

**INFORMATIVO™**
**INTELIGENCIA EMOCIONAL (EQ) & PEQUEÑOS ACTOS DE BONDAD**

**LOS PEQUEÑOS ACTOS DE BONDAD RECORREN UN LARGO CAMINO**
*Pot Eddie Underwood, Especialista en Programas Educativos*

Un acto de bondad es muy útil y los estudios demuestran que ser amable te hace feliz. Los actos de bondad aumentan los niveles de serotonina y dopamina en el cerebro. Estas reacciones químicas aumentan los sentimientos de comodidad y pertenencia. Un estudio de casi 200.000 participantes encontró que la amabilidad contribuye positivamente a todo tipo de bienestar. La amabilidad no siempre se reconoce y puede ser una de las últimas cosas en la mente de cualquiera, pero esta se puede encontrar en todas partes. Para abrazar el acto de bondad más pequeño, sintonícese con la comunidad en la que vive, tenga empatía para que pueda entender cómo ayudar, comience de a poco, las olas luego harán una onda más grande, sea humilde y amable sin condiciones, acepte lo positivo en un mundo lleno de negatividad, y liderar dando un ejemplo a seguir. La amabilidad es simple, y está ahí para ser encontrada. Sintonizándose con empatía con las necesidades de los demás y tomando la iniciativa de ser la llama que aviva el fuego de la bondad para aumentar el bienestar de su comunidad.

**APRENDIZAJE TEMPRANO**

Un estudio reciente de la Clínica Mayo indicó que la amabilidad puede aumentar la autoestima, la empatía y la compasión. La primera infancia es cuando empezamos a aprender acerca de la bondad, por lo que es importante fomentarla en el aula. Algunas formas de ponerlo en práctica con nuestros estudiantes de la primera infancia son: 1) Desarrollar el conocimiento de los niños al hacer que identifiquen palabras amables y que describan cómo se ve y se siente ser amable. 2) Sea intencional y asegúrese de notar y celebrar actos de bondad en el salón de clases. 3) Proporcione oportunidades para que los niños sean útiles y amables entre sí. Aprenden siendo capaces de trabajar cooperativamente. También pueden aprender mediante el juego de roles. Inculcar la amabilidad desde el principio es solo una forma más de ayudar a desarrollar la inteligencia emocional.

**ESCUELA ELEMENTARIA**

Las lecturas en voz alta son una estrategia favorita para implementar el aprendizaje social y emocional en las aulas. Las historias pueden enseñar explícitamente a los niños sobre valores como la bondad y la honestidad. Al elegir historias relevantes que atraigan a los estudiantes, puede enseñar valores fundamentales mientras lee a sus estudiantes. Use preguntas para iniciar conversaciones sobre las respuestas emocionales de los personajes. Algunas de las cosas que puede preguntar son 1) ¿Cómo crees que se sienten los personajes? 2) ¿Cómo podrían ser entendidos o malinterpretados por otros en la historia? 3) ¿Qué harías en esta situación? Leer en voz alta es una manera fácil de iniciar una conversación sobre temas importantes mientras se practica la comprensión lectora.

**SECUNDARIA**

Haga que sus alumnos practiquen la identificación de pequeños actos de bondad que marcaron la diferencia en su día. Compartir un lápiz, un saludo, una sonrisa. Comparta recuerdos de momentos amables que dieron forma a sus años de adolescencia. Un maestro que dedicó un poco de tiempo adicional o le dio tiempo adicional en una tarea y cómo lo impactó. Anime a sus alumnos a compartir pequeños actos de bondad a lo largo del día y reflexionar sobre las formas poderosas en que los impactó a ellos y a los demás.

**PREPARATORIA**

Pregunte a sus alumnos qué es importante para ellos y ayúdelos a buscar formas de impactar en su comunidad. Pídales que identifiquen lo que les gustaría ver más en el mundo que los rodea y empoderarlos para hacer esos cambios. Es importante que cultivemos a los miembros de la comunidad con empatía y amabilidad hacia los demás. Una de las cosas más poderosas que podemos enseñar a nuestros alumnos es que con acciones y palabras amables podemos marcar la diferencia.



## BONDAD SOCIAL Y EMOCIONAL

Por Jordan Sims  
Especialista en Programas Comunitarios

La amabilidad es una habilidad que se puede enseñar y requiere práctica intencional como cualquier otra cosa. También es una excelente manera de desarrollar nuestras habilidades sociales y emocionales mientras se difunde amor y alegría. Aquí hay algunos pequeños actos de bondad que puedes practicar usando las cinco competencias básicas:

Practica la autoconciencia dándote un cumplido. ¡La bondad hacia nosotros mismos también es importante!

Use sus herramientas de Autogestión siendo paciente con alguien cuando normalmente no lo sería. ¡La paciencia es una virtud!

Muestre conciencia social y empatía a alguien que está teniendo un día difícil ofreciéndole una sonrisa, un abrazo o palabras de aliento. A veces, los gestos más pequeños pueden tener el mayor impacto.

Aproveche sus Habilidades de relación llamando a un amigo o familiar para ver cómo están. ¡Seguro que alegrará su día!

Practique la toma de decisiones responsable eligiendo ser amable con todos. ¡Te sorprendería lo contagiosa que puede ser la amabilidad!

## BALDE DE BONDAD

Por Mabel Filpo  
Especialista en Programas Comunitarios

Llena tu balde con pequeños actos de bondad. Ser amable con los demás nos permite conectar el puente entre la paz y la armonía. ¡A medida que practica pequeños actos de bondad, ayuda a los demás y es inspirador! Alentará a las personas a ser más empáticas e intencionales acerca de ser amables.

Se puede practicar un pequeño acto de bondad todos los días. Aquí hay algunas ideas:

- Darle a alguien un cumplido
- Compartia una cita inspiradora con alguien que conoce
- Conéctate con familiares o amigos que no ha visto en mucho tiempo
- Escuche auténticamente
- Dile a alguien que estás orgulloso de él



## RECURSOS Y LECTURAS

Por Brian Schank  
Especialista Mayor en Programas Educativos

Practicar la bondad te lleva a sentirte mejor contigo mismo y con los demás y es algo muy humano. Ya sea que esté practicando actos de bondad al azar o pagando, es genial tener algunos recursos y lugares a los que puede acudir para obtener ideas para difundir esa bondad.

- [The Random Acts of Kindness Foundation | Welcome](#)
- [About Kindness.org - What If You Had The Power To Change The World? | Kindness.org.](#)
- [Make Random Acts of Kindness More Intentional | Inspire Kindness](#)

Disfruta de estos recursos y recuerda ser amable todos los días, ¡realmente importa!

Para acceder a recursos gratuitos o comprar recursos para el hogar, el aula o la oficina, visite nuestro sitio web:



[www.myframeworks.org](http://www.myframeworks.org)



Frameworks  
**HEAD AND HEART**  
Luncheon

## CONECTA CON NOSOTROS:

- Facebook Frameworks of Tampa Bay
- Twitter @Frameworks\_TB
- LinkedIn Frameworks of Tampa Bay
- Instagram @FrameworksofTampaBay
- YouTube Frameworks of Tampa Bay