

## 1.5

## El bienestar emocional

## Introducción

Comúnmente pensamos que para sentirnos bien sólo debemos encontrar la manera de ajustar la realidad a nuestras expectativas. Pero, ¿qué sucede cuando las circunstancias difieren de nuestros deseos? ¿Estaríamos condenados a ser infelices? Actualmente sabemos que una de las dimensiones más importantes del bienestar es la emocional. Esta, no depende de estímulos externos, sino de mantener un sentido de propósito y relacionarnos constructivamente con el entorno. En este curso se explorarán diversas estrategias para promover el bienestar emocional.

## ¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que sus estudiantes identifiquen la importancia de manejar sus emociones para experimentar mayor bienestar.

## ¿Por qué es importante?

Porque les permitirá tener mayor regulación sobre sus emociones y la forma en que estas determinan su experiencia.

## Concepto

Bienestar emocional.

"No es qué tanto tenemos, sino qué tanto lo apreciamos, lo que nos causa felicidad".  
Charles Spruceon

¿Has oído la típica historia de alguien que tiene riqueza, belleza, salud y fama pero se siente profundamente triste? ¿Te has preguntado cuál podría haber sido su problema? A veces pensamos que el bienestar depende de nuestra salud, éxito profesional, relaciones o recursos económicos. Pero olvidamos que el bienestar tiene muchas dimensiones y aristas, y una de éstas es la emocional.

El reto es identificar la importancia de saber manejar las emociones para experimentar mayor bienestar.

**Actividad 1.** Albert Einstein usaba una metodología particular para explorar el mundo de la física: *Gedankenexperiment*, experimentos mentales o experimentos pensados. Ahora tú vas a hacer tu propio experimento pensado para explorar qué tan relevante es el bienestar emocional. Sigue las instrucciones de tu profesor y toma tus notas aquí o en tu cuaderno

**Situación 1:** Imagina a un grupo de 100 personas millonarias

Preguntas	Sí	No
¿Todas son igualmente felices?		
¿Es posible que, a pesar de esas condiciones materiales, alguien sea profundamente infeliz?		
¿Conocen a alguien así?		

**Situación 2:** Imagina ahora a un grupo de 100 personas con una enfermedad muy grave. Por ejemplo el mismo tipo de cáncer, en la misma fase, con los mismos síntomas.

Preguntas	Sí	No
¿Todas se sienten igual?		
¿Es posible que algunas vivan profundamente angustiadas, llenas de temor, resentimientos y malestar constante?		
¿Es posible que algunas estén un poco más tranquilas, o incluso, serenas?		
¿Conocen a alguien así?		



www.sems.gob.mx/construyet

Autorregulación | 1

## Orientaciones didácticas

2 min. Grupal

**Un momento de atención y reflexión:**  
Poner atención a nuestro propio respirar por dos minutos.

Recuerde a sus estudiantes los siguientes pasos:

- Comenzamos por ajustar la postura: la espalda erguida y el cuerpo relajado.
- Por un momento dirigimos toda nuestra atención a las sensaciones que provoca el aire al entrar y salir por nuestras fosas nasales.
- Cualquier otro estímulo diferente a estas sensaciones (como sonidos, movimiento o incluso ideas que surjan) las identificaremos como una distracción y las soltaremos muy suavemente.

- Si se distraen, no se preocupen, es normal. Sólo suelten la distracción y regresen a la respiración.

2 min. Individual o grupal

### Introducción para los estudiantes

Invite a los estudiantes a leer la introducción y la cita de la lección.

- También la puede leer usted, comentarla con sus propias palabras o leerla junto con los estudiantes.

6 min. Individual

### Actividad 1:

Lea en voz alta las instrucciones de la actividad y pida a los estudiantes que respondan individualmente cada una de las situaciones.

- Ya que se trata de preguntas sencillas, puede darles entre 10 y 40 segundos para contestar cada situación.
- Cuando hayan terminado de contestar las preguntas, y a fin de recuperar sus respuestas, lea las preguntas en voz alta y pídale a los estudiantes que levanten la mano primero aquellos que hayan contestado afirmativamente y luego los que respondieron de manera negativa. Es importante que todos observen la diversidad de opiniones.
- El objetivo de esta actividad es reflexionar sobre cómo una misma situación, ya sea que parezca favorable o desfavorable, puede ser vivida e interpretada de muchas maneras. Hay personas que aún en medio de situaciones desfavorables experimentan calma, serenidad y hasta buen humor; mientras que existen personas que aún en medio de circunstancias muy favorables se encuentran insatisfechas.

Lección 1. ¿Qué voy a ver en este curso?

El bienestar emocional

**Situación 3:** Imaginen a un grupo de 100 personas famosas. Son reconocidos dentro de su disciplina como los más talentosos.

Preguntas	Sí	No
¿Serán todas igual de felices?		

**Situación 4:** Imaginen a 100 personas que pierden su trabajo, no tienen ahorros y no cuentan con el apoyo de familiares ni amistades.

Preguntas	Sí	No
¿Todas se sentirán de la misma manera?		
¿Será posible que algunas personas en estas circunstancias se sientan serenas, con la motivación de seguir adelante e incluso con buen humor?		
¿Conocen a alguien así?		

**Actividad 2.** Con base en lo que observaron en el experimento pensado, contesten aquí o en su cuaderno las siguientes preguntas en equipos de tres personas.

- ¿Cuál es el factor que parece determinar qué tan felices son las personas en las situaciones que imaginaste?
- ¿Cuál consideras que es el papel de las emociones en el bienestar de estas personas?
- ¿Consideras que aprender a manejar tus emociones podría influir en tu bienestar? Explica tu respuesta.

2 | Autorregulación



www.sems.gob.mx/construyet

6 min. Grupal

### Actividad 2:

Pida ahora a los estudiantes que se dividan en grupos de tres personas para que discutan y contesten las preguntas pertinentes.

- La primera de ellas les pide que reflexionen sobre el factor o elemento indispensable para determinar el bienestar de las personas en cada una de las situaciones mencionadas.
- En cada caso parece existir la posibilidad de tener una experiencia serena y

apacible a pesar de que las circunstancias sean adversas. ¿De qué depende?

- Una respuesta a esta pregunta sería “cambiar la forma en la que normalmente se perciben las cosas, pues lo doloroso o placentero de una circunstancia depende en gran medida de la manera en la que valoro las situaciones”.
- La segunda pregunta está íntimamente relacionada con la primera. Aquí la idea es que identifiquen y reflexionen sobre el papel de las emociones en las diferentes experiencias.

Lección 1. ¿Qué voy a ver en este curso?

El bienestar emocional

**Reafirmo y ordeno**

Continuamente pensamos que, si tan sólo tuviéramos dinero, salud o belleza nos sentiríamos bien. No obstante, ahora sabemos que una de las dimensiones más importantes del bienestar es el aspecto emocional. Este no depende de estímulos externos, sino de la forma en la que nos relacionamos con las circunstancias y de nuestra capacidad para mantener un sentido de propósito. En este curso aprenderás a trabajar con las “subidas y bajadas” de la vida para generar un mundo emocional más sano y equilibrado.



**Para tu vida diaria**

¿Conoces a alguien que tú consideres que goza de bienestar emocional? Anota aquí qué características te hacen pensar que esto es así.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿Quieres saber más?**

Puedes consultar este video en el que se analizan estrategias que contribuyen al bienestar. Búscalo como “Una estrategia para la felicidad” o entra a esta dirección: <http://bit.ly/2D-QRDR2>

**CONCEPTO CLAVE**

**Bienestar emocional.** Experiencia de satisfacción que proviene de una cierta salud psicológica. El bienestar emocional se compone de dos aspectos: el bienestar subjetivo y el bienestar psicológico. El bienestar subjetivo está vinculado con la experiencia de emociones agradables, como la alegría, la serenidad, el entusiasmo o la calma. El bienestar psicológico se basa en el concepto de eudaimonia o bienestar intrínseco de Aristóteles, que no depende tanto de la experiencia momentánea de una emoción agradable, sino de una valoración más amplia, que le permite a una persona sentirse satisfecha con su vida.

1 min. Individual

**Escribe en un minuto qué te llevas de la lección**

Pida a los estudiantes que escriban en su cuaderno, o donde estén realizando las actividades, el aprendizaje más significativo de la lección. Algunas veces puede solicitarles que escriban esta reflexión en una tarjeta anónima y que se la entreguen al final de la clase. El objetivo de este ejercicio es que usted obtenga retroalimentación de sus estudiantes.

1 min. Grupal

**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 más? y del Concepto clave.

- La tercera pregunta busca establecer el vínculo entre aprender a manejar o regular las emociones y el impacto que esto podría tener en la forma en la que experimentan las circunstancias por las que atraviesan.
- Una posible respuesta a esta pregunta sería: “En tanto que son las emociones lo que determina mi percepción de las cosas, aprender a regular mis emociones sería muy útil, de esa manera podría enfrentar situaciones difíciles con más calma y apreciar y fomentar

emociones que me permitan disfrutar más la vida”.

2 min. Grupal

**Reafirmo y ordeno**

Pregunte si a alguien le gustaría leerlo. En caso de que nadie se anime, léalo usted.

## Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Es muy importante que procure hacer los ejercicios de la actividad 1 antes de la sesión en clase para que pueda elaborar aportaciones que provengan de su propia experiencia. De igual manera, el responder a título personal las preguntas de la actividad 2 le podrá dar más herramientas para guiar a los estudiantes. Puede anotar sus respuestas aquí:

¿Cuál es el factor que parece determinar qué tan felices son las personas en las situaciones imaginadas?

---



---



---



---

¿Considera que aprender a manejar sus emociones podría influir en su bienestar? Explique su respuesta.

---



---



---



---

Cuide que durante la discusión en grupo se practique el Habla y la Escucha Atenta (Habla atenta: desde su experiencia, breve, sobre el tema y amable. Escucha atenta: atención a la persona que habla, identificando las tendencias a interrumpir, juzgar o planear).

¿Sabía que la educación sobresale en Finlandia? Puede buscar en su navegador de internet el documento La promoción del bienestar emocional y social en Finlandia a múltiples niveles: <http://bit.ly/2EUg27i> En el documento podrá encontrar las estrategias que ha empleado Finlandia para que su sistema educativo promueva el bienestar emocional en sus estudiantes y como esto les ha llevado a tener altos niveles académicos.

## 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 hicieron el experimento pensado.					
Los estudiantes identificaron la importancia de saber manejar las emociones para vivir con mayor bienestar.					
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					