

Introducción

En esta lección introductoria los estudiantes se familiarizarán con los temas y conceptos con los que trabajarán durante el curso. Reconocerán cómo las emociones pueden afectar sus relaciones interpersonales y reflexionarán colectivamente sobre las estrategias que ellos mismos usan o proponen para regularse. El compartir con otros las experiencias propias y empezar a observarse a sí mismos, brinda la posibilidad de responsabilizarse para establecer mejores formas de comunicarse y relacionarse.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que sus estudiantes identifiquen el objetivo general del curso: aprender estrategias para manejar sus emociones y contribuir con ello a mejorar sus relaciones.

¿Por qué es importante?

Porque abonará, tanto en lo individual como en lo colectivo, a la construcción de ambientes de mayor bienestar, comprensión y escucha que beneficien el aprendizaje en el aula.

Concepto clave

Observar

"Incluso una sola buena relación humana puede ser una tabla de salvación cuando surgen los problemas, una estrella polar y una brújula que nos guían cuando tenemos que navegar por un océano de dificultades."
Oliver Sacks

Lila llegó a casa molesta porque no le fue nada bien en un examen para el que estudió. Se sentía frustrada y enojada. Se sentó a comer con su familia; como siempre y sin querer, a su hermano pequeño se le cayó el vaso. Ella se levantó furiosa y le gritó que nunca ponía atención en lo que hacía, que cometía tonterías todo el tiempo y que no lo aguanta más. Su hermanito se quedó asustado y llorando. Lila, después del enojo, se sintió incómoda por lo que dijo y cómo lo dijo.

¿Te ha pasado algo así? ¿Crees que Lila habría actuado de otra forma si le hubiera ido bien en el examen? ¿Te has puesto a pensar cómo afectan nuestras emociones al relacionarnos con otras personas?

Existen diferentes estrategias que pueden ayudarnos a regular nuestras emociones de tal manera que, aun estando frustrados o enojados, podamos relacionarnos respetuosamente con todas las personas y resolver lo que nos generó esa respuesta. En este curso aprenderás algunas de estas estrategias. ¡Esperamos que te sean útiles!

El reto es identificar que existen recursos para el manejo de las emociones que pueden contribuir a mejorar tus relaciones con los demás.

Actividad 1. Observa las siguientes imágenes y escribe debajo de cada una de ellas, o en tu cuaderno, la emoción que piensas que esa persona está experimentando. Después describe en una frase una situación que podría ocurrir si cada una de ellas interactuara con otra persona en ese momento, anótala también.



CONSTRUYE T



www.sems.gob.mx/construyet

Autorregulación | 1

Orientaciones didácticas

2 min. Grupal

Introducción para los estudiantes

El profesor leerá en voz alta el texto y pedirá que respondan en silencio y para sí mismos a las preguntas planteadas.

- Para facilitar el desarrollo de esta y las demás lecciones, mantenga una actitud de escucha atenta ante las reflexiones de los estudiantes, retomar sus ejemplos para sustentar conceptos y favorecer el diálogo asignando turnos para hablar, son algunas recomendaciones para facilitar el trabajo en el aula y, al mismo tiempo, ser un ejemplo en la comunicación de emociones y pensamientos.
- Tomar en cuenta que comunicamos constantemente, en cada acto y palabra, y reconocerse como ejemplo para el grupo, es fundamental en la educación emocional.

5 min. Parejas

Actividad 1

Propuestas de los estudiantes para mejorar la respuesta ante una situación en la relación con otras personas.

- Solicite a los estudiantes que anoten debajo de la imagen de cada persona las emociones y situaciones que podrían estar viviendo.
- Después pida que compartan por pares sus propias experiencias relacionadas con las emociones presentadas en las imágenes.
- Esto facilitará la comunicación entre compañeros.

6 min. Grupal

Actividad 2

Reflexión grupal sobre el manejo de emociones en las relaciones interpersonales.

- Pregunte al grupo cómo pueden afectar nuestras emociones a las relaciones con los otros y qué proponen para regular las emociones cuando nos relacionamos con los demás.
- Dé la palabra a dos o tres estudiantes que deseen participar.
- Mantenga siempre una actitud de escucha atenta.

Lección 1. ¿Qué voy a ver en este curso? Mis relaciones con los demás

	
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
	
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

a. Ahora escribe debajo de cada situación una frase que describa lo que podría hacer cada persona para regular sus emociones y relacionarse de una mejor manera con los demás.
 b. En parejas, dialoguen acerca de qué hacen ustedes para manejar las emociones cuando se sienten como las personas de las imágenes.

2 | Autorregulación







Actividad 2. En plenaria y con apoyo de tu profesor, reflexionen sobre cómo pueden afectar nuestras emociones a las relaciones con los otros. Propongan formas para regular las emociones y relacionarnos mejor con los demás.

Reafirmo y ordeno

A lo largo de la lección identificaste que existen recursos para regular las emociones y relacionarte de una mejor manera contigo mismo y con los demás. Como hemos visto, reconocer que nuestras emociones influyen en la manera en que nos relacionamos nos ayuda a responsabilizarnos de ellas. Poco a poco irás aprendiendo estrategias para reconocer tus formas de expresar emociones, cuáles son y de qué manera afectan tu bienestar. Asimismo, cómo regular estas emociones para encontrar maneras de convivir que contribuyan tanto a tu bienestar individual como al colectivo.



Para tu vida diaria

Convértete en el mejor observador de ti mismo. Observa cómo expresas tus emociones y de qué manera éstas pueden tener efectos en la forma en que te relacionas con los demás. Cuando tengas una dificultad o un malentendido con alguien, reflexiona después cómo te sentías y qué fue lo que hiciste. Verás que poco a poco lograrás mayor contacto contigo mismo; esto te ayudará a actuar a tiempo y relacionarte de una mejor manera.

¿Quieres saber más?

La inteligencia emocional nos permite reconocer y manejar nuestras emociones, así como relacionarnos mejor con los demás. Aquí te compartimos un artículo que seguramente puede ayudarte a comprender estos conceptos y aplicarlos en tu vida diaria: <http://www.fundacionunam.org.mx/educacion/consejos-para-optimizar-la-inteligencia-emocional/>

CONCEPTO CLAVE

Observar. En esta lección nos referiremos a "observar" como la práctica de examinar atenta y conscientemente las propias emociones, respuestas e interacciones con otras persona. Es decir, autobservarse.

2 min. Grupal

Reafirmo y ordeno

Pida que se realice una lectura en silencio.

1 min. Individual

Escribe en un minuto

lo que te llevas de la lección

Solicite que escriban el aprendizaje más significativo que tuvieron durante la lección, enfatice que sólo tienen un minuto.

4 min. Individual

Para tu vida diaria,

¿Quieres saber más?, Concepto clave
 Invite a sus estudiantes a poner en práctica las actividades de la sección *Para tu vida diaria*. Sugérelas que consulten la información de las secciones *¿Quieres saber más?* y del *Concepto clave*.

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Continuamente aprendemos de las experiencias, las relaciones con otros y la información a la que tenemos acceso. El reconocimiento de las emociones y tomar responsabilidad de las mismas para mejorar nuestras relaciones, permite construir maneras más justas y afectuosas de vivir. Tanto en el aula como en lo familiar y los espacios personales, nos ayudará a conocernos mejor, aceptarnos y modificar aquello que nos parezca necesario. Le invitamos a practicar la autobservación y la reflexión continua sobre nuestras maneras de relacionarnos.

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 en el curso aprenderán estrategias para manejar sus emociones y que éstas contribuyen a mejorar sus relaciones con los otros.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades.					
Se logró un clima de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al realizar las actividades?					
Dificultades o áreas de oportunidad					
Observaciones o comentarios					