

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



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.

HABILIDADES DE RELAJACIÓN

Hoja de habilidades para educadores

La middle school puede ser una etapa estresante para los adolescentes. Al mismo tiempo que tienen que manejar las exigencias de una carga de trabajo cada vez más desafiante, también tienen que lidiar con la ansiedad que les producen cuestiones como la formación de su identidad y la búsqueda de una mayor independencia. Estas emociones pueden ser difíciles de experimentar, pero se hacen más fáciles cuando se cuenta con habilidades de relajación.

Como se destaca en el video, el estrés y la ansiedad a menudo producen sensaciones físicas debido a nuestra respuesta de lucha, huida o parálisis. Las habilidades de relajación efectivas, como la respiración abdominal pausada, ayudan a calmar el cuerpo y disminuyen la intensidad de estas sensaciones.

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

- La respiración abdominal consiste en respirar lenta y profundamente a un ritmo constante. Al bajar la velocidad de la inhalación y alargar la exhalación, sus estudiantes pueden utilizar la respiración para controlar sus emociones.
- La respiración abdominal equilibra el dióxido de carbono y el oxígeno en el cuerpo de los estudiantes, con lo cual se suspende su respuesta de lucha, huida o parálisis. Esto hace que su mente y su cuerpo regresen a un estado de calma.

Practicar las habilidades

- Cuando observe que un estudiante está ansioso, frustrado o preocupado, anímelo a dejar de hacer lo que está haciendo y dedicar unos minutos a practicar la respiración abdominal pausada.
- Anime a sus estudiantes a practicar la respiración abdominal cuando estén tranquilos. Estarán más preparados para utilizar esta habilidad en el momento en que la necesiten si la han practicado antes.
- La respiración abdominal pausada con fines de relajación es diferente de la respiración que hacemos de manera automática. Si sus estudiantes dicen “ya lo he intentado”, anímelos a que lo intenten de nuevo. Darles información sobre por qué la respiración abdominal es útil, puede aumentar su disposición a intentarlo.

Comience con esto →

- Tome un tiempo de la clase todos los días, aunque sean solo unos minutos, para que los estudiantes tengan la oportunidad de practicar la respiración abdominal pausada. Utilizar unos minutos de la clase para que sus estudiantes relajen sus cuerpos y calmen sus mentes, puede ahorrarle tiempo a la larga. Los estudiantes estarán mejor preparados para el aprendizaje cuando sus emociones estén calmadas y sus cuerpos estén relajados.
- Anime a los estudiantes a que observen cómo se sienten antes y después de la respiración abdominal pausada.

En la página siguiente hay una actividad que usted puede compartir con sus estudiantes o colocar en el aula para reforzar y practicar la respiración abdominal pausada.

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.

Respiración abdominal pausada

Respirar profundamente hasta el abdomen ayuda a decirle a tu cuerpo que estás a salvo y en calma. Sigue las instrucciones y practica la respiración abdominal pausada cuando te sientas tranquilo y cuando te sientas estresado o ansioso.



- 1 Siéntate cómodamente en una silla o en el piso con las piernas cruzadas o de rodillas.



- 2 Coloca una mano sobre el abdomen y otra en el pecho.



- 3 Inhala lentamente por la nariz durante 4 segundos y siente cómo se expande tu abdomen.



- 4 Exhala lentamente por la boca durante 5 segundos, dejando que el aire salga suavemente de tu cuerpo.



- 5 Repite esto 3 a 5 veces, o las veces que quieras.

Utiliza el espacio de abajo para pensar en qué momentos podrías practicar la respiración abdominal pausada:

Antes de acostarse.

Antes de un examen importante.

Antes de hacer ejercicio.

Por las mañanas, en la escuela.

Antes de iniciar una discusión con algún amigo.

Al aire libre, al sentarse y disfrutar la naturaleza.

COMPRENDER LOS PENSAMIENTOS

Hoja de habilidades para educadores

Nuestros pensamientos pueden ser abrumadores a veces, y hacer que nos sintamos estresados y ansiosos. Como explican los estudiantes de middle school en el video, puede ser fácil quedarse atascado pensando demasiado y haciendo las cosas más grandes en nuestra mente de lo que realmente son. Por eso es importante tomarse el tiempo para hacer una pausa y recordar que los pensamientos no son hechos, y que tenemos el poder de cambiarlos. Cambiar nuestros pensamientos puede ayudarnos a reducir nuestras emociones incómodas y manejar de mejor manera las situaciones difíciles.

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

- Los pensamientos no siempre son hechos y son pasajeros.
- Los pensamientos pueden ser útiles o poco útiles.
- Se puede practicar cómo cambiar los pensamientos inútiles por pensamientos más realistas o útiles.

Practicar las habilidades

- Ayude a sus estudiantes a practicar cómo identificar cuáles de sus pensamientos son útiles y cuáles no, y a describir cómo los hacen sentir sus pensamientos.
- Si nota que un estudiante está expresando un pensamiento inútil, animelo a que lo reemplace por un pensamiento más útil o realista.
- Puede utilizar el contenido académico en el que esté trabajando para resaltar maneras de pensar en todas las posibilidades y de considerar diferentes perspectivas, o los momentos en los que un personaje o una figura en determinada historia tuvo un pensamiento poco útil.
- Haga comentarios positivos cuando note que alguno de sus estudiantes se ha detenido a reflexionar sobre sus pensamientos.

Comience con esto →

- Haga las siguientes preguntas a sus estudiantes para que sean más conscientes de sus pensamientos:



¿Qué están pensando? O, ¿qué estaban pensando en esa situación?

¿Cómo los hace sentir este pensamiento?

¿Creen que este pensamiento es útil o inútil?

- Comparta algunas maneras en las que pueden cuestionar sus pensamientos:



¿Cuáles son los hechos acerca de esta situación?

¿Qué evidencia hay de que este pensamiento es verdadero o falso?

¿Qué es lo peor que podría suceder? Si esto llegara a suceder, ¿qué podrían hacer para manejarlo?

¿Este pensamiento es amable con ustedes? Si no lo es, ¿cómo podrían ser más justos consigo mismos?

- Recuerde que reconocer y cambiar los pensamientos inútiles requiere práctica.

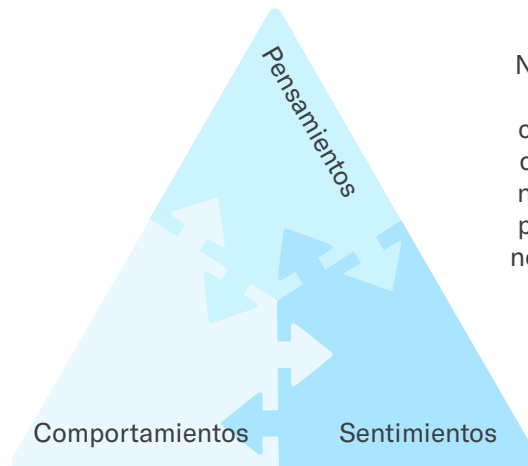
En la página siguiente hay una actividad que usted puede compartir con sus estudiantes para ayudarlos a practicar la comprensión de los pensamientos y cómo cambiarlos.

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.

Comprender los pensamientos

Recuerda que los pensamientos no son hechos, y que a veces no nos ayudan. Una forma de practicar la comprensión de tus pensamientos es hacer un seguimiento de ellos cuando notas que tienes algún sentimiento incómodo. A continuación, encontrarás un registro de los pensamientos. Intenta identificar lo que estaba sucediendo justo en el momento, cuál fue tu pensamiento, cómo te sentiste y qué hiciste. Si notas que el pensamiento no fue útil, intenta cambiarlo por uno más realista o útil, y luego ve si eso podría cambiar tus sentimientos y comportamientos.



Nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos están conectados. Al cambiar nuestros pensamientos, podemos cambiar cómo nos sentimos y cómo nos comportamos.

Evento	Pensamiento inútil	Sentimiento	Pensamiento alternativo/útil

Estas son algunas cosas que puedes preguntarte cuando estés tratando de cambiar tus pensamientos:

- ¿Cuál es la probabilidad de que esto suceda?
- ¿Es realista?
- ¿Qué pruebas hay de que esto es cierto?
- ¿Hay otra manera de pensar en esto?

Seguimiento

Cuando te das cuenta de que tus pensamientos están conectados con cómo te sientes, estás recopilando información sobre ti mismo. Si notas que ciertas formas de pensar no son tan útiles o te provocan sentimientos incómodos, recuerda que tienes el poder de bajar la velocidad y considerar otras formas de pensar en la situación. ¡También te pueden ser de ayuda las habilidades revisadas en los videos y hojas de ejercicios adicionales a este plan de estudios!

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

ATENCIÓN PLENA (MINDFULNESS)

Hoja de habilidades para educadores

La atención plena o mindfulness es la práctica de prestar atención a propósito al momento presente, sin juzgar ni tratar de cambiar la experiencia. La práctica de mindfulness puede ayudar a los estudiantes a aumentar su autoconciencia, autocontrol y atención. También puede reducir su sufrimiento emocional y aumentar la compasión hacia sí mismos y los demás. La práctica de la atención plena permite a los estudiantes ver la realidad con mayor precisión y sin juicios. Cuando se practica de manera regular, puede ayudar a que sus estudiantes tengan una sensación de mayor bienestar.

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

- La atención plena es una práctica continua, como el ejercicio físico diario.
- Hay tres habilidades de mindfulness en las que se puede centrar con sus estudiantes.
 - Observar: Notar, sin palabras, lo que está sucediendo en el entorno o en su cuerpo.
 - Describir: Nombrar lo que notan, utilizando un lenguaje descriptivo y sin prejuicios.
 - Participar: Sumergirse de lleno en una actividad o experiencia.

Practicar las habilidades

- Realice actividades diarias de práctica de mindfulness para ayudar a desarrollar el músculo de la atención plena de sus estudiantes. Las actividades pueden incluir:
 - Dedique un minuto cada mañana a centrarse en lo que los estudiantes observan con sus cinco sentidos. Organice un debate en clase sobre lo que observaron.
 - Practiquen la respiración abdominal pausada. Cada vez que la mente empiece a divagar hacia un pensamiento, tómenlo como una oportunidad para practicar la atención plena y regresar su atención a la respiración.
 - Después de la comida, escuchen una meditación guiada en la que se haga un escaneo del cuerpo. Recuerde a sus estudiantes que se enfoquen en su respiración y sigan la meditación guiada.

- Coloque recordatorios de atención plena en el aula. Puede poner notas adhesivas por el salón y decirles a sus estudiantes que, cuando vean una, sigan las instrucciones. Algunas ideas son:



Haz tres respiraciones lentamente.

Observa qué hay a tu alrededor.

Presta atención a los latidos de tu corazón durante un minuto.

- Participe plenamente en la práctica de mindfulness con sus estudiantes. Practicar juntos crea una conexión y valida la importancia de estos ejercicios.
- Puede ser útil utilizar aplicaciones basadas en mindfulness, como Headspace, Calm, Shine y otras, que ofrecen diferentes actividades guiadas. También puede animar a sus estudiantes a utilizar estas herramientas para su práctica continua.

Comience con esto →

- Cuando se trata de la práctica de mindfulness, todas las enseñanzas hay que vivirlas. Empiece por programar un minuto para la práctica de mindfulness antes del comienzo de la clase.
- Proteger ese minuto de práctica de mindfulness comunica a sus estudiantes la importancia de la práctica y establece una intención consciente cada día.

En la página siguiente hay una actividad que puede compartir con sus estudiantes o incluso colocar en algún lugar del salón como recordatorio para realizar la práctica de mindfulness.

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

Habilidades y actividades de atención plena

Cuanto más practiques la atención plena, más ayudarás a tus músculos mentales a mejorar tu enfoque, atención y conciencia. Estas son algunas actividades que puedes probar para practicar las habilidades de atención plena.



Observa
Habilidad



Describe
Habilidad



Participa
Habilidad

Contar las respiraciones

Usar la respiración abdominal pausada

Escuchar música y prestar atención a un instrumento

Salir a caminar y nombrar lo que ves

Comer con atención tu comida favorita

Tocar un instrumento

Llevar un diario

Bailar

Utilizar apps recomendadas para guiarte:

- Calm
- Headspace
- Shine
- Mindfulness for Children
- Thrive for Alexa: Amazon
- Take a Chill
- OMG I Can Meditate