

2.1

El bienestar se puede desarrollar

Introducción

Es común pensar que nuestro bienestar depende en gran medida de aquello que “nos toque vivir”. Desde esta perspectiva, cuando experimentamos emociones que nos rebasan y nos generan malestar podríamos pensar que no hay mucho que podamos hacer al respecto. En realidad, los seres humanos podemos desarrollar la habilidad de regular nuestras emociones e influir activa y conscientemente en nuestra experiencia de bienestar. Saber que contamos con este potencial es significativo para todas las personas y particularmente relevante para las y los adolescentes quienes transitan por una etapa importante de formación de hábitos.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes identifiquen las emociones que les generan malestar y problemas con la finalidad de regularlas y generar un estado de bienestar emocional.

¿Por qué es importante?

Porque les permitirá reconocer que pueden regular sus emociones y así influir en su experiencia de bienestar.

Concepto clave

Habilidad.

“El hombre es libre en el momento en que desea serlo”.
Voltaire

“¿Cómo me gustaría ser más paciente, pero en mi familia todos somos enojones!”. “¿Sería maravilloso ser menos ansiosa pero siempre me preocupo por todo!”. ¿Alguna vez has pensando algo así? Es común suponer que estamos predeterminados a ser de cierta manera. La realidad es que sí podemos transformar nuestro mundo emocional. Podemos evitar sentirnos atrapados por las emociones que nos limitan y que nos generan malestar y gradualmente desarrollar mayor bienestar emocional. El cambio es posible; sucede a través de un proceso conformado por distintas etapas que veremos a lo largo de este curso.

El reto es identificar que es posible regular las emociones que nos generan malestar y problemas y, así, experimentar mayor bienestar emocional.

Actividad 1. Lee el poema *Autobiografía en cinco capítulos* de Portia Nelson.



1. Camino por la calle.
Hay un hoyo profundo en la acera.
Me caigo dentro.
Estoy perdido... impotente.
No es culpa mía
Tardo una eternidad en salir de él.



2. Camino por la misma calle.
Hay un hoyo profundo en la acera.
Aparento que no lo veo. Vuelvo a caer dentro.
No puedo creer que esté en el mismo lugar.
Pero no es culpa mía.
De nuevo me lleva mucho tiempo salir de él.



3. Camino por la misma calle.
Hay un hoyo profundo en la acera.
Veo que está allí.
Caigo en él de todos modos... es un hábito.
Tengo los ojos abiertos. Sé dónde estoy.
Es culpa mía.
Salgo inmediatamente de él.



CONSTRUYE T
Conoce T Relación T Elige T

www.sems.gob.mx/construyet

Autorregulación | 1

Orientaciones didácticas

2 min. Individual o grupal

Introducción para los estudiantes

Invite al grupo a leer la cita, introducción y “El reto es”.

- También la puede leer usted, comentarla con sus propias palabras o leerla junto con los estudiantes.

5 min. Individual

Actividad 1:

Pida a las y los estudiantes que lean el poema de forma individual.

6 min. Individual

Actividad 2:

A continuación guíe el siguiente ejercicio:

- Puede leer el párrafo en voz alta o pedirle a alguien que lo lea.
- La idea es que usted refiera el poema como una metáfora del proceso de trabajar con las emociones, específicamente aquellas emociones que nos generan malestar y que nos causan problemas.
- Explique que cada capítulo de la historia se puede relacionar con las diferentes etapas de dicho proceso (regulación emocional). Revise la tabla que aparece al lado derecho para identificarlas.
- El objetivo de esta actividad es que los estudiantes puedan identificar el proceso de transformación de una emoción, apoyados en los pasos que se obtienen del poema y el ejemplo que aparece en la tabla.
- El tipo de respuestas que se esperan en los recuadros vacíos aparecen en “negrita”:

Capítulos descritos en el poema	Etapas de regulación emocional	Etapas aplicadas a una situación
Caerse en el hoyo.	Nos dejamos llevar por la emoción sin darnos cuenta y la vivencia de la misma es larga.	<i>Raúl se enojó mucho cuando su mamá le insistió que recogiera sus cosas. Estuvo enojado toda la tarde.</i>
Volverse a caer en el hoyo.	Nos dejamos llevar por la emoción de nuevo y nos hace repetir conductas desafortunadas.	<i>Raúl se volvió a enojar mucho y terminó discutiendo con su mamá otra vez.</i>
Salir del hoyo.	Nos dejamos llevar por la emoción, estamos conscientes de ello. Aplicamos alguna estrategia y la emoción se nos pasa más rápido.	<i>Raúl reconoció que está enojado y que eso lo hace sentirse mal y le causa problemas con su mamá. Se tomó un momento para respirar y su enojo duró menos.</i>
Esquivar el hoyo.	Tomamos medidas para no dejarnos llevar por la emoción.	<i>Raúl se dio cuenta que se estaba enojando y decidió irse a su cuarto un momento antes de discutir con su mamá. Ya no se enojó tanto.</i>
Caminar por otra calle.	Ya no nos dejamos llevar por la emoción. Disminuyen su intensidad, recurrencia y duración.	Raúl a veces se molesta con su mamá, pero ya no discute con ella y después de un rato se siente más tranquilo.

Actividad 3. Piensa en alguna emoción que sientes con frecuencia y que te genera problemas. (Por ejemplo: frustración por no lograr algo, ansiedad por los exámenes.) Usando la historia anterior como guía, imagina cómo sería el proceso de aprender a “caminar por otra calle”.

- a. ¿Consideras que sería posible aprender a regular tus emociones? Si lo ves viable, ¿en qué aspectos piensas que te sería útil?

Reafirmo y ordeno:

Aprender a “caminar por otra calle” es posible. Como todo aprendizaje, es cuestión de práctica. Para lograrlo es fundamental confiar en que todos tenemos la capacidad de regular nuestras emociones. En este proceso podremos identificar y trabajar con aquellas que nos lastiman y que nos generan problemas. Como lo veremos más adelante, también podremos distinguir y fortalecer las emociones que nos ayudan. Al familiarizarnos con este proceso, naturalmente promoveremos nuestro bienestar. De ahí que el neurocientífico Richard Davidson afirma que “el bienestar es una habilidad que podemos desarrollar”.¹

Escribe en un minuto
qué te llevas de la lección



Para tu vida diaria

Da un ejemplo de algún hábito no constructivo que hayas cambiado (aunque haya sido sólo por un periodo) por un hábito más beneficioso para tí.

Por ejemplo: *dejar de salir con los amigos antes de hacer la tarea, hacer deporte en lugar de ver la televisión, etcétera.*

Describe el proceso para lograrlo.

¿Quieres saber más?

Cambiar algo de nosotros mismos a veces pudiera parecer difícil de lograr. Si lo vemos como un proceso en varias etapas, se vuelve posible. Es fundamental confiar en que todas las personas tenemos el potencial de aprender cualquier cosa que nos proponamos. Conoce la historia de Ariel Barsky quien padece de hipoacusia (pérdida de la capacidad auditiva) y cómo logra aprender a comunicarse siendo perseverante y con el apoyo de su entorno pero sobre todo, creyendo en su potencial. Puedes buscar la dirección: <http://bit.ly/2D-VIsP6> o teclear en tu navegador “Confiar en tu potencialidad/Ariel Barsky/TEDxUCES”.

1. Richard Davidson (2015). “Why well-being is a skill”. <https://centerforhealthyminds.org/join-the-movement/why-well-being-is-skill>



- Concluya preguntando al grupo si ven viable la posibilidad de regular su mundo emocional.
 - Pida que levanten la mano quienes sí lo vean posible. (Esto le permitirá evaluar el objetivo de la lección).
 - Puede invitar a que algún estudiante comparta su respuesta.
- Para terminar, es importante que resalte que todas las personas tenemos el potencial de desarrollar la habilidad de trabajar con nuestras emociones y así podremos contribuir a experimentar mayor bienestar emocional. Invite a los estudiantes a investigarlo en ellos mismos.

2 min. Grupal

Reafirmo y ordeno

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

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, el aprendizaje más significativo de la lección. Algunas veces puede solicitarles que escriban esta reflexión en una tarjeta anónima y que aquellos que desean hacerlo la entreguen al final de la clase. El objetivo de este ejercicio es que usted obtenga retroalimentación de sus estudiantes.

3 min. Individual

Actividad 3:

Pida a los estudiantes que piensen en alguna emoción que sientan con frecuencia y que les genere problemas. Sugiera ejemplos.

- El objetivo es que los estudiantes comiencen a visualizar el proceso de transformación de una emoción propia y así considerar o, bien, reafirmar el hecho de que cuentan con la posibilidad de regular sus emociones.
- Sugiera que elijan una emoción con la que se sientan cómodos para trabajar en este momento e invítelos a que imaginen cómo sería el proceso de regularla, siguiendo la guía de las distintas etapas indicadas en la tabla de la actividad anterior.
- Haga énfasis en que imaginar el proceso de regular su emoción no supone que sea una habilidad con la que ya cuentan, sino una que pueden desarrollar.
- La reflexión es breve y es sólo un ejercicio pensado.

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 indicaron que sí consideran que pueden aprender a regular sus emociones.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en la lección.					
Se logró un clima 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					