

Autoconocimiento:

Lección 11 Estrategias para regular 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:

ARELY MORALES HERNANDEZ

08 Jun, 09:13 hrs.

Bonito día:

¿Cree que es importante identificar nuestros botones? ¿Para qué?

Si es importante, ya que nos permite reconocer nuestras emociones y aprender a regularlas, ser asertivos y empáticos con estudiantes y colegas.

¿Qué aprendizajes obtuvieron, como Tutores Construye T, con la revisión y la implementación de las lecciones? Los aprendizajes fueron actitudinales, el implementar las lecciones no solo fue para que los estudiantes aprendieran a regular sus emociones, si no también como docente, tener presente que en ocasiones el no regular las emociones nos genera conflictos. También hubo aprendizajes conceptuales se enriqueció el vocabulario insisto de docente y estudiante porque en este hacer se modificaron prácticas para implementar las lecciones.

¿Cuáles serían sus propuestas para mejorar el diseño y la implementación de las lecciones?

Que se diera sensibilización a los directivos ya que son un apoyo fundamental para llevar a cabo el programa dentro de los planteles escolares, que la invitación a tomar los cursos de Construye T sea también para todo el personal docente.

-¿Qué es lo que más les gustó de la Comunidad Virtual?

El intercambio de aportaciones de los compañeros Gracias a todos!

La implementación de las lecciones porque me dio la oportunidad de conocer a los estudiantes en aspectos personales.

Saludos desde el Estado de México, en el Municipio de Nezahualcóyotl, EPOAN 4 Arely Morales Hernández

Tutor Construye T:

ENRIQUE PETRONILO GAYOSO QUIROZ

07 Jun, 07:57 hrs.

Cómo aplicar la inteligencia emocional en el aula.

Algunas estrategias para estimular el desarrollo de la Inteligencia Emocional en los educandos son:

1. Dejar que los educandos expresen sus sentimientos y emociones y, como adulto, escuchar y expresar las propias. El autoconocimiento y autoconciencia, capacidad de saber qué está pasando en nuestro cuerpo y qué estamos sintiendo, son dos de los pilares fundamentales para desarrollar la Inteligencia Emocional. Se debe estimular la afectividad a través de la expresión regulada del

sentimiento positivo y, más difícil aún, de las emociones negativas.

2. Mostrar que la persona con la que está tratando es importante. A veces las cosas más sencillas de hacer son las que mayor impacto causan en los demás: dar un abrazo, dedicar unos minutos sin mostrar que se está apurado para irse, escuchar con atención y comprensión.

3. Enseñar que en la vida no siempre se puede tener lo que queremos. A veces es posible, aunque es probable que cueste mucho esfuerzo y trabajo. Enseñarle a los niños a esperar hasta que llegue el momento de tener lo que se quiere y, que mientras tanto, tenemos que seguir viviendo. Otros pilares de la Inteligencia emocional son el autocontrol y el autodominio: regular la manifestación de una emoción y modificar un estado de ánimo.

4. Enseñar que cuando se tiene un problema, lo primero que hay que hacer es reflexionar y luego actuar de una forma pacífica, sin lastimar a otras personas para solucionar el problema. Enseñar

Tutor Construye T:

WILIAN EVERARDO ZUÑIGA CANTU

11 May, 13:58 hrs.

Buenas tardes compañeros del foro y asesor.

Es un placer compartir mis resultados de la lección 11 con ustedes, dado que fue la lección en el que más empeño le pusieron mis estudiantes, hago referencia principalmente en la sesión 11.4 y 11.5.

Se dio un caso gracioso, ya que los estudiantes a veces los escuchaba comentar la frase "Houston tenemos un problema" cuando tenían un problema, pero ellos no sabían de donde provenía la frase.

Para la sesión 11.5 los estudiantes reflexionaron sobre que harían o que sentirían al intentar surfear una ola de gran magnitud, algunos decían que lo enfrentarían con valentía y otros que no lo harían, pero al final concluyeron que los problemas se hicieron para enfrentarlos.

Tutor Construye T:

Rosario Ocampo Nava

07 May, 19:23 hrs.

Buenas tardes compañeros!

Trabajar con adolescentes por tanto tiempo me ha permitido ser consciente de que los jóvenes experimentan de manera intensa sus emociones, si están alegres es muy evidente, ya que ríen ruidosamente, si se enojan, estallan de manera inmediata, entre otras reacciones que experimentan.

Considero al conocer las emociones que experimentan, qué sensaciones les generan en el cuerpo y cómo reaccionan ante una emoción, les permitirá ser conscientes de la importancia de practicar estrategias que les ayuden manejarlas, ya que estas emociones pueden afectarles en su desempeño en clases o generarles conflictos con los compañeros o amigos en clase o con sus familiares en casa.

saludos!

Tutor Construye T:

MARIA DE LA LUZ DE LA VEGA REYES

08 May, 21:14 hrs.

Buenas noches compañeros y asesora.

Las emociones en los estudiantes se perciben constantemente en el salón de clases, cuando están nerviosos, con estrés, preocupados, alegres, enamorados, enojados o aburridos.

Cuando tienen una emoción de enojo o estrés por ejemplo, son viscerales y toman decisiones de forma impulsiva, lo que puede afectar o lastimar a otros compañeros, entran en un estado de oposición a todo lo que se les dice y toman decisiones que no los benefician.

Como se vio en lecciones anteriores hay emociones que los pueden ayudar a tomar una decisión que los beneficie o que los perjudique, todo dependerá de la situación en la que se encuentren. Una forma de controlar el actuar ante una emoción es tratar de relajarse, respirar profundamente para calmarse. Todas las variaciones de esta lección son relevantes para que los y las estudiantes reconozcan que sienten cuando se sienten mal o saber cuales son sus emociones recurrentes para aprender a regularlas.

Cabe mencionar que en el bachillerato, la variante del área de Ciencias Experimentales no se está aplicando, debido a que somos 4 docentes y la directora, quienes cubrimos las otras 5 variantes de cada lección.

Tutor Construye T:

CARLOS ESTRADA QUIÑONES

24 Abr, 10:34 hrs.

Esta lección sí que nos da la oportunidad de conocernos más y empezar a trabajar de una mejor manera nuestras emociones y poder autorregularnos (qué hacer, cómo hacer y por qué hacerlo) ya que a partir de esto podremos actuar siempre de manera constructiva. En nuestra labor diaria observamos diferentes experiencias emocionales tanto con los compañeros como con nuestros alumnos y debemos saber que estas impactan de manera importante en el desarrollo profesional y personal de las personas y que además juegan un rol preponderante en el proceso de la Enseñanza-Aprendizaje, esto automáticamente nos ayudará a evitar el ausentismo y el clima áulico mejorará sustancialmente y apropiarnos con el desarrollo de habilidades socioemocionales. Resulta importante definir cómo podemos planear acciones específicas pero algo más importante que debo hacer para realizarlas, por eso es interesante si podemos evitar la situación aplicando las seis variaciones de esta lección garantizamos una regulación emocional.