

## Mes de un vistazo: diciembre

Actividad	Comprensión duradera	Vocabulario	Tiempo necesario para completar
-----------	----------------------	-------------	---------------------------------



La montaña rusa emocional	Todas las emociones tienen un propósito importante.	alegría, ira, tristeza, asco, miedo	45 minutos
Depresión versus tristeza: ¿cuál es la diferencia?	La tristeza es una emoción humana que un evento puede desencadenar, pero la depresión está fuera del comportamiento normal de una persona.	depresión, tristeza, desencadenantes	45 minutos
Puedo hacerle frente	Crear alternativas para guardar nuestros sentimientos en nuestro interior nos ayuda a desarrollar mejores prácticas de bienestar emocional.	afrontar, emoción, sentimiento, salida	45 minutos
Cabezas abajo, pulgares arriba	Casi siempre hay alguien que puede identificarse con las situaciones que nos desafían.	afrontar, emoción, sentimiento, salida	45 minutos
¿Qué haría Ace?	Oportunidades reflexivas.		5-30 minutos

# Diciembre



# Plan de actividades

Título: La montaña rusa emocional

Tiempo sugerido: 45 minutos

Grado(s) sugerido(s): 6.º a 8.º

<b>Objetivo de la actividad:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Los estudiantes descubrirán formas de gestionar sus emociones.</li></ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Imágenes de emociones</li><li>• lapices</li><li>• notas adhesivas</li></ul> <b>Vocabulario:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• alegría</li><li>• enojo</li><li>• tristeza</li><li>• asco</li><li>• miedo</li></ul>	<b>Resumen de la actividad:</b> Los académicos crearán conciencia en la comunidad sobre el equilibrio de las emociones.	
	<b>Puente (Conectar y participar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>El facilitador mostrará varias imágenes emotivas al inicio de la sesión.</b></li><li>• <b>Facilitador:</b> <i>Al ver estas imágenes, ¿qué emociones le vienen a la mente? Habla dentro de tu grupo sobre por qué sientes que la imagen representa esa emoción.</i></li><li>• <b>Permita que los estudiantes compartan sus respuestas con el grupo.</b></li></ul>
	<b>Impulsar (enseñar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Facilitador:</b> <i>Pensemos en algunos sentimientos y emociones comunes. Incluso puedes pensar en estas emociones según determinados grupos de edad. ¡Y ve!</i></li><li>• <b>El facilitador escribirá las respuestas de los estudiantes y les indicará, según sea necesario, respuestas adicionales. Divida las emociones en categorías de alegría, tristeza, ira, miedo y disgusto. Mientras los estudiantes nombran las emociones, el facilitador explicará que organizar las emociones ayuda al cerebro a procesarlas. Además, el facilitador debe explicar que las emociones pueden cambiar a lo largo del día y ¡está bien! ¡A veces está bien estar en una montaña rusa emocional!</b></li><li>• <b>Facilitador:</b> <i>En la vida, todas estas emociones tienen un propósito importante. Proporcionan claridad sobre nuestros verdaderos sentimientos en nuestros entornos actuales. Estas emociones pueden ayudarnos a conectarnos con los demás, evitar peligros o recuperarnos de una pérdida.</i></li></ul>

**Construir  
(ensayar y  
construir para  
transferir/cerrar)**

- Los estudiantes escribirán una emoción en una nota adhesiva. El facilitador les pedirá que busquen un socio con quien intercambiar su billete. Cada alumno leerá la emoción de la nota y sugerirá formas de afrontarla de forma segura. Luego, los académicos encontrarán otro académico con quien intercambiar notas adhesivas. Cada alumno leerá la emoción de la nota y sugerirá formas de afrontarla de forma segura. El facilitador puede permitir que los estudiantes realicen de 3 a 4 rondas si el tiempo lo permite.
- Después de la ronda final, el facilitador puede hacer que todos regresen a sus asientos.
- **Facilitador:** *Académicos, hasta ahora han tenido la oportunidad de compartir con al menos dos personas. ¿A quién le gustaría compartir su emoción y los consejos que le han dado para ayudarle a afrontarla?*



# Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación	Sugerencias para la aceleración	Andamios para educación especial y estudiantes de inglés
---------------------------------	---------------------------------	--



<p><b>El facilitador puede hacer preguntas motivadoras.</b></p> <p><b>El facilitador puede permitir más tiempo para que los académicos compartan. No es necesario que giren tantas veces como se describe en la guía.</b></p>	<p><b>Los académicos pueden crear una propaganda para un mensaje comunitario que promueva formas saludables de afrontar las emociones negativas.</b></p> <p><b>Los académicos pueden crear un anuncio de servicio público o una hoja rápida comunitaria titulada La montaña rusa emocional.</b></p>	<p><b>Los estudiantes pueden pensar en parejas y compartir ideas con su compañero durante la actividad como apoyo.</b></p> <p><b>Los académicos pueden usar emojis para compartir sus emociones.</b></p>
---	---	--

## Reflexión de la actividad:

**El facilitador debe hacer a los académicos las siguientes preguntas:**

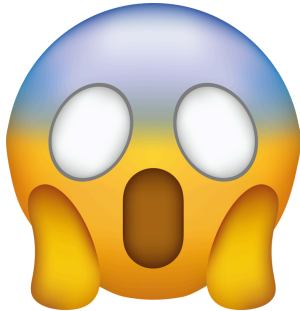
- ¿Cuáles son algunas formas saludables en las que podemos afrontar nuestras emociones?
- ¿Cómo se sintió al intercambiar emociones con otros académicos? ¿Qué estrategias compartiste?
- ¿Por qué es importante poner nombre a nuestras emociones de forma saludable?

**Recursos suplementarios: N/A**



# La montaña rusa emocional

Miedo



Enojo



Asco



Tristeza



Alegría



# Plan de actividades

Título: Depresión versus tristeza: ¿cuál es la diferencia?

Tiempo sugerido: 45 minutos

Grado(s) sugerido(s): 6.º a 8.º

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Los académicos identificarán la diferencia entre tristeza y depresión.</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>papel de construcción</li> <li>marcadores</li> <li>lapices</li> <li>tijeras</li> <li>hoja de enriquecimiento tristeza-vs-depresión</li> </ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>depresión</li> <li>tristeza</li> <li>desencadenantes</li> </ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes examinarán y explorarán la diferencia entre depresión y tristeza y aprenderán cuáles son los posibles desencadenantes de ambas.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> <i>¿Cuál es la diferencia entre experimentar depresión y experimentar tristeza? ¿Cómo describe la depresión? ¿Cómo describe la tristeza? ¿En qué se parecen? ¿En qué se diferencian? Estas son las preguntas que exploraremos para cerrar las brechas en nuestra comprensión de la depresión y la tristeza.</i></li> </ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> <i>La tristeza es una emoción humana que un evento puede desencadenar, pero la depresión está fuera del comportamiento normal de una persona. La depresión afecta la vida y la rutina cotidianas de una persona. La tristeza es temporal y normal. Pensemos en lo que acabo de decir y trabajemos en grupos para resaltar las diferencias entre tristeza y depresión.</i></li> </ul>
	<p><b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>El facilitador distribuirá la hoja de enriquecimiento Tristeza versus Depresión. Los académicos pueden trabajar de forma independiente o en grupos pequeños para resaltar las características de la tristeza y la depresión.</b></li> <li><b>Luego, los académicos trabajarán en grupos para crear un recurso de autoayuda que ayude a otros a comprender las diferencias entre la depresión y la tristeza. Tienen la opción de crear algo de la siguiente lista:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>libro animado</li> <li>Marcador</li> <li>Volantes</li> </ul> </li> <li><b>Los académicos tendrán la oportunidad de presentar su producto al grupo y explicar cómo podría resultar beneficioso para otros.</b></li> </ul>



# Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación	Sugerencias para la aceleración	Andamios para educación especial y estudiantes de inglés
---------------------------------	---------------------------------	--



<p>El facilitador puede compartir escenarios y ayudar a los estudiantes a determinar si los personajes del escenario están tristes o deprimidos.</p> <p>Los estudiantes pueden ser emparejados con un compañero para recibir apoyo durante todo el período de la actividad.</p> <p>Los estudiantes pueden tener más tiempo para completar la hoja de enriquecimiento.</p>	<p>Los académicos pueden crear una propaganda para un mensaje comunitario que promueva formas saludables de afrontar la depresión y la tristeza.</p> <p>Los académicos pueden crear una hoja informativa para los miembros de la comunidad.</p>	<p>Los estudiantes pueden tener más tiempo para completar la hoja de enriquecimiento.</p> <p>La hoja de enriquecimiento se puede traducir al idioma nativo del académico.</p> <p>Los académicos pueden ser emparejados con alguien que hable su idioma nativo.</p>
---	---	--

**Reflexión de la actividad:** ¿Por qué es importante saber la diferencia entre depresión y tristeza?

**Recursos suplementarios:** NA



# Tristeza vs. Depresión

**Resalte las características de la tristeza usando un color y las características de la depresión usando otro. Agregue una clave al final de la página para mostrar qué color se usó para la tristeza y cuál para la depresión.**

- Abrumado por muchos aspectos de tu vida.
- Una emoción que va y viene
- Dura poco tiempo
- Generalmente diagnosticado
- Asociado con enfermedades mentales.
- Cambia temporalmente tu estado de ánimo
- Se desahoga y llora para obtener alivio y sentirse mejor.
- Desesperación
- Baja motivación
- Sólo necesito un tiempo de descanso
- Cambios en el sueño
- Problemas para concentrarse
- Irritabilidad por una situación.
- Causado por un evento decepcionante.
- El cansancio y la falta de energía están asociados con esto.
- Todavía puedo reír y sentirme reconfortado por las cosas.
- Puede provocar pérdida o aumento de peso.
- Deseo de estar solo todo el tiempo.
- Todavía puedes hacer cosas que disfrutas
- Todavía puedo estar agradecido por la mayoría de las cosas.

**¿Fue difícil determinar si algunas de estas eran características de tristeza o depresión? ¿Cómo lo decidiste? Esté preparado para discutir sus opciones con el grupo.**



# Plan de actividades

Título: Puedo afrontarlo

Tiempo sugerido: 45 minutos

Grado(s) sugerido(s): 6.º a 8.º

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Los estudiantes aprenderán a afrontar sus emociones en lugar de retenerlas.</li></ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>"hoja de bienestar para el afrontamiento emocional"</li></ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>afrontar</li><li>emoción</li><li>sentimiento</li><li>salida</li></ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes desarrollarán estrategias de afrontamiento para usar cuando experimenten emociones que pueden ser difíciles de procesar.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Sé que es posible que los adultos no siempre parezcan entenderte. Lo creas o no, entiendo que los estudiantes de secundaria enfrentan muchos desafíos. Lamentablemente, es posible que no siempre sepa cómo afrontar los desafíos que enfrenta. Académicos, vamos a crear una lista de salidas que nos ayudarán cuando no nos sintamos bien. Las salidas deben ser positivas y pueden incluir cosas como deportes o hablar con una persona de confianza.</i></li></ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Al crear alternativas para guardar nuestros sentimientos en nuestro interior, estamos desarrollando mejores prácticas de bienestar emocional.</i></li><li><b>Permita que los estudiantes realicen una lluvia de ideas y discutan alternativas para mantener sus sentimientos en su interior. Pídales que registren su lista de opciones alternativas en un diario para usarla como referencia cuando sea necesario.</b></li></ul>
	<p><b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Después de que todos hayan creado su lista de opciones, permítales compartirlas con el grupo. Anime a otros a agregar a su lista si escuchan buenas ideas.</b></li><li><b>Facilitador:</b> <i>¿Escuchaste alguna idea que te gustó? Si es así, compártelo con el grupo. Permita que los académicos tengan la oportunidad de compartir.</i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Piense en un desafío que haya enfrentado anteriormente. ¿Cómo podría haberte ayudado algo de tu lista de opciones?</i></li></ul>

# Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



Los académicos pueden trabajar con el facilitador para crear estrategias de afrontamiento.

Los académicos pueden entrevistar a personas que hayan experimentado desafíos comunes para compartir cómo los afrontaron. Pueden crear un vídeo corto titulado "Yo puedo afrontarlo y tú también".

Los académicos pueden investigar imágenes que representen estrategias de afrontamiento que les gustaría utilizar.

**Actividad de reflexión:** ¿Por qué es importante tener estrategias para afrontar tus emociones?

**Recursos complementarios:**

<https://learn.genetics.utah.edu/content/addiction/mouse/>



# Hoja de afrontamiento del bienestar emocional

**Instrucciones:** Complete cada afirmación con una emoción diferente. En el cuadro al lado, haga una lista de formas saludables de afrontar cada emoción.

Cuando me siento...

Cuando me siento...

Cuando me siento...

Cuando me siento...

Cuando me siento...



# Plan de actividades

Título: Cabeza abajo, pulgar hacia arriba

Tiempo sugerido: 45 minutos

Grado(s) sugerido(s): 6.º a 8.º

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Los académicos se irán entendiendo que casi siempre hay alguien que puede identificarse con las situaciones que nos desafían.</li></ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>lista de escenarios</li><li>marcador de pizarra inteligente si se proyectará la lista</li></ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>relatar</li></ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Muchas veces sentimos que nadie nos entiende y que no hay nadie a quien recurrir, pero esta actividad mostrará cuán similares son nuestras experiencias.</p>	
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>A veces podemos sentir que nadie nos entiende o que no hay nadie a quien recurrir. No es una buena sensación sentir que nadie puede identificarse contigo. La actividad que he planeado para nosotros puede mostrarte que no somos tan diferentes unos de otros como solemos pensar.</i></li><li><b>El facilitador pedirá a todos los participantes que busquen asiento y agachen la cabeza. No deberían poder ver nada ni a nadie. Sin embargo, deben dejar una mano libre (sobre el escritorio) para que el facilitador la vea. Mientras las cabezas están gachas, proyecta las situaciones. Si esto se hace en un espacio sin tablero, simplemente tome notas en una hoja de papel.</b></li></ul>
	<p><b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Leeré una breve descripción de una situación. Si se aplica a usted, quiero que me dé el visto bueno, pero asegúrese de mantener la cabeza gacha. Escribiré en la pizarra el número de estudiantes que se relacionan con cada situación. Te avisaré cuando puedas bajar los pulgares y levantar la cabeza. Veremos cuántos de vosotros os identificáis con cada situación. Está abierto a una discusión posterior. Una vez que se hayan discutido todas las situaciones, asegúrese de compartir la cantidad de participantes que estaban familiarizados con cada una.</i></li></ul>

# Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración

Andamios para educación especial y estudiantes de inglés



El facilitador puede repetir las situaciones según sea necesario.

El facilitador puede optar por discutir solo 3 situaciones diferentes.

Los académicos pueden desarrollar su lista de situaciones basándose en sus experiencias y las de sus compañeros.

Los académicos pueden crear una opción de respuesta digital para aumentar las respuestas de los participantes.

Los académicos pueden utilizar dispositivos de traducción para asegurarse de que comprenden cada situación.

**Reflexión de la actividad:** ¿Hacer esta actividad te hace sentir que no estás solo? ¿Sientes que los demás pueden identificarse con lo que eres o por lo que has pasado o sigue siendo diferente? Explique sus pensamientos.

**Recursos suplementarios:**



# Cabeza abajo, pulgar arriba

## Descripciones de situaciones

**Facilitador:** *Lea las siguientes descripciones de situaciones y haga que el grupo de forma anónima comparta su aprobación si se identifican.*

- Alguien te ha maltratado sin motivo aparente.
- Alguien te ha dicho algo que te hizo sentir estúpido o te hizo sentir miedo de compartir tus verdaderos sentimientos porque sentías que serías juzgado.
- Te has sentido tan estresado por una situación que sentiste que simplemente no podías soportarla y querías rendirte.
- Realmente quieres invitar a esta chica/chico a un evento, pero nunca antes has hablado con esa persona. Te preocupa que te digan que no.
- Alguien se ha burlado de ti antes. Afirman que sólo están jugando, pero no sabes cómo hacerles saber que realmente hieren tus sentimientos.
- Se ha sentido como si no fuera lo suficientemente inteligente para completar una tarea y estaba demasiado avergonzado para pedir ayuda.
- Has dicho algo que hirió los sentimientos de alguien. Te disculpaste, pero el problema no se solucionó y no estás seguro de que vuelva a ser lo mismo.
- Ha tenido, o necesita tener, una conversación difícil con alguien cercano, pero no sabía cómo empezar.
- Necesitas dejar un mal hábito, pero es difícil y no sabes cómo hacerlo.
- Algo te estresa, pero nunca lo has compartido con nadie.

# Diciembre: ¿qué haría Ace?



Estas son preguntas abiertas reflexivas para iniciar, cerrar o registrar actividades durante el mes. La sugerencia es centrarse en una pregunta y permitir que los académicos profundicen lo más posible en sus respuestas.

## Presión de grupo

## Depresión vs. Tristeza



¿Cuándo cree que la presión de grupo es un problema?

¿Es mala toda presión de grupo? ¿Qué determina si es malo o no?

¿Cuál es la parte más difícil de tomar tus propias decisiones?

¿Por qué querrías cometer tu propio error?

¿En qué se diferencia el comportamiento de una persona deprimida del de una persona triste?

¿Cuál de las siguientes frases describe a alguien que está deprimido? ¿Cuál de las siguientes frases describe a alguien que está triste? ¿Cómo lo sabes?

- Si está molesto por una razón específica.
- Si ha perdido el interés o no encuentra placer en hacer las cosas.

