



Dimensión:



“Grupos de emociones”

Para reflexionar...

¿Los estudiantes conocen en qué circunstancias se sienten irritados, enfadados o tristes?
¿Qué hacen cuándo están enojados o tristes?

Para trabajar con:
*Estudiantes/
docentes*

Nuestro objetivo:

Identificar las emociones que tenemos bajo ciertas circunstancias y analizar nuestras reacciones.

Tiempo de planeación:
20 min.

Condiciones y materiales deseables:

En una aula. Se necesita una hoja para responder a las preguntas de la actividad y lápiz o bolígrafo. Es necesario contar con ejemplos de situaciones comunes a las que los estudiantes se enfrentan frecuentemente.

Duración estimada:
15 min.

Paso a paso:

1. Se solicita formar equipos de tres personas.
2. El docente lee una situación que los estudiantes de su plantel enfrentan comúnmente. Un ejemplo es: “el maestro de matemáticas te comunica que estás a punto de reprobar su materia”.
3. Cada participante deberá completar los siguientes enunciados escribiéndolos en una hoja. “Ante esta situación...”
 - Yo (mi cuerpo) reacciona así:
 - Yo pienso así:
 - Yo me siento así:
 - Yo me comoporto/hago esto:
3. En equipos se comenta el ejercicio utilizando como guía las siguientes preguntas:
 - ¿Qué descubrieron sobre sus propias reacciones?
 - ¿Existen coincidencias?
 - ¿Es necesario cambiar la forma en cómo se comportan? ¿Por qué? ¿De qué forma?
4. En plenaria el docente retoma las preguntas para generar una reflexión grupal.

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia



Autoregulación

Habilidades específicas en entrenamiento



Reconocimiento de emociones



Manejo de emociones

Para terminar...

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

Cuando tenemos la habilidad para identificar nuestras emociones y reacciones tenemos más posibilidad de poder manejarlas y así resolver situaciones adversas que se nos presentan.



Con esta actividad también podemos desarrollar habilidad(es) específica(s) como:
empatía.

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