

Autoconocimiento:

Lección 11 Estrategias para regular las emociones

Consejos

Espacio en el que encontrarás buenas prácticas y experiencias de los participantes, que te ayudarán a hacer más eficiente la implementación de las lecciones en tu plantel.

Tutor: AÍDA SOTO CARRANZA

08 Jun, 15:22 hrs.

Recurso Adicional para las emociones

Para: Toda la lección

Compañeros buenas tardes sugiero:

- La película de Intensamente (es una caricatura dónde se aprecian las emociones)
- También que apliquemos la lección 12 para terminar la Habilidad Socioemocional de Autoconocimiento
- Además sugiero hacer una antología
- Utilizar los Recursos Adicionales que nos proporcionan en las lecciones

Gracias Compañeros, hasta pronto.

Tutor: JOSE MARTIN LOPEZ BARAJAS

08 Jun, 09:35 hrs.

¿Qué puedes hacer tú maestro(a) para favorecer este desarrollo?

Para: Toda la lección

Existen muchas recomendaciones que favorecen el control de las emociones en los alumnos me permito compartir los siguientes:

1. Interésate por todos y cada uno de tus alumnos, aprende a conocerlos y detectar sus estados de ánimo.
2. Acepta sus estados de ánimo sin juzgar, por insignificante que te parezca su problema, recuerda que para él o ella puede ser un “gran problema”.
3. Ten en mente que las emociones son naturales y al reprimirlas impedimos el crecimiento emocional y la madurez.
4. Implementa actividades en las que tus alumnos aprendan a reconocer sus emociones y manejarlas adecuadamente. ¿Cómo me siento hoy?, ¿Para qué me siento triste/enojado...?, ¿Qué puedo hacer para liberarme de mi enojo/tristeza...?
5. Celebra sus aciertos por pequeños que éstos sean.
6. Minimiza sus errores y abre la oportunidad de corregirlos. Puedes decirle: ¿Qué tal si lo vuelves a intentar?
7. Fomenta el trabajo en equipos colaborativos, de esa manera tus alumnos se darán cuenta que no todos lo saben todo, que algunos saben cosas que desconoce, y que él/ella también sabe cosas que los demás pueden aprender.
8. Propón actividades que les permitan compartir sus emociones y sentimientos para que desarrollen su capacidad de empatía al escuchar a los otros.
9. Fomenta emociones y pensamientos positivos y saludables.
10. LO MAS IMPORTANTE: Sé tú el mejor ejemplo, aprende a identificar tus emociones y

expresarlas adecuadamente, regula tus estados de ánimo negativos y expresa tus emociones de forma respetuosa.

Tutor: DOLORES HUERTA ALVAREZ

07 Jun, 19:28 hrs.

Para diario

Para: *Toda la lección*

Hola compañer@s

Les sugiero que hagan una antología con todas las lecciones, y que lo tengan como material didáctico, créanme que es gratificante volver a leer y aplicar cada lección con sus técnicas, agregando nuestras propias ideas.

Muchas felicidades a tod@s, un paso mas, con tokio compañer@s :)

Tutor Construye T:

KAREN ALEJANDRA AGUILAR GONZÁLEZ

06 Jun, 23:51 hrs.

Buen día

Dentro de las estrategias que podemos utilizar es dar a los estudiantes unos 5 minutos antes de empezar la clase, ya sea poniendo su música favorita o un vídeo gracioso sin ofender a nadie, algo que los haga empezar mi clase con una buena mentalidad y sobretodo estando bien emocionalmente, eso funciona muy bien porque cambian de actitud de la clase anterior con la que clase que sigue, saludos!