

Comprender los sentimientos

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

Las emociones son importantes porque nos brindan información acerca de lo que sentimos y de nuestro entorno, y nos ayudan a conectarnos con las demás personas. Aprender a reconocer, nombrar y expresar los sentimientos ayuda a las y los estudiantes de middle school a sentirse más en control de su experiencia emocional.

Resumen de las habilidades clave que verás 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:

- Empieza por escuchar y validar las emociones de tu hija o hijo de middle school 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 sientes enojo y tristeza al mismo tiempo. Eso suele ocurrir”.*
 - *“¡Es normal sentir emoción y nervios!”.*
- Haz comentarios positivos específicos con frecuencia, de manera consistente y en el momento cada vez que tu hija o hijo identifique cómo se siente o reconozca los sentimientos de otra persona. Por ejemplo:
 - *“Está muy bien que notaras tus nervios. Gracias por hacérmelo saber”.*
 - *“_____, te felicito por darte cuenta de que esto te causa frustración. Hagamos unas respiraciones profundas al mismo tiempo para relajar nuestro cuerpo”.*
- Dedicar tiempo a preguntarle a tu hija o hijo de middle school cómo se siente, con qué intensidad siente esa emoción y qué está experimentando en su cuerpo.
- Cuando vean televisión, ayuda a tu hija o hijo a identificar en qué parte del cuerpo siente las emociones, al analizar cómo se podrían estar sintiendo los personajes del programa o la película.
- Habla y nombra cómo te sientes tú, cómo reacciona tu cuerpo a ese sentimiento y con qué intensidad lo sientes. Esta es una buena manera de normalizar todos los sentimientos y de enviar el mensaje de que los sentimientos son importantes.

Comienza con esto →

- Validar las emociones es una habilidad fundamental que puedes poner en práctica en casa y que ayudará a niñas y niños de middle school a ser más conscientes de sus emociones.
- Escuchar, reflexionar y conectar con otras personas ayuda a aumentar la conciencia de niñas y niños de middle school sobre su experiencia emocional, y les ayuda a saber que está bien sentir todas las emociones.
- Cuando estés animando a tu hija o hijo de middle school a hablar sobre lo que siente, ten en cuenta qué hacer y qué no hacer para validar sus sentimientos.

QUÉ HACER

Escuchar

Presta toda tu atención.

Reflexionar

Repite la emoción que tu hija o hijo haya compartido contigo. Por ejemplo: “Por lo que me dices, parece que eso fue muy frustrante”.

Conectar

Di que entiendes. Por ejemplo: “Entiendo por qué te sientes así”.

QUÉ NO HACER

Minimizar los sentimientos

Evita decirle a tu hija o hijo que no debería sentirse de cierta manera. Por ejemplo: “¡No te preocupes por eso! Todo estará bien”.

Hacer que sienta vergüenza

Evita utilizar un lenguaje que le pueda avergonzar. Por ejemplo: “¿Por qué te sientes triste por eso? Tú eres más inteligente”.

Apresurarte a tratar de arreglar las cosas

Evita adelantarte con soluciones. Por ejemplo: “Yo me encargaré del problema con tu amiga. No te preocupes”.

En la página siguiente hay una actividad que puedes compartir con tu hija o hijo. Hagan la actividad en conjunto para reforzar y practicar las diferentes habilidades de comprensión de los sentimientos.

Intensidad de las emociones y respuesta corporal

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 cardíaco acelerado	palmas sudorosas	dientes apretados	náuseas
tensión en cuello y hombros	ritmo cardíaco 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.