Emociones frecuentes y cómo regularlas

Introducción

Tener un plan de acción para regular emociones frecuentes, servirá a sus estudiantes como guía para saber cómo actuar cuando éstas aparezcan y así, evitar actuar de manera impulsiva procurando su bienestar emocional.

Cuando uno como profesor enseña a los alumnos a regular sus emociones, los educa para la responsabilidad y el ejercicio de la libertad. Contar con un plan, los ayudará a sentirse más en control de sí mismos sabiendo que no están completamente a expensas de las situaciones, sino que ellos pueden estar al mando de las mismas porque tienen la capacidad de decidir cómo actuar ante ellas, y de ser responsables de las consecuencias de sus actos.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes aprendan a elaborar un plan de acción que les permita regular las emociones más frecuentes.

¿Por qué es importante?

Porque si los estudiantes tienen un plan de acción ante las emociones, les será más sencillo saber cómo afrontarlas y evitar así que se salgan de control.

Concepto clave

Plan de acción

Orientaciones didácticas

3 min. Individual

Introducción para los estudiantes Lectura y reflexión del texto introductorio, de la cita y "El reto es".

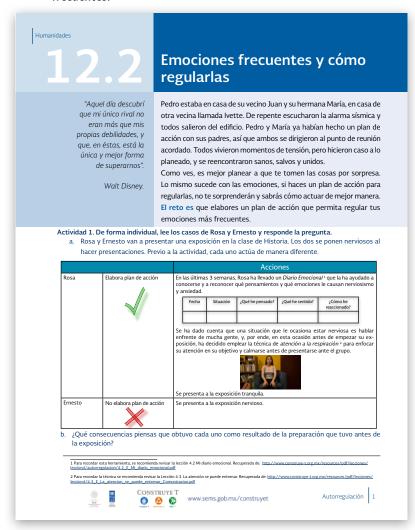
- Solicite a los estudiantes que lean el texto y pida comentarios de forma voluntaria para que usted cuente con un punto de referencia sobre lo que saben, entienden o les llama la atención.
- · Lea o solicite que un estudiante diga en voz alta la cita y "El reto es".

6 min. Individual

Actividad 1

Lectura de casos y reflexión sobre beneficios de elaborar un plan de acción.

- · Se busca que los estudiantes recuerden cómo emplear la técnica de atención a la respiración e identifiquen en qué momentos puede ser de utilidad.
- Se busca que comparen las consecuencias de utilizar un plan de acción o no. ante una misma situación escolar.











 Se espera que tengan respuestas como: 1. Si uno se pone nervioso ante ciertas situaciones como exponer frente al grupo, es mejor calmarse. 2. Es importante emplear técnicas como la respiración para estar más tranquilos y así tener mejores resultados en la actividad que se va a realizar, entre otros.

7 min. Individual

Actividad 2

Reflexión sobre las características de los pensamientos disfuncionales y detección de uno que les afecta y que quieran modificar.

- · Se busca que los estudiantes ubiquen al menos, una emoción que no los beneficia e identifiquen en qué situaciones aparece.
- El objetivo es que hagan un plan de acción para regular sus emociones más frecuentes con base en tres preguntas:
 - 1. Cuando tengo esa emoción ¿Cómo me comporto? (los estudiantes decribirán cómo les afecta a ellos y a los demás su compartamieto cuando experimentan una emoción que no les ayuda).
 - 2. ¿Qué puedo hacer para modificarla? (los estudiantes deberán plantear no sólo un cambio de actitud sino una técnica como desviar la atención)
 - 3. ¿Cómo quiero comportarme cuando surja dicha emoción? (los estudiantes deberán mencionar actitudes de autorregulación de sus emociones).
- Al finalizar, puede pedir una participación breve por pregunta.



2 min. Individual

Reafirmo y ordeno

Lectura y análisis del texto.

• Solicite que un voluntario lea en voz alta el texto y destaque en su asignatura de qué puede servirles lo aprendido.

1 min. Individual

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

· Pida que escriban en su cuaderno lo que consideran más relevante de la lección.

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

Brindar a los estudiantes, técnicas que los ayuden a resolver problemas que se les presenten, es dotarlos de herramientas para la vida. En cuanto a las emociones, el objetivo es darles lo necesario para que cuando aparezcan logren regularlas evitando así actuar impulsivamente.

Las emociones siempre están relacionadas con alguien o algo, y tienen que ver con lo que pasa en un momento concreto de la vida. Si usted les enseña estrategias para regular sus emociones y ellos aprenden a emplearlas adecuadamente, entonces tendrán mayor control de sí y aprenderán a reducir los niveles de tensión que les causan determinadas circunstancias.









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 el 50% de los estudiantes elabo- raron un plan de acción que les permitiera regular sus emociones más frecuentes.					
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					



