



EDOMÉX
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.



Reconozco mis emociones

Autor(es): Rolando Cortes Reyna, Cintya Adriana Euan Tomas, Gandhi Yunuen Romero Benítez.

OFTV No 0226 "Sentimientos de la Nación" 15ETV0326B

OFTV No 0403 "Emiliano Zapata" 15ETV0408L

OFTV No 0433 "Jaime Nuno" 15ETV0439E

Villa de Allende, México

21 de febrero de 2023



Emociones, conductas y estímulos

Introducción

Reconocer nuestras emociones implica tomar conciencia de lo que nos sucede, las emociones no pueden ser consideradas positivas o negativas, se dice que las emociones son parte de la naturaleza humana ya que nos ayudan a interactuar con el mundo y a la mejora en la toma de decisiones. Desde que somos bebés reaccionamos por medio de gestos, llantos, risas, etc, según nuestro proceso de maduración nos permite tomar conciencia de nuestras emociones, un ejemplo de ello son los adolescentes. Al identificar sus emociones logran regular su comportamiento en el medio en el que se desenvuelven y desarrollan por ende un aprendizaje significativo.

“Poder dialogar acerca de los estados emocionales, identificarlos en uno mismo, y en los demás, y reconocer sus causas y efectos, ayuda a los estudiantes a conducirse de manera más efectiva, esto es, autorregulada, autónoma y segura.” (SEP, 2017, p. 161).

La importancia de reconocer las emociones implica para el docente, el conocer el estado de ánimo del alumno y el cómo interactuar en el proceso enseñanza aprendizaje del mismo. Ya que el bienestar emocional es una habilidad relacionada con el ser y el estar, así como el hacer y el convivir, y como tal se aprende a vivir. Por medio de la asignatura de tutoría y educación socioemocional, en la dimensión socioemocional autorregulación, se desarrolla el indicador de logro “Identifica cuáles son las estrategias cognitivas y de regulación emocional que favorecen el aprendizaje” (SEP, 2017, p. 214).

El docente debe asumir su función de acompañante y guía en el proceso de descubrimiento de las emociones de sus estudiantes, así como la exploración y regulación de las mismas con el propósito de promover situaciones de aprendizaje que se enfrentan en su vida diaria. Asimismo, los estudiantes participan y colaboran con los demás de una forma pacífica y respetuosa.

Propósito:

- Los alumnos identificarán y modularán sus emociones al llegar al aula, para mejorar su ambiente y convivencia escolar.

Desarrollo

Reconocer las emociones y gestionarlas permite que los alumnos tengan conciencia de lo que están sintiendo, y reconozcan las emociones que afectan su convivencia dentro y fuera del salón de clases.

La convivencia es un proceso que realizamos todos los seres humanos, por medio de la aplicación de valores como amistad, justicia, solidaridad, colaboración y no discriminación, logrando la comunicación asertiva, la participación y empatía.

Fase 1. Elaboración del material didáctico.

Duración: dos sesiones de 50 minutos.

Será necesario usar el siguiente material: corcho, unicel, hojas de color, pegamento, tijeras y plumones.

- Con las plantillas de unicel se realizarán 4 cuadros, con medidas de 40 cm x 40 cm.
- Con hojas de color se elaborarán plantillas con figuras de pelo y rostro sin expresiones
- Se recortarán 4 círculos, los cuales contendrán las cuatro emociones básicas.
- Cada círculo se doblará a la mitad, posteriormente se pegarán una con otra.
- En seguida se pegarán los círculos en el rostro sin expresión.

Fase 2. Ponerlo en práctica.

- En esta fase los estudiantes realizarán de manera individual sus cuatro emociones, como las presenta el docente en el material didáctico.
- Todas las mañanas al ingresar al aula, el alumnado se dirige a su espacio e identifica la emoción con la que se encuentra en ese momento.
- El docente observa los estados de ánimo que representan los alumnos. Y poniendo énfasis en las emociones referentes a enojo, tristeza y sorpresa.
- El docente y los demás alumnos deciden como intervenir ante las emociones negativas que presentan los alumnos en sus figuras y estado de ánimo.

Fase 3. Reflexión.

- El docente valorará lo aplicado en el logro de la meta, respecto a la regulación de emociones negativas que presenta el alumno.
- Al final del proceso el docente y alumnos socializarán el aprendizaje aplicado, intercambiando puntos de vista por medio del diálogo, visualizando las fortalezas y posibles obstáculos que se presentaron.

Conclusión

El fin último del material didáctico aplicado consiste, en ser acompañante en el descubrimiento, exploración y desarrollo de las emociones para la autorregulación de estas, en el aula de clases mejorando la convivencia escolar. Así como lograr en el alumnado la autoeficacia, confianza en las capacidades para entender y regular sus emociones alcanzando metas positivas en la toma de decisiones.

Referencias

SEP. (2017). *Aprendizajes clave para la educación integral. Tutoría y educación socioemocional*. Educación Secundaria. México: CONALITEG.