

Construyendo un vocabulario emocional

Los adultos pueden apoyar el desarrollo de habilidades sociales y emocionales de los estudiantes — y de otros adultos — ayudándolos a desarrollar su vocabulario emocional, las palabras que usamos para describir nuestros sentimientos y nuestras respuestas a las experiencias. Esto puede mejorar la autoconciencia o la capacidad de reconocer las emociones y los valores de uno, así como sus fortalezas y desafíos. Intente implementar estas estrategias de vocabulario emocional:

• Etiquete los sentimientos observados:

Los educadores pueden etiquetar los sentimientos que observan en sus alumnos para desarrollar la conciencia de sí mismos. Puede ser útil hacer un seguimiento de una declaración con una estrategia para manejar la emoción observada.

Ejemplos:

"Noto que estas muy *frustrado* con esta actividad. ¿Le gustaría tomar un descanso para tomar un trago de agua antes de volver? "

"¡Eres muy *enérgico*! Pronto nos centraremos en una revisión de prueba, así que respiremos profundamente juntos antes de pasar a la siguiente actividad."

"Parece que hoy estás *distraído*. ¿Sería útil escribir una entrada en el diario de lo que tiene en mente antes de comenzar su trabajo hoy? "

• Validar sentimientos:

Normalizar las emociones es una forma eficaz de desarrollar la competencia social y emocional en los estudiantes. Reconocer que las emociones no son "buenas" o "malas" sino que simplemente son cómodas o incómodas ayudará a que las conversaciones sobre los sentimientos sean una práctica constante en el aula.

Ejemplos:

"Parece *agotador* manejar todas las responsabilidades en la escuela".

"Es genial verte *seguro* del trabajo que dedicaste a este proyecto".

"Gracias por compartir que te sientes *ansioso* por esta examen. Puede ser angustiante mantener esos sentimientos dentro o para sí mismo ".

• Modele la identificación y vocalización de sus propias emociones:

Los educadores pueden practicar sus propias habilidades de autoconciencia modelando la identificación de las emociones que experimentan en el aula y compartiéndolas con los estudiantes, según corresponda.

Ejemplos:

"Estoy *entusiasmado* con el calendario de esta semana; ¡Tenemos muchos eventos!

"Me *preocupa* seguir en nuestro trabajo conjunto. Sigamos enfocados en nuestro trabajo para no quedarnos atrás ".

• Comparta un momento en el que sintió una emoción similar y cómo se sintió físicamente:

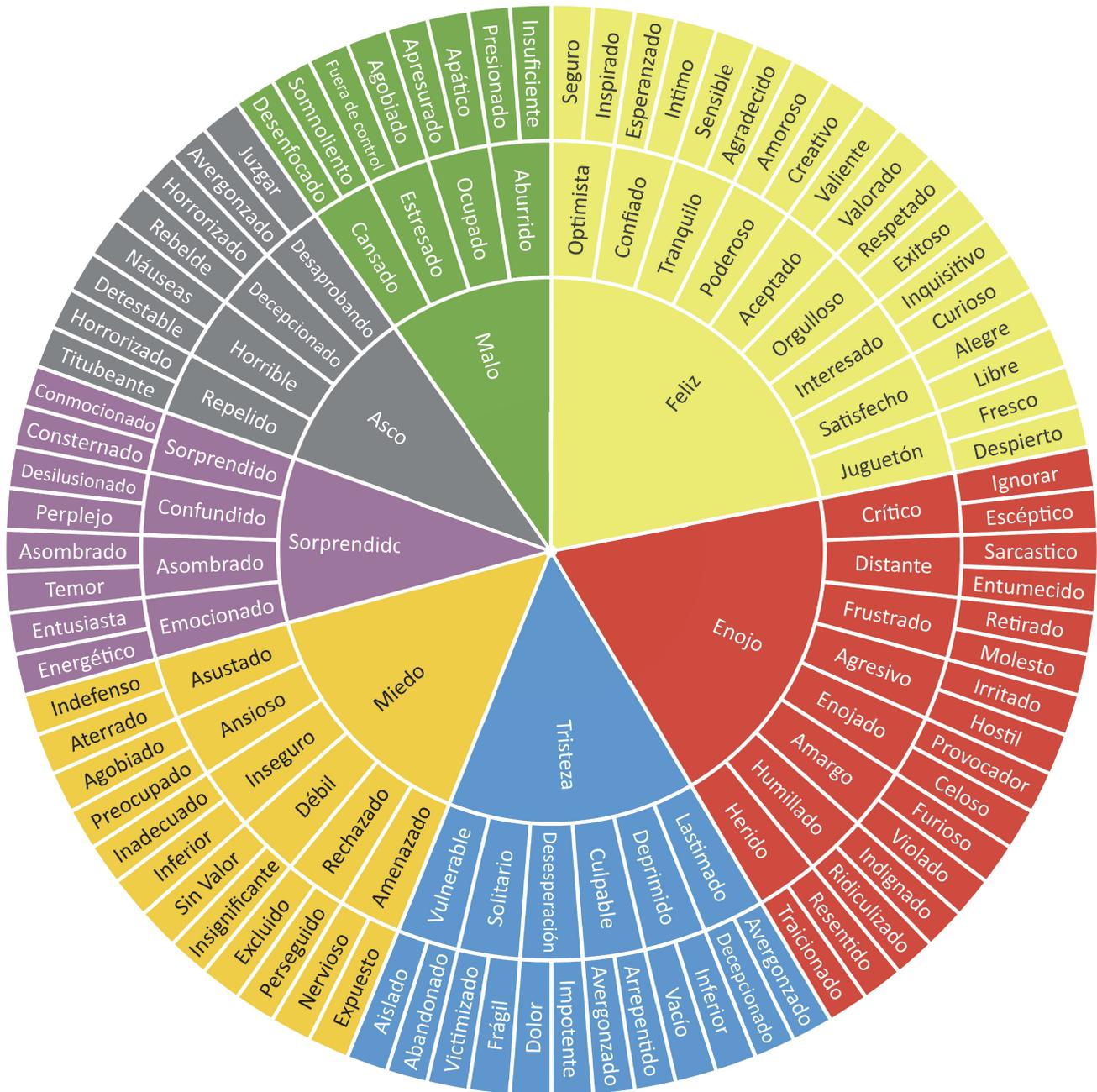
Los educadores pueden crear un aprendizaje seguro y de apoyo al sentir empatía por los sentimientos y experiencias de los estudiantes.

Ejemplos:

"Yo también me he sentido avergonzado antes. Para mí, mi cara se siente caliente y mi corazón late rápido, e incluso me siento un poco enojado a veces ".

"Cuando me siento orgulloso, me gusta compartir mis buenas noticias con los demás o enseñarle a alguien lo que he aprendido".

Desarrollar la autoconciencia



Adaptada por Geoffrey Roberts

El aprendizaje social y emocional (SEL) es el proceso a través del cual los niños y adultos comprenden y manejan las emociones, establecen y logran metas positivas, sienten y muestran empatía por los demás, establecen y mantienen relaciones positivas y toman decisiones responsables.
 -Colaborativo para el aprendizaje académico, social y emocional