

PRESENTACIÓN

**¿CONTROLO MIS EMOCIONES... O
MIS REACCIONES?**

*Shapiro: “Toda emoción reprimida, negada o ignorada
queda encerrada en el cuerpo”.*

¿CONTROLO MIS EMOCIONES... ¿O MIS REACCIONES?

- A lo largo del tiempo hemos tenido consciente o inconscientemente conceptos erróneos sobre el control de las emociones, esto nos ha llevado a pensar que el ser humano debe aprender a controlar sus emociones para no ser imprudente, para respetar reglas sociales o para no dañar a terceros; aunque esta última si tiene mucho sentido y/o razón es necesario considerar que las emociones son liberaciones naturales del cuerpo que son consecuencia a un estímulo externo y nos genera movimientos internos.
- Entre varias teorías y autores en esta ocasión retomo lo que dice **Ekman** “las emociones principales son siete: la tristeza, la ira, la sorpresa, el miedo, el asco, el desprecio y la alegría”. En un aula de clases los docentes estamos expuestos primeramente a sentir alguna de estas emociones, en segunda instancia, pero no menos importante y lo que nos compete es detectar cualquiera de estas que pueda surgir en alguno de nuestros alumnos. Es decir, tanto alumnos como docentes estamos inmersos en un contexto de constantes emociones que pueden alterar nuestro desempeño y sobretodo nuestra convivencia con los demás. Sin embargo nos enfocaremos en esta ocasión en la detección de las emociones que presentan nuestros alumnos y la forma en como los apoyamos para reconocerlas y cómo reaccionar para evitar afectar a los demás lo cual naturalmente nos lleve a tener la tan deseada “sana convivencia” y el fomento de una “inteligencia emocional”.

¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

- La Inteligencia Emocional está vinculada a la habilidad para percibir, entender, razonar y manejar las emociones de uno mismo y de los demás (Goleman, 2007; Salovey & Mayer 2008).
- Los últimos descubrimientos realizados por Daniel Goleman y el Consorcio para la Investigación sobre Inteligencia Emocional en organizaciones (Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations) nos indican claramente que la Inteligencia Emocional (IE) es el **factor de éxito más importante** en cualquier carrera, más que el Coeficiente Intelectual (CI) o la pericia técnica. De hecho la Inteligencia Emocional es responsable de entre el 85 y el 90% del éxito de los líderes de las organizaciones.
- En lo personal estoy completamente convencido que la clave del éxito esta en el desarrollo de una **inteligencia emocional** alta por encima de un coeficiente intelectual elevado, ya que, a menudo es desgraciadamente común escuchar frase populares como: -“yo no se porque mi ex alumna (o) fracaso en la secundaria...si era muy inteligente”, -“mi hijo era el más alto de promedio en su grupo pero no sé porque se volvió adicto y perdió todo...la culpa debió haber sido de las malas influencias”. Con estos ejemplos quiero explicar que por muy alto que sea el coeficiente intelectual de una persona, sino ha logrado fortalecer su inteligencia emocional, queda completamente vulnerable a este tipo de fracasos ya mencionados.
- Considero también importante reflexionar sobre como intervenimos al detectar en nuestros alumnos la liberación de una emoción. Cuantas veces a algunos de nosotros docentes nos tocó escuchar una famosa frase como: “no llores te ves muy feo”, “no tengas miedo pareces cobarde”, etc. Este tipo de frases sumamente equivocas nos han sembrado la idea de que expresar o liberar emociones es malo, de hecho, pareciera que las podemos clasificar en buenas (alegría) y malas (miedo), pero en realidad ninguna es mala como ya mencionaba anteriormente son simplemente la liberación de energía que naturalmente realiza nuestro cuerpo ante un estímulo. Lo que sí quiero resaltar es lo que los docentes hacemos ante las reacciones de los alumnos cuando liberan sus emociones, es ahí donde debemos poner suma atención y saber apoyarlos.
- Si un alumno siente **ira** porque algún compañero le tomo algún objeto de su pertenencia, porque lo contradijo, porque menciono algo que le pareció ofensivo y lo tomo personal, e incluso cuando ya fue agredido directamente de forma verbal o física, **la ira será normal** y sería un error decirle no te enojas, lo conveniente es apoyarlo a reflexionar para que no reaccione con otra agresión a su compañero, obviamente el compañero agresor será también el primero en hacer dicha reflexión pues queda claro que no controlo su emoción y reacciono de forma equivocada. Otro ejemplo es cuando un alumno se siente muy triste o tenga miedo por el motivo que sea y que por esto se niegue a realizar alguna actividad asignada para todos, se dará un tiempo mayor que al resto del grupo para que reflexione y valore la situación pero lo motivaremos a que no lo detengan este tipo de emociones y su reacción no sea de inmovilizarse, sino al contrario quizá esto le deje un escenario donde ponga a prueba sus capacidades y/o potencial. De esta forma fortalecerá gradualmente su desarrollo emocional.

¿CÓMO TRABAJAR EL DESARROLLO EMOCIONAL?

- **Emiliana Rodríguez** en su conferencia “La Educación Socioemocional en el Nuevo Modelo Educativo” <https://www.youtube.com/watch?v=2IkjZbwV27I>. Nos habla de la estabilidad emocional y nos menciona que dicha estabilidad nos ayudara a salir adelante a pesar de cualquier adversidad, también habla de cómo educar la mente y nos presenta nuevas investigaciones: La “Neuroplasticidad” y lo explica como la capacidad de poder seguir realizando nuevas conexiones neuronales aún después de la infancia. Teoría que contradice a otras de hace más de una década donde se creía que solo en la infancia se realizaban estas conexiones. En conclusión, nuestro cerebro se puede reprogramar para educarlo y evitar pretextos como; - “yo soy así y ya no puedo cambiar”. Aunque esta teoría nos da esperanza a los docentes que ya somos adultos, es impórtate fomentar esta cultura en nuestros alumnos quienes a un se ven más favorecidos por estas nuevas teorías.
- Es importante considerar que, para tener éxito en el logro de este propósito, la participación de los padres de familia es fundamental por ello la recomendación de considerar constantemente dentro de lo posible la participación de los padres en el trabajo que realizan sus hijos en el aula.

Específicamente los docentes podemos apoyar a nuestros alumnos a favorecer el desarrollo emocional; primeramente propiciando los espacios y/o escenarios en donde ellos puedan poner a prueba de inicio la identificación de sus emociones y las causas que las provocan, posteriormente reflexionar sobre sus reacciones e ir evitando gradualmente reacciones impulsivas siendo conscientes de ello.

En el aula es común que los alumnos estén expuestos a sentir emociones como: la ira, tristeza, enojo entre otras al interactuar con sus compañeros, esas serán siempre oportunidades que se tienen para orientarlos a identificarlas y saber reaccionar de la mejor manera para evitar conflictos con otros y para que se conviertan en personas resilientes. O bien de manera mas encausada y con un propósito claro se puede diseñar una situación didáctica que ayude a identificarlas y a favorecer lo que comento. Y para ello a continuación hare una propuesta que dejare a su disposición.

PROPUESTA DIDÁCTICA

- **De acuerdo a mi experiencia en las aulas trabajando con alumnos de entre 4 y 5 años de edad les comparto la siguiente propuesta didáctica esperando les sea de apoyo para el logro de un mejor desarrollo emocional en sus alumnos.**

PROPÓSITO DEL CAMPO O ÁREA: LOGRAR EL AUTOCONOCIMIENTO A PARTIR DE LA EXPLORACIÓN DE LAS MOTIVACIONES, NECESIDADES, PENSAMIENTOS Y EMOCIONES PROPIAS, ASÍ COMO SU EFECTO EN LA CONDUCTA Y EN LOS VÍNCULOS QUE SE ESTABLECEN CON OTROS Y CON EL ENTORNO.

APRENDIZAJE ESPERADO: RECONOCE Y NOMBRA SITUACIONES QUE LE GENERAN ALEGRÍA, SEGURIDAD, TRISTEZA, MIEDO O ENOJO, Y EXPRESA LO QUE SIENTE.

ÁREA DE FORMACIÓN ACADÉMICA: EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

Organizador curricular 1:

- Autorregulación

Organizador curricular 2:

- Expresión de las emociones

SITUACIÓN DIDÁCTICA: “¡MIS EMOCIONES ME MUEVEN!”

Actividades de inicio:

- Lectura del libro “Fernando Furioso”
- Lluvia de ideas para registrar opiniones y/o comentarios sobre la reacción de Fernando furioso con base a las siguientes preguntas: ¿Por qué sintió tanta ira Fernando furioso?, ¿Estuvo bien la reacción de Fernando furioso?
- Cada quien dibuja cual sería su reacción ante una situación similar a la de Fernando furioso y explica su dibujo.

Actividades de desarrollo:

- Con apoyo, todos los alumnos y alumnas colocan una hoja blanca pegada a su espalda
- Los alumnos y alumnas tendrán la oportunidad de escribirles cualidades y debilidades a sus compañeros utilizando marcadores (en la hoja pegada a su espalda). Pueden utilizar graffias y dibujos, o bien pedir apoyo al docente para escribir su idea.
- Los alumnos y alumnas exponen su hoja pegada en un mural y comentan con apoyo del docente y compañeros lo que está escrito en su hoja. Hace una autorreflexión sobre lo que el reconoce de sí mismo y lo que reconocen los demás con la guía del docente.

***Realizar la misma actividad en una mañana de trabajo con padres de familia y alumnos:**

- Padres de familia escriben a sus hijos cualidades y debilidades que observan en ellos respecto a su desenvolvimiento tanto en casa como en la escuela.
- Lectura del libro de aula “Pedro es una pizza”
- Cada padre y madre de familia representa el cuento con su hijo (previamente se le solicita los materiales que ocupara) en una mesita
- En plenaria comentan alguna estrategia para expresar sus emociones sin ofender a terceros o inmovilizarse ante una situación que les genera emociones fuertes.

Actividades de cierre:

Elaborar en grupo un mural de las emociones que hemos reconocido **tristeza, ira, sorpresa, miedo, alegría, etc. y las situaciones que las provocan**

*Recursos:

- Libros de aula “Fernando Furioso” y “Pedro es una pizza”
- Marcadores
- Papel bond
- Hojas blancas
- Materiales para dramatizar el cuento de Pedro es una pizza
- Caritas de papel (representan emociones)

*Espacio:

- Aula
- Patio escolar
- Biblioteca escolar y de aula

ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN:

NOMBRE DEL ALUMNO: _____

FECHA: _____

INDICADORES	LO LOGRA DE FORMA AUTÓNOMA	LO LOGRA CON APOYO	SE LE DIFICULTA LOGRARLO AUN CON APOYO	OBSERVACIONES
Reconoce sus emociones y las situaciones que las provocan.				
Expresa abiertamente sus emociones				
Reconoce y menciona estrategias adecuadas para actuar ante diversas emociones (alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo)				
Reacciona sin crear conflictos con demás ante emociones de ira, miedo o enojo				

En esta propuesta de evaluación que realice retome los aprendizajes esperados desglosándolos de manera que me permitan verificar si la situación didáctica contribuye al desarrollo del aprendizaje esperado en los alumnos y alumnas el cual se observará en el reconocimiento que hagan de sí mismos y en las actitudes que muestren en las practicas en las que participen, de igual forma aportará elementos para crear una nueva propuesta pedagógica que apoye los procesos de autorregulación de las emociones de los alumnos.

**AUTOR: MIGUEL ÁNGEL
ÁNGELES ALCÁNTARA**

Cedo los derechos de mi propuesta para fines educativos