



Dimensión:

“Modelando mis emociones”



Conoce T

Para reflexionar...

¿Cómo expresas tus emociones?

La forma en cómo expresas tus emociones, ¿afecta positiva o negativamente tu relación con los estudiantes?

 Para trabajar
con:
Estudiantes
Nuestro objetivo:

Que los estudiantes aprendan diferentes maneras de reaccionar ante diferentes situaciones.

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

Se requiere un salón con pizarrón o pintarrón y gis o plumón.

 Duración
estimada:
20 min.
Paso a paso:

1. Se pide a los estudiantes que nombren diferentes emociones y las anoten en el pizarrón.
2. Después se solicita que nombren diferentes situaciones que les han llevado a sentir esas emociones y se anotan en el pizarrón.
3. Se sugiere que el docente comparta con los estudiantes uno o dos ejemplos en los cuales acciones cotidianas generaron ciertas emociones y cómo lo resolvió (olvidar las llaves de la casa dentro, estar atrapado en el tráfico y llegar tarde a trabajar, frente a un asalto, ante una pérdida de un ser querido, etcétera).
4. Se utilizan las siguientes preguntas como una guía para poder explicar las situaciones que se compartieron:
 - ¿Cómo me sentí?, ¿cómo reaccioné?, ¿estoy satisfecho con esa reacción?
 - Mirando en retrospectiva, ¿qué pude haber hecho para reaccionar de una mejor manera?
 - ¿Qué he hecho para modificar mis reacciones?
5. Se propicia el intercambio de opiniones invitando a que los estudiantes utilicen los ejemplos escritos en el pizarrón u otras situaciones que hayan vivido. Si el grupo es muy grande, puedes pedirles que se reúnan en grupos más pequeños.

 Habilidades
generales en
entrenamiento


Autorregulación

 Habilidades
específicas en
entrenamiento
Manejo de
emociones**Para terminar...**

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

El manejo de las emociones es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos.



**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.