

MINUTO PATRIO

AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

“Cuanto más abiertos estemos a nuestros propios sentimientos, mejor podremos leer los de los demás” (Daniel Goleman)

La estrategia planeada por las docentes de transición tuvo como objetivo principal hablar con los niños y niñas acerca del manejo de sus emociones, su comportamiento y sus movimientos corporales para entablar las situaciones difíciles, por ello, se planteó una interacción directa por medio de títeres con todos los estudiantes permitiendo construir una historia con tips claves para regular sus emociones y no dejarse llevar por el momento de conflicto, además de ello, se propuso la construcción individual de unos monstruos emocionales, y con estos, formar historias divertidas y permanecer varios días interactuando desde el cuidado, el amor, el respeto y la responsabilidad.

Así pues, se conoce como regulación emocional a la capacidad que tienen los seres humanos para manejar las emociones de forma acorde y apropiada, es por ello, que el colegio la paz ha sido enfático en esta regulación emocional en donde la cognición y el comportamiento giran en torno a las emociones que les permite crear buenas estrategias de afrontamiento, expresar las emociones de forma apropiada, regular los sentimientos que causan impulsividad o frustración como la ira, la violencia, el comportamiento de riesgo, el estrés, la ansiedad y la depresión, promoviendo habilidades para afrontar retos y situaciones de conflicto, así como las competencias para autogenerar emociones positivas como la alegría, el amor y la calma que permiten disfrutar la vida.

Hablar de las emociones y de esa regulación necesaria para controlar y mantener los vínculos se hace importante para el desarrollo de los estudiantes del colegio la paz, construirse desde la parte humana y sensata genera conciencia y compromiso, entender que el proceso académico es importante en los estudiantes pero que el proceso emocional permea todas las situaciones de la vida diaria, y que es desde las emociones en donde se genera una apropiación directa con el ser, un desarrollo humano de calidad y una empatía por los demás,

tener una relación propia entre lo cognitivo y lo emocional permite una construcción de conocimiento entre pares; de esta manera, fue gratificante ver a todos los estudiantes felices creando historias mágicas con ayuda del monstruo emocional, hablando con ellos y construyendo un espacio apropiado para cada monstruo, los estudiantes estaban ansiosos por lo que realizarían, tenían incertidumbre por los materiales que tenían y fueron alegres durante todo el proceso en el que dejaron de lado las realidades de la vida cotidiana para soñar, crear, jugar y compartir.

Elaborado por: Alexandra Gómez y Johanna Abaunza

equipo de transición



