



Dimensión:



Para trabajar
con:
Uno mismo

Tiempo de
planeación:
5 min.

Duración
estimada:
10 min.

Habilidades
generales en
entrenamiento



Autoconciencia



Relación con
los demás

Habilidades
específicas en
entrenamiento



Reconocimiento
de emociones



Manejo de conflictos
interpersonales

“Me saca de mis casillas...”

Para reflexionar...

¿Qué es lo que me incomoda o desconcierta de algún estudiante en particular?
¿Qué impacto pueden tener mis emociones en la manera de interactuar con los estudiantes?

Nuestro objetivo:

Identificar las emociones que le evoca al docente algún estudiante con quien no tiene buena relación, que le preocupa o cuya conducta no es adecuada en la escuela, para así actuar de manera deliberada y no reactiva con ese alumno.

Condiciones y materiales deseables:

En un lugar tranquilo y libre de interrupciones. Se requieren hojas y bolígrafos.

Paso a paso:

1. Siéntate cómodamente en el lugar que elegiste para realizar la actividad.
2. Piensa en el estudiante en cuestión o recuerda una escena en la que interactuaste con él/ella.
3. Identifica:
 - ¿Qué sientes en el cuerpo? (por ejemplo: se tensa la quijada, sientes un “hoyo en el estómago”, respiras agitadamente).
 - ¿Qué emoción sientes? (enojo, frustración, preocupación, desesperanza).
5. Ponle nombre a esa emoción.
6. Quédate un minuto con esa emoción, no trates de cambiarla, sólo observa y nota cómo te relacionas con ella.
7. Piensa: ¿qué efectos tiene esta emoción en tu forma de interactuar con este joven?

Para terminar...

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

Cuando alguien provoca una reacción emocional negativa en nosotros, generalmente reaccionamos de manera automática, sin reflexionar sobre cuál puede ser la mejor manera de actuar. Si nos tomamos unos momentos para identificar con claridad qué estamos sintiendo y cuál es el impacto de nuestra respuesta afectiva, es más probable que respondamos de manera más constructiva.



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