

3.4

Ahorrarnos algunos problemas

Introducción

Ante las emociones, las respuestas son variables. En una situación que provoca miedo se puede responder inmediata e impulsivamente. Las emociones provocan una reacción natural e instintiva que no debe ser anulada pero sí puede ser regulada. La regulación emocional es el manejo consciente que una persona hace de las emociones derivadas de una situación que las detona. Se trata de una serie de procesos que incluyen el reconocimiento de la respuesta emocional, la evaluación de la situación y de los efectos de las posibles reacciones que se pueden asumir para elegir aquella que permita mantener la calma y el control para resolver o enfrentar la situación.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes identifiquen que las emociones se pueden regular al trabajar con las situaciones que las detonan.

¿Por qué es importante?

Porque permite que los estudiantes avancen en el desarrollo de sus habilidades de autorregulación.

Concepto clave

Detonador emocional

Ciencias experimentales

3.4

Ahorrarnos algunos problemas

"Los fracasos son también útiles porque bien analizados pueden conducir al éxito".
Alexander Fleming

Ante una emoción podemos reaccionar de forma pasiva (si nos paraliza lo que sentimos), impulsiva (gritando, insultando o dejándonos dominar por la euforia) o equilibrada (analizando la situación y pensando antes de actuar). Regular las emociones significa conectar lo que sentimos con lo que pensamos y lo que hacemos. Se trata de un ejercicio que nos permite colocarnos en un estado de bienestar aunque la emoción que nos mueve nos provoque sensaciones desagradables.
El reto es que identifiques que las emociones se pueden regular al trabajar con las situaciones que las detonan.

Actividad 1. En parejas analicen el siguiente caso y contesten aquí o en su cuaderno:

	Marina	Su novio
¿Qué emoción sintió?		
¿Su reacción fue pasiva, impulsiva o equilibrada?		
¿Su reacción lastima a alguien?		
¿A quién?		
¿Piensan que se está dejando llevar por la emoción que siente?		
¿Consideran que está analizando la situación antes de actuar?		
¿Qué suponen que pasará con ellos después de unos días?		
¿Qué habría pasado con cada uno si hubieran regulado sus emociones antes de actuar?		
¿Cómo pudieron prevenir o evitar esta situación?		

Actividad 2. Construye una ruta para mantener el equilibrio ante una emoción que puede dominarte, por ejemplo el miedo.

- a. Anota en el paréntesis, aquí o en tu cuaderno, el número de las frases en el orden que consideres mejor:
 - Entiendo lo que siento. ()
 - Trato de cambiar la emoción que siento por otra que me genere paz. ()

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 al grupo que lea el texto y solicite dos comentarios de forma voluntaria para que expliquen lo que saben, lo que entienden o lo que les llama la atención.
- Lea o pida que un estudiante lea la cita y el "El reto es".

9 min. Parejas

Actividad 1

Análisis de una situación detonante de emociones. La intención de este ejercicio es que el estudiante analice los efectos de una respuesta impulsiva y sin regulación de emociones.

- Forme las parejas de la forma más práctica para usted e indique que lean el caso y contesten las preguntas.

- Al finalizar, solicite dos participaciones voluntarias a partir de la última pregunta de la tabla: ¿Qué habría pasado con cada uno si hubieran regulado sus emociones antes de actuar?
- Enfatique la importancia de la regulación emocional tanto en situaciones que pueden parecer sencillas como en las que comprometen la seguridad o dignidad de las personas.

7 min. Individual

Actividad 2

Construcción de una ruta para mantener el equilibrio emocional. La intención es que identifiquen recursos para regular las emociones. Se espera que los estudiantes sigan un orden en las respuestas, pero si no lo hacen puede permanecer así por ahora ya que se trabajará en las siguientes lecciones. La idea es que vayan conociendo dichos recursos y comprendan que el primer paso es la comprensión de lo que se siente, el segundo es la regulación de la emoción y el tercero es el optar por un estado emocional positivo como la paz, la serenidad o la calma.

- Para agilizar la actividad, puede acompañar al grupo leyendo las frases.
- El orden esperado es: 2, 4, 9, 8, 7, 6, 3, 5, 1
- Al finalizar, puede pedir que en el receso comparen sus respuestas y compartan su experiencia.

Lección 3. ¿Qué es la regulación emocional? Ahorrrarnos algunos problemas

- Identifico dónde, cómo y por qué lo siento. ()
- Comprendo que la respuesta a las emociones es momentánea y se va a terminar cuando me calme. ()
- Expreso lo que siento de forma adecuada, con calma, claridad y respeto; es decir, sin lastimar, ofender o actuar de forma violenta. ()
- No anulo lo que siento, lo reconozco. ()
- Antes de reaccionar, analizo y evalúo la situación. ()
- No me dejo llevar por la emoción. ()
- Sé que puedo controlar la intensidad de lo que siento. ()
- Entiendo las reacciones de mi cuerpo. ()

b. Comparte con el grupo tu ruta.

Reafirmo y ordeno

Saber que podemos controlar la intensidad y la forma en que reaccionamos ante una emoción nos permite regularla. Por ejemplo, cuando sentimos enojo en lugar de gritar o insultar, mantenemos la calma y expresamos lo que sentimos, así como las razones por las que lo sentimos. Eso nos coloca en un estado en el que no "perdemos la cabeza" y prevenimos situaciones de las que después nos podemos arrepentir.

No se trata de ignorar, disfrazar o disimular lo que sentimos, sino de manejar nuestros detonadores emocionales, mientras analizamos la situación y la entendemos en su justa medida para reaccionar de la mejor manera; es decir, con conciencia y control de nuestras respuestas emocionales. Con ello, nos evitaríamos muchos problemas, ¿no crees?

Para tu vida diaria

Platica con alguien de tu familia lo que aprendiste y elaboren un plan para regular las emociones más frecuentes que se dan en casa.

¿Quieres saber más?

Puedes ver el video El árbol encantado. Haz clic aquí: <https://youtu.be/Q4ODsJ7ryUA>

CONCEPTO CLAVE

Detonador emocional: Es la situación que hace que aparezca una emoción.*

¹ Daniel Goleman. (1996). Inteligencia emocional. Barcelona: Kairós.

2 | Autorregulación CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet

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 lo que consideran más relevante de la lección.

1 min. Individual

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

- Invite a sus estudiantes a poner en práctica las actividades de estas secciones.

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Enseñando, aprendemos. Por eso le invitamos a que identifique en su práctica docente y en el trabajo colegiado con otros docentes de su área, así como en la relación con las madres y los padres de familia, las oportunidades para aplicar las estrategias de regulación emocional que trabajamos en esta lección. Para saber más le recomendamos que consulte en la siguiente liga el siguiente material del Unicef, titulado *Expresar los sentimientos*:

<http://www.unicef.cl/centrodoc/tesuenafamiliar/14%20Sentimientos.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 estudiantes identificaron que las emociones se pueden regular al trabajar con las situaciones que las detonan.					
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