

## Introducción

Integrar un aprendizaje nuevo conlleva un reto natural. Cuando el cambio es gradual solemos pensar que no ha ocurrido. Por ello, resulta muy útil valorar dónde iniciamos el proceso y dónde nos encontramos ahora. Reconocer los cambios y logros fortalecerá nuestra confianza y determinación para alcanzar lo que nos proponemos. La regulación emocional implica aplicar estrategias que nos permiten regular la duración, intensidad y frecuencia de nuestras emociones. Es esencial que los estudiantes vean por ellos mismos cómo cambió su experiencia en relación con estos aspectos.

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

Que los estudiantes demuestren el grado en que lograron incorporar las estrategias aprendidas en el curso para regular las emociones.

### ¿Por qué es importante?

Porque reconocer que nuestra experiencia con las emociones cambió en algo nos ayudará a tener más confianza en nuestro potencial para regularlas.

### Concepto clave

Regular una emoción que no ayuda.

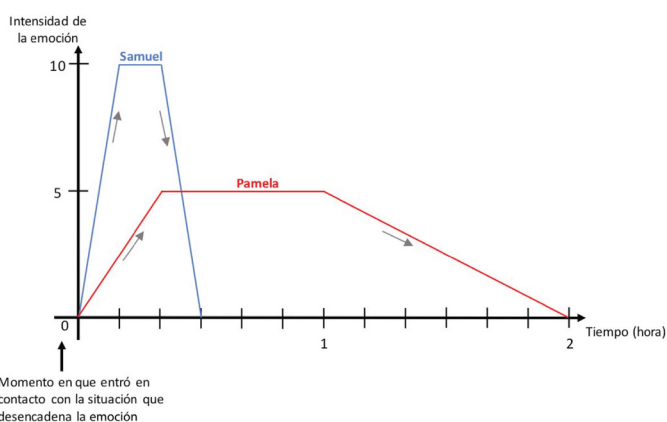
"Nosotros, los de entonces,  
ya no somos los mismos".  
Pablo Neruda

¿Acaso notas cuánto creces cada día? Lo más probable es que al mirarte en el espejo pienses que eres siempre la misma persona. No es tan fácil percibir que estamos en continua transformación, sobre todo cuando el cambio es paulatino. ¿Qué pasaría si al inicio del año pintaras una marca de tu estatura en la pared y al cabo de uno meses pusieras otra? Naturalmente, notarías cuánto has crecido. Sucede igual con nuestro mundo emocional, veamos qué tanto hemos cambiado. El reto es demostrar el grado en que lograste incorporar las estrategias aprendidas en el curso para regular las emociones.

#### Actividad 1.

Pamela y Samuel representaron un evento de enojo en una gráfica antes de tomar el curso de autorregulación. Lee las siguientes observaciones sobre la gráfica:

El eje vertical indica la intensidad con la que se experimentó la emoción (escala de 1 a 10).  
El eje horizontal hace referencia al tiempo que duró la emoción (de 0 a 2 horas).  
El tiempo que tardó la emoción en surgir (línea inclinada ascendente →).  
La recuperación de la emoción (línea inclinada descendente ↘).



## Orientaciones didácticas

1 min. Grupal

### Introducción para los estudiantes

Invite a un estudiante a leer en voz alta la cita, introducción y "El reto es".

6 min. Grupal

### Actividad 1:

Indique a los estudiantes que se organicen en parejas, analicen la gráfica y respondan las preguntas. Pida que justifiquen sus observaciones.

- Esta actividad permite que los estudiantes exploren tres elementos esenciales de la regulación emocional:
  - La intensidad de una emoción (*inciso a*), representada por el eje vertical. La inclinación de esta línea ascendente indica el tiempo en el que la emoción surgió (Ej. La emoción de Samuel surgió en 10 minutos, mientras que la emoción de Pamela surgió en 20 minutos).

- La duración de una emoción (*inciso b*), representada por el eje horizontal.
- La recuperación de una emoción (*inciso c*), representada por la inclinación de la línea descendente (la disminución de la intensidad en el tiempo).
- Dichos elementos están representados de distintas maneras en la gráfica:
  - **Samuel:** Su enojo es muy intenso (*a*), de corta duración (*b*) y al poco tiempo se recupera (*c*).
  - **Pamela:** Su enojo es medianamente intenso (*a*), más largo (*b*) y le toma mucho tiempo recuperarse (*c*).
- Por ello, las respuestas esperadas de los incisos son:
  - a. Samuel
  - b. Pamela
  - c. Samuel
- Procure que los estudiantes tengan claridad sobre los diferentes elementos de la gráfica para que puedan hacer una propia en la siguiente actividad.
- La respuesta del inciso *d* es libre. Los estudiantes deberán recurrir a sus aprendizajes del curso para analizar a qué se debe la diferencia entre ambas experiencias. Ejemplos de respuestas esperadas: el botón que disparó la emoción fue distinto, Pamela no podía dejar de pensar en la situación.

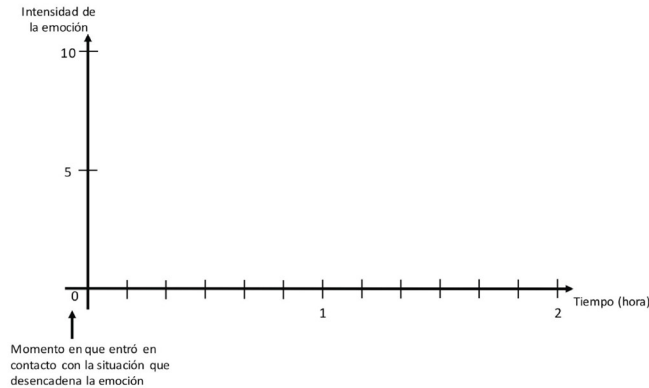
Con base en la gráfica de Pamela y Samuel, analiza las siguientes preguntas y comparte tus respuestas con un compañero:

- a. ¿Quién se enoja con mayor intensidad?
- b. ¿A quién le duró más el enojo?
- c. ¿A quién se le baja el enojo más rápido?
- d. ¿A qué te imaginas que se debe la diferencia entre Pamela y Samuel?

**Actividad 2.**

De manera individual, resuelve el siguiente ejercicio con base en las instrucciones que te da el profesor.

- a. Elige una emoción que no te ayude con la que hayas trabajado a lo largo del curso.
- b. Piensa en una situación en la que hayas experimentado esa emoción antes de tomar el curso. Plasma tu experiencia en la gráfica de abajo. Consulta con el profesor si tienes dudas.



- c. De las estrategias que aprendiste, ¿cuál(es) utilizaste para regular la emoción que elegiste?

- d. Piensa en una situación actual similar a la que identificaste en el inciso *b*, en la cual hayas vivido la misma emoción. Ahora plasma tu experiencia después de haber aplicado la(s) estrategia(s) aprendida(s). Hazlo en la misma gráfica. Si lo deseas, utiliza un color diferente para que veas tu cambio de forma clara.

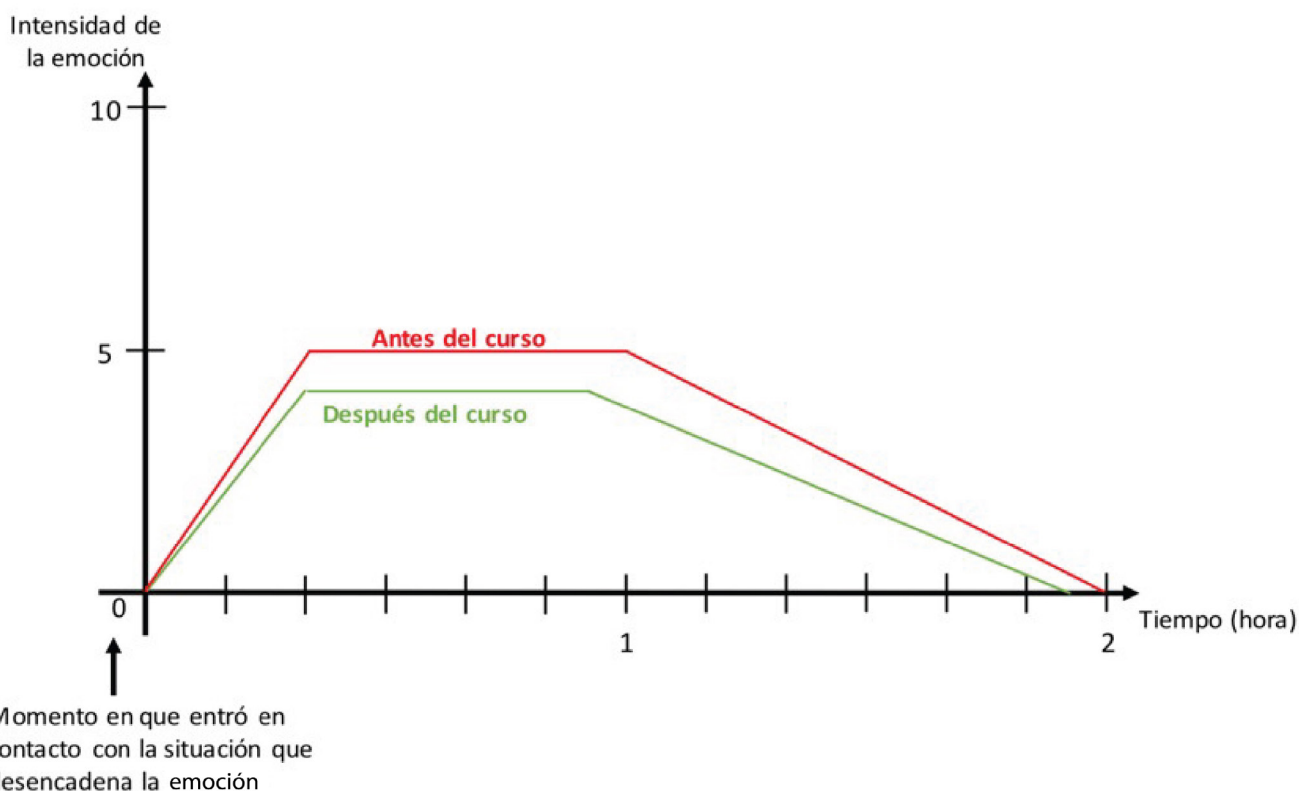
7 min. Individual

**Actividad 2:**

- En el inciso *a*, solicite a los estudiantes que identifiquen una emoción que se hayan propuesto regular o con la que hayan trabajado a lo largo del curso.
- En el inciso *b*, la idea es identificar una situación (**antes de tomar el curso**), en la que los estudiantes hayan experimentado la emoción que eligieron.
  - Es importante resaltar que la situación elegida debe ser una previa al curso para poder graficar cómo

fue su experiencia antes de haber aplicado estrategias de regulación emocional.

- Si no recuerdan alguna situación en particular, simplemente pueden recordar cómo experimentaban esa emoción antes del curso.
  - Pida que realicen su gráfica. Guíe el ejercicio utilizando el ejemplo como referencia e indique los pasos y ejes a los que corresponden (tal cual se describió arriba).
1. *Intensidad:* ¿Qué tan fuerte experimentaste la emoción?



2. *Duración*: ¿Cuánto tiempo te duró la emoción?

3. *Recuperación*: ¿Qué tan rápido se te pasó la emoción?

- En el inciso *c*, los estudiantes deberán indicar la(s) estrategia(s) que aprendieron en el curso y que más les ayudaron a regular la emoción que eligieron.
  - Apoye a los estudiantes para que logren identificar las estrategias. Puede sugerir que revisen sus notas para reconocerlas con mayor facilidad. Le sugerimos repasar dicha lección antes de la clase.
  - Acérquese al grupo y asesórelos cuando sea necesario.
- En el inciso *d* deben identificar una situación similar a la del inciso *b*, que hayan vivido recientemente y con la misma emoción que graficaron anteriormente. Se busca que reconozcan un

momento posterior al aprendizaje de las estrategias de regulación emocional para poder evaluar el grado en que pudieron incorporarlas.

- Graficarán nuevamente su experiencia. Es importante hacerlo en la misma gráfica (para poder contrastar fácilmente ambas experiencias). Pueden utilizar un color distinto para comparar su experiencia antes y después del curso.
- Se muestra un ejemplo de la tabla que se espera que los alumnos presenten.

3 min. Individual

### Actividad 3:

- El objetivo es comparar las gráficas y analizar el antes y después del curso. Es un ejercicio fundamental para que los estudiantes cumplan el objetivo de la lección. Lograrán reconocer cualquier cambio en su experiencia de la emoción.

- Idealmente se espera que puedan identificar un cambio positivo (al disminuir la intensidad, duración o recuperación, como se observa en el ejemplo de la gráfica arriba). Por pequeña que sea la diferencia, es significativa en el proceso de regulación emocional. Enfatique su importancia.
- En caso de que algún estudiante no note algún cambio, es importante comentar que a veces, cuando empezamos a trabajar con las emociones, éstas se vuelven más vívidas y pareciera que se intensifican. En realidad, lo que sucede es que hemos aprendido a prestarles mayor atención y observamos nuestra experiencia emocional con más claridad.
- Si los estudiantes no reconocen ningún cambio, será importante invitarlos a reflexionar si realmente

han aplicado las estrategias aprendidas. Ese reconocimiento es en sí valioso porque deja abierta la posibilidad de un cambio.

1 min. Grupal

### Reafirmo y ordeno

Pida a un estudiante que lea este apartado en voz alta o puede leerlo usted mismo.

- Para concluir, anime a los estudiantes a seguir explorando las estrategias. Hágalos ver que es un entrenamiento que toma tiempo pero que puede ayudarles mucho.

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. 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 de la sección *Para tu vida diaria*. Sugiera que consulten la información de las secciones *¿Quieres saber más?* y *Concepto clave*.

## Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Tener la oportunidad de observar el crecimiento que tuvieron nuestros estudiantes a lo largo de un curso genera gran satisfacción. Pero ¿se da el tiempo para mirarse a usted mismo y observar su propia transformación? Le invitamos a realizar

#### Actividad 3.

Observa la gráfica que realizaste y compara ambas situaciones. Analiza: ¿cambió tu experiencia de la emoción?, ¿qué tanto te ayudó la estrategia que aplicaste para regular la emoción? Justifica tu respuesta.

#### Reafirmo y ordeno

A lo largo del curso hemos presentado diferentes estrategias que te pueden ayudar a regular las emociones. Es esencial hacer una pausa y revisar qué tanto has logrado incorporarlas en tu vida. Al observar directamente tu experiencia emocional antes y después de aplicar lo que has aprendido, puedes reconocer con mayor claridad lo que has cambiado. Cualquier disminución en la intensidad, duración o frecuencia de la emoción, por pequeña que ésta sea, es significativa en el proceso de regulación emocional. ¡Ten confianza y sigue practicando!

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

#### Para tu vida diaria

Te invitamos a compartir la gráfica que hiciste con la amistad o familiar que desees. Puedes explicarle qué has aprendido en el curso y cómo lo has puesto en práctica para trabajar con la emoción que elegiste.

#### ¿Quieres saber más?

A menudo tenemos la creencia de que la persona que hoy somos es quien seremos toda la vida. Perdemos de vista que momento a momento nos estamos transformando y que nuestra identidad, no es algo estático. Daniel Gilbert, profesor de psicología de la Universidad de Harvard, aborda cómo la dificultad que tenemos de imaginar quiénes seremos en el futuro no quiere decir que seamos una "obra terminada"; somos aún una "obra en proceso". Entra a la siguiente liga para ver el video y activa los subtítulos en español: <https://www.youtube.com/watch?v=XNbaR54Gpj4>

#### Concepto clave

##### Regular una emoción que no ayuda.

Consiste en disminuir su frecuencia, duración e intensidad de la emoción y así, generar un vínculo más sano y consciente con ella.

su propia gráfica y a reflexionar sobre la manera en que ha podido incorporar las estrategias aprendidas a lo largo del curso de Autorregulación.

Realizar este ejercicio con frecuencia le ayudará a continuar transformando su propio desarrollo emocional y a cultivar confianza en que usted puede ser gestor de su cambio.

## 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 demostró el grado en que logró incorporar las estrategias aprendidas en el curso para regular las emociones.					
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					