

Introducción

Para quienes trabajamos en la docencia es un reto el manejo de nuestras emociones, ya que suceden cosas inesperadas y al mismo tiempo somos, en algunos casos, ejemplo para nuestros estudiantes en la manera de reaccionar. ¿Te gustaría aprender a surfear tu emoción? Es decir, lidiar con ella de manera que te sirva como aprendizaje en vez de que sea un problema para lo que haces.

En esta lección reflexionaremos la importancia de ser perseverantes en el entrenamiento del manejo emocional así como aprender de nuestros errores, justo como lo hace un surfista.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que tus estudiantes reconozcan que trabajar con las emociones implica perseverancia y cometer errores.

¿Por qué es importante?

Porque aumenta la confianza de los estudiantes al reconocer que tienen la capacidad para regular sus emociones.

Conceptos clave

Perseverancia.

*"Atrévete a surfear la vida... cada ola es diferente".
Ana Laura González
(surfista mexicana)*

¿Qué haces cuando te equivocas o fallas en algo? ¿Lo vuelves a intentar, lo abandonas o lo metes al cajón del desinterés?

Siempre que empezamos algo nuevo es natural equivocarnos y que nos resulte difícil. Gracias a estos errores podemos mejorar y en ocasiones podemos hacer nuevos descubrimientos sobre nosotros mismos. El único verdadero fracaso es no intentar nada. En esta lección revisaremos la importancia de la perseverancia y los errores para lograr maestría en el manejo emocional.

1. ¿Recuerdas alguna situación en la escuela, en la cual tus emociones te "revolaron", controlaron o sobrepasaron?
2. Analiza las imágenes: ¿En qué se parece aprender a surfear con aprender a trabajar con nuestras emociones?



www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 1

Estructura de la sesión y recomendaciones específicas

2 min.

Introducción para los estudiantes

Invita a los estudiantes a leer la introducción de la lección.

- También la puedes leer tú, comentarla con tus propias palabras o leerla junto con los estudiantes.

2 min.

Actividad 1:

Lee la pregunta en voz alta y pídeles que levanten la mano los que sí pudieran responder de forma afirmativa.

- Esta pregunta está pensada para que identifiquen que todos tenemos emociones que nos "revuelcan," por lo que es importante que los estudiantes observen cuántos de sus compañeros levantan la mano.

3 min.

Actividad 2:

Para comenzar a ver las fotografías puedes preguntarles si alguno ha surfado alguna vez en su vida, ha visto videos o sabe de qué se trata. En caso de que alguno no conozca este deporte, puedes explicarlo. *El surf es un deporte acuático donde una persona se desliza sobre las olas del mar usando una tabla. El saber lidiar con el mar que los revuelca es un aspecto fundamental para realizar ese deporte.*

Lee la pregunta en voz alta y revisen las fotografías proyectadas o impresas.

- Fotografía 1: se ve una ola amenazante y un observador de la misma abajo. Posiblemente el surfer siente miedo de mirar la ola tan cerca.
- Fotografía 2: se muestra una aprendiz de surf, sobre una ola pequeña, aprendiendo la maestría del control de su tabla, se le ve sonriente, alegre.
- Fotografía 3: aparece un surfista siendo revolcado por una gran ola.
- Fotografía 4: aparece una surfista con un solo brazo, surfando con maestría la ola.

5 min.

Actividad 3:

Lee la pregunta en voz alta: ¿En qué se parecería aprender a surfear con aprender a trabajar con nuestras emociones?

- Lee el resto de las preguntas.
- Forma en equipos de discusión que no sean mayores a cuatro estudiantes.
- Estamos buscando que de manera verbal comenten las preguntas. Como ejemplo de respuesta tenemos:



GLOSARIO

Perseverancia.

La perseverancia o persistencia es lo que nos permite esforzarnos para alcanzar nuestras metas, a pesar de los inconvenientes. Cualidad del ánimo para "mantenerse constante en la prosecución de lo comenzado, en una actitud o en una opinión".¹

Surf.

Del verbo inglés to surf, o creada por acortamiento del sustantivo inglés surfing, que designa el deporte acuático practicado sobre una tabla que se desliza sobre las olas.²

¹ Diccionario de la lengua española, 22a ed. (2001), Real Academia Española recuperado de <http://dle.rae.es/?id=5JC GuM3>

² Diccionario de la lengua española, 22a ed. (2005), Real Academia Española, recuperado de <http://dle.rae.es/?id=1NR AwGG>

- I. Sentiría miedo y angustia de estar frente a una ola así de grande sin saber cómo surfearla, como cuando te enfrentas a una emoción fuerte y no sabes qué hacer, puede dar miedo sentirla.
- II. Para aprender a surfear es mejor comenzar con olas pequeñas. Como al comenzar a trabajar con nuestras emociones, es importante comenzar por aquellas que son llevaderas y no nos revuelcan fácilmente.
- III. No se puede aprender a surfear sin caerse muchas veces de la tabla.

De la misma manera, se necesita intentar y continuar trabajando con las emociones a pesar de equivocarse, pues en el intento de manejarlas poco a poco sabremos cómo surfearlas.

IV. En ocasiones puedes llegar a tu meta o aprender sin esfuerzo, pero lo más común es que siempre existan dificultades que trascender. En el trabajo con las emociones siempre tendremos que perseverar. Como cuando los surfistas, a pesar de la revolcada, se meten de nuevo al mar.

3. Reflexionen y discutan en grupos de máximo cuatro integrantes: ¿En qué se parece aprender a surfear con aprender a trabajar con nuestras emociones?
Como guía para la reflexión te proponemos las siguientes preguntas.

- I. ¿Qué se sentirá mirar una ola amenazante y no saber cómo surfearla?
Ejemplo: *Sentiría miedo y angustia de estar frente a una ola así de grande sin saber cómo surfearla, como cuando te enfrentas a una emoción fuerte y no sabes qué hacer, puede dar miedo sentirla.*
- II. ¿Con cuáles olas te conviene aprender a surfear, con pequeñas o con grandes? Y si en vez de olas, estuviéramos hablando de emociones, ¿con cuáles comenzarías a trabajar?
- III. ¿Se puede aprender a surfear sin caerse o sin que te revuelquen las olas?
- IV. ¿Se puede llegar a surfear con maestría sin ser perseverante?
- V. ¿Cuál sería tu reacción en un mar picado, cuando ya sabes surfear?

4. Escribe tu conclusión.

Resumen:

A veces las emociones parecen olas que nos revuelcan en un mar picado. Sin embargo, con las técnicas y la actitud apropiadas, gradualmente aprenderás a "surfear" tu mundo interno. En este proceso, primero hay que aprender a lidiar con olas pequeñas, es decir, con emociones que no te abruman, para que, luego y gradualmente, se trabaje con las más complejas. Hay que ser conscientes de que en el proceso de exploración y aprendizaje es normal cometer errores y sufrir algunos "revolcones" emocionales. Pero como los surfistas, lo importante es volverse a levantar y seguir practicando. Si no te dejas vencer y perseveras, gradualmente ganarás tal maestría con tus emociones, que así como el surfista espera con alegría las olas más grandes, tú tendrás las herramientas para enfrentar todos los retos que se te presenten.



www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 3

2 min.

Resumen:

Pregunta si a alguien le gustaría leerlo. En caso de que nadie se anime, léelo tú mismo.

1 min.

Escribe ¿qué te llevas de esta lección?:
Pide que escriban en un minuto qué se llevan de la lección. Fin de la lección.

Aplicaciones para el aula y tu vida diaria

Reflexiona en las siguientes preguntas y observa una emoción que "te revolcó" esta semana.

¿Cuál emoción "te revuelca" frecuentemente dentro del aula?

¿Qué haces cuando se presenta? ¿Cómo lidias con ella?

Piensa, ¿cómo sería surfear tu emoción?

Imagina que logras "surfear" esa emoción con éxito, ¿cómo te sientes ahora?

5 min.

Escriban su conclusión

De manera individual, cada estudiante escribirá lo que puede concluir de la discusión realizada con su equipo.

- Ejemplo de conclusión:

Las olas son una metáfora de los problemas, las situaciones y emociones difíciles de la vida. Para aprender a surfearlas hay que tomar la decisión correcta y tener dominio sobre la ola. Cuando una ola te revuelque, levántate y vuelve a intentarlo.

V. *Me parecería muy divertido y gozoso surfear en un mar picado cuando tuviera maestría en el surf. Mientras lo logro, me parece un reto interesante. Así con las emociones, saber qué hacer para manejarlas podría representar un reto que me diera satisfacción y fuerza.*

Evaluación de la sesión

De acuerdo a las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Los estudiantes identificaron que ser perseverante y cometer errores son parte del trabajo con las emociones.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en la lección.					
Se logró un clima de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al impartir la lección?					
Descripción de dificultades y áreas de oportunidad					
Observaciones o comentarios de la sesión					