

## 2.2

## ¿Quién creo que soy?

## Introducción

Es importante que los estudiantes reflexionen sobre la preconcepción que tienen de sí mismos respecto al manejo de sus emociones: ¿se sienten o no capaces de regularlas? Por ello, se busca que se den cuenta que tienen un potencial interno para autorregularse. Quien se considera capaz de ello, lo intentará y, muy posiblemente, lo logrará. Pero quien piensa que no tiene injerencia en sus emociones, probablemente no se esforzará en trabajar en ello.

## ¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes identifiquen las ideas que tienen sobre sí mismos respecto a su potencial para regular sus emociones.

## ¿Por qué es importante?

Porque ayuda a que el estudiante se vea como una persona capaz de regularse emocionalmente.

## Concepto clave

Conciencia emocional de uno mismo.

Humanidades

# 2.2

## ¿Quién creo que soy?


*“Quien conquista a otros es fuerte; mas quien se conquista a sí mismo es poderoso.”*  
Lao Tse

El mito griego de Pígalión trata sobre un rey de Chipre que buscaba a la mujer ideal y decide esculpirla. Se enamoró de ella y Afrodita —la diosa del amor— le dio vida y así, nació Galatea. En la psicología, este personaje inspiró el llamado “efecto Galatea”, el cual explica la importancia que tienen en el logro o fracaso de nuestros objetivos las creencias que tenemos sobre nosotros mismos.

En el campo de las emociones dicho efecto nos invita a reflexionar sobre lo importante que es sabernos capaces de regular nuestras emociones. ¿Tú te consideras capaz de manejarlas?

**El reto es** identificar las ideas que tienes sobre ti respecto al potencial que posees para regular tus emociones.

**Actividad 1.** Observa las imágenes y contesta las siguientes preguntas aquí o en tu cuaderno.



a. Utilizando una metáfora en la cual tú eres el jinete y las emociones son el caballo ¿con cuál imagen te identificas más?, ¿por qué?

\_\_\_\_\_

b. ¿Qué acciones realizas para manejar tus emociones?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Actividad 2.** En parejas anoten aquí o en su cuaderno:

a. Las ideas que tienen sobre sí mismos respecto al manejo de sus emociones.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

SEP  
CONSTRUYE T  
www.sems.gob.mx/construyet  
Autorregulación | 1

## Orientaciones didácticas

4 min. Individual

## Introducción para los estudiantes

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

- Pida a los estudiantes que lean el texto y solicite un comentario de forma voluntaria para identificar lo que saben, lo que entienden o lo que les llama la atención.
- Lea o pida que un estudiante lea la cita y otro “El reto es”.

5 min. Individual

## Actividad 1

Análisis de imágenes.

- Promueva que los estudiantes reflexionen sobre su percepción respecto a si manejan sus emociones o viceversa, y sobre el potencial interno que poseen para regularlas.
- Le sugerimos acompañar a los estudiantes en el diálogo, pidiendo algunos comentarios cuando terminen la reflexión.

- Se pretende que los estudiantes que consideran que sus emociones los regulan, se identifiquen con la imagen del jinete cuyo caballo está desbocado. Por su parte, se pretende que aquellos estudiantes que se sienten capaces de manejarlas, se identifiquen con la imagen del jinete controlando al caballo.

5 min. Parejas

### Actividad 2

Intercambio de comentarios de las ideas preconcebidas que tienen sobre sí mismos respecto al manejo de las emociones. Asimismo, sobre quiénes creen que son y cómo eso impacta en el manejo de sus emociones.

- Acompañe al grupo en la actividad monitoreando el trabajo en parejas.
- Solicite que una pareja, o más, comparta voluntariamente su trabajo al grupo.

2 min. Individual

### Reafirmo y ordeno

- Pida que un voluntario lea en voz alta el texto y destaque un momento del curso de su asignatura en el que puede servirles lo aprendido.

1 min. Individual

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

Solicite que escriban el aprendizaje más significativo que tuvieron durante la lección, enfatice que sólo tienen un minuto.

¿Quién creo que soy?

Lección 2. Nuestro potencial

b. ¿Quién creo que soy y cómo eso impacta en la capacidad que pienso tener para regular mis emociones?

---



---



---

**Reafirmo y ordeno**

Muchas veces pensamos que cambiar es difícil, sobre todo en el terreno de las emociones. Incluso algunos nos solemos decir: "Soy una persona muy enojona, no puedo dejar de serlo y que los demás se aguanten". Pero te tenemos una excelente noticia: ¡Sí puedes regularlas y, además, cuentas con un gran potencial para hacerlo! Para lograrlo, el primer paso es considerarte como alguien capaz de regular sus emociones.

**Para tu vida diaria**

Platica con los integrantes de tu familia sobre la metáfora del jinete (tú o tu familiares) y el caballo (las emociones) y reflexiona sobre:

- Si regulan sus emociones o si éstas los manejan a ustedes.
- ¿Qué tan capaces se sienten para regularlas?

**¿Quieres saber más?**

Para conocer una historia y reflexionar sobre la importancia de saberse capaz de manejar las emociones, puedes ver la película *La mecánica del corazón*, inspirada en un libro del mismo nombre. Trata de la historia de Jack, un niño que nació en un día muy frío por lo que su corazón se congeló y tuvieron que reemplazarlo con un reloj. Para sobrevivir, Jack debe seguir tres reglas: no tocar las manecillas, regular su enojo y, principalmente, nunca enamorarse. Ficha de la película: Mathias Malzieu y Stéphane Berla (directores), Mathias Malzieu (guion). *La mecánica del corazón*, Bélgica y Francia, 2013. Puedes encontrar el tráiler en <https://www.youtube.com/watch?v=Tu2NqumzqKk>

**GLOSARIO**

**Potencial:** Es la fuerza o capacidad con la que se cuenta para lograr un fin.

**CONCEPTO CLAVE**

**Conciencia emocional de uno mismo.** Significa ser consciente de nuestros estados de ánimo y de los pensamientos que tenemos acerca de éstos.<sup>1</sup>

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

<sup>1</sup> Universidad Politécnica de Valencia y Servicio Integrado de Empleo. Inteligencia Emocional. Recuperado de: <https://www.upv.es/contenidos/SEORIEN/infoweb/sieorien/info/869054C/28> de enero 2018.

2 | Autorregulación

3 min. Individual

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

Anime a sus estudiantes a realizar las actividades que se sugieren y a consultar la información que aparece en cada uno de éstos apartados.

## Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Como bien sabe, la educación es un asunto colaborativo: todas las personas podemos ser (o somos) profesores en las emociones, ya que los estudiantes no sólo aprenden en su casa sino que aprenden de todos quienes les rodean. En este sentido es una gran oportunidad poder ser una de las personas más significativas para el alumnado en cuanto a la conformación de su mundo afectivo. Su experiencia seguramente le facilitará hacer uso de diferentes herramientas didácticas para guiar a sus estudiantes a verse como personas dueñas de sí mismas, capaces de regularse emocionalmente.

Para entender cómo las creencias que usted tiene sobre sus estudiantes, impactan en su potencial, se le sugiere revisar "El efecto Pigmaleón" en: <http://publicacionesdidacticas.com/hemeroteca/articulo/083029/articulo-pdf>

## 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 reflexionaron sobre la importancia de regular sus emociones y reconocieron que tienen potencial para ello.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades.					
Se logró un clima 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