

12.1

Estrategias que contribuyen al bienestar

Introducción

A lo largo del curso se han abordado distintas estrategias de regulación emocional. Cada una de ellas corresponde a alguna de las fases del **MAPA** para navegar tus emociones (**M**undo, **A**tención, **P**ensamiento y **A**cción). Los estudiantes han conocido y experimentado las distintas técnicas y es posible que identifiquen cuáles les ha dado mejores resultados. En esta lección los estudiantes enlistarán las estrategias que contribuyeron a su bienestar emocional.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes enlisten las estrategias que contribuyeron a su bienestar emocional.

¿Por qué es importante?

Porque recordarán e identificarán las estrategias vistas en el curso que tuvieron impacto en su bienestar emocional.

Concepto clave

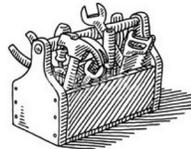
Estrategias de regulación emocional.

“Las personas que creen que tienen el poder de ejercer en cierta medida control sobre sus vidas son más saludables, más efectivas y más exitosas que aquellas que no tienen fe en su capacidad para efectuar cambios en sus vidas”.
Albert Bandura

¡Puedo regular mis emociones para sentirme bien, alcanzar mis metas, relacionarme mejor con otros y enfrentar las dificultades! Pero... ¿cómo lo he hecho? Has aprendido ya varias estrategias de regulación emocional, ¿las recuerdas? Tenerlas presentes es como tener a la mano una caja de herramientas para utilizarlas cada vez que lo necesites, dependiendo de la situación y de lo que mejor te funcione.
El reto es enlistar las estrategias que contribuyeron a tu bienestar emocional.

Actividad 1.

Enlista las estrategias de regulación emocional que has visto en el curso, su descripción y algunos ejemplos con ayuda de la siguiente tabla. Puedes usar tus notas o consultar las lecciones pasadas para hacerlo.



Familia de estrategias (MAPA)	Nombre y descripción de la estrategia	Ejemplos de cómo usar la estrategia
MUNDO Trabajar con la situación.	Identificar botones Se trata de identificar situaciones que frecuentemente desencadenan emociones que no me ayudan.	
	Evitar o modificar la situación	1. Me siento hasta adelante en el salón para evitar platicar con otros. 2. Apago el teléfono por una hora o hasta que termine la tarea.
ATENCIÓN Regular la atención.	Atender al cuerpo Llevo mi atención a las sensaciones en el cuerpo como la temperatura, cosquilleos, vibración, etcétera.	



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, comentar con sus propias palabras o leerla junto con los estudiantes.

9 min. Individual

Actividad 1:

Pida a los estudiantes que enlisten las estrategias de regulación emocional que han visto en el curso, su descripción y ejemplos con ayuda de la tabla.

- Recuerde a sus estudiantes que pueden consultar las lecciones pasadas o sus notas para hacerlo.
- La tabla incluye sólo aquellas estrategias que aparecen en la primera variación de cada lección del curso de Autorregulación (puede identificarla con la terminación .1) que compren-

de al menos una estrategia por fase o familia del **MAPA para navegar tus emociones**.

- La tabla les ayudará a recordar las estrategias. En algunos casos se muestra a los estudiantes el nombre y descripción de la estrategia y, en otros, ejemplos de cómo o en qué momentos podría utilizarse.
- Algunos ejemplos de posibles respuestas:
 - Familia: **MUNDO**. Nombre y descripción de la estrategia: **Identificar botones**. Ejemplo: *Cuando me dicen “te lo dije” me enojo mucho.*
 - Familia: **MUNDO**. Nombre y descripción de la estrategia: **Evitar o modificar la situación**. Ejemplo: 1. *Me siento hasta adelante en el salón para evitar platicar con otros.* 2. *Apago el teléfono por una hora o hasta que termine la tarea.*
 - Familia: **ATENCIÓN**. Nombre y descripción de la estrategia: **Atender al cuerpo**. Ejemplo: *Cuando siento ansiedad antes de un examen llevo mi atención a las sensaciones de mi cuerpo.*
 - Familia: **PENSAMIENTO**. Nombre y descripción de la estrategia: **Cambiar mis pensamientos o mi interpretación**. Ejemplo: *Cuando siento enojo por algo que pasó con mi hermano reflexiono si mi interpretación es correcta o si tal vez estoy exagerando.*
 - Familia: **ACCIÓN**. Nombre y descripción de la estrategia: **Actuar diferente**. Ejemplo: *Me abstengo de contestar de manera agresiva cuando siento enojo.*

PENSAMIENTO <i>Cambiar los pensamientos y la manera de interpretar lo que sucede.</i>	Cambiar mis pensamientos o mi interpretación de la situación	
	1. Identificar la confusión para dejar de ver serpientes donde sólo hay cuerdas.	
	2. Distinguir mi interpretación de la realidad.	
ACCIÓN <i>Modificar la conducta.</i>	Modificar la conducta	
		1. Me abstengo de contestar de manera agresiva cuando siento enojo.

Actividad 2.

Contesten la siguiente pregunta.

¿Qué estrategia(s) de regulación emocional de las que enlistaste en la tabla han contribuido a tu bienestar emocional? Ejemplo: *Cambiar los pensamientos, pues a veces mi enojo o mi miedo se reducen cuando me doy cuenta de que estoy viendo “serpientes” donde no las hay.*



Reafirmo y ordeno

Es muy importante tener presentes las estrategias de regulación emocional que has aprendido. Si las aplicas constantemente se convertirán en tus mejores aliadas para regular tu mundo emocional y contribuir a tu bienestar día con día.

5 min. Grupal

Actividad 2:

Pida a sus estudiantes que en equipos de cuatro contesten la pregunta: ¿Qué estrategia(s) de regulación emocional de las que enlistaron en la tabla, han contribuido a su bienestar emocional?

- Algunos ejemplos de respuesta pueden ser: 1. *Las estrategias de “modificar la situación”, pues apagar mi celular mientras hago la tarea me ha servido para distraerme menos.* 2. *Las estrategias de “atención” han contribuido a*

mi bienestar emocional porque puedo llevar la atención al cuerpo en cualquier momento y me siento mejor. 3. *Las estrategias de “cambio de pensamiento” como analizar si estoy viendo serpientes donde sólo hay cuerdas, me han funcionado para darme cuenta cuando estoy confundiendo las cosas o exagerando.*

Para tu vida diaria

Comparte con tu familia esta lista de estrategias de regulación emocional y pregúntales cuál o cuáles de ellas han utilizado o les gustaría utilizar y por qué. Anota aquí lo que te llame la atención de sus respuestas.

¿Quieres saber más?

Saber aplicar estrategias de regulación emocional es fundamental en el desarrollo de la inteligencia emocional. En este video titulado "¿Qué es la inteligencia emocional?" puedes ver qué tan importante es este tipo de inteligencia y qué otras maneras tenemos de cultivarla. Puedes activar los subtítulos en español en la barra inferior del video.

<https://www.youtube.com/watch?v=LgUCyWhJf6s>

Concepto Clave

Estrategias de regulación emocional.

Estrategias para transformar nuestro vínculo con las emociones, sin reprimirlas ni dejarnos llevar por ellas

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

Después de haber aprendido algunas estrategias de regulación emocional a lo largo del curso, lo invitamos a reflexionar sobre aquellas que aplica en su vida cotidiana y si ha probado e incorporado alguna otra que haya contribuido a su bienestar emocional.



CONSTRUYE T

www.sems.gob.mx/construyet

Autorregulación

3

2 min. Grupal**Reafirmo y ordeno**

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

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 desean hacerlo se la entreguen al final de la clase. El objetivo de este ejercicio es que usted obtenga retroalimentación de sus 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
Al menos 50% de los estudiantes enlistaron estrategias que contribuyeron a su bienestar emocional.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en la lección.					
Se logró un ambiente 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					