

## UNIDAD 2 CREAR LAS CONDICIONES PARA EL BIENESTAR

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

El propósito de esta unidad es que los estudiantes configuren las condiciones que les permitirán experimentar el bienestar. Los estudiantes identificarán cómo satisfacer las necesidades fisiológicas básicas de los humanos, discutirán la necesidad de seguridad física y psicológica (mental/emocional) y explorarán estrategias para desarrollar más amor, pertenencia y conexión en sus relaciones.



### ESTRATEGIAS

- Come alimentos nutritivos.
- Empaca una botella de agua.
- Obtenga un sueño de calidad.
- Haz ejercicio y estírate.
- Respetar el espacio personal.
- En caso de duda, sea amable.
- Escuche primero, hable segundo.
- Utilice el contacto visual y escuche.
- Haz preguntas reflexivas.
- Pido disculpas por los errores.

### RESUMEN DE APRENDIZAJE

- Los estudiantes exploraron los desafíos globales y las soluciones para satisfacer las necesidades básicas.
- Los estudiantes escucharon ejemplos reales de personas que encontraron formas de satisfacer necesidades.
- Los estudiantes intercambiaron ideas sobre formas de ayudar a satisfacer las necesidades de la comunidad.
- Los estudiantes explicaron sentimientos de seguridad física y psicológica.
- Los estudiantes describieron cómo responderían a escenarios ficticios.
- Los estudiantes conectaron sentimientos de seguridad con entornos o situaciones.
- Los estudiantes descubrieron similitudes que comparten con sus compañeros.
- Los estudiantes discutieron los deseos y desafíos de pertenecer.
- Los estudiantes analizaron los sentimientos de pertenencia y conexión desde la escuela.

## CONTENIDO DE LA LECCIÓN

La base de la Jerarquía de Necesidades de Maslow es la más grande porque cubre nuestras necesidades fisiológicas más básicas para la supervivencia: aire, comida, agua, abrigo, ropa, calor y sueño. Cuando se satisfacen nuestras necesidades fisiológicas básicas, podemos dedicar tiempo, atención y energía a satisfacer niveles más altos de necesidades en la Jerarquía de Maslow, lo que eventualmente conduce a una vida próspera.

El siguiente nivel de la Jerarquía de Maslow tiene que ver con la seguridad. La seguridad física significa que nos sentimos a salvo de cualquier daño o peligro. La seguridad psicológica se siente cuando sentimos que podemos expresar ideas, opiniones y sentimientos sin ser castigados, avergonzados o burlados. Esencialmente, nos sentimos cómodos siendo nosotros mismos y estamos más dispuestos a correr riesgos para aprender y crecer.

El amor, la aceptación y la pertenencia son los siguientes. En este nivel de la jerarquía, la necesidad de una conexión significativa con los demás y una amistad genuina impulsa nuestro comportamiento. Las relaciones personales y las conexiones con amigos, familiares y compañeros juegan un papel importante en nuestro bienestar, además de la participación de otros grupos (p. ej., grupos religiosos, equipos deportivos, clubes).

## AMPLIAR EL APRENDIZAJE

- Participar en un proyecto de servicio comunitario. Trabaja junto a alguien nuevo y disfruta de la misión compartida con la que estás ayudando. Hágales preguntas reflexivas y escuche con interés genuino. Sonríe y usa el contacto visual para demostrar que los escuchaste y aprecias la conversación.
- Realice una inspección informal de la casa. Camine por cada habitación de su hogar y busque cualquier peligro físico para la seguridad. Soluciona cualquier problema que encuentres. También puede reflexionar sobre la seguridad que siente en su hogar y expresar aprecio por las cosas y las personas que lo ayudan a sentirse seguro allí.

## INICIADORES DE CONVERSACIÓN

- ¿Cómo afecta su día sentirse alimentado, hidratado y descansado?
- ¿Quién es un adulto de confianza con el que puede hablar sobre preocupaciones de seguridad?
- ¿Cómo puede ayudar a otros a sentirse lo suficientemente seguros para expresarse?
- ¿Qué te hace sentir conectado con los demás?