

# COMPRENDER LOS SENTIMIENTOS

## Hoja de habilidades para educadores

Los estudiantes 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.

Como aprendieron sus estudiantes de nuestros amigos erizos, 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 niños 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

- Pregunte a sus estudiantes cómo se sienten y en qué cantidad sienten esa emoción en una escala de calificación. Puede utilizar escalas numéricas o de colores como apoyo visual.
- Escuche y valide las emociones de sus estudiantes. 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 sus sentimientos. Por ejemplo:
  - “Estuvo muy bien que reconocieras que te sientes nervioso. Gracias por hacérmelo saber”.
  - “\_\_\_\_\_, te felicito por darte cuenta de que te sientes frustrado”.

- Durante la lectura en voz alta o a la hora del cuento, ayude a los estudiantes a identificar en qué parte del cuerpo sienten las emociones a medida que se identifican con los personajes del cuento. Por ejemplo:



“¿Cómo crees que se siente Julia en esta imagen?”.

“¿Qué está haciendo Julia que te hace pensar que está enojada?”.

“¿En qué parte de tu cuerpo sientes el enojo?”.

- Comente cómo se siente, y cómo reacciona su cuerpo a ese sentimiento. Esta es una buena manera de normalizar los sentimientos incómodos y de modelar qué hacer al respecto.

### Comience con esto →

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

## QUÉ HACER

### Escuchar

Prestar toda su atención.

### Reflexionar

Repita la emoción que hayan compartido con usted. 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”.

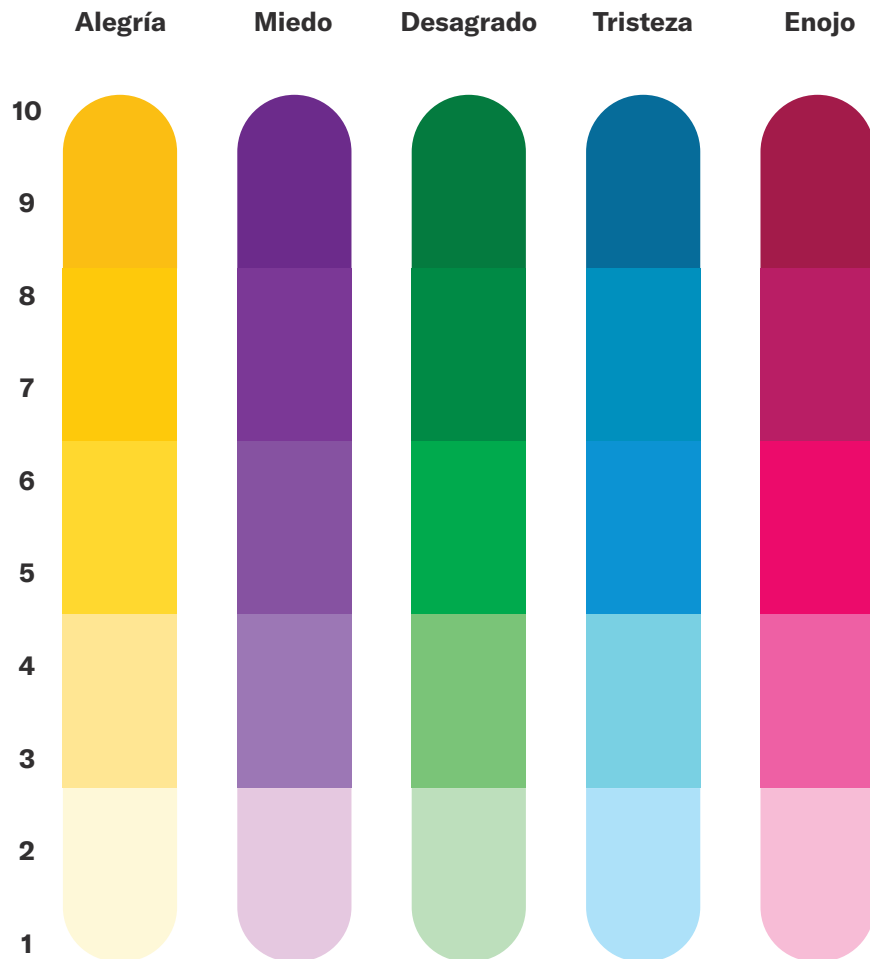
En la página siguiente hay una actividad que usted puede compartir con sus estudiantes como un ejercicio para hacer en clases que ayude a reforzar y practicar las diferentes habilidades para la comprensión de los sentimientos.

## 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

Observa la escala a continuación y para cada sentimiento elige el tono que mejor corresponda a lo que has sentido hoy. Un tono claro significa que sientes un poco de ese sentimiento y un tono oscuro significa que sientes mucho de ese sentimiento.



## 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

El estrés y la ansiedad están relacionados con las sensaciones físicas de nuestro cuerpo. La habilidad de relajación de la respiración abdominal pausada nos ayuda a reducir estas sensaciones físicas desagradables, lo que a su vez nos ayuda a sentirnos tranquilos y en control.

En el video, nuestra amiga eriza estaba nerviosa antes de su competencia de baile. Sentía muchas sensaciones físicas desagradables en su cuerpo. Gracias a su amiga la tortuga, ella utilizó la respiración abdominal pausada para calmarse y controlar su nerviosismo hasta que terminara la competencia.

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

- La respiración abdominal pausada 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 pausada 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

- Coloque recordatorios visuales sobre la habilidad de la respiración abdominal pausada en su salón de clases para que sus estudiantes los puedan consultar.
- Modele y practique estrategias de relajación con sus estudiantes de manera proactiva. Por ejemplo:
  - “Yo a veces me pongo nerviosa antes de los exámenes, así que voy a hacer cinco respiraciones abdominales para calmarme. Hagamos cinco respiraciones juntos”.
- Haga comentarios positivos específicos con frecuencia, de manera constante y en el momento cada vez que sus estudiantes utilicen la respiración abdominal pausada. Por ejemplo:
  - “¡Qué bien que hiciste respiraciones abdominales justo antes de leer frente a la clase!”.
  - “\_\_\_\_\_, vi que utilizaste la respiración abdominal pausada justo cuando empezabas a enojarte. ¡Bien hecho!”.

### Comience con esto →

- Utilice la respiración abdominal pausada para ayudarse a usted mismo y a sus estudiantes a hacer una conexión a tierra después de actividades muy estimulantes como el recreo, o para la transición de una actividad a otra en clases.
- También puede practicar y modelar esta habilidad para sus estudiantes como una manera de manejar emociones desafiantes, como sentir miedo o enojo.

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.

## ¿Cuándo puedes practicar la respiración abdominal pausada?



Haz tu propio dibujo

# COMPRENDER LOS PENSAMIENTOS

## Hoja de habilidades para educadores

Nuestros pensamientos pueden ser abrumadores a veces, y hacer que nos sintamos estresados y ansiosos. Nuestra amiga eriza nos enseñó que puede ser fácil preocuparnos por las cosas y quedarnos atascados en pensamientos inútiles que quizá no sean ciertos. 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 desafiantes.

### 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 lo 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. Estos son algunos ejemplos donde esto podría resultar útil:

“ Uno de sus estudiantes dice que su mejor amigo ya no lo quiere, porque lo vio jugando con otra persona en el recreo. Usted puede preguntarle a su estudiante: “¿Qué otra razón podría haber de que tu amigo haya estado jugando con otra persona?”.

Uno de sus estudiantes dice “soy un tonto” después de obtener una calificación baja en un examen. Usted puede preguntarle a su estudiante: “¿Qué otra razón podría haber de que hayas obtenido una calificación baja en el examen?”.

- Haga comentarios positivos con frecuencia, de manera constante y en el momento cada vez que uno de sus estudiantes modifique alguno de sus pensamientos inútiles (ya sea que lo hizo por iniciativa propia o con ayuda). Usted podría decir: “¡Te felicito por mantener la calma y pensar en todas las posibilidades!”.
- Utilice las oportunidades académicas para promover pensamientos diferentes, incluyendo resaltar lo que piensa un personaje de un libro y cómo los acontecimientos podrían haber sido diferentes si ese personaje hubiera pensado de otra manera.

### 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?
- Diga a sus estudiantes: “Es solo un pensamiento, y no significa necesariamente que sea importante o que sea cierto”.
- Recuerde que reconocer nuestros pensamientos 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.



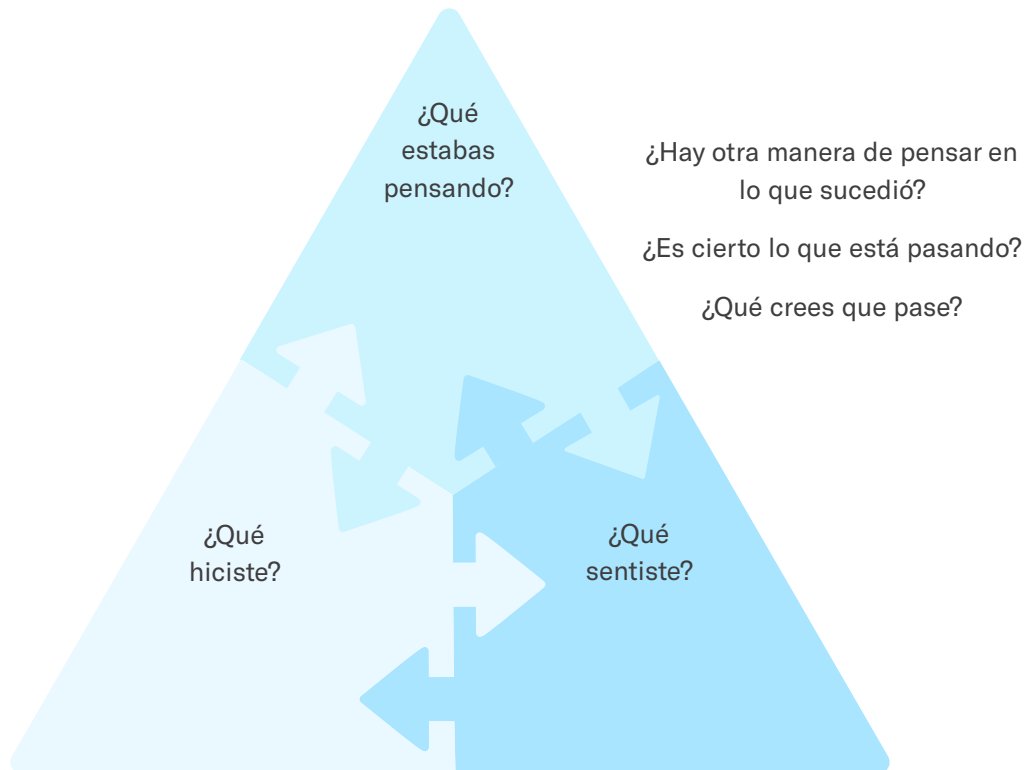
## Actividad

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

Reconocer y cambiar los pensamientos inútiles requiere práctica. Puedes comenzar con la siguiente actividad para practicar la observación de los pensamientos, las emociones y los comportamientos asociados a un evento específico:

¿Qué sucedió?



## 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!

# MANEJAR EMOCIONES INTENSAS

## Hoja de habilidades para educadores

Todas las emociones que experimentamos pueden, en algún momento, llegar a sentirse con mucha intensidad, y eso puede llevarnos a reaccionar de determinadas maneras. En el video, nuestro amigo erizo estaba sintiendo mucha rabia y tristeza, salió corriendo y se puso a llorar. Sin embargo, aprendió que cuando estas grandes emociones se apoderan de nosotros, lo mejor que podemos hacer es agarrar algo relajante, como los artículos que hay en la mochila de autocuidado del erizo, que nos ayuden a sentirnos mejor. Estos artículos relajantes pueden ayudarnos a regresar al momento presente. Cuando disminuya la intensidad de nuestras emociones, podremos elegir mejor cómo manejar los momentos difíciles.

### 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 disminuya la intensidad de los sentimientos.
- Los sentimientos intensos se pueden controlar, al utilizar nuestros cinco sentidos (vista, oído, gusto, tacto y olfato) para conectar con el momento presente.

### Practicar las habilidades

- Incluya elementos visuales en el salón de clases que hagan referencia a formas de sobrellevar emociones que pueden ser intensas e incómodas.
- Cuando surja la oportunidad, modele cómo usted utiliza alguna estrategia para sobrellevar emociones intensas. Cree su propio kit de autocontrol que pueda mostrar a sus estudiantes y utilizar en el salón.
- Incorpore estrategias relajantes en el salón de clases, como la creación de un kit de autocontrol que considere los cinco sentidos y que los estudiantes puedan utilizar.
- Cuando los estudiantes comiencen a sentir emociones intensas, pruebe dirigirlos hacia oportunidades de autocontrol antes de apresurarse a resolver la situación.

- Elogie a sus estudiantes con frecuencia, de manera consistente y en el momento cada vez que utilicen una estrategia para manejar una emoción intensa o un impulso. Utilizar elogios específicos es la mejor manera de moldear los comportamientos que quiere ver en su salón de clases. Usted podría decir:



“Veo que te sentías abrumado, y me gusta cómo estás trabajando para controlar esos sentimientos intensos”.

“Me encanta cómo usas tu pelota antiestrés para ayudarte a manejar los sentimientos intensos”.

### Comience con esto →

- Dedique tiempo y asigne un espacio en el aula para que los estudiantes puedan tener descansos sensoriales en los que puedan utilizar sus cinco sentidos para calmarse.
- Además de utilizar sus cinco sentidos para calmarse, proporcione a sus estudiantes descansos para moverse en los que puedan sentirse conectados con sus cuerpos.
- Cada estudiante puede crear su propio kit de autocontrol para utilizar en el aula cuando experimenten alguna emoción intensa.

En la página siguiente hay una hoja de habilidades que usted puede compartir con sus estudiantes como una actividad de clase para crear un kit de autocontrol que puede ayudarlos cuando experimentan sentimientos intensos durante la jornada escolar.

## Actividad

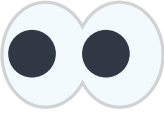




Practicar estas habilidades te ayuda a ser más consciente de tus pensamientos, sentimientos y comportamientos, y así mejorar tu salud mental y tu bienestar.

# ¿Qué hay en tu kit de autocontrol?

Piensa cómo hacer un kit de autocontrol. Busca y reúne cosas que encuentres en tu casa que puedan ser relajantes para cada categoría.

Recuerda que sentir emociones intensas es normal y puede hacernos sentir que necesitamos reaccionar de alguna manera. Utilizar los cinco sentidos puede ayudarnos a atravesar esa ola de intensidad y elegir de mejor manera qué hacer a continuación.

- 1 Encuentra una bolsa pequeña que pueda caber en tu mochila y que sea fácil de transportar (por ejemplo, un bolso pequeño, un estuche para lápices o una bolsa Ziploc).
- 2 Elige uno o más artículos favoritos de cada uno de los cinco sentidos para agregar a tu kit (o manténlos en un lugar cercano y de fácil acceso).

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

# 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. Como aprendimos con nuestro amigo erizo, 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 usted 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, tómelo 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 salón. 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.

- Recuerde que la atención plena también se puede practicar mediante juegos y otras actividades que hagan que los estudiantes muevan su cuerpo. Esto puede ser útil para los estudiantes más jóvenes, para animarlos a estar en el momento presente y concentrados en una actividad.
- Participe plenamente en la práctica de mindfulness con sus estudiantes. Practicar juntos crea una conexión y valida la importancia de estos ejercicios.

### 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 aula 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

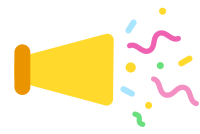
Cuanto más practiques la atención plena, más ayudarás a tus músculos mentales a mejorar tu enfoque, atención y conciencia. Estas son las habilidades de mindfulness. Puedes elegir algunas de las actividades que se incluyen a continuación para practicarlas.



**Date cuenta**  
(Observa)  
Habilidad



**Di algo al respecto**  
(Describe)  
Habilidad



**Hazlo**  
(Participa)  
Habilidad

**1-2-3**

**Contar las respiraciones**



**Escuchar música y prestar atención a un instrumento**



**Salir a caminar y nombrar lo que ves**



**Comer con atención tu comida favorita**



**Bailar**



**Tocar un instrumento**



**Jugar**



**Colorear**



**Soplar burbujas**