

Autoconocimiento:

Lección 6 La ciencia detrás de 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:

EMILIA CERON MORALES

08 Jun, 12:41 hrs.

Es bien cierto que los jóvenes debido a su edad, a los problemas familiares a que se enfrentan, al contexto social y económico tienen un sinnúmero de disparadores, pero, creo que este programa bien aplicado, les brinda las herramientas necesarias para salir airoso de las situaciones que enfrente y no cegarse en el momento de tomar algún tipo de decisión, los lleva a ser más autocríticos y reflexivos, mejorando así su desarrollo interpersonal y su relaciones con los demás.

Muchas gracias a todos.

Tutor Construye T:

BENITO JAIME PORRAS GALLARDO

24 May, 14:43 hrs.

Lo dicho, antes de adentrarse a un tema en específico, nada mejor que tener nociones de lo que se va a tratar, y de esta manera juntos (maestros-alumnos) recurrirán a la afinidad de conceptos para interpretarlos de una manera en la que ambos creen que se están teniendo los resultados esperados.

Lejos de las primeras reacciones de duda en torno tanto al programa como a las lecciones tan atractivas (ahora es lo que dicen de ellas), se han ido mejorando la calidad de los comentarios, se comenta que varios ya esperan esta asesoría-taller "es como si te dijeran que te desahogues" dicen, "y tú, pues lo haces".

Tutor Construye T:

MAURO ESQUIVEL VARGAS

21 May, 20:19 hrs.

Compañero maestro, quien no se ha enojado con sus alumnos ante el incumplimiento de alguna tarea y por lo tanto llegamos a sancionarlos. Muchas veces yo lo he hecho y algunas veces me he arrepentido. Es de humanos, pero también es importante hacer una pausa ante esta situación. Antes de la sanción imaginarnos que otra alternativa podemos manejar ante el incumplimiento de la tarea. Aquí es muy importante el manejo de las emociones.

Tutor Construye T:

ANGELES CANO ORTEGA

21 May, 20:24 hrs.

Buenas tardes compañeros, la verdad es que en ocasiones es difícil controlar las emociones provocadas muchas veces por los alumnos de edad adolescente, les compartiré una de mis experiencias con uno de mis alumnos, un buen día pedí a un joven que se vistiera la camisa y portara la corbata correctamente al igual que todos sus compañeros, el joven dijo que no lo haría en tono muy arrogante y retador, provoqué que me enfadara y le alzara la voz lo que causó que el alumno se molestara aun diciendo una palabra grosera, se tomaron las medidas pertinentes ante dicha situación sin embargo me permitió posteriormente analizar el hecho y recordé que es un joven que proviene de una familia disfuncional con muchos problemas de comunicación con sus mamá lo que seguramente explicaba la actitud rebelde del mismo y logré reflexionar acerca de la actitud que debería tomar ante estas situaciones con cualquier alumno, con el paso del tiempo comencé a ignorar sus berrinches y no caer en sus provocaciones hasta que se dio la oportunidad de acercarme a él para dialogar acerca de su conducta y ahora tanto él como yo hemos aprendido a controlar nuestras emociones, razón suficiente por la que como docente y tutora de Construye T yo me encuentro en la mejor disposición para ejecutar cada una de las actividades propuestas por dicho programa, pues son muy efectivas. ¡LES DESEO LO MEJOR COMPAÑEROS!

Tutor Construye T:

VERONICA ACOSTA CALDERÓN

21 May, 22:56 hrs.

Buenas noches compañeros y tutora, especialmente esta lección a título personal, me llega como anillo al dedo, intentando ser breve al responder, les comento que si me sentí especialmente hoy atrapado en una vorágine de emociones por una situación generada por un alumno, cabe mencionar que los diferentes aspectos que las implican, no solo como docente, sino con los mismos estudiantes que las disparó, miedo, angustia, enojo, tristeza, y que refuerza la importancia de trabajar las HSE, y que involucro a todo el colectivo escolar, y al hacerlo, creo que tendremos una muy buena sensibilización para el desarrollo de la lección. y haciendo uso de los recursos adicionales, se fortalecerá el trabajo, para terminar menciono que no hubo dudas para su implementación.

Saludos desde Chihuahua

Tutor Construye T:

BENITO JAIME PORRAS GALLARDO

24 May, 14:36 hrs.

Como muchas cosas en la vida, hay que tener mucho cuidado con la congruencia de nuestros actos por que en ocasiones, esto provoca que haya malas interpretaciones a hechos cuya pretensión era otra que dista de la realidad.

Lo anterior porque cuando se acerca uno a los jóvenes, suele pasar que se juzgen sus acciones de manera equivocada cuando ellos (varios) lo que querían era transmitir otra cosa.

Lograr que ellos tengan la apertura para a través de sus emociones nos involucren en estados de ánimo, puede ser complicado de allí la importancia de este tipo de temas que en realidad, ayudan mucho a la interacción pues diversifica los puntos de vista de una misma situación que termina en objetivos cumplidos.

Fue buena la reacción de jóvenes que ya mediante este tipo de temáticas, están encontrando respuesta a algunas de sus dudas respecto a los cambios propios de la juventud (sus vidas, su entorno, sus fortalezas) con miras a ir dejando atrás cosas que sólo les traen malos recuerdos.

Tutor Construye T:

MARIA LUCERO NUÑEZ OSUNA

11 May, 14:48 hrs.

Buenas tardes compañeros en lo personal la variante 6.3 Función evolutiva de las emociones hizo reflexionar a mis alumnos sobre el manejo estas, el ejemplo de lo que sientes cuando corres peligro, algunos mencionaban que sentían su corazón acelerar ante un examen. Los alumnos manifestaron muchos ejemplos y pudieron abrirse mencionando un ejemplo de una emoción que sintieron en alguna ocasión de sus vidas. Se reflexionó que la emoción que un estudiante siente no es la misma que otro sentirá, unos manifestarán miedo para un examen y otros tal vez no y estén como si nada.

Saludos

Lucero Núñez Osuna

CETMAR no. 40 Playas de Rosarito, Baja California

Tutor Construye T:

VIRIDIANA MARTINEZ ACATA

08 May, 22:07 hrs.

¡Buen día a todos!

¿Tiene alguna duda sobre cómo implementar la lección con sus variaciones?

No existe duda para implementar la sexta lección con sus variaciones. ¿Tiene alguna duda sobre cómo implementar la lección con sus variaciones?

¿Cuál variación de la lección cree que será la que impacte más?

Considero que la lección que más impactará a los jóvenes será la llama: Las emociones en el cerebro, ya que en dicha variación se identifican las dos partes del cerebro que se encargan de la expresión y regulación de las emociones.

¿En qué forma cree que impactaría si los docentes y estudiantes aprenden a conocer sus emociones?

El impacto sería de forma positiva, porque tanto alumnos como maestros aprenderíamos a controlar y manejar nuestras emociones, evitando problemas de comunicación, los cuales muchas veces generan malos entendidos, disgustos y problemas.

¿Qué conceptos del glosario le resultaron novedosos?

Periodo refractario

El concepto de neurociencia

¿Qué actividades de las variaciones les podrían resultar más significativas a los estudiantes?

- La actividad uno de la variación "Los componentes de la emoción"
- La actividad uno de la variación "Episodio emocional"
- La actividad uno de la variación "Las emociones en el cerebro"

Tutor Construye T:

MARTHA ELISA MORALES SERAFIN

04 May, 20:10 hrs.

Hola buenas noches compañeros y tutor.

Para mi todas las lecciones son muy importantes y tenemos mucho que aprender de ellas; creo que es necesario entenderlas y practicarlas primeramente nosotros y después con nuestros

compañeros y de esa manera apoyar a nuestros alumnos en todo momento. Ahora bien, les quiero compartir mi experiencia en esta lección, para llevarla a cabo me apoye en el video, la música y las emociones, posteriormente en plenaria los estudiantes expresaron su opinión, concluyendo que la música tiene mucha influencia en sus emociones, porque dependiendo su estado de ánimo es el tipo de música que escuchan ellos, incluso me nombraron algunas canciones que escuchan cuando se encuentran tristes, alegres, enojados. Para complementar la actividad busque diferentes imágenes (la del buitre y el niño, la mona lisa, entre otras), les puse música y al momento de observarlas los estudiantes percibieron distintas sensaciones al ver las imágenes, lo cual anotaron en sus cuadernos y lo que ellos sintieron fue miedo, tristeza y alegría. Me gusto la actividad porque me di cuenta que son jóvenes con buenos sentimientos y sobre todo jóvenes muy humanos. Saludos y bonito fin de semana.

Tutor Construye T:

ANGELICA TENORIO GUERRERO

04 May, 22:58 hrs.

Buenas noches Compañeros, Tutor,

La variación de las lecciones de esta lección 6 todas han sido interesantes, pero observé que la que lleva por nombre "Episodio Emocional", causó un buen impacto, en ella los alumnos reflexionan sobre cómo se da una emoción, el ejemplo es muy cercano a experiencias que cotidianamente han vivido y por eso se sintieron identificados, fue muy fácil que compartieran sus propias situaciones, la mayoría coincidió que el enojo es una de las emociones que más experimentan, dado por la edad les afecta que de pronto no se den las cosas como ellos quieren o esperan y no saben como manejar la frustración ante ello.

Saludos a todos

Tutor Construye T:

DIANA ALMENDRA GUZMÁN GONZÁLEZ

03 May, 09:40 hrs.

Después de aplicar las lecciones número 6, en sus variaciones descubrimos según las opiniones de los docentes quienes las aplicaron, coincidimos por mayoría que la variación más importante es la 6.4 llamada las emociones en el cerebro.

¿Cuál de las variaciones creen que causo mayor impacto? 6.4

¿Por qué creen que impacto? Impacto a los alumnos por los datos médicos que en ella se ofrecen y erradico esos tabúes de que el cerebro no aprende nuevas cosas, mucha gente cree que lo que ya sabes y malas manías que a veces tienes no se pueden erradicar y es mentira, esta lección les explica de que manera evitarlas.

¿Los docentes utilizaron los Recursos adicionales? Algunos.

¿Han implementado la técnica de PARAR, para entrenar la atención y poder observar las emociones? hasta este momento no se ha implementado la técnica PARAR.

Tutor Construye T:

ROSA MARIA ESPINOZA FORTIS

01 May, 19:42 hrs.

Buenas noches Tutor y Compañeros.

La lección 6 "la ciencia detrás de las emociones", me resulto muy interesante y las versiones mas interesantes fueron 6.5 episodio emocional y 6.6. componentes de una emoción, por que no

conocían las fases, lo que les permite identificarlas y cuestionarlas de acuerdo a sus necesidades, y los componentes, como aquí se los muestran, no creían que fuesen capaces de que al cambiar lo que piensan podrían modificar lo que sienten y la forma en la que actúan, aunque con la que mas se identifican es con la 6.2 cuando las emociones nos ciegan, la forma en la que se apoderan de ellos las emociones y nos les permite reaccionar adecuadamente, es algo que para algunos es común y no sabían por que se sentían así, ni como resolverlo.

Considero que sería sumamente útil el poder aprender a conocer nuestras emociones y aprender a manejarlas, por que tendríamos menos problemas y menos confusión y bonga bonga (impulsos) aparecería menos y estaríamos mas en función de dr. cerebro (racional).

Los conceptos mas novedosos del glosario fueron:

- frustración
- decepción
- episodio emocional

Ya que había confusión entre los conceptos.

Me parece que todas las lecciones son significativas, por que tocan diferentes aspectos de lo que son las emociones, pero no podemos hacer nada, sino iniciamos con la 6.1 que son las emociones.

Les deseo una excelente noche y un merecido descanso.

Tutor Construye T:

MARGARITA LETICIA FLORES ROSAS

01 May, 13:50 hrs.

Buenas Tardes Compañeros.

totalmente de acuerdo con sus comentarios, las emociones nos mueven todo el tiempo y se manifiestan a través de los estados de ánimo, y en una profesión cómo esta dónde hay que empatizar con diferentes caracteres, personalidades, etc. Es muy importante que para empezar el docente tenga claridad sobre sus emociones y el control de las mismas, ya que los ambientes propicios para el aprendizaje son generados, propiciados y motivados en primera instancia por el docente. además de demostrar congruencia en su ser y actuar, para que resulte significativo hacia sus educandos.