

ACTIVIDAD 11 "HABLANDO EL MISMO IDIOMA", PARTICIPACIÓN EN EL FORO.



- Practicando la calma.
- Tener actos de generosidad (compartir atreves de frases, dibujos u objetos.
- Practicar la escucha.
- Detección de estados de ánimo del alumno.
- Sonreír más y relajar el cuerpo.
- Aprender a distinguir con el grupo cuándo una comunicación es agresiva, pasiva y asertiva y practicarlo.

CONCLUSIÓN

La educación en emociones es fundamental para el desarrollo integral de las personas, ya que les permite comprender, gestionar y expresar sus sentimientos de manera adecuada. Esta habilidad les facilita la interacción con los demás, la toma de decisiones acertadas, la resolución de conflictos y la construcción de relaciones saludables.

Un ejemplo de la importancia de educar en emociones lo encontramos en el ámbito escolar, cuando los estudiantes son capaces de identificar y controlar sus emociones, se vuelven más receptivos al aprendizaje, reduciendo así la ansiedad y el estrés en el ambiente educativo. Además, al fomentar la empatía y la inteligencia emocional en el aula, se promueve un clima de convivencia más positivo y respetuoso entre los alumnos, favoreciendo su bienestar emocional y su rendimiento académico.

Otro ejemplo significativo se presenta en el ámbito escolar, ya que, se debe promover la educación en emociones entre sus docentes, a través de talleres de entrenamiento en inteligencia emocional (como el brindado), fomentar un ambiente laboral más colaborativo y productivo, para que los docentes sean capaces de manejar mejor el estrés, ser empáticos, resolver conflictos de manera constructiva y mantener una comunicación asertiva y efectiva con sus compañeros, lo que se traduce en un mayor compromiso, satisfacción laboral y rendimiento en la praxis.

Educación en emociones es clave para el desarrollo personal y profesional de las personas, ya que les brinda las herramientas necesarias para afrontar los desafíos de la vida de manera equilibrada y positiva. Es un proceso continuo que debe empezar desde la infancia, pero que también puede ser cultivado y fortalecido a lo largo de la vida. Por lo tanto, es fundamental que la educación en emociones sea integrada de manera transversal en todos los ámbitos educativos y de la sociedad, para promover un mayor bienestar emocional y una convivencia más saludable y armoniosa entre las personas.

Elaboró: Profesora Ma. Soledad Aguilar González.