

Autoconocimiento:

Lección 9 Conocer 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:

SONIA REBOLLEDO IGLECIAS

07 Jun, 00:55 hrs.

Hola Asesora Karla., Muy Buenas Noches : esta lección ha sido muy satisfactoria pues vino a dar el cierre del semestre donde se reflejaron todas las emociones que el ser humano tiene y sobre salen de acuerdo a la ocasión, pero de acuerdo a las lecciones para algunos alumnos la reacción fue diferente su reflejo corporal lo pudieron controlar y aunque alguna asignatura la reprobaron no reaccionaron como en ocasiones anteriores, el recordar el aprendizaje de las lecciones fue su respuesta al igual de manera verbal y de pensamientos la mayoría tomo el control para enfrentar sus consecuencias y algunos alumnos expresaban toda situación tiene una consecuencia y es ahora donde la enfrento, eso fue un logro maravilloso para mi al mirar que ya entendieron las lecciones aplicadas en su momento - ¿Qué aprendizajes obtuvieron, como Tutores Construye T, con la revisión y la implementación de las lecciones? comentarios del grupo de tutores: Es un Material muy asertivo, que no hay edad para obtener un nuevo conocimiento que te ayudara a mejorar tu vida , el desempeño laboral, familia y sociedad..., que tenemos una oportunidad de aceptar, entender que nuestros pensamientos se transforman y no importa el tiempo solo necesitas decidirte. que cada lección en lo personal me ayudo a entenderme y a conocerme.- ¿Cuáles serían sus propuestas para mejorar el diseño y la implementación de las lecciones?esta correcto, solo que el programa este integrado al Plan de Estudios como asignatura.--Comentarios

Tutor Construye T:

LAURA CID MILPAS

07 Jun, 15:36 hrs.

CBT No. 2, ZUMPANGO, Buenas tardes compañeros:

Esta Lección les ayudo a darse cuenta de que cada una de las emociones que sienten son diferente y reaccionan de diferente forma a cada una, teniendo en cuenta que se pueden medir y cambiar cuando están enojados o están felices. Pero les sigue costando el demostrar sus emociones. Pues el enojo los hace estallar.

- ¿Qué aprendizajes obtuvieron, como Tutores Construye T, con la revisión y la complementación de las lecciones?. Se aprendió a conocer sus problemáticas de algunos alumnos, enseñándoles a mediar sus emociones, retroalimentando la forma de como cada uno hace para concentrarse y no hacerle daño a las personas que ama. Así mismo algunos aprendieron a tenerle confianza a sus compañeros y abrirse para contarles sus problemas.

- ¿Cuáles serían sus propuestas para mejorar el diseño y la complementación de las lecciones? Pues me gustaría que se dieran en una materia aparte y consecutivamente, pues llevan un seguimiento.

- ¿Qué es lo que más les gustó de la Comunidad Virtual? Que al estar en el foro aprendemos de nuestros compañeros y nuestro asesor si nos puso atención.

Tutor Construye T:

MAYRA VERONICA ROBLES AVALOS

04 Jun, 23:00 hrs.

Hola compañeros es un gusto saludarlos desde Conalep plante 257 Peñita de Jaltemba en Nayarit. Los docentes representamos una figura de ejemplo para nuestros estudiantes, por lo cual es importante el autoconocimiento para regular nuestras emociones al estar frente al grupo que en la mayoría de las ocasiones es numeroso y trabajamos con diversidad de personalidades y emociones.

Si se logra que los alumnos logren el autoconocimiento se trabajará en un ambiente de aprendizaje idóneo.

El tema 9.2 "El aspecto cognitivo de las emociones" considero que nos ayuda a ampliar la inteligencia emocional porque el cambio de pensamientos de negativos a positivos demuestra la identificación, el control y modificación de las emociones.

Las instrucciones de las lecciones son muy claras y motivantes tanto para el docente como para el alumno, permitirán una interacción mas profunda.

Tutor Construye T:

DORA ALICIA RIVERA CRUZ

31 May, 20:07 hrs.

Buenas noches estimada asesora, compañeras y compañeros tutores Construye-T, les comparto mi experiencia.

Considero que el lenguaje emocional de los estudiantes si tuvo algún cambio ya que lograron identificar el nivel de energía y valencia que generan las emociones en “el medidor emocional” y les permitió tomar responsabilidad de su mundo emocional y tomar mejores decisiones para regularlo.

Los comentarios o reflexiones acerca del aspecto dual de las emociones fueron las siguientes: “Es importante notar que las emociones tienen un carácter dual, independientemente de cómo se sienten, en ocasiones pueden ser destructivas y en otras constructivas, las emociones son constructivas cuando son apropiadas al contexto, nos proveen información relevante para guiar nuestras acciones y nos motivan a conducirnos de maneras que promueven nuestro bienestar y el de los demás, tanto en el corto como en el mediano y largo plazos. Las emociones son destructivas cuando tienen una intensidad, recurrencia o duración inapropiada al contexto o a la situación”. En esta lección los estudiantes exploraron este carácter dual de las emociones, y les llamó la atención esta clasificación porque pueden reconocer que las emociones son destructivas cuando están fuera de control.

No tuvimos dificultades, todos los profesores de mi grupo se mostraron participativos durante las actividades de las variaciones de la lección.

Se utilizaron los videos de Recursos adicionales.

Nos ha funcionado el trabajo colaborativo y la empatía.

Saludos cordiales

Dora

Tutor Construye T:

RODRIGO RAMON RANDY ACOSTA FAVELA

31 May, 16:54 hrs.

La lección donde se vio el medidor emocional fue de gran interés en los alumnos, ya que clasificando sus emociones de acuerdo a esta herramienta les ayudará a reflexionar y encontrar la manera de sentirse mejor, cuando sus emociones se encuentren ubicadas en los cuadrantes rojo y azul. Una sugerencia que quisiera compartir, es la de tener en el salón de clases un medidor emocional y al inicio de cada clase preguntar dónde se ubica el salón en general, platicar acerca de lo que los pudiera tener en el eje de las X negativas, para buscar una solución o aplicar una dinámica que pueda levantar su ánimo para posteriormente trabajar con el grupo en la asignatura. Otra lección mas que hizo clic con los estudiantes fue la del conocer que emoción experimentan sabiendo interpretar la expresión facial de las personas. Les pareció muy dinámico el ejercicio de recordar alguna anécdota para practicar sus expresiones. Por último manifestaron la utilidad de conocer las expresiones en el rostro para mejorar sus relaciones con los demás, así como de aplicar la técnica PARAR para controlar sus emociones.

Tutor Construye T:

CECILIA ESCALERA CARRILLO

31 May, 21:50 hrs.

Buenas noches, saludándoles desde la calurosa ciudad de Sahuayo Mich.

1. ¿Considera que el lenguaje emocional de los estudiantes tuvo algún cambio?

Como cada semana el programa despierta mas el interés de los alumnos, y el trabajar las emociones les causo mucha inquietud, ya que ellos comentaban que eso ya lo sentían pero que no sabían como nombrarlo, ahora ya hasta pueden medirlas, y en que parte del cuerpo la identifican.

2. ¿Cuáles fueron los comentarios o reflexiones acerca del aspecto dual de las emociones? ¿Les llamó la atención esta clasificación?

Los comentarios fueron muy positivos, comentando que las emociones siempre ayudan al desarrollo de nuestras actividades, así como a las relaciones interpersonales, ya que cuando identificas la emoción y sabes como expresarla todo es mas fácil de llevar y realizar.

Además que les llamó mucho la atención el medidor de las emociones, ya que se les pidió que analizaran su situación actual y se ubicaran en el medidor y esto les resulto muy atractivo descubriendo resultados sorprendentes y generando nuevas emociones,

3. ¿Hubo alguna dificultad para la implementación de esta lección? Si así fue, ¿cómo lo resolvieron?

No ninguna, como comenté anteriormente, ya los docentes y alumnos esperan las lecciones, puesto que le encuentran mucho sentido y relevancia al programa.

Tutor Construye T:

MARGARITA PINEDA CHAVEZ

31 May, 11:34 hrs.

Los alumnos son muy receptivos e inteligentes, les gusto mucho el reconocimiento del sentido dual de las emociones, a veces no comprendemos que no siempre las emociones son destructivas, por ejemplo el miedo en ciertas ocasiones nos paraliza, pero a la vez nos alerta para salvaguardar nuestra integridad.

El lenguaje de los alumnos ha estado adquiriendo un matiz diferente, poco a poco van integrando el manejo de las emociones.

Tutor Construye T:

ALEJANDRA DOMINGUEZ JIMENEZ

24 May, 09:14 hrs.

Buenos días:

¿Cuál de las variaciones creen que causo mayor impacto?

La 9.3 “ La expresión facial de las emociones” porque los estudiantes analizaron la importancia de estar más conscientes de sus expresiones faciales porque a través de ellas transmitimos mensajes que en ocasiones pueden crear incomodidad en las demás personas.

¿Qué experiencias de éxito tuvieron?

Mi experiencia de éxito fue a partir de una actividad trabajada en la cancha de la institución en la que los alumnos formaron dos círculos, uno dentro y otro fuera, se les pidió que los estudiantes del círculo de dentro girara a la derecha y el de fuera a la izquierda, a la indicación de ¡alto! Se colocaron frente a la persona que quedó frente a ellos. Posteriormente los del círculo de adentro le hacían a su pareja un gesto representando alguna emoción y su compañero imitaba el gesto como si fuese su espejo. A la indicación volvían a girar para cambiar de pareja. Les menciono que los alumnos se divirtieron mucho, pero lo más rescatable es que se dieron cuenta de la importancia de cuidar la manera en que nos mostramos hacia los demás porque es justamente la respuesta que recibimos. Es decir, si saludamos con cordialidad o con una sonrisa lo más seguro es que sea la manera en que los demás nos devuelvan el saludo. Y en cuanto a dificultades no tuvimos ninguna en el plantel que trabajo.

TENANCINGO EDO. DE MEXICO.

Tutor Construye T:

ARACELI ROSALES ANDRADE

26 Abr, 22:00 hrs.

Buenas noches.

La implementación de las actividades se han llevado a cabo de manera satisfactoria afortunadamente, los jóvenes muestran interés y han sido participativos para compartir algunas experiencias en cuanto a sus emociones. De las variaciones apliqué el aspecto dual de las emociones y plantea una situación en la que los estudiantes dijeron sentirse identificados cuando algún docente los regaña y ellos se reservan su enojo. Saber lo que el alumno piensa también es importante porque nos ayuda a reflexionar sobre las emociones que nuestras acciones o comentarios pueden generar en él, teniendo en cuenta que el aspecto emocional influye directamente en el desempeño académico de un estudiante.

Tutor Construye T:

JUANA NATHALLI SANTILLAN ZAMUDIO

27 Abr, 22:52 hrs.

Me es grato compartir con ustedes mis experiencias al realizar esta dinámicas.

En esta ocasión, los alumnos me sorprendieron porque después de ser un grupo con bastantes problemas de relación entre ellos, se dieron la oportunidad de conocer un poco de las millones de historias que tiene cada persona.

Primero se dieron la oportunidad de escuchar, situación que jamas realizan y terminan con discucion entre ellos, lo que más me llamó la atención fue el cambio de actitud que tuvieron y que les permitió conocerse e identificar las emociones.

Tutor Construye T:

HECTOR LOPEZ TORRES

09 Abr, 08:16 hrs.

¿Para qué nos puede servir conocer el aspecto afectivo, cognitivo y conductual de nuestras emociones? ¿Cómo podría influir este autoconocimiento en nuestra labor frente a grupo? ¿Por qué es importante que nuestros estudiantes aprendan a reconocer estos componentes y cómo puede esto influir en su desempeño académico?

Buenos días compañeros, ya estamos nuevamente reanudando labores con mucho entusiasmo. El reconocer nuestras emociones es un paso que determinará nuestro comportamiento, muchas veces no sabemos el porqué de nuestro sentir y actuar, porque desconocemos que las emociones influyen en ello. Para mí estos aspectos afectivos, cognitivo y conductual en mis emociones toman relevancia, ya que antes desconocía que existían y que son determinantes en mi comportamiento. Ahora que empiezo a conocerlas me doy cuenta que tengo mucho que trabajar en ellas para que mis relaciones mejoren notablemente.

Este autoconocimiento de mis emociones me ayudará en mi trabajo frente a grupo, ya que me permitirá controlarlas y comprender que los alumnos también viven esta situación y hay que apoyarlos en su desarrollo.

En los estudiantes les ayudará a mejorar su desempeño académico al tener control de las mismas y poder ir trabajando en cada uno de ellos para así mejorar en su rendimiento.

Buenos días, feliz retorno a clases.

Héctor López Torres

CBTis 213

Minatitlán, Ver.