

5.2

Para no arrepentirnos después

Introducción

La capacidad de identificar las conductas que generan malestar en uno mismo o en los demás implica un alto grado de autoconocimiento que permite explorar nuestras fortalezas y debilidades. Cuando el estudiante se reconoce como un ser capaz de ubicar y de evitar dichos comportamientos, también se apropia de la idea de autorregulación es decir, de la idea de que posee el poder para guiar sus emociones y sus acciones, generando compromisos concretos.

Al identificar la propia capacidad de autorregulación, entonces el estudiante tendrá mayor seguridad en su persona porque sabe que puede guiar la manera en que se relaciona consigo mismo y con los otros.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes asuman el compromiso de evitar comportamientos que generan malestar a sí mismos o a otros.

¿Por qué es importante?

Porque favorece que los estudiantes reconozcan su capacidad de evitar conductas que generan malestar en otros y en ellos.

Concepto clave

Compromiso

Orientaciones didácticas

4 min. Grupal

Introducción para los estudiantes

Lectura y reflexión del texto introductorio, de la cita y “*El reto es*”.

- Solicite al grupo que lean el texto y pida 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 reto es*.

6 min. Individual

Actividad 1

Identificación de comportamientos que se llevan a cabo cuando se realiza una acción que incomoda a uno mismo o a los demás.

- Se presenta una tabla de frecuencia con la intención de que el estudiante reflexione sobre lo habitual o no que es para él ejercitar la identificación de comportamientos que no promueven el bienestar personal o de otros.

Humanidades

5.2

“El primer humano que insultó a su enemigo en vez de tirarle una piedra, fue el fundador de la civilización”.

Sigmund Freud.

Para no arrepentirnos después

A Juan le encanta andar en patineta. Ayer se cayó y se lastimó fuertemente. En ese momento, su amiga Yolanda se acercó y le preguntó: ¿estás bien? A lo que él contestó: ¡déjame en paz! Juan fue llevado al hospital. Más tarde, recordó lo sucedido y se sintió incómodo consigo por su reacción con Yolanda. Le llamó por teléfono para pedirle una disculpa y se comprometió a que no volvería a pasar. Tú ¿has reaccionado de forma semejante? Identificar este tipo de situaciones, te ayudará a evitarlas.

El reto es que asumas el compromiso de evitar comportamientos que generan malestar a ti mismo o a otros.


Actividad 1. Señala con una X la frecuencia con la que te suceden las siguientes situaciones: siempre (S), casi siempre (CS), casi nunca (CN) o nunca (N).

Situación	S	CS	CN	N
Cuando siento incomodidad por algo que hice, reflexiono sobre cuál de mis actos lo provocó.				
Cuando mi conducta lastima a otra (s) persona(s), lo reconozco.				
Cuando hago algo que me hace daño a mí o a otros, me comprometo a que no volverá a suceder y lo cumplo.				

a. ¿A qué conclusión llegaste con tus respuestas?

Actividad 2. De manera individual identifica y escribe, aquí o en tu cuaderno, un comportamiento que hayas tenido en el último mes que te generó malestar a ti o a otros.

a. Escribe un compromiso que puedes hacer para modificar algunas conductas en un futuro.

	<p>Conducta</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Compromiso (¿Qué haré para lograrlo?)</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
---	--	---



www.sems.gob.mx/construyet

Autorregulación | 1

- Para la reflexión final sobre las ideas que les provoca el llenado de la tabla, pida dos participaciones voluntarias. Se espera que los estudiantes tengan respuestas como “me doy cuenta que en ocasiones reacciono impulsivamente y por ende, debo aprender a conocerme y a regular mis emociones para evitar causarme malestar a mí o a los demás”.

5 min. Individual y parejas

Actividad 2

Reflexión sobre comportamientos que generan malestar, acciones para evitarlos, e intercambio de experiencias entre compañeros.

- La idea es que reflexionen individualmente sobre su propia experiencia ideando un compromiso que evite comportamientos que generen reacciones destructivas.
- Le sugerimos poner especial atención en aquellos alumnos que no logren contactar de inmediato con un compañero, en esos casos puede formar las parejas.
- En esta actividad promueva un ambiente de respeto y escucha atenta.

3 min. Individual

Reafirmo y ordeno

- Solicite 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 en su cuaderno lo que consideran más relevante de la lección.

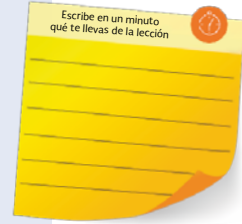
- b. Si así lo deseas comparte tu compromiso con alguien de tu clase con quién sientas confianza.

Reafirmo y ordeno

Identificar y analizar las conductas que te provocan malestar a ti o a quienes te rodean, es el primer paso para modificarlas. A veces dichos comportamientos son impulsivos y no es fácil controlarlos, pero la excelente noticia es que, si trabajas en ello, puedes lograrlo y comprometerte a evitarlos.

Elegir comportamientos que te provoquen bienestar a ti mismo y a quienes te rodean, está en tu control. Eres una persona que posee un enorme potencial para regular sus emociones y guiar su comportamiento, lo que puede ser de utilidad para cumplir tus metas y tener mejores relaciones con los demás.

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección



Para tu vida diaria

Para esta actividad, necesitarás un globo -que representa un comportamiento que ha hecho sentir incómodo a alguien más. Un integrante de la familia debe inflarlo y soltarlo.

Cuando la persona suelte el globo, debe apuntar con su dedo hacia el sitio al que quiere que llegue. Obviamente, esto no sucederá. Comenten, qué pasa cuando uno tiene un comportamiento que hace sentir incomodidad a los demás ¿hay control sobre las consecuencias que esa conducta tendrá? y ¿qué beneficios tiene si nos comprometemos a no repetirla?

¿Quieres saber más?

Cuando sentimos molestia, solemos tener reacciones físicas que pueden servir como señal de que debemos detenemos antes de tener comportamientos que nos causen malestar a nosotros mismos o a los demás. Una de las técnicas que nos pueden ayudar a lograr esto, es la del *Semáforo*. Si quieres saber más sobre ella, puedes dar click aquí: <https://www.youtube.com/watch?v=QJH6FaluEVO>

CONCEPTO CLAVE

Compromiso: Se refiere a una obligación o acuerdo que una persona tiene con otros ante determinado hecho o situación. Implica tomar consciencia de la importancia de cumplir con algo prometido con anterioridad.¹

¹ Concepto de compromiso. Recuperado de: <http://concepto.de/compromiso/#wv=58iu2M8Dq>; Consulta hecha por última vez el día 14 de febrero del año 2018 a las 15:40 horas

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.

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Como se ha mencionado en otras lecciones, el comportamiento del profesor es un elemento fundamental en la formación socioemocional de sus estudiantes ya que es un ejemplo para ellos. Por ende, es oportuno estar atento, cuestionar y verificar continuamente las emociones del alumnado durante las sesiones, pero también considerar y gestionar adecuadamente las propias.

Le recomendamos leer el siguiente artículo *La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje*: <http://www.redalyc.org/pdf/440/44023984007.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 50% de los estudiantes identificaron los comportamientos que generan malestar en sí mismos o en otros y asumieron el compromiso de evitarlos.					
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