

ACTIVIDAD 16. PARTICIPACION EN EL FORO

FORO 2

ACTIVIDAD 11. HABLANDO EL MISMO IDIOMA

Estrategia seleccionada:

Tener actos de generosidad

Las emociones son necesarias en nuestra vida, y desde luego imposible de evitarlas. Las emociones pueden marcar nuestra vida, de éxitos o de fracasos. Ya que emociones negativas nos impedirán vivir nuestra vida plenamente. Es ahí donde radica la importancia de aprender sobre las emociones, sobre la inteligencia emocional, que en lo personal considero que es mas importante que la intelectual.

Ya que esta ultima permite tener una vida saludable y feliz, donde tu puedes gestionar y canalizar esas emociones negativas para que no afecten tu calidad de vida. Por ejemplo, un fracaso en el trabajo podría hacer que creas que no eres bueno en eso, y dejarlo a un lado. Pero en cambio si tienes esa educación emocional, eso lo veras como una oportunidad de aprendizaje y en lugar de llamarlo fracaso, lo llamas por su verdadero nombre "maestro" ya que te muestra y enseña el camino correcto para conseguir aquello que deseas y te hará sentir feliz por un tiempo, además que cada vez que lo intentas de acercas más a lo que quieres, convirtiéndote en una persona mas valiosa.

En este caso una de las estrategias que seleccione para aplicar con mis alumnos fue la de generosidad, ya que tenemos que ser claros, que somos seres sociales, y que todos necesitamos de todos para sobrevivir, y tener éxito en diferentes aspectos de nuestra vida. Y una forma de tener esa relación cordial con los demás es la generosidad, ya que despierta diversos sentimientos, como alegría, gratitud, entusiasmo entre muchos. Esto debido a que las personas que hacen el acto como quienes lo reciben se sienten bien con ellos mismos, como seres humanos nos gusta ayudar, sentir que podemos apoyar y somos requeridos y valiosos, y las que lo reciben el sentir que hay personas buenas y que no están solos. Es una buena manera de conectar con las personas que nos rodean, y una manera de gestionar y canalizar nuestras emociones.

La educación emocional tiene que ser entendida como un proceso que ha de trabajarse de manera permanente y consciente, y a través de metodologías activas y participativas. No se trata de generar y transmitir información teórica sobre la temática, sino de construir experiencias de autoconocimiento y convivencia que fomenten la inteligencia emocional permeando las relaciones cotidianas intergeneracionales, pero también los estilos, los ritmos y las metodologías de los procesos de enseñanza - aprendizaje.

