

De adentro hacia afuera

Esta lección repasa la diferencia básica entre las emociones y los sentimientos, al tiempo que brinda a los estudiantes la oportunidad de practicar el reconocimiento de las emociones en los demás a través de un juego de charadas. La lección también destaca el hecho de que es natural tener experiencias emocionales y que, aunque puede ser difícil, podemos controlar cómo nos sentimos y cómo respondemos a esas emociones.

Subconcepto(s) de respeto

Autocuidado, Amabilidad

Plazo de la lección

25-30 minutos

Los materiales requeridos

- ☐ Sombrero, bolso o caja (algo de lo que extraer papeletas de emociones)
- ☐ Las emociones enumeradas en Inspire, se cortan en tiras para que los estudiantes las extraigan de algún tipo de contenedor.

Mapa de Normas

Esta lección se alinea con las Competencias CASEL, los Estándares Nacionales de Educación para la Salud y los Estándares Estatales Básicos Comunes. por favor refiérase a [Mapa de Normas](#) para más información.



DESIGNADO POR CASEL
COMO PROGRAMA RECOMENDADO
PARA EL APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL.
Vea la última página para más detalles.

Objetivo de la lección

Serán estudiantes:

- Identificar diferentes emociones y explorar cómo nuestras emociones son influenciadas por otros.
- Comprender la naturaleza universal de las emociones y los sentimientos.
- Empoderarse para tomar el control de sus respuestas emocionales.

Conexión del maestro/autocuidado

Es extremadamente importante ser amable contigo mismo como maestro antes de que puedas esperar compartir el mismo nivel de respeto dentro de tu salón de clases. ¿Cómo practicas el respeto por ti mismo personalmente? Alimentar su cuerpo, garantizar un sueño adecuado y crear un momento de tranquilidad todos los días son excelentes opciones para ser amable con usted mismo en preparación para su salón de clases todos los días.

Consejos para estudiantes diversos

- Esta es una lección de mucho debate, por lo que los estudiantes con capacidades lingüísticas limitadas pueden beneficiarse de trabajar en grupos más pequeños o escribir/dibujar sus ideas.
- Si tiene estudiantes que son muy emocionales o que han experimentado un trauma, puede ser difícil hablar sobre las emociones; la sección de compartir se enfoca en describir una emoción feliz, pero las preguntas de "empoderamiento" podrían desencadenar recuerdos de experiencias emocionales negativas. Adapte y seleccione las preguntas en función de sus alumnos.



Compartir

7-10 minutos

¡Bienvenidos a la Unidad de Respeto! El respeto es muy importante, no solo en nuestro salón de clases, ¡sino en la vida! Sé que todos ustedes han escuchado este término antes. ¿Alguien puede compartir su definición de respeto con nosotros?

(Invitar respuesta del estudiante)

¡Bien! La esencia del respeto es la bondad. Vamos a ver el respeto a través de tres lentes: 1) Cómo nos respetamos a nosotros mismos. 2) Cómo respetamos a los demás. 3) Cómo respetamos los lugares y las cosas. Es decir, ¿cómo tratamos todas estas áreas con amabilidad?

Sin embargo, antes de comenzar, hablemos de dónde proviene nuestra capacidad de ser amables. Proviene en gran medida de nuestro yo emocional: cómo respondemos a las cosas que suceden a nuestro alrededor. Nuestras emociones son respuestas automáticas e inconscientes. No planeamos nuestras emociones; simplemente los experimentamos. Al igual que no planeamos parpadear o respirar, simplemente lo hacemos.

Nuestros sentimientos, por otro lado, son un poco más controlables; estas son las expresiones externas de nuestras emociones. Entonces, si estamos experimentando la emoción de la tristeza, es probable que nuestro sentimiento se exprese a través del llanto o una mirada triste en nuestra cara o una postura encorvada. El hoyo en nuestro estómago cuando experimentamos nerviosismo es cómo sentimos esa emoción nerviosa. El corazón acelerado y las palmas sudorosas es cómo sentimos la emoción de la emoción.

De manera similar, cuando experimentamos la emoción de la gratitud personal, la satisfacción o la paz, podemos sentir esos sentimientos a través de expresiones de respeto y cuidado de nosotros mismos. Somos más capaces de cuidar de nosotros mismos cuando experimentamos las emociones de seguridad, felicidad y satisfacción. Queremos sonreír, reír, estar activos cuando experimentamos estas emociones positivas. Nos sentimos cálidos por dentro y como si perteneciéramos. ¡Es una sensación maravillosa!

Dirígete a la persona que está a tu lado y cuéntale algo que te haga experimentar la emoción de la felicidad y la satisfacción. ¿Qué te hace sentir cálido y seguro y como en casa adentro?



Inspirar

Charadas de emoción

7-10 minutos

Tenemos muchas partes de nosotros mismos: física, social, mental y emocional. Hablaremos hoy y en las próximas lecciones sobre nuestro yo emocional y qué influye en esa parte de lo que somos. Para comenzar, vamos a jugar un juego en el que un estudiante representa una emoción que saca de la caja sin decir la emoción. El resto de la clase tiene que adivinar la emoción que se representa. El que acierte será el siguiente.

***Determinar cómo los estudiantes llegan a adivinar; levantar las manos, primero para gritar la respuesta, etc. Permita que los estudiantes escojan una emoción de un sombrero, bolsa, caja, etc., y actúen la emoción para otros estudiantes y pídale que adivinen. Juega tantas rondas como quieras.*

Antes de comenzar, repasemos algunas de las emociones que los humanos suelen experimentar. Si no está seguro, piense en la película Inside Out:

- Alegría
- Enojo
- Asco
- Miedo
- Tristeza
- Soledad
- Felicidad
- Satisfacción
- Determinación
- Fracaso
- Esperanza
- Desesperación



Autorizar

7-10 minutos

Quería comenzar con ese juego simple para que podamos identificar algunas emociones. Claramente, todos estamos familiarizados con las expresiones externas que nos dicen qué emociones se están experimentando: el llanto generalmente indica tristeza; los puños cerrados o el ceño fruncido a menudo significan ira; una gran sonrisa significa alegría.

Ahora quiero que piensen en la semana pasada. ¿Cuáles son algunas emociones que experimentaste? ¿Crees que algún evento o persona impactó cómo te sentiste? Tómese un minuto para pensar en esto en silencio. Luego responda las siguientes preguntas en su diario (o, esto podría convertirse en una hoja de trabajo que los estudiantes completen) Haga tantas preguntas de las siguientes como tenga tiempo o deseo:

- ¿Crees que tus sentimientos se ven afectados por lo que te sucede a ti o a tu alrededor? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Crees que tus sentimientos se ven afectados por lo que ves en la televisión, la música que escuchas o los juegos de computadora que juegas?
- ¿Crees que tus sentimientos están influenciados por tus amigos y las personas con las que vives? ¿De qué maneras?
- ¿Cómo crees que ser consciente de nuestras emociones puede ayudarnos a respetarnos mejor a nosotros mismos y a los demás?



Reflejar

5-7 minutos

Es importante reconocer que todos experimentamos emociones similares y también expresamos estas emociones de manera similar. Si alguno de nosotros tuviera que pararse frente a toda la escuela y cantar un solo, probablemente todos sentiríamos mariposas en el estómago y experimentaríamos nerviosismo o miedo; estas son emociones y sentimientos universales. Nuestra capacidad de sentir y expresar emociones es natural y es lo que nos hace humanos.

Es importante reconocer estas emociones por lo que son y darse cuenta de que es normal experimentar emociones y expresarlas. También es importante reconocer lo que te hace sentir de cierta manera. Si siente miedo, ¿qué le está provocando esta emoción? ¿Hay algo que pueda hacer para cambiarla? Si te da vergüenza, ¿por qué? ¿Qué puedes hacer?

Es importante darse cuenta de que estamos a cargo de nuestros propios cuerpos, mentes y corazones. Eleanor Roosevelt, esposa de Franklin D. Roosevelt, quien fue el vigésimo sexto presidente de los Estados Unidos, dijo una vez: “Nadie puede hacerte sentir inferior sin tu consentimiento”. Eso significa que nadie tiene el poder por sí mismo para hacerte sentir mal, excluido o “menos que” otra persona. Solo tú puedes decidir si te vas a permitir sentirte así. Por supuesto, las personas pueden tratarnos mal, lo que nos lleva a sentirnos mal, pero podemos optar por no ceder a esa experiencia emocional. Siempre podemos elegir sentirnos de otra manera. Nunca le des a alguien ese tipo de poder sobre ti. Esto puede ser muy difícil de hacer, especialmente si sientes que la otra persona es más fuerte que tú, pero si primero te respetas a ti mismo, se vuelve más fácil. Y siempre puedes pedir ayuda a los demás para seguir siendo fuerte y amable contigo mismo y con los demás.

En nuestra próxima lección, hablaremos más sobre el respeto por uno mismo. Hasta entonces, preste mucha atención a sus experiencias emocionales y cómo lo hacen sentir. ¿Estás controlando tus emociones y sentimientos, o te están controlando a ti? Te preguntaré sobre esto durante nuestra próxima lección, ¡así que presta atención esta semana!



Ideas de extensión

- Pida a los estudiantes que investiguen sobre Eleanor Roosevelt y el impacto que tuvo en la vida estadounidense a principios del siglo XX.
- Pida a los alumnos que escriban otras citas inspiradoras sobre las emociones, el respeto propio y la salud emocional, o pídale que localicen otras citas inspiradoras y las presenten a la clase.



DESIGNADO POR CASL

El Colaborativo para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional (CASL) ha estado revisando programas SEL basados en evidencia desde 2003. Kindness in the Classroom® cumple con el Programa SElect de CASL y está incluido en el [Guía CASL para programas efectivos de aprendizaje social y emocional](#).

Kindness in the Classroom® cumplió o superó todos los criterios de CASL para una programación SEL de alta calidad. Kindness in the Classroom® recibió la designación más alta de CASL por programación SEL de alta calidad.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Alegría

Enojo

Asco

Miedo

Tristeza

Soledad

Felicidad

Satisfacción

Determinación

Fracaso

Esperanza

Desesperación