

JOY LIVES HERE



INSTRUCCIONES

Joy Lives Here ('Aquí se disfruta') es un proyecto del Learning Sciences Exchange (LSX) de New America. Las investigaciones demuestran que el disfrute (joy) fortalece los vínculos, reduce el estrés, fomenta la empatía, promueve el sentido de pertenencia y estimula la imaginación y la creatividad tanto en niños como en adultos. También facilita una mayor concentración y compromiso. Las actividades compartidas y placenteras favorecen la resolución de problemas, la memoria, la atención, la motivación y otros procesos cognitivos fundamentales. En definitiva, el disfrute sostiene el aprendizaje genuino.

El propósito de estas tarjetas de disfrute es reconocer y acompañar a quienes cuidan de niños pequeños y convierten los momentos cotidianos —como preparar una comida, viajar en autobús o limpiar un derrame— en oportunidades de aprendizaje con disfrute.

Las tarjetas están organizadas por temas, identificados con colores, que proponen distintas formas de incorporar el disfrute en diferentes aspectos de la vida y del aprendizaje. Toma una tarjeta y realiza la actividad como parte de tu práctica diaria. ¡También puedes crear tus propias actividades en las tarjetas en blanco que se incluyen y usarlas para dar forma a un nuevo ritual de disfrute!

LA CIENCIA DEL DISFRUTE

1. El disfrute es una emoción positiva compleja y profunda. Muchas veces se asocia con la felicidad, aunque no son lo mismo. Si bien el disfrute puede surgir como respuesta a un hecho positivo, también es algo que se puede cultivar y entrenar. La capacidad de disfrutar puede desarrollarse con la práctica. Así, es posible experimentarlo incluso en momentos difíciles.
2. El disfrute activa el “sistema de recompensa” del cerebro y puede generar emociones positivas. Esto, a su vez, mejora funciones cognitivas como la toma de decisiones, el razonamiento y otras funciones ejecutivas, lo que favorece la memoria y la retención a lo largo del tiempo.
3. El disfrute impulsa la colaboración. Las personas somos seres sociales. Pasar tiempo y compartir rituales con familiares y amistades —como comer juntos, celebrar logros o expresar ideas y emociones— genera efectos terapéuticos en el cerebro. Las actividades compartidas favorecen la resolución de problemas.
4. Aunque es difícil, también es posible encontrar disfrute al aceptar los errores. Comprender que otras personas enfrentan desafíos similares puede generar empatía, conexión y alivio. Eso, a su vez, puede reducir la ansiedad y el estrés y mejorar los procesos cognitivos de maneras que estimulan la creatividad y la resolución de problemas.