

+♥ HeartMath® Institute
Presenta

Científico Ciudadano



Iniciativa de Coherencia
Global™

PLAYBOOK

Para escuelas y comunidades
de adolescentes

Experimentos para escuelas y comunidades de adolescentes

Experimento: Respiración del Corazón	1
Experimento: Encuentro de Coherencia	8
Experimento: Círculo de Gentileza	15
Experimento: Conexión con las Plantas	22
Experimento: Amor al Arroz	29
Experimento: Ola de Gratitud.....	36
Recursos: Tecnología y Videos	43
HeartMath® Institute Política de Privacidad de Datos de Aprendices.....	47

HeartMath® Institute

14700 West Park Avenue • Boulder Creek, California, USA 95006

(831) 338-8500 • Fax (831) 338-8504 • www.heartmath.org

Copyright © 2026 HeartMath Institute. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida sin el permiso previo por escrito de HeartMath Institute (HMI). Este programa contiene trabajo preparado en conjunto con herramientas, técnicas y contenido ofrecidos por HeartMath Institute.

HeartMath Institute es una organización sin fines de lucro y caritativa fundada en 1991.



Iniciativa de Coherencia Global™

Descripción general del experimento

Aprendizaje auténtico basado en la indagación

1 Enfoque centrado en el aprendiz.

Los aprendices participan activamente en los experimentos al crear preguntas, probar ideas y sacar conclusiones. Este enfoque convierte al educador en facilitador, impulsando la curiosidad y el pensamiento crítico sin imponer el camino de aprendizaje. El aprendizaje por indagación desarrolla habilidades clave como creatividad, colaboración, resiliencia y hábitos de aprendizaje continuo, haciendo que aprender sea más significativo y relevante.

2 Revisa y elige los experimentos con los aprendices.

Guía a tus aprendices para que revisen los distintos experimentos. Decide si todo el grupo realizará el mismo experimento o si se dividirán en equipos más pequeños, donde cada uno elija el suyo propio.

3 Haz que los aprendices formulen preguntas de investigación.

Usa las preguntas del cuaderno como punto de partida y anímalos a crear otras relacionadas con sus intereses y contextos. Pídeles que preparen un plan y reúnan los materiales necesarios, si los hubiera, antes de comenzar el experimento.

4 Comienza los experimentos.

Guía a tus aprendices en la realización práctica del experimento. Si todo el grupo trabaja en uno solo, acompáñalos paso a paso; si hay varios equipos, pide que sigan los protocolos del cuaderno para el experimento que eligieron. Esto incluye:

1. Registrar las observaciones iniciales (usando cuadernos o sensores, si los hay).
2. Anotar y reflexionar sobre los resultados después de cada sesión
3. Continuar con el experimento de forma estructurada y repetida.

5 Reflexiona, revisa y documenta los resultados.

Facilita una conversación grupal para analizar las observaciones. Ayuda a tus aprendices a reconocer los cambios, sacar conclusiones y proponer nuevas variaciones o preguntas más allá del experimento inicial. Anímalos a compartir hallazgos e ideas personales, profundizando su comprensión a través de la reflexión entre pares y su posible aporte a la comunidad de Científicos Ciudadanos. Documenta los resultados con gráficas, videos, plataformas de intercambio, carteles, artículos o presentaciones entre compañeros.

6 Comparte los resultados.

Motiva a tus aprendices a compartir sus hallazgos y, si es posible, a contribuir con sus descubrimientos a la comunidad de la Iniciativa de Coherencia Global. Pueden hacerlo a través del formulario en línea Mi Historia de Coherencia. Es una forma sencilla de participar en un esfuerzo de investigación más amplio e inspirar a otros con lo que han explorado.



Iniciativa de Coherencia Global™

NOTAS:

[illegible]

Experimento: Respiración Enfocada en el Corazón

 Ver: Video de instrucciones de 10 minutos

La práctica de *Respiración Enfocada en el Corazón* los invita a ti y a tu grupo a conectar suavemente con el corazón, respirar más despacio y crear un mayor equilibrio y armonía en los estados mental, emocional y físico.



Antecedentes científicos

Las investigaciones del **Instituto HeartMath** han demostrado que la **Respiración Enfocada en el Corazón** favorece el equilibrio fisiológico, la autorregulación emocional y mejora la función cognitiva al generar un patrón más ordenado y armonioso en los ritmos cardíacos, lo que influye positivamente en el cerebro y el sistema nervioso.



Pregunta de investigación

¿Puede una breve práctica intencional de Respiración Enfocada en el Corazón, que aumenta la coherencia entre el corazón y el cerebro, generar un cambio perceptible en cómo tú y tu grupo se sienten —en lo emocional, mental o físico?



Material(es) necesarios

- Cuaderno o libreta.
- Sensor de HMI y aplicación de coherencia para registrar observaciones – *Opcional* (Para más información sobre herramientas y tecnología, consulta las páginas 43-46).



Iniciativa de Coherencia Global™

Protocolo Sugerido

Paso 1: Prepárense para el ejercicio

Antes de comenzar, toma un momento para prepararte y crear las condiciones para el éxito. Decide cuándo y con qué frecuencia repetirás este ejercicio. Para fortalecer la fiabilidad de los resultados, se recomienda realizar el experimento al menos cinco veces, usando la misma pregunta guía y observando las mismas variables en cada ocasión. Puedes hacerlo a la misma hora cada día — por ejemplo, por la mañana o por la tarde — o en momentos específicos, como después de una situación estresante o antes de una actividad importante.

Prepara un cuaderno o libreta para que todos los aprendices registren sus observaciones después de cada sesión. Tener una forma consistente de anotar las reflexiones individuales facilitará reconocer patrones y resumir los hallazgos del grupo al final. Cuando estén listos, pasen a observar su punto de partida.

Paso 2: Recopilen los datos iniciales

Invítalos a observar individualmente su punto de partida. Pide que observen:

- Cómo se sienten emocionalmente — ¿experimentas calma o quizá emociones de estrés, como ansiedad, frustración, miedo, inquietud o sensación de estar abrumados?
- Qué ocurre mentalmente — ¿están enfocados, distraídos, con pensamientos repetitivos o inquietos?
- Cómo se sienten físicamente — ¿hay tensión? Si la hay, ¿en qué parte? Cuál es su nivel de energía — ¿hay cansancio, vitalidad o alguna molestia?

Invítalos a observar lo que están experimentando en este momento con curiosidad. Este es tu punto de partida, con el que compararán los cambios después del experimento. Invita a los aprendices a anotar algunas observaciones — junto con la fecha y la hora — para registrar los cambios a lo largo del tiempo.



Iniciativa de Coherencia Global™

Protocolo Sugerido

Esta es una reflexión individual, por lo que no es necesario compartir las respuestas en voz alta, a menos que alguien desee hacerlo. El objetivo es simplemente aumentar la autoconciencia y crear un punto de referencia personal para más adelante.

Paso 3: Realicen el ejercicio

Invita a todos a seguir esta práctica enfocada en el corazón:

- **Lleven** suavemente su atención a la zona del corazón o del centro de su pecho (puede ayudar colocar una mano ahí). **Respiren** un poco más lento y profundo de lo habitual. **Encuentren** un ritmo natural y fluido. Si su mente se distrae, está bien — simplemente **regresen** su atención a la respiración que fluye dentro y fuera del corazón o del centro de su pecho.
- **Continúen** con esta **Respiración Enfocada en el Corazón** durante un minuto más, y pueden experimentar con tiempos más largos. Si lo desean, pausen el video ahora para practicar este ejercicio antes de continuar.

*Con la aprobación tecnológica correspondiente, pueden profundizar el experimento usando la aplicación de HeartMath con el nuevo sensor, o la aplicación gratuita **Global Coherence App**, que funciona con la cámara del teléfono. Las aplicaciones de HeartMath permiten medir la coherencia, unirse a sesiones globales, acceder a prácticas guiadas y registrar los cambios a lo largo del tiempo. Pueden usar un sensor **Inner Balance™ Coherence Plus** para mediciones más precisas, o simplemente la cámara del teléfono para seguir su nivel de coherencia.*

Paso 4: Recolecten los datos posteriores al ejercicio

Ahora que han completado el ejercicio, tómense un momento para observar nuevamente las mismas variables que evaluaron antes:

- ¿Cómo se sienten emocionalmente?
- ¿Qué está ocurriendo mentalmente?



Iniciativa de Coherencia Global™

Protocolo Sugerido

Invítalos a anotar sus observaciones individuales, incluyendo la fecha y la hora. **Recuérdales** que repetirán este experimento varias veces para reunir un conjunto completo de resultados.

Estos son sus resultados individuales. Incluso los cambios sutiles en la percepción o el estado son hallazgos valiosos. Anoten también sus observaciones sobre el proceso grupal, incluyendo la fecha y la hora.

Cuando estén listos, **invítalos a compartir lo que surgió** para ellos, **escuchando desde el corazón, no solo desde la mente.** Resistan la tentación de analizar de inmediato. En su lugar, observen lo que resuena, coincide o aporta una nueva claridad a la situación.

Paso 5: Repitan el ejercicio

Para fortalecer la fiabilidad de los hallazgos individuales y grupales, es importante repetir este experimento al menos cinco veces, utilizando la misma pregunta de investigación y observando las mismas variables en cada ocasión.

Pueden repetir el ejercicio a horas consistentes cada día - **por la mañana o por la tarde**, o aplicarlo después de momentos de estrés para observar cómo influye en su recuperación y resiliencia.

Con el tiempo, podrán comenzar a notar patrones: pequeños pero significativos cambios en cómo se sienten, cómo responden o incluso en el entorno. Estas observaciones repetidas los ayudarán a comprender mejor cómo el ejercicio influye en su experiencia interna, en sus interacciones con los demás o en el ambiente que los rodea.



Iniciativa de Coherencia Global™

Protocolo Sugerido

Paso 6: Analicen los datos

Ahora que han completado el experimento varias veces, es momento de revisar todo el conjunto de observaciones. Miren en conjunto todas las notas antes y después de cada ejercicio, no solo una sesión.

Pregúntense:

- ¿Existen patrones o temas consistentes en cómo se sintieron todos antes y después del ejercicio a lo largo de distintos días o situaciones?
- ¿Hubo cambios que se repitieron — en lo emocional, mental, físico o relacional—?
- ¿Hay circunstancias en las que los cambios fueron más notorios... o menos?

Resume tus hallazgos y reflexiona sobre cómo se relacionan con tu pregunta de investigación original. Incluso cambios pequeños y repetidos pueden revelar aprendizajes significativos con el tiempo.

Paso 7: Presenten sus hallazgos

Si desean compartir sus descubrimientos con la comunidad de la Iniciativa de Coherencia Global, pueden hacerlo a través del formulario en línea “Mi Historia Coherencia”. Esta es una forma sencilla de participar en el esfuerzo de investigación global —y de inspirar a otros con lo que han explorado.

En el breve formulario de “**Mi Historia de Coherencia**” se les invitará a compartir tres cosas:

- 1. Su pregunta de investigación** — que, en este caso, fue: *¿Puede una breve práctica intencional de respiración enfocada en el corazón, que aumenta la*



Iniciativa de Coherencia Global™

Protocolo sugerido

coherencia entre el corazón y el cerebro, generar un cambio perceptible en cómo se sienten — emocional, mental o físicamente?

2. Su método — que, en este caso, fue el ejercicio de Respiración Enfocada en el Corazón. Asegúrense de incluir cualquier información relevante, como cuántos días repitieron este ejercicio durante su experimento.

3. Su resultado — lo que observaron después de analizar los datos.

*Si lo desean, pueden subir una foto o un breve video de su experiencia. Para obtener instrucciones más detalladas, vean el video corto **“How to Share Your Coherence Story”**. Cada historia contribuye a nuestra comprensión colectiva de cómo las prácticas de coherencia pueden influir positivamente en las personas, los grupos y el mundo que nos rodea.*

[illegible]



Explore variaciones

Una vez que hayan completado el experimento, pueden explorar variaciones formulando una nueva pregunta de investigación. Pueden aplicar el mismo método en una situación, un entorno o con personas diferentes.

Por ejemplo, en este caso podrían considerar:

- ¿Qué pasa si el grupo realiza esta práctica antes de un examen
- ¿Cambia la manera en que respondo a la tensión en casa?
- Si todos practican esto cada mañana durante varias semanas, ¿notan patrones repetidos? ¿Un cambio en su relación entre ellos o con los demás?
- ¿Hay otras áreas específicas que estaban observando?

Los pasos principales permanecen iguales —solo se aplican a un nuevo contexto o pregunta de investigación, según lo que tengan curiosidad de explorar. Con el tiempo, estas variaciones pueden ofrecer comprensiones más profundas y una visión más amplia de cómo la Respiración Enfocada el Corazón influye en distintos aspectos del desempeño, la autorregulación, el equilibrio y las acciones cotidianas.

*Con la aprobación tecnológica correspondiente, pueden **profundizar este experimento** usando la aplicación de HeartMath o la aplicación gratuita **Global Coherence App**. Las aplicaciones de HeartMath permiten medir la coherencia, unirse a sesiones globales, acceder a prácticas guiadas y registrar los cambios a lo largo del tiempo. Pueden usar un sensor **Inner Balance™ Coherence Plus** para mediciones más precisas o simplemente la cámara del teléfono para seguir su nivel de coherencia.*

*Para explorar otros experimentos, descarguen el **Playbook del Científico Ciudadano** de la **Iniciativa de Coherencia Global**.*

Gracias por ser parte de nuestra comunidad de Científicos Ciudadanos de la Iniciativa de Coherencia Global y por contribuir a nuestra investigación colectiva.



Iniciativa de Coherencia Global™

Experimento: Encuentro de Coherencia

 **VER: Video de instrucciones de 13 minutos**



Este experimento de *Encuentro de Coherencia* invita a tu grupo o clase a explorar si entrar en coherencia juntos puede fortalecer su sensación de seguridad, conexión y apoyo mutuo.



Antecedentes científicos

Las investigaciones del Instituto HeartMath muestran que cuando las personas entran en un estado de coherencia —cuando se sienten más calmadas y sincronizadas internamente, y los ritmos del corazón se vuelven más suaves y armoniosos, se envían potentes señales al cerebro y al sistema nervioso que favorecen la claridad, la calma y la conexión. Cuando este estado se genera de manera colectiva en el aula, esos beneficios pueden extenderse y resonar en todo el entorno compartido.



Pregunta de investigación

¿Puede entrar en coherencia juntos ayudarnos a que nuestro grupo o aula se sienta más conectado, más atento y en mayor sintonía?



Material(es) necesarios

- Cuaderno o libreta.
- Sensor de HMI y aplicación de coherencia para registrar observaciones – *Opcional* (Para más información sobre herramientas y tecnología, consulta las páginas 43-46).



Iniciativa de Coherencia Global™

Protocolo Sugerido

Paso 1: Prepárense para el ejercicio

Esta práctica puede realizarse en el aula o incluso en línea, siempre que exista una intención compartida. Se ha utilizado para apoyar a equipos antes de reuniones, calmar tensiones durante momentos de estrés o favorecer un mayor flujo durante la toma colaborativa de decisiones. Un Encuentro de Coherencia puede tomar solo unos minutos... y cambiar por completo la forma en que se vive la interacción grupal en el aula.

Antes de comenzar el experimento, tómense un momento para elegir el grupo con el que practicarán. Puede ser una clase específica, un grupo de proyecto estudiantil, un equipo deportivo o cualquier conjunto de personas que se reúnan con un propósito común. Elijan un grupo en el que deseen fortalecer la conexión, aumentar la sensación de cuidado y observar cómo la coherencia emocional puede influir en la experiencia colectiva. Una vez que el grupo esté elegido y reunido, estarán listos para comenzar.

En conjunto, decidan cuándo y con qué frecuencia repetirán este ejercicio. Para fortalecer la fiabilidad de sus observaciones, se recomienda repetir el experimento del Encuentro de Coherencia al menos cinco veces, utilizando la misma pregunta de investigación y observando las mismas variables en cada ocasión.

Pueden elegir realizar el ejercicio en un momento consistente —por ejemplo, al inicio de cada reunión o encuentro, antes de un trabajo en equipo o después de un momento de alta tensión, o vincularlo con eventos significativos, como antes de una decisión importante, una presentación o una competencia. La clave es crear un ritmo que se adapte de forma natural al propósito y flujo del grupo.

También se recomienda preparar un cuaderno o libreta para registrar las observaciones tanto del facilitador como de los aprendices después de cada sesión. Contar con una forma consistente de registrar estas reflexiones facilitará reconocer patrones y resumir los hallazgos al final. Una vez listos, pueden pasar al siguiente paso: observar su punto de partida.



Iniciativa de Coherencia Global™

Protocolo Sugerido

Paso 2: Recopilen los datos iniciales

Antes de comenzar el ejercicio, invita a cada integrante del grupo a tomarse un momento de silencio para observar su punto de partida personal. Motívalos a reflexionar sobre lo siguiente:

- ¿Cómo se sienten emocionalmente?
- ¿Qué ocurre en su mente? ¿Está clara, tranquila, dispersa o hay demasiada actividad?
- ¿Qué sensaciones notan físicamente? ¿Se sienten tenso, enraizados, cansados o con energía?
- ¿Qué tan conectados se sienten con este grupo en este momento?
- ¿Qué tan presentes o en sintonía se sienten con las personas y el espacio a mi alrededor?

Esta es una reflexión individual, por lo que no es necesario compartir las respuestas en voz alta, a menos que alguien desee hacerlo. El objetivo es simplemente aumentar la autoconciencia y crear un punto de referencia personal para más adelante. Si lo consideras apropiado, puedes pedir algunos ejemplos a los aprendices. Anímalos también a tomar algunas notas adicionales; esto se convertirá en una práctica regular en las próximas sesiones, junto con la fecha y la hora para registrar los cambios a lo largo del tiempo.

Paso 3: Realicen el ejercicio

Invita a todos a seguir esta práctica enfocada en el corazón:

- Lleven suavemente su atención a la zona del corazón. Imaginen que la respiración fluye hacia dentro y fuera del corazón o del centro del pecho, respirando un poco más lento y profundo de lo habitual. Encuentren un ritmo natural y cómodo.



Iniciativa de Coherencia Global™

Protocolo Sugerido

- Ahora, activen sentimientos de amabilidad, aprecio, conexión genuina o una actitud de escucha profunda. Si les resulta difícil conectar con un sentimiento del corazón, recuerden un momento en el que hayan sentido una conexión amable o profunda con alguien.

Permanezcan en este estado compartido, enfocado en el corazón, entre 1 y 3 minutos, o el tiempo que se sienta adecuado para tu grupo. Si es posible, un poco más es aún mejor.

Paso 4: Recolecten los datos posteriores al ejercicio

Ahora que han completado el ejercicio, tómense un momento para observar nuevamente y responder las mismas preguntas que consideraron antes del ejercicio:

- ¿Qué está ocurriendo mentalmente?
- ¿Cómo se sienten físicamente?
- ¿Qué tan conectados se sienten con el grupo?
- ¿Qué tan presentes o en sintonía se sienten con el espacio y las personas a su alrededor?

Anoten sus observaciones, incluyendo la fecha y la hora. Recuerden que repetirán este experimento varias veces para reunir un conjunto completo de resultados.

Paso 5: Repitan el ejercicio

Para fortalecer la fiabilidad de los hallazgos, es importante repetir este experimento al menos cinco veces, utilizando la misma pregunta de investigación y observando las mismas variables en cada ocasión.



Protocolo Sugerido

Con el tiempo, podrán empezar a notar patrones: cambios pequeños pero significativos en cómo se sienten, cómo responden o incluso en sutiles variaciones del entorno. Estas observaciones repetidas les ayudarán a comprender mejor cómo el ejercicio influye en la experiencia interna de los miembros del grupo y en la conexión entre ustedes.

Paso 6: Analicen los datos

Ahora que han completado el experimento varias veces, es momento de revisar todo el conjunto de observaciones. Comienza con las reflexiones individuales. Pídeles que escriban sus respuestas a las preguntas que aparecen a continuación y que luego las compartan por parejas para facilitar la reflexión. Después, revisen las notas antes y después del ejercicio de todos los miembros del grupo, no solo de una sesión.

Pregúntense:

- ¿Existen patrones o temas consistentes en cómo nos sentimos, tanto individual como colectivamente, antes y después del ejercicio en distintos días o situaciones?
- ¿Hubo cambios que se repitieron —emocional, mental, física o relacionalmente?
- ¿Hay circunstancias en las que los cambios fueron más notorios... o menos?

Resuman sus hallazgos y reflexionen sobre cómo se relacionan con su pregunta de investigación original.



Protocolo Sugerido

Paso 7: Presenten sus hallazgos

Si tu grupo desea compartir sus descubrimientos con la comunidad de la Iniciativa de Coherencia Global, pueden hacerlo a través del formulario en línea “Mi Historia de Coherencia”. Esta es una forma sencilla de participar en el esfuerzo de investigación global

y de inspirar a otros con lo que han explorado.

En el breve formulario “**Mi Historia de Coherencia**”, se les invitará a compartir tres cosas:

- 1. Su pregunta de investigación** — *¿Puede entrar en coherencia juntos ayudarnos a que nuestro grupo se sienta más conectado, más presente y en sintonía?*
- 2. Su método** — que, en este caso, fue el ejercicio **Encuentro de Coherencia**. Incluyan cualquier información relevante, como cuántos miembros formaron parte del grupo, con qué frecuencia o durante cuánto tiempo practicaron, y otros detalles importantes.
- 3. Su resultado** — lo que observaron después de analizar los datos.

Si lo desean, pueden subir una foto o un breve video de su experiencia. Para obtener instrucciones más detalladas, vean el video corto “How to Share Your Coherence Story”. Cada historia contribuye a nuestra comprensión colectiva de cómo las prácticas de coherencia pueden influir positivamente en las personas, los grupos y el mundo que nos rodea.



Iniciativa de Coherencia Global™



Explore variaciones

Una vez que tu grupo haya completado el experimento inicial, puedes invitarlos a explorar variaciones formulando una nueva pregunta de investigación. Pueden aplicar el mismo método básico en distintas situaciones, contextos o áreas de interés, según lo que el grupo tenga curiosidad de seguir explorando.

Aquí tienes algunas posibilidades que tu grupo podría considerar:

- ¿Qué pasa si hacemos esta práctica antes de una reunión, presentación o competencia con alto nivel de estrés?
- ¿Cómo cambia la experiencia si nos enfocamos en una emoción diferente, como la alegría, la compasión o el aprecio?
- ¿Influye en la manera en que respondemos a la tensión, el conflicto o la presión emocional dentro del grupo o en su entorno?
- ¿Notamos algún beneficio físico o emocional, como menos estrés, energía más estable, mejor colaboración o comunicación más clara?
- Si practicamos juntos todos los días (o en cada reunión) durante un mes, ¿surgen patrones en nuestra dinámica o en los resultados del grupo?

Los pasos del Encuentro de Coherencia permanecen iguales; simplemente se aplican a nuevas preguntas o contextos. Con el tiempo, estas variaciones pueden conducir a comprensiones más profundas y a una visión compartida de cómo la coherencia emocional influye en el desempeño, la conexión y el bienestar del grupo.

Gracias por ser parte de nuestra comunidad de Científicos Ciudadanos de la Iniciativa de Coherencia Global y por contribuir a nuestra investigación colectiva.



Iniciativa de Coherencia Global™

Experimento: Círculo de Gentileza

 **VER: Video de instrucciones de 12 minutos**

Este experimento Círculo de Gentileza invita a tu grupo a explorar el poder de la intención compartida y sincera. Cuando las personas entran en coherencia juntas —cuando están en sintonía— y enfocan su energía colectiva en el bienestar de una persona, suele ocurrir algo significativo, tanto para quien recibe como para quienes envían.



Antecedentes científicos

Las investigaciones muestran que cuando las personas están en coherencia, generan un campo electromagnético medible que puede influir en el tono emocional, el equilibrio fisiológico y las dinámicas relacionales. Dentro de los grupos que practican la intención, los aprendices han reportado con frecuencia mejoras inesperadas, tanto al ofrecer la intención como al recibirla.



Pregunta de investigación

¿Puede un enfoque compartido de gentileza — una intención sincera desde el corazón dirigida hacia un miembro del grupo — generar un cambio en su bienestar... y también en el bienestar de quienes la ofrecen?



Material(es) necesarios

- Diario o cuaderno de observaciones.
- Sensor HMI y aplicación de coherencia (opcional). – *Opcional* (Para más información sobre herramientas y tecnología, consulta las páginas 43-46).



Iniciativa de Coherencia Global™

Protocolo Sugerido

Paso 1: Prepárense para el ejercicio

En este experimento, el grupo elegirá a un aprendiz que recibirá la energía de su gentileza compartida. Luego, todos juntos entrarán en un estado coherente y se enfocarán en ofrecerle esa gentileza desde el corazón, con la intención de favorecer el mejor resultado posible. Más tarde, podrán observar y reflexionar si notaron algún cambio, tanto en lo individual como en lo colectivo.

Tómense unos momentos para decidir quién será la persona que recibirá la energía de gentileza del grupo. También consideren cuándo y con qué frecuencia repetirán el ejercicio del Círculo de Gentileza. Para fortalecer la fiabilidad de las observaciones, recomendamos que el grupo lo realice al menos cinco veces, utilizando la misma pregunta de investigación, pero con un aprendiz distinto en cada ocasión.

Asimismo, se recomienda preparar un cuaderno o libreta para registrar las observaciones y los reportes de los aprendices —tanto de quienes ofrecen como e quien recibe esa gentileza compartida— después de cada sesión. Mantener un registro consistente de las reflexiones ayudará a reconocer patrones y a resumir los hallazgos al finalizar.

Paso 2: Recopilen los datos iniciales

Antes de comenzar el ejercicio, invita a los aprendices de cada grupo —incluyendo a la persona que recibirá la intención del grupo— a tomarse un momento de silencio para observar su punto de partida personal.

Pueden reflexionar sobre lo siguiente:

- ¿Cómo se sienten emocionalmente?
- ¿Qué ocurre en su mente? ¿Está clara, tranquila, dispersa o demasiado activa?
- ¿Qué sensaciones notan físicamente? ¿Se sienten tensos, enraizados, cansados o con energía?



Iniciativa de Coherencia Global™

Protocolo Sugerido

Esta es una reflexión individual, por lo que no es necesario compartir las respuestas en voz alta, a menos que alguien desee hacerlo. El objetivo es simplemente aumentar la autoconciencia y crear un punto de referencia personal para más adelante. Anímalos a anotar algunas observaciones —junto con la fecha y la hora— para registrar los cambios a lo largo del tiempo.

Paso 3: Realicen el ejercicio

Invita a todos a participar en esta práctica centrada en el corazón. Decidan quién será el aprendiz que reciba la energía de cuidado.

- Comencemos llevando suavemente la atención a la zona del corazón. Si se sienten cómodos, pueden colocar una mano sobre el centro del pecho para ayudarse a anclar la atención.
- Ahora imaginen que la respiración fluye dentro y fuera del corazón o del centro del pecho, respirando un poco más lento y profundo de lo habitual. Encuentren un ritmo que se sienta natural y agradable.

Para quien reciba la energía de gentileza: simplemente relájate y mantente abierto a recibirla. No busques nada en particular; solo permanece receptivo.

Para quienes envían: mientras continúan con esta respiración enfocada en el corazón, intenten activar un sentimiento de gentileza —algo suave, como amabilidad, aprecio, calidez o incluso un toque de cariño.

- Solo esto puede ayudar a elevar su estado interior y estabilizar su energía. Desde este estado más coherente y centrado, envíen energía de cuidado enfocada hacia la persona que recibe, deseándole su mayor y mejor bienestar.

Sientan la calidez de este momento y permitan que su gentileza fluya hacia quien eligieron, como una corriente suave de apoyo que nutre su espíritu.



Iniciativa de Coherencia Global™

Protocolo Sugerido

- Mantengan esta intención compartida y el campo coherente durante unos 3 minutos (menos tiempo si se trata de niños pequeños). Si la mente se dispersa, regresen suavemente a la respiración, al corazón y a la intención colectiva.

Paso 4: Recolecten los datos posteriores al ejercicio

Ahora que han completado el ejercicio, tómense un momento para observar nuevamente las mismas áreas que revisaron antes de la práctica::

- ¿Qué cambió para ustedes emocional, física o mentalmente?
- ¿Se sienten diferentes a como se sentían antes del ejercicio?
- ¿Se sienten más esperanzados, conectados o con más energía?

Si eres quien recibió la intención del grupo, tómate un momento para reflexionar también sobre tu experiencia:

- ¿Notaste alguna sensación, emoción o cambio interior durante la práctica?
- ¿Te sientes más en paz, acompañado o fortalecido?
- ¿Hubo algún cambio en tu estado emocional, nivel de tensión o claridad?

Pide a cada aprendiz que anote sus reflexiones, junto con la fecha y la hora. Estas notas les ayudarán a identificar patrones a lo largo del tiempo, a medida que repiten el ejercicio y profundizan en la comprensión de su impacto.

Paso 5: Repitan el ejercicio

Para desarrollar una comprensión más profunda y fortalecer la fiabilidad de sus hallazgos, es importante repetir este ejercicio varias veces. En cada ocasión, mantengan la misma pregunta de investigación, la intención colectiva y las variables que estén observando.



Iniciativa de Coherencia Global™

Protocolo Sugerido

A medida que continúen practicando, tanto la persona que recibe como los demás integrantes del grupo pueden empezar a notar patrones —cambios sutiles pero significativos en las emociones, los pensamientos, las sensaciones físicas o incluso en las circunstancias externas.

Estas experiencias repetidas pueden ofrecer una valiosa comprensión sobre cómo esta práctica compartida influye en el bienestar, la conexión y los resultados —tanto para quien recibe como para todos los que participan.

Paso 6: Analicen los datos

Ahora que han completado el ejercicio del Círculo de Gentileza varias veces, tómense un momento para dar un paso atrás y observar el panorama completo. Esta es una oportunidad para reflexionar sobre lo que ocurrió — tanto a nivel individual como colectivo — a lo largo de todas las sesiones.

Revisen sus notas y las reflexiones individuales de los aprendices antes y después de cada práctica. Hagan esta revisión primero de manera personal y, si lo consideran apropiado, reúnanse luego como grupo para compartir los aprendizajes o percepciones más significativos.

Reflexionen individualmente y luego entre ustedes

- Qué temas o patrones notamos en cómo nos sentimos — emocional, física, mental o relacionamente — antes y después de la práctica?
- ¿Aparecieron cambios consistentes en quien recibió la intención del grupo?
- ¿Qué cambios surgieron en quienes sostuvieron la intención de cuidado?

Al recopilar sus reflexiones, permitan que los hallazgos emerjan de forma natural.



Protocolo Sugerido

A veces, los datos más significativos no están en los grandes cambios, sino en los ajustes sutiles que se repiten con el tiempo.

Resuman sus hallazgos y reflexionen sobre cómo se relacionan con su pregunta de investigación original.

Paso 7: Presenten sus hallazgos

Si desean compartir sus descubrimientos con la comunidad de la Iniciativa de Coherencia Global, pueden hacerlo a través del formulario en línea “Mi Historia de Coherencia”. Es una forma sencilla de participar en el esfuerzo de investigación global —y de inspirar a otros con lo que han explorado.

En el breve formulario de “**Mi Historia de Coherencia**”, se les invitará a compartir tres cosas:

- 1. Su pregunta de investigación** — *¿Puede enfocarse en una intención compartida y centrada en el corazón hacia un miembro del grupo generar un cambio en su bienestar — así como en el bienestar de los aprendices que ofrecen la intención?*
- 2. Su método** — que, en este caso, fue el ejercicio Círculo de Gentileza. Incluyan cualquier información relevante, como cuántos aprendices formaron parte del grupo, la declaración de intención, con qué frecuencia o durante cuánto tiempo practicaron, y cualquier otro detalle importante.
- 3. Su resultado** — lo que observaron después de analizar los datos.

Si lo desean, pueden subir una foto o un breve video de su experiencia. Para obtener instrucciones más detalladas, vean el video corto “How to Share Your Coherence Story”. Cada historia contribuye a nuestra comprensión colectiva de cómo las prácticas de coherencia pueden influir positivamente en las personas, los grupos y el mundo que nos rodea.



Iniciativa de Coherencia Global™



Explore variaciones

Una vez que tu grupo haya completado el experimento inicial, pueden repetir el proceso eligiendo a una persona diferente como receptora. También pueden explorar variaciones, formulando una nueva pregunta de investigación. Los pasos del ejercicio Círculo de Gentileza permanecen iguales.

Con el tiempo, estas variaciones pueden profundizar su comprensión de cómo la intención compartida y la coherencia emocional fortalecen la confianza, la conexión y la transformación significativa — tanto para el individuo como para el grupo en su conjunto.

*Con la aprobación tecnológica correspondiente, pueden **profundizar este experimento** usando la aplicación de HeartMath o la aplicación gratuita **Global Coherence App**. Las aplicaciones de HeartMath permiten medir la coherencia, unirse a sesiones globales, acceder a prácticas guiadas y registrar los cambios a lo largo del tiempo. Pueden usar un sensor **Inner Balance™ Coherence Plus** para mediciones más precisas o simplemente la cámara del teléfono para seguir su nivel de coherencia.*

*Para explorar otros experimentos, descarguen el **Playbook del Científico Ciudadano** de la **Iniciativa de Coherencia Global**.*

Gracias por ser parte de nuestra comunidad de Científicos Ciudadanos de la Iniciativa de Coherencia Global y por contribuir a nuestra investigación colectiva.



Iniciativa de Coherencia Global™

Experimento: Conexión con las Plantas

Este experimento invita al grupo a explorar lo que ocurre cuando, de manera consciente, entran juntos en un estado de coherencia y dirigen sentimientos de aprecio y cuidado hacia un sistema vivo — en este caso, una planta.



Antecedentes científicos

Las investigaciones del Instituto HeartMath y de otros centros de investigación especializados sugieren que las plantas pueden ser sensibles a la emoción y la intención humana, especialmente cuando esas señales se amplifican a través de la coherencia grupal. Aunque tal vez no se observen cambios físicos inmediatos —como hojas nuevas o tallos más largos, la planta podría fortalecerse interiormente: desarrollar raíces más firmes, hojas de aspecto más vibrante o incluso un suelo con un aroma más fresco. Esta “salud interior” puede favorecer su crecimiento a lo largo del tiempo, incluso si al principio no parece muy diferente. El corazón de este experimento reside en lo que observes tanto en la planta como en ti mismo.



Pregunta de investigación

¿Podría el hecho de entrar juntos en un estado de coherencia y dirigir energía emocional desde el corazón hacia una planta influir en su vitalidad y, al mismo tiempo, en el bienestar del grupo?



Material(es) necesarios

- Diario de la planta.
- Sensor de HMI y aplicación de coherencia para registrar observaciones – *Opcional* (Para más información sobre herramientas y tecnología, consulta las páginas 43-46).



Iniciativa de Coherencia Global™

Protocolo Sugerido

Paso 1: Prepárense para el ejercicio

Antes de comenzar, elijan el grupo con el que practicarán. Puede ser una clase, un club, un grupo de amigos o cualquier comunidad con curiosidad de conectar más profundamente con la naturaleza y entre sí.

- Seleccionen una planta saludable en maceta ubicada en un espacio compartido — ya sea interior o exterior — que el grupo pueda observar a lo largo del tiempo. Si el experimento se realiza de manera virtual, elijan una planta en casa.
- Luego, tómense unos momentos para decidir cuántos días durará el experimento.

Para fortalecer la fiabilidad de sus observaciones, recomendamos que el grupo (o las personas que participen de forma virtual) **repitan el experimento al menos cinco veces**, utilizando la misma pregunta de investigación y enfocándose siempre en la misma planta.

Pueden realizar el ejercicio a una hora consistente — por ejemplo, cada mañana, cada tarde, o al inicio de sus reuniones o encuentros.

Te recomendamos preparar un diario o cuaderno para registrar las observaciones después de cada sesión. Contar con una forma consistente de anotar tus reflexiones facilitará reconocer patrones y resumir los hallazgos al final.

Paso 2: Recopilen los datos iniciales

Antes de comenzar, tómense unos momentos en silencio para hacer una pausa, tanto hacia su interior como con la planta. **Cada integrante puede reflexionar individualmente:**



Iniciativa de Coherencia Global™

Protocolo Sugerido

- ¿Cómo se sienten emocional, mental y físicamente en este momento?
- ¿Qué tan conectados se sienten con la planta, el grupo o el momento presente?
- ¿Cuál es su nivel de curiosidad, presencia o apertura al iniciar?

Luego, dirijan suavemente la atención hacia la planta:

- ¿Qué notan en la planta: su apariencia -color, forma, postura o vitalidad?
- ¿Hay algo que llame la atención en su aspecto -algo que se perciba más vivo, apagado, firme o frágil?

Estas observaciones iniciales serán el punto de partida del experimento.

Paso 3: Realicen el ejercicio

Invita al grupo a llevar suavemente la atención hacia la zona del corazón.

- Comiencen imaginando que la respiración fluye dentro y fuera del corazón o del centro del pecho, respirando un poco más lento y profundo de lo habitual, hasta encontrar un ritmo suave y cómodo.

Ahora, inviten una emoción regeneradora, como aprecio, cuidado, reverencia o curiosidad. Pueden reflexionar sobre:

- Gratitud, la gratitud por la presencia y la silenciosa belleza de la planta.
- Un recuerdo de asombro en la naturaleza.
- La maravilla ante la inteligencia invisible presente en todos los seres vivos.

Permitan que el grupo permanezca en este estado compartido de coherencia enfocada en el corazón durante unos 2 o 3 minutos. Después:



Iniciativa de Coherencia Global™

Protocolo Sugerido

- Mientras continúan con la respiración enfocada en el corazón, lleven suavemente la atención de todos hacia la planta. Imaginen que dirigen hacia ella su sentimiento de aprecio, cuidado o amor.

Pueden imaginar o visualizar:

- Un campo suave de luz o calor que rodea la planta.
- A Un hilo dorado que conecta su corazón con sus hojas o raíces.
- La planta resplandeciendo con vitalidad, llena de salud, belleza y equilibrio.

Mantengan este sentimiento compartido hacia la planta durante 2 a 5 minutos más, permitiendo que el grupo permanezca en calma y en conexión silenciosa.

Paso 4: Recolecten los datos posteriores al ejercicio

Después de completar la práctica, invítalos a hacer una pausa y observar individualmente su experiencia interior:

- ¿Cómo se sienten ahora, emocional, mental y físicamente?
- ¿Sintieron alguna conexión con la planta durante la práctica?
- ¿Notaron alguna sensación, emoción o cambio en su percepción?

Luego, tómense un momento para reflexionar juntos sobre la experiencia compartida.

- ¿Cambió el tono emocional o la energía del grupo de alguna manera?
- ¿Se sienten más conectados, tranquilos o en sintonía como grupo?
- ¿Ven o perciben algo diferente en la planta desde la práctica?
- ¿Hubo algo sorprendente, conmovedor o significativo en la experiencia?



Iniciativa de Coherencia Global™

Protocolo Sugerido

Estas son sus primeras observaciones de investigación. Simplemente noten lo que está presente: cualquier cambio, impresión o sensación, por pequeño que parezca. Con el tiempo, estas reflexiones podrían ofrecer información valiosa sobre su conexión entre ustedes y con la planta.

Paso 5: Repitan el ejercicio

Para fortalecer la fiabilidad de sus hallazgos, es importante repetir este experimento al menos cinco veces, utilizando la misma pregunta de investigación, la misma planta y observando las mismas variables en cada ocasión.

Con cada sesión, el grupo podría comenzar a notar cambios sutiles: en cómo se sienten individualmente, en el nivel de conexión grupal y en la forma en que se relacionan con la planta. Estas experiencias repetidas pueden revelar patrones significativos y profundizar su comprensión de cómo la coherencia compartida influye tanto en los sistemas vivos como en la conexión colectiva.

Paso 6: Analicen los datos

Ahora que han completado el experimento varias veces, es momento de revisar sus observaciones como grupo. Vuelvan a mirar sus notas, fotos y reflexiones de cada sesión —tanto sobre la planta como sobre sus experiencias internas. Pregúntense:

- ¿Cambió algo en la forma en que se sintieron —individualmente o como grupo— a lo largo de las sesiones?
- ¿Notaron algún cambio sutil en el aspecto, la energía o la presencia de la planta con el tiempo?
- ¿Se sintieron más conectados —con la planta, entre ustedes o con algo más grande que ustedes mismos?



Protocolo Sugerido

- ¿Hubo impresiones, sensaciones o momentos significativos que se repitieron o destacaron?

Resuman sus hallazgos y reflexionen sobre cómo se relacionan con su pregunta de investigación original.

Paso 7: Presenten sus hallazgos

Si desean compartir sus descubrimientos con la comunidad de la Iniciativa de Coherencia Global, pueden hacerlo a través del formulario en línea “Mi Historia de Coherencia”. Esta es una forma sencilla de participar en el esfuerzo de investigación global y de inspirar a otros con lo que han explorado.

En el breve formulario “**Mi Historia de Coherencia**”, se les invitará a compartir tres cosas:

- 1. Su pregunta de investigación** — *¿Podría el hecho de entrar juntos en un estado de coherencia y dirigir energía emocional desde el corazón hacia una planta influir en su vitalidad y, al mismo tiempo, en el bienestar del grupo?*
- 2. Su método** — que, en este caso, fue el ejercicio Conexión con las Plantas. Incluyan cualquier información relevante, como cuántos miembros formaron parte del grupo, con qué frecuencia o durante cuánto tiempo practicaron, y otros detalles importantes.
- 3. Su resultado** — lo que observaron después de analizar los datos.

Si lo desean, pueden subir una foto o un breve video de su experiencia. Para obtener instrucciones más detalladas, vean el video corto “How to Share Your Coherence Story”. Cada historia contribuye a nuestra comprensión colectiva de cómo las prácticas de coherencia pueden influir positivamente en las personas, los grupos y el mundo que nos rodea.



Iniciativa de Coherencia Global™



Explore variaciones

Una vez que tu grupo haya completado el experimento inicial, pueden repetirlo con una planta diferente, en un nuevo entorno o formulando una nueva pregunta de investigación.

Con el tiempo, estas variaciones pueden ofrecer comprensiones más profundas y una visión compartida de cómo la coherencia y la intención basadas en el corazón pueden influir en su conexión con la naturaleza... y entre ustedes mismos.

*Con la aprobación tecnológica correspondiente, pueden profundizar este experimento usando la aplicación de HeartMath o la aplicación gratuita Global Coherence App. Las aplicaciones de HeartMath permiten medir la coherencia, unirse a sesiones globales, acceder a prácticas guiadas y registrar los cambios a lo largo del tiempo. Pueden usar un sensor **Inner Balance™ Coherence Plus** para mediciones más precisas o simplemente la cámara del teléfono para seguir su nivel de coherencia.*

Gracias por ser parte de nuestra comunidad de Científicos Ciudadanos de la Iniciativa de Coherencia Global y por contribuir a nuestra investigación colectiva.

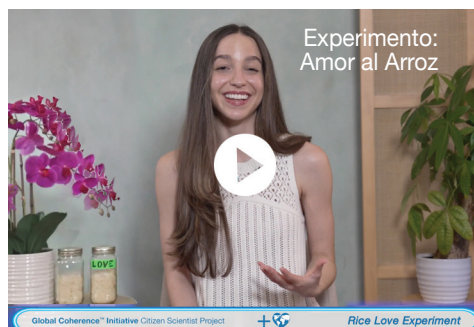


Iniciativa de Coherencia Global™

Experimento: Amor al Arroz

 **VER: Video de instrucciones de 10 minutos**

Este experimento los invita a ti y a tu grupo o clase a explorar cómo las emociones sentidas desde el corazón —como el aprecio y el cariño— pueden influir en el entorno físico que los rodea, incluso en algo tan simple como un frasco de arroz.



Antecedentes científicos

Las investigaciones del Instituto HeartMath han demostrado que irradiar sentimientos regenerativos y positivos, como el aprecio y el cariño, favorece el equilibrio fisiológico y la autorregulación emocional. Además, existe evidencia de que los sistemas físicos pueden ser sensibles a influencias sutiles del entorno.



Pregunta de investigación

¿Podrían las emociones sentidas desde el corazón generar un cambio observable en un frasco de arroz?



Material(es) necesarios

- 2 frascos pequeños con arroz blanco cocido — asegúrense de que las muestras sean idénticas.
- Cuaderno o libreta de registro
- Sensor de HMI y aplicación de coherencia para registrar observaciones — opcional (para más información sobre herramientas y tecnologías, consulten las páginas 43–46).



Iniciativa de Coherencia Global™

Protocolo Sugerido

Paso 1: Prepárense para el ejercicio

Para este experimento, necesitarán dos frascos pequeños con arroz blanco cocido, colocados uno al lado del otro en un lugar donde puedan verlos a diario. Asegúrense de que las dos muestras sean idénticas. Si se trata de un experimento virtual, pidan a alguien que mantenga los dos frascos en su casa. Inviten al aprendiz encargado de las muestras a mostrarlas por cámara mediante Zoom u otra plataforma de videoconferencia. Pídanle que coloque la cámara de modo que todos puedan ver claramente el arroz.



Etiqueten los frascos como Muestra A y Muestra B.

- La Muestra A debe tener la etiqueta “Amor”.
- La Muestra B quedará sin etiqueta, y se considerará el control “neutral”.

Antes de comenzar, tómense unos momentos para decidir cuándo y con qué frecuencia dirigirán energía emocional positiva hacia la muestra del frasco etiquetado como “Amor” (Muestra A)

Para fortalecer la fiabilidad de las observaciones, recomendamos repetir el ejercicio diariamente durante 2 a 4 semanas. La constancia es importante para que los posibles efectos energéticos se acumulen con el tiempo. Pueden elegir hacerlo siempre a la misma hora del día —por ejemplo, cada mañana o por la tarde.

Recomendamos que cada aprendiz prepare un cuaderno o libreta para registrar sus observaciones después de cada sesión. Contar con un formato consistente para anotar sus reflexiones facilitará detectar patrones y resumir los resultados al final.

Una vez listos, pueden pasar a observar su punto de partida.

Protocolo Sugerido

Paso 2: Recopilen los datos iniciales

Tómense un momento para **observar su punto de partida**. Observen:

- Cómo se sienten emocionalmente — ¿experimentan calma o quizá emociones de estrés, como ansiedad, frustración, miedo, inquietud o sensación de estar abrumados?
- Qué ocurre mentalmente — ¿están enfocados, distraídos, inquietos o con pensamientos repetitivos?
- Cómo se sienten físicamente — ¿hay tensión? Si la hay, ¿en qué parte del cuerpo?
- Cuál es su nivel de energía — ¿hay cansancio, vitalidad o alguna molestia?

Observen lo que están experimentando en este momento con curiosidad.

Ahora, tómense un momento para observar el arroz en cada frasco:

- ¿Cómo se ve en este momento?
- ¿Hay diferencias en el color, la textura o el olor?
- Tomen una foto o anoten algunas observaciones para seguir los cambios a lo largo del tiempo.

Estas observaciones iniciales servirán como punto de partida para el experimento.

Paso 3: Realicen el ejercicio

- Desde sus lugares en el aula, o si es posible, desde un sitio más cercano a los frascos, siéntense o colóquense frente a ambos.
- Lleven suavemente su atención a la zona del corazón o del centro del pecho.
- Respiren un poco más lento y profundo de lo habitual.



Iniciativa de Coherencia Global™

Protocolo Sugerido

- Encuentren un ritmo natural y fluido.
- Si la mente se distrae, no pasa nada — vuelvan a llevar la atención a la respiración que entra y sale del corazón o del centro del pecho.

Mientras respiran de esta manera, evoquen un sentimiento sincero de aprecio, cuidado o amor, y diríjanlo hacia el frasco etiquetado como “Amor”. Pueden ofrecer pensamientos amables o simplemente concentrarse en una sensación genuina desde el corazón.

Mantengan esta práctica durante al menos un minuto. Si lo desean, pueden pausar el video ahora para realizar el ejercicio antes de continuar.

No interactúen en absoluto con el frasco sin etiqueta — déjenlo como su punto de referencia neutral.

Pueden profundizar este experimento siguiendo sus niveles de coherencia en tiempo real con cualquiera de las aplicaciones de HeartMath, como la aplicación gratuita Global Coherence App.

Paso 4: Recolecten los datos posteriores al ejercicio

Ahora que han completado el ejercicio, **tómense un momento para observar nuevamente las mismas variables** que evaluaron antes de comenzar.

Después de cada práctica diaria, revisen brevemente:

- ¿Notaron algún cambio en su estado interno —emocional, mental o físico—?
- ¿Cómo se sintió dirigirle sentimientos de cuidado al frasco con arroz?
- ¿Perciben algún cambio sutil o alguna impresión proveniente del arroz mismo?
- ¿Pueden observar si hoy hay alguna diferencia entre los dos frascos?



Iniciativa de Coherencia Global™

Protocolo Sugerido

A medida que pasen los días, observen con atención:

- Cambios en la textura o humedad
- Variaciones en el color o la claridad
- Olor o señales de fermentación
- La energía general o la “presencia” (cómo se ven) de los frascos

Tomen fotos de las muestras de arroz cada pocos días y anoten lo que observen. Al final del experimento, comparen las fotos finales y sus reflexiones. Escriban cualquier observación, incluyendo la fecha y la hora. Recuerden que repetirán este experimento varias veces para reunir un conjunto completo de resultados.

Paso 5: Analicen los datos

Ahora que han completado el experimento, es momento de revisar todo el conjunto de observaciones. Revisen todas sus notas y fotos de antes y después del ejercicio, no solo las de una sesión.

Pregúntense:

- ¿Hay patrones o temas consistentes en cómo se sintieron antes y después del ejercicio, a lo largo de distintos días o situaciones?
- ¿Hubo cambios que se repitieron —a nivel emocional, mental, físico o relacional—?
- ¿Se observó alguna diferencia consistente en el estado del arroz que recibió aprecio en comparación con el frasco neutral?
- ¿Ocurrieron cambios visibles en alguno de los frascos con el paso del tiempo (como variaciones en el color, la humedad, la textura o el olor)?

Resuman sus hallazgos y reflexionen sobre cómo se relacionan con su pregunta de investigación original.



Iniciativa de Coherencia Global™

Protocolo Sugerido

Incluso los cambios pequeños pero repetidos pueden revelar aprendizajes valiosos con el tiempo. No solo están desarrollando una mayor autoconciencia, sino que también están contribuyendo a una comprensión cada vez más amplia de cómo las prácticas centradas en el corazón pueden generar una diferencia real.

Paso 6: Presenten sus hallazgos

Si desean compartir sus descubrimientos con la comunidad de la Iniciativa de Coherencia Global, pueden hacerlo a través del formulario en línea “Mi Historia de Coherencia”. Esta es una forma sencilla de participar en el esfuerzo de investigación global —y de inspirar a otros con lo que han explorado.

En el breve formulario “**Mi Historia de Coherencia**”, se les invitará a compartir tres cosas:

- 1. Su pregunta de investigación** — que, en este caso, fue: ¿Puede la energía emocional sentida desde el corazón influir en un frasco de arroz?
- 2. Su método** — pueden especificar que practicaron dirigir sentimientos sinceros y regeneradores hacia un frasco de arroz cocido etiquetado como “Amor”. También pueden incluir cuántas veces al día practicaron, cuánto tiempo se enfocaron en cada sesión, cuántos días realizaron la práctica en total (se recomienda al menos dos semanas) y cualquier observación o fotografía que hayan tomado para registrar los cambios visibles a lo largo del tiempo.
- 3. Su resultado** — lo que observaron después de analizar los datos.

Si lo desean, pueden subir una foto o un breve video de su experiencia. Para obtener instrucciones más detalladas, vean el video corto “How to Share Your Coherence Story”. Cada historia contribuye a nuestra comprensión colectiva de cómo las prácticas de coherencia pueden influir positivamente en las personas, los grupos y el mundo que nos rodea.



Iniciativa de Coherencia Global™



Explore variaciones

Una vez que hayan completado el experimento, pueden explorar variaciones formulando una nueva pregunta de investigación. Pueden aplicar el mismo método en una situación, entorno o área de enfoque diferente.

Por ejemplo, en este caso podrían considerar:

- ¿Qué sucede con el arroz cuando, en lugar de amor, envío emociones como frustración, impaciencia o tristeza?
- ¿Qué ocurre si varias personas envían sentimientos positivos al mismo frasco de arroz, en comparación con cuando lo hace una sola persona? Esto permitiría explorar si la energía colectiva de un grupo amplifica el efecto.
- ¿Qué pasa si envío energía emocional positiva a ambos frascos, pero con cualidades emocionales diferentes, como amor hacia uno y gratitud hacia el otro?

Los pasos principales permanecen iguales — simplemente se aplican a un nuevo contexto o pregunta de investigación, según lo que tengan curiosidad de explorar.

También tienen la opción de actuar como científico ciudadano principal, guiando a uno o más participantes a través del ejercicio. Si eligen liderar, asegúrense de que cada participante repita el experimento al menos cinco veces, tal como lo harían ustedes al practicarlo por cuenta propia.

Para explorar otros experimentos, descarguen el Playbook del Científico Ciudadano de la Iniciativa de Coherencia Global.

Gracias por ser parte de nuestra comunidad de Científicos Ciudadanos de la Iniciativa de Coherencia Global y por contribuir a nuestra investigación colectiva.



Iniciativa de Coherencia Global™

Experimento: Ola de Gratitud

 **VER: Video de instrucciones de 14 minutos**



Esta práctica centrada en el corazón invita a tu grupo a explorar cómo la coherencia compartida y las expresiones intencionales de aprecio pueden transformar el tono emocional, fortalecer la confianza y fomentar una mayor sensación de seguridad psicológica dentro del grupo.



Antecedentes científicos

Las investigaciones del Instituto HeartMath muestran que cuando las personas entran en un estado de coherencia —donde los ritmos cardíacos se vuelven más armoniosos— esto favorece el equilibrio emocional, la claridad mental y una mejor comunicación. Cuando este estado se combina con gratitud sentida desde el corazón, puede generar una “ola” que se extiende a través de las relaciones, reforzando el respeto, el sentido de pertenencia y la conexión auténtica.



Pregunta de investigación

¿Puede la combinación de coherencia y expresiones verbales de aprecio, practicadas en grupo, fortalecer la confianza y la seguridad emocional?



Material(es) necesarios

- Diario de observaciones.
- Sensor HMI y aplicación de coherencia para registrar observaciones — Opcional (Para más información sobre herramientas y tecnologías, consulta las páginas 43–46.)



Iniciativa de Coherencia Global™

Protocolo Sugerido

Paso 1: Prepárense para el ejercicio

Antes de comenzar, elijan el grupo con el que practicarán. Puede ser un equipo, una clase o cualquier grupo pequeño donde la confianza y la conexión sean importantes.

Como grupo, decidan cuándo y con qué frecuencia repetirán este ejercicio. Para fortalecer la fiabilidad de sus observaciones, se recomienda repetir el experimento Ola de Gratitud al menos cinco veces, utilizando la misma pregunta de investigación y observando las mismas variables en cada ocasión.

Pueden elegir realizar el ejercicio a una hora consistente —por ejemplo, al inicio de una reunión o encuentro grupal, o antes de una sesión de equipo—. La clave es crear un ritmo que se adapte de forma natural al grupo.

Se recomienda preparar un diario o cuaderno para registrar las observaciones después de cada sesión. Contar con una forma consistente de anotar las reflexiones facilitará reconocer patrones y resumir los hallazgos al final.

Paso 2: Recopilen los datos iniciales

Antes de comenzar la práctica, invita a cada integrante del grupo a tomarse un momento de silencio para conectarse consigo mismo. Este paso consiste en observar su estado interno y cómo se están relacionando con el entorno grupal al inicio de la sesión.

Pueden reflexionar sobre preguntas como:

- ¿Cómo se sienten emocionalmente en este momento? (por ejemplo: tranquilos, tensos, con curiosidad o cerrados/distanciados).
- ¿Qué está ocurriendo en su mente? (por ejemplo: calma, dispersión, enfoque, distracción)



Iniciativa de Coherencia Global™

Protocolo Sugerido

- ¿Qué tan conectados, cómodos o seguros se sienten en este grupo en este momento?
- ¿Cuál es el tono emocional general en el espacio que están compartiendo?

No es necesario compartir la reflexión personal a menos que alguien lo desee. Su propósito es fomentar autoconciencia y dejar un punto de referencia para después.

Anímalos a anotar unas breves observaciones, junto con la fecha y la hora, para ayudar a registrar cualquier cambio a lo largo de las sesiones.

Paso 3: Realicen el ejercicio

Invita a todos a comenzar con unos momentos de respiración enfocada en el corazón.

- Lleven suavemente su atención al área del corazón e imaginen que la respiración fluye dentro y fuera del centro del pecho. Respiren un poco más lento y profundo de lo habitual, encontrando un ritmo natural y cómodo. Después 1-2 minutos de respiración compartida y enfocada en el corazón, invítalos a conectar con una emoción, como el aprecio, el cariño o la calma.

Permite que el grupo descanse en este estado emocional compartido, creando un espacio equilibrado y receptivo para el intercambio significativo.

- Una persona inicia mirando a otra y expresándole un agradecimiento sincero y específico. Por ejemplo: — “Aprecio cómo ayudaste a un compañero la semana pasada.” — “Gracias por tu sentido del humor y tu alegría.”
- La persona que recibe el agradecimiento se convierte en la siguiente en ofrecerlo, eligiendo a otra persona del grupo para reconocer.



Protocolo Sugerido

Continúen hasta que todos hayan tenido la oportunidad de dar y recibir. En grupos grandes, la actividad puede repetirse otros días para incluir todas las voces. Durante toda la Ola de Gratitud, invítalos a permanecer presentes, centrados y conectados con una sensación de coherencia compartida.

Paso 4: Recolecten los datos posteriores al ejercicio

Después de que todos hayan participado en la *Ola de Gratitud*, tómense un momento para hacer una pausa y reflexionar —primero de forma individual y luego como grupo.

Cada persona puede observar en silencio y considerar:

- ¿Cómo me siento ahora, emocional y mentalmente?
- ¿Me siento más abierto, centrado o conectado?
- ¿Qué tan seguro, reconocido o valorado me siento dentro de este grupo?
- ¿Cuál es el tono emocional en nuestro espacio en este momento?

Luego, si el grupo se siente cómodo, pueden compartir algunas reflexiones en voz alta y explorar juntos:

- ¿Qué cambió en la forma en que nos sentimos como grupo?
- ¿Alguien se sintió sorprendido, conmovido o especialmente visto?
- ¿Profundizó la coherencia la experiencia o el impacto del agradecimiento compartido?

No hay presión por compartir; simplemente noten lo que surgió. Con el tiempo, estas reflexiones pueden ayudar a revelar cómo la coherencia y el aprecio influyen en la confianza, la conexión y la seguridad emocional dentro del grupo.



Protocolo Sugerido

Paso 5: Repitan el ejercicio

Para profundizar en sus aprendizajes y fortalecer la fiabilidad de sus reflexiones, se recomienda repetir el experimento *Ola de Gratitude* al menos cinco veces, utilizando la misma pregunta de investigación y observando los mismos puntos de reflexión en cada ocasión.

A medida que el grupo continúe con la práctica, podrán comenzar a notar cambios sutiles pero significativos: una mayor sensación de confianza, más fluidez en la comunicación o una apertura emocional más profunda. También podrían observar patrones en cómo cada persona responde al aprecio o cómo la energía general del grupo evoluciona con el tiempo.

Paso 6: Analicen los datos

Ahora que han completado el experimento *Ola de Gratitude* varias veces, reúnanse como grupo para revisar sus observaciones.

Pueden explorar preguntas como:

- ¿Hubo cambios consistentes en cómo se sintieron los miembros del grupo antes y después del ejercicio?
- ¿Hubo algunas sesiones en las que el impacto se sintió especialmente fuerte o más sutil?
- ¿La repetición de la práctica ayudó a generar una mayor sensación de confianza, pertenencia o facilidad para expresar aprecio?

Estas reflexiones pueden ayudar al grupo a comprender cómo la coherencia compartida y la gratitud influyen en la manera en que se sienten juntos, y cómo esto se relaciona con la pregunta de investigación que han estado explorando.



Iniciativa de Coherencia Global™

Protocolo Sugerido

Resuman sus hallazgos y reflexionen sobre cómo se conectan con su pregunta de investigación original.

Paso 7: Presenten sus hallazgos

Si desean compartir sus descubrimientos con la comunidad de la Iniciativa de Coherencia Global, pueden hacerlo a través del formulario en línea “Mi Historia de Coherencia”. Esta es una forma sencilla de participar en el esfuerzo global de investigación —y de inspirar a otros con lo que han explorado.

En el breve formulario “**Mi Historia de Coherencia**”, se les invitará a compartir tres cosas:

- 1. Su pregunta de investigación** — *¿Puede la combinación de coherencia y aprecio verbal, practicada en grupo, elevar la confianza y la seguridad emocional?*
- 2. Su método** — que, en este caso, fue el ejercicio *Ola de Gratitud*. Incluyan cualquier información relevante, como la frecuencia o duración de la práctica, entre otros detalles.
- 3. Su resultado** — lo que observaron después de analizar los datos.

Si lo desean, pueden subir una foto o un breve video de su experiencia. Para obtener instrucciones más detalladas, vean el video corto “How to Share Your Coherence Story”.

Cada historia contribuye a nuestra comprensión colectiva de cómo las prácticas de coherencia pueden influir positivamente en las personas, los grupos y el mundo que nos rodea.





Explore variaciones

Una vez que hayan completado el experimento, pueden repetirlo formulando una nueva pregunta de investigación o aplicándolo de una manera diferente.

Por ejemplo:

- Cada persona puede escribir una breve nota de aprecio para alguien más del grupo.

Estas notas pueden intercambiarse en privado durante o después de la reunión o actividad grupal, añadiendo una capa tangible y duradera a la experiencia.

*Con la aprobación tecnológica correspondiente, pueden profundizar este experimento usando la aplicación de HeartMath o la aplicación gratuita Global Coherence App. Las aplicaciones de HeartMath permiten medir la coherencia, unirse a sesiones globales, acceder a prácticas guiadas y registrar los cambios a lo largo del tiempo. Pueden utilizar un sensor **Inner Balance™ Coherence Plus** para mediciones más precisas o simplemente usar la cámara del teléfono para seguir su nivel de coherencia.*

Para explorar otros experimentos, descarguen el Playbook del Científico Ciudadano de la Iniciativa de Coherencia Global.

Gracias por ser parte de nuestra comunidad de Científicos Ciudadanos de la Iniciativa de Coherencia Global y por contribuir a nuestra investigación colectiva.



Iniciativa de Coherencia Global™

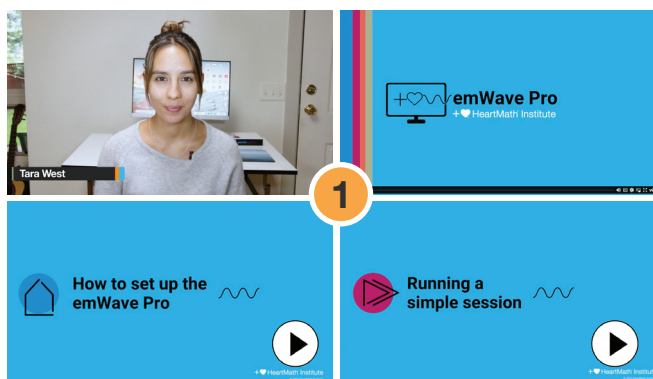
Recursos: Tecnología y Videos

■ emWave® Pro

Un sistema de entrenamiento de coherencia basado en la variabilidad de la frecuencia cardíaca (HRV), desarrollado por el HeartMath Institute. Se conecta a una computadora de escritorio o portátil mediante un cable USB y utiliza un sensor de pulso para ofrecer retroalimentación en tiempo real mientras practicas técnicas y juegos interactivos diseñados para desarrollar coherencia. Creado para múltiples usuarios, el sistema genera perfiles individuales que registran el progreso y muestran los patrones de ritmo cardíaco a lo largo del tiempo, favoreciendo una mayor resiliencia, autorregulación emocional y claridad mental.

■ emWave® Pro – Video 1

- 1 Tara West demuestra cómo configurar el emWave® Pro y cómo ejecutar una sesión sencilla.



■ emWave® Pro Plus

El **emWave® Pro Plus** incluye el mismo hardware y las funciones principales del **emWave® Pro**, pero añade capacidades avanzadas de adquisición de datos. Su software mejorado permite capturar hasta diez métricas detalladas de HRV mediante distintos protocolos de recolección, lo que lo hace ideal para aplicaciones de investigación y entornos de evaluación más exigentes que requieren un análisis estructurado y profundo de los datos.

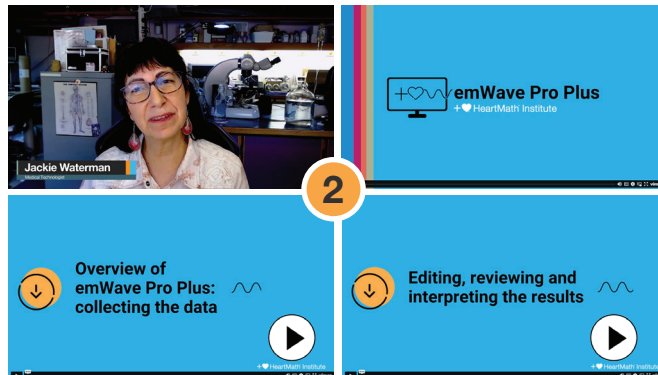
Nota: Cuando trabajes con escuelas, comparte el documento sobre *privacidad de datos (p.47)* con el departamento de tecnología (IT).

Para más información, visita la tienda de HeartMath en store.heartmath.org

Recursos: Tecnología y Videos

■ Videos de uso del emWave® Pro Plus

- 2 Jackie Waterman, tecnóloga médica del Instituto HeartMath, te guía a través de una descripción general y explica cómo se recopilan los datos.



■ Inner Balance™ Coherence Plus Sensor (iPhones, Androids and Chromebooks)

El **Inner Balance™ Coherence Plus** es el sensor más reciente de HeartMath. Combina un diseño intuitivo con tecnología avanzada de detección del ritmo cardíaco para ayudarte a alcanzar niveles más profundos de coherencia.

Este sensor Bluetooth se conecta fácilmente con las apps **HeartMath y Global Coherence**, permitiéndote ver tus patrones cardíacos y niveles de coherencia (HRV) directamente en tu dispositivo. Las apps también pueden usar la cámara integrada como sensor óptico de pulso, ofreciendo otra forma de practicar la coherencia (HRV) sin hardware externo. Dado que muchas escuelas usan **Chromebooks**, confirma que tu modelo sea compatible con el **Inner Balance™ Coherence Plus** antes de usarlo. La app brinda retroalimentación en tiempo real, técnicas guiadas y herramientas para sesiones individuales o grupales, impulsando el crecimiento personal y la coherencia colectiva.



Al trabajar con escuelas, comparte el documento sobre privacidad de datos (p. 47) con el departamento de tecnología. Para explorar las funciones o solicitar el Inner Balance Coherence Plus, visita heartmath.org/heart-coherence/technology

Recursos: Tecnología y Videos

- Este video muestra las funciones y características del sensor Inner Balance™ Coherence Plus.



- Barb Hudak, entrenadora principal de HeartMath®, te muestra cómo conectar el sensor Inner Balance Coherence Plus a la aplicación HeartMath y cómo activar tu suscripción gratuita de por vida.



- **Global Coherence™ App (Gratuita)**

Una aplicación móvil gratuita que puede usar la cámara de tu teléfono o un sensor de HeartMath para medir la coherencia cardíaca. También permite participar en experimentos de coherencia grupal y refleja la contribución total de coherencia a nivel mundial.

<https://www.heartmath.org/gci/global-coherence-app/>

- **Variabilidad de la Frecuencia cardíaca (VFC/HRV) para registrar observaciones (opcional)**

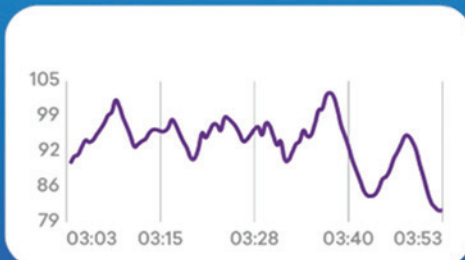
La tecnología de **coherencia HRV de HeartMath®** permite ver y medir tu estado interno de coherencia cardíaca en tiempo real.

La Ciencia detrás del Inner Balance™ Coherence Plus

Nuestro ritmo cardíaco está en constante cambio, creando un patrón. Estos patrones del ritmo cardíaco, también llamados variabilidad del ritmo cardíaco (HRV), son una poderosa ventana hacia nuestra salud y bienestar emocional.

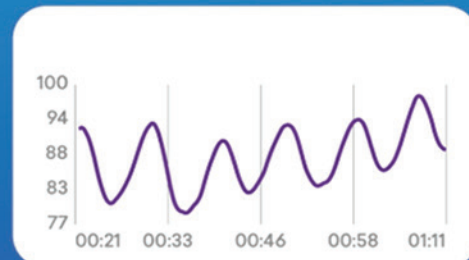


Sintiendo estrés



Cuando estamos fuera de sincronía (estresados, ansiosos, etc.), nuestros patrones de ritmo cardíaco se vuelven caóticos.

Sintiendo aprecio



Cuando estamos en coherencia (calmados o agradecidos), los patrones del ritmo cardíaco se ven como ondas suaves y armoniosas.

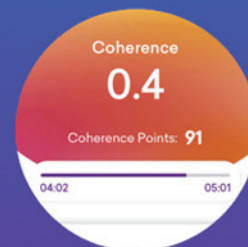
Podemos aprender a cambiar nuestros patrones de ritmo cardíaco para transformar cómo nos sentimos y cómo actuamos. Inner Balance Coherence Plus traduce tus patrones de ritmo cardíaco en un puntaje de coherencia en tiempo real que puedes usar para desarrollar tu coherencia cardíaca.

VFC caótica



Fuera de sincronía

Menor puntaje



VFC coherente



En sincronía

Mayor puntaje



Iniciativa de Coherencia Global™

HeartMath® Institute Política de Privacidad de Datos de Aprendices

Este documento expone las prácticas de privacidad para escuelas que utilizan productos y programas del **HeartMath Institute**. El HeartMath Institute reconoce la importancia de proteger la privacidad de todas las personas que nos proporcionan información, ya sea de manera directa o indirecta. Con una presencia creciente en escuelas, universidades y hogares, procuramos cumplir diligentemente con las directrices establecidas por la Ley de Protección de la Privacidad Infantil en Internet (Children's Online Privacy and Protection Act, COPPA). Esta regulación está diseñada para proteger la privacidad de los niños.

Determine si su organización es un sitio web o servicio en línea que recopila información personal de niños menores de 13 años

No buscamos recopilar ninguna información personal de niños menores de 13 años. Solicitamos que los usuarios que registran aprendices utilicen números de identificación estudiantil o, en algunos casos, nombres ficticios en lugar de nombres reales. No se solicita información personal como fecha de nacimiento, género, ubicación o correo electrónico.

Publique una política de privacidad que cumpla con COPPA

Nuestra política de privacidad se encuentra dentro de los programas para el aula. Los padres o educadores pueden contactar a Jeff Goelitz en jgoelitz@heartmath.org si tienen preguntas o inquietudes. Los padres o educadores pueden solicitar en cualquier momento la eliminación de cualquier dato correspondiente a sus hijos o aprendices. Existe una política de privacidad para la organización sin fines de lucro HeartMath Institute, pero esta corresponde a programas para adultos, no a los programas descritos en esta plataforma, que se enfocan específicamente en la protección de datos de aprendices: <https://www.heartmath.org/policy/privacy/>

Implemente procedimientos razonables para proteger la seguridad de la información personal de los niños

Estamos intentando minimizar la información que solicitamos a padres o escuelas con el fin de proteger la privacidad de los niños. Cualquier información recopilada o visualizada coincide únicamente con la necesidad de resolver un problema técnico. Estos problemas generalmente se relacionan con un mal funcionamiento del programa para un usuario. Fuera de esos casos, toda la información proporcionada por educadores, padres o aprendices permanece anónima y no es visible para HeartMath Institute. Como organización sin fines de lucro, nuestro interés es servir a los educadores y padres que utilizan el programa.

¿Qué datos personales recopilamos y por qué los recopilamos?

Recopilamos los nombres y/o correos electrónicos de educadores o padres que han adquirido y utilizan los programas como parte del proceso de registro. Los educadores suelen agregar usuarios utilizando números de identificación estudiantil. En algunos casos, los padres agregan el nombre de su hijo como usuario del programa. Solo vemos estos nombres o números si es necesario resolver un problema técnico. En cualquier otro caso, toda esta información permanece anónima y fuera de nuestra vista. Todos los datos permanecen almacenados en el disco duro del usuario.

¿Qué datos personales se recopilan con la tecnología de biofeedback de HeartMath?

Todos los datos recopilados mediante el emWave Pro® y el Inner Balance™ se almacenan en el disco duro de la computadora o dispositivo. HeartMath Institute no accede a esos datos ni desea hacerlo. Los puntos de datos almacenados incluyen: promedios de coherencia, puntos de coherencia, tiempo en coherencia baja, media o alta, ritmo cardíaco promedio.

En el caso del emWave Pro, la forma principal en que las escuelas y universidades protegen la identidad de los aprendices que lo utilizan es mediante el uso de números de identificación estudiantil (no nombres y apellidos) en la base de datos del emWave almacenada en el disco duro del equipo.

¿Con quién compartimos sus datos?

No compartimos datos de clientes ni de usuarios con ninguna organización. No venderemos esta información a nadie.

¿Qué derechos tiene sobre sus datos?

Si tiene una cuenta en este sitio, puede solicitar que cualquier dato personal sea eliminado de inmediato.

Científico Ciudadano PLAYBOOK

Para escuelas y comunidades
de adolescentes

+  Global Coherence™ Initiative

+  HeartMath® Institute
A Nonprofit Organization