

4.3

Convivir y sentir

Introducción

Las relaciones interpersonales nos construyen como individuos y por tanto son una valiosa herramienta para conocernos. Un buen clima dentro del aula permite asimilar los aprendizajes de manera natural. En la literatura es posible construir y analizar personajes a partir de sus relaciones interpersonales, por eso es posible tomarla como ejemplo y escribir parte de la propia historia. Al mismo tiempo, se pueden ir asimilando conocimientos sobre literatura y redacción, lo que lo convierte en una forma de crecer tanto en lo académico como en lo personal y lo interpersonal.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes identifiquen relaciones interpersonales que detonan respuestas emocionales que los afectan o ayudan.

¿Por qué es importante?

Porque al identificar estas relaciones es posible buscar y encontrar formas de modificar las respuestas emocionales.

Concepto clave

Emociones que no ayudan.

Comunicación
4.3
Convivir y sentir

"Encuentra buenas a las buenas personas. Y encuentro buenas a las malas personas si soy lo suficientemente bueno".
Lao-Tse

Cada vez que llega la profesora Elena, Mario siente que su estómago se encoge y le dan ganas de salir corriendo. Ella tiene una voz muy fuerte y todo el tiempo hace preguntas. Hoy Mario decidió no entrar a clase. Sabe que se va a atrasar pero prefiere evitar a la profesora. En ocasiones, podemos sentirnos afectados por la forma en la que otras personas actúan. Las emociones que surgen en esos momentos pueden llevarnos a hacer cosas que nos incomodan o perjudican. ¿Te ha pasado? ¿Qué te gustaría hacer con esto?

El reto es identificar relaciones interpersonales que detonan respuestas emocionales que te benefician o te afectan. De esta manera podrás regular tu atención y reconocer cuándo es buen momento para modificar tus formas de relacionarte, lo que paulatinamente te ayudará a sentirte más satisfecho y contento contigo mismo y con los demás.

Actividad 1. Siéntate cómodamente y cierra los ojos. Recuerda una relación que ha detonado en ti emociones que te ayudan. Abre los ojos.

a. Escribe aquí o en tu cuaderno qué crees que fue lo que despertó esas emociones y cómo tu respuesta impactó positivamente tu vida.

b. Escribe una relación que haya detonado en ti emociones que te afectaron, cuáles fueron y cómo impactaron en tu vida.

www.sems.gob.mx/construyet
Autorregulación | 1

Orientaciones didácticas

2 min. Individual

Introducción para los estudiantes

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

- Pida a un estudiante que lea en voz alta el texto introductorio. Al finalizar, pida al grupo que respondan a ambas preguntas en silencio, para sí mismos, pues después trabajarán sobre el tema.
- Lea o pida que un estudiante lea la cita y "El reto es".

10 min. Individual

Actividad 1

Visualización guiada.

- Explique a sus estudiantes que harán un ejercicio de visualización que usted guiará. Pida que se sienten cómodamente, cierren los ojos y escuchen. Guíe la visualización con voz suave y tranquila, solicite que se concentren en el recuerdo

de una relación que ha detonado en cada uno de ellos emociones que les ayudaron, que impactaron positivamente su vida. Trate de llevarlos a recordar a detalle.

- Solicite que escriban su reflexión sobre el ejercicio. Pida que añadan una relación que haya detonado emociones que no les ayudan.

5 min. Grupal

Actividad 2

Reflexión colectiva.

- Dé pie a la reflexión dando la palabra a dos o tres estudiantes.
- Cierre la reflexión retomando las participaciones del grupo. Es importante hablar de cómo las relaciones pueden detonar algunas emociones que ayudan y otras que no.

1 min. Grupal

Reafirmo y ordeno

Lectura y análisis del texto.

- Pida que un voluntario lea en voz alta el texto y señale cómo puede ser útil en su asignatura lo aprendido.

1 min. Individual

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

- Solicite que escriban en su cuaderno 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 las secciones.

Actividad 2. A partir de la actividad anterior reflexionen colectivamente sobre qué podrían hacer cuando se enfrenten a personas que promueven respuestas emocionales que les afectan y a quienes promueven las que les benefician.

Reafirmo y ordeno

Hay relaciones que definitivamente tienen un impacto positivo en nosotros. Pero también es verdad que no siempre es posible tener una relación amistosa o incluso cordial con todo el mundo. En ocasiones nos encontramos con personas con quienes nos cuesta trabajo relacionarnos armoniosamente, pero en cada uno de nosotros está la decisión de convertir esto en un conflicto o no.

Es necesario regular nuestra atención para reconocer las relaciones interpersonales que nos producen emociones que nos ayudan, así como las que no nos ayudan. De esta manera lograremos sentirnos con mayor tranquilidad y seguridad.



Para tu vida diaria

Reflexiona si hay en tu casa o en tu entorno cercano algo que te incomode en una relación importante para ti, por ejemplo con alguien de tu familia, tu pareja o algún amigo. Proponte hacer un cambio que beneficie tu bienestar emocional.

¿Quieres saber más?

Las relaciones de amistad generalmente detonan respuestas emocionales que nos ayudan. Te invitamos a disfrutar algunos poemas de diferentes autores sobre la amistad. Tal vez te identifiques ¡Disfrútalos! <https://poemasamoryamistad.com/poemas-de-amistad>

CONCEPTO CLAVE

Emociones que no ayudan: Cuando las emociones tienen una intensidad, recurrencia o duración inapropiada al contexto o situación, falsean nuestra perspectiva y nos impulsan a realizar acciones que pueden ser perjudiciales para nosotros o para los que nos rodean, ya sea en el corto o en el largo plazo.

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

En su trabajo como profesor, probablemente se ha encontrado con estudiantes o compañeros que detonan también en usted respuestas emocionales que le afectan o le ayudan. Reconocerlo y analizarlo significa ya un cambio que incluso puede verse reflejado en el ambiente del grupo o entre compañeros de trabajo. Intente poner en práctica en diferentes espacios su capacidad de modificar sus respuestas emocionales y buscar aquéllas que le son benéficas.

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 identificaron relaciones interpersonales que detonan respuestas emocionales que les afectan o que les ayudan.					
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