

MIDDLE SCHOOL

MANEJAR EMOCIONES INTENSAS

Hoja de habilidades para educadores

No es inusual que los estudiantes de middle school experimenten sus emociones con una gran intensidad. Como se destaca en el video, cuando las emociones se vuelven intensas, generalmente se tiene el impulso de reaccionar según ese sentimiento. A veces, el impulso puede ser el de hacer algo que en el fondo los hace seguir sintiéndose abrumados, o que empeora sus problemas.

Es importante que los estudiantes de middle school sepan que las emociones intensas y los impulsos asociados son comunes y que no duran para siempre. Los jóvenes pueden lidiar tanto con los sentimientos intensos como con los impulsos asociados si utilizan sus cinco sentidos y diferentes actividades para conectarse con el momento presente y aprender a tolerar cómo se sienten. Esperar a que la intensidad disminuya también ayuda a tener un mayor control a la hora de elegir cuál será su reacción.

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

- Todos sentimos emociones fuertes e intensas de vez en cuando.
- Todos tenemos el impulso de reaccionar ante las emociones fuertes e intensas. La clave es aguantar el impulso hasta que disminuyan los sentimientos.
- Los estudiantes de middle school pueden atravesar la ola de emociones al utilizar sus cinco sentidos (vista, sonido, gusto, tacto, olfato), así como al participar en actividades saludables de distracción y siendo activos (por ejemplo, dar un paseo, hablar con los amigos, leer, escribir un diario).

Practicar las habilidades

- Validar las emociones. Demuestre que está escuchando a sus estudiantes y que empatiza con lo que están sintiendo. Esto los ayuda a sentirse comprendidos.
- Brinde espacio y oportunidades para que los estudiantes puedan calmarse en su salón o en la escuela. Esto puede incluir un espacio donde haya materiales relajantes, como imágenes que reflejen tranquilidad, pelotas antiestrés y otros materiales que ayuden a los estudiantes a utilizar sus cinco sentidos.
- Considere la posibilidad de que los estudiantes puedan escribir un diario, colorear o realizar otras actividades relajantes en el salón de clases si necesitan calmarse.
- Incluya elementos visuales en el salón de clases que validen las emociones y hagan referencia a formas saludables de sobrellevar las emociones intensas.

- Observe y elogie los esfuerzos de los estudiantes por utilizar estrategias saludables para manejar las emociones intensas.
- Por último, cuando surja la oportunidad, modele cómo usted utiliza estrategias saludables para sobrellevar emociones intensas.

Comience con esto →

- ¡Ponga en práctica esas habilidades de validación! Como educador, cuando usted sienta la necesidad de ayudar a un estudiante a resolver un problema para que desaparezcan sus emociones intensas, comience por validar sus emociones para ayudarlo a tolerarlas y darse cuenta de que puede lidiar con ellas.
- Anime a los estudiantes a utilizar estrategias eficaces para calmarse que funcionen para ellos, además de actividades saludables como salir a pasear, acercarse a los amigos y mantenerse activos.

En la página siguiente hay una actividad que usted puede compartir con sus estudiantes para ayudarlos a estar preparados para este tipo de situaciones y crear un kit de autocontrol que puedan utilizar para sobrellevar las emociones intensas.

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.

Kit de autocontrol

Puedes utilizar tus cinco sentidos para tranquilizarte y ayudarte a sobrellevar las emociones intensas. Utiliza la siguiente guía para crear tu propio kit de autocontrol.

Puedes llevar este kit contigo para que siempre tengas a mano lo que necesitas para manejar los sentimientos intensos.

5 sentidos	Algo que me calma o me relaja:	¿No sabes qué elegir? Estas son algunas sugerencias:
Vista		<ul style="list-style-type: none">• Colores calmantes• Un paisaje relajante• Una foto de mi persona favorita, un familiar, un deportista o de un lugar que quiero visitar
Oído		<ul style="list-style-type: none">• Escuchar sonidos de lluvia o del mar• Grabaciones de chistes o humoristas divertidos• Música alegre o relajante
Olfato		<ul style="list-style-type: none">• Loción de manos con un aroma agradable• Un pequeño frasco de perfume• Una vela aromática
Gusto		<ul style="list-style-type: none">• Trozos de tu dulce favorito u otra golosina como goma de mascar, mentas• Té
Tacto		<ul style="list-style-type: none">• Un listón o tela suave• Un pequeño pompón o cojín• Una pequeña pluma• Una pelota antiestrés• Slime