

Introducción

Es común sentir angustia cuando necesitamos enfrentar o resolver un conflicto o situación. En estas circunstancias, sentimos que la emoción nos controla pues no nos permite concentrarnos. Una estrategia para lidiar con ella es parar y preguntarnos: ¿hay algo que podamos hacer en este momento para resolver el conflicto? Si la respuesta es afirmativa, podemos poner manos a la obra. Pero si la respuesta es negativa, hay que tratar de dejar ir el asunto y de no “engancharse” con él. En ambos casos la angustia no es de utilidad. Lograr parar y preguntarnos sobre nuestras posibilidades de acción es regular las emociones en la etapa P (pensamientos) de la ruta MAPA.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes comprendan las ventajas de elegir enfrentar un problema con calma en vez de con angustia.

¿Por qué es importante?

Porque les permitirá trabajar en sus reacciones al sentir emociones que nos les ayudan, fomentando aquellas relacionadas con la calma, como la paciencia.

Concepto clave

Angustia.

“Si un problema tiene solución, no hace falta preocuparse. Si no tiene solución, preocuparse no sirve de nada.”
Proverbio chino

Tenemos un problema que nos hace sentir angustia. En algunos casos no podemos hacer nada, pero seguimos sintiendo esa emoción. En otros, sí logramos actuar pero la angustia nos paraliza y no nos permite pensar con claridad y exactitud cuáles son nuestras opciones. Si logramos parar y pensar con claridad las alternativas que tenemos para reaccionar adecuadamente con respecto al contexto, estaríamos activando la regulación emocional. Para ello se requiere disminuir el control que la angustia puede ejercer sobre nosotros. **El reto es** comprender las ventajas de elegir enfrentar un problema con calma en vez de con angustia.

Orientaciones didácticas

1 min. Individual

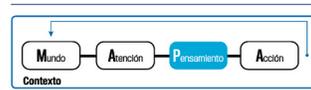
Un momento de atención y reflexión:
Poner atención a nuestra respiración por un minuto.

- Recuerde a sus estudiantes los siguientes pasos.
 - Iniciar ajustando la postura: espalda erguida y 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 identificamos como una distracción y las soltamos muy suavemente.
 - Si se distraen, no se preocupen, es normal. Sólo suelten la distracción y regresen a la respiración.

Actividad 1

Piensa en un problema o situación de la última semana que te haya causado angustia o preocupación.

- Completa los espacios del siguiente diagrama eligiendo uno de los dos posibles caminos. Ubícate en el momento en el cual la emoción era más intensa y trata de no pensar en cómo lo resolviste.



¿Te sirvió de algo angustiarte?
¿Por qué?
Escribe una conclusión:

¿Qué podías hacer?
¿Te sirvió de algo angustiarte?
¿Por qué?
Escribe una conclusión:

1 min. Individual o Grupal

Introducción para los estudiantes

Invite a los estudiantes a leer la cita, introducción y “El reto es”.

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

7 min. Individual

Actividad 1.

Pida que respondan las preguntas de la actividad de manera individual.

- Tienen que pensar en un conflicto fácil de contar, que haya sucedido recientemente y que les causó angustia. Por ejemplo, esperar el resultado de un examen, tener que platicar con un compañero sobre un asunto delicado, etcétera.
- Enfaticé en el hecho de que se ubiquen en el momento de mayor angustia, previo a enfrentar la situación.
- Llenen la tabla. En los dos casos (sí y no) tienen que reflexionar sobre las desventajas de angustiarse, la falta de claridad en ese momento para pensar en una salida, etcétera. En cada caso se pide que escriban una conclusión breve.
- En el inciso b deben comparar la conclusión anterior (sobre, posiblemente, la forma más constructiva de actuar), con como lo hicieron en realidad. La intención es que exploren alternativas constructivas para actuar frente a una situación que les genera angustia.

8 min. Grupal

Actividad 2:

En equipos, o plenarias, comenten la respuesta de la actividad 1.

- b. Piensa en cómo resolviste el problema o qué hiciste. ¿Consideras que fue la mejor manera de responder? Explica tu respuesta

Actividad 2

Compartan en equipos las respuestas del ejercicio anterior y comenten ¿cuál es la estrategia propuesta en esta lección para regular la angustia o la preocupación?



Reafirmo y ordeno

La frase inicial de esta variación encierra mucha sabiduría. Si el problema no tiene solución, no vale la pena preocuparse. Y si tiene, podemos hacer lo necesario para resolverlo. Nos gustaría reaccionar así, pero cuando el problema llega, la angustia nos controla. Para que esto no ocurra, podemos entrenarnos con las estrategias de regulación emocional de este curso.

Para tu vida diaria

Llena tu tarjeta MEROP. Coloca como meta trabajar con algún conflicto recurrente que te causa angustia. Si te ayuda, usa la estrategia presentada en esta variación.

M		Mi meta es: _____
R		Mejor resultado: _____
O		Obstáculos _____
P		Plan: _____
Si _____ entonces voy a _____		
<small>Obstáculo (cuándo y dónde)</small>		<small>Acción (para vencer el obstáculo)</small>

- Enfaticé en que reflexionen si su forma de actuar fue la más constructiva.
- Comente que esta estrategia de regulación requiere PARAR y formularse la pregunta clave: ¿hay algo que en este momento puedo hacer para resolverlo? Para poder hacer esto es fundamental detectar que sentimos angustia. La clave para hacerlo es estar atentos. Por ello es tan importante practicar las técnicas del entrenamiento de la atención, como la que hicimos al inicio.

- Pida que levanten la mano quienes encontraron elementos de utilidad en la estrategia de esta variación, resumida en el punto anterior.

1 min. Grupal

Reafirmo y ordeno

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

¿Quieres saber más?

Te recomendamos leer el poema "Nocturno" de Rubén Darío que expresa el sentimiento de angustia y tristeza. Puedes buscarlo en la red o escucharlo en el siguiente enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=00rFalfv5fk>.

Concepto clave.**Angustia:**

Para Rafael Bisquerra, la angustia se considera un estado de gran activación emocional que contiene un sentimiento de miedo, preocupación o aprehensión sin causa precisa.¹

1. Bisquerra, R. (2016). Diccionario de emociones y fenómenos afectivos. PalauGea Comunicación S.L. Valencia, p. 48.



www.sems.gob.mx/construyet

Autorregulación | 3

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Realice la Actividad 1 antes de la clase. También le recomendamos hacerla cuando tenga que enfrentar situaciones que le producen angustia, tanto de la clase como de su vida diaria. Escuche atentamente los comentarios de sus estudiantes ya que puede aprender mucho de ellos. Procure seguir practicando alguna técnica del entrenamiento de la atención de manera cotidiana.

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, los aprendizajes más significativos de la variación. Algunas veces puede solicitarles que escriban esta reflexión en una tarjeta anónima y, si lo desean, 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 que se sugieren y a consultar la información adicional que aparece en estas secciones.

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
Al menos 50% de los estudiantes comprendieron las ventajas de elegir enfrentar un problema con calma en vez de con angustia.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en la lección.					
Se logró un ambiente 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					