

7.2

Ya me conozco

Introducción

Adquirir conciencia de las emociones que un conflicto puede despertar, es el primer paso para encontrar soluciones satisfactorias, tanto en el aula como en otros espacios de la vida cotidiana. De ahí la importancia de abordar con sus alumnos el tema de la conciencia emocional en el trabajo colaborativo. En esta variación se presentan actividades que la promueven como estrategia de autorregulación.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes apliquen estrategias de regulación emocional en situaciones de conflicto para lograr una perspectiva más amplia y objetiva de la situación.

¿Por qué es importante?

Porque identificarán las emociones que les producen los conflictos dentro de un equipo, con el fin de ampliar su conciencia emocional.

Concepto clave

Conciencia emocional

Orientaciones didácticas

Duración total: 20 minutos.

- Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

1 min. Grupal

Introducción para los estudiantes

- Lea o invite a alguno de los estudiantes que lean la introducción, la cita y *El reto es*.
- Recapitule el texto de los apartados y promueva su reflexión. Puede preguntar al grupo qué saben sobre el concepto de conciencia emocional. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la variación.

10 min. Individual

Actividad 1

Mis emociones en un equipo.

- Haga una breve introducción a la actividad, reconociendo que es normal que surjan conflictos durante las actividades colectivas, debido a las diferentes formas de pensar, expresarse o entender lo que ocurre.

Humanidades

7.2

Ya me conozco

"Busca dentro de ti la solución de todos los problemas, hasta aquellos que creas más exteriores y materiales".
Amado Nervo.

Cada persona tiene una forma particular de percibir el mundo y, por eso, es común que en las relaciones interpersonales surjan conflictos. Para solucionarlos, es necesario conocerte y detectar qué emociones y pensamientos experimentas en estas situaciones. Seguro que sabes lo que te molesta, enoja, alegra, asusta o entristece. La **conciencia emocional** es el primer paso para encontrar soluciones a los conflictos y aprender de ti.

El reto es aplicar estrategias de regulación emocional en situaciones de conflicto para lograr una perspectiva más amplia y objetiva de la situación.

Actividad 1.
Cuando formas parte de un equipo, es normal que surjan conflictos durante la actividad conjunta, por las diferentes formas de pensar, expresarse o entender lo que ocurre. Y estos conflictos van acompañados de emociones. Haremos un ejercicio de reconocimiento de emociones ante diferentes situaciones: escribe brevemente, junto a la imagen correspondiente, una situación que hayas vivido durante un conflicto de equipo.

Emoción	Situación/conflicto
	_____
	_____
	_____
	_____

CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet Colaboración | 1

- Hable de las emociones que pueden sentir ante estos conflictos, y explique que realizarán un ejercicio de reconocimiento de emociones ante diferentes situaciones.
- Solicite a sus alumnos que completen la tabla con una descripción breve de una situación/conflicto que hayan vivido en equipo, y que haya despertado en ellos las emociones de la columna izquierda.

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. En *¿Quieres saber más?* pídale que realicen la lectura de un artículo sobre la conciencia de las emociones propias y de los demás.

6 min. Grupal

Actividad 2

Reflexión colectiva.

- Invite al grupo a compartir algunas de sus respuestas y dé la palabra a uno o dos estudiantes.
- Dé pie a la reflexión sobre cómo piensan que conocerse a sí mismos y saber lo que dispara sus emociones puede ayudar a resolver conflictos.

1 min. Grupal

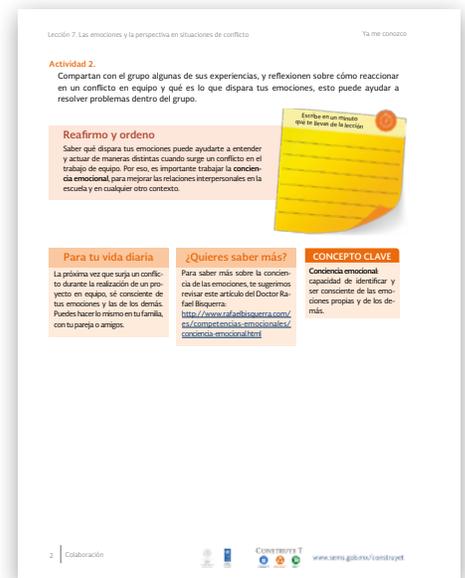
Reafirmo y ordeno

- Pida a un estudiante que lea en voz alta el texto, y al resto del grupo que siga la lectura en silencio.
- Si le es posible, puede comentar una conclusión breve o solicitar a dos estudiantes que mencionen sus aprendizajes.

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, los aprendizajes más significativos de la variación.



Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Aplicaciones para el aula y su vida diaria:

Le sugerimos que antes de estar frente a grupo, lea la definición del *concepto clave* "conciencia emocional" en esta variación y le invitamos a reflexionar qué elementos podrán ser útiles para sus estudiantes. De igual manera, leer el artículo sugerido en la sección *¿Quieres saber más?* de la versión del estudiante, para brindar ejemplos durante la sesión.

En caso de crisis emocional:

Si los temas o actividades de las variaciones provocan en los estudiantes emociones desagradables, reacciones de llanto, alzar el tono de voz o deseos de no continuar con las actividades, le sugerimos detenerse un momento. Puede brindarle las opciones de continuar con la actividad o salir del salón a tomar aire fresco y realizar respiraciones profundas, atendiendo a las sensaciones del cuerpo, con el fin de que pueda mantener la calma. Si detecta que se trata de un caso difícil que usted no puede manejar, es deseable que lo canalice a las autoridades escolares competentes, orientador o psicólogo escolar.

Equidad e inclusión educativa:

Se recomienda incluir por igual a todos los estudiantes en las actividades de las variaciones, poniendo énfasis en aquellos con discapacidad, alumnos en situación de calle, con aptitudes sobresalientes, con enfermedades crónicas, entre otras condiciones. Si tiene dudas puede consultar el documento *Equidad e Inclusión (Modelo educativo)*. México: SEP, 2017) en <http://www.sems.gob.mx/work/models/sems/Resource/12302/1/images/equidad-e-inclusion.pdf>

Evaluación de la lección

De acuerdo con 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 reconocieron sus emociones ante diferentes situaciones.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades.					
Se logró un ambiente 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					