

Autoconocimiento:

Lección 5 La importancia de las emociones en mi vida

Introducción

La Lección 5 de Autoconocimiento, que tiene como objetivo general que los estudiantes sean capaces de **expresar con sus palabras la importancia de las emociones en su bienestar, en sus relaciones y la posibilidad de trabajar con ellas.**

Si bien en muchas ocasiones adjudicamos nuestro bienestar a circunstancias externas, es importante reconocer el papel que juega nuestro **estado emocional**. Es así que la **calidad y el tipo de relaciones** que tenemos no dependen solamente de lo que hacen los otros, sino de nuestras **emociones** y de la manera en **cómo las experimentamos** y en cómo nos vinculamos con las demás personas. Por lo tanto, en la medida en que conozcamos nuestras emociones, será más sencillo reconocer las de los demás, y así **ser empáticos y relacionarnos mejor.**

A continuación, les presento las seis variaciones junto con sus objetivos específicos:

Variación	Objetivo
5.1. Las emociones y el bienestar.	Identifiquen la importancia de las emociones en su propia experiencia de bienestar.
5.2. Las emociones en mis relaciones.	Identifiquen la importancia de las emociones en sus relaciones.
5.3. Las emociones de los demás.	Identifiquen la importancia de reconocer las emociones de los demás.
5.4. Mis emociones recurrentes.	Identifiquen las emociones más recurrentes en su vida.
5.5. ¿Las emociones se pueden trabajar?	Reconozcan la posibilidad de transformar sus emociones.
5.6. Las emociones en la escuela.	Reconozcan emociones que surgen en la clase y que identifiquen cómo afectan al aprendizaje.

Les invitamos a leer cada variación, considerando introducción, objetivos y resumen. De esta manera podrá tener una visión panorámica de la lección, pues los temas son complementarios.

Además, les recordamos revisar la sección de **Recursos Adicionales**, en la cual podrán encontrar más herramientas que les pueden apoyar en la enseñanza y en el proceso de

implementación. En la sección de **Consejos** podrán conocer experiencias de éxito en la aplicación de las variaciones o comentarios que les pueden servir para mejorar su entendimiento del tema. Por último, la sección de **Preguntas Frecuentes** contiene respuestas a muchas dudas que han surgido o que pueden surgir. Les invitamos a consultarla.

Conclusión

Sobre la implementación del programa

Se reporta que los planteles están sistematizando cada vez más la operación del programa. Algunos reportan aplicar primero las variaciones en colegiado, lo que les ayuda para preparar la implementación con los estudiantes. Otros reportan apoyarse en los colegas orientadores para sentirse más seguros en la implementación de las lecciones, y también para canalizar de mejor manera los casos que así lo requieran. Además, varios tutores destacan observar cambios significativos en ellos mismos y en los estudiantes; por ejemplo, que ponen más atención en clase, son más puntuales, y exhiben cada vez menos resistencia a realizar las actividades de Construye T. También se comenta que cada vez hay mayor colaboración entre el equipo docente para compartir estrategias que les permitan realizar las actividades de manera eficiente. Uno de los retos que señalan los maestros, y que en ocasiones comparten en la sección de “Consejos”, es cómo guiar a los estudiantes para que lleven estos conocimientos y habilidades a otras asignaturas y fuera del salón de clases. Asimismo, diversos tutores expresan la inquietud sobre estrategias para integrar e involucrar a los padres de familia al programa. Por último, cabe destacar otra dinámica positiva que ha ido en aumento en los foros: mayor interacción entre tutores; por ejemplo, si alguien lanza una pregunta, otros tutores responden, ya sea sumando comentarios o compartiendo recomendaciones.

Sobre el contenido de la lección

Los tutores reportan que aunque no siempre es fácil hablar de sus emociones, notaron interés, entusiasmo y participación respecto a los contenidos de esta lección. Reconocen que una de las principales formas de implementar los contenidos es a través del modelamiento, su propia autorregulación y el ejemplo. Comentan que trabajar con las emociones de manera empática fortalece la confianza y comunicación entre estudiantes y docentes.

Un número importante de tutores reporta que los contenidos son claros, fáciles de implementar y que los “Recursos Adicionales” son de utilidad para lograr los objetivos, adquirir una mayor comprensión de los temas y por ende ir mejor preparados para la implementación en el aula.

Se comenta que las variaciones 5.2 y 5.3 fueron de las que fueron mejor recibidas por los estudiantes pues permitieron comprender mejor la importancia de las emociones en las relaciones interpersonales.

Para concluir, se menciona que esta lección permitió que algunos docentes identificaran a algunos estudiantes que requieren atención personalizada, quienes fueron debidamente canalizados.