

ORIENTACION ESCOLAR
DIRECCION DE GRUPO No 3 ABRIL

Tema: Competencias socioemocionales. Autorregulación	Fecha: Abril/21
Para: Estudiantes de grado 4° a 11° Jornada Mañana	
De.: Orientadoras escolares: Aida Cepeda Jaramillo Y Luz Marina Naranjo Flechas	
aida.cepeda@iedtecnicointernacional.edu.co luz.naranjo@iedtecnicointernacional.edu.co	

Objetivo: Potenciar el bienestar de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes en el marco de la estrategia «Aprende en Casa» para contribuir en la construcción y fortalecimiento de las comunidades educativas.

Nota: Apreciado (a) compañero(a) docente. La presente guía es una sugerencia para dirección de grupo del mes de abril. Si desea el acompañamiento de la orientadora escolar, agradecemos la comunicación para concertar tiempos.

Ambientando

Hemos venido trabajando las competencias emocionales: (Inteligencia emocional y autoconciencia). Hoy les invitamos a responder la siguiente pregunta: Imagínate que vas por un río en barco y empieza una tormenta, está nublado, hay otros barcos cerca pero no se ven bien. **¿Qué harías?**

Posibilidad 1. Dirigirse hacia donde puede haber otros barcos con el riesgo de caer en el traslado.

Posibilidad 2. Buscar la orilla, pero no hay visibilidad y pudiera tomar el rumbo opuesto.

Posibilidad 3. Esperar que pase la tormenta, que haya más visibilidad para determinar si es mejor dirigirse a la orilla o ir a otro barco donde va a ser difícil el traslado, pero puede ser que algún marinero le ayude a subir.

Conclusión: ante una situación difícil nos sentimos abrumados, temerosos, molestos, no sabemos qué hacer... en ocasiones actuamos con prisa, sin analizar la situación, sin pensar, dejándonos llevar por la emoción y la situación se agrava. Es decir, no conectamos la emoción con el cerebro para poder actuar de manera adecuada.

Aprendiendo

Esa conexión entre lo que sentimos, pensamos y hacemos se le llama **Regulación emocional**: “procesos por los cuales las personas ejercemos una influencia sobre las emociones que tenemos, sobre cuándo las tenemos y sobre cómo las experimentamos y las expresamos” (Gross, 1999, p.275).

Así, podemos dirigir nuestros pensamientos, emociones y conducta hacia la correcta adaptación al medio, al momento a nuestros deseos y expectativas. Es importante para lograr la autorregulación:

*Auto monitorización: (mirarse hacia dentro y conocerse)

*Autoevaluación: (analizar la propia actuación, los propios sentimientos... son adecuados o no)

*No perder de vista las metas (intentar sin desmotivarse)

*Aprender de los errores y aciertos

AUTOCONTROL EMOCIONAL



<https://cambios.org/autorregulacion-emocional/>

Estrategias para ayudar al autocontrol emocional

1. Conoce tus emociones. Ellas no son ni buenas ni malas, son para para sentirlas. Lo malo es desbordarse y causarse daño así mismo o a los demás.
2. Expresa emociones y sentimientos que experimentas con lenguajes verbales y no verbales verbales (gestos, signos, expresión facial, contacto visual, lenguaje corporal).
3. Analiza qué provoca tus sentimientos y emociones. Si hay malestar reflexiona sobre las razones y busca apoyo.



4. Auto evalúa tus actos y pensamientos para aprender qué deberías y que no deberías hacer ante otras experiencias similares.

5. Reconoce los sentimientos y emociones de otros.

6. Utiliza estrategias como: relajarte, tranquilizarte, calmarte, alejarte de la situación mientras **piensas** y tomas decisiones, busca apoyo.

7. Sé tolerante con los demás y con las situaciones que no salen como esperas. No todos y todo está a tu medida. No pierdas tus metas y sigue intentándolo

Auto dirígete: Toma el timón de tus sentimientos, emociones y actos

REGULACIÓN DEL ESTRÉS

¿Qué es el estrés?

Es una respuesta intensa de activación del sistema emocional en medio de la dinámica de las interrelaciones que se producen entre la persona y su contexto. El estrés se produce cuando la persona valora lo que sucede como algo que supera los recursos con los que cuenta y pone en peligro su bienestar personal. Lazarus y Folkman (1986).

¿Cuándo se produce?

Cuando se está ante situaciones que suponen importantes demandas para la persona al afrontar una tarea, reto, un riesgo (real o imaginario) o incluso la posibilidad de una pérdida material o personal.

¿Qué implica?

Generación de un conjunto de respuestas en el plano fisiológico (lo que siento), cognitivo (lo que pienso) y motor (lo que hago).

¿Qué se puede hacer para controlar el estrés?

1. Revisar el ambiente: tratar que el entorno transmita tranquilidad, que no haya exceso de ruido, que haya una temperatura adecuada, orden y organización, música suave.
2. Planificar el tiempo: utilizar un calendario y planeador para organizar actividades y compromisos del mes, la semana y cada día, de manera que no se deje acumular las actividades ni se deje las tareas para última hora.
3. Priorizar las actividades y tareas: revisar lo verdaderamente urgente. Organizarlas por orden de prioridad según los tiempos.
4. Procurar pensamientos positivos, de optimismo y buena actitud hacia las actividades de cada día. Desechar pensamientos que incomoden, que no son del todo ciertos y que conlleven preocupación.
5. Si hay una situación problemática o una situación por resolver, pensar en soluciones y si es necesario solicitar ayuda en la búsqueda de soluciones.
6. Dejar tiempos y espacios para tareas gratificantes, una caminata, ver una película, compartir con la familia, una actividad artística o cultural, plan de ejercicio físico.
7. Realizar ejercicios de respiración profunda y relajación
8. Preservar los horarios de alimentación y descanso (8 horas de sueño)
9. Disfrutar de cada momento y tratar de tener concentración en el presente, en el ahora.