

Autorregulación:

Lección 6 ¿Cómo nos controlan las emociones?

Foro

Encontrarás los comentarios destacados de los tutores Construye T plasmados en este espacio de discusión de las comunidades virtuales de asesoría.

Tutor Construye T:

Annabel García Santiago

24 May, 15:19 hrs.

Hola.

Después de haber implementado la Lección 6 “Cómo nos controlan las emociones”, en específico en la lección 6.2 “Camarón que se duerme se lo lleva la corriente”, se pudo notar que los estudiantes reconocieron que las emociones los controlan, se compartieron diferentes puntos de vista en donde la mayoría se deja llevar por una emoción y no pensar o centrarse en lo que están haciendo, a causa por ejemplo de problemas familiares, personales, noviazgo, etc., que van dominando su mente mientras están en clase, lo que trae como consecuencia bajo rendimiento escolar.

El reto es que ellos puedan controlar sus emociones para evitar consecuencias negativas, que puedan centrarse.

Considero que es un largo camino por recorrer, y que se requiere además la técnica de PARAR, concentración continúa.

Saludos.

Tutor Construye T:

CLAUDIA JESSICA MONTES DE OCA ANGELES

21 May, 11:14 hrs.

El enojo es de las emociones que más fácil podemos dar a conocer y la que menos controlamos, aún como docentes, esto ocurre como personas en general. Por lo cual, aplicar estrategias que nos sirvan para ello es de vital importancia, analizar cómo y qué es lo que provoca el enojo, es una de las formas en que podemos controlarlo, pues evitar estar en la situación o controlar la situación habla de controlar tus emociones y no que tus emociones te controlen a ti como persona. Sin embargo, una duda que me surge es, si como adultos, nos cuesta trabajo, a los adolescentes, que tienen las emociones a flor de piel y que en ocasiones no saben ni por qué están molestos, ¿de qué forma podemos hacer que identifiquen las situaciones que les provocan enojo?

Tutor Construye T:

VANESSA RIVERA CABELLO

23 May, 15:31 hrs.

Cuando nos dejamos llevar por la emoción del momento, enfocamos nuestra atención únicamente a esa emoción y hacemos a un lado todo lo razonable que pueda involucrar la situación, como bien ya vimos dejamos que nuestro bunga bunga controle al doctor cerebro y ello puede traer consecuencias que al pasar ese momento ocasione

arrepentimiento. Considero, que toda persona debe conocerse para identificar las situaciones que pueden ocasionar un desequilibrio emocional y llegado el momento no se deje llevar por la emoción, sin embargo, todas esas experiencias moldean el carácter de un individuo, por tanto nadie está exento a dejarse llevar por la emoción del momento, por ello debe de estar preparado para lograr un equilibrio emocional, que favorezca sus relaciones personales y desempeño académico y/o laboral.

Tutor Construye T:

ANGELINA HERRERA PEDROZA

17 May, 09:47 hrs.

Me gustaría compartirles que están en plena consciencia la mayoría de los docentes que pierden fácilmente el control de sus emociones (enojo) no solo con los alumnos sino entre compañeros, por lo que GRACIAS a las lecciones hemos hecho también el análisis de las áreas de oportunidad de mejora para contagiar y enseñar con el ejemplo a los alumnos.

comentan los docentes que conforme aplicaron la lección era como una autoevaluación, y que ahora buscan actividades no solo que ayuden a los alumnos sino que piensan que a ellos también les ayude.

Tutor Construye T:

PAULA ELIZABETH VAZQUEZ RUIZ

17 May, 12:27 hrs.

Buenos días compañeros docentes.

Los compañeros me comentan que han compartido ejemplos de situaciones que han vivido y cómo las han superado.

Respecto a las situaciones que "enganchan" a los alumnos en el salón de clases, vemos que son aquellas situaciones donde se sienten agredidos por otros de sus compañeros y argumentan que solo se defienden reaccionando violentamente, pues consideran que no hay otra forma de arreglarlo. Después de aplicar las variaciones de la lección, esos mismos alumnos describen que ahora miran la situación desde otra perspectiva. Aceptaron sentirse secuestrados por las emociones y saber cuál es la clave para salir de ello (desenganchan). Esto es al tomar conciencia de qué es lo que está sintiendo, ponerle "nombre y apellido" a la emoción y determinar si le es benéfico continuar en ella, y por lo tanto, decidir si se queda así o lo deja fluir.

Por último, los maestros comentan estar un poco atrasados en los temas de las asignaturas, ya que el cierre del semestre se va acercando y los tiempos no nos alcanzaran. Para ello hemos tomado la siguiente decisión: analizar y seleccionar las tres versiones más impactantes de cada lección que falta. De lo contrario los tiempos nos rebasarán. Gracias.

Tutor Construye T:

MICAELA TOVAR BARRERA

15 May, 10:19 hrs.

Hola buenos días compañeros, feliz día del maestro a todos, respecto a la lección de esta semana el día de ayer al leer las variaciones con mis compañeros decidimos realizar un ejercicio entre nosotros y la verdad coincidimos, en que es difícil controlar las emociones si no estamos siempre alertas y atentos a todo lo que sucede en nuestro alrededor.

Coincidimos que durante toda la semana debemos de recordarles a nuestros estudiante que

siempre estén atentos a las emociones que experimentan y que en la noche cuando estén solos realicen un ejercicio de autorreflexión.

Tutor Construye T:

CRISCEL GARRIDO HERNANDEZ

08 May, 22:12 hrs.

La lección que habla sobre engancharnos con alguna emoción tiene mucha razón, muchas veces nos enganchemos y perdemos el control de la emoción y nos lleva a complicar mas la situación, es necesario que identifiquemos situaciones que nos van a ocasionar que nos enganchemos y practiquemos PARAR.

Tutor Construye T:

CESAR PEREZ LOPEZ

03 May, 17:42 hrs.

En ésta lección 6; tuve la oportunidad de aplicar la variación 6.2 (camarón que se duerme se lo lleva la corriente) y la 6.5 (¿quién atrapa a quién?); considero que las dos variaciones son muy buenas en la primera se trabaja el impacto de las distracciones y como nos afectan en la parte emocional; por lo cual se retoma la importancia de la Atención como herramienta para regular nuestras emociones; y la variación 6.5 ¿quién atrapa a quién? esta, en lo personal es la que más les gusto a los chicos porque aprendieron a no engancharse con las emociones tóxicas o dañinas y el impacto físico o psicológico de no desengancharnos de ellas en el momento preciso. Además aprendimos a PARAR eso es buenísimo como herramienta de autorregulación emocional. Saludos y un gran abrazo a todos.