

Introducción

Es muy importante que los estudiantes tomen un momento para reflexionar los temas y estrategias abordados durante el curso y analizar cuáles les fueron de mayor utilidad, lo que les permitirá reconocer sus avances y logros, motivándolos a seguir trabajando con sus estados emocionales tanto en los cursos siguientes como el resto de sus vidas.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes argumenten qué situaciones detonan la ansiedad y las estrategias que se pueden utilizar para regularla.

¿Por qué es importante?

Porque les permite revisar los temas y estrategias relacionados con la ansiedad e identificar cuáles les fueron de utilidad.

Concepto clave

Ansiedad.

"El peso de la ansiedad es mayor que el del mal que la provoca".
Daniel Defoe
en Robinson Crusoe

-¿Puedo disminuir mi ansiedad? No, definitivamente es imposible. Puedo aprender ecuaciones, graficar cuadráticas o cualquier tema de matemáticas, pero no a modificar las emociones, ¡eso no se enseña!-
¿Qué le responderías a un amigo si te dijera esto? ¿Tendrías evidencia propia para contestarle?
El reto es argumentar qué situaciones detonan la ansiedad y las estrategias que se pueden utilizar para regularla.

Actividad 1

De manera individual, lean el comentario de Patricio:

Soy Patricio. Acabo de ingresar a la preparatoria. No soporto que en la clase de matemática me pusieron a trabajar con un equipo que definitivamente no me acepta. Se la pasan riéndose y burlándose de mí todo el tiempo, sobre todo cuando me equivoco. Desde el día anterior estoy angustiado. Me siento muy nervioso e inseguro. Tiemblo, me duele el estómago y hasta me dan ganas de vomitar.

- a) Escribe en las líneas de abajo una carta a Patricio, debes incluir los siguientes puntos:
- ¿Qué emoción está sintiendo Patricio?
 - Algunas características o indicadores de esa emoción.
 - Una situación similar de tu experiencia.
 - Si has intentado algo para superarla.
 - ¿Cómo te fue en ese intento?
 - ¿Qué le recomendarías?

- b) Si lo desean, pueden compartir en plenaria lo que escribieron.



www.sems.gob.mx/construyet

Autorregulación

1

Orientaciones didácticas

1 min. Individual

Un momento de atención y reflexión:
Poner atención a nuestra respiración por un minuto.

- Recuerde a los 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 soltaremos muy suavemente.
 - Si se distraen, no se preocupen, es normal. Sólo suelten la distracción y regresen a la respiración.

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.

7 min. Individual

Actividad 1:

De manera individual, pida que los estudiantes escriban su carta.

- Es un medio para que los estudiantes reflexionen sobre los aspectos solicitados a lo largo del curso.

8 min. Grupal

En plenaria solicite que compartan las respuestas de la actividad 1 si lo desean.

Aproveche para despedirse de los estudiantes y motivarlos a continuar trabajando con las estrategias aprendidas para regular sus emociones.

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.



Reafirmo y ordeno

Para concluir este curso, te proponemos revisar las estrategias que aprendimos para manejar uno de los temas en que más insistimos: la ansiedad, en particular la académica. Hacer esta pausa te permitirá reflexionar cómo vas, cuáles fueron tus aciertos y en qué áreas de oportunidad debes seguir trabajando para regular tus emociones y alcanzar tus metas.

Para tu vida diaria

Escribe en dos minutos lo primero que se te venga a la mente con relación a este curso. Te puedes apoyar de las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es lo que más te gustó del curso?
2. ¿Qué tema es el que más te llamó la atención?
3. ¿Qué mejoras propones para el curso?
4. ¿Te gustaron los recursos que te propusimos en cada lección?
5. ¿Qué temas te gustaría que tuviera el curso?

Te invitamos a compartarnos tus respuestas en las redes sociales del programa Construye T. Búscanos en Facebook, Twitter e Instagram.

¿Quieres saber más?

El pintor noruego Edvard Munch pensaba que, además de pintar la anatomía del cuerpo, era necesario pintar la anatomía del alma y puso rostro a sus emociones. “La angustia” es uno de sus cuadros más famosos y su emoción más recurrente. Te invitamos a verlo y a reflexionar cómo sería para ti la angustia y de qué otras maneras podríamos expresar y conocer nuestras emociones. Pueden visualizarla en el siguiente link: https://artsandculture.google.com/asset/anxiety/jgF_nwH-HS7wTPw?hl=es-419

Concepto clave

Ansiedad. Estado de inquietud y zozobra del ánimo, que se experimenta ante un riesgo imaginario posible.¹

1. Bisquerra, R. (2016). Diccionario de emociones y fenómenos afectivos. España: Palau Gea, p. 49.

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

Escriba su carta en relación con lo aprendido en el curso, a manera de reflexión puede hacer una conclusión con sus alumnos de lo que se llevan y lo que seguirán trabajando sobre la habilidad de Autorregulación.

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 argumentaron qué situaciones detonan la ansiedad y las estrategias que se pueden utilizar para regularla.					
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					