

## Introducción

Reconocer, regular y expresar las emociones adecuadamente, son habilidades que pueden practicarse hasta convertirse en herramientas que permiten mejorar las relaciones interpersonales en tu vida cotidiana. En el contexto escolar, los estudiantes tienen la posibilidad de ejercitar estas habilidades y plantearse objetivos para sentirse satisfechos con su manera de relacionarse, lo que sentará las bases para establecer vínculos más profundos y fuertes con amigos, familia, pareja y compañeros de trabajo.

Un plan de acción con estrategias específicas basadas en características e intereses personales permite visualizar con mayor claridad los objetivos y resultados esperados.

### ¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes elaboren un plan de acción para regular las emociones en las relaciones.

### ¿Por qué es importante?

Porque elaborar un plan de acción para regular las emociones que intervienen en las relaciones interpersonales, favorece la autorregulación en el aula y en otros contextos.

### Concepto clave

Relaciones interpersonales

Comunicación

# 12.3

## Emociones en mis relaciones

*"Los sentimientos y las emociones son el lenguaje universal que debe ser honrado. Son la expresión auténtica de quienes somos."*  
 Judith Wright

Sabemos que las emociones pueden ser grandes aliadas en nuestras relaciones interpersonales. Pero, si no logramos manejarlas y expresarlas adecuadamente, pueden convertirse en un obstáculo. Tal como has trabajado a lo largo de este curso, es posible aprender a regular tus respuestas emocionales ante diferentes situaciones y personas. Para apoyar este aprendizaje y fortalecer tus relaciones con los demás, puede ser muy útil contar con un plan de acción anticipadamente. ¡Vamos a elaborarlo!  
**El reto es** elaborar un plan de acción para regular las emociones en las relaciones.

**Actividad 1.**  
 Piensa de qué manera las emociones pueden afectar tus relaciones con otras personas. Ahora elige una emoción que te gustaría trabajar para poder relacionarte mejor, y describe brevemente lo que quisieras modificar.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

a. ¿Qué estrategias de las vistas en el curso pueden ayudarte a cumplir tu objetivo?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

b. Elabora un calendario en el que programes las actividades concretas de tus estrategias, al menos durante la primera semana. Puedes apoyarte con esta tabla.

Plan de acción para regular las emociones en mis relaciones							
Objetivo:							
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
HORARIOS	actividad	actividad	actividad	actividad	actividad	actividad	actividad

c. No olvides registrar en tu *Diario de las Emociones* los resultados de tu plan de acción.

www.sems.gob.mx/construyet
Autorregulación | 1

## Orientaciones didácticas

1min. Grupal

### Introducción para los estudiantes

Lectura y reflexión del texto introductorio, de la cita y "El reto es".

- Pida a un estudiante que lea en voz alta la cita, el texto y "El reto es". Solicite al resto del grupo que escuche atentamente.

11 min. Individual

### Actividad 1

Elaborando un plan de acción. Solicite a sus alumnos que piensen durante un minuto de qué manera las emociones pueden afectar sus relaciones. Después, pídale que elijan una emoción que les gustaría trabajar para poder relacionarse mejor y que describan brevemente lo que cada uno quisiera modificar, en el espacio asignado o en su cuaderno. Una vez respondido, invite a continuar con los *incisos a, b y c*.

5 min. Grupal

**Actividad 2**

Intercambio de experiencias y reflexión colectiva. Solicite a uno o dos alumnos que comenten qué les pareció el ejercicio y si quieren compartir algo que creen que puede ayudarles a los demás con su propio plan. Comparta su opinión sobre la manera en que las emociones pueden influir en las relaciones interpersonales y dé la palabra si algún estudiante quiere expresar su opinión.

1 min. Grupal

**Reafirmo y ordeno**

Lectura y análisis del texto.

- Pida al grupo que escuche mientras usted lee en voz alta el texto.

1 min. Individual

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

- Pida a sus alumnos que escriban individualmente qué fue lo que aprendieron y cómo puede serles útiles en la asignatura y en la vida cotidiana.

1 min. Individual

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

- Invite a sus alumnos a leer y poner en práctica las sugerencias de las secciones.

Lección 12. Plan de acción

Emociones en mis relaciones

**Actividad 2.** En grupo compartan sus experiencias y reflexionen sobre la manera en que las emociones pueden influir en las relaciones interpersonales. Si durante la reflexión escuchas algo que podría ayudarte a cumplir los objetivos de tu plan, no dudes en integrarlo.

**Reafirmo y ordeno**

Nuestras emociones están ligadas a la manera en que nos relacionamos con los demás, por lo que es muy importante ser capaces de reconocer, regular y expresarlas de manera que contribuyan a mejorar nuestros vínculos afectivos. La autorregulación es una habilidad que se aprende y se practica hasta hacerlo de manera automática, y un plan de acción es una excelente herramienta para lograrlo.

**Para tu vida diaria**

Revisa tu plan de acción cada mañana y, si necesitas modificarlo conforme lo pones en práctica, hazlo. Reconoce tus logros, por pequeños que sean, y compártelos con personas de tu confianza. Puedes pedirles que te cuenten si han notado cambios en ti: recuerda escuchar con atención y quedarte con la información que puede ayudarte para alcanzar tus objetivos.

**¿Quieres saber más?**

En el siguiente video podrás conocer algunas recomendaciones para elaborar un plan de acción: <https://youtu.be/K914BsLn-ml>

**CONCEPTO CLAVE****Relaciones interpersonales:**

Interacción entre dos o más personas, en la que de manera recíproca se establecen lazos de comunicación, y en la que intervienen afectos, emociones, normas e intercambios que contribuyen al desarrollo personal y social.

2 | Autorregulación



www.sems.gob.mx/construyet

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

Aprender a manejar el enojo, a callar cuando es necesario y después expresarnos desde una postura más serena y clara, fortalece habilidades de autoconocimiento y autorregulación indispensables para que los estudiantes elaboren su plan de acción.

## 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 para regular las emociones en las relaciones.					
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					