



Recrea

Educación para refundar 2040



¡Eduquemos tanto la mente, como el corazón!



Recrea
Educación para refundar 2040



Educación





Psicopedagogía

**“PARAR” y mejorar mi
salud emocional**

Docentes



¿Qué voy a aprender?

Reconocerás que las emociones son fundamentales y tienen repercusión en la forma de pensar, decir y hacer las cosas, permitiéndote mayor asertividad en las acciones.

1. ¿Qué son y por qué trabajar con nuestras emociones?
2. Fases de un episodio emocional.
3. “PARAR”: Estrategia de regulación emocional.





¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:

Un aspecto importante para esta actividad, será el que conozcas el proceso de las emociones que propone el Dr. Paul Ekman (2017).

Aquí encontrarás esta información, además, te mostraremos una forma de realizar una respiración consciente y relajada. Esto te ayudará a tomar un respiro en los episodios emocionales.

Materiales:

- ✓ Hoja blanca
- ✓ Bolígrafo o lápiz
- ✓ Colores (opcional)



Organizador de actividades:

Horario	Día 1
1 hora	Estrategia "PARAR"

¡Manos a la obra!



1. Mis Emociones

Tal vez, en más de una ocasión te ha pasado que reaccionaste impulsivamente ante una situación y cuando lo piensas, te hubiera gustado haber reaccionado de una manera distinta.

Indudablemente, muchos hemos pasado por situaciones similares a ésta y nos preguntamos si es posible haber sido más afectivos. La respuesta es "sí", pero ¿Cómo podemos lograrlo?

Para lograr una reacción más asertiva nos iremos por pasos, primero definamos qué son las emociones:

De acuerdo a Villegas (2020), una emoción es una creación por parte del cerebro del significado que tienen nuestras sensaciones corporales en relación con lo que ocurre en el mundo que nos rodea. A partir de esto:

¿Cómo crees que podríamos gestionar de mejor manera nuestras emociones?

2. Fases de un episodio emocional

De acuerdo a Ekman (2017), existen cinco fases en un episodio emocional:

Fase 1.- Antes del episodio: contexto en el que aparece la emoción.

Fase 2.- Disparador: estímulo que provoca la emoción.

Fase 3.- Experiencia o estado: sentir la emoción en sí misma.

Fase 4.- Conducta: acciones que desata la emoción.

Fase 5.- Después del episodio: resultado de las acciones relacionadas con la emoción.

El conocer cómo funciona el proceso emocional abre espacios de oportunidad para regular las emociones. Es posible identificar diferentes momentos y estrategias para trabajar con ellas.

Reconocer y gestionar las emociones ayuda a regularse mejor, construir relaciones interpersonales sanas y tomar decisiones encaminadas al bienestar.

3. Estrategia “PARAR”



PARA

¡Haz una pausa!

ATIENDE

Date cuenta de los cambios físicos y mentales asociados.

RECUERDA

Destina la técnica de llevar tu atención a las sensaciones del respirar. Hazlo relajadamente.

APLICA

Continúa con lo que estabas haciendo, ahora con una mente más presente, calma y clara.

REGRESA

Retoma el evento y ahora sí da una respuesta asertiva al suceso.

Da clic en el enlace. Escucharás cómo hacer una respiración relajada.

<https://drive.google.com/file/d/1owhNzov-tkbEB6YvB4ttGlp476R2Tms4/view?usp=sharing>

Ahora piensa en alguna situación de frustración o decepción que hayas tenido recientemente en tu centro de trabajo. Preferentemente elige un evento que no te haya ocasionado muchas complicaciones.

Tomando en cuenta las fases de la emoción, escribe brevemente en tu hoja blanca esta situación. Si prefieres, puedes usar palabras clave. Ayúdate con las siguientes preguntas:

Fase 1 Antes del episodio:

¿Cómo te sentías?

Fase 2 Disparador:

¿Puedes identificar qué fue lo que te hizo reaccionar emocionalmente? Por ejemplo, un comentario, una situación, una sensación.

• **Fase 3 Experiencia:**

Durante el episodio ¿cómo te sentías?, ¿qué pensabas?, ¿qué deseabas hacer?

• **Fase 4 Conducta:**

¿Qué hiciste o qué dijiste?

- **Fase 5 Después del episodio:**

¿Qué consecuencias tuvo tu comportamiento para ti y para otros?, ¿cómo te sentiste?

Ahora con la estrategia “PARAR” visualiza el evento de forma diferente para reaccionar con mayor asertividad.

Recuerda hacer una respiración relajada.

Da clic en el enlace. Escucharás cómo hacer una respiración relajada.

<https://drive.google.com/file/d/1owhNzov-tkbEB6YvB4ttGlp476R2Tms4/view?usp=sharing>

¿Qué aprendí?





Recapitulando:

- Identificamos qué son las emociones.
- Conocimos la estrategia “PARAR” que me permite reaccionar de forma más asertiva en momentos difíciles.
- Practicamos lo que es una respiración relajada.
- Nos dimos cuenta de algunas reacciones físicas y pensamientos que tenemos al momento de un episodio emocional.

**Para aprender
más...**



Referencias Bibliográficas:

Ekman, P. (2017). *El rostro de las emociones. Que nos revelan las expresiones faciales*. Barcelona. Editorial Océano.

Villegas, M. (2020). *La Mente Emocional*. . Barcelona: Editorial Herder.

DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez

Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco

Juan Carlos Flores Miramontes

Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco

Pedro Diaz Arias

Subsecretario de Educación Básica

Juan Carlos Ocegueda

Director de Formación Integral

Gabriela María del Rosario Hernández Arthur

Directora de Psicopedagogía

Responsables del contenido

Lilia del Carmen Salcedo Barrera

Sergio Oswaldo Rosas Ríos

Diseño gráfico

Liliana Villanueva Tavares

Jalisco, ciclo escolar 2021-2022

