



**Recrea / CTE**  
Educación para refundar 2040



**No. 8**

Una comunidad en la que sus  
integrantes avanzan en el  
manejo de sus emociones  
para ser mejores personas





**Temática**

**Escenario**

**Principio Recrea para un aprendizaje dialógico**

**Desarrollo socioemocional**

**Personal**

**Nos reconocemos en las emociones**



**Propósito**

Que los integrantes del colectivo tomen conciencia y se hagan cargo de sus motivaciones y emociones personales para crecer como ser humano.



¡Vivamos  
**nuestra**  
ficha!



Compartamos una experiencia que nos haya sido relevante respecto al manejo de nuestras emociones en alguno de los siguientes contextos de análisis:

- En mi desempeño en el aula.
- En mi participación en la escuela.
- En mis relaciones con compañeros, padres de familia y comunidad.
- En la mejora permanente de mi práctica docente.

Reconozcamos en este ejercicio alguna de las emociones como alegría, tristeza, enojo, miedo o cualquier otra que conozcamos y tomemos en cuenta los siguientes elementos:

- Emoción
- Causa de la emoción
- Si nuestra respuesta fue impulsiva (aquello que uno tiene deseos de hacer), si fue apropiada (lo que se considera apropiado desde la razón) o si fue una respuesta adoptada (lo que se hace realmente).
- Consecuencias de la respuesta que tuvimos con respecto a nuestras emociones.

# Aprendamos de nuestras experiencias





Dialoguemos a partir de las reflexiones que surjan de los siguientes cuestionamientos:

En lo individual

- ¿Qué situaciones escolares o personales relativas al manejo de las emociones están impactando en mi relación con el colectivo?
- ¿Cuáles son las creencias que subyacen a mi emoción y a mis reacciones en los ejercicios anteriores?

Como colectivo

- ¿Cuáles son las motivaciones que ahora nos surgen al conocer las emociones de nuestros compañeros?
- Registremos una o dos formas por medio de las cuales podemos mejorar las condiciones para que cada maestro pueda manejar mejor sus emociones.





Continuemos con las actividades que nos permitan contrastar la información anterior con los contenidos del siguiente video a fin de reconocer que nuestras creencias marcan las emociones que manifestamos.

Abramos la siguiente liga donde encontraremos un video realizado por Borja Vilaseca en el 2019, con el tema ¿qué son las creencias? <https://youtu.be/LQnBqxGMO-w>

En caso de presentar dificultades de conectividad, podemos consultar la transcripción del video en el anexo 1, dentro de esta misma ficha, para que en colectivo podamos hacer el análisis del contenido.

# Propongamos acciones a implementar





De manera personal realicemos un ejercicio para identificar, de ser posible, algunas de las creencias que determinan nuestro actuar como docentes y nuestras emociones, así como lo que necesitamos para hacerlas conscientes y así asumir nuevas actitudes y hacernos cargo de nuestras motivaciones y emociones para crecer como ser humano.

Contexto de análisis	Creencias	¿Qué necesito para hacerlas conscientes y asumir nuevas actitudes?

Consideremos las acciones que necesitamos para hacer conscientes nuestras creencias y asumir nuevas actitudes para generar mejoras en nuestra manera de relacionarnos y para crecer como seres humanos. Estos procesos son personales, atemporales y autogestivos en cuanto a su valoración y avance en lo que cada uno de nosotros vayamos logrando superar.

Será una decisión personal el integrar estas acciones dentro de nuestro Plan de Trabajo Individual (PTI) de acuerdo a los contextos que correspondan.



Sistematicemos  
**nuestra**  
experiencia





Diseñadas las acciones que vamos a realizar para tomar conciencia y hacernos cargo de nuestras motivaciones y emociones para crecer como ser humano definamos, a partir de los siguientes cuestionamientos:

- ¿Qué voy a sistematizar? (**objeto** de sistematización)
- ¿Para qué lo voy a sistematizar? (**finalidad** de la sistematización)
- ¿En qué me voy a centrar de esa experiencia (**eje** de sistematización)?

A partir de estas definiciones construyamos el objetivo de sistematización

Objetivo de sistematización de la experiencia:

# Organicemos la sistematización de nuestra experiencia





Definamos qué vamos a registrar y cómo lo haremos, podemos utilizar bitácoras, registros, fotografías, audios de conversaciones, periódicos murales, entre otros.

Organicemos el tiempo para el proceso de reconstrucción y análisis de la experiencia así como la recuperación de los aprendizajes. Si bien las acciones a implementar serán personales, es útil compartir lo que hemos hecho con nuestros pares.

Para favorecer estos procesos, construyamos un cronograma en el que precisemos cuándo se realizará cada uno de los pasos de la sistematización de experiencias.

	Fechas											
Reconstrucción de la experiencia												
Análisis												
Recuperación de aprendizajes												
Comunicación de resultados												

Nota: En caso de requerir mayor información sobre la organización de la sistematización de la experiencia consultemos la ficha:

[https://portalsej.jalisco.gob.mx/micrositios/wp-content/uploads/2021/10/1\\_Organizarnvo.pdf](https://portalsej.jalisco.gob.mx/micrositios/wp-content/uploads/2021/10/1_Organizarnvo.pdf)

Los procesos que se describen a continuación solamente se revisarán durante la sesión de CTE y se realizarán en fechas acordadas en nuestro cronograma.

Implementemos  
**acciones**



Una vez que hemos trazado un plan posible es momento de desarrollar de manera personal las acciones que hemos definido y que al implementarse nos permitan hacernos cargo de nuestras motivaciones y emociones para crecer como seres humanos, por lo cual es importante que tengamos presente lo siguiente:

- Atender el tiempo previsto en el cronograma al realizar las actividades para realizar el ejercicio de sistematización de la experiencia en todos sus pasos.
- Las mediaciones personales y la consciencia que asumo de mis emociones y motivaciones en el desarrollo de las actividades.
- Propiciar los ambientes pertinentes para realizar procesos introspectivos y de análisis personal.
- Generar momentos de diálogo con otros actores para retroalimentarme y para realizar devoluciones que ayuden a otros a seguir creciendo.
- Considerar los instrumentos y mecanismos para el registro de la experiencia que acordamos durante la sesión, en el momento *Organicemos la sistematización* (videos, audios, narración, entre otros).





Una experiencia reconstruida a través de nuestros registros, nos permite ver el alcance de nuestras acciones y romper esos sistemas de creencias limitantes, mejorando el manejo de nuestras emociones. Resulta muy importante tener una forma de organizar la información como insumo con el cual podemos socializar nuestra experiencia con nuestros pares.

Para lograr este propósito, requerimos hacer una reconstrucción histórica donde podamos dar cuenta a través de la descripción de los sucesos que fueron aconteciendo. Para ello podemos considerar preguntas como:

- ¿Qué hice?
- ¿Cómo lo hice?
- ¿Qué obstáculos encontré?
- ¿Cuál es la información que me permite dar cuenta del objetivo de la sistematización de la experiencia?, ¿cómo la puedo clasificar?
- ¿Qué resultados obtuve?

Nota: Para obtener más información sobre la Reconstrucción de la experiencia, podemos acudir al siguiente vínculo:

[https://portalsej.jalisco.gob.mx/micrositios/wp-content/uploads/2021/10/2\\_Reconstruirnvo.pdf](https://portalsej.jalisco.gob.mx/micrositios/wp-content/uploads/2021/10/2_Reconstruirnvo.pdf)

# Reconstruyamos nuestra experiencia





Durante el análisis de la experiencia interpretemos lo vivido en la implementación con un enfoque crítico, para ello podemos hacer uso de las siguientes preguntas o de otras que en nuestro contexto hagan sentido y que podamos construir. El propósito es identificar por qué pasó lo que pasó.

- ¿Los sucesos ocurrieron como se esperaba?, ¿por qué sucedieron de esa forma?.¿qué faltó por hacer?
- ¿Cuáles son las causas de los resultados obtenidos?
- ¿Qué asumiría de manera diferente para propiciar otros resultados?
- De acuerdo al objetivo, ¿será necesario recurrir a algún referente teórico para realizar el análisis?, ¿nos hace sentido con la experiencia que vivimos?
- A partir del análisis, ¿qué otras conceptualizaciones podemos construir para dar sentido a la forma en que asumimos nuestras emociones y motivaciones?

Nota: Para obtener más información sobre el Análisis de la experiencia, podemos acudir al siguiente vínculo:

<https://portalsej.jalisco.gob.mx/micrositios/wp-content/uploads/2022/01/analizar-experiencia.pdf>

# Analicemos nuestra experiencia





Para reconocer nuestros aprendizajes, elaboremos conclusiones que surjan del análisis que hemos generado, para hacerlo podemos recurrir a las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son las principales afirmaciones en las que podamos exponer los aprendizajes prácticos que hemos adquirido con relación a hacernos cargo de nuestras emociones?
- ¿Cuáles son las nuevas concepciones que ahora asumimos a nivel personal relativas a las emociones y motivaciones que nos movilizan?
- ¿Cuáles son los puntos de partida que logramos identificar para transitar hacia nuevos aprendizajes?

Nota: Para obtener más información el Reconocimiento de aprendizajes, podemos acudir al siguiente vínculo:

<https://portalsej.jalisco.gob.mx/micrositios/wp-content/uploads/2022/01/reconocer-aprendizajes.pdf>

# Reconozcamos nuestros aprendizajes



Para aprender  
**del otro**  
y con el otro





AtentaMente. (21 de mayo de 2018). *M1-S3-V4-V2 Emociones y educación*. [Archivo de video] Youtube. <https://youtu.be/A1gqUCNVLZ0>

Burgos, S. (2014). *Identifica Tus 9 Creencias Limitantes | Inteligencia Emocional | Coaching*. [Archivo de video] Youtube . <https://youtu.be/5jcTrPwlMc0>

Calderón Rodríguez, M. (2012). *Aprendiendo sobre las emociones. Manual de Educación Emocional*. [Archivo PDF] <https://ceccsica.info/sites/default/files/docs/Aprendiendo-emociones-manual.pdf>

Palermo, S. (2016). *Aprender a Sentir, Educar las emociones*. Buenos Aires, Argentina : Ediciones B Argentina S.A.

Rojas-Estapé, M. (13 de 09 de 2021). *El cerebro, nuestro mejor aliado contra el estrés*. Obtenido de BBVA aprendamos Juntos [Archivo de video]. Youtube. <https://youtu.be/0noAwrWY78U>

Ramírez Monroy, C. G. y Carrillo Sánchez, M. G. (2021). *Sistematizar experiencias. Fichero para colectivos escolares*. CEMEJ: Jalisco. [Archivo PDF] [https://portalsej.jalisco.gob.mx/micrositios/wp-content/uploads/2022/02/Fichero\\_SistematizacionExperiencias\\_Completo.pdf](https://portalsej.jalisco.gob.mx/micrositios/wp-content/uploads/2022/02/Fichero_SistematizacionExperiencias_Completo.pdf)



Borja Vilaseca (17 de junio de 2019). ¿Qué son las creencias? [Archivo de video]. YouTube.

<https://youtu.be/LQnBqxGM0-w>





¿Qué son las creencias?

¡Muy buenas motivados!, espero que no os creáis nada de lo que escuches en este vídeo y mucho menos hoy porque vamos a hablar de qué son las creencias.

Las creencias son esos pensamientos que de tanto repetirlo, esas ideas que de tanto haberlas escuchado se han instalado en nuestra mente.

Pensar que desde que somos niños a través de las neuronas espejo, tendemos a imitar la forma de pensar de nuestros padres, vamos adoptando, vamos absorbiendo todo lo que ellos son, todo lo que ellos dicen, todo lo que ellos piensan y al final nuestra forma de pensar nuestro sistema de creencias no es nuestro es un reflejo del entorno social y familiar en el que hemos nacido.

Las creencias pueden ser limitantes por ejemplo una muy común en nuestra sociedad es que en nuestra felicidad depende de lo de afuera, soy feliz cuando tengo pareja, soy feliz cuando las cosas me van bien, soy feliz cuando gana mi equipo de fútbol, soy feliz cuando me quieren.

Entonces le damos poder y protagonismo a lo de afuera porque creemos que si obtenemos cosas de los de afuera seremos felices nos sentiremos bien pero eso no es verdad es una limitación, es erróneo, es falso.

Las creencias pueden transformarse a través de un proceso de comprensión y sabiduría en verdades, verdades que podemos verificar a través de la experiencia.

Por ejemplo mi felicidad sólo depende de mí mismo, la felicidad está adentro, la felicidad tiene que ver con la reconexión con el ser, empiezo a sentirme bien conmigo mismo, empiezo a sentir felicidad y bienestar y verifico empíricamente que efectivamente, la felicidad sólo depende de mí mismo, de ahí que es fundamental cuestionar todas nuestras creencias, no dar por sentado nada, no dar por verdadero nada.

Es importantísimo frente a las creencias ser escépticos y sobre todo conquistar nuestra libertad de pensamiento porque ahora mismo nuestro pensamiento en esta forma de pensar, está encarcelado por un sistema de creencias caduco obsoleto viejo y que no tiene que ver con quiénes verdaderamente somos, desde las creencias falsas co-creamos nuestra vida así que importante es tener una forma de pensar regida por la sabiduría y que sea verdadera.

Borja Vilaseca (2019, 2m 46s).



**Enrique Alfaro Ramírez**

Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco

**Juan Carlos Flores Miramontes**

Secretario de Educación del Estado de Jalisco

**Pedro Diaz Arias**

Subsecretario de Educación Básica

**Carmen Yolanda Quintero Reyes**

Titular de la Comisión Estatal para la Mejora Continua en Jalisco

**Georgina Camberos Ruiz**

Directora de Educación Preescolar

**Saúl Alejandro Pinto Aceves**

Encargado del Despacho de la Dirección de Educación Primaria

**Álvaro Carrillo Ramírez**

Encargado del Despacho de la Dirección de Educación Secundaria

**Carlos Alberto Reyes Zaleta**

Encargado del Despacho de la Dirección de Educación Secundaria Técnica

**Ramón Corona Santana**

Encargado del Despacho de Educación Telesecundaria

**Juan Chávez Ocegueda**

Director de Formación Integral

**María del Rocío González Sánchez**

Encargada del Despacho de la Dirección de Educación Especial

**David Chino Carrillo**

Director de Educación Indígena

**Emma Eugenia Solorzano Carrillo**

Encargada de la Dirección de Educación Física y Deporte

**Gabriela María del Rosario Hernández Arthur**

Directora de Psicopedagogía

**Responsables de contenido**

Francisco César Manuel Galván García

**Edición:**

Felipe Ramírez Pérez

Iris Aydee Ramos Curiel

José Francisco Joya Sol

Minerva Guadalupe Cárdenas Martínez

Siria Diarit Carolina Castellanos Flores

Sonia Elisabeth Villaseñor Salazar

Susana Alicia García Hernández

**Diseño Gráfico:**

Gabriela Muro Guardado

Josué Gómez González

Jalisco, marzo de 2022



Educación

