

COMPRENDER LOS SENTIMIENTOS

Hoja de habilidades para educadores

Los estudiantes de middle school experimentan las mismas emociones complicadas, maravillosas, confusas e intensas que los adultos. Es normal tener todo tipo de emociones, incluidos los sentimientos agradables e incómodos.

Las emociones son importantes porque nos brindan información sobre nosotros mismos y nuestro entorno, y nos ayudan a conectarnos con los demás. Aprender a reconocer, nombrar y expresar sus sentimientos ayuda a los estudiantes de middle school a sentirse más en control de su experiencia emocional.

Resumen de las **HABILIDADES CLAVE** que verá en el video.

- Reconocer y nombrar los sentimientos para aumentar el vocabulario emocional, y ADEMÁS reforzar la idea de que se puede sentir más de una emoción a la vez.
- Observar las sensaciones corporales que están vinculadas a las diferentes emociones y que nos dan pistas sobre lo que estamos sintiendo. A veces es más fácil notar los síntomas físicos primero.
- Calificar la intensidad de las emociones en una escala del 1 al 10 para reconocer que sentimos las emociones en cantidades o intensidades diferentes.

Practicar las habilidades

- Dedique tiempo a hablar con sus estudiantes y pregúnteles explícitamente cómo se sienten. Empiece por escuchar y validar sus emociones antes de resolver los problemas o tratar de arreglar lo que está mal. Por ejemplo:
 - “Veo que te sientes triste, y no hay nada malo en eso”.
 - “Dices que te sientes enojado y triste al mismo tiempo. Eso suele ocurrir”.
 - “¡Es normal sentirse emocionado y nervioso!”.
- Haga comentarios positivos específicos con frecuencia, de manera consistente y en el momento cada vez que sus estudiantes identifiquen cómo se sienten o reconozcan los sentimientos de otra persona.
- Incorpore las emociones al trabajo académico. Cuando lean un libro o estén revisando acontecimientos históricos, ayude a los estudiantes a adquirir una perspectiva más amplia de las experiencias y emociones de otras personas. Por ejemplo:
 - “¿Cómo crees que se sentía en esa situación el personaje del libro que estamos leyendo?”.
 - “¿Cómo te imaginas que era vivir en esa época o tener esa experiencia?”.
 - “Cuando lo estabas leyendo, ¿cómo te hizo sentir?”.

- Comente y nombre cómo se siente usted, cómo reacciona su cuerpo a ese sentimiento y con qué intensidad lo siente. Esta es una buena manera de normalizar todos los sentimientos y de enviar el mensaje de que los sentimientos son importantes.

Comience con esto →

- Validar las emociones es una habilidad fundamental que los educadores pueden poner en práctica en el aula y que ayudará a los estudiantes a ser más conscientes de sus emociones.
- Escuchar, reflexionar y conectar con los demás ayuda a aumentar la conciencia de los estudiantes sobre sus experiencias emocionales y los ayuda a saber que está bien sentir todas las emociones.
- Cuando anime a sus estudiantes a hablar sobre lo que sienten, sea consciente de qué hacer y qué no hacer para validar sus sentimientos.

QUÉ HACER

Escuchar

Prestar toda su atención.

Reflexionar

Repita la emoción que hayan compartido. Por ejemplo: “Por lo que dices, parece que eso fue muy frustrante”.

Conectar

Diga que los entiende. Por ejemplo: “Entiendo por qué te sientes así”.

QUÉ NO HACER

Minimizar los sentimientos

Evite decirle a sus estudiantes que no deberían sentirse de cierta manera. Por ejemplo: “¡No te preocupes por eso! Todo estará bien”.

Avergonzarlos

Evite utilizar un lenguaje que pueda avergonzarlos por sentirse de cierta manera. Por ejemplo: “¿Por qué te sientes triste por eso? Tú eres más inteligente”.

Apresurarse a tratar de arreglar las cosas

Evite adelantarse con soluciones. Por ejemplo: “Yo me encargaré del problema con ese otro estudiante. No te preocupes”.

En la página siguiente hay una actividad que usted puede compartir con sus estudiantes o colocar en el aula para reforzar y practicar las diferentes habilidades para la comprensión de los sentimientos.

Actividad

Practicar estas habilidades te ayuda a ser más consciente de tus pensamientos, sentimientos y comportamientos, y así mejorar tu salud mental y tu bienestar.

Instrucciones

Utiliza esta actividad para practicar cómo reconocer las emociones, calificar su intensidad e identificar las sensaciones corporales que puedes sentir con estas emociones. Primero, encierra en un círculo el número que corresponda a la intensidad con que has experimentado cada sentimiento durante la última semana. El 0 significa en ninguna medida y el 10 con la mayor intensidad.

alegría	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ansiedad	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
frustración	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
miedo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
depresión	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
calma	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
desagrado	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
felicidad	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
esperanza	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Alegría

Tristeza

Miedo

Enojo

Desagrado

ritmo cardiaco acelerado	palmas sudorosas	dientes apretados	náuseas
tensión en cuello y hombros	ritmo cardiaco lento	respiración pausada	más energía
dolor de estómago	ceño fruncido	puños apretados	temblores
opresión en el pecho	dolor de cabeza	labios fruncidos	necesidad de correr
piernas temblorosas	mejillas enrojecidas o calientes	respiración superficial o acelerada	pesadez

Seguimiento

Al calificar tus sentimientos, estás recopilando información sobre tus experiencias durante la última semana. Si hay emociones que te gustaría sentir más (o menos), te pueden ser de ayuda las habilidades revisadas en los videos y las hojas de ejercicios adicionales a este plan de estudios. Puedes utilizar hojas de ejercicios como esta cada semana para hacer un seguimiento de tus avances y averiguar cómo las habilidades podrían estar teniendo un efecto en tus sentimientos.