



Dimensión:



“Mis emociones ante situaciones difíciles”

Para reflexionar...

- ¿Cómo te sientes después de hablar con los padres de los estudiantes que presentan problemáticas en su vida personal y/o académica?
- ¿Cómo te sientes después de reuniones exitosas con docentes?

Para trabajar con:
Uno mismo

Nuestro objetivo:

Hacer consciencia de mis reacciones emocionales frente a situaciones de estrés.

Tiempo de planeación:
5 min.

Condiciones y materiales deseables:

Un espacio sin distracciones.

Duración estimada:
10 min.

Paso a paso:

1. Recuerda alguna de las pláticas que hayas tenido con un estudiante en situación de riesgo y sus padres, una reunión con docentes en donde no se haya llegado a un acuerdo de forma inmediata.
2. A modo de autorreflexión, responde las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo te hizo sentir la situación?
 - ¿Qué señales corporales tuviste?
 - ¿Qué pensamientos relacionas con esas reuniones?
 - ¿Qué haces con respecto a esos pensamientos?
 - Si modificaras tu reacción, ¿el resultado de estas pláticas sería diferente?
 - Mientras estás en estas reuniones, ¿eres consciente de tus emociones y reacciones?
 - ¿Qué crees que te ayudaría a mejorar tus reacciones?
3. La próxima vez que tengas una situación de estrés toma en cuenta la reflexión anterior y recuerda que un mejor manejo de tus emociones te ayudará a generar respuestas asertivas ante situaciones difíciles.

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia



Autorregulación

Para terminar...

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

Cuando tenemos puestos directivos es ineludible tener reuniones con estudiantes, padres de familia y docentes; en muchas de ellas, los temas que se tratan son difíciles provocando reacciones emocionales diversas tanto en ellos como en nosotros. En la medida en que seamos conscientes de las nuestras, podremos ir modulando nuestras respuestas verbales y corporales, mejorando así nuestra comunicación.



Habilidades específicas en entrenamiento



Reconocimiento de emociones



Manejo de emociones

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

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.