

Conexión de compasión: Emociones cotidianas

Esta lección brinda a los estudiantes la oportunidad de desarrollar habilidades relacionadas con la compasión y ser amable con los sentimientos de los demás. Esta lección es la primera parte de dos partes.

Cariñoso Sub-Conceptos)

Compasión, Bondad

Plazo de la lección

30-40 minutos

Los materiales requeridos

- ❑ Artículos interesantes para leer y prepararse para preguntas relacionadas con la ciencia de las emociones: <https://www.verywell.com/cuántas-emociones-hay-2795179> y <https://www.verywell.com/understand-body-language-and-facial-expressions-4147228>

Mapa de Normas

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



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

Objetivo de la lección

Serán estudiantes:

- Aplicar su comprensión de los sentimientos y las emociones y predecir cómo se pueden sentir los demás en respuesta a diferentes situaciones.

Conexión del maestro/autocuidado

El acto de compasión por los demás a menudo nos parece fácil a los adultos cuando estamos viendo un documental en movimiento o una transmisión de noticias. Sin embargo, la lucha por mostrar compasión dentro de nuestra propia comunidad es a veces un poco más difícil. Nos hacemos inmunes al vagabundo con el cartel o a la madre soltera que lucha con los paquetes. Esta semana, eche un vistazo concentrado a su comunidad, su escuela e incluso a su salón de clases. ¿Quién podría estar en necesidad que usted puede haber pasado por alto en el pasado? Marcar su compasión con su entorno inmediato realmente puede aumentar la conectividad con sus estudiantes, sus compañeros y su comunidad en general. Cuando estamos conectados, estamos presentes, así que echa un vistazo a tu alrededor. ¿Quién ha caído por las grietas? ¿Cómo puede su compasión ayudarlo a permanecer conectado con su escuela?

Consejos para estudiantes diversos

- Los niños en el espectro del autismo pueden tener dificultades para reconocer las emociones en las expresiones faciales de las personas. Si tiene estudiantes a los que les resultará difícil esta lección, puede completar la actividad en un grupo grande (en lugar de parejas) o trabajar con este estudiante (o grupo de estudiantes) usted mismo (o con un ayudante del salón de clases) para ayudar a guiar la conversación.
- Para recapitular, puede dejar que los estudiantes de este grupo estudien más la imagen y darles emociones específicas para que trabajen en el reconocimiento en función de la imagen. ¿Cómo se ve la felicidad? ¿Cómo se ve la tristeza? Dé a estos estudiantes cosas

específicas para buscar (ceño fruncido, sonrisa, ceño fruncido, ojos grandes) y relacione con una emoción.



Compartir

5-7 minutos

Cuando escuchas la palabra emociones, ¿en qué piensas?

Invite a los estudiantes a responder.

Muestre una imagen de los personajes de Inside Out de Disney: Alegría, Tristeza, Ira, Disgusto y Miedo.



Fuente: http://disney.wikia.com/wiki/The_Emotions

¿Quién reconoce a estos personajes? ¿Qué representan?

Invite a los estudiantes a responder.

A menudo pensamos en emociones como alegría (o felicidad), tristeza, miedo o ira. Algunos científicos creen que los humanos tienen ocho emociones universales; esto significa que todos los seres humanos, sin importar quiénes sean o de dónde vengan, experimentan estas ocho emociones: alegría, tristeza, miedo, ira, disgusto, confianza, sorpresa y anticipación.

Escriba estas emociones en la pizarra o proyéctelas en la pizarra inteligente.

¿Qué palabras de esa lista son palabras nuevas para ti?

Invitar a los estudiantes a responder; es posible que necesiten ayuda para superar el disgusto, la anticipación y tal vez la confianza.



Inspirar

5-7 minutos

Los científicos también nos han dicho que tenemos alrededor de 42 músculos en la cara que crean expresiones faciales que muestran emociones. ¿No es asombroso? Los científicos también nos dicen que la mayor parte de cómo nos comunicamos con otras personas (¿recuerdas cuando aprendimos sobre la comunicación?) sucede no con lo que decimos, sino a través de lo que hacemos, ¡nuestro lenguaje corporal! Nuestras expresiones faciales constituyen una buena parte de ese lenguaje corporal.

Todos, practiquemos hacer caras que muestren las ocho emociones universales (note si los estudiantes también usan naturalmente sus manos para ayudar a expresar la emoción):

1. Ok, en el “3”, haz una cara feliz. 1 - 2 - 3!
2. En el “3”, haz una cara triste. 1 - 2 - 3!
3. En el “3”, haz una cara de miedo. 1 - 2 - 3!
4. En el “3”, haz una cara de enojo. 1 - 2 - 3!
5. Bien, en el “3”, haz una mueca que muestre que estás disgustado. 1 - 2 - 3!
6. En el “3”, haz una cara que muestre confianza. 1 - 2 - 3! (¡Este será más difícil! Puede ser difícil de hacer o identificar, ¡pero anime su esfuerzo!)
7. En el “3”, haz una cara de sorpresa. 1 - 2 - 3!
8. Bien, en el “3”, haz una cara que parezca que estás esperando algo bueno (esto es anticipación). 1 - 2 - 3!

¡Bien! Creo que todos ustedes entienden cómo pueden verse estas emociones en el exterior. Comenta sobre el uso de las manos si lo notaste; los estudiantes probablemente hicieron esto automáticamente (se llevaron las manos a la cara con sorpresa; levantaron las manos para defenderse o sobre la cabeza con miedo, etc.)



Autorizar

12-15 minutos

Ahora vamos a ver con qué facilidad somos capaces de identificar las emociones cuando las vemos en los rostros de otras personas.

Utilice la imagen adjunta u otras imágenes que tenga.

Para esta actividad, pida a los estudiantes que participen en una [pensar. emparejar. compartir.](#) Ponga a los estudiantes en grupos de dos y invite a ambos estudiantes turnarse para compartir entre ellos lo que ven en las imágenes (1-9) y por qué esas personas podrían estar sintiendo esa emoción.

O caminar con las imágenes o colóquelas en la pizarra inteligente. Invite a los alumnos a hablar con su compañero sobre cuál de las ocho emociones creen que está experimentando cada persona y qué podría estar sucediendo para que esta persona use esta expresión y sienta esta emoción.

1. Mira de cerca una de las caras.
2. Identificar la emoción que se expresa.

-
-
3. Discuta por qué esta persona podría sentirse de esta manera.



Reflejar

5-7 minutos

Lo que es importante entender de esta lección es que todos en el mundo, sin importar quién seas, siente estas emociones. Y todos hacemos expresiones muy similares cuando sentimos estas emociones, por lo que es bastante fácil reconocer cuando alguien está triste, asustado, molesto o feliz. ¿Recuerdas cómo hablamos antes sobre ser un ayudante? ¿Qué supones que los ayudantes son realmente buenos para ver en otras personas?

Invite a los estudiantes a responder. Busque que los estudiantes digan "emociones" o "expresiones faciales que muestren emociones", etc.

Sí, los ayudantes son buenos para ver cuando las personas están asustadas, molestas o tristes, y eso los hace querer ayudar. Hay otra emoción dentro de nosotros llamada compasión de la que hablaremos en nuestra próxima lección. La compasión es como una emoción de superpoder que nos ayuda a convertirnos en ayudantes. A menudo reconocemos la compasión por lo que alguien hace o dice frente a lo que ves en su rostro. Sin embargo, hablaremos más sobre eso en la próxima lección.

Hoy, sin embargo, dedique algún tiempo a estudiar los rostros de las personas. Vea si puede decir, solo por lo que ve, cómo se sienten. Si observa a alguien que se ve triste o molesto, ¿qué puede hacer para mostrarle bondad a esa persona y demostrarle que le importa cómo se siente? A veces puedes ayudar simplemente reconociendo que están tristes y los notaste. Simplemente diciendo: "¡Oye! Te ves triste. ¿Estás bien?" puede hacerlos sentir mejor.



Ideas de extensión

- Para una conexión científica, podrías hacer más con los 42 músculos faciales. Muestre una imagen de estos músculos o investigue los músculos primarios que mueven los ojos y la boca para formar expresiones y pida a los estudiantes que hagan varias expresiones y sientan cómo se mueven los músculos. Se necesitan más músculos para fruncir el ceño que para sonreír, ¡así que puede decirles a los estudiantes que trabajen menos y sonrían más!
- Si tiene tiempo extra, puede terminar la lección reproduciendo un clip de Inside Out cuando Riley no tiene sus emociones para ayudarla (la escena en la que se escapa de casa y se sube al autobús). Puede extender la discusión hablando sobre cómo nuestras emociones, incluso emociones como la tristeza, la ira y el miedo, son buenas para nosotros y nos ayudan a tomar buenas decisiones.
- ¡Sería divertido hacer esta actividad con tu propia clase de caras! Si tiene los medios, repita las imágenes de emociones con sus propios alumnos (¡tomar fotos con un teléfono inteligente funcionaría!) Y luego comparta la actividad con una clase vecina de segundo grado.

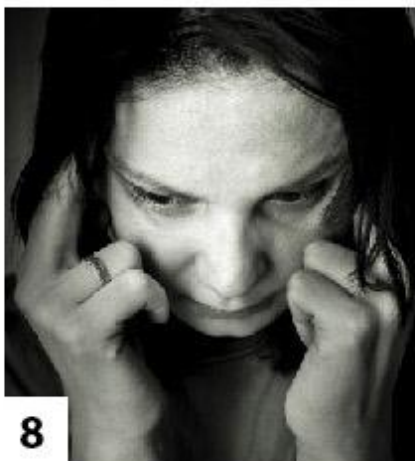


DESIGNADO POR CASEL
COMO PROGRAMA
RECOMENDADO PARA EL
APRENDIZAJE SOCIAL Y
EMOCIONAL.

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

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

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>



Fuente: <https://k12.thoughtfullearning.com/minilesson/seeing-emotion-facial-expressions>