

Introducción

Las emociones dependen de la situación, el contexto y de las formas en las que se ha aprendido a responder, por lo que se consideran dinámicas. Comprenderlo permite reconocer y aceptar los diferentes estados emocionales que experimentamos a lo largo de los días y expresarlos. Por otro lado, detectar emociones que persisten a lo largo del tiempo, y que afectan la vida cotidiana, puede ser el primer paso para revisar aquello que nos incomoda. Escribir acerca de cómo se experimentan las emociones y qué efectos tienen en cada persona, es un ejercicio creativo que promueve el autoconocimiento y la comunicación.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes reconozcan que las emociones y los estados de ánimo cambian, no son estáticos.

¿Por qué es importante?

Porque el estudiante reconocerá que es natural experimentar cambios en las emociones. Asimismo, que en ocasiones es necesario pedir apoyo si detecta emociones persistentes que afectan su vida cotidiana.

Concepto clave

Afrontar una emoción

"Aunque nada cambie, si yo cambio, todo cambia."
Honoré de Balzac

Imagina que alguien toca a tu puerta. Al abrirla, aparece una mujer que te mira con gesto amenazador... ¿cómo te sentirías? Luego te da un regalo y dice: "¡Felicidades!". Entonces aparecen tus amigos cantándote las mañanitas... ¿cómo te sentirías? Enseguida escuchas a tu mamá diciéndote: "Despierta, es tarde". Y te das cuenta de que todo era un sueño... ¿cómo te sentirías?

Las emociones pueden cambiar de un momento a otro según la situación y el estado en que estemos. Algunas pueden permanecer por mucho tiempo, pero no significa que no puedan transformarse.

El reto es reconocer que las emociones cambian según el contexto de cada persona: su historia, sus relaciones, su estado de salud, sus experiencias, etcétera. No se mantienen estáticas.

Actividad 1. Observa la imagen. ¿Qué supones que dice la carta? Escribe en tu cuaderno un relato corto de tres líneas acerca de, al menos, tres emociones distintas que imagines que experimente la persona que lee la carta y por qué. Deja tu relato sin final.



- Comparte tu relato con un compañero y recibe el suyo. Cada uno pondrá, en un minuto, un final al relato que tiene entre sus manos.
- Regresa su relato a tu compañero y solicita el tuyo. Léelo en voz baja.

Actividad 2. A partir del relato que escribiste y leíste, reflexiona de manera individual: ¿Qué motiva a que las emociones cambien de un momento a otro? ¿Cómo pueden afectar a tu vida cotidiana las emociones que permanecen mucho tiempo? Escribe tu reflexión aquí o en tu cuaderno.



www.sems.gob.mx/construyet

Autorregulación | 1

Orientaciones didácticas

3 min. Grupal

Introducción para los estudiantes

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

- Lea en voz alta la cita y el texto, y solicite a los estudiantes que sigan la lectura en silencio. Pida a distintos estudiantes que respondan a la pregunta "¿Cómo te sentirías?" en cada ocasión que el texto la presenta.
- Lea o pida que un estudiante lea "El reto es".

6 min. Individual y parejas

Actividad 1

Redacción de un relato. Se presenta una imagen que sirve como estímulo para la creación de un texto en el que se expresen los posibles cambios en las emociones.

- Pida a los estudiantes que trabajen de manera individual primero, dando 3 minutos para la actividad. Después solicite que compartan sus textos con la persona a su dere-



CONSTRUYE T



www.sems.gob.mx/construyet

Autorregulación | 1

cha y dé un minuto para completar el relato.

- Para terminar, solicite que devuelvan los textos completos y que lean en silencio, dé un minuto para hacerlo.
- Acompañe la actividad monitoreando el trabajo de los estudiantes.

7 min. Grupal

Actividad 2

Reflexión individual sobre qué puede motivar que las emociones se modifiquen de un momento a otro, sobre las emociones que permanecen durante mucho tiempo y los efectos de éstas en la vida cotidiana.

- Pida a uno o dos estudiantes que compartan sus ideas acerca de la manera en que las emociones pueden cambiar y por qué.
- Hable acerca de las emociones persistentes y cómo pueden afectar la vida cotidiana, pregunte si alguien que conocen o ellos mismos han experimentado algo así. Dé la palabra a uno o dos estudiantes.
- Enfatique la importancia de apoyarse en familiares, amigos o profesionales especializados cuando las emociones nos superan.

2 min. Grupal

Reafirmo y ordeno

Lectura y análisis del texto.

- Solicite a un estudiante que lea en voz alta el texto mientras el resto del grupo sigue la lectura en silencio. Hable sobre de la importancia de lo trabajado para la vida cotidiana y para la asignatura.

1 min. Individual

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

Solicite que escriban en su cuaderno qué fue lo que aprendieron y cómo puede servirles en el desarrollo de la asignatura.

Lección 2. Nuestro potencial
Las emociones cambian

Reafirmo y ordeno

Hacernos conscientes de que las emociones son dinámicas puede ayudarnos a afrontar los distintos retos de la vida cotidiana con más tranquilidad y seguridad. Reconocer nuestras diferentes formas de sentir y expresarlas nos da la posibilidad de comunicarnos más claramente con los demás.

Por otro lado, es importante estar atentos a emociones persistentes que nos dificultan sentirnos plenos y seguros. Si esto sucede, es recomendable que lo hables con personas de tu confianza: familiares, profesores o profesionales de la salud.

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección



Para tu vida diaria

Cuando experimentes una emoción que te hace sentir incomodidad pero aún no sientes esa seguridad de hablar con alguien más al respecto, escribir lo que sientes puede ayudarte a afrontarlo y entenderlo. Piensa en qué provocó esa emoción en ti y escribe qué te gustaría hacer para cambiar esta incomodidad. ¿Consideras que las emociones son una fuente de inspiración para crear obras literarias o artísticas en general?

¿Quieres saber más?

A veces confundimos la tristeza con la depresión. O podemos pensar que una persona es “enojona” o “llorona” porque casi siempre se muestra así, cuando en realidad puede tratarse de una persona que deprimida. La depresión no es una emoción, es un problema de salud. Para saber un poco más sobre el tema, lee el artículo “Esta es la diferencia entre tristeza y depresión”. Aquí el enlace: https://elpais.com/elpais/2016/02/15/buenavida/1455536989_608401.html

GLOSARIO

Afrontar una emoción. Es la habilidad que tenemos para hacer frente a las emociones que nos afectan utilizando estrategias de autorregulación que mejoren la intensidad y la duración de tales estados emocionales.

CONCEPTO CLAVE

Depresión. Es un padecimiento que afecta el estado de ánimo de las personas, se caracteriza por la presencia de tristeza, irritabilidad, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa, baja autoestima, trastornos del sueño o del apetito, cansancio y falta de concentración.¹

1. Rafael Visquerre Alzina. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de investigación educativa, Vol. 21. Núm. 1.

2 | Autorregulación



www.sems.gob.mx/construyet

1 min. Individual

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

Anime a sus estudiantes a realizar las ac-

tividades que se sugieren y a consultar la información que aparece en cada uno de éstos apartados.

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

La comunicación de las emociones empieza por el reconocimiento de las mismas. Observar su carácter dinámico y las diferencias de persona a persona, nos da mayores posibilidades de crecimiento al contactar con quiénes somos y cómo sentimos. La escritura es un ejercicio que permite plasmar la vida emocional y observarla desde otro ángulo, por lo que practicar la narración escrita de nuestras emociones es una oportunidad de reconocimiento y transformación.

Invite a escribir y leer, reconociendo que los autores de los textos son personas que comunican lo que sienten por medio de la palabra escrita. Esto dará un sentido distinto a su asignatura, pero también a las formas de relacionarse cotidianamente, dentro y fuera del aula. Como apoyo, puede buscar en Internet el artículo de Helena Echeverría “Escritura emocional” y consultar la siguiente página electrónica: https://youtu.be/aD_EZK_sUXQ

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 reconocieron que las emociones y los estados de ánimo cambian de acuerdo a la situación y al contexto, por ello, no son estáticos.					
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