

12.2

Emociones frecuentes y cómo regularlas

Introducción

Tener un plan de acción para regular emociones frecuentes, servirá a sus estudiantes como guía para saber cómo actuar cuando éstas aparezcan y así, evitar actuar de manera impulsiva procurando su bienestar emocional.

Cuando uno como profesor enseña a los alumnos a regular sus emociones, los educa para la responsabilidad y el ejercicio de la libertad. Contar con un plan, los ayudará a sentirse más en control de sí mismos sabiendo que no están completamente a expensas de las situaciones, sino que ellos pueden estar al mando de las mismas porque tienen la capacidad de decidir cómo actuar ante ellas, y de ser responsables de las consecuencias de sus actos.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes aprendan a elaborar un plan de acción que les permita regular las emociones más frecuentes.

¿Por qué es importante?

Porque si los estudiantes tienen un plan de acción ante las emociones, les será más sencillo saber cómo afrontarlas y evitar así que se salgan de control.

Concepto clave

Plan de acción

Orientaciones didácticas

3 min. Individual

Introducción para los estudiantes

Lectura y reflexión del texto introductorio, de la cita y “*El reto es*”.

- Solicite a los estudiantes que lean el texto y pida comentarios de forma voluntaria para que usted cuente con un punto de referencia sobre lo que saben, entienden o les llama la atención.
- Lea o solicite que un estudiante diga en voz alta la cita y “*El reto es*”.

6 min. Individual

Actividad 1

Lectura de casos y reflexión sobre beneficios de elaborar un plan de acción.

- Se busca que los estudiantes recuerden cómo emplear la técnica de atención a la respiración e identifiquen en qué momentos puede ser de utilidad.
- Se busca que comparen las consecuencias de utilizar un plan de acción o no, ante una misma situación escolar.

Humanidades

12.2

Emociones frecuentes y cómo regularlas

“Aquel día descubrí que mi único rival no eran más que mis propias debilidades, y que, en éstas, está la única y mejor forma de superarnos”.

Walt Disney.

Pedro estaba en casa de su vecino Juan y su hermana María, en casa de otra vecina llamada Ivette. De repente escucharon la alarma sísmica y todos salieron del edificio. Pedro y María ya habían hecho un plan de acción con sus padres, así que ambos se dirigieron al punto de reunión acordado. Todos vivieron momentos de tensión, pero hicieron caso a lo planeado, y se reencontraron sanos, salvos y unidos.

Como ves, es mejor planear a que te tomen las cosas por sorpresa. Lo mismo sucede con las emociones, si haces un plan de acción para regularlas, no te sorprenderán y sabrás cómo actuar de mejor manera.

El reto es que elabores un plan de acción que permita regular tus emociones más frecuentes.

Actividad 1. De forma individual, lee los casos de Rosa y Ernesto y responde la pregunta.

a. Rosa y Ernesto van a presentar una exposición en la clase de Historia. Los dos se ponen nerviosos al hacer presentaciones. Previo a la actividad, cada uno actúa de manera diferente.

		Acciones													
Rosa	Elabora plan de acción	En las últimas 3 semanas, Rosa ha llevado un <i>Diario Emocional</i> ¹ que la ha ayudado a conocerse y a reconocer qué pensamientos y qué emociones le causan nerviosismo y ansiedad. <table border="1"> <thead> <tr> <th>Fecha</th> <th>Situación</th> <th>¿Qué he pensado?</th> <th>¿Qué he sentido?</th> <th>¿Cómo he reaccionado?</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> Se ha dado cuenta que una situación que le ocasiona estar nerviosa es hablar enfrente de mucha gente, y, por ende, en esta ocasión antes de empezar su exposición, ha decidido emplear la técnica de <i>atención a la respiración</i> ² para enfocar su atención en su objetivo y calmarse antes de presentarse ante el grupo.  Se presenta a la exposición tranquila.				Fecha	Situación	¿Qué he pensado?	¿Qué he sentido?	¿Cómo he reaccionado?					
Fecha	Situación	¿Qué he pensado?	¿Qué he sentido?	¿Cómo he reaccionado?											
Ernesto	No elabora plan de acción	Se presenta a la exposición nervioso.													

b. ¿Qué consecuencias piensas que obtuvo cada uno como resultado de la preparación que tuvo antes de la exposición?

¹ Para recordar esta herramienta, se recomienda revisar la lección 4.2 Mi diario emocional. Recuperada de: http://www.construye-t.org.mx/resources/pdf/lecciones/lecciones/autorregulacion/4.2_Mi_diario_emocional.pdf

² Para recordar la técnica se recomienda revisar la Lección 4.3. La atención se puede entrenar. Recuperada de: http://www.construye-t.org.mx/resources/pdf/lecciones/lecciones/4.3_La_atencion_se_puede_entrenar_Construye-tacion.pdf

Humanidades

CONSTRUYE T

www.sems.gob.mx/construyet

Autorregulación | 1

- Se espera que tengan respuestas como: 1. *Si uno se pone nervioso ante ciertas situaciones como exponer frente al grupo, es mejor calmarse.* 2. *Es importante emplear técnicas como la respiración para estar más tranquilos y así tener mejores resultados en la actividad que se va a realizar, entre otros.*

7 min. Individual

Actividad 2

Reflexión sobre las características de los pensamientos disfuncionales y de detección de uno que les afecta y que quieran modificar.

- Se busca que los estudiantes ubiquen al menos, una emoción que no los beneficia e identifiquen en qué situaciones aparece.
- El objetivo es que hagan un plan de acción para regular sus emociones más frecuentes con base en tres preguntas:
 1. Cuando tengo esa emoción ¿Cómo me comporto? (los estudiantes describirán cómo les afecta a ellos y a los demás su compartamiento cuando experimentan una emoción que no les ayuda).
 2. ¿Qué puedo hacer para modificarla? (los estudiantes deberán plantear no sólo un cambio de actitud sino una técnica como desviar la atención)
 3. ¿Cómo quiero comportarme cuando surja dicha emoción? (los estudiantes deberán mencionar actitudes de autorregulación de sus emociones).
- Al finalizar, puede pedir una participación breve por pregunta.

Lección 12. Plan de acción Emociones frecuentes y cómo regularlas

Actividad 2. De forma individual, aquí o en tu cuaderno contesta las preguntas y elabora un plan de acción.

a. Reflexión

Menciona una emoción que frecuentemente no te ayuda.	¿En qué situaciones suele presentarse?
_____	_____

b. Usando esa misma emoción. Haz un plan de acción en el siguiente esquema (sigue el orden de numeración para responder las preguntas):

Mi objetivo es regular mi emoción:

1. Cuando tengo esa emoción ¿cómo me comporto?	2. ¿Qué puedo hacer para modificar la emoción?	3. ¿Cómo quiero comportarme cuando surja esa emoción?
_____	_____	_____

c. ¿En qué crees que te beneficie tener un plan de acción para regular esa u otras emociones cuando lo necesites?

Reafirmo y ordeno

A lo largo de las lecciones se te han brindado algunas estrategias y herramientas que te pueden ayudar a regular tus emociones. En esta lección queremos que las recuerdes y que hagas un plan de acción que te permita tenerlas presentes para emplearlas cuando las necesites. Cabe señalar que hay otras técnicas que tú mismo puedes inventar o investigar, el consejo es que utilices las que más te acomoden para que aprendas a manejar tus emociones y no al revés.

Lo ideal, es que cuando aparezca una emoción, logres pasarla por el filtro de la razón o pensamiento. Aprender a regular tus emociones, siempre será positivo y a medida que conozcas cómo dominar adecuadamente algunas técnicas, podrás reducir tus niveles de tensión, y a comprender mejor tus propias emociones y las de los demás logrando tener mejores relaciones con otras personas.

Para tu vida diaria

En familia, cada uno identifique qué emoción que no les ayuda aparece de forma frecuente. Hagan un plan de acción para regularla y compartan las estrategias que utilizan en su plan.

¿Quieres saber más?

Te recomendamos poner en práctica alguna estrategia de regulación emocional con un ejercicio de atención a la respiración, mientras ves este video con el poema "Dentro de ti está el secreto", del poeta mexicano Amado Nervo. Recuerda que en el campo de la autorregulación eres tú quien lidera. <https://www.youtube.com/watch?v=hA-gA5ta3w>

CONCEPTO CLAVE

Plan de acción: Se refiere a una estrategia que prioriza los pasos a seguir más importantes para cumplir con ciertos objetivos y metas. Es una guía que organiza y da estructura para cumplir con un objetivo.

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

2 | Autorregulación CONSTRUYE T
 www.sems.gob.mx/construyet

2 min. Individual

Reafirmo y ordeno

Lectura y análisis del texto.

- Solicite que un voluntario lea en voz alta el texto y destaque en su asignatura de qué puede servirles lo aprendido.

1 min. Individual

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

- Pida que escriban en su cuaderno lo que consideran más relevante de la lección.

1 min. Individual

Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más?, Concepto clave

- Invite a sus estudiantes a poner en práctica las actividades de las secciones.

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Brindar a los estudiantes, técnicas que los ayuden a resolver problemas que se les presenten, es dotarlos de herramientas para la vida. En cuanto a las emociones, el objetivo es darles lo necesario para que cuando aparezcan logren regularlas evitando así actuar impulsivamente.

Las emociones siempre están relacionadas con alguien o algo, y tienen que ver con lo que pasa en un momento concreto de la vida. Si usted les enseña estrategias para regular sus emociones y ellos aprenden a emplearlas adecuadamente, entonces tendrán mayor control de sí y aprenderán a reducir los niveles de tensión que les causan determinadas circunstancias.

Evaluación de la lección

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 elaboraron un plan de acción que les permitiera regular sus emociones más frecuentes.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades.					
Se logró un ambiente 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					