

EDUCAR EN LAS EMOCIONES

A lo largo de este taller he comprendido la importancia de educar en las emociones, ya que la educación emocional es importante porque:

1. Nos enseña a detectar emociones adecuadamente.
2. Previene patrones conductuales nocivos.
3. Refuerza la autoestima.
4. Aumenta la asertividad y la capacidad de comunicación.
5. Ayuda a convivir con las emociones negativas.

Educar a mis alumnos en el manejo de sus emociones no ha sido tarea fácil sobre todo por el nivel preescolar en donde estamos, sin embargo, lo he realizado a su propio ritmo y con acciones adecuadas para ellos y su nivel de madurez. Para este proceso emplee principalmente las siguientes acciones: **Practicando la calma, Sonreír mas y relajar el cuerpo y Practicar el silencio consciente.**

Conforme las fue realizando fui observando cambios en sus actitudes como las siguientes:

- Mejoró su habilidad para percibir y regular sus emociones, ya que educar en este aspecto nos ayuda a comprender nuestras propias emociones y las de los demás.
- Mejoró su concentración en las actividades
- Se fortaleció su autoestima y sus relaciones sociales fueron más saludables, ya que dejaron de pelear por cualquier cosa, respetaron turnos y pedían las cosas por favor a la vez agradecían.

En conclusión, considero que la educación emocional es un tipo de mediación en el aprendizaje, orientada a enseñar una correcta interpretación de las emociones. En este caso el objetivo del taller es que las personas sepan reconocer qué sienten en cada momento y por qué lo sienten, además de enseñarles recursos para gestionar la situación de la forma más beneficiosa y productiva posible, pues aprender a manejar nuestras emociones nos proporciona satisfacción, coherencia y calma.