprender a expulsarlas de nuestros cuerpos y mentes, ¿cómo podemos usar el arte para representar las emociones, y después trasladarlas a dónde no nos molesten tanto? ¡Prepara papel, pintura, pinceles, crayones, marcadores, o lo que tengas a la mano!	<a href="#">Video 6</a>
7 (9:41)	<b>Proyecto 7: Árbol de los deseos</b> Usando el Árbol de los Deseos, una obra de la artista Yoko Ono, vamos a proyectar los deseos que tenemos para nosotras mismas y nosotros mismos y a encomendarlos a una planta o un árbol.	<a href="#">Video 7</a>
8 (14:45)	<b>Proyecto 8: Aprender a perdonarnos y a perdonar nuestros errores</b> Aprender a perdonarte por los errores que inevitablemente cometerás es algo muy importante. Nadie puede ser perfecta o perfecto. Esta actividad te mostrará una manera creativa de practicar el perdón hacia uno mismo.	<a href="#">Video 8</a>

## IDEAS PARA SU USO CON ESTUDIANTES

La serie de videos Crea Más Poder Interior está diseñada tanto para el aprendizaje sincrónico como para el aprendizaje asincrónico a distancia, así como para clases y grupos presenciales. También pueden ser compartidos como apoyo para el bienestar en el hogar de estudiantes que experimentan ansiedad, especialmente con quienes tienen dificultades con la confianza en sí mismos y se beneficiarían al explorar y celebrar sus fortalezas y dones únicos.

Dé tiempo para que los estudiantes detengan cada video y hagan las actividades del taller mientras lo ven, o asigne un espacio de tiempo para hacer las actividades después de haber visto el video.

- Los estudiantes de ELL podrían apreciar la oportunidad de ver los videos con anticipación. Los videos incluyen subtítulos en inglés.

CREA MÁS PODER INTERIOR EN UN ENTORNO DE ORIENTACIÓN Y CONSEJERÍA		
Apoyos de aprendizaje socioemocional	Objetivo CASEL	Estrategia de instrucción
Nivel 1: Intervenciones <b>individuales</b> dirigidas	Autoconciencia Autogestión Habilidades para relacionarse	<p>En la consejería individual y las intervenciones individuales de los estudiantes, Crea Más Poder Interior proporciona oportunidades atractivas para que los estudiantes descubran, conecten y expresen sus fortalezas y dones únicos. Estrategias para una sesión individual exitosa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participe en todos los ejercicios con su estudiante.</li> <li>• Pause el video después del momento inicial de liberación de preocupaciones para compartir sus preocupaciones, y cuando que sea necesario dedicar tiempo para la reflexión, la discusión o para completar un ejercicio.</li> <li>• Lo más importante es que su estudiante se sienta libre de expresar sus sentimientos e ideas sin temor a juicio.</li> </ul>
Nivel 2: Estrategias seleccionadas para aulas y <b>grupos pequeños</b>	Autoconciencia Autogestión Habilidades para relacionarse Conciencia social	<p>En un entorno de grupos pequeños, las y los estudiantes tienen la oportunidad de compartir sus sentimientos, experiencias, creaciones y dones con las y los demás; así como obtener perspectiva, comprensión y aprecio por los sentimientos, experiencias, creaciones y dones de las y los demás.</p> <p>Estrategias para una sesión exitosa con grupos pequeños:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participe con su grupo para modelar su propia apertura y vulnerabilidad.</li> <li>• Pause el video después del momento inicial de liberación de preocupaciones para dar a su grupo la opción de compartir sus preocupaciones; alentar, pero nunca presionar.</li> <li>• Pause el video cuando sea necesario dedicar tiempo para la reflexión, la discusión o para completar un ejercicio.</li> <li>• Ofrezca oportunidades de bajo riesgo para que las y los estudiantes compartan: una sola frase o una parte de su dibujo está bien; lo más importante es que su estudiante se sienta libre de expresar sus sentimientos o ideas sin temor al juicio.</li> </ul>
Nivel 3: Sistemas de apoyo con equidad,	Autoconciencia Autogestión Habilidades para	Compartidos en el salón de clases, los videos dan a las y los estudiantes la oportunidad de darse cuenta de que no están solas y solos en sus sentimientos, desarrollar confianza para

<p>culturalmente relevantes y responsables <b>para toda la clase</b></p>	<p>relacionarse Conciencia social</p>	<p>compartir sus experiencias, su perspectiva y sus dones con sus compañeras y compañeros de clase; así como obtener perspectiva, comprensión y aprecio por los sentimientos, experiencias, creaciones y dones de los demás.</p> <p>Estrategias para una sesión exitosa en el aula:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Participe con su grupo para modelar su propia apertura y vulnerabilidad.</li> <li>● Pause el video después del momento inicial de liberación de preocupaciones para dar a su grupo la opción de compartir sus preocupaciones; alentar, pero nunca presionar.</li> <li>● Pause el video cuando sea necesario dedicar tiempo para la reflexión, la discusión o para completar un ejercicio.</li> <li>● Ofrezca oportunidades de bajo riesgo para que las y los estudiantes compartan: una sola frase o una parte de su dibujo está bien; lo más importante es que su estudiante se siente libre de expresar sus sentimientos o ideas sin temor al juicio.</li> </ul>
--	---	---

<p align="center"><b>Crea Más Poder Interior y las Artes</b></p>	
<p>GRADO: 6 TEMA: Artes y SEL</p>	<p align="center"><u><a href="#">CRUCE DE ESTÁNDAR NCAS Y MARCO SEL:</a></u></p> <p><b>Estándar ancla #1: Generar y conceptualizar trabajo e ideas artísticas.</b></p> <p><b>SEL/ ARTS COMPRENSIÓN DURADERA:</b> Las ideas creativas se pueden desarrollar a través de la conciencia de las propias fortalezas, desafíos, sentimientos y pensamientos.</p> <p><b>Pregunta esencial:</b> ¿Cómo influye la conciencia de las propias fortalezas, desafíos, sentimientos y pensamientos en la generación de ideas creativas?</p> <hr/> <p><b>Estándar ancla #3: Refinar y completar trabajo e ideas artísticas.</b></p> <p><b>SEL/ ARTS COMPRENSIÓN DURADERA:</b> El refinamiento del trabajo artístico es un proceso reiterativo que requiere tiempo, disciplina, confianza en sí mismo y colaboración.</p> <p><b>Pregunta esencial:</b> ¿Cómo se puede utilizar el proceso creativo para apoyar el desarrollo de la confianza en sí mismo para la gestión de las tareas diarias y el afrontar los desafíos personales?</p>
<p>Objetivo de aprendizaje</p>	<p>Puedo...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Reconocer que hacer arte también significa cometer errores. Los errores son parte del proceso artístico y pueden convertirse en oportunidades para descubrir algo inesperado.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>● Divertirme, mejorar mi técnica y sentirme cómodo/a con la experimentación.</li><li>● Desarrollar la autoconciencia y la confianza a través de prácticas artísticas.</li></ul>
Muestras de andamiaje/ Tareas de extensión	<ul style="list-style-type: none"><li>● Pida a las y los estudiantes que hagan un diario de arte y pasen 10 minutos cada día escribiendo ideas y reflexiones y dibujando en él. Esta bitácora puede proporcionar una fuente de inspiración para la creación de arte, un lugar para practicar y perfeccionar las técnicas de dibujo, y un registro del desarrollo de las y los estudiantes.</li><li>● Comparto mis pensamientos acerca de superar los desafíos y muestro gratitud al decirlos en voz alta o dibujarlos.</li></ul>