

Aprendizaje Social y Emocional (SEL)

Autogestión: Sobrellevar el estrés

Vistazo general: La resiliencia es la capacidad de manejar y recuperarse del estrés, los contratiempos diarios y la adversidad. Mientras que el autocontrol, el enfoque, la resolución de problemas y el establecimiento de objetivos pueden ayudar a los estudiantes a manejar muchas situaciones, algunas situaciones no se pueden controlar. La resiliencia es la resolución interna que, aunque una situación puede estar fuera del control de los estudiantes, pueden controlar cómo la perciben y responden. La capacidad de recuperación es una habilidad que se puede desarrollar mediante el desarrollo de relaciones positivas, el manejo de las emociones, la autonomía y la aceptación de los desafíos como oportunidades para crecer.

Objetivo: El alumno aprenderá estrategias para usar el valor para desarrollar la resiliencia

Metas Estudiantiles: Yo puedo usar valor para ser resistente.

Vocabulario: adversidad, valor, resiliencia

Materiales:

Marcadores y La actividad: Mi Resolución Valor Diaria

Aprenda- 5 minutos

Estrategias para desarrollar valor diario incluyen:

- Nombra tu miedo.
- Mire más allá del miedo.
- Encuentra oportunidades de crecimiento.
- No esperes hasta que seas valiente.
- Probar algo nuevo.
- Tomar decisiones difíciles.
- Defender lo que crees.
- Pedir lo que quieres.
- Ser verdaderamente uno mismo.

Preguntas de discusión

- ¿Qué es la valentía?
- ¿Cuáles son algunos ejemplos de valentía cotidiana?
- ¿Cómo puede la valentía ayudarte a ser más resistente?
- Dime sobre alguna vez que mostraste valentía.

Practique-10 minutos

La actividad Conversaciones valientes anima al alumno/a a considerar diferentes ejemplos de coraje.

Proporcione a cada alumno un marcador / bolígrafo o lápiz. Dirija a los alumnos a una de las cinco estaciones de Conversaciones Valientes. (opción para múltiples alumnos) o haga que el alumno elija una de las cinco conversaciones valientes. Dígales a los alumnos que tendrán un minuto para responder a la oración en su puesto escribiendo ejemplos de ese tipo de coraje. Anime a los alumnos a escribir cosas valientes que hayan hecho, que hayan visto a otros hacer o que lean. Cuando se acabe el tiempo, pida a los estudiantes que vayan a una o varias estaciones nuevas.

Adapted from RethinkED

Inmersión más profunda – 20 minutos

La actividad Mi Resolución: Valor Diario Anime a los alumnos a considerar cómo pueden ser valientes en su vida cotidiana o durante la adversidad.

Proporcione a cada estudiante una actividad de Mi resolución: valentía diaria.

Haga que los alumnos completen la página de actividades al decidir de qué manera pueden ser valientes en su vida cotidiana o en momentos estresantes.

Considere colgar en un lugar visible las resoluciones de los estudiantes en su casa, hogar, etc. para que el alumno pueda recordarlas.

Adapted from RethinkED

MY RESOLUTION: EVERYDAY COURAGE

MI RESOLUCION: VALENTIA DIARIA

Nombre su miedo
¿Qué te impide hacer esto?

Mira más allá del miedo
¿Qué ganarás
haciéndolo de todos
modos?

Encuentre oportunidades
de crecimiento
¿Cómo puedes crecer de
esta situación?

Mi
Resolución

Mi acto de valor todos los
días será...

No esperes hasta que no tengas miedo
¿Qué medidas puedes tomar, aunque tengas miedo?

Mi acto de valor todos los días es

Consejos Útiles:

Antes de la parte práctica de la lección, escriba las siguientes frases de valentía en una hoja de papel, o papel de cuaderno normal. Muestre las oraciones en diferentes estaciones de la sala. O haga que el alumno elija uno:

La valentía es intentar algo nuevo.

La valentía es tomar decisiones difíciles.

La valentía es defender lo que crees.

La valentía es pedir lo que quieres.

La valentía es ser verdaderamente uno mismo.