

# Herramienta De Muestra

Lecciones introductorias de las habilidades herramienta de RULER

## TABLA DE CONTENIDO

Introducción.....	1
Introducción a la Mentalidad de "Las Emociones Importan".....	3
Introducción a El Acuerdo.....	7
Introducción al Medidor Emocional.....	11
Introducción to Revisión del Acuerdo.....	14
Introducción al Mejor Yo.....	17
Introducción al Meta-Momento.....	20
Introducción a la Reflexión del Plano.....	24
Introducción a la Debate de Planos.....	28

## INTRODUCCIÓN

Las lecciones introductorias están diseñadas para introducir a los estudiantes los "conceptos básicos" de las herramientas específicas de RULER que no han utilizado antes o las herramientas RULER que el profesorado siente que deben ser revisadas. Estas lecciones cubren el objetivo de la herramienta, cómo funciona la herramienta, qué habilidades de RULER se trabajan para desarrollar la herramienta e incluyen oportunidades para practicar el uso de la herramienta. Las lecciones introductorias duran aproximadamente 45 minutos y son las mismas para estos años, con la idea de que una vez que los estudiantes hayan sido introducidos y hayan practicado la herramienta, no necesitarán volver a recibir la Lección Introductoria. La lección sobre la Introducción al Acuerdo es la excepción; esta Lección Introductoria se puede completar cada año al diseñar el Acuerdo.

Algunas herramientas de RULER tienen más de una lección introductoria. Esto es para herramientas que tienen múltiples conceptos (por ejemplo, el Meta-Momento tiene tanto el componente "Mejor yo" como el componente de "Estrategias") o para herramientas que desarrollan explícitamente múltiples habilidades de RULER (como el reconocimiento y la regulación para el Medidor Emocional) y lógicamente deben separarse para una amplia instrucción y práctica. Hay 8 lecciones introductorias en total:

## HERRAMIENTA DE RULER PARA LA ESCUELA INTERMEDIA

1. Introducción a una mentalidad de "Las emociones son importantes"
  2. Introducción al Acuerdo
  3. Introducción al Medidor Emocional (Lección 1)
  4. Introducción al Medidor Emocional (Lección 2)
  5. Introducción al Meta-Momento (Lección 1)
  6. Introducción al Meta-Momento (Lección 2)
  7. Introducción al Meta-Momento (Lección 3)
  8. Introducción al Plano
-

## INTRODUCCIÓN A UNA MENTALIDAD DE “LAS EMOCIONES SON IMPORTANTES”

<b>Objetivos</b>	Los estudiantes serán capaces de identificar y describir cómo las emociones influyen en cuatro dominios principales de nuestras vidas (atención, memoria, y aprendizaje; toma de decisiones; salud física y mental; y relaciones)	
<b>Contenidos para aprender</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Las emociones influyen en la calidad de mi relación</li> <li>Las emociones influyen en la forma en que aprendo</li> <li>Las emociones influyen en mi toma de decisiones</li> </ul>	
<b>Pregunta(s) esencial(es)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cómo influyen las emociones en mi día a día?</li> <li>¿Cómo influyen las emociones en mis relaciones, salud, cómo aprendo, y las decisiones que tomo?</li> <li>¿Cómo podemos usar el conocimiento de nuestras emociones para mejorar nuestras vidas?</li> </ul>	
<b>Agenda y tiempo</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apertura: 10 minutos</li> <li>2. Lección "estaciones"- 20 minutos</li> <li>3. Reflexión de cierre: 10 minutos</li> </ol>	
<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Storyboard / tira cómica</li> <li>Papel cuadriculado</li> <li>Marcadores</li> <li>Papel / utensilio de escritura para reflexiones escritas</li> </ul>	
<b>Vocabulario</b>		
<b>Implícito:</b> Storyboard de emociones Reflexión		<b>Explícito:</b> Dominio

<b>Apertura</b>	<p><b>Planes de instrucción:</b> <i>Reflexión de apertura</i></p> <p>Comience la lección diciéndoles a los estudiantes que participarán en una reflexión que les pide pensar en las diferentes emociones que sienten a diario. Pídales a los estudiantes que piensen en su típico día durante la semana.</p> <p><b>Usted puede modificar la transcripción de esta reflexión de audio guiada, "<a href="#">Día en la Vida</a>" para que se aplique a los estudiantes.</b></p> <p>Durante y después de la reflexión, los estudiantes harán un "storyboard" de un día típico eligiendo de 6 a 8 escenas de ese día. Dibujarán una ilustración para cada escena, incluyendo lo que están haciendo y con quién están. Los estudiantes deben asegurarse de escribir la palabra de sentimiento asociada con cada escena. Puede que algunos estudiantes pregunten si pueden incluir más de una palabra de sentimiento por escena; se les debe animar a que usen tan pocas o tantas como crean que capturan su experiencia.</p>
-----------------	--

Después de que a los estudiantes se les haya dado tiempo para crear sus storyboards o gráficos escritos, pregunte a los estudiantes qué notaron sobre su día típico. ¿Experimentaron una amplia gama de emociones (muchas emociones diferentes) o una gama reducida de emociones (menos emociones repartidas durante un período de tiempo más largo)? ¿Cambiaron sus emociones en función de la hora del día, con quién estaban, o qué estaban haciendo? Plantee estas preguntas a todo el grupo y elija voluntarios para compartir verbalmente.

**Atender las necesidades de los estudiantes:**

- Según la discreción del maestro y su conocimiento de la clase, la reflexión de audio se puede leer como una transcripción, reproducirse en voz alta para toda la clase, o usarse de las dos maneras. Para los estudiantes que tienen dificultades para procesar el audio de manera eficiente, el maestro puede considerar permitir que el estudiante use auriculares y tecnología para que puedan iniciar y detener la grabación según sea necesario.
- Los maestros deben considerar preparar un storyboard de su propio día para modelar la tarea que se le pide a los estudiantes.
- Puede que algunos estudiantes prefieran escribir una narrativa en vez de esbozar un storyboard. Estos estudiantes pueden crear una tabla con la hora del día en una columna y lo que están haciendo, cómo se sienten, y con quién están en otra columna.

**Desarrollando habilidades y conocimiento****Planes de instrucción:***Lección*

Continúe la lección, animando a los estudiantes a que piensen en su día típico y escribir una lista de todas las emociones que sentían, tanto agradables como desagradables. Luego, pídale a los estudiantes que compartan varias emociones de sus listas. A medida que los estudiantes se compartan, cree una lista de palabras en la pizarra o en un papel cuadriculado que es visible para toda la clase. La lista debe ser visible para mostrar a los estudiantes la amplia gama de emociones que todas las personas sienten el transcurso de un día. Después de enumerar las palabras de emoción, pídale a los estudiantes que reflexionen sobre las emociones que creen que son "útiles" e "inútiles". "Los estudiantes deben escribirlos de forma independiente y luego pueden compartirlos con un compañero o con la clase.

Después de escuchar las reflexiones de los estudiantes, explíqueles que todas las emociones pueden ser útiles o inútiles dependiendo del contexto y las metas de una persona. Deles un ejemplo de una palabra desagradable que pueda ser útil en ciertos contextos. Por ejemplo, la ira puede ser útil para abogar o debatir sobre un tema social. Por el contrario, los sentimientos agradables pueden ser inútiles. Es decir, sentirse emocionado justo antes de una prueba puede distraer. Luego, pídale a los estudiantes que piensen en todo lo que hacen en una semana típica de forma independiente: tomar decisiones, aprender en la escuela, dormir, comer, practicar deportes o participar en actividades extracurriculares, hacer la tarea y hablar con amigos y familiares. Deles a los estudiantes la opción de tomarse el tiempo o el espacio para considerar este mensaje y escribir lo que se les ocurra. Una vez terminado, pídale a los estudiantes que consideren cómo las emociones influyen en todas esas cosas para bien o para mal.

*Video*

Después de explicar que las emociones influyen en todas las partes de nuestras vidas, use el video "Cómo todas las emociones pueden ser útiles" [aquí](#). Este video demostrará cómo todas las emociones juegan un papel importante en nuestras vidas.

*Reflexión*

Después del video, pídale a los estudiantes que piensen en una actividad que hacen cada semana, como hablar con amigos, dormir o practicar un deporte, y que consideren cómo las emociones influyen en la forma en que participan en estas actividades. Por ejemplo, ¿sentirse furioso hace que sea más fácil o difícil dormir? ¿Sentirse competitivo hace que sea más fácil o difícil practicar un deporte? Explíqueles que nuestras emociones influyen en cinco áreas principales (dominios) de nuestra vida:

1. La toma de decisiones
2. Las relaciones
3. La atención, memoria y el aprendizaje
4. La salud física y mental
5. La creatividad y el rendimiento

Si lo desea, también puede usar el video [¿Son útiles todas las emociones?](#) para aclarar aún más estas ideas.

*Aplicación*

Asigne a los estudiantes a cinco grupos. Cada grupo tiene uno de las cinco áreas de "Las emociones son importantes" (toma de decisiones, relaciones, etc.) escrito en una hoja de papel cuadriculado en la parte superior y una tabla a continuación. La columna de la izquierda debe decir "Emociones útiles / Cómo" y la columna de la derecha debe decir "Emociones inútiles / Cómo." Por favor, véase más abajo para un ejemplo.

Antes de que los estudiantes comiencen, explíqueles que ciertas emociones son más útiles en general para tomar decisiones, tener relaciones de alta calidad, pensar y aprender, y la

salud, mientras que otras son menos útiles. Las emociones que son útiles son las que enriquecen, o mejoran, ciertas áreas de nuestras vidas. Por ejemplo, sentir empatía es útil para formar y mantener relaciones cercanas. Emociones que no son útiles pueden ponerse en el camino de nuestra salud, bienestar y relaciones. Por ejemplo, sentirse sobreexcitado antes de tomar un examen puede dificultar la concentración.

Atención, memoria y aprendizaje	
Emociones útiles / Cómo	Emociones inútiles / Cómo
Inspirado - Me ayuda a prestar atención cuando estoy inspirado acerca de lo que estoy aprendiendo	Sobreexcitado - Hace que sea difícil prestar atención
Concentrado - Puedo enfocarme en el aprendizaje y asociar ideas	Triste - Podría estar enfocado en lo que me está poniendo triste y no en lo que estoy aprendiendo

Deles cinco minutos a los estudiantes para que estén en cada grupo y para que generen ideas y escriban qué emociones son particularmente útiles o inútiles para cada área y cómo / por qué. Cada estudiante debe aportar una palabra emocional, y el grupo puede decidir posteriormente añadir otras 2-3 palabras. Acerquese a cada grupo para facilitar su trabajo y responder las preguntas de los estudiantes.

**Satisfacer las necesidades de los estudiantes:**

- Si el profesor tiene una clase grande; un salón en el que es difícil para que toda la clase se levante cómodamente y que caminen / se muevan de manera eficiente por los grupos; o estudiantes inmóviles; puede considerar rotar los materiales de la estación en lugar de hacer que los estudiantes roten físicamente.
- Si las áreas descritas no son factibles, considere crear una versión individual de las áreas (es decir, cuatro tablas en un papel). Una vez que cada estudiante complete una versión individual, guíe a los estudiantes de manera reflexiva. Un debate en círculo funcionará bien para esto.
- Cuando los estudiantes trabajan en grupos, es útil asignar roles específicos para garantizar que cada estudiante tiene un papel activo y evitar que uno de los estudiantes haga todo el trabajo. Algunos roles incluyen: investigador, anotador, responsable del tiempo, presentador.

**Cierre y evaluación****Planes de instrucción:***Cierre*

Después de la actividad de las estaciones, vuelva a reunir a los estudiantes en el grupo completo. Anime a los estudiantes a que contesten a las siguientes preguntas por escrito primero y luego como un grupo completo:

- ¿Qué conocimiento o información sobre lo que aprendimos sobre las emociones te llamó más la atención durante esta actividad?
- ¿Cómo puedes usar este conocimiento de por qué las emociones son importantes para mejorar tus relaciones y tu comunidad?

*Actividad de extensión*

A medida que termine la lección / clase, pídale a los estudiantes que, en varios momentos a lo largo del día, hagan una pausa y reflexionen sobre cómo sus emociones están influyendo en la forma en que interactúan con los demás y/o participan en diferentes actividades.

**Satisfaciendo las necesidades de los estudiantes:** A los estudiantes se les debe dar la oportunidad para escribir sus respuestas antes de discutirlos para que tengan suficiente tiempo para procesar la información y para asegurar la participación de todos en la clase

## INTRODUCCIÓN AL ACUERDO

<b>Objetivos</b>	<p>Los estudiantes serán capaces de explicar cómo el propósito del Acuerdo es crear un clima seguro y deseable en el salón</p> <p>Los estudiantes serán capaces de identificar palabras de sentimiento que capturan los sentimientos deseados</p> <p>Los estudiantes serán capaces de establecer conexiones lógicas entre los sentimientos y acciones deseados</p>
<b>Comprensión(es) duradera(s):</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos tienen el derecho de sentirse seguros en nuestra comunidad.</li> <li>• La diversidad en nuestra comunidad es valiosa.</li> <li>• Las decisiones que yo tomo influyen en, y son influenciadas, por mi comunidad</li> </ul>
<b>Pregunta(s) esencial(es):</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es la comunidad?</li> <li>• ¿Cómo es la seguridad en nuestra comunidad?</li> <li>• ¿Por qué es importante la seguridad para una comunidad?</li> </ul>
<b>Agenda y tiempo</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gancho / Apertura - 10 minutos</li> <li>2. Lectura y discusión de cuentos cortos - 15 minutos</li> <li>3. Discusión / reflexión de la palabra Acuerdo - 15 minutos</li> <li>4. Discusión / reflexión sobre el comportamiento del Acuerdo - 10 minutos</li> </ol> <p><i>Nota sobre la Agenda</i></p> <p>No podemos predecir cuánto tiempo tardarán las discusiones sobre la construcción de una comunidad y un Acuerdo, y queremos asegurarnos de que les demos a los estudiantes suficiente tiempo para que tengan conversaciones importantes sobre la seguridad, pertenencia y comunidad mientras construyen su Acuerdo. Dicho esto, esta lección se puede hacer durante un período de clase o varios períodos de clase. Si usted decide enseñarlo en varios periodos, le recomendamos que concluya el primer día habiendo finalizado las dos primeras o las tres primeras actividades de la agenda de arriba. Por ejemplo, el primer día se puede dedicar a reflexionar sobre la comunidad y la seguridad, mientras que el segundo día se puede dedicar a enfocarse en decidir sobre las palabras y comportamientos del Acuerdo. Como alternativa, el primer día puede dedicarse a reflexionar y decidir sobre las palabras, mientras que el segundo día puede enfocarse en decidir sobre los comportamientos.</p>
<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todo el verano en un día" cuento corto de Ray Bradbury</li> <li>• Hoja grande de papel cuadriculado</li> <li>• Marcadores</li> <li>• Notas Post-It o tarjetas de índice</li> </ul>
<b>Vocabulario</b>	
<b>Implícito:</b> Pertenencia segura/segura	<b>Explícito:</b> Comunidad Acuerdo Clima emocional



<p><b>Apertura</b></p>	<p><b>Planes de instrucción:</b>  <i>Reflexión de apertura</i>          Pídale a los estudiantes que recuerden una vez que se sentían seguros y que pertenecían a un grupo de personas, ya sea un equipo deportivo, una clase, un grupo de amigos o una familia. Los estudiantes deben pensar en las siguientes preguntas y escribirlas como referencia:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Qué significa sentirse seguro?</li> <li>2. ¿Qué necesitas para sentirte seguro?</li> <li>3. ¿Qué significa pertenecer?</li> <li>4. ¿Qué necesitas para sentir que perteneces?</li> </ol> <p>Luego, los estudiantes deben contestar lo siguiente con respecto al escenario que recordaron:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. ¿Quién estaba allí?</li> <li>b. ¿Cómo los demás los hicieron sentir como si fueran partes de una comunidad?</li> <li>c. ¿Cómo ellos mismos han hecho que otros se sintieran partes de sus comunidades?</li> <li>d. ¿Qué aspecto(s) del entorno creó esa sensación de seguridad?</li> </ol> <p>Luego, los estudiantes deben tener la oportunidad de compartir con un compañero, grupo, o con toda la clase. Anime a los estudiantes a que escriban sus respuestas a las preguntas anteriores. Introduce la pregunta: "¿Qué es la comunidad? Explíqueles que la comunidad no es sólo un grupo de personas que tienen algo en común, sino que también se define por las acciones de las personas dentro de ella y cómo se tratan unos a los otros. Pídale a los estudiantes que generen su propia definición de "comunidad", y considere guardar sus definiciones y reflexiones para mostrar en el salón. Después de que los estudiantes generen sus definiciones de comunidad, pregúntele a la clase por qué la seguridad es importante en una comunidad. Anime a los estudiantes a que compartan con un compañero o con toda la clase.</p> <p><b>Satisfaciendo las necesidades de los estudiantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los estudiantes pueden compartir sus respuestas con un compañero/a, en grupos pequeños o con toda la clase. El maestro/a puede decidir mostrar o registrar las respuestas de los estudiantes o no, así como con quién las comparten.</li> </ul>
<p><b>Desarrollando habilidades y conocimiento</b></p>	<p><b>Planes de instrucción:</b>  <i>Lección Parte 1</i>          Lea "Todo el verano en un día" de Ray Bradbury en clase. Los estudiantes deben tener en mente las siguientes preguntas.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. ¿Es la clase de Margot una comunidad? ¿Por qué sí o por qué no?</li> <li>b. ¿Cómo evitan los compañeros de clase de Margot que ella forme parte de la comunidad y por qué?</li> </ol> <p>Presénteles un reto a los estudiantes: deben escribir un nuevo final para la historia a través de cambiar el comportamiento de los estudiantes. El reto comienza con una reflexión de lo que ellos creen que Margot quiere sentir; luego, los estudiantes identifican los comportamientos que sus compañeros de clase podrían haber mostrado para ayudarla a sentirse de esta manera. Finalmente, los estudiantes deben escribir cómo creen que la historia terminaría de manera diferente si los estudiantes</p>

se comportaran de esa manera. Pídeles a los estudiantes que completen esta tarea individualmente y luego, divídalos en parejas o grupos más grandes para comparar lo que escribieron. Por favor, véase las preguntas de abajo. Después de analizar estos componentes, los estudiantes deben comparar los finales de las dos historias con un compañero o con un grupo y contestar las siguientes preguntas.

- ¿Qué sentimientos crees que Margot quería sentir? ¿Por qué?
- ¿Qué comportamientos se te ocurrieron que la apoyarían a sentirse de esta manera? ¿Por qué crees que serían útiles?

Dígales a los estudiantes que demuestren su comprensión a través de resaltar y anotar el cuento corto, escribiendo un nuevo guion, o ilustrando una tira cómica. Anime a los estudiantes a que compartan con la clase y entre sí

#### *Lección Parte II*

Explíqueles a los estudiantes que un salón de clase es una comunidad y que todos tienen el derecho de sentirse seguros y valorados. Así como las acciones de Margot y las de sus compañeros de clase afectaron la manera en que cada uno se sentía, la forma en que interactuamos entre nosotros todos los días contribuye a lo que llamamos el "clima emocional" de un lugar, la forma en que las personas se sienten cuando están en un lugar. Esto incluye qué tan sensibles son las personas a las necesidades de los demás y qué tanto toman en cuenta las perspectivas de los demás.

- a. Pídeles que piensen en las palabras que usarían para describir el clima emocional de la clase de Margot. ¿Qué creen que sienten los estudiantes de la clase?
- b. ¿Te gustaría estar en esta clase? ¿Por qué o por qué no?

#### *Lección Parte III*

Lección Parte III Presente el Acuerdo explicando que el Acuerdo es un contrato que establece lo que un grupo de personas quiere sentir cuando están juntas y cómo se ayudarán mutuamente a experimentar esos sentimientos. El propósito del Acuerdo es crear un clima emocional seguro y saludable. El Acuerdo se guía por dos preguntas:

- a. ¿Cómo queremos sentirnos?
- b. ¿Cómo nos ayudaremos unos a otros a sentir estos sentimientos de manera consistente?

Luego, pídeles a los estudiantes que reflexionen sobre cómo quieren sentirse cuando están en clase con sus compañeros de clase. A los estudiantes se les debe dar de 5 a 10 minutos para reflexionar sobre qué sentimientos quieren sentir en el salón, y escribir esos sentimientos en una tarjeta de índice o nota Post-it. Después de que los estudiantes hayan generado su lista de palabras, se les debe animar a que recurran a un compañero o alguien de su grupo para compartir las palabras que eligieron. Deles sugerencias para la discusión como:

- Elegí (palabra) porque...
- Para mí, (palabra) significa...
- (Palabra) es importante para mí porque...

Una vez que todos los estudiantes hayan tenido la oportunidad de compartir, recoja las palabras para mostrarlas y póngalas en la pizarra para que la clase decida o pídale a un voluntario en la clase que comparta sus respuestas. Independientemente de lo que usted elija, la "lluvia de ideas" debe mostrarse para que todos los estudiantes puedan

	<p>ver anónimamente las palabras que sus compañeros de clase eligieron.</p> <p>Luego, explique que el Acuerdo debe reflejar 5-7 palabras emocionales en las que la clase pueda estar de acuerdo. Los maestros deben decidir cómo reducirán su lista. Es muy importante, atender a la “minoría”.</p> <p>Por ejemplo, puede que menos estudiantes pongan la palabra "seguro" versus "inspirado", pero los maestros deben involucrar a la clase en discusiones sobre palabras como "seguro" que pueden provenir de experiencias profundamente personales de inseguridad por parte de algunos alumnos.</p> <p>Finalmente, pídale a los estudiantes que reflexionen sobre qué comportamientos fomentarán los sentimientos que la clase decidió. Pregúnteles a los estudiantes: ¿qué acciones o comportamientos pueden ayudarle a sentirte de esta manera? ¿Cómo podemos asegurarnos de que los demás se sientan de esta manera?</p> <p>Al igual que cuando los estudiantes reflexionaban sobre las palabras del Acuerdo, deles a los estudiantes el tiempo adecuado para intercambiar ideas por su cuenta y luego compartir en grupos pequeños o en el entorno de todo el grupo. Siga las mismas pautas para reducir esta lista de comportamientos que se usan al reducir la lista de palabras de sentimiento.</p> <p><b>Satisfaciendo las necesidades de los estudiantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las preguntas también deben estar disponibles visualmente: ya sea proyectadas en la pizarra, escritas en la pizarra o en una hoja.</li> <li>• Esta historia se puede leer en voz alta, en grupos o de forma independiente.</li> <li>• Si los estudiantes tienen dificultades para generar ideas sobre las emociones que quieren sentir, usted puede darles un banco de palabras comunes y apropiadas para el desarrollo como ejemplo.</li> <li>• En clases más grandes, considere dividir a los estudiantes en grupos más pequeños para la discusión antes de volver a unir el grupo entero. En clases más pequeñas, considere facilitar una discusión con toda la clase en un círculo.</li> <li>• Pídale a los estudiantes que categorice las palabras en familias, discute el significado de cada palabra (si la lista es algo corta) o pídale a los estudiantes que presenten de forma anónima el razonamiento de sus palabras. Se debería evitar los procesos como "levanten la mano para (insertar palabra)" debido a su potencial para silenciar voces e historias necesarias.</li> <li>• Si los estudiantes son particularmente tímidos o reacios a compartir, intente aprovecharse de la tecnología. Si tiene los recursos electrónicos, use una encuesta, tipo padlet, para medir y mostrar las respuestas de los estudiantes sobre los temas de las conversaciones. Este mismo resultado se puede lograr haciendo que los estudiantes completen y coloquen notas Post-it con sus sentimientos deseados.</li> </ul>
<p><b>Cierre y evaluación</b></p>	<p><b>Planes de instrucción:</b>  <i>Creación del Acuerdo</i></p> <p>Después de que la clase decida sobre las palabras y los comportamientos, el paso final en la creación del Acuerdo es diseñar cómo se mostrará el Acuerdo. Los maestros pueden pedirles a los estudiantes que generen ideas y luego compartir las ideas que se pueden votar o hacer que los estudiantes se ofrezcan como voluntarios para ser parte</p>

de un grupo que diseña el Acuerdo.

Para poder atender las voces / experiencias de todos los estudiantes, le sugerimos que evite las " la mayoría " en cuanto a las palabras / comportamientos que irán en el Acuerdo. Sin embargo, puede optar por usar la votación para tomar decisiones menos relevantes, como el diseño del Acuerdo.

El producto final debe exhibirse de manera prominente en espacios donde, tanto los estudiantes como el profesor, frecuentan.

*Actividad de extensión*

Para involucrar a los estudiantes con la comunidad escolar en general, así como con las familias, considere la posibilidad de que los estudiantes presenten sus Acuerdos en un Día de Acuerdo en toda la escuela o en una asamblea que incluya a las familias.

**Satisfaciendo las necesidades de los estudiantes:**

- Un componente esencial del Acuerdo es incluir la firma de cada miembro de la comunidad. Para los estudiantes que no pueden escribir, moverse o que tienen problemas con las habilidades motoras finas, considere brindar la oportunidad de "firmar" el Acuerdo en forma de sello o símbolo.

## INTRODUCCIÓN AL MEDIDOR EMOCIONAL

<b>Objetivos</b>	<p>Los estudiantes serán capaces de explicar el propósito del Medidor Emocional (para mejorar la autoconciencia y la conciencia social)</p> <p>Los estudiantes serán capaces de colocarse en el Medidor Emocional</p> <p>Los estudiantes serán capaces de explicar las señales faciales, vocales, corporales y de otras señales para cada cuadrante</p>	
<b>Comprensión(es) duradera(s):</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Existen diferencias individuales, contextuales y culturales en la expresión de emociones.</li> <li>• La manera en que expresamos nuestras emociones influye en la calidad de nuestras relaciones.</li> <li>• Todos podemos aprender de la experiencia única de los demás a través de escuchar y compartir nuestras historias.</li> </ul>	
<b>Pregunta(s) esencial(es):</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuáles son los beneficios de controlar nuestras emociones regularmente?</li> <li>• ¿Por qué es importante entender cómo yo y los demás expresamos nuestras emociones?</li> </ul>	
<b>Agenda y tiempo</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Actividad de apertura de la lista de reproducción - 15 minutos</li> <li>2. Presentación del Medidor Emocional- 10 minutos</li> <li>3. Identificación de señales de cada cuadrante - 5-10 minutos</li> <li>4. Reflexión de cierre - 5 minutos</li> </ol>	
<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Póster del Medidor Emocional</li> <li>• Utensilios de papel / escritura para las reflexiones</li> </ul>	
<b>Vocabulario</b>		
<b>Implícito:</b> Autoconciencia Conciencia social	<b>Explícito:</b> Energía Amabilidad	

<b>Apertura</b>	<p><b>Planes de instrucción:</b> <i>Actividad de apertura</i></p> <p>Comience la lección pidiéndoles a los estudiantes que piensen en su lista de reproducción de música favorita. Esto podría ser un álbum de un artista, una combinación de diferentes artistas, o una banda sonora favorita de una película o musical. Luego, pídale a los estudiantes que escriban todas las canciones que están en esa lista de reproducción en la columna de la izquierda. Como alternativa, los estudiantes pueden simplemente crear una lista de 8-10 de sus canciones favoritas en este momento.</p> <p>Continúe diciéndoles a los estudiantes que “agrupen” las canciones que eligieron, basándose en cómo esas canciones los hacen sentir. Anime a los estudiantes a que usen una serie de criterios diferentes: pueden agrupar las canciones según diferentes emociones (como “estas canciones me hacen sentir feliz / estas canciones me hacen sentir pensativo); según las reacciones físicas (estas canciones me hacen sentir sobrecitado / éstas me ayudan a dormir); u otros criterios que los estudiantes</p>
-----------------	---

	<p>puedan pensar. La idea es animar a los estudiantes a que utilicen una amplia gama de criterios para la palabra “sentir” como se les ocurra. No hay respuestas incorrectas.</p> <p>Anime a los estudiantes a que compartan sus pensamientos con la clase y, si usted lo desea, reproduzca algunas de sus selecciones y solicite comentarios grupales: ¿todos reaccionan a estas canciones de la misma manera? Si no, ¿por qué no? Cierra la introducción explicándoles que todos sentimos diferentes emociones en reacción a diferentes eventos y personas, y es importante tener un lenguaje común para hablar sobre estas emociones, así como construir una conciencia de nuestros sentimientos y cómo influyen en nuestras acciones e interacciones.</p> <p><b>Satisfaciendo las necesidades de los estudiantes:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Los maestros pueden considerar que los estudiantes compartan sus listas de reproducción o reflexiones mientras están sentados en un círculo, como una oportunidad para practicar la rutina básica.</li> </ol>
<p><b>Desarrollando habilidades y conocimiento</b></p>	<p><b>Planes de instrucción:</b></p> <p><i>Lección</i></p> <p>Continúe la lección regresando a la primera actividad e introduciendo formalmente el Medidor Emocional. Diga:</p> <p><i>En la actividad anterior, pensamos en cómo ciertas canciones nos hacen "sentir", y cada uno de ustedes tenía su propia comprensión de lo que significa "sentir" algo. Algunos de ustedes pensaron en cómo las canciones los hacen sentir físicamente, y otros pensaron en las emociones que algunas canciones los hacen sentir. Hoy, vamos a aprender sobre una herramienta que nos ayudará a comprender mejor lo que estamos sintiendo, lo que nos ayudará a ser más conscientes de nuestros pensamientos, sentimientos, y los patrones asociados con nuestros sentimientos. Esta herramienta nos ayudará a pensar tanto en lo que estamos sintiendo físicamente, como en lo que está sucediendo dentro de nuestras mentes. También nos ayuda a comprender las experiencias emocionales de los demás. La herramienta se llama el Medidor Emocional.</i></p> <p>El maestro puede invitar a los estudiantes a que participen en una actividad de "gancho" pidiéndoles que describan o enumeren las emociones que son de "alta energía" vs. "baja energía" así como emociones que son "agradables" vs. "desagradables." ¿Qué sentimientos se les ocurrieron a los estudiantes?</p> <p>Enseñando a los estudiantes los dos ejes del Medidor Emocional:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. El profesor debe decir: El Medidor Emocional se compone de dos ejes. El primer eje es el eje X, que representa lo agradable o desagradable que nos sentimos, en una escala de -5 a +5. El 5 negativo representa lo más desagradable que has sentido y un 5 positivo representa el más agradable que has sentido. La amabilidad nos dice cómo vemos una situación (me gusta/ no me gusta).</li> <li>b. El segundo eje es el eje Y, que representa cuánta energía tenemos en nuestros cuerpos. Este eje también está en una escala de -5 a +5. Un 5 negativo representa la menor cantidad de energía que has tenido, como un día en el que te sentiste cansado o enfermo y no quisiste levantarte de la cama. Un 5 positivo representa la mayor cantidad de energía que has tenido, como un día en el que sentiste que podías correr o saltar todo el día!</li> </ol>

Los cuatro cuadrantes:

- a. Los dos ejes crean cuatro cuadrantes diferentes: rojo, azul, amarillo y verde, que representan diferentes categorías de sentimientos, dependiendo de la cantidad de placer y energía que estés sintiendo.
  - i. El cuadrante ROJO (arriba a la izquierda) incluye emociones que se sienten desagradables y tienen mucha energía, como la ira, el miedo y la preocupación.
  - ii. El cuadrante AZUL (abajo a la izquierda) incluye emociones que se sienten desagradables y tienen poca o ninguna energía, como la tristeza y el aburrimiento.
  - iii. El cuadrante VERDE (abajo a la derecha) incluye emociones que se sienten agradables y tienen poca o ninguna energía, como tranquilo y contento
  - iv. El cuadrante AMARILLO (arriba a la derecha) incluye emociones que se sienten agradables y tienen mucha energía, como excitado y emocionado.

Después de explicar la herramienta a los estudiantes, hágales la siguiente pregunta: ¿en qué cuadrantes te colocó tu lista de reproducción? Escribe qué canciones te ponen en rojo, azul, amarillo y verde. Los estudiantes deben tener la oportunidad de consultar el Medidor Emocional.

#### *Actividad de reconocer las señales*

La siguiente actividad requerirá dividir la clase en cuatro grupos, y cada grupo representará uno de los cuadrantes. Debe haber al menos tres estudiantes por cuadrante.

Luego, pídeles a los estudiantes que generen ideas y demuestren expresiones faciales, posturas y comunicación no verbal para cada cuadrante. Por ejemplo, las emociones ROJAS como la ira pueden ser: cejas fruncidas, dientes apretados, una cara roja, una voz gruñendo y una postura amenazante. Este es un gran momento para recordar a los estudiantes todas las diferentes definiciones y criterios que usaron al agrupar las canciones según la manera en que esas canciones les hicieron "sentir". Explíqueles que hay numerosos componentes involucrados en sentir y expresar emociones.

Deles 5 minutos a los grupos para intercambiar ideas sobre las señales en cada categoría:

- i. Expresión facial
- ii. Tonos vocales
- iii. Fisiología
- iv. Lenguaje corporal

Cierre la actividad afirmando que aprender a reconocer las señales en los demás es solo un paso que podemos dar para construir nuestra conciencia social, y que nunca podremos saberlo realmente lo que otra persona está sintiendo a menos de que se lo preguntemos.

#### **Satisfaciendo las necesidades de los estudiantes:**

- Después de que a los estudiantes se les haya enseñado el Medidor Emocional,

	<p>el primer registro puede tomar lugar individualmente, sin papel / lápiz ni cualquier tipo de escritura. Por el contrario, también puede tomar lugar individualmente y requerir escritura. Los maestros también pueden optar por darles a los estudiantes la oportunidad de compartir verbalmente. Es importante que los maestros les hagan entender que no es necesario compartir en voz alta. Nuestros sentimientos son privados, y debemos hablar de ellos sólo cuando nos sintamos cómodos o seguros al hacerlo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Considere mostrar las respuestas de los estudiantes a la actividad de "señales" para que los estudiantes las usen como referencia durante todo el año o hasta que se sientan cómodos y seguros en su comprensión de las señales.</li> </ul>
<p><b>Cierre y Evaluación</b></p>	<p><b>Planes de instrucción:</b></p> <p><i>Cierre</i></p> <p>Para cerrar la lección, invite a los estudiantes a que revisen el Medidor Emocional y que participen en una reflexión que requiere cada una de las cinco habilidades R-U-L-E-R.</p> <p>Esta reflexión permite que tanto los estudiantes, como el profesor, regresen al propósito del Medidor Emocional: construir la conciencia social y la de sí mismos. Al hacer el hábito de usar el Medidor Emocional, los estudiantes podrán construir una comprensión más sólida de dónde, cuándo y con quién pasan la mayor parte de su tiempo en el Medidor Emocional. Además, los estudiantes podrán practicar el reconocimiento de cuándo necesitan cambiar y cómo pueden hacerlo. Los estudiantes deben identificar y definir lo siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>i. Sensación de agrado y nivel de energía (Reconocer)             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Identificar cuadrante (Reconocer)</li> </ol> </li> <li>ii. ¿Qué está contribuyendo o influyendo en este sentimiento? (Comprender)</li> <li>iii. Poner una palabra al sentimiento (Etiquetar)</li> <li>iv. ¿Cómo lo sé? (¿Qué señales estoy notando o demostrando?) (Expresar)</li> <li>v. Contestar: ¿Es éste un lugar en el que quiero quedarme? En caso afirmativo, ¿cómo mantendré este sentimiento? Si no es así, ¿en qué pensamientos o acciones podría participar para cambiar? (Regular)</li> </ol> <p><b>Satisfaciendo las necesidades de los estudiantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los estudiantes deben tener la oportunidad de compartir con sus compañeros de clase, pero también pueden mantener sus reflexiones privadas / para sí mismos.</li> </ul>



## MEDIDOR EMOCIONAL II - IDENTIFICACIÓN DE PATRONES

<b>Objetivos</b>	<p>los estudiantes serán capaces de proporcionar una justificación para ejemplos de palabras de sentimiento para cada cuadrante. Los estudiantes serán capaces de identificar tendencias y patrones de emoción en sus sentimientos.</p> <p>los estudiantes serán capaces de identificar y rastrear las causas y consecuencias de los sentimientos</p>	
<b>Comprensión(es) duradera(s):</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Existen diferencias individuales, contextuales y culturales en la expresión de emociones.</li> <li>Puedo evaluar la salud de mis relaciones</li> <li>La comunicación honesta y amable es necesaria para mantener la salud de mis relaciones</li> </ul>	
<b>Pregunta(s) esencial(es):</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cómo pueden las emociones ayudarnos a determinar la calidad de una relación?</li> <li>¿Cómo puede el seguimiento de nuestras emociones promover mejores relaciones, salud y bienestar?</li> <li>¿Cómo puede ser beneficioso construir nuestro vocabulario emocional?</li> </ul>	
<b>Agenda y tiempo</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Reflexión de apertura - 5 minutos</li> <li>Actividad de etiquetado / trazado - 20 minutos</li> <li>Reflexión de cierre - 15 minutos</li> </ol>	
<b>Materiales</b>	<p>*Antes de esta lección, puede ser útil mostrar un póster del Medidor Emocional o un Medidor Emocional grande para que los estudiantes lo consulten regularmente.</p>	
<b>Vocabulario</b>		
<b>Implícito:</b> Autoconciencia Conciencia social Energía (repasso de la lección anterior) Amabilidad (repasso de la lección anterior)	<b>Explícito:</b> Varias palabras de emoción / sentimiento	

<b>Apertura</b>	<p><b>Planes de instrucción:</b> <i>Reflexión / reto de apertura</i></p> <p>Comienza la lección con las palabras "¿Cómo te sientes?" en la pizarra. Guíe a los estudiantes a través de un registro básico del Medidor Emocional (identificación de la amabilidad, energía, cuadrante, y colocar), pero con una adición: los estudiantes tienen que pensar en una palabra de sentimiento correspondiente en tres segundos después de que se reporten (el maestro puede hacer una cuenta regresiva en voz alta para que sea divertido). Muchos estudiantes no podrán encontrar una palabra, ideo está bien y ese es el punto! Pídales a sus estudiantes que analicen las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Por qué es difícil encontrar una palabra de sentimiento de inmediato?</li> <li>¿Cómo sueles responder a alguien cuando te pregunta: "¿Cómo estás?" ¿Por qué crees que ese es el caso?</li> <li>Si tuvieras prisa y le preguntaras a alguien cómo estaban mientras pasabas, ¿cómo te sentirías y reaccionarías si te respondieran? "destrozado"? ¿Por qué crees que responderías de esa manera?</li> </ul> <p>Satisfacer las necesidades de los estudiantes:</p>
-----------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los estudiantes pueden discutir estas preguntas con un compañero antes de compartir con todo el grupo.</li> </ul>
<p><b>Desarrollando habilidades y conocimiento</b></p>	<p><b>Planes de instrucción:</b> <i>Lección Parte I</i></p> <p>Continúe la lección explicando que hay más de 2,000 palabras emocionales en el idioma inglés, pero normalmente sólo usamos unas cuantas palabras, y muchas veces es por las preguntas y respuestas que discutimos anteriormente. Es posible que muchos de nosotros no estemos acostumbrados a responder a alguien honestamente porque estamos preocupados por cómo pueden reaccionar, o simplemente no tenemos el tiempo para tener una conversación sobre lo que estamos sintiendo o no tenemos la práctica de expresarnos con sinceridad. En esta lección, los estudiantes participarán en una "lluvia de ideas de palabras emocionales" en la que pensarán en tantas palabras que puedan para cada cuadrante del Medidor Emocional.</p> <p>Divida a los estudiantes en cuatro grupos y asigne a cada grupo uno de los cuatro cuadrantes: azul, rojo, verde o amarillo. Los estudiantes deben tener acceso a notas Post-it y un utensilio de escritura, así como una hoja grande de papel para servir como su "cuadrante."</p> <p>[Como alternativa, esta actividad se puede realizar como una estación de "cuatro esquinas", donde los estudiantes rotan a las diferentes esquinas de una sala que representan los diferentes cuadrantes. Esta modificación a la actividad original les da a los estudiantes la oportunidad de participar en una lluvia de ideas para los cuatro cuadrantes, en lugar de un solo cuadrante.]</p> <p>Cada grupo debe tener una libreta Post-it y un utensilio de escritura. Usando estos materiales y las siguientes reglas, los estudiantes competirán para generar tantas palabras emocionales que pertenezcan a su cuadrante como puedan. Los grupos de estudiantes utilizarán los dos materiales como "testigos" en una carrera de relevos: la primera persona escribirá una palabra emocional en su cuadrante asignado, pasará el Post-it y la pluma a la siguiente persona en la fila, y regresará al final de la línea.</p> <p>Deles a los estudiantes 5 minutos si se les ha asignado un cuadrante, y 1-2 minutos si van rotando. Después de que los estudiantes hayan generado sus palabras, deles cinco minutos adicionales para que tracen las palabras en su "cuadrante" basándose en los ejes sensación y energía. Después de que los estudiantes hagan una lluvia de ideas y planeen sus palabras, dirija una discusión sobre el vocabulario de sentimientos. Las preguntas pueden incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Para qué cuadrantes eran las palabras más fáciles de pensar? ¿Y los más difíciles? ¿Por qué piensas?</li> <li>¿Qué fue difícil o fácil de colocar las palabras en el cuadrante?</li> <li>¿Qué aprendiste de esta actividad?</li> </ul> <p><b>Satisfacer las necesidades de los estudiantes:</b></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si no hay espacio adecuado en la sala para que varios grupos vayan rotando, los estudiantes pueden organizar sus escritorios en un grupo y completar sus Post-its estilo "round robin", mientras el Post-it y la pluma se pasan alrededor del círculo donde los estudiantes están sentados.</li> <li>• En caso de que los estudiantes coloquen palabras que no pertenezcan al cuadrante dado o cuya posición relativa en un cuadrante esté fuera del objetivo (por ejemplo, "satisfacción" en +1, +1), puede ser útil mantener una discusión en torno a esa palabra específica para permitir que los estudiantes expliquen su razonamiento y creen espacio para que el maestro brinde la orientación necesaria. Considere hacerles las siguientes preguntas a los estudiantes:             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Describe cómo se siente en tu cuerpo cuando sientes esta emoción. Recuerde que los sentimientos como la ansiedad y la vergüenza son "de alta energía" debido a la forma en que afectan a nuestros cuerpos. A pesar de que no nos hacen sentir "sobreexcitados" o "excitados", nuestros cuerpos se activan cuando los sentimos.</li> <li>◦ ¿Qué está pasando en tu mente cuando sientes esta emoción? ¿Estás viendo la situación como agradable o desagradable?</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Cierre y evaluación</b></p>	<p><b>Planes de instrucción:</b>  <i>Tendencias de Cierre/Emoción</i></p> <p>Después de la actividad de rotación, se debe reunir a todos los estudiantes como un grupo completo. Ahora que los estudiantes han practicado el etiquetado y el uso de diferentes palabras para los diversos cuadrantes, anímelos a que piensen en las tendencias y patrones emocionales que experimentan semanal y diariamente. Hágalas las siguientes preguntas a los estudiantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Piensa en tu día escolar. ¿Notas tendencias en cómo te sientes en diferentes momentos del día, en ciertas clases o durante diferentes tipos de actividades a lo largo del día escolar?</li> <li>• ¿Qué información te está diciendo eso?</li> </ul> <p>Deles tiempo para reflexionar sobre las siguientes preguntas por escrito primero, y luego, si lo desea, como una discusión de todo el grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Piensa en tu semana típica. ¿Qué tipos de sentimientos sientes al comienzo de la semana y en qué cuadrante(s) caen esos sentimientos? ¿Qué está causando esos sentimientos? ¿Cómo afecta la manera en que interactúas con los demás?</li> <li>• Ahora piensa en el final de una semana típica. ¿Qué sentimientos sientes normalmente a medida que la semana llega a su fin? ¿En qué cuadrante(s) caen estas palabras?</li> <li>• ¿Qué conocimiento o información te llamó más la atención durante esta actividad?</li> <li>• ¿Cómo puedes usar este conocimiento para mejorar tus relaciones y tu comunidad?</li> </ul> <p>A medida que termine la lección / clase, anime a los estudiantes a que escriban un diario durante una semana utilizando las siguientes pautas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En tres o más puntos consistentes cada día (la misma o similar hora cada día), haga una pausa y reflexione sobre lo siguiente:             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ ¿En qué cuadrante estoy? ¿Qué palabra de sentimiento captura esto?</li> <li>◦ ¿Qué está causando este sentimiento?</li> <li>◦ ¿Quiero cambiar? Si es así, ¿qué estrategia puedo emplear?</li> <li>◦ ¿Cómo están afectando mis emociones la forma en que interactúan con los</li> </ul> </li> </ul>

demás y / o participan en diferentes actividades?

Considere volver a las respuestas anteriores la semana siguiente, ya sea en forma de Círculo comunitario o reflexión de apertura. Las siguientes preguntas animarán a los estudiantes a que piensen en los patrones / información que descubrieron, así como en los cambios que pueden hacer para avanzar hacia una mejor salud, bienestar y relaciones en general.

- ¿En qué cuadrante estuve con más frecuencia a lo largo de la semana?
- ¿Quiero estar aquí constantemente, o quiero cambiar?
- ¿Qué sentimientos fueron los más útiles para mi salud, bienestar y relaciones en general? ¿Cómo puedo mantener estos sentimientos?
- ¿Qué sentimientos fueron los más inútiles? ¿Qué puedo cambiar para sentir una emoción que sea más útil?

**Satisfaciendo las necesidades de los estudiantes:**

- Los estudiantes deben tener la oportunidad de escribir sus respuestas antes de discutirlos, para así tener el tiempo adecuado para procesar la actividad y garantizar una participación reflexiva por parte de todos los miembros de la clase.

## META – MOMENTO I (MEJOR YO)

<b>Objetivos</b>	Los estudiantes serán capaces de identificar los rasgos de su mejor yo. Los estudiantes serán capaces de describir cómo su mejor yo es diferente en todos los contextos
<b>Comprensión(es) duradera(s):</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los valores personales influyen en quién es mi mejor yo y en las decisiones que tomo.</li> <li>Mi mejor yo será diferente según mis contextos, necesidades y compañía.</li> </ul>
<b>Pregunta(s) esencial(es):</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿En qué se ve diferente mi mejor yo dependiendo de dónde estoy y con quién estoy?</li> <li>¿Por qué es importante considerar quién es mi <i>mejor yo</i>?</li> </ul>
<b>Agenda y tiempo</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reflexión de apertura - 5-10 minutos</li> <li>2. Actividad de Mejor yo - 15 minutos</li> <li>3. Reflexión de cierre/ Formador de equipos - 5 minutos</li> </ol>
<b>Materiales</b>	Utensilio de escritura, papel
<b>Vocabulario</b>	
<b>Implícito:</b> Calidad/característica	<b>Explícito:</b> Contexto <i>Mejor yo</i>

<b>Apertura</b>	<p><b>Planes de instrucción:</b> <i>Reflexión de apertura</i></p> <p>La reflexión de apertura sirve como una forma de hacer que los estudiantes adapten la mentalidad para considerar las cualidades positivas sobre sí mismos antes de participar en la actividad Mejor Yo.</p> <p>Invite a los estudiantes a que respiren profundamente y a que cierren los ojos. Si no se sienten cómodos cerrando los ojos, pueden bajar la mirada. Pídales a los estudiantes que reflexionen sobre la siguiente pregunta: ¿Cuándo fue un momento en que te sentiste orgulloso de algo que hiciste, algo que lograste, o de la forma en que lo trataste o ayudaste a otra persona? Considere las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué pasó? ¿Qué hiciste, pensaste o dijiste?</li> <li>¿Quién más estuvo involucrado y cómo?</li> <li>¿Cómo te sentiste?</li> </ul> <p>Pídales a los estudiantes que escriban una narración corta o que dibujen una escena del momento que se les ocurrió. Pregúnteles a los estudiantes qué adjetivos o palabras usarían para describirse a sí mismos. Por ejemplo, ¿se sentían valientes, divertidos o inteligentes?</p> <p>Después de que los estudiantes hayan tenido la oportunidad de reflexionar, escribir o dibujar, invite a los estudiantes a que compartan con la clase las palabras que eligieron para describirse a sí mismos en el momento en que les dio mucho orgullo. Comience a escribir los adjetivos en la pizarra para que los estudiantes puedan verlos. Cierre la reflexión pidiéndoles a los estudiantes que</p>
-----------------	---

	<p>miren todas las palabras de la pizarra que usaron para describirse a sí mismos y que reflexionen sobre los momentos en que han demostrado estas cualidades.</p> <p><b>Satisfaciendo las necesidades de los estudiantes:</b>          Esta reflexión también se puede hacer como parte de un debate en círculo (véase los detalles en las Rutinas Principales de la Escuela Intermedia en <a href="http://www.ycei.org/ruler-en-tu-escuela">www.ycei.org/ruler-en-tu-escuela</a>) si un maestro siente que sus estudiantes estarían mejor servidos para compartir sus experiencias en voz alta en lugar de por escrito (por ejemplo, si los estudiantes vienen en "alta energía" después de una asamblea, almuerzo, o recreo, considere alterar la actividad para aprovechar la congruencia del estado de ánimo).</p>
<p><b>Desarrollo de habilidades y conocimiento</b></p>	<p><b>Planes de instrucción:</b>  <i>Lección: El mejor yo</i>          Continúe la lección explicándoles a los estudiantes que cuando nos sentimos emociones intensas (en los extremos del Medidor Emocional) en una situación o con otra persona, una manera de pensar en cómo deberíamos responder es pensando en quién es nuestro mejor yo. Podemos pensar en nuestro "mejor yo" como la manera en que describimos cómo queremos conocernos a nosotros mismos cuando estamos en nuestro mejor momento, y cómo queremos que los demás nos conozcan. Estas son las cualidades que nos hacen miembros exitosos de nuestras comunidades.</p> <p><i>Video opcional</i>          Aquí, considere mostrar el <a href="#">Video del mejor yo</a> para darles a los estudiantes una idea de cómo las diferentes personas conceptualizan su mejor yo.</p> <p>Pídales a los estudiantes que dediquen cinco minutos a encontrar cinco adjetivos diferentes que describan su "mejor yo."</p> <p>Si los estudiantes inicialmente tienen un momento difícil o si se encuentran atascados, usted puede referirlos de nuevo a la actividad de apertura, o puede proporcionarles palabras de ejemplo que usted, como el maestro, lo usaría para describir su mejor yo. Algunos maestros pueden considerar modelar esto de antemano a través de compartir las características de su mejor yo como maestro.</p> <p>Una vez que los estudiantes hayan pensado en su mejor yo, pídeles que identifiquen una acción para cada palabra que demuestre cómo "vivirán" esta cualidad. Explíqueles a los estudiantes que así es como su mejor yo "aparece" en el mundo. Si están luchando para encontrar ejemplos, deles ejemplos como los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atento - Ayudar a mis hermanos menores o primos con su tarea</li> <li>• Competitivo - Hacer un seguimiento de mis tiempos de sprint y retarme para mejorarlos.</li> </ul> <p>Los estudiantes deben escribirlos como una reflexión personal para mantener por sí mismos. Usted puede animar a los estudiantes a que mantengan la</p>

	<p>reflexión en un lugar visible donde se les pueda recordar cómo su mejor yo puede llegar a la vida a medida que comienzan a practicar la canalización de estas cualidades y comportamientos</p> <p><b>Satisfacer las necesidades de los estudiantes:</b> El maestro puede considerar poner una lista de adjetivos comunes y complementarios que se usan para describir a otros, similar a un "banco de palabras", para servir como un aviso para los estudiantes para empezar. Sin embargo, se les debe animar a los estudiantes a que generen sus propias palabras únicas. También se les puede animar a que miren las palabras que se generaron en la reflexión de apertura.</p>
<b>Cierre y evaluación</b>	<p><b>Planes de instrucción:</b> <i>Reflexión de cierre / Formador de equipos</i> Como reflexión final y formador de equipos, invite a los estudiantes a que consideren ahora las mejores cualidades que notan o aprecian en sus compañeros de clase. Esto puede ser útil para generar más palabras / adjetivos para que los estudiantes los consideren, y también puede servir como una forma de construir / mantener un clima emocional positivo, seguro y acogedor en el salón.</p> <p>Ponga la clase en un círculo. Cada estudiante debe tener una hoja de papel en blanco y un utensilio de escritura. Los estudiantes deben escribir su propio nombre en la parte superior del papel. Dígales a los estudiantes que le pasen su papel a una persona a su derecha; usted puede optar por atenuar las luces o reproducir música para crear un ambiente agradable y gentil. Una vez que los estudiantes tengan el papel que pertenece al estudiante a la izquierda de ellos, dígale a la clase que tome 20-30 segundos por hoja para pensar en 1-2 adjetivos positivos que usarían para describir a la persona cuyo papel tienen, y escribir esas palabras en la hoja con el nombre de esa persona. Luego, los estudiantes deben rotar sus papeles, dándoselo a una persona a la derecha nuevamente después de que se complete el tiempo. Continúe este proceso hasta que los estudiantes reciban su propio papel.</p> <p>Al final de la actividad, cada estudiante debe tener una lista de adjetivos complementarios que sus compañeros de clase escribieron sobre ellos. Esta actividad permite que otros reconozcan el bien que ven en los demás, y también les dará la oportunidad de reflexionar sobre las palabras positivas que otros tienen que decir sobre ellos.</p> <p><b>Satisfaciendo las necesidades de los estudiantes:</b> Esta actividad se puede realizar de varias maneras diferentes. En lugar de rotar papeles, el maestro también puede pegar papeles en la espalda de los estudiantes para que no puedan ver lo que otros escriben sobre ellos hasta que se realice la actividad. Otra versión de esta actividad sería una "caminata por la galería" en la que los estudiantes se pararían y rotarían físicamente alrededor del salón a cada papel que se pega ya sea en algún lugar de la pared o en un escritorio.</p>

**META - MOMENTO II (ACTIVADORES Y PASOS)**

<b>Objetivos</b>	Los estudiantes serán capaces de identificar desencadenantes personales Los estudiantes serán capaces de explicar la relación entre su mejor yo y sus desencadenantes Los estudiantes serán capaces de definir y describir los cuatro pasos de la estrategia Meta-Momento en todos los contextos
<b>Comprensión(es) duradera(s):</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mi mejor yo influye en mis objetivos de regulación emocional</li> <li>• Aprender mis obstáculos potenciales para ser mi mejor yo puede ayudarme a contribuir a mi comunidad</li> </ul>
<b>Pregunta(s) esencial(es):</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿De qué manera puede la elección de una estrategia de regulación de emociones útil y efectiva beneficiarnos tanto a mí como a mi comunidad?</li> <li>• ¿De qué manera reflexionar sobre mi mejor yo influye en la forma en que respondo a las situaciones?</li> </ul>
<b>Agenda y tiempo</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Actividad de apertura - 10 minutos</li> <li>2. Los desencadenantes y el Meta-Momento - 20 minutos</li> <li>3. Cierre - 5 minutos</li> </ol>
<b>Materiales</b>	Escenarios (ya sea escritos en tarjetas de índice o escritos a máquinas en papelitos), papel / papel cuadriculado, utensilios de escritura
<b>Vocabulario</b>	
<b>Implícito:</b> Mejor yo (enseñado durante la lección anterior)	<b>Explícito:</b> Desencadenante Meta-Momento

<b>Apertura</b>	<p><b>Planes de instrucción:</b> <i>Actividad de apertura</i></p> <p>Al comienzo de la lección, cada escritorio debe tener un papelito con un escenario diferente: hay cuatro escenarios posibles, que se detallan a continuación. El maestro debe imprimir / escribir los escenarios en los papelitos de antemano para distribuirlos equitativamente entre los estudiantes.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Durante una lección, la persona sentada detrás de ti te da un puñetazo en la espalda. Intentas decírselo al maestro, pero él dice que no vio que sucediera y, por lo tanto, no puede hacer nada.</li> <li>2. Después de que tus amigos y tú pasais un rato después de clases, te vas a casa, haces tu tarea y cenas. Más tarde, te metes en las redes sociales cuando ves una foto de ti de ese mismo día, con muchos comentarios negativos debajo. Tú nunca quisiste que se publicara esa foto.</li> <li>3. Alguien que pensabas que era un amigo difunde un rumor sobre ti. En el almuerzo, ves a esa persona sentada con un grupo de amigos. Todos te miran y se ríen.</li> <li>4. Estás texteadando con tus amigos sobre los planes para el fin de semana y tu teléfono está a punto de descargarse. Vas por el cargador de tu tablet cuando tu hermano mayor lo agarra de la pared. Tu teléfono se descarga y tus amigos te estaban esperando para que contestaras.</li> </ol> <p>Todos los estudiantes con el mismo "número" de tarjeta deben ser agrupados. Pídeles a los estudiantes que analicen las siguientes preguntas mientras imaginan que ellos son la persona en el escenario:</p>
-----------------	---



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo te sentiste? ¿Qué estaba pasando en tu cuerpo? ¿Y en tu mente?</li> <li>• ¿Cómo hubieras respondido, siendo realistas, en esta situación? ¡Todas las respuestas honestas están bien!</li> <li>• ¿Alguna vez en tu vida te has sentido así? ¿Qué pasó? ¿Cómo respondiste?</li> </ul> <p>Pídales a los estudiantes que generen listas de palabras emocionales y posibles respuestas, y luego, analicen con toda la clase. Considere la posibilidad de que un representante de cada grupo sirva como portavoz para el escenario de su grupo. Termine la reflexión de apertura con la siguiente pregunta: ¿Qué es lo que hace que sea tan difícil responder de una manera útil durante estos conflictos?</p> <p><b>Satisfaciendo las necesidades de los estudiantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si los grupos ya están sentados en diferentes mesas en el salón de clase, el profesorado puede optar por asignar a cada grupo / mesa un escenario diferente, en lugar de que los estudiantes se reorganicen.</li> </ul>
<p><b>Desarrollando habilidades y conocimiento</b></p>	<p><b>Planes de instrucción:</b> <i>Lección</i></p> <p>Continúe la lección explicando que los escenarios que los estudiantes discutieron al principio de la clase pueden haber resultado en sentimientos similares a los de cuando una persona experimenta un "desencadenante" emocional.</p> <p>Un desencadenante es una evaluación de un evento que conduce a una respuesta emocional intensa. Los desencadenantes señalan cuando algo que valoramos está en juego, y todo el mundo tiene diferentes desencadenantes. Estos desencadenantes pueden resultar en sentimientos de irritación si alguien pone en juego nuestra reputación burlándose de nosotros, celos cuando sentimos que una relación está amenazada, o sentimientos intensos de ansiedad si sucede algo en que sentimos que no podemos controlar nuestro futuro o lo que nos sucede.</p> <p>Todos tenemos diferentes desencadenantes que pueden causar emociones intensas y desagradables que dificultan responder a una situación de una manera útil. A veces, cuando nos sentimos desencadenados, respondemos a otras personas de maneras que no resuelven el problema o que representan las mejores partes de nosotros mismos. El primer paso para comprender cómo podemos responder de una manera útil es averiguar cuáles son nuestros desencadenantes personales.</p> <p>Dígales a los estudiantes que reflexionen por un momento y que identifiquen sus propios desencadenantes personales. Pueden escribir estos desencadenantes o reflexionar sobre ellos mentalmente. Explíqueles que cuando identificamos nuestros desencadenantes, lo hacemos con el fin de planificar cómo responder con nuestro mejor yo en mente. Pídales a los estudiantes que se tomen el tiempo para pensar de forma independiente sobre el escenario que tuvieron al comienzo de la clase y que imaginen cómo pudo haber respondido su mejor yo. Pídales que guarden esos pensamientos hasta la actividad de cierre.</p> <p>A continuación, explique que una forma de lidiar con los desencadenantes emocionales es usar una herramienta que se llama el Meta-Momento. El Meta-Momento está diseñado para aumentar el espacio en el tiempo entre un desencadenante emocional y nuestra respuesta a ese desencadenante. El Meta-</p>

Momento tiene cuatro pasos:

1. Sentir
2. Hacer una pausa
3. Ver tu mejor yo
4. Elaborar estrategias y actuar

El primer paso, sentir, es cuando sientes que tu cuerpo y tu mente se activan después de que algo sucede. Por ejemplo, si uno de tus desencadenantes es que se te cuelen en una fila, puedes sentir que tu cuerpo se tensa y tu corazón se agita.

Explíqueles que el segundo paso es hacer una pausa. Cuando hacemos una pausa, respiramos profundamente y comenzamos a participar en el tercer paso de ver nuestro "mejor yo". Aquí, estamos imaginando quién es nuestro mejor yo y pensando en cómo respondería esa persona en la situación. Pídeles a los estudiantes que hagan una pausa y que recuerden de forma independiente algunas de las palabras que eligieron en la lección anterior para poder describir su mejor yo.

Puede que algunos estudiantes se pregunten por qué es necesario respirar en este paso. Explíqueles que cuando nos activa el desencadenante, nuestro sistema nervioso simpático se activa y entramos en modo "lucha", "huida" o "defensa". Pensar en quién es nuestro mejor yo y elegir una estrategia mientras estamos en este estado es increíblemente difícil. Sin embargo, cuando hacemos una pausa para respirar, activamos nuestro sistema nervioso parasimpático, lo que disminuye nuestro ritmo cardíaco y permite que nuestras mentes participen en un pensamiento cuidadoso y recuerden nuestros mejor yo y las estrategias posibles.

Después de ver nuestro mejor yo, elegimos una estrategia que nos permitirá actuar de una manera que se alinee con nuestro mejor yo. Por ejemplo, si nuestro mejor yo es paciente, podemos optar por respirar profundamente y decirnos a nosotros mismos que eventualmente llegaremos al frente de la línea, en lugar de gritarle a la persona que nos cortó en la línea. Por otro lado, si nuestro mejor yo es asertivo, podemos optar por confrontar a la persona que cortó y pedirle que regrese a su lugar correcto en la línea. Nuestras estrategias serán diferentes dependiendo de quiénes sean nuestros mejor yo. Hablaremos más sobre estrategias en la próxima lección.

**Satisfaciendo las necesidades de los estudiantes:** Al reflexionar sobre los desencadenantes, algunos estudiantes pueden querer compartir, y los maestros deberían fomentar esto. Teniendo en cuenta la naturaleza sensible de discutir los desencadenantes emocionales, no se debe exigir que ellos compartan.

**Planes de instrucción:**

*Actividad de cierre*

Cierre la lección animando a los estudiantes a que piensen en el escenario inicial que se les dio. Los estudiantes deben crear una tabla T con sus grupos: en el lado izquierdo, los grupos deben encontrar todas las formas posibles en que el estudiante pudo haber respondido sin usar un Meta-Momento. Puede que esto sea idéntico a sus respuestas en la reflexión de apertura. En el lado derecho, deberían idear cómo la respuesta podría haber sido diferente si el estudiante hubiera realizado un Meta-Momento. ¿Cómo habría respondido su mejor yo? Una tabla de muestra puede ser similar al siguiente:

Respuesta sin Meta-Momento	Respuesta con Meta-Momento
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reaccionó de inmediato</li> <li>• Empujó / se peleó con la otra persona</li> <li>• Dijo o publicó algo malo sobre la otra persona</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Me tomé mi tiempo para decidir qué hacer</li> <li>• Se alejó de la situación</li> <li>• Tuvo una conversación más tarde</li> </ul>

Facilite una discusión en torno a las diferencias entre las dos columnas. Las preguntas pueden incluir, pero no se limitan a:

- ¿De qué manera las respuestas después de un Meta-Momento se diferenciaron de las respuestas sin el Meta-Momento?
- ¿Crees que sería más fácil tomar un Meta-Momento o más fácil no tomar uno? ¿Por qué crees eso?
- ¿De qué manera el acto de tomar Meta-Momentos podría beneficiar a la comunidad del salón y no sólo a la persona que fue provocada?

Cierre la lección animando a los estudiantes a que practiquen la toma de Meta-Momentos antes o durante las situaciones provocantes. Procure asegurar a los estudiantes que el aprender a tomar constantemente los Meta-Momentos es difícil al principio, y con más práctica, se volverá más fácil y natural.

**Satisfacer las necesidades de los estudiantes:**

Si el maestro o los estudiantes desean un enfoque más activo de esta actividad, pueden optar por crear pequeños cortos que demuestren una escena en la que los estudiantes no tomaron un Meta-Momento y una escena posterior donde los estudiantes sí tomaron un Meta-Momento.

## META - MOMENTO III (ESTRATEGIAS)

<b>Objetivos</b>	Los estudiantes serán capaces de identificar estrategias personales y efectivas de regulación de emociones Los estudiantes serán capaces de explicar la relación entre su mejor yo y sus desencadenantes	
<b>Comprensión(es) duradera(s):</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mi mejor yo influye en mis objetivos de regulación de emociones</li> </ul>	
<b>Pregunta(s) esencial(es):</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cómo puede la elección de una estrategia de regulación de emociones útil y efectiva beneficiarnos tanto a mí como a mi comunidad?</li> <li>¿Cómo sé cuál es la mejor estrategia para usar en una situación?</li> </ul>	
<b>Agenda y tiempo</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Actividad de apertura - 15 minutos</li> <li>2. Estrategias - 15 minutos</li> <li>3. Cierre - 5 minutos</li> </ol>	
<b>Materiales</b>	Tarjetas o hojas de papel con estrategias, utensilios de escritura, papel, tarjetas de índice en blanco para escribir estrategias	
<b>Vocabulario</b>		
<b>Implícito:</b> Intencional	<b>Explícito:</b> Estrategia de regulación de emociones Estrategia útil / inútil Estrategia eficaz / ineficaz	

<b>Apertura</b>	<p><b>Planes de instrucción:</b> <i>Actividad de apertura</i> Esta actividad está diseñada para mostrar a los estudiantes que cada situación en la que regulamos nuestras emociones requiere pensar intencionalmente en una estrategia y no sólo reaccionar.</p> <p>Escriba una serie de estrategias útiles e inútiles diferentes en tarjetas de índice o papelitos y métalas en una caja o un sombrero entre los que los estudiantes puedan elegir. No etiquete ninguna estrategia como útil o inútil. Algunas estrategias de ejemplo pueden incluir:</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%; text-align: center;">Útil</th> <th style="width: 50%; text-align: center;">Inútil</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>Respirar profundo</li> <li>Alejarte de la situación</li> <li>Buscar el apoyo de un amigo, Maestro, o miembro de la familia</li> <li>Decirte algo positivo / participar en un diálogo personal positivo</li> <li>Escribir en un diario</li> <li>Escuchar música</li> </ul> </td> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gritar</li> <li>Dar una respuesta física, como empujar</li> <li>Salir de la escuela solo en medio del día</li> <li>Chismear / difundir rumores sobre</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table> <p style="margin-top: 10px;">Vuelve a los escenarios en las tarjetas de índice de la lección anterior y haga que los</p>	Útil	Inútil	<ul style="list-style-type: none"> <li>Respirar profundo</li> <li>Alejarte de la situación</li> <li>Buscar el apoyo de un amigo, Maestro, o miembro de la familia</li> <li>Decirte algo positivo / participar en un diálogo personal positivo</li> <li>Escribir en un diario</li> <li>Escuchar música</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gritar</li> <li>Dar una respuesta física, como empujar</li> <li>Salir de la escuela solo en medio del día</li> <li>Chismear / difundir rumores sobre</li> </ul>
Útil	Inútil				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respirar profundo</li> <li>Alejarte de la situación</li> <li>Buscar el apoyo de un amigo, Maestro, o miembro de la familia</li> <li>Decirte algo positivo / participar en un diálogo personal positivo</li> <li>Escribir en un diario</li> <li>Escuchar música</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gritar</li> <li>Dar una respuesta física, como empujar</li> <li>Salir de la escuela solo en medio del día</li> <li>Chismear / difundir rumores sobre</li> </ul>				

	<p>estudiantes regresen a esos grupos para esta actividad. Cada grupo debe elegir una estrategia de la caja /sombrero, y crear un sketch donde la persona que es "activada" toma un Meta-Momento y cuando piensa en su mejor yo, actúa la estrategia que fue elegida del sombrero, ya sea que crean que la estrategia funcionaría o no.</p> <p>Cuando los estudiantes actúan sus sketches, encontrarán que algunas de las estrategias no les ayudan a cumplir su objetivo de regulación de emociones, mientras que otros sí lo hacen. Además, los estudiantes deben encontrar que incluso algunas estrategias "útiles" como escribir un diario o escuchar música no tendrían mucho sentido usarse de momento cuando se activan e interactúan con otros. Asegúrese de que los estudiantes tomen nota de sus estrategias para usarlas en una reflexión posterior.</p> <p>Después, facilita una discusión sobre sus sketches. Las preguntas pueden incluir, entre otras:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Tu estrategia te ayudó a lograr tu objetivo de regulación emocional? ¿Por qué sí o por qué no?</li> <li>• ¿Qué estrategia hubiera sido mejor para la persona en la situación? ¿Por qué?</li> <li>• ¿Cuándo habría sido mejor momento para usar la estrategia que elegiste? ¿Por qué?</li> <li>• ¿Crees que tu estrategia fue útil o inútil? ¿Por qué?</li> </ul> <p><b>Satisfaciendo las necesidades de los estudiantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para las clases donde los cortos pueden no ser factibles por varias razones: espacio, movilidad, habilidad o tiempo - los maestros pueden optar por decirles a los estudiantes que escriban un guion, una historia o una viñeta que represente la misma tarea.</li> </ul>
<p><b>Desarrollando habilidades y conocimiento</b></p>	<p><b>Planes de instrucción</b> <i>Lección</i></p> <p>Explíqueles a los estudiantes que una de las maneras en que podemos trabajar para ser consistentemente nuestro mejor yo es eligiendo estrategias que "se alineen" con las cualidades y características que elegimos. Cuando pensamos en qué estrategia usar cuando nos provocan, debemos actuar de manera similar a cómo actuaría nuestro mejor yo. Hay muchas estrategias diferentes para elegir. Cuando consideramos cuál es el mejor para reflejar nuestro mejor yo Y lidiar con la situación en la que estamos, estamos siendo "intencionales. Para que algo sea intencional, se hace a propósito después de considerar alternativas. Las estrategias deben ser intencionales para ser efectivas y útiles.</p> <p>Algunas estrategias que usted puede ofrecer a los estudiantes incluyen las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auto-diálogo positivo (qué palabras útiles pueden decirse a sí mismos en una situación dada)</li> <li>• Respirar</li> <li>• Crear espacio físico / poner distancia entre ti y la fuente de sentimientos incómodos</li> <li>• Cambiar el objetivo (darte cuenta de que tus intentos de éxito no están funcionando porque necesitas modificar tu objetivo)</li> <li>• Encontrar el apoyo de otros</li> </ul>

	<p>Cuando estamos pensando en qué estrategia usar en una situación desencadenante, algunas preguntas que podemos hacernos incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Puedo hacer esto aquí mismo, ahora mismo? (Por ejemplo, durante una situación desencadenante en clase, no es posible salir a correr para liberar energía).</li> <li>• ¿He usado esta estrategia antes? ¿Sé cómo usarlo?</li> <li>• ¿Esta estrategia me permite "vivir" mi mejor yo? ¿Es esto algo que mi mejor yo haría?</li> <li>• ¿Esta estrategia resuelve directamente la situación o me da espacio para considerar cómo resolverla?</li> <li>• ¿Mi estrategia apoya mi bienestar y el de los demás?</li> </ul> <p>Después, pregúntate:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Esta estrategia me ayudó a responder de una manera que estaba alineada con mi mejor yo?</li> <li>• ¿Cómo me sentí durante y después de usar esta estrategia?</li> </ul> <p>Puede que algunos estudiantes se pregunten si siempre hay una "mejor" estrategia para usar cuando sienten una emoción intensa. Explíqueles a los estudiantes que no hay una sola manera de elaborar estrategias y actuar porque el mejor yo de cada persona es diferente, así como las estrategias que funcionan y no funcionan para ellos. Cuando elegimos una estrategia, estamos eligiendo una que se alinee con quién es nuestro mejor yo y que nos ayudará a alcanzar nuestro objetivo de regulación de emociones. Además, aunque una estrategia puede funcionar para nosotros un día, es posible que necesitemos emplear otra estrategia al día siguiente. Por eso es importante que nosotros tengamos muchas opciones. Al hacernos constantemente las preguntas anteriores, podremos averiguar mejor qué estrategias funcionan mejor para nosotros.</p>
<p><b>Cierre y evaluación</b></p>	<p><b>Planes de instrucción:</b>  <i>Reflexión de cierre</i>          Cierre la lección distribuyendo o mostrando una lista de estrategias que los estudiantes puedan considerar usar. Haga que los estudiantes establezcan la intención de practicar tres o cuatro estrategias de pensamiento o acción diferentes en las próximas semanas y para poder así descubrir cuáles les gustan más, cuáles los ayudan a cumplir sus objetivos de regulación de emociones, y cuáles funcionan mejor para ellos. Anime a los estudiantes a que escriban un diario sobre estas estrategias y qué tan bien / si están funcionando.</p> <p>Además, considere reservar o crear un espacio para un "Muro de Estrategias" al que los estudiantes puedan contribuir o construir en colaboración a lo largo del tiempo.</p> <p><b>Satisfaciendo las necesidades de los estudiantes:</b>          Considere la posibilidad de planificar un tiempo para reflexionar sobre estas estrategias en las próximas semanas.</p>

## INTRODUCCIÓN AL PLANO

<b>Objetivos</b>	<p>Los estudiantes serán capaces de explicar el propósito de la reflexión del plano y la conferencia de planos</p> <p>Los estudiantes serán capaces de diferenciar entre lidiar con y resolver un conflicto</p>	
<b>Comprensión(es) duradera(s):</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todas las comunidades, especialmente aquellas con ideas diversas, tendrán casos de desacuerdo.</li> <li>• La forma en que manejamos el conflicto y el desacuerdo determina nuestra efectividad</li> <li>• Podemos utilizar estrategias de regulación de emociones para lidiar con los conflictos que no se pueden resolver</li> <li>• Aunque no todos los problemas se pueden resolver, podemos aprender de todos los conflictos.</li> </ul>	
<b>Pregunta(s) esencial(es):</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Por qué es importante reflexionar sobre los sentimientos de otra persona, así como los nuestros en un conflicto?</li> <li>• ¿Cómo podemos asegurarnos de que todos los puntos de vista sean reconocidos durante un conflicto?</li> </ul>	
<b>Agenda y tiempo</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Actividad de apertura - 5 minutos</li> <li>2. Lección - 20 minutos</li> <li>3. Reflexión de cierre - 5 minutos</li> </ol>	
<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utensilios de escritura, papel</li> <li>• Preguntas de la Reflexión del Plano</li> <li>• "Gracias, Señora" por Langston Hughes</li> </ul>	
<b>Vocabulario</b>		
<b>Implícito:</b> El conflicto La toma de perspectiva	<b>Explícito:</b> El Plano La empatía	

<b>Apertura</b>	<p><b>Planes de instrucción:</b> <i>Actividad de apertura: Cuatro esquinas</i></p> <p>Abra la lección etiquetando cada esquina del salón con uno de los siguientes: 1. De acuerdo 2. Totalmente de acuerdo 3. En desacuerdo 4. Totalmente en desacuerdo</p> <p>Durante esta actividad, se les mostrará a los estudiantes una serie de declaraciones en la pizarra o proyector. Cuando el maestro muestra las declaraciones, cada estudiante debe considerar con qué rincón se alinean sus opiniones. Deles a los estudiantes de 10 a 30 segundos para pensar con qué esquina se alinean más antes de moverse físicamente a esa esquina.</p> <p>Las preguntas son las siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En el último conflicto con un amigo, pensé en cómo me hacían sentir sus acciones.</li> </ol>
-----------------	---

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. En el último conflicto con un amigo, pensé en cómo mis acciones los hacían sentir.</li> <li>3. En un conflicto, mis propios sentimientos son los más importantes.</li> <li>4. En un conflicto, los sentimientos de la otra persona son los más importantes.</li> <li>5. Tengo que resolver un conflicto antes de poder seguir adelante.</li> <li>6. Soy capaz de pasar de un conflicto incluso si no se resuelve completamente.</li> </ol> <p>Cuando los estudiantes roten a varios rincones, anímelos a que compartan sus pensamientos o razonamientos con la clase durante la discusión. Debe haber una pequeña discusión después de cada declaración, y siéntase libre de agregar / enmendar las declaraciones como mejor le parezca.</p> <p>Explíqueles que todos abordan y manejan el conflicto de diferentes maneras, y que todas las comunidades tendrán casos de conflicto. Dicho esto, hay una herramienta que podemos usar para desarrollar nuestra empatía y habilidades de toma de perspectiva, que son cruciales para mantener a una comunidad. Esa herramienta se llama el Plano.</p> <p><b>Satisfaciendo las necesidades de los estudiantes:</b>          Para los estudiantes que tengan un impedimento físico o clases con espacio limitado, los estudiantes también pueden recibir trozos de papel de construcción de diferentes colores, usar mini pizarrones blancos o dibujar las etiquetas de las cuatro esquinas en letras grandes en papel normal para "mostrar" para cada declaración.</p>
<p><b>Desarrollando habilidades y conocimiento</b></p>	<p><b>Planes de instrucción:</b>  <i>Lección</i>          Comience la lección presentando el cuento "Gracias, Señora de Langston Hughes. La historia versa sobre un joven que se llama Roger, quien roba el bolso de una señora mayor de edad para poder comprar un par de zapatos que no puede pagar. La señora, Luella Bates Washington Jones, lleva a Roger a su casa y comparte una comida con él. Durante la comida, ella habla de haber estado en la situación de Roger antes.</p> <p>Léales la historia en voz alta a los estudiantes; como alternativa, usted puede hacer que los estudiantes lean la historia de forma independiente o en círculos. Después de que los estudiantes hayan leído la historia, pídeles que respondan las siguientes preguntas por su cuenta.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escoge una escena de la historia. Esto podría ser cuando agarran a Roger robando, cuando la Sra. Luella Bates Washington Jones se enfrenta a él, o cuando comparten una comida juntos.</li> <li>• Basado en la escena elegida, describa el conflicto. ¿Qué pasó? ¿Cómo actuó y respondió cada persona a la otra persona? ¿Cómo estaba cada persona en lo correcto o equivocado?</li> <li>• ¿Cómo eligieron resolver el conflicto?</li> </ul> <p>Después de que los estudiantes hayan respondido esas preguntas y las hayan discutido con la clase, pregúnteles qué sentimientos creen que sintió cada persona en la historia. Pídeles que consideren si Roger consideró cómo se sentiría la señora cuando él le robara el bolso, y si la señora consideró cómo se sentía Roger mientras le robaba. Luego, después de que algunos estudiantes compartan, presénteles el Plano, que es una herramienta que puede ayudarlos no sólo a resolver conflictos, sino también a desarrollar su toma de perspectiva y empatía.</p>



Explíqueles que hay dos componentes en el Plano: la Reflexión del Plano y la Conferencia de Planos. Cuando participamos en una Reflexión del Plano, consideramos un conflicto tanto desde nuestra propia perspectiva como desde la de la otra persona. Explíqueles que la toma de perspectiva es cuando pensamos o vemos una situación desde el punto de vista de otra persona. Imaginamos cómo podrían sentirse, qué podrían pensar y cómo podrían reaccionar. Practicar la toma de perspectiva ayuda a construir empatía, que es la capacidad de comprender y compartir los sentimientos de otra persona. Esta herramienta se puede utilizar para reflexionar sobre un conflicto pasado o anticipar un conflicto futuro.

Los conflictos pasados son los que ya han sucedido: un ejemplo puede ser un argumento en el que dos estudiantes se metieron al decidir quién desempeñaría qué papel en un proyecto grupal. Un conflicto futuro es uno que podemos anticipar: un ejemplo puede ser cuando sabes que tienes que trabajar con alguien con quien no te llevas bien en un proyecto grupal. Al practicar el uso del Plano para los dos tipos de conflictos nos ayuda a ser mejores al considerar lo que otras personas pueden estar pensando o sintiendo.

Luego, individualmente o en grupos, los estudiantes deben usar una Reflexión del Plano para analizar el conflicto en la escena que eligieron de "Gracias, Señora." El maestro debe explicarles a los estudiantes que cuando reflexionamos sobre los conflictos pasados, podemos aprender de nuestros errores, fortalecer nuestras habilidades para tomar perspectivas e identificar estrategias para manejar conflictos futuros similares de manera más efectiva. Además, aunque sí puede ser difícil, también podemos pensar en conflictos potenciales y futuros para que estemos más equipados para lidiar con ellos de una manera positiva. Pídeles a los estudiantes que piensen en la actividad de las cuatro esquinas al principio de la clase. Explíqueles que puede ser difícil hablar sobre sus sentimientos y los sentimientos de otra persona cuando han tenido un conflicto con esa persona. Pídeles a los estudiantes que reflexionen y escriban sus respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Por qué podría ser difícil compartir tus sentimientos con la persona con la que te has metido en conflicto?
- ¿Por qué podría ser difícil escuchar a la otra persona explicar sus sentimientos después de un conflicto?

Continúe explicándoles que a veces, necesitamos más apoyo y tiempo para reflexionar sobre nuestros conflictos porque estamos tan secuestrados por nuestras emociones. En esos momentos, podemos tener una Conferencia de Planos. Al principio del año, nuestra clase creó un Acuerdo como parte de un acuerdo sobre las emociones que queremos sentir como grupo. Todas las comunidades tendrán momentos en los que los miembros no están de acuerdo o entran en conflicto. Muchas veces, sentimos emociones desagradables cuando estamos en conflicto con otras personas, y parte de nuestra responsabilidad como miembros de la comunidad es reparar nuestras comunidades han sido perjudicadas.

Una ConferenciaUn debate de Planos les brinda a las personas en conflicto un espacio seguro para expresar sus emociones y escuchar activamente las perspectivas de los demás. Además, les da tiempo para reflexionar en un espacio privado y de apoyo con un facilitador para ayudar a guiar esas reflexiones y ayudar a llegar a una resolución. La

	<p>ConferenciaEl debate nos permite ayudar a reparar nuestra comunidad. En la conferencia, las personas involucradas en un conflicto cuentan con el apoyo de un facilitador como un maestro o consejero para ayudar a las personas tanto a reflexionar como a compartir sus respuestas a las preguntas de la Reflexión del Plano con el objetivo de reparar la relación. Es importante tener en cuenta que no todos los conflictos se resolverán, pero el objetivo es ver la perspectiva de otra persona y valorar la humanidad de otro para que los estudiantes puedan aprender civilizadamente a través de las diferencias.</p>
<p><b>Cierre y evaluación</b></p>	<p><b>Planes de instrucción:</b>  <i>Reflexión de cierre</i>          Para cerrar la lección, pídale a los estudiantes que reflexionen sobre el hecho de que muchas veces, hay múltiples partes de una historia y que siempre podemos trabajar para construir nuestras habilidades de toma de perspectiva y empatía. Anime a los estudiantes a que reflexionen individualmente y que generen un conflicto de sus propias vidas que podría analizarse con el Plano. Deben abordarse las siguientes pautas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Describe quiénes son las dos personas (usa nombres simuladas si se basa en un conflicto real) y cuál es su relación.</li> <li>• Describe el conflicto. ¿Qué pasó entre las dos personas?</li> <li>• Describe las reacciones de cada persona. ¿Qué se dijeron / hicieron el uno al otro, y cómo eligieron abordar el conflicto?</li> <li>• Responde a cada una de las preguntas de la Reflexión del Plano.</li> </ul> <p>Termine explicándoles que, al igual que tomar Meta-Momentos, practicar la toma de perspectiva puede parecer costoso al principio, pero con más práctica ayudará a desarrollar las habilidades que necesitamos para resolver conflictos y ser nuestro mejor yo.</p>