

Introducción

La regulación emocional es un factor clave para que los estudiantes aprendan tanto de sus logros como de sus errores a lo largo de las actividades que realizan en el aula. Particularmente, en el ámbito de las Ciencias experimentales, la posibilidad de que se enfrenten a situaciones en las que surjan emociones vinculadas a sus avances es más frecuente. Esto se debe a la dinámica propia de la aplicación de métodos, el manejo de conceptos y la experimentación con hipótesis.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que sus estudiantes exploren la relación que existe entre la regulación emocional y el logro de las metas académicas.

¿Por qué es importante?

Porque el estudiante explorará la relación que existe entre los aspectos cognitivos y emocionales para el logro de sus metas académicas.

Concepto clave

Regulación emocional

"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>
--	---	---

Orientaciones didácticas

2 min. Grupal

Introducción para los estudiantes

Pida a los estudiantes que lean el texto y solicite dos comentarios de forma voluntaria para que expliquen lo que saben, lo que entienden o lo que les llama la atención.

- Para facilitar el desarrollo de la actividad, le recomendamos exponer una experiencia personal sobre la forma en que logra la regulación emocional en su práctica profesional o docente.
- Para contar con más información, puede consultar en esta liga un artículo sobre las emociones en la escuela:

<http://formacion-integral.com.ar/web-site/wp-content/uploads/2017/11/Las-Emociones-van-a-la-escuela.pdf>

6 min. Individual

Actividad 1

Lectura de casos

- Los casos se presentan sin solución, destacando la situación que puede detonar una emoción y una respuesta a la misma.
- A partir de la lectura, propicie que reconozcan algunos referentes conocidos y que a través de las preguntas inferan el impacto de la respuesta emocional en su desempeño académico.
- Le sugerimos acompañar al grupo en la discusión de las respuestas pidiendo algunos comentarios cuando terminen la reflexión.

5 min. Parejas

Actividad 2 y 3

Selección de uno de los casos expuestos para plantear posibles alternativas de manejo

- Acompañe al grupo en la actividad monitoreando el trabajo en parejas. Al finalizar puede solicitar dos participaciones.

2 min. Grupal

Reafirmo y ordeno

Pida que un voluntario lea en voz alta el texto y destaque un momento del curso de su asignatura en el que puede servirles lo aprendido.

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.

Lección 1. ¿Qué voy a ver en este curso?
¿Por qué me hablan de emociones en la escuela?

<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?
- ¿Pienzas 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.

2 | Autorregulación



Lección 1. ¿Qué voy a ver en este curso? ¿Por qué me hablan de emociones en la escuela?

<p>Para tu vida diaria</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<p>¿Quieres saber más?</p> <p>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</p>	<p>CONCEPTO CLAVE</p> <p>Regulación emocional: Es la capacidad de mantener el equilibrio ante las posibles respuestas de cada persona tras experimentar una emoción.¹</p>
---	--	--

1. Bisquera Albina, R. & Fiebla Gulu, 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/refop.211.298421>



www.sems.gob.mx/construyet

Autorregulación | 3

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*. Sugiera que consulten la información de las secciones *¿Quieres saber mas?* y del *Concepto clave*.

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Su labor como docente seguramente le ha brindado experiencias sobre la importancia de la regulación emocional en el desarrollo de actividades académicas, de trabajo colegiado, de planeación didáctica o de diseño y ejecución de proyectos; por lo que el tema no le es ajeno y podrá identificar fácilmente las potencialidades de esta lección para su trabajo y para el clima escolar que construye con sus grupos.

Puede conversar con los alumnos, ya sea dentro de este espacio o en otros momentos de su clase, sobre los retos y logros que a nivel personal tiene en torno a la regulación de emociones.

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 exploraron la relación entre la regulación emocional y el logro de las metas académicas.					
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