

Autoconocimiento:

Lección 5 La importancia de las emociones en mi vida

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:

FELIX RIVERA CARRILLO

01 Jun, 20:53 hrs.

- ¿Cuál ha sido la respuesta de los docentes y estudiantes ante esta temática?

Debo agradecer a mis compañeros debido al interés que siempre muestran ante estas actividades, tanto de manera personal como académica, con respecto a los alumnos, ellos al transcurso de la elaboración de estas lecciones han mostrado mayor interés y al responder lo hacen realmente haciendo una autoevaluación puesto que hemos notado algunos cambios positivos con nuestros estudiantes.

- ¿Han logrado identificar la importancia de las emociones en su bienestar?

Sin duda, la mayoría de nuestros alumnos viven problemas familiares mismos que les afectan en su rendimiento académico y al analizar estas lecciones ellos expresan la importancia de conocer y dominar nuestras emociones para no tener acciones que perjudiquen a terceras personas.

- ¿Les ha resultado fácil o difícil distinguir las emociones que sienten en determinadas situaciones?

No presentaron ninguna dificultad, pues ellos inmediatamente comenzaron a responder coherentemente la lección.

Tutor Construye T:

JOSE CARMEN ROMERO CARBENTE

29 May, 08:36 hrs.

Buenos días compañeros. Mi punto de vista sobre los beneficios que tiene el reconocimiento de las emociones es que nos permite conducirnos de la manera más benéfica para nosotros y para los que nos rodean. Cuando reconocemos cómo reaccionamos (comportamiento) ante un estado emocional (positivo o negativo), nos permite modular o manejar de mejor forma la reacción ante el estado emocional, podemos dejar de reaccionar de forma impulsiva ante situaciones difíciles, por ejemplo. El reconocimiento de las emociones es un proceso mental, es un periodo muy corto de tiempo que le damos a nuestro cerebro para darse cuenta de lo que sucede, esa fracción de tiempo nos permite pensar antes de actuar, por lo que ejemplificar a nuestros alumnos mediante situaciones reales, considero que podrá ser de mucha ayuda para: 1) comprender la importancia de reconocer las emociones; 2) Aprender a buscar mentalmente opciones ante dicha emoción; y 3) elegir la respuesta más saludable. Sin duda es una herramienta muy valiosa para nuestros

alumnos y con todo el interés realizaré la actividad propuesta en esta lección. Saludos cordiales.
José Romero

Tutor Construye T:

EMILIA CERON MORALES

29 May, 22:51 hrs.

Muy buenas noches Profesor Jorge y compañeros de esta comunidad virtual:
Considero que el papel que juegan las emociones en el día a día de todo individuo es primordial tanto en las relaciones interpersonales y en los entornos en donde como adultos y jóvenes se desenvuelven, coincido con mis compañeros tutores sobre la importancia de identificarlas y autorregularlas y que el bienestar es un estado que depende de nuestro estado emocional, no del contexto externo, que el trabajarlas nos permitirá actuar y tomar mejores decisiones ante situaciones de adversidad.

También reconocer que mediante el lenguaje no verbal, que de acuerdo con los lingüistas más del 80% de nuestra comunicación es con signos no verbales, nos permitirá estar más atentos a este tipo de comunicación y sobre todo a apoyar a nuestros alumnos para regular su emociones con el fin de mejorar el ambiente en el aula, en las relaciones familiares, interpersonales y porque no en su rendimiento académico.

Gracias. Excelente noche.

Tutor Construye T:

MARIA DEL CARMEN DE LEON RIOS

18 May, 15:25 hrs.

Sin duda alguna esta es una de las lecciones más divertidas e importantes que hemos podido observar, los alumnos se motivaron mucho al ponerle nombre a sus emociones y descubrir cuántas de ellas están presentes en su día a día, también se mostraron muy interesados en conocer cómo pueden regularlas, ya que la flojera y el aburrimiento, así como el sueño y el desinterés fueron de las emociones que más expresaron sentir dentro y fuera de la escuela, sin duda alguna ellos distinguieron que estas emociones los perjudican en sus labores diarias e implementaron incluso algunos planes de acción para no caer en esas emociones negativas. Educar en este aspecto es un gran reto, los alumnos incluso comentaron que les era difícil hablar de ello abiertamente porque no están acostumbrados a expresar sus emociones. Sin duda alguna, esta sesión fue muy importante y más ahora que ellos tienen todas las emociones a flor de piel, pudiendo también mostrarse empáticos al saber que no los únicos que pasan por estos procesos.

Tutor Construye T:

JUAN DIEGO CASTRO MONTIEL

16 May, 18:34 hrs.

Buenas tardes Tutores ConstruyeT y Tutora de la comunidad virtual

¿Tienen alguna duda sobre cómo implementar las distintas variaciones de la lección?
No se manifestaron dudas sobre cómo aplicar las variaciones de la lección debido que son claros en la introducción, objetivos de la lección, conceptos clave, estructura de la sesión y recomendaciones específicas, etc.

¿Les quedaron claros los contenidos y las actividades a implementar?
Mis compañeros maestros mantienen buena la disposición de implementar las actividades sugieren llevar una continuidad sobre las lecciones ya que permiten desarrollar muchas

habilidades en los jóvenes tales de cómo perder el miedo y de animarse a expresar las emociones en su bienestar, en sus relaciones y la posibilidad de trabajar con ellas.

¿Últimamente, ha experimentado mayor bienestar al poner más atención a sus propias emociones?

Considero que para estar bien es dependiente más de nuestro estado emocional que de las circunstancias en las cuales interactuamos. A si como también de las relaciones que tenemos no dependen tanto de lo que hacen los otros, sino de nuestras emociones y la manera en la que nos vinculamos con ellas. En la medida en la que conocemos nuestras emociones es más sencillo conocer también las de los demás y esto es clave para sentir empatía y relacionarnos mejor y sobre todo esto puede contribuir para entender y ayudar a nuestros estudiantes en diferentes situaciones de su vida.

Tutor Construye T:

JUAN HUMBERTO GONZÁLEZ GARCÍA

07 May, 21:03 hrs.

Buenas noches.

El valor de la dimensión emocional es tan grande que de ello depende en medida considerable el que un ser humano actúe en escenarios diversos. Si hablamos de los jóvenes estudiantes quienes son una de nuestras tareas más importantes en la vida actual, estamos frente a un reto mayúsculo pues en ellos va nuestra herencia tangible y no tangible en el momento en el que los acompañamos por esta etapa de su desarrollo. En este sistema hemos advertido lo trascendental que es el acompañamiento que se les brinda desde estos programas y hacemos lo posible por poner en la mira lo delicado de olvidar que requerimos cuidar al máximo las emociones que compartimos con ellos.

Tutor Construye T:

Reggie Ochoa Moreno

10 May, 11:52 hrs.

Esta semana una compañera orientadora hizo una reflexión muy buena y acertada. Ella comentó que actualmente los estudiantes tienen muchos problemas en sus casas y estos ellos los traen a la escuela. Por lo tanto algo que debemos de hacer los trabajadores es evitar estar peleados entre nosotros los maestros o los administradores. Por lo tanto hay que controlar las emociones negativas para tener un buen bienestar.

Tutor Construye T:

JAIME HUMBERTO SALADO ARELLANO

04 May, 19:53 hrs.

La presente semana implementamos la lección con sus variantes, para muchos de los alumnos fue algo nuevo identificar sus emociones y como se reflejan en su propia experiencia de bienestar; el conocer la importancia que tienen las emociones en sus relaciones, conocer las emociones de los demás apoyándose en las expresiones faciales, identificar las emociones que mas predominan en ellos, el saber que se pueden trabajar con las emociones y modificar sus actitudes, el conocer como las emociones se presentan en las actividades académicas y que dan origen a el estado de ansiedad, que se presenta en muchos de ellos. Todo fue interesante para ellos y para mí como docente muy importante el conocer sobre las emociones y la ansiedad y como motivar a los alumnos para que identifiquen y trabajen sus emociones para generar un cambio positivo en sus actividades cotidianas.

Tutor Construye T:

DIANA ALMENDRA GUZMÁN GONZÁLEZ

26 Abr, 11:49 hrs.

Hoy acabo de implementar esta lección y estoy muy satisfecha con el resultado al finalizarla en la clase de tutorías, y lo mas placentero fue que una alumna acaba de pasar por un problema en casa; se trata de una alumna de calificaciones excelentes, decidió hacerse un tatuaje a escondidas de sus padres y el martes su mamá se presentó en mi oficina dispuesta a darla de baja temporal por que lo descubrió, la señora estaba muy enojada por que su hija no había tenido la confianza de contarle sus planes, ella decía *Finalmente es su cuerpo*. Me costo más de dos horas platicar con la mamá y hacer miles de compromisos hasta que la convencimos y la alumna se quedó en el plantel. El día de hoy después de aplicarle la lección 5.1 de construye T, ella se acercó a mí y me dijo: *Debí haber aplicado otro tipo de emoción y no debí haberles mentido a mi papás verdad Maestra*.

Tutor Construye T:

GABRIELA CASTRO ALONSO

27 Abr, 10:27 hrs.

Si compañera Diana hemos de reconocer que los resultados de la implementación del programa nos ayudad a crecer y lo mismo pasa con los alumnos, en mi experiencia en la aplicación de la lección 5.1 mis alumnos exteriorizan que nunca se habían puesto a pensar en la relación que existe entre una buena toma de decisiones y el estado emocional, y como una niña exteriorizo ¡¡¡ de haberlo sabido antes profra !!! ¿Porque no nos dio esto antes?

Tutor Construye T:

BIBIANA DE SHARON ORTIZ TAPIA

27 Abr, 12:16 hrs.

Buenas tardes tutor y compañero, les dejo mi experiencia al aplicar la lección 5. ¿Qué dudas han surgido entre los docentes de su plantel? en general están muy claras las lecciones y los materiales de apoyo han sido de gran ayuda para fortalecer las mismas, solo un compañero del área de matemáticas pregunto ¿ que hacer en caso de tocar un punto sensible en los alumnos, que tendríamos que hacer nosotros?

¿Qué retos y dificultades se han presentado? Los retos planteados en esta lección fueron apoyar a los compañeros que su formación es menos humanista para poder trabajar con este tema ya que los alumnos son muy susceptibles a expresar sus emociones y suelen sensibilizarse con algunos materiales que se les proyectan. ¿Cómo las resolvieron? el compromiso es en plenaria abordar conceptos de emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, sorpresa, etc.) y que la psicóloga de la escuela nos ayude a poder identificarlas.

¿Qué les ha funcionado? el trabajo colaborativo y el apoyo que nos brindan las docentes encargadas de Orientación Educativa, Pedagogas y Psicólogas.

Tutor Construye T:

IRAIS GONZALEZ VAZQUEZ

27 Abr, 18:22 hrs.

Buenas tardes a mis compañeros y asesor Construye-t

Con relación a las dudas de mis docentes en la implementación de las variaciones de la lección # 5 tuve el comentario de un docente del área de ética con relación a la variación 5.4 "Mis emociones Recurrentes" me manifestó la inquietud de hacer esa actividad por 4 semanas en un cuadro en el que los jóvenes anotaran sus emociones más recurrentes en este lapso y posteriormente los estudiantes hicieran un análisis de los eventos tanto positivos como negativos que ocurrieron para que estas emociones surgieran, en lo particular me pareció muy positivo que el maestro se involucrara e interesara en la lección y ya que en realidad no está especificado que cada lección no se pueda realizar por un periodo determinado o que solo se limite a una clase le dije que lo podía hacer.

Con respecto a los materiales la verdad es que si hemos tenido muchas dificultades para que los jóvenes los tengan ya que aunque se pide a los chicos que lo traigan no lo traen, pero hemos tenido la fortuna de poder entregar a cada docente su juego de lecciones que le corresponden durante el semestre y en lo particular les he comentado que no es necesario que los alumnos tengan la lección impresa realizando las preguntas en su libreta.

PLANTEL 12 NEZAHUALCÓYOTL

Tutor Construye T:

CARLOS ALBERTO TORRES RIVERA

26 Abr, 19:49 hrs.

Buena tarde compañeros. Una vez realizadas las actividades de esta semana estos son mis comentarios. Particularmente esta semana ha sido muy productiva gracias a las lecciones que se han llevado, como lo comenté en otro de mis post, la comunidad y por ende la comunidad escolar ha quedado muy marcada por el sismo del 19 de septiembre, estas lecciones han apoyado a la planta docente para acercarnos más a nuestros alumnos y caminar juntos para resolver muchas de las situaciones emocionales que quedaron en nuestros alumnos a partir de ese hecho, ha contribuido a fortalecer los lazos de comunicación y de cercanía entre docentes y alumnos.

Saludos

Valle de Vázquez, Tlaquiltenango Morelos. COBAEM EMSAD 01

Tutor Construye T:

ERNESTO GALVAN HERNANDEZ

23 Abr, 18:21 hrs.

¿Qué beneficios me aporta identificar el papel que las emociones juegan en mi bienestar?
Los beneficios que me aportan en mi bienestar son a partir del reconocimiento de las emociones que se van presentando durante un día, e influyen e impactan en buena medida no solo en mi bienestar, sino en todo mi contexto en el que me desarrollo. Si la emoción es negativa, me siento desesperado sin saber como actuar, ni que decir ni que hacer, pero si la emoción es positiva las cosas fluyen de manera adecuada, obviamente, no todo el tiempo se puede estar en emociones positivas, pero si se pueden ir identificando a lo largo del día y de esta manera modificándolas para un bienestar común. Es de suma importancia identificar las emociones para poder actuar de manera asertiva a lo largo de un día.

Tutor Construye T:

ROSALBA CASTELLANOS ROMERO

24 Abr, 19:53 hrs.

Considero que el conocer como influyen las emociones en nuestro desarrollo personal es primordial para una formación integral, el autoconocernos nos permitirá que estemos alerta a las diversas situaciones que pasan en nuestro acontecer, saber que nos gusta, que nos disgusta, que me da miedo y no solamente esto, sino como reacciono ante estas situaciones, al estar consciente me permitirá saber como y en que momento puedo enfrentar diversas situaciones también estar conscientes que pueden suceder cuestiones fortuitas y analizar como podría reaccionar, como lo puedo enfrentar, analizar cuales son mis puntos fuertes pero también en que puedo mejorar.

Tutor Construye T:

MARTHA PATRICIA CHAVEZ HERNANDEZ

24 Abr, 20:00 hrs.

Hola! buen día. Las emociones son muy importantes por que son el termómetro de nuestro actuar y la respuesta de los sucesos de la vida cotidiana. Identificar las emociones es de gran relevancia porque nos hace detenernos y observar nuestro cuerpo, así como nuestra mente. Existen emociones negativas y positivas que impactan en el desempeño de cada individuo, desafortunadamente la mayoría de las personas adultas y jóvenes les es muy difícil identificar la emoción y sobre todo que la causo y cual sería la consecuencia de esta reacción.

Saludos COLBACH 5, Estado de México

Tutor Construye T:

BIBIANA DE SHARON ORTIZ TAPIA

25 Abr, 18:08 hrs.

Buenas tardes compañeros y tutor, soy docente en el área de humanidades y constantemente estoy en contacto con este tema y cada día afirmo que no hay ser humano que pueda vivir un solo día sin experimentar alguna emoción porque la sensación de sentirse vivo no se produce con el simple hecho de abrir los ojos y mover el cuerpo, sino por la satisfacción que nos produce el estar vivo y esto nos da una sensación de bien estar. Por eso creo que es benéfico identificar qué papel específicamente juegan en nosotros porque cualquier cosa que una persona mencione, cualquier frase, comentario, hasta un pensamiento filosófico profundo, reúne dos condiciones 1.-la manifestación de un pensamiento y 2.-la inevitable expresión de una emoción, nuestro devenir está lleno de emociones y me parece interesante esta lección en la que nos toca ahora transmitir este tema a nuestros alumnos.