

NIVEL
ESCUELA
PRIMARIA 3-5

LECCIÓN 3

HABILIDADES DE SUPERACIÓN

HABILIDADES DE SUPERACIÓN

Estándares tratados

Los estudiantes aprenderán técnicas para manejar el estrés y el conflicto.

Los estudiantes identificarán varias fuentes que influyen en los comportamientos de salud mental, emocional y social de una persona.

Los estudiantes demostrarán habilidades efectivas de comunicación verbal y no verbal para mejorar la salud.

Los estudiantes demostrarán estrategias no violentas para manejar o resolver conflictos.

Los estudiantes participarán en conversaciones enfocadas sobre temas y textos apropiados para el grado; construirán sobre las ideas de los demás, plantearán preguntas específicas, responderán para aclarar el pensamiento y expresarán nuevos pensamientos.

Objetivos

- Los estudiantes podrán entender qué es el estrés e identificar sus efectos en sus vidas.
- Los estudiantes podrán identificar técnicas y estrategias para enfrentar situaciones que provocan estrés.

Materiales necesarios

Tablero o cartulina y marcadores (“Lo hacemos”)

Papel, aproximadamente tres hojas para cada estudiante (“Lo hacemos”)

Materiales para colorear para cada estudiante (“Lo hacemos” y “Lo hace”)

Actividad inicial (5 minutos)

Pida a los estudiantes que levanten la mano si alguna vez tuvieron un mal día, o un día en que sintieron que las cosas seguían empeorando y que nada salió bien. Luego pregunte a los estudiantes si alguna vez han oído hablar del estrés o pueden explicar con sus propias palabras lo que significa el estrés. Después de tomar algunas respuestas de los estudiantes, explique que el estrés se produce cuando una persona se siente preocupada por las cosas en su vida o se siente incómoda con una situación. Diga a los estudiantes que el estrés y la preocupación son emociones que pueden tener efectos tanto físicos como mentales sobre una persona. Un efecto físico es cuando el cuerpo de una persona se siente enfermo o mal, y un efecto mental es cuando una persona se siente triste o molesta en su mente.

Conocimiento presentado por el Maestro/Lo hago (10 minutos)

Pida a los estudiantes que se pongan de pie y sigan sus instrucciones cuidadosamente. Indique a los estudiantes que respiren lentamente por la nariz y por la boca. Demuestre esta técnica dramáticamente a los estudiantes para que puedan ver cómo toma tiempo con cada respiración y son intencionales en cómo respira. Haga esto cinco veces con la clase. Diga a los estudiantes que les fue muy bien y que desea hacer una actividad más con ellos parados al lado de su asiento. Diga a los estudiantes que pongan sus cuerpos muy rígidos y apretados, como si todo su cuerpo fuera una tabla grande y recta. Demuestre. Después de que la clase mantenga esta posición por unos momentos, pida a los estudiantes que suelten sus cuerpos, como fideos mojados. Demuestre aflojando su cuerpo y moviéndose por todas partes, dejando que tus brazos se agiten. Diga a los estudiantes que vuelvan a apretar sus cuerpos y que se relajen y se sacudan. Haga esto algunas veces. Después de que completarlo, pida a los estudiantes que regresen a sus asientos.

Pregunte a los estudiantes cómo se sienten después de esta actividad de respiración y movimiento corporal. Uno o dos estudiantes deben sugerir que se sienten relajados, pero si no lo hacen, solicite a la clase que responda. Explique a la clase que esas dos actividades corporales son ejemplos de formas de sobrellevar nuestras emociones, calmarse y relajarse.

Práctica dirigida para estudiantes/Lo hacemos (15 minutos)

Diga a los estudiantes: “Es importante controlar y manejar el estrés en sus vidas. Para hacer esto, debemos examinar las cosas que causan estrés para ver si hay formas saludables de manejarlas. Vamos a crear una lista de habilidades y estrategias que pueden ayudarnos a todos a enfrentar las cosas que causan estrés en nuestras vidas”.

Pida voluntarios para dar un ejemplo de algo que les preocupe o pueda causar estrés en sus vidas. A medida que los estudiantes den ejemplos de factores estresantes, escríbalos en el pizarrón o en cartulina. Junto a la lista de factores estresantes que sugirieron los estudiantes, cree una nueva lista en la pizarra de los calmantes para el estrés y las habilidades de superación. Pida a los estudiantes que lo ayuden a pensar en ideas. Si los estudiantes tienen problemas, sugiérales lo siguiente:

1. Jueguen afuera o hagan ejercicio
2. Estírense
3. Lean un libro
4. Hagan garabatos/hagan dibujos/inicien un proyecto de arte
5. Hablen con alguien sobre cómo se sienten
6. Practiquen técnicas de respiración lenta (como la que dirigió en “Lo hago”)
7. Practiquen técnicas de relajación corporal (como la que dirigió en “Lo hago”)
8. Toquen música y bailen
9. Piensen en cosas que les haga feliz.
10. Pasen tiempo con una mascota
11. Tomen una siesta
12. Tomen un baño o ducha
13. Cuenten hacia atrás desde 10 lentamente
14. Escriban o documenten tus sentimientos
15. Cierren los ojos y visualicen un lugar seguro y tranquilo

Explique que a veces las personas pueden necesitar usar más de una estrategia para ayudarlos, o a veces una estrategia que funciona para una persona no funcionará para otra. Además, explique que una persona aún puede sentir estrés incluso después de usar la estrategia, pero puede que no sea tan fuerte como lo era antes. Haga hincapié en la importancia de que las personas aprendan estrategias que los ayuden a enfrentar estas emociones.

Guíe a los estudiantes a través de la creación de un libro “Cómo sobrellevar las emociones”. Pase tres pedazos de papel a cada estudiante y pídale que doblen las páginas en un libro. Diga a los estudiantes que elegirán una emoción para cada página del libro y escribirán el nombre de la emoción en la parte superior de la página. Debajo de la emoción, los estudiantes escribirán las estrategias que usan para enfrentar esta emoción. Guíe a los estudiantes en la actividad y haga que todos tengan la misma emoción para la primera página. Haga que los estudiantes escriban “enojo” en la parte superior de la primera página de su libro y luego, como clase, discuta las estrategias que podrían usar para ayudarlos a sobrellevar esta emoción. Indique a los estudiantes que escriban las estrategias que discutieron. (*No es necesario que sean exactamente iguales*). Haga hincapié en la importancia de usar la comunicación como una estrategia para ayudarlos a sobrellevar la emoción de la ira.

Práctica independiente del estudiante/Lo hace (20 minutos)

Haga que los estudiantes completen algunas páginas más en el libro de forma independiente o en grupos pequeños. Aliente a los estudiantes a elegir emociones que sienten que experimentan a menudo y para las cuales pueden necesitar mejores estrategias para ayudarlos a sobrellevarlas. Camine por la habitación y supervise a los estudiantes mientras trabajan. Deje que los estudiantes usen sus materiales para colorear para crear arte y diseños en sus libros.

Cierre (5 minutos)

Después de que los estudiantes hayan tenido suficiente tiempo para completar sus libros, permita que los estudiantes compartan una emoción que experimenten y las estrategias que identificaron para ayudar a sobrellevar esta emoción. Después de que algunos estudiantes hayan compartido sus resultados, resuma la lección enfatizando la importancia de comunicar cómo se siente uno.

Preguntas para la evaluación

1. ¿Cómo se puede lidiar con el estrés y la preocupación de una manera saludable?
2. ¿Qué estrategias de superación pueden usar?
3. ¿Creen que usar una estrategia de superación les impedirá por completo sentir esa emoción?
4. ¿Deberíamos burlarnos de alguien por compartir sus emociones con nosotros?
¿Creen que se necesita coraje para hablar de nuestras emociones?

Extensiones de la lección

Extensión de arte

Para esta extensión, necesitará dos placas de papel y un sujetador para cada estudiante. Diga a los estudiantes que, para recordar algunas de las ideas sobre cómo lidiar con el estrés o la preocupación, crearán una rueda de habilidades de superación. Guíe a los estudiantes a través de los siguientes pasos para crear la rueda de las habilidades de superación:

1. Tome la primera placa de papel y corte un pequeño triángulo/rebanada hacia el centro para poder ver la placa que se sujetará debajo de ella.
2. Inserte un sujetador de papel en la primera placa con el triángulo recortado y luego en la segunda placa para que la placa superior pueda girar sobre la placa inferior.
3. Gire la placa superior, y cada vez que una nueva sección de la placa inferior quede expuesta, escriba una de sus habilidades de superación favoritas de la lista que se creó en la pizarra en cada sección de la placa inferior. *(Los estudiantes escribirán 10 de sus habilidades de superación favoritas de la lista generada en clase en la placa de papel inferior).*
4. ¡Una vez que todas las habilidades de superación hayan sido escritas en la placa inferior, decore!
5. Pida a los estudiantes que escriban sus nombres en la parte inferior de su rueda para que sepan que es suyo, y dígales que pueden llevárselos a casa o mantenerlos en la escuela para ayudarles a recordar cómo lidiar con el estrés y la preocupación.

Extensión teatral

Represente diferentes situaciones o escenarios que involucran preocupaciones controlables e incontrolables. Asegúrese de recordar a los estudiantes que utilicen las habilidades de superación que aprendieron durante la lección.

Extensión ELA

Cree una tabla de sinónimos para el refrán “calmarse”. ¿Qué cosas específicas se pueden hacer para ayudarlo a “calmarse”?

Extensión de la literatura

Lea el libro *Is a Worry Worrying You?*, de Ferida Wolff y Harriet May Savitz, a la clase. Después de leer el libro, formule a los estudiantes las siguientes preguntas: ¿Cuáles fueron algunas de las preocupaciones que molestaron al personaje principal? ¿Qué hizo el personaje principal para deshacerse de las preocupaciones? ¿Pueden relacionarse con las preocupaciones del personaje principal? ¿Cuáles son algunas cosas o situaciones que les preocupan o añaden estrés a su vida?

Extensión de la literatura

Lea *Thunder Cake*, de Patricia Polacco, y pida a los estudiantes que piensen en cómo Thunder Cake brinda comodidad al personaje principal durante la tormenta. Para despertar el pensamiento del estudiante, puede hacer las siguientes preguntas durante y/o después de la lectura:

1. ¿De qué está asustado el personaje principal y cómo saben que está asustado?
2. ¿Se identifican?
3. ¿Qué le dice su abuela que haga cada vez que ve un rayo?
4. ¿Cómo ayuda la sugerencia de su abuela?
5. ¿Qué cosas tiene que hacer el personaje principal para recolectar los ingredientes?
6. ¿Por qué creen que el personaje principal está dispuesto a reunir todos los ingredientes, incluso con la tormenta acercándose?
7. ¿Por qué su abuela dice que es valiente?
8. ¿Cómo ayudó Thunder Cake a disminuir el miedo del personaje principal a la tormenta?

Discuta cómo todas las personas pasan por situaciones estresantes, tristes y atemorizantes. Sin embargo, es importante que uno se concentre en lo que le trae la felicidad como una manera de enfrentar situaciones difíciles.

Extensión para Educación Física

Reproduzca el clip de sonido de una relajación guiada (*se pueden encontrar en Internet*) y guíe a los estudiantes a través del ejercicio.