



Dimensión:



Conoce T

*“Mis emociones frente al grupo”***Para reflexionar...**

¿Eres consciente de que los estudiantes experimentan muchas emociones al ser adolescentes?

¿Cuál consideras que es la emoción principal que prevalece en la escuela?

¿Sabías que en realidad existen muchas emociones, más allá de la alegría, la tristeza, el miedo y el enojo?

 Para trabajar con:
 Docentes
Nuestro objetivo:

Que los docentes identifiquen las emociones que experimentan ante situaciones específicas con los estudiantes.

 Tiempo de planeación:
 5 min.
Condiciones y materiales deseables:

Un salón de clases o una sala de reunión.

 Duración estimada:
 25 min.
Paso a paso:

El director se reúne con los docentes y les pide que se sienten cómodos y vayan siguiendo las siguientes indicaciones:

1. Recuerda la última vez que tuviste un desacuerdo o regañaste a un estudiante.
2. Identifica cómo te sentiste al regañarlo: ¿Tranquilo, triste, temeroso, enojado?
3. Trata de identificar si esa emoción fue un apoyo o no en lo que querías lograr con el estudiante.
4. Imagina qué pudo haber sentido el estudiante antes y después de regañarlo.
5. Reflexiona utilizando las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo te sientes al ser consciente de las emociones de los estudiantes al verte o tener clases contigo? ¿Se modifica tu emoción o intensidad?
 - ¿Hacer este ejercicio mejora tu relación contigo mismo, con el personal docente y con los estudiantes?, ¿cómo?
6. Comparte las respuestas con tus compañeros.

Se invita a los docentes a que, cada vez que conversen con un estudiante, intenten identificar qué emoción están sintiendo.

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia

Habilidades específicas en entrenamiento



Reconocimiento de emociones

Para terminar...

¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

Somos seres sociales, y en cada encuentro que tenemos con el otro, experimentamos diferentes emociones. Cuando podemos reconocer nuestra propia emoción y la emoción del otro, podemos tener un encuentro más fructífero y obtener mejores resultados.



Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio www.sems.gob.mx/construyet