

## 1.4

## ¿Por qué me hablan de emociones en la escuela?

*“El único verdadero viaje de descubrimiento consiste en no buscar nuevos paisajes, sino en mirar con nuevos ojos.”*  
Marcel Proust

Los seres humanos somos integrales porque no somos solamente cuerpo, mente o emociones, sino que estamos compuestos por dimensiones como: la cognitiva, la biológica, la psicológica, la afectiva, la social y la moral. Estas dimensiones nos hacen crecer, desarrollarnos y construir una identidad personal de forma dinámica. Por eso es importante reconocer en ellas logros y potencialidades de acuerdo con nuestra edad y con el **contexto** social en el que nos movemos. En la escuela, aunque no siempre nos demos cuenta, se trabaja para desarrollarlas de forma tal que se complementen unas a otras y den lugar a que cada vez seas capaz de hacer más cosas, hacerlas mejor y aplicar lo que sabes en distintos ambientes y situaciones. Por eso hablaremos de emociones, de las tuyas y de las de las personas con quienes convives, de las oportunidades para aprovecharlas y del impacto que tienen en tu formación académica y personal.

**El reto es** explorar la relación que existe entre la regulación emocional y el logro de las metas académicas.

### Actividad 1. Lee los siguientes casos:

<p>Dos integrantes de mi equipo no hicieron la parte del proyecto que les correspondía. Si nos toca exponer hoy, vamos a sacar 5 por no cumplir. La verdad prefiero trabajar por mi cuenta y no con otros.</p>	<p>Puse atención en clase, hice los trabajos, las tareas y estudié, pero al momento del examen mi mente se quedó en blanco...</p>	<p>Ayer tuvimos un problema familiar fuerte y no dormí bien. Se me hizo tarde y no entré a la primera hora de clases. En la segunda le pedí permiso al profesor de entrar, me dejó pasar pero me llamó la atención delante de todos y ya no entendí nada.</p>
--	---	---

<p>En los primeros exámenes me fue muy bien, mejor que a quienes se “mataron” estudiando. Creo que con mi inteligencia basta, esto es más fácil de lo que decían y eso me da gusto.</p>	<p>Me pasé toda la semana haciendo un trabajo y cuando lo entregué la maestra no lo leyó, sólo puso su firma y ya. No se vale.</p>	<p>El chavo que me gusta se sentó junto a mí, volteó a verme y sonrió. Mi amiga Ana lo vio y me hizo muecas, no quise pero me ganó la risa... ¿Qué dijo el profesor?</p>
---	--	--

### Actividad 2. Reflexiona:

- ¿Te ha pasado algo similar?
- ¿Qué emociones identificas en cada caso?
- ¿Qué pasaría si se dejan llevar por esa emoción?
- ¿Piensas que afectaría su desempeño en la escuela? ¿Por qué?

**Actividad 3.** En parejas, elijan uno de los casos y comenten las posibles consecuencias para el desempeño académico de la persona que lo vivió, así como lo que hubieran hecho ustedes en ese caso.

### Reafirmo y ordeno

Aprender a regular las emociones sirve para lograr un estado de bienestar, para relacionarte bien con las demás personas y para mantenerte en equilibrio al desarrollar tus actividades. Cuando aplicamos esa regulación a las distintas situaciones que vivimos en la escuela, también se beneficia el aprendizaje y el avance en el logro de las metas que nos proponemos en cada asignatura, en el semestre o en todo el bachillerato.

En este curso iremos paso a paso revisando y aplicando estrategias de regulación emocional para atender las emociones, reconocer la importancia del bienestar emocional, aprender a aprovechar lo que sentimos en la convivencia con otras personas y en general para favorecer tu experiencia personal y académica.



### GLOSARIO

**Contexto:** Son las circunstancias que conforman una situación. Cuando hablamos de un contexto social, se incluyen personas, edificios, ambientes, así como la dinámica de las relaciones.

### Para tu vida diaria

Comenta con tu familia el tema de esta lección y conversen sobre los recursos que emplean para la regulación de emociones en la casa o en otras escuelas, en el trabajo y en las relaciones cotidianas con otras personas.

Sigue trabajando en el reconocimiento de tus emociones y la forma en que reaccionas ante ellas. Esto te ayudará a clarificar tu respuesta emocional en las siguientes lecciones.

### ¿Quieres saber más?

Puedes revisar el siguiente video de la plataforma Aprende 2.0 de la Secretaría de Educación Pública. Esta dirigido a estudiantes de secundaria, pero también resultará útil para ti:

<https://recursos.aprende.edu.mx/#/recurso/3188/video>

### CONCEPTO CLAVE

**Regulación emocional:** Es la capacidad de mantener el equilibrio ante las posibles respuestas de cada persona tras experimentar una emoción.<sup>1</sup>

1. Bisquerra Alzina, R. & Filella Guiu, G. (2018) Análisis del vocabulario emocional en el profesorado de lengua. Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 21(1), 161–172. DOI: <http://dx.doi.org/10.6018/reifop.21.1.298421>