

# Estrés, presión y expectativas: identificación y manejo de las emociones relacionadas con el rigor académico

***¡Bienvenidos! Nos alegra que estén aquí con nosotros. Empezaremos en breve.***

© Frameworks of Tampa Bay, 2020

# Estrés, presión y expectativas: identificación y manejo de las emociones relacionadas con el rigor académico



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY](#)

© Frameworks of Tampa Bay, 2020

## Nuestros servicios

---



Asesorías de escuelas  
y de distrito



Desarrollo  
profesional



Preparación para  
maestros y apoyo a  
mentores



Participación de los  
padres y la  
comunidad



Datos y evaluación

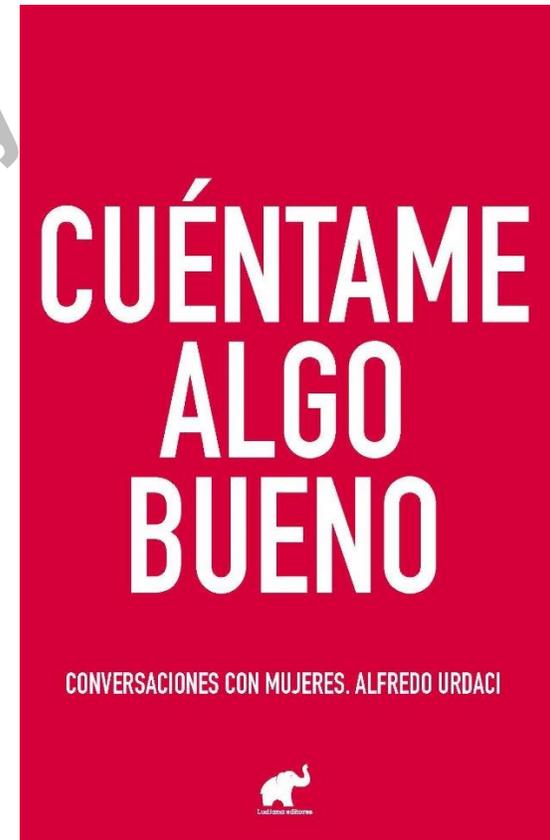
# Bienvenidos



Longislandtemps.com



Nombre, número de  
hijos y edades



¡Algo que haya sucedido  
recientemente o algo que esté  
esperando!

# Objetivos de la sesión

- Explorar las formas en que el rigor académico y las altas expectativas pueden causar estrés en los niños.
- Explorar la importancia de practicar el cuidado personal como una forma de reducir el estrés de nuestros hijos.
- Obtener herramientas y estrategias para ayudar a los niños a afrontar estrés y las expectativas.

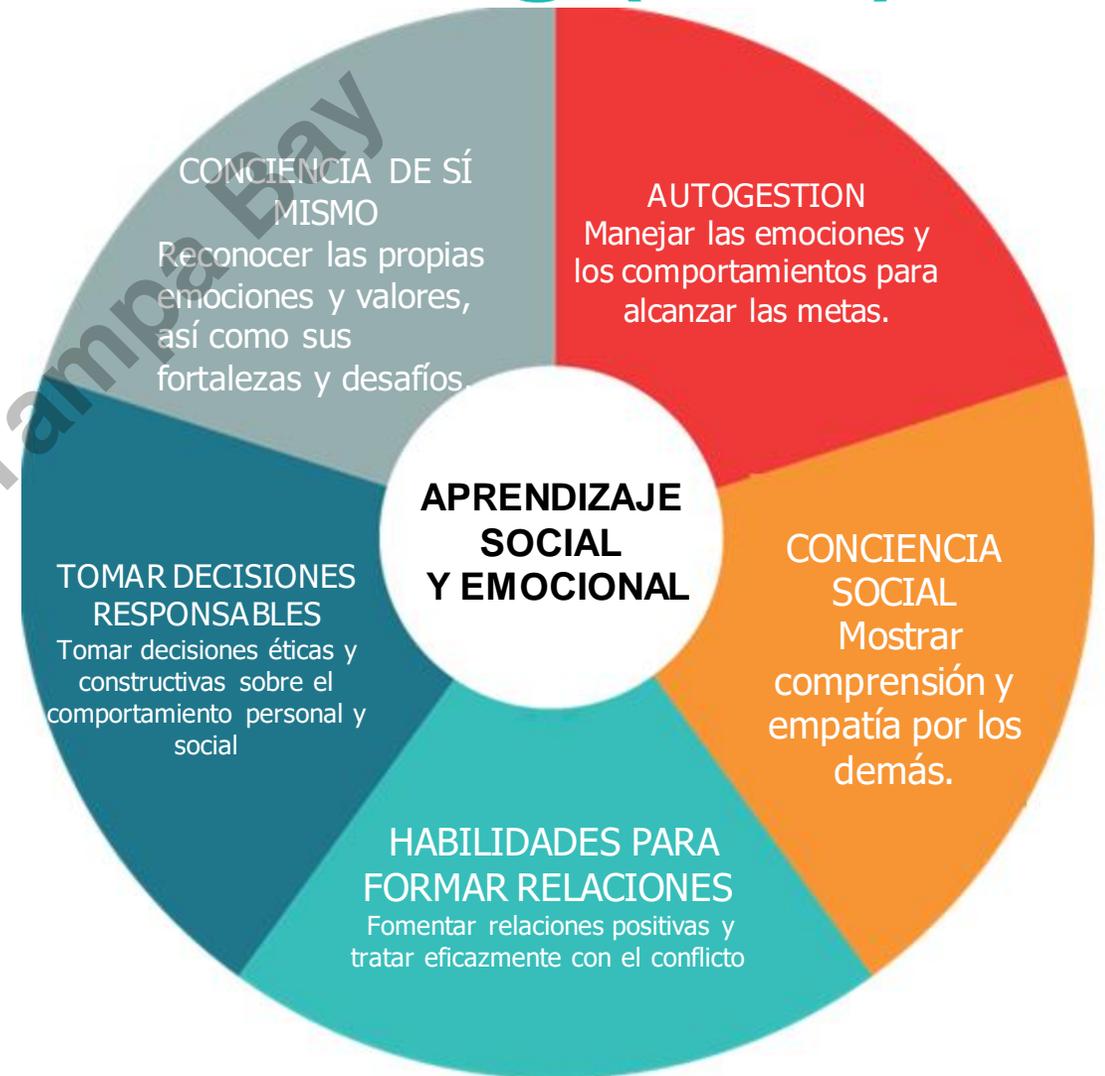
¿Ha visto a sus hijos estresados por las expectativas que se les han impuesto en la escuela?



# Social and Emotional Learning (SEL)

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

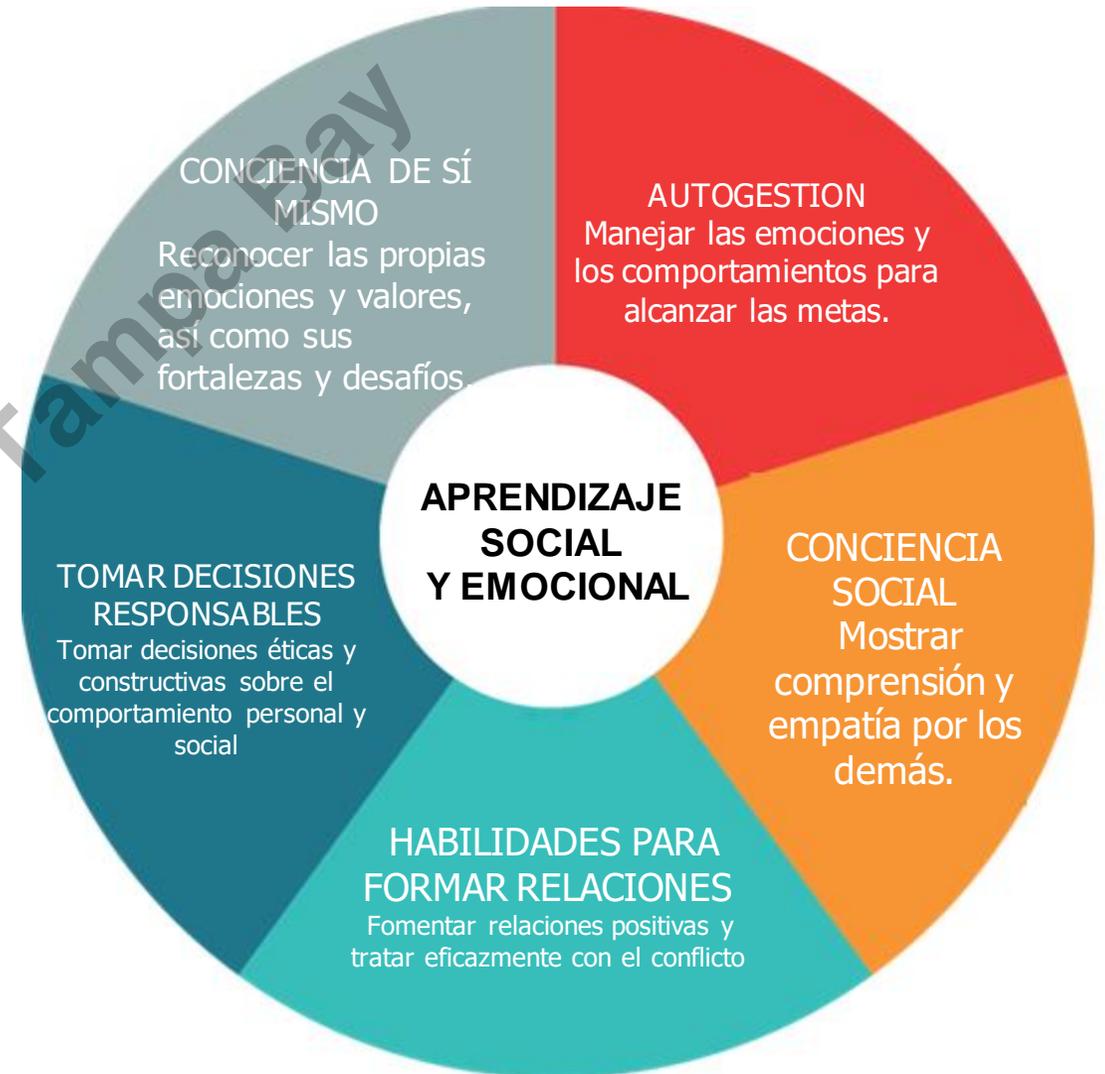
-Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL)



Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL)

# Cinco competencias básicas de SEL

- Las habilidades no son lineales
- El desarrollo de habilidades varía
- Diferentes fortalezas y diferentes áreas de crecimiento.
- Ya esta “practicando SEL”, es importante ser intencional



Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL)

# Conciencia de sí mismo



Reconocer las emociones y los valores, así como sus fortalezas y desafíos.

*Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL)*

# Autogestión



Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL)

Manejar las emociones y los comportamientos para lograr los objetivos propios.



# Objetivo 1:

Explorar las formas en que el rigor académico y las altas expectativas pueden causar estrés en los niños.

# El "efecto del estrés"

- Algo de estrés es normal, incluso saludable
- Cuando se expone a sucesos estresantes repetidos sin las herramientas para manejar los sentimientos, el estrés puede volverse emocional y físicamente tóxico.



American Psychological Association

Community for Accredited Online Schools

# Video: ¿Qué es el estrés?



# Tipos de estrés

- **El estrés positivo** es el resultado de experiencias adversas de corta duración.
- **El estrés tolerable** se refiere a experiencias adversas que son más intensas pero aún relativamente de corta duración.
- **El estrés tóxico** es el resultado de experiencias adversas intensas que pueden mantenerse durante un largo período de tiempo: semanas, meses o incluso años.

From the CDC

# Estrés académico

- Tomando exámenes importantes
- Presentar un informe oral
- Educación física (PE)
- Carga de tarea
- Horarios ocupados
- Presión de los padres

[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-ND](#)



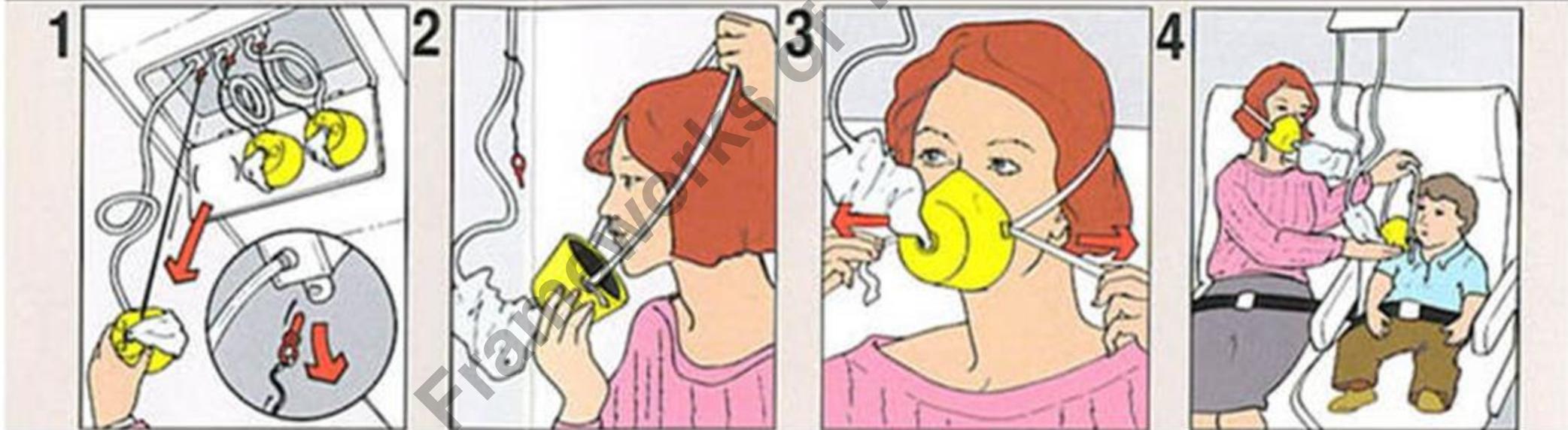
From Community for Accredited Online Schools



# Objetivo 2:

Explorar la importancia de practicar el cuidado personal como una forma de reducir el estrés de nuestros hijos.

Póngase usted primero la mascarilla y luego asista a sus hijos a ponérsela



# Estrategias saludables



Practica la respiración consciente todos los días (no solo durante los momentos difíciles).

Cuenta hasta 10 antes de responder.

Da un paseo rápido.

Tensa los hombros y luego suéltalos. Repita con brazos, vientre, piernas y pies.

Tenga una frase positiva, como "Puedo hacer esto".

Piensa o mira algo que te haga reír.

Incorpora aromaterapia.

Nombra y da la bienvenida a las emociones incómodas.

# Elimine las estrategias poco saludables



# Practica el cuidado personal



**EL  
AUTOQUIDADADO  
NO ES EGOISTA**

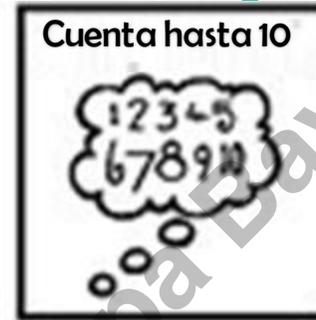
# Objetivo 3:

Obtener herramientas y estrategias para ayudar a los niños a afrontar el estrés y las expectativas.

# Modele y practique estrategias calmantes

Ejemplos:

- Canta
- Mira algo gracioso
- Imagina un lugar feliz
- Tomar un baño caliente
- Repite un mantra positivo
- Escribe sobre tus sentimientos
- Ve a tu espacio





MINDFULNESS: ATENCIÓN PLENA  
PARA VIVIR EN EL PRESENTE

# Aplicaciones de respiración y atención plena para niños



- Dreamy Kid
- Stop, Breathe & Think
- Thrive Global
- Cosmic Kids
- Ninja Focus
- Headspace for Kids
- Breathing Bubbles
- Smiling Mind
- Mindful Powers
- Three Good Things
- Calm
- Take a Chill

# Herramientas y estrategias para niños

- Imágenes visuales
- Dibujar y luego romperlo
- Llevar un diario
- Actividades sensoriales



# Consejos para reducir el estrés



- No sobre programé
- Asegurar una cantidad de sueño saludable
- Sirva una dieta saludable
- Experimente la música clásica (o la música en general)
- Incorpora el ejercicio al día



# Habla sobre las altas y las bajas académicos

## 1. **Conectar:** escuche primero

- "¿Qué va bien en tu aprendizaje?"
- "¿Qué te emociona en este momento académicamente?"
- "¿Qué es lo que es estresante para ti en este momento académicamente?"
- "¿En qué área de la escuela te gustaría crecer?"

## 2. **Relacionar:** encontrar una manera de relacionarse con lo que han expresado.

## 3. **Ayude a regular:** ofrezca apoyo o ayuda, no juzgue

# Mentalidad de crecimiento

**"El fracaso es una oportunidad"**  
**"La crítica puede ser constructiva"**  
**"Los retos me ayudan a crecer"**  
**MENTALIDAD DE CRECIMIENTO**  
**"Puedo aprender a hacer lo que quiera"**  
**"Mi esfuerzo y actitud determinan mis habilidades"**  
**"Me gusta probar cosas nuevas"**  
**"El éxito de los demás me inspira"**

**"El fracaso limita mis habilidades"**  
**"La crítica me hunde"**  
**"No me gustan los retos"**  
**MENTALIDAD FIJA**  
**"Soy malo o bueno en esto"**  
**"Mis habilidades no cambian"**  
**"Mi potencial está predeterminado"**  
**"Sólo me quedo en lo que conozco"**  
**"Cuando me frustro, abandono"**

enot

Frameworks  
**COMUNIDAD SEL**  
**BOLETIN INFORMATIVO**  
MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

Octubre 2020  
Vol 1 No.3

**MENTALIDAD DE CRECIMIENTO**  
Por Shea Quraishi  
Chief Academic Officer

¿Por qué algunos niños están dispuestos a asumir los riesgos académicos necesarios para el aprendizaje, mientras que otros se congelan ante los desafíos y la frustración? La diferencia, según la psicóloga de Stanford Carol Dweck, es la mentalidad de crecimiento. La investigación de Dweck sugiere que las actitudes de los estudiantes sobre el fracaso, actitudes moldeadas por adultos, moldean su capacidad de recuperación. Los niños con una mentalidad fija tienden a creer que sus talentos son innatos y estáticos, habilidades que tienen o no. En contraste, los niños con una mentalidad de crecimiento reconocen que su carácter, inteligencia y creatividad se pueden mejorar con esfuerzo. Esta perspectiva hace que sea más probable que los niños inviertan tiempo y esfuerzo, se concentren en aprender en lugar de lucir inteligentes y acepten los errores. Afortunadamente, los padres / tutores, los educadores y los profesionales que atienden a los jóvenes tienen la capacidad de fomentar una mentalidad de crecimiento en los niños, dando forma a las creencias fundamentales que tienen sobre el aprendizaje y la inteligencia de maneras que pueden afectar profundamente sus vidas. Siga leyendo para aprender estrategias para cultivar la mentalidad de crecimiento en niños de todas las edades, e incluso en nosotros mismos.

**PRIMARIA**  
Desarrollar una mentalidad saludable a temprana edad prepara a los niños para el éxito. Es importante definir el crecimiento y la mentalidad fija y enseñar a los niños la diferencia de forma explícita, utilizando ejemplos de ambos. Una vez que se hayan enseñado los conceptos básicos de la mentalidad de crecimiento, recuérdele modelar mostrando vulnerabilidad y usando el poder de la palabra "todavía". Por ejemplo, en lugar de decir "No entiendo esto", intente decir "Todavía no entiendo esto". Una vez que note que los niños demuestran una mentalidad de crecimiento, reconozcalos y felicítelos! Finalmente, practiquen juntos reformulando los errores y fracasos como oportunidades, utilizándolos como momentos de aprendizaje.

**SECUNDARIA**  
La mentalidad de crecimiento impacta más que el éxito académico; también moldea la capacidad de perseverar en general. Ayude a los niños a desafiar los estereotipos identificando modelos a seguir y aprendiendo sus historias de vida. Cuando los niños conocen o aprenden sobre mujeres y hombres que han enfrentado y superado el racismo, el sexismo u otras formas de opresión sistémica, son capaces de pensar más allá de un estereotipo y ver posibilidades. Esta es una excelente manera de establecer una conversación sobre la importancia de tener una mentalidad de crecimiento en lugar de una mentalidad fija.

**PREPARATORIA**  
Apoyar a los adultos jóvenes en el desarrollo de sus identidades cívicas es una excelente manera de poner en acción la mentalidad de crecimiento al ayudar a otros a crecer también. Por ejemplo, los participantes del programa Teens In Action™ de Frameworks se ofrecen regularmente como voluntarios en Cornerstone Kids Inc., donde ayudan a guiar a los estudiantes de primer grado a través de Community Building Sessions™ (CBS). CBS es una estrategia que sirve para mejorar la cultura de un grupo construyendo relaciones positivas, mejorando las competencias sociales y emocionales de los estudiantes a través de actividades estructuradas y con propósito, y preparándolos

Si tienes una mentalidad de crecimiento, puedes aprender y mejorar tus habilidades. ¡Mentalidad de Crecimiento!

Si tienes una mentalidad fija, crees que tus habilidades son fijas. ¡Mentalidad Fija!

# ¿Qué te funciona?

Cuéntenos qué consejos le parecieron útiles y qué estrategias ya ha estado utilizando para crear un entorno de estrés reducido



# Objetivos de la sesión

- Explorar las formas en que el rigor académico y las altas expectativas pueden causar estrés en los niños.
- Explorar la importancia de practicar el cuidado personal como una forma de reducir el estrés de nuestros hijos.
- Obtener herramientas y estrategias para ayudar a los niños a afrontar estrés y las expectativas.

P&R

Frameworks of Tampa Bay

# ¡Gracias!

¡Agradecemos sus comentarios!

Brian Schank

[bschank@myframeworks.org](mailto:bschank@myframeworks.org)

