

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

El propósito de esta unidad es que los estudiantes desarrollen prácticas que ayuden a mejorar y mantener su bienestar emocional. Los estudiantes identificarán y regularán sus emociones, practicarán hábitos que conducen a una mayor felicidad, discutirán cómo lidiar mejor con los cambios de la vida y desarrollarán resiliencia, perseverancia y determinación.



ESTRATEGIAS

- Acepta cada emoción.
- Toma tu temperatura emocional.
- Observe los eventos que desencadenan sentimientos.
- Expresar gratitud todos los días.
- Crear relaciones significativas.
- Cuida tu cuerpo.
- Reflexione sobre los cambios pasados y cómo se adaptó.
- Mantén una rutina diaria y constante.
- Tener una mentalidad de crecimiento.
- Mantén una perspectiva esperanzadora.

RESUMEN DE APRENDIZAJE

- Los estudiantes hablaron sobre la aceptación de las emociones y los desencadenantes emocionales.
- Los estudiantes practicaron cómo responder o vivir con diferentes emociones.
- Los estudiantes autoevaluaron sus hábitos de felicidad e hicieron un plan.
- Los estudiantes discutieron cambios pasados que fueron fáciles o difíciles de manejar.
- Los estudiantes exploraron cómo un inmigrante en un nuevo país se adapta con el tiempo.
- Los estudiantes definieron y compararon resiliencia y perseverancia.
- El estudiante escribió una meta para demostrar una mejor determinación en su vida.

CONTENIDO DE LA LECCIÓN

Si estamos en sintonía con nuestras emociones, comenzaremos a reconocer a las personas, los lugares y las cosas que desencadenan una respuesta emocional negativa, lo que nos permitirá evitarlos o encontrar maneras de vivir con ellos para poder controlar nuestras emociones.

La investigación sobre la felicidad ha demostrado que los comportamientos y hábitos que adoptamos son importantes, desde la gratitud hasta la amabilidad y la atención plena, y que pueden conducir a un aumento duradero de la felicidad. El dinero, las buenas calificaciones, tener muchas cosas, un cuerpo perfecto, el amor verdadero y un buen trabajo pueden ser agradables, pero no brindan la felicidad que la gente cree que traerá.

Los cambios pueden ser temporales o de largo plazo, pero cada uno seguirá un patrón predecible. Conocer el patrón puede ayudarnos a reconocer nuestras emociones y darnos esperanza de que la vida se adaptará a estos cambios.

La perseverancia, la resiliencia y el valor son habilidades que nos ayudan a prepararnos y navegar a través de los desafíos de la vida. Estas habilidades también nos ayudan a servir y ayudar a otros a superar sus desafíos.

AMPLIAR EL APRENDIZAJE

- Calendario de emociones. Imprima un calendario para el mes. Para cada día, complete la emoción principal que sintió la mayor parte del tiempo, incluido lo que desencadenó esa emoción. Colorea el día con un color diferente para cada emoción. Al final del mes, revisa y analiza el mes de las emociones.
- Planifique con anticipación. Calcule los eventos principales que sabe que se avecinan en el próximo año, mes y semana. Piense en los cambios a los que tendrá que adaptarse y, si es posible, divídalos en pequeños pasos para experimentarlos poco a poco.

INICIADORES DE CONVERSACIÓN

- ¿Cómo puedes reconocer y responder sabiamente a tus emociones?
- ¿Qué emoción te gustaría sentir más o menos? Explique.
- ¿Cuál es la barrera que se interpone entre usted y sus hábitos de felicidad?
- ¿Cuál es una lección de vida que has aprendido después de lidiar con un cambio?
- ¿Cómo pueden ayudarte la resiliencia, la perseverancia o la determinación a enfrentar los desafíos de la vida?