

Introducción

En esta variación veremos una estrategia para promover las emociones que contribuyen a nuestro bienestar y al de los demás. Esta estrategia, aunque aparentemente obvia, es muy poderosa. Consiste en apoyar a otros. Existe evidencia científica de la eficacia de esta práctica para otros y para nosotros mismos.¹ Hacer esto es regular las emociones en la fase A (acción) de la ruta MAPA.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes valoren los efectos de expresar aprecio, gratitud o apoyo a compañeros o maestros.

¿Por qué es importante?

Porque les permitirá fomentar emociones que contribuyen a su bienestar y al de los demás.

Concepto clave

Apoyar a otros.

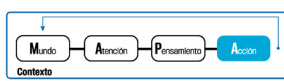
"La aguja viste a los demás y permanece desnuda".
Proverbio Vasco

Realizar acciones que propicien sentir emociones que nos ayudan, como la alegría o la satisfacción de ser generoso con alguien o de hacer algo significativo para el bien común, también contribuye a regular las emociones. Además de que nos hacen sentir bien, nos protegen de las emociones que no nos ayudan.

¿Qué acciones tienen este efecto constructivo?, ¿se te ocurre alguna? Lo veremos a continuación.

El reto es valorar los efectos de expresar aprecio, gratitud o apoyo a compañeros y maestros.

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 En equipos, respondan las preguntas con base en las fotografías:



www.sems.gob.mx/construyet

Autorregulación

1

Orientaciones didácticas

1 min. Individual o Grupal

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.

1. Chernicoff, L. y Jiménez, A. (2017). *Trabajar y vivir en equilibrio. Transformando el ámbito laboral desde el cambio interior. Módulo 3: Cultivar el corazón. Extendernos a otros.* Versión 2.2 Ciudad de México, pp. 132-135.

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.

3 min. Grupal

Actividad 1.

Pida que respondan las preguntas de la actividad.

- En todos los casos, las personas indicadas están ayudando a otras personas.
- Las personas hacen esto porque los hace sentir bien. Les produce satisfacción el hecho de involucrarse en actividades que consideran significativas.
- En el inciso c) se busca que los estudiantes reflexionen que apoyar a otros genera emociones que nos ayudan, y que pueden tener efectos constructivos para sí mismo y para otros (como sentir aprecio y gratitud).

5 min. Individual

Actividad 2:

De manera individual, pida que respondan las preguntas de esta actividad.

- En el inciso a) deben identificar acciones que realizaron para brindar apoyo a otros.
- En los incisos siguientes deben pensar en acciones concretas orientadas a ayudar a otros y comprometerse a realizar una de ellas.
- Verifique que las acciones sean específicas, pequeñas y fácilmente realizables. Por ejemplo: ayudar a un compañero con la tarea, acompañar a un

a. ¿Qué tienen en común las actividades que están desarrollando las personas señaladas por la flecha?

b. ¿Por qué las personas hacen esto?

c. ¿Qué emociones creen que sienten las personas que reciben el apoyo?

Actividad 2

Escribe aquí o en tu cuaderno, lo que se solicita.

a. Recuerda una situación en la que hayas apoyado a otra persona, ¿cómo te sentiste?

b. Anota cinco acciones que pueden realizar en la escuela para promover el apoyo a otros en el plantel escolar. Concéntrense en pequeñas acciones.

c. Subraya una de estas acciones que te comprometes a realizar.

Actividad 3

Si lo desean pueden compartir su opinión del ejercicio anterior con el resto del grupo.



7 min. Grupal

Actividad 3:

Invite a los estudiantes a que compartan sus respuestas de la actividad anterior. Pueden realizarlo en equipos de tres personas o en plenaria. Es de utilidad que compartan las acciones de apoyo a las que se comprometieron para que observen si estas ideas se repiten o difieren y, si usted lo considera, puede retomar estas acciones como parte de su trabajo en la asignatura.



Reafirmo y ordeno

En esta lección te proponemos la otra cara de la moneda: aumentar la intensidad, duración y frecuencia de las emociones que nos ayudan. Para hacerlo, te proponemos una práctica muy poderosa para este fin: ser generosos con otros apoyándolos en lo que necesiten.

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

**Para tu vida diaria**

Existen numerosos beneficios, tanto físicos como mentales, de apoyar a otros. Busca algunos en Internet y anótalos a continuación:

¿Quieres saber más?

Un pequeño gesto puede hacer un gran cambio en la vida de los demás. Te invitamos a ver este video que se volvió viral en las redes sociales. Entra a esta dirección: <https://www.youtube.com/watch?v=h8bn0bcrrtA>

Concepto clave**Apoyar a otros.**

Cualidad humana caracterizada por hacer algo para ayudar a los demás sin esperar algo a cambio.

Glosario**Gratitud.**

Sentimiento que nos induce a estimar el beneficio o favor que nos ha hecho o ha querido hacer alguien, y es probable que tengamos un interés y predisposición a corresponder a él de alguna manera.



CONSTRUYE T


www.sems.gob.mx/construyet

Autorregulación | 3

1 min. Grupal**Reafirmo y ordeno**

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

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.

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Intente realizar la actividad 2 antes de la clase para tener evidencias del funcionamiento de la actividad y las dificultades que pueden tener los estudiantes. Reviva los motivos que le llevaron a elegir la docencia como su profesión, no olvide que está realizando un acto de generosidad invaluable al ayudar a sus estudiantes a forjar su futuro.

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 el 50% de los estudiantes valoraron los efectos de expresar aprecio, gratitud o a poyo a maestros y compañeros al comprometerse a realizar una acción concreta.					
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					