

1.2

Un curso que me ayuda a lograr mis metas

Introducción

En esta lección introductoria los jóvenes identificarán que tienen la capacidad de aprender a manejar sus emociones, las cuales pueden ser aliadas u obstáculos en el logro de sus metas personales. Para ello, reflexionarán sobre sus metas personales y la relación que hay entre el logro de éstas y el manejo de las emociones que experimentan.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que sus estudiantes identifiquen la importancia de regular sus emociones para alcanzar sus metas personales.

¿Por qué es importante?

Si los estudiantes aprenden a regularse emocionalmente, tendrán un mayor bienestar personal y social. Esto traerá como consecuencia un mejor ambiente escolar.

Concepto clave

Autorregulación

Humanidades

1.2

Un curso que me ayuda a lograr mis metas

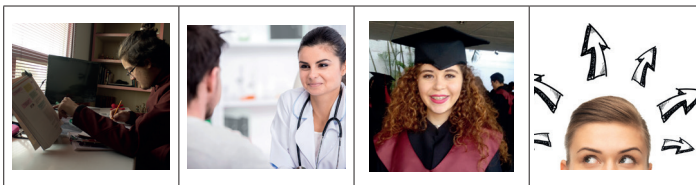
"Es durante nuestros momentos más oscuros cuando tenemos que centrarnos para ver la luz."
Aristóteles

La meta personal de Lucía es acreditar su examen final de Filosofía en la primera oportunidad y sin tener que irse a extraordinario. En años anteriores ha intentado hacer lo mismo en otras asignaturas, sin embargo no le ha sido posible porque por más que estudia, el día que presenta el examen se pone tan nerviosa que se bloquea. Su ansiedad no la deja pensar claramente.

¿Te ha pasado algo similar? ¿Consideras que es importante que Lucía controle su ansiedad para pasar el examen? Regular las emociones te ayudará a cumplir tus metas personales.

El reto es Identificar la importancia de regular tus emociones para alcanzar tus metas personales.

Actividad 1. En parejas observen el collage de imágenes y contesten las siguientes preguntas aquí o en su cuaderno.



- ¿Qué metas consideran que quieren alcanzar los jóvenes de las imágenes?
- ¿Qué emociones pueden regular para alcanzar sus metas?
- ¿Cómo las emociones impulsan u obstaculizan el logro de metas personales?



CONSTRUYE T

www.sems.gob.mx/construyet

Autorregulación | 1

Orientaciones didácticas

4 min. Individual

Introducción para los estudiantes

Solicite a sus estudiantes que lean el texto introductorio y que reflexionen sobre las preguntas planteadas.

- Para facilitar el desarrollo de esta actividad y el de las demás, recuerde que usted es un ejemplo para los estudiantes, por lo que la regulación de sus emociones y las conductas resultantes de éstas contribuirán al mejoramiento del ambiente escolar.
- Lo ideal es crear un ambiente de respeto y confianza en el que los estudiantes puedan compartir en qué momentos sus emociones no fueron controladas y obstaculizaron sus metas. Promueva el respeto entre los estudiantes para que se presten atención unos a otros y estén abiertos a escuchar y comprender los puntos de vista de los demás.



CONSTRUYE T

CONSTRUYE T



www.sems.gob.mx/construyet

Autorregulación | 1

- El objetivo es que se interesen en el tema al leer una situación que les sea familiar.
- Lo importante es que reconozcan que en ocasiones sus emociones no los ayudan a lograr sus objetivos y que por ello es importante que aprendan a autorregularse.

5 min. Parejas

Actividad 1

Análisis de imágenes para identificar las emociones que pueden favorecer u obstaculizar el logro de metas.

- Pida a los estudiantes que analicen las imágenes del collage y que respondan las preguntas.
- El propósito es que identifiquen que las emociones pueden favorecer u obstaculizar el logro de sus metas personales.

5 min. Grupal

Actividad 2

Identificación de algunas metas personales y cómo manejar sus emociones para lograrlas

- A manera de cierre, solicite a los estudiantes que piensen en algunas metas personales y que respondan las preguntas.
- Posteriormente pida a dos de sus estudiantes que lean sus respuestas.
- El propósito de esta actividad es que “atterricen” los aprendizajes en su propia experiencia.

1 min. Grupal

Reafirmo y ordeno

Pida a un estudiante que lea en voz alta el texto.

Lección 1. ¿Qué voy a ver en este curso?

Un curso que me ayuda a lograr mis metas

Actividad 2. Individualmente completa la siguiente tabla aquí o en tu cuaderno. Al terminar sigue las instrucciones de tu profesor y comparte tu tabla con tu grupo. Identifica diferencias y similitudes.

Escribe una o dos de tus metas personales.	¿Qué emociones te ayudan a lograr tus metas?	¿Qué emociones no te ayudan a lograr tus metas?

Reafirmo y ordeno

Manejar tus emociones te permitirá cultivar una actitud responsable, positiva y optimista que te ayudará a desempeñarte con éxito en las actividades cotidianas y así alcanzar más fácilmente tus metas personales. La buena noticia es que tienes la capacidad de aprender a regular tus emociones y a hacerlas tus aliadas. Durante estas lecciones te daremos herramientas que te ayudarán a autorregularte para que vivas con mayor bienestar.

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección



Para tu vida diaria

Comenta con los integrantes de tu familia una meta personal que hayan tenido en el pasado y cómo sus emociones facilitaron u obstaculizaron su logro. Para concluir, dialoguen sobre la importancia de aprender a manejar las emociones para que jueguen a su favor y no en su contra.

¿Quieres saber más?

Rafael Bisquerra escribe acerca de la importancia de buscar el bienestar emocional. Entra a la dirección <http://www.rafaelbisquerra.com/es/competencias-emocionales/regulacion-emocional.html> o da clic para encontrar una breve descripción del concepto de regulación emocional y su importancia.

CONCEPTO CLAVE

Autorregulación. Se relaciona con cómo la persona maneja su mundo interno para beneficio propio y de los demás. Las competencias que la integran son: autocontrol emocional, orientación a los resultados, adaptabilidad y optimismo.¹

¹ Fragozo-Luzuriaga, Rocío. Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto? Revista Iberoamericana de Educación Superior, vol. 6, no. 16, México, may. 2015. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-28722015000200006

2 | Autorregulación



www.sems.gob.mx/construyet

1 min. Individual

Escribe en un minuto lo que te llevas de la lección

Solicite que escriban el aprendizaje más significativo que tuvieron durante la lección, enfatice que sólo tienen un minuto.

4 min. Individual

Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más?, Concepto clave
Invite a sus estudiantes a poner en práctica las actividades de la sección *Para tu vida diaria*. Sugiera que consulten la información de las secciones *¿Quieres saber más?* y del *Concepto clave*.

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Autorregularse y manejar las emociones permite tener mayor bienestar personal y convivir mejor en sociedad. Para ello, es necesario contar con un alto grado de autoconocimiento que permita identificar cuándo es necesario ejercer autocontrol sobre nuestras emociones. Por lo anterior, para el profesor, autoconocerse y autorregularse emocionalmente es indispensable para desarrollarse eficaz y eficientemente en el aula ya que, entre otras razones, sus comportamientos son un ejemplo para los estudiantes.

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
Los estudiantes aprendieron la importancia de regular sus emociones para alcanzar sus metas personales.					
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					