

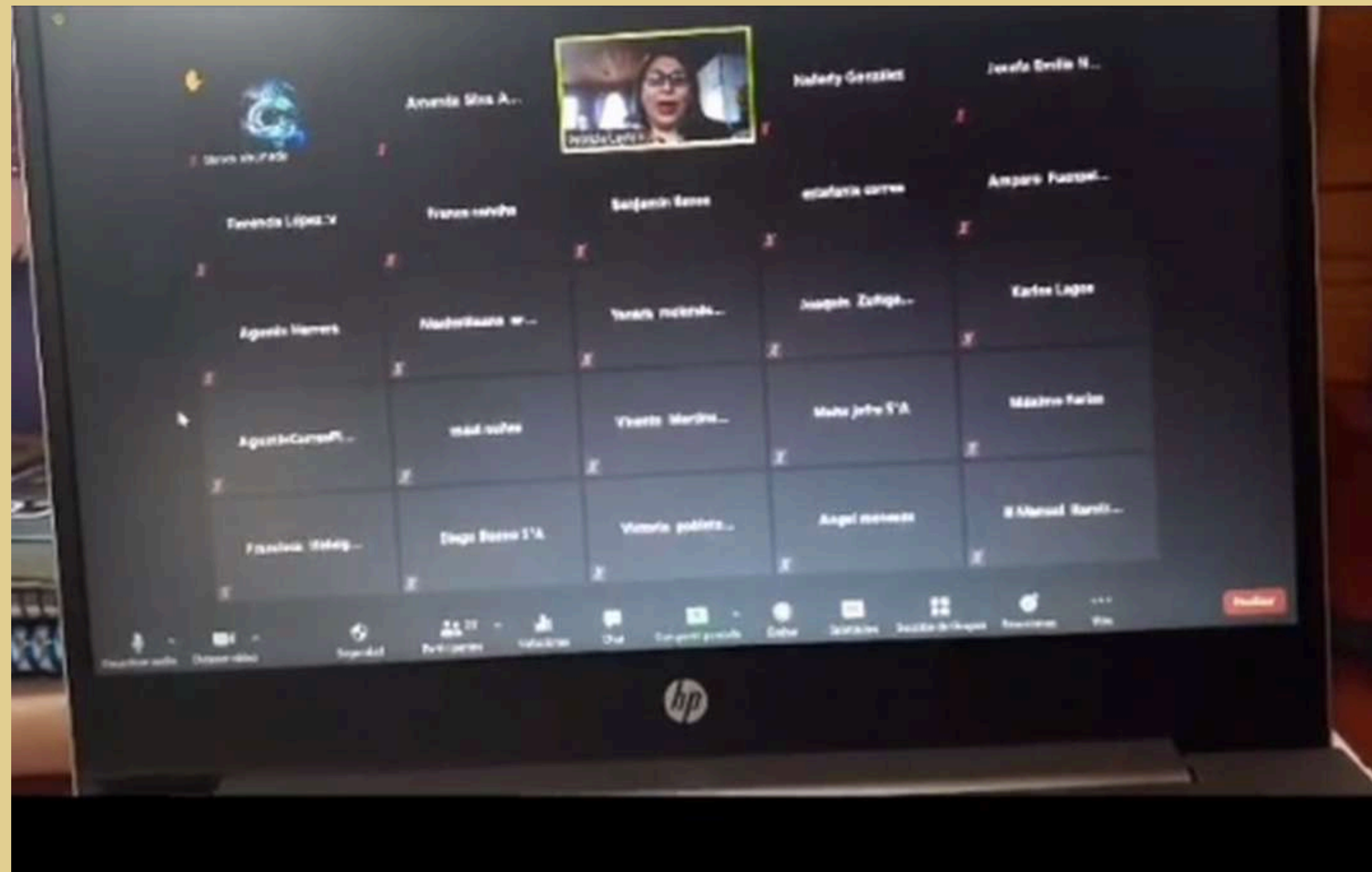
# **Manejo de Emocional en el Aula**

**Curso-Taller vivencial**

**Profa. Elizabeth Franco Pantoja**

**Enero 2022**





¿Cómo me he sentido  
con este cambio?





¿Cómo se han sentido  
los alumnos con este cambio?





El aula es una caldero de emociones







# Diferencia

**Sensación**

**Sentimiento**

**Emoción**

- Ojo

- Ojo

- Ojo

# **Distorsiones cognitivas**

- ✓ **Sobregeneralización**
- ✓ **Abstracción selectiva**
- ✓ **Inferencia abstracta**
- ✓ **Sesgo confirmatorio**
- ✓ **Falacia**
  - ✓ **Control**
  - ✓ **Cambio**
  - ✓ **Justicia**
  - ✓ **De recompensa divina**
- ✓ **Personalización**
- ✓ **Pensamiento dicotómico**
- ✓ **Recionamiento emocional**

¿Cómo puedo regular  
las emociones en mi aula?

¿Cómo puedo regular una  
emoción en una sesión de tutoría?



# Enfoque Sistémico

Consejería breve enfocada  
en la solución del problema



# Principios

**1. Orientado al futuro.**

**1. El cambio es inevitable.**

**2. Mi relación conmigo VS Mi relación con el otro.**

**2. Sólo puedo dar lo que yo tengo.**

**3. Realidad individual**

**3. No hay verdades absolutas, cada persona tiene su propia realidad.**

**4. Cada ser humano es experto de su propia vida.**

**4. Cada ser humano es experto de su propia vida.**

**5. Construcciones sociales**

**5. Uno evoluciona con la constante interacción con los demás y con el contexto.**

**6. Uso propositivo del lenguaje**

**6. Como nuestro recurso para intervenir.**



# 5 estrategias

- 1. Conocer el problema a través de la solución.**  
**¿Qué has hecho para resolver el asunto?**
- 2. Centrarse en la solución**  
**¿Cómo saber si ya se solucionó?**
- 3. Aprovecha la perspectiva del otro.**  
**¿Cómo lo vería el otro?**
- 4. Divide la solución en pasos.**  
**¿Cuál sería el primer paso para lograrlo?**
- 5. Fraseo el problema en términos solucionables.**  
**¿Cómo lo podrías expresar en terminos solucionables?**



**“Es sumamente raro que los hombres cuenten una cosa simplemente como ha sucedido, sin mezclar al relato nada de su propio juicio”.**

**Baruch Spinoza**

*Gracias*

