

# 4.5

## Lugares que disparan mis emociones

### Introducción

Parecería que algunos lugares tienen una esencia propia, pues provocan en nosotros sentirnos relajados o angustiados. ¿Ha sentido algo así? Esto se debe a que algunos entornos activan nuestros botones y detonan emociones específicas. Por ejemplo, al estar en la sala de espera de un hospital muchas veces surge ansiedad, o al estar en la casa se siente relajación. En esta lección los estudiantes analizarán las características de los entornos que disparan emociones que les ayudan y que no les ayudan.

#### ¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes analicen entornos que disparan emociones que les ayudan y que no les ayudan.

#### ¿Por qué es importante?

Porque les permitirá identificar entornos específicos que disparan emociones que ayudan y que no ayudan.

#### Concepto clave

Mundo.

*"Me sentía muy ansiosa en el camino, pero al llegar a casa me relajé".  
Anónimo*

Imagina que entras a un lugar oscuro, frío y solo. ¿Cómo te sentirías? De acuerdo con nuestro MAPA<sup>1</sup> para navegar con las emociones, éstas surgen cuando hay algo en nuestro Mundo que las dispara. Los entornos que visitamos a veces detonan emociones que nos ayudan y nos hacen sentir bien, pero a veces se desatan aquellas que nos generan confusión o problemas. El reto es analizar entornos que disparan emociones que les ayudan y que no les ayudan.

**Actividad 1.** Dibuja o describe cómo sería un entorno propicio para estudiar o crear algo nuevo. Después escribe en el recuadro de abajo la emoción que te genera este entorno. También dibuja o describe las características de un entorno que te hace sentir incómodo y después señala qué emoción te provoca dicho espacio. Puedes realizar la actividad aquí o en tu cuaderno.

a) Entorno que me ayuda a estudiar	b) Entorno que no es propicio para estudiar
Emoción que me genera este entorno:	Emoción que me genera este entorno:

1. MAPA: Mundo, Atención, Pensamiento y Acción. Recuerda que el MAPA para navegar tus emociones es parte del modelo de regulación emocional que se ha revisado en lecciones previas.



www.sems.gob.mx/construyet

Autorregulación | 1

### Orientaciones didácticas

2 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.

9 min. Individual

#### Actividad 1:

Pida a sus estudiantes que dibujen o describan los entornos que les ayudan y los que les dificultan estudiar, así como aquellos que les generan malestar o bienestar.

- La actividad está enfocada en que distinguan las características de cada entorno. Algunos elementos que se espera estén presentes en el dibujo o la descripción de un lugar que les ayuda a estudiar son: que tenga buena iluminación, que sea un espacio despejado para

escribir o leer, donde haya pocos estímulos alrededor, poco ruido externo, música o que tenga algo de privacidad. Ejemplos de un lugar donde se sientan incómodos y les sea difícil estudiar son: espacios con muchas cosas, sin privacidad, con muchos ruidos externos, con personas entrando y saliendo, donde haya televisión o interrupciones constantes, lugares con poca luz.

- En la segunda parte, la actividad busca que los estudiantes distingan las emociones que les dispara cada uno de estos lugares. Se espera que el lugar que consideran propicio para el estudio les genere tranquilidad, curiosidad, entusiasmo. A diferencia de un lugar que no les ayuda a estudiar que les genera ansiedad, irritabilidad o confusión.
- Es importante hacer referencia a que un entorno constructivo no es sólo un ambiente en el que se la pasen bien, sino que también les provea de las condiciones para desarrollar su potencial y construir su bienestar emocional.

5 min. Parejas

**Actividad 2:**

Pida a los alumnos que se sienten en parejas y contesten la pregunta de cómo podrían contribuir para que su salón se convierta en un entorno propicio para el estudio.

- Si tiene el tiempo, podrían hacer una lluvia de ideas en todo el grupo sobre las propuestas que comentaron para hacer de su salón un entorno propicio para el estudio.
- También podría solicitarles que escriban en un papel su respuesta a la pregunta y esto podrá aportar a las futuras clases.

c) Entorno que es constructivo para mi bienestar	d) Entorno que no favorece mi bienestar
Emoción que me genera este entorno:	Emoción que me genera este entorno:

**Actividad 2.** En parejas, contesten la pregunta.

Con base en lo anterior describan, ¿cómo podrían contribuir a que el salón de clase se convierta en un entorno propicio para el estudio y que dispare emociones que les ayuden?

---



---



---



**Reafirmo y ordeno**

Identificar que hay entornos que activan tus botones emocionales y que te predisponen a sentir ciertas emociones tiene varias ventajas. Si sabes que un ámbito específico te genera incomodidad, puedes evitarlo, modificarlo o prepararte con antelación para que no te afecte. Conocer las cualidades de ambientes que te generan calma y fomentan tu creatividad te ayudará a integrar algunos de esos aspectos a tus propios espacios.

2 | Autorregulación

2 min. Grupal

**Reafirmo y ordeno**

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

1 min. Individual

**Escribe en un minuto qué te llevas de esta lección**

Pida a los estudiantes que escriban en su cuaderno, o donde estén realizando las actividades, lo que descubrieron en la lección. Algunas veces puede solicitarles que escriban esta reflexión en una tarjeta anónima y que, quienes gusten, se la entreguen al final de la clase. El objetivo de este ejercicio es que usted obtenga retroalimentación de sus estudiantes.

**Para tu vida diaria**

Los lugares y entornos en los que estamos o frecuentamos influyen en nuestras emociones. Te proponemos que visites los lugares que sueles frecuentar cerca de tu casa o escuela y prestes atención a las emociones que te generan esos espacios.

A su vez, si queremos concentrarnos y aprender la materia que nos gusta es útil imaginar cómo es que el salón de clases nos puede ayudar a hacerlo.

Imagina las características del salón de clases, ¿qué te gustaría añadir o cambiar para que ese entorno te ayude a concentrarte y aprender? Escribe tres:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**¿Quieres saber más?**

¿Sabías que varias investigaciones han demostrado que estar en contacto con la naturaleza aviva tu concentración? Se ha observado que pasar tiempo en ambientes naturales, como pueden ser los parques, se relaciona directamente con la recuperación del cansancio mental y el estrés.<sup>2</sup> Incluso tener plantas en casa te puede ayudar a tener un lugar agradable para relajarte, enfocarte y estudiar.

**Concepto clave****Mundo.<sup>3</sup>**

Se refiere a las situaciones que suceden en tu mundo y consideras relevantes. Pueden ser tanto condiciones del ambiente externo (el profesor me hace una pregunta en clase que no sé responder), como representaciones en tu mundo interno (el pensamiento de que el profesor va a preguntarme algo que no sabré responder).

**Glosario****Entorno.**

Se refiere al conjunto de características físicas (entorno natural, rural, entre otros), psicológicas (entorno hostil, agradable, placentero) y sociales (entorno laboral, familiar, etcétera) que construyen la experiencia personal o grupal de un ambiente o espacio en particular. Toda respuesta emocional que manifieste un individuo, estará fuertemente influenciada por su entorno.

2. Sandhu, R. (2015). Impact of Physical Environment on Mental Health. *International Journal of Education*, (5), 2347-4343.

3. Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. <http://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>



[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)

Autorregulación | 3

## Aplicaciones para el aula y su vida diaria

El reconocer la influencia que tienen en nosotros los entornos donde nos desarrollamos, puede darnos información valiosa para incrementar nuestro autoconocimiento, bienestar emocional y profesional. ¿Qué respuesta emocional surge en usted al entrar al aula? Identificar esta influencia le permitirá ayudar al proceso de regulación emocional de sus estudiantes al gestionar el espacio físico del aula, de tal manera que propicie la calma, concentración y curiosidad requerida para el aprendizaje. Ejemplos de esto es moverse por el espacio del salón de clases mientras imparte su materia, realizar de forma rutinaria momentos de silencio y de entrenamiento de la atención o procurar entre todos que el aula esté ordenada y limpia. ¿Ha escuchado hablar de la psicología ambiental? Estudia la influencia del espacio físico en la conducta humana. Puede encontrar más información en Youtube como *Psicología ambiental* de Nayade Psicólogos o entrar a esta dirección: <https://www.youtube.com/watch?v=infARvH-fa2s>. También puede consultar el apartado “Ambientes propicios para el aprendizaje” del nuevo Modelo Educativo.<sup>1</sup>

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.

1. Secretaría de Educación Pública (2017). *Modelo educativo para la educación obligatoria. Educar para libertad y la creatividad* pp. 82-85.

## 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 identificaron un entorno que les genera una emoción que les es de ayuda.					
Al menos 50% de los estudiantes identificaron un entorno que les disparan emociones que no les son de ayuda.					
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					