

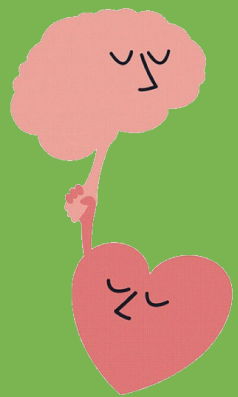
¿Cuántas emociones compartes cada día y con cuántas personas? La forma en que manejas tus emociones, ¿beneficia tu labor profesional?

Para responder estas preguntas es necesario hablar sobre la relación entre...

...LAS EMOCIONES Y LA DOCENCIA

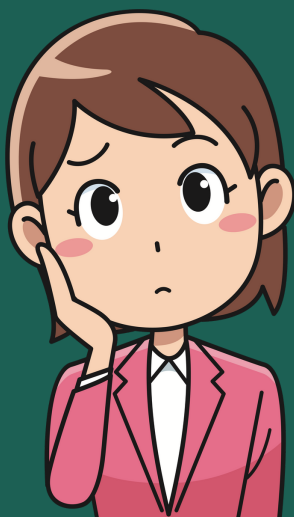
La docencia es una profesión que puede generar estrés, ansiedad o frustración, pero también puede generar grandes satisfacciones y gratificaciones.

Emociones como enfado, alegría, ansiedad, afecto, preocupación, tristeza y frustración, son muestra de que la labor docente es una experiencia cargada de sentimientos, los cuales se desarrollan mediante la interacción con los demás. Es válido sentir esas emociones, pero es necesario regularlas



Fortalecer las habilidades socioemocionales te ofrece beneficios en la comunicación y en las relaciones interpersonales, lo que te permitirá manejar situaciones de conflicto, así como crear ambientes escolares cordiales y productivos.

La regulación de las emociones se refleja en el trabajo que realizas y en la forma en la que interactúas con los demás. Un buen manejo de las emociones requiere un alto nivel de autoconocimiento.



Ser docente del Colegio de Bachilleres, no es simplemente una responsabilidad que trae consigo la profesión, implica asumir un compromiso con el desarrollo individual, con la mejora en la atención de la comunidad estudiantil y con la construcción de un mejor espacio para todas y todos.

Lobo TIP:
En el siguiente video se enlistan estrategias que contribuyen a la regulación emocional
<https://www.youtube.com/watch?v=se62UwCxUrl>



¡Somos lobos grises, somos Bachilleres!

