

5.1

Evitarnos algunos problemas

Introducción

Una estrategia que nos ayuda a alcanzar nuestras metas o simplemente a evitarnos algunos problemas es justamente evitar o modificar algunas situaciones que se nos presentan en la vida. Se trata de procurar colocarnos en ambientes, lugares y con personas que nos faciliten la regulación emocional. En esta lección los estudiantes elaborarán un plan para evitar o modificar situaciones de manera deliberada, lo que implica identificar cuáles son las situaciones que les provocan emociones que no los ayudan.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes elaboren un plan para evitar o modificar situaciones que detonan emociones que no ayudan.

¿Por qué es importante?

Porque identificarán que muchas veces pueden evitar o modificar la situación que les genera una emoción que no les ayuda.

Concepto clave

Trabajar con la situación.

“... cambia la situación actuando o expresándote si es necesario o posible; abandona la situación o acéptala. Todo lo demás es una locura”.
Eckhart Tolle

¿Te ha pasado que te propones una meta como poner atención en clase y no lo logras? Tal vez has identificado situaciones que no te ayudan como: “Lorena platica mucho conmigo en clase”. Si nos detenemos a reflexionar, muchas veces podemos evitar o modificar esas situaciones que detonan las emociones y comportamientos que no nos ayudan a cumplir nuestros objetivos.

El reto es elaborar un plan para evitar o modificar situaciones que detonan emociones que no nos ayudan.

Actividad 1. Trabajaremos con el **MAPA para navegar las emociones** que consta de cuatro fases: **Mundo, Atención, Pensamiento y Acción**. Recuerda que en cada fase, podremos aplicar alguna estrategia de regulación, sin embargo, en este caso trabajaremos con la fase de **Mundo** o situación.

En equipos de cuatro personas completen la siguiente tabla.

Mi objetivo es	Mundo o situación	Emoción que surge ante la situación	Comportamiento que surge ante la situación	Estrategia de modificación de la situación
Poner atención en clase.	Un compañero no para de hablarme durante la clase.	Irritación	Distracción	Cambiar me de lugar en el salón.
No volver con mi ex ya que teníamos una relación en la que no me sentía bien.	Mi ex me invita al cine.			



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.

7 min. Grupal

Actividad 1:
Pida a los estudiantes que en equipos de cuatro personas completen la tabla.

- Trabajamos con el **MAPA para navegar las emociones (Mundo, Atención, Pensamientos y Acción)**.¹ En esta lección nos enfocaremos en las estrategias de regulación emocional que podemos aplicar en la fase de Mundo o situación (“botones”).
- En la tabla que deberán completar los estudiantes se plantean, en la primera columna, varios objetivos o metas. En la segunda columna, se muestran las

1. El modelo MAPA (Mundo, Atención, Pensamiento y Acción) hace referencia a las distintas fases en que se desarrollan y manifiestan las emociones. En cada una de estas etapas, existe una familia de estrategias que podemos usar para regularlas. Ya sea para fortalecer aquellas que nos ayudan o para disminuir las que no nos ayudan.

situaciones que se podrían presentar en el *Mundo*. Los estudiantes deberán identificar en la tercera columna, cuáles son las emociones, y en la cuarta, los comportamientos que posiblemente genere esa situación. Por último, en la quinta columna, deberán pensar cómo podrían evitar o modificar la situación para influir en el curso de la emoción y facilitar alcanzar su objetivo.

• Ejemplos de respuestas:

- En el caso del segundo objetivo de la tabla: *No volver con mi ex ya que teníamos una relación en la que no me sentía bien*. La situación que se presenta es: *Mi ex me invita al cine*. Algunas de las emociones que podrían mencionar los estudiantes que esta situación provoca son: *ansiedad y tristeza*. Y la manera en que se podría evitar o modificar la situación es: *Rechazar la invitación. Proponer ir con varios amigos. Explicarle que ahora no es un buen momento para salir juntos*.
- En el caso del cuarto objetivo de la tabla: *Discutir menos con mi hermano*. La situación que se presenta es: *Cuando mi hermano tiene hambre se pone de muy mal humor*. Algunas de las emociones que podrían mencionar los estudiantes que esta situación provoca son: *enojo, frustración, irritabilidad*. Y la manera en que se podría evitar o modificar la situación es: *Ignorarlo cuando tiene hambre. Esperar otro momento para hablar con él. Ofrecerle algo de comer*.

Mi objetivo es	Mundo o situación	Emoción que surge ante la situación	Comportamiento que surge ante la situación	Estrategia de modificación de la situación
Comer menos comida chatarra.	Enfrente de mi casa venden unas papitas deliciosas.			
Discutir menos con mi hermano.	Cuando mi hermano tiene hambre se pone de muy mal humor.			
No dedicarles tanto tiempo a las redes sociales.	Llevo 3 horas usando las redes sociales y tengo que entregar una tarea mañana.			

Actividad 2. Ahora recuerda una situación (“botón”) que identificaste en lecciones anteriores. Si no te acuerdas o no lo hiciste, no importa. Piénsalo ahora. Por “botón”, nos referimos a una situación (estímulo) que detona en ti alguna emoción. En este caso, piensa en una situación recurrente que te provoque una emoción que no te ayuda. Ahora elabora tu plan: piensa qué podrías hacer para evitar o modificar la situación.

Ejemplo:

1. Mi “botón” es: *Ver a mi ex con su nueva pareja en las redes sociales.*
2. Las emociones que me provoca son: *Tristeza y enojo.*
3. Mi plan es: *Bloquear a mi ex de mis redes sociales por un tiempo.*

7 min. Individual

Actividad 2:

Ahora pida a sus estudiantes que realicen la siguiente actividad.

- Pídales que recuerden alguna situación (“botón”) que identificaron en lecciones anteriores. Si no lo recuerdan o no hicieron la lección deberán pensarlo en este momento. Por “botón”, nos referimos a una situación que detona alguna emoción. En este caso, estamos pensando en un “botón” recurrente de una emoción que no les ayuda. Por ejemplo:

Que mi hermano escuche a todo volumen la tele en la tarde cuando quiero estudiar.

- Ahora pídale que elaboren su plan pensando en la pregunta *¿qué podrías hacer para evitar o modificar el botón o la situación?* Por ejemplo: *Ir a la biblioteca o a otro lugar a estudiar.*

Después de leer el ejemplo, ahora crea tu plan. Escribe aquí o en tu cuaderno.

1. Mi "botón" es: _____

2. La emoción o emociones que me provoca es/son: _____

3. Mi plan es: _____

¡Aplicalo! Tal vez las primeras veces no sea tan sencillo, pero sigue intentándolo.

Reafirmo y ordeno

Muchas veces podemos elegir conscientemente estar en lugares, con personas o realizar ciertas actividades que facilitan la autorregulación para evitarnos algunos problemas. En el caso de situaciones en las que no tenemos la opción de elegir, podemos idear un plan para modificarlas. Se trata de pensar cómo colocarnos en situaciones en las que podamos alcanzar nuestros objetivos más fácilmente y en las que regular nuestras emociones sea más sencillo.

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección



¿Para tu vida diaria

Identifica una pequeña modificación que podrías hacer sobre las situaciones que vives en la escuela o fuera de ella que te ayudaría a regular las emociones que te impiden alcanzar tus metas académicas.

Objetivo	Situación	Estrategia de modificación de la situación
<i>Ejemplo: Hacer la tarea en menos tiempo</i>	<i>Martha se distrae con las redes sociales y contestando mensajes. Esto provoca que se tarde mucho en terminar la tarea.</i>	<i>Guardar su celular por una hora o hasta que finalice su tarea.</i>



www.sems.gob.mx/construyet

Autoregulación

3

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, los aprendizajes más significativos de la lección. Algunas veces puede solicitarles que escriban esta reflexión en una tarjeta anónima en la que pueden incluir sus dudas y que aquellos que deseen hacerlo 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 tu vida diaria

¿Se ha dado cuenta cuántas veces utiliza la estrategia de evitar o modificar la situación para regular su respuesta emocional y alcanzar sus metas? Lo invitamos a reflexionar sobre los momentos en los que usa estas estrategias y registrar este proceso.

2 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% elaboraron un plan para evitar o modificar una situación que les provoca una respuesta emocional que no les 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					