

Mis derechos, mi vida para estudiantes de enseñanza media superior

Guía de la Clase 2: Sentimientos

La enseñanza previa

Esta clase se enfoca en identificar sentimientos, así como maneras sanas y no sanas de responder al sentir emociones fuertes. El poder hablar sobre las emociones de una manera sana es una parte clave de la comunicación en relaciones. A continuación, se incluyen un par de estrategias que ayudan a estudiantes a comenzar a reconocer cuándo sienten emociones y a nombrar o identificar esas emociones:

- Busque en Internet imágenes de personas que muestren diferentes emociones con sus caras y cuerpos. Intente encontrar personas de diferentes identidades de raza y etnia. Projete estas imágenes en una pantalla o pizarrón al frente del grupo y pida que adivinen qué emoción siente la persona. Pida al grupo que explique por qué piensan que la persona siente de esa manera. (¿Cuáles son las pistas visuales?)
- Los emojis son una manera divertida y accesible para hablar sobre emociones con adultos jóvenes. Muestre varios emojis en la pantalla o el pizarrón del grupo y pida al grupo que nombre la emoción correspondiente. Para una actividad independiente, imprima imágenes de varios emojis y los nombres de las emociones. Pida a estudiantes que encuentren los nombres correspondientes a cada emoji en sus escritorios. Ejemplo: Un estudiante pondrá la palabra "enojado" junta con el emoji de cara roja con cejas invertidas.
- Use imágenes o cortos de la película *Inside Out* para ayudar al grupo a reconocer y nombrar sus sentimientos.

Por último, en los días anteriores a esta clase, también puede comenzar a introducir el vocabulario de la hoja Palabras importantes de esta clase. (Consulte las definiciones que se sugieren a continuación). Algunos de los sentimientos también se incluyen como palabra esencial en todos los tableros de comunicación. (Consulte todas las definiciones de palabras esenciales en la Guía de la Clase 1). Para que puedan entender mejor, puede pedir al grupo que aporte sus propias definiciones para las palabras del vocabulario o que proporcione un enunciado o una situación con la palabra nueva.

Términos del vocabulario y sus definiciones

- Sentimientos: lo que sentimos (emociones) como estar feliz, triste, enojado o asustado
- Declaraciones "Yo": oraciones que empiezan con la palabra "yo"
- Nervioso/a/e: sentir preocupación por algo
- Cansado/a/e: sentir sueño; las personas algunas veces bostezan cuando están cansadas
- Asco: sentir mucha incomodidad, algunas veces hasta malestar estomacal
- Lastimar: cuando alguien hace algo que les cause tristeza o estar molesto

Mis derechos, mi vida para estudiantes de enseñanza media superior

La enseñanza posterior

Una manera fácil de continuar trabajando el tema de emociones con estudiantes es verificar los sentimientos a diario. Aliente las oportunidades naturales durante el día para que estudiantes identifiquen y nombren sus emociones. Por ejemplo, si alguien está enojado porque otra persona se está riendo de él, pida a la persona enojada que use la herramienta Declaración "yo" para decirle a la otra persona cómo se siente.

Cualquier momento durante el año que un estudiante use una declaración "Yo me siento", reconozca y alabe su uso de esta herramienta de comunicación sana. Si alguien responde a una emoción de una manera no sana, aliente a esa persona a intentar usar una declaración "Yo me siento".

Mis derechos, mi vida para estudiantes de enseñanza media superior

Clase 2: Sentimientos

Tiempo estimado: de 1 hora a 1 hora y media

Objetivos

- Nombrar y describir sentimientos comunes, incluidos feliz, enojado/a/e, triste y asustado/a/e
- Identificar Declaraciones "yo" como una manera sana de responder a sentimientos y emociones fuertes Hablar sobre maneras no sanas de responder a emociones fuertes
- Elegir al menos una cosa que pueden hacer para sentirse mejor cuando se sienten enojados, tristes o asustados.

Alineación con TEKS

Educación sobre la salud, subcapítulo C, regla §115.38, Salud 1

(2) Salud y bienestar mental – salud social y emocional. El estudiante analiza y aplica estrategias para desarrollar la salud socio-emocional, la autoregulación y relaciones sanas. Se espera que el estudiante:

(A) hablar sobre y demostrar la toma de perspectivas y maneras de mostrar respeto hacia los sentimientos de otros y expresar empatía hacia otros; y

(B) analizar formas de comunicación como pasiva, agresiva o asertiva y el impacto que tienen en la resolución de conflictos.

(5) Salud y bienestar mental – identificación y gestión de inquietudes de salud y bienestar mental. El estudiante desarrolla y usa de manera apropiada las habilidades para identificar y manejar condiciones relacionadas con la salud y bienestar mental.

Materiales

- Pizarrón blanco y marcadores para pizarrón blanco o papel de rotafolio y marcadores
- Plumas o lápices para el grupo
- Tarjetas para notas en blanco
- Computadora
- Proyector
- Pantalla de proyección
- Presentación PowerPoint de la Clase 2
- Copias impresas de la presentación PowerPoint de la Clase 2 para todo el grupo (una diapositiva por página)
- Hoja de trabajo Sentimientos para cada estudiante (Vea la plantilla al final de esta planificación)
- Opcional: Legajo o carpeta para cada estudiante para que conserven en un solo lugar todos sus materiales de *Mis derechos, mi vida*.

Mis derechos, mi vida para estudiantes de enseñanza media superior

Preparación de la clase (5 a 10 minutos)

Dé a cada estudiante una copia de la presentación para que pueda seguir la clase y tomar apuntes. Encontramos que aumenta la comprensión de estudiantes cuando tienen dos opciones para ver la información: en la pantalla al frente del grupo y en su propia presentación impresa.

Muestre las diapositivas 1, 2 y 3 y hable sobre ellas.

Verificación de sentimientos (5 a 10 minutos)

Muestre las diapositivas 4 y 5 y hable sobre ellas.

Hablar sobre sentimientos (10 a 15 minutos)

Muestre las diapositivas 6 a 9 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas.

Descanso para el cerebro (5 minutos)

Muestre la diapositiva 10. Use una de las actividades de descanso para el cerebro que se sugieren en las notas de la diapositiva o use alguna actividad suya.

Practicar las Declaraciones "yo" (10 a 15 minutos)

Muestre las diapositivas 11 a 18 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas.

Hoja de trabajo Sentimientos (15 a 20 minutos)

Muestre la diapositiva 19 y hable sobre ella. Use las diapositivas 20 a 23 para dar a estudiantes una vista previa de la hoja de trabajo Sentimientos que completarán de manera independiente. A medida que el grupo complete su hoja de trabajo, pasee por el salón y proporcione apoyo según sea necesario. Puede ser conveniente dar al grupo legajos o carpetas para conservar en un solo lugar todos sus materiales de *Mis derechos, mi vida*, incluida la hoja de trabajo Sentimientos terminada.

Preguntas (5 minutos)

Muestre la diapositiva 24. Recoja las preguntas en tarjetas de notas del grupo. Antes de la próxima sesión de clase, investigue y prepare las respuestas a las preguntas privadas del grupo.

Boleto de salida (5 minutos)

Use las diapositivas 25 a 27 para verificar que el grupo comprenda los temas principales de la clase.

Porra de poder (2 minutos)

Muestre la diapositiva 28 y dirige al grupo para hacer la Porra de poder

Cierre (5 minutos)

Muestre las diapositivas 28 y 29 y hable sobre ellas.

Materiales

Hoja de trabajo Sentimientos



DECLARACIONES "YO"
☺ ☹ ☹ ☹ ☹
YO ME SIENTO _____

¿Qué Declaración "yo" puede usar cuando está enojado/a/e?

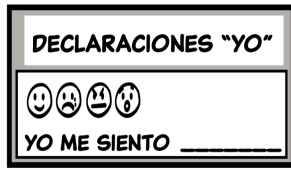
¿Qué le hace sentirse mejor cuándo está enojado/a/e?



DECLARACIONES "YO"
☺ ☹ ☹ ☹ ☹
YO ME SIENTO _____

¿Qué Declaración "yo" puede usar cuando está triste?

¿Qué le hace sentirse mejor cuándo está triste?



¿Qué Declaración "yo" puede usar cuando está asustado/a/e?

¿Qué le hace sentirse mejor cuándo está asustado/a/e?

Si aún se siente enojado/a/e, asustado/a/e o triste, puede hablar con alguien en quien confía.

¿Quiénes son dos personas adultas en quienes confía y con quienes puede hablar?

Nombre: _____

Nombre: _____