

ESCUELA PRIMARIA: "BENITA GALEANA"

CCT.15EPR4346R

TURNO VESPERTINO

ZONA ESCOLAR P-218

PROFRA. VICTORIA INES AGUILAR FLORES

PROPUESTA DE ACERVO DIGITAL PARA DOCENTES

IMPLEMENTAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LAS
AULAS, UN RECURSO PARA IDENTIFICAR LAS EMOCIONES
EN LOS ALUMNOS Y APRENDAN A AUTORREGULARLAS.

OBJETIVO:

Favorecer, en esta contingencia la estancia de los
alumnos a su regreso en la escuela.

INTRODUCCION

Hoy en día nos encontramos ante una pandemia causada por el covid, lo cual nos puso en circunstancias muy complejas, donde los docentes nos encontramos ante una incógnita de no saber las condiciones en las que se encuentran nuestros alumnos en su entorno familiar, desde la perdida de un ser querido, el desempleo de alguno de sus padres, la inseguridad que tienen el salir de sus casas, etcétera... por ello es momento de que los docentes estemos preparados en como trabajar la parte emocional con los alumnos, al regreso a la escuela. La presente presentación contiene información respecto al tema de las emociones que se trabaja en el área de desarrollo personal y social dentro de aprendizajes clave. Así como conceptos, cortometrajes y una entrevista a Goleman y una estrategia para trabajar arte con los alumnos, y fortalecer su creatividad a partir de sus emociones.

“La Educación Socioemocional es un proceso de aprendizaje a través del cual los niños y los adolescentes trabajan e integran en su vida los conceptos, valores, actitudes y habilidades que les permiten comprender y manejar sus emociones, construir una identidad personal, mostrar atención y cuidado hacia los demás, colaborar, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones retadoras, de manera constructiva y ética.” (Aprendizajes clave pag.518)



¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Es una herramienta indispensable para el desarrollo humano, que permite a las personas entender y regular sus emociones, sentir y mostrar empatía por los demás. (Salmerón Vilchez, 2002, pág. 106)

Goleman (2015) afirma que todos nosotros tenemos dos mentes, una mente que piensa y otra que siente, existiendo un equilibrio en ambas. una de ellas es la mente racional que esta relacionada con nuestra capacidad para percibir pensamientos de manera lógica y analítica, es un proceso del cual somos completamente conscientes. en contraste tenemos la mente emocional, encargada de nuestros sentimientos e impulsos. (Goleman.2015, pág.. 336-337).

EMOCIONES BASICAS SEGÚN GOLEMAN

IRA	Furia, ultraje, resentimiento cólera, exasperación, indignación, animosidad, fastidio, irritabilidad, hostilidad y tal vez en un extremo violencia y odio patológico entre otras.
MIEDO	Ansiedad, aprensión, nerviosismo, preocupación, consternación, inquietud, cautela, incertidumbre, pavor, miedo, terror; en un nivel psicopatológico, fobia y pánico, entre otras.
ALEGRIA	Felicidad, alivio, contento, dicha deleite, orgullo placer sensual, estremecimiento, embeleso, gratificación, satisfacción, euforia, extravagancia, éxtasis y en el extremo manía, aceptación, simpatía, confianza, amabilidad, afinidad, devoción, adoración, (amor espiritual), entre otras.
TRISTEZA	Congoja, pesar, melancolía, pesimismo, pena autocompasión, soledad, abatimiento, desesperación y en casos patológicos: depresión, culpabilidad, molestia, remordimiento, humillación, arrepentimiento, mortificación.
SORPRESA	Conmoción, asombro, desconcierto, entre otras.
ASCO	Desdén, desprecio, menosprecio, aborrecimiento, aversión, repulsión, entre otras.

Fuente: Elaboración con información de Goleman, 2015.pág.331-332

CADA EMOCIÓN JUEGA UN PAPEL SINGULAR, LOS INVESTIGADORES ESTÁN
DESCUBRIENDO MÁS DESTALLES FISIOLÓGICOS ACERCA DE CÓMO CADA
EMOCIÓN PREPARA AL ORGANISMO PARA UNA CLASE DISTINTA DE RESPUESTA
COMO SE OBSERVA EN EL SIGUIENTE CUADRO:

EMOCION	RESPUESTA FISIOLÓGICA
IRA	La sangre fluye a las manos, el ritmo cardiaco se eleva y un aumento de hormonas como la adrenalina.
MIEDO	La sangre va a los músculos esqueléticos grandes, como los de las piernas, y así resulta más difícil huir y el rostro queda pálido debido a que la sangre deja de circular por el.
ALEGRIA	Hay un aumento de la actividad en un centro nervioso que inhibe los sentimientos negativos y favoreciendo la tranquilidad.
TRSTEZA	Ayuda a adaptarse a una pérdida significativa, como la muerte de una persona cercana o una decepción grande.
SORPRESA	Permite un mayor alcance visual y también que llegue más luz a la retina, permitiendo con más facilidad distinguir lo que está corriendo e idear el mejor plan de acción.
ASCO	Cuando algo tiene un sabor o un olor repugnante, se hace presente una expresión facial de disgusto, el labio superior torcido a un costado mientras la nariz se frunce ligeramente.

Fuente: Elaboración con información de Chóliz Montañés, 2005, pág. 10-19.



Al observar el video reflexiona y contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles son las emociones que están presentes para Copi?
2. ¿cómo lograste identificar cada una de las emociones presentes para Copi?
3. ¿por qué cambia de color Copi?
4. Dentro de los créditos aparecen algunas imágenes de Paste ¿Crees que intentaba contagiar sus emociones?
5. ¿Cuál es la importancia de aprender a reconocer las propias emociones y las de los demás?

Sin embargo debido a esa estrecha relación que existe en nuestra parte racional y emocional en ocasiones se produce lo que se denomina el asalto nervioso, originado en la amígdala localizada en el centro del cerebro límbico, donde nuestro cerebro límbico encargado de nuestras emociones es capaz de controlar nuestra racionalidad, es por ello que a veces impulsados por la emoción se tienen comportamientos completamente irracionales como por ejemplo: insultar, gritar e incluso golpear a alguien en un momento de ira. (Goleman: 2015, pág. 33).

Observa el video, (Bayer Salzman ,2014). cortometraje dirigido por Julie Bayer Salzman y Josh Salzman” Just Breathe”
REFLEXIONA SOBRE ¿Cuál es tu opinión al respecto?

ENTREVISTA A GOLEMAN “APRENDEMOS JUNTOS”



TÉCNICA DE RELAJACIÓN CREACIÓN DE ARTE CON PIES Y MANOS



¡GRACIAS!



BIBLIOGRAFIA

Chóliz Montañés, M. (2005). Psicología de la Emoción: EL PROCESO EMOCIONAL. (D. d. Básica. Ed.) Valencia. Obtenido de <https://www.uv.es/choliz/proceso%20emocional.pdf>.

Goleman, D. (2015). Inteligencia Emocional. (E. Mateo. Trad.) México. Ediciones B

Martínez Lara D (Dirección) (2015) Alike (película) obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=kQjtk32mGjQ>

Goleman Aprendemos juntos (M. Luisa Entrevistador) YouTube obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=K6OP1gHtdoo>

Bayer Salzman. J. (Dirección). (2014). Just Breathe (película). Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=RVA2N6tX2cg>

Aprendizajes Clave. Para la educación integral. Plan y programas de estudio para la educación básica SEP. (2018)