

Conclusión: Hablar de las emociones es un tema sumamente complejo, el estado de ánimo se refiere al humor de una persona: su equilibrio y cómo puede cambiar en función de las situaciones. Mantener un estado de ánimo estable es importante por un gran número de razones, incluida la salud a largo plazo.

Como maestra, mantener un estado de ánimo equilibrado también es importante para el bienestar diario, para la realización de mis actividades tanto laborales como personales. En lo personal, considero que hay momentos en que mi estado de ánimo fluctúa mucho, he estado consciente de ello últimamente y practico las actividades de respiración, de agradecimiento, incluso, me motivo a mi misma escuchando audios de mujer estoica o del estoicismo, cuando hago estas actividades por la mañana, sé que mi día no estará tan cambiante o mis pensamientos estarán más organizados, menos dispersos y enfocados, así mismo, minimizan situaciones de ansiedad.

Como docente, considero que estar al pendiente de las emociones de mis alumnos es sumamente importante, me ha hecho estar o sentirme mas cercana a ellos, los niños me tiene confianza porque practico la escucha activa, al ser maestra de adolescentes, los niños necesitan de alguien que los escuche, que los oriente y que los ayude a manejar los conflictos que se les van presentando a lo largo de la vida, normalmente hablamos a diario de la importancia de expresar los sentimientos y expresarlos de manera asertiva. Redactar esta pequeña conclusión me hace recordar el arduo trabajo que de manera personal me propuse al inicio del ciclo: que fueran niños respetuosos entre ellos, y considero que a este termino del ciclo los niños aplican estrategias de escucha activa, son empáticos y rara vez surgen conflictos, sin embargo y gracias al trabajo de todo el ciclo escolar, cuando el conflicto no puede ser solucionado entre ellos me han dicho, maestra necesitamos un mediador, ¡dios!, es una sensación tan placentera y gratificante que un niño pueda pedir ayuda; cuando no es así, solo dicen, maestra nos permite 5 (5 significa 5 minutos fuera) lo solucionaremos, lo platican y entienden que no es un problema, son conflictos porque somos personas diferentes que pensamos diferente y esa es la gran maravilla..."ser diferente es bueno, imagínense que todos pensamos, actuáramos, nos vistiéramos igual, que mundo tan aburrido seria".

Reconocer cuando un alumno esta desanimado o esta teniendo problemas demasiado fuertes para ellos (como e l caso de Carola y el divorcio complicado de sus padres) te hace ser empático y a ellos les hace entender que alguien los conoce tan bien que se dan cuenta cuando algo pasa, se sienten importantes, queridos y aceptados. Estar al pendiente de los estados de animo de los alumnos, puede incluso evitar una tragedia y ellos, al estar consciente de sus estados de ánimo, les permite pedir ayuda.

Todas mis emociones son: ¡ IMPORTANTES!



La alegría es una emoción que nos ayuda a sentirnos bien y a disfrutar de la vida. Es una emoción que nos ayuda a superar las dificultades y a encontrar soluciones a los problemas.



La tristeza es una emoción que nos ayuda a procesar los sentimientos negativos y a encontrar la fuerza para superarlos. Es una emoción que nos ayuda a conectar con los demás y a recibir su apoyo.



El miedo es una emoción que nos ayuda a protegernos de los peligros y a tomar decisiones importantes. Es una emoción que nos ayuda a aprender de nuestras experiencias y a crecer como personas.



La ira es una emoción que nos ayuda a defendernos de lo que nos molesta y a establecer límites. Es una emoción que nos ayuda a tomar decisiones importantes y a crecer como personas.



El asco es una emoción que nos ayuda a evitar lo que nos resulta desagradable y a tomar decisiones importantes. Es una emoción que nos ayuda a aprender de nuestras experiencias y a crecer como personas.



La preocupación es una emoción que nos ayuda a anticiparnos a los problemas y a tomar decisiones importantes. Es una emoción que nos ayuda a aprender de nuestras experiencias y a crecer como personas.

EMOTIONS



La vergüenza es una emoción que nos ayuda a protegernos de la crítica y a tomar decisiones importantes. Es una emoción que nos ayuda a aprender de nuestras experiencias y a crecer como personas.



La vergüenza es una emoción que nos ayuda a protegernos de la crítica y a tomar decisiones importantes. Es una emoción que nos ayuda a aprender de nuestras experiencias y a crecer como personas.



La envidia es una emoción que nos ayuda a protegernos de la crítica y a tomar decisiones importantes. Es una emoción que nos ayuda a aprender de nuestras experiencias y a crecer como personas.



La frustración es una emoción que nos ayuda a protegernos de la crítica y a tomar decisiones importantes. Es una emoción que nos ayuda a aprender de nuestras experiencias y a crecer como personas.

nojo p
veces
er la
fuerzas
mis l
por l
co pe
que m
apri
de m-
y a



La importancia de reconocer nuestras emociones.



EMOTIONS



gracias
me
dir
so que
estas
a no minimizarme
por que a valorarme
agradarme

Gracias envidia
porque aunque
a veces me haces
sentir dolor y
resentimientos
me señalas
las áreas de
mi vida que
necesito sanar.



Gracias aburrimiento
por motivarme
a explorar
nuevas experien-
cias a activar
mi creativida-
d y curiosi-
dad a intent





¡Yo reconozco mis emociones!

Joy: Es la emoción que nos hace sentir felices y contentos. Nos ayuda a disfrutar de la vida y a superar las dificultades.

Sadness: Nos ayuda a procesar los sentimientos negativos y a encontrar soluciones. Nos hace conscientes de nuestras necesidades.

Anger: Nos ayuda a defendernos y a luchar por lo que queremos. Nos da energía y fuerza.

Fear: Nos ayuda a protegernos de los peligros y a tomar decisiones importantes. Nos hace conscientes de los riesgos.

Disgust: Nos ayuda a evitar cosas que no nos gustan y a mejorar nuestra salud. Nos hace conscientes de los peligros para nuestro cuerpo.

Luz y Olu: ¡Luz y Olu! ¡Luz y Olu! ¡Luz y Olu!

EMOTIONS

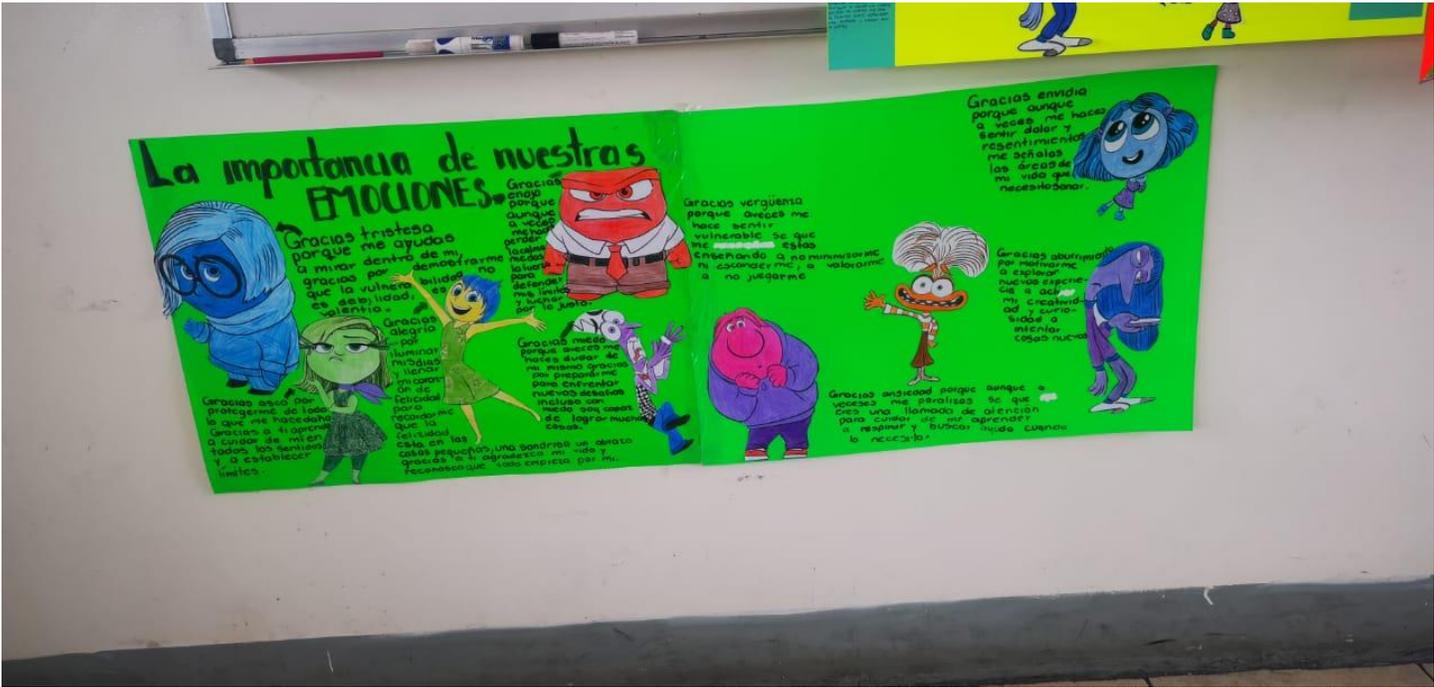
...a valíame, a no jugar...
que

Importancia de nuestras EMOCIONES.

Gracias tristeza porque me ayudas a mirar dentro de mi demostrarme



Gracias vergüenza porque a veces me hace sentir vulnerable se que me estas enseñando a serme



Le envió un video, donde los niños exponen la importancia de las emociones, ¿Qué las causa? Y, ¿Cómo logran ellos tenerlas bajo control.