

Introducción

Aprender a evitar comportamientos que nos dañan, pero que tenemos arraigados muchas veces por hábito, requiere tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y conducta. Cuando hemos reconocido esta relación, es posible desarrollar planes y estrategias para cambiar la manera en que actuamos. En esta lección los estudiantes aplicarán la técnica MEROP con el propósito de idear un plan para evitar comportamientos dañinos.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes apliquen la técnica MEROP para evitar comportamientos dañinos.

¿Por qué es importante?

Porque sabrán que pueden encontrar alternativas para actuar de manera diferente si así lo desean.

Concepto clave

Comportamiento dañino.

“Considero más valiente al que vence sus deseos que al que conquista a sus enemigos; porque la victoria más difícil es sobre uno mismo.”
Aristóteles

Me prometí no llamarle a mi expareja pues sé que no estamos bien juntos y no quiero regresar a esa relación. Esta tarde sentí soledad y le marqué. Al final de la llamada, no sólo sentí soledad, sino también confusión e intranquilidad. ¿Te ha pasado algo así? Satisfacer un deseo momentáneo puede complicar las cosas, nos puede llevar a confundir nuestras metas y el camino que tenemos que recorrer para alcanzarlas. El reto es aplicar la técnica MEROP para idear un plan a fin de evitar comportamientos dañinos.

En las lecciones 8, 9 y 10 del curso de autorregulación estuvimos trabajando con la fase de Pensamiento en el MAPA para navegar las emociones, ahora exploraremos la fase de Acción como lo indica el diagrama.



Actividad 1

Piensa en un momento en que te hayas dejado llevar por ciertas emociones y tu comportamiento haya tenido consecuencias que no deseabas. Tal vez pasaste por encima de lo que te habías propuesto hacer o se complicaron las cosas para ti o para otros. Ahora, responde las siguientes preguntas aquí o en tu cuaderno.

¿Cuál fue la emoción que sentiste?	¿Qué hiciste al sentir esa emoción?	¿Qué consecuencias tuvo tu forma de actuar?
------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------------



CONSTRUYE T

www.sems.gob.mx/construyet

Autorregulación | 1

Orientaciones didácticas

2 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 a los estudiantes que respondan las preguntas.

- Invítelos a que piensen en una situación en la que “no se aguantaron las ganas” y cayeron en comportamientos dañinos. Esto es, cuando sintieron el deseo de hacer algo, se dejaron llevar por la emoción y actuaron de manera perjudicial para sí mismos o para los otros.
- Puede compartir con ellos un ejemplo personal en el que le haya sucedido lo anterior.

7 min. Grupal

Actividad 2:

Pida a sus estudiantes que en equipos de tres personas compartan sus estrategias.

- Al compartir sus estrategias con sus compañeros, los estudiantes enriquecerán la gama de planes que es posible idear para actuar diferente y evitar comportamientos dañinos.
- Si tiene tiempo restante, puede pedir a algunos estudiantes, quienes lo deseen, compartir con el grupo sus estrategias.

La próxima vez que te encuentres en una situación similar simplemente detente ¡No lo hagas! o ¡haz otra cosa en su lugar! Tener un plan para el momento en que se presente esa situación, te ayudará a lograrlo.

Utiliza la tarjeta MEROP para hacer tu plan.

Lee el ejemplo de Alejandra:


Meta: No llamarle a mi expareja cuando me siento sola porque no es una relación en la que me siento bien.


Mejor Resultado: Estar tranquila y no llamarle.


Obstáculo: Cuando me siento sola, surge en mí la necesidad de hablarle.


PLAN: Si me siento sola **entonces voy a** llamarle a Paula. Le voy a decir que si podemos salir juntas y platicar.

Completa tu tarjeta MEROP

ME  **Mi meta es:** _____

R  **Mejor resultado:** _____

O  **Obstáculos** _____

P  **Plan:** _____

Si _____ **entonces voy a** _____

Obstáculo (cuándo y dónde) Acción (para vencer el obstáculo)

Actividad 2.

En equipos de tres personas compartan las estrategias o planes que conocen para evitar conductas dañinas.

Reafirmo y ordeno

Decimos que nos “aguantamos las ganas”, para referirnos a la capacidad de regular nuestra conducta cuando tendemos a caer en comportamientos que nos perjudican y dañan. Esto no es sencillo, implica actuar en la última fase del **MAPA para navegar tus emociones (Acciones)**. Sin embargo, cuando estamos a punto de actuar de forma que no nos beneficia y logramos detenernos o hacemos otra cosa, contribuimos a cambiar el hábito. Hacer algo distinto por esta vez y repetirlo disminuye la probabilidad de que actuemos de la manera no deseada en el futuro.

Escribe en un minuto
qué te llevas de la lección

**Para tu vida diaria**

Aplica la estrategia de PARAR cuando sientas que estás a punto de caer y crees que no puedes “aguantarte las ganas”. Recuerda que para aplicar esta estrategia hay que:

- **Parar** por un momento.
- **Atender** a lo que estás sintiendo.
- **Recordar** qué quieres evitar y que tienes un plan para ello.
- **Aplicar** tu plan “Si ..., entonces voy a ...”
- **Regresar** a lo que estabas haciendo.

¿Quieres saber más?

Puedes consultar este video del Programa *Redes* donde aprenderás técnicas muy sencillas para resistirte a los comportamientos dañinos y que queremos evitar. Puedes buscarlo en esta dirección:

<https://www.youtube.com/watch?v=l8dPBsdORxc>

Concepto clave**Comportamiento dañino.**

Se refiere a una conducta que el individuo ha identificado que puede tener consecuencias adversas en alguna esfera de su bienestar (físico, emocional, social, profesional o material) o el de los demás.



CONSTRUYE T



www.sems.gob.mx/construyet

Autoregulación

3

2 min. Grupal

Reafirmo y ordeno

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

1 min. Individual

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

Pida a los estudiantes que escriban en su cuaderno, o donde estén realizando las actividades, los aprendizajes más significativos de la lección. Algunas veces puede solicitarles que escriban esta reflexión en una tarjeta anónima en la que pueden incluir sus dudas y que aquellos que desean hacerlo 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.

**Aplicaciones para el aula
y tu vida diaria**

Lo invitamos a reflexionar sobre las estrategias de autorregulación que normalmente implementa para lograr sus objetivos. También puede probar la técnica propuesta en la sección *¿Quieres saber más?* y observar sus resultados.

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 aplicaron la técnica MEROP para evitar comportamientos dañinos.					
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					