

3.6

Regular las emociones
entrenando la mente

Introducción

Esta lección se centra en los pensamientos que acompañan a una emoción que no nos ayuda (su aspecto cognitivo) y que la refuerza. Por ejemplo: si la persona está triste puede pensar *no valgo nada, no sirvo para nada, nunca hago nada bien, etcétera*. Estos pensamientos exageran y distorsionan la realidad. Por ello se pueden modificar y, al hacerlo, disminuir la intensidad de la emoción. La técnica de regulación emocional de cambio cognitivo consiste en trabajar sobre estos pensamientos. Esto corresponde a trabajar sobre los pensamientos (P), el tercer elemento del modelo MAPA.¹

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes identifiquen que las emociones se pueden regular al trabajar con su aspecto cognitivo.

¿Por qué es importante?

Porque les permitirá aplicar estrategias de regulación emocional basadas en el cambio cognitivo.

Concepto clave

Estrategias de cambio cognitivo.

“No olvidemos que las pequeñas emociones son los capitanes de nuestras vidas y las obedecemos sin siquiera darnos cuenta”.

Vincent Van Gogh

- ¡Siento mucho enojo por lo que me hizo Lulú! ¡Nunca más le voy a hablar! ¡Yo jamás le haría algo así!

¿Alguna vez has pensado o dicho algo así?, ¿te ha pasado?, ¿por qué ocurre esto? Cuando se nos “baja” el enojo podemos ver que lo que hizo Lulú no es tan grave y en muchos casos hasta le seguimos hablando. ¿Puedes identificar los pensamientos que acompañan a una emoción?

El reto es conocer una estrategia de regulación emocional basada en el cambio de los pensamientos que la acompañan.

Actividad 1. Trabajen en equipos de tres o cuatro estudiantes. Observen la foto de Naty en la clase de matemáticas.



a. ¿Qué le pudo haber pasado?



www.sems.gob.mx/construyet

Autorregulación | 1

Orientaciones didácticas

1 min. Individual

Un momento de atención y reflexión:
Poner atención a nuestro propio respirar por un minuto.

- Recuerde a sus estudiantes los siguientes pasos.
- Comenzamos por ajustar la postura: la espalda erguida y el 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 identificaremos 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. Puede consultar la lección 3.5 donde se introduce MAPA.

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, comentarla con sus propias palabras o leerla junto con los estudiantes.

4 min. Grupal

Actividad 1.

Lea en voz alta las instrucciones de la actividad y pida a los estudiantes que respondan.

- Pregunte a los estudiantes qué emoción consideran que está sintiendo Naty. Se espera que le respondan tristeza, ya que reprobó su examen o bien frustración o angustia.
- En el inciso c, Naty podría tener pensamientos como: soy muy mala en esta materia, nunca voy a aprobar, siempre me va mal, no sirvo para estudiar, etcétera.

5 min. Grupal

Actividad 2:

Ahora pida que contesten las preguntas.

- Note que los pensamientos que acompañan a una emoción exageran la realidad. Por ejemplo: Soy muy mala en esta materia ¿Es este pensamiento 100% cierto? No. Si así fuera: *i)* nunca habría aprobado matemáticas antes, *ii)* nunca hubiese hecho bien una tarea, *iii)* jamás hubiera entendido nada de matemáticas, etcétera. Puede ser que le cueste un poco, pero es exagerado decir que soy muy mala en esta materia.
- En el inciso b, probablemente le haríamos notar los argumentos que pusieron en el inciso a. Esto es un aspecto

Regular las emociones entrenando la mente

Regular las emociones entrenando la mente

b. ¿Qué emoción imaginan que siente?

c. Anoten en el recuadro, o en su cuaderno de trabajo, diferentes pensamientos que se imaginan que podría tener Naty.

Actividad 2. Tomen el primer pensamiento de Naty que anotaron.

a. ¿Es realista o exagerada esta valoración?

Justifiquen su respuesta dando dos argumentos que la sustenten:

b. ¿Qué le dirían a Naty para ayudarla con base en la reflexión de los incisos anteriores?

c. ¿Cómo podría sentirse mejor? Expliquen su respuesta.

Actividad 3. Compartan sus respuestas en plenaria.

1. Este modelo es una adaptación del Modelo modal de la emoción extendido de James Gross (Jacobs y Gross, 2014).

2 | Autorregulación



www.sems.gob.mx/construyet

clave de este método de regulación emocional (cambio cognitivo).

- La pregunta del inciso c está orientada a presentar la regulación como una vía para sentirnos mejor, mejorar nuestro bienestar emocional.
- Puede ser que alguien comente que las personas que están, por ejemplo, enojadas o tristes, no escuchan y por eso esta técnica no funciona. Evidentemente muchas veces, por más que queramos, no podemos ayudar. Pero la técnica consiste en estudiarla y aplicarla,

con paciencia, en nosotros mismos. No podremos ayudar a nadie que no quiera ser ayudado.

Reafirmo y ordeno

Cuando sentimos una emoción que no nos ayuda, como por ejemplo enojarnos cuando nos entregan un examen que reprobamos, es probable que tengamos pensamientos como: nunca voy a aprobar esta materia, este profesor tiene algo conmigo, etcétera. Si los analizamos podemos ver que con ellos distorsionamos y exageramos la realidad. Por ejemplo, en un curso anterior pensamos lo mismo y aprobamos la materia. Trabajaremos en ellos con una de las técnicas que veremos más adelante en este curso para regular las emociones.

Escribe en un minuto
qué te llevas de la lección

**Para tu vida diaria**

Piensa en una emoción que hayas sentido en la clase de matemáticas esta semana:

Identifica un pensamiento asociado a la emoción (por ejemplo: mis amigos nunca me van a aceptar, no sirvo para esto, soy malo para esta clase, etcétera):

Da un argumento que justifique que este pensamiento es exagerado:

¿Quieres saber más?

Si crees que no puedes lograr tus metas académicas, en este inspirador video Enrique Llimona nos cuenta sobre la importancia de los pensamientos para alcanzar metas y a cómo mantener una mente fuerte que le ayude a alcanzar sus sueños. Correr, nadar y andar en bici le sirve para mantener en mente sus metas. Busca en tu navegador el nombre de Enrique Llimona o entra a esta dirección: goo.gl/sNajMY

Concepto clave**Estrategias de cambio cognitivo.**

Conjunto de herramientas de análisis (ideas, conceptos, razonamientos, etc.) que nos permiten modificar algunas formas o estructuras de pensamiento. Según el doctor James Gross, una de las principales funciones del cambio cognitivo apunta hacia " [la capacidad de] modificar la evaluación personal de una situación a fin de alterar su impacto emocional"¹.

1 J. Gross (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects, en *Psychological Inquiry*, 26(1), p. 9.



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

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

Cuando entra al salón de clase: ¿qué emoción siente?, ¿qué tipo de pensamientos acompañan a esta emoción?

Cuando tiene que enfrentar una situación complicada en clase, como que un estudiante le falte el respeto, ¿qué emoción siente?, ¿qué tipo de pensamientos acompañan a esta emoción?, ¿qué etiquetas le pone a este estudiante?

Este ejercicio lo puede hacer en cualquier momento del día, durante la clase o después, y le ayudará a mejorar su bienestar emocional en el trabajo con todos los beneficios que esto trae.

6 min. Grupal

Actividad 3:

En plenaria, los estudiantes comentan sobre aspectos de la lección.

- Debe quedar claro que la técnica de cambio cognitivo consiste en trabajar con los pensamientos que acompañan a una emoción (veremos más adelante cómo).
- Al final, pida a tres estudiantes (sin obligar a nadie) que comenten lo que consideran más importante de esta lección. Si dispone de tiempo, solicite más intervenciones.

1 min. Grupal

Reafirmo y ordeno

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

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, comentaron sobre los beneficios de regular sus emociones a través de la estrategia de cambio cognitivo.					
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					