

3.2

Desventajas de dejarse llevar por las emociones

Introducción

El control de la impulsividad es indispensable en los adolescentes porque ésta los puede llevar a reaccionar de forma precipitada sin tener en cuenta las consecuencias de sus actos. Cuando el estudiante se reconoce capaz de no actuar impulsivamente, se siente con mayor control de las situaciones porque sabe que está en sus manos elegir cómo reaccionar ante ellas. Si se trabaja en su autoconocimiento y capacidad de reflexión sobre los factores que lo llevan a reaccionar de manera impulsiva, entonces le será más fácil autorregularse emocionalmente.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes identifiquen algunas desventajas de reaccionar impulsivamente.

¿Por qué es importante?

Porque favorece el reconocimiento de las consecuencias negativas que puede tener actuar sin detenerse a pensar.

Concepto clave

Impulsividad

Humanidades

3.2

Desventajas de dejarse llevar por las emociones

“La habilidad de hacer una pausa y no actuar por el primer impulso, se ha vuelto un aprendizaje crucial en la vida”.

Daniel Goleman

Carlos es delantero de su equipo de fútbol. Las últimas tres ocasiones en las que les quitó el balón a sus contrarios, fue agredido por alguno de ellos. Conforme transcurrió el tiempo, Carlos fue perdiendo la paciencia hasta que a pocos minutos de que finalizara el encuentro, respondió el último contacto con un codazo que, al estar en el área chica, fue sancionado con un penal que les costó la derrota.

A veces actuamos impulsivamente y tenemos consecuencias que no nos ayudan. ¿Te ha pasado?

El reto es identificar algunas desventajas de reaccionar impulsivamente.

Actividad 1. En equipo observen las siguientes imágenes y contesten las preguntas aquí o en su cuaderno:



a. ¿Qué podrían detenerse a pensar las personas de las imágenes antes de actuar?

b. ¿Qué otras opciones piensan que tienen las personas de las imágenes para actuar ante la situación que enfrentan?

c. Esperen la indicación de su profesor y compartan sus reflexiones con el grupo.

Actividad 2. De forma individual, anota aquí o en tu cuaderno lo que se te pide:

a. Identifica una ocasión en tu vida en la que hayas actuado de manera impulsiva.

SEP, CONSTRUYE T, www.sems.gob.mx/construyet, Autorregulación | 1

Orientaciones didácticas

4 min. Individual

Introducción para los estudiantes

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

- Pida al grupo que lean el texto y solicite 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 repase la cita y “El reto es”.

8 min. Grupal

Actividad 1

Intercambio de experiencias entre compañeros usando imágenes.

Los casos se presentan a manera de imágenes con el propósito de que los estudiantes observen cómo las acciones impulsivas pueden llevar a consecuencias negativas.

- Usted puede formar los grupos si detecta que hay estudiantes que no logran integrarse de inmediato con sus compañeros.

- Promueva un ambiente de respeto y escucha activa.
- Para la reflexión final sobre la identificación de conductas impulsivas y sus posibles consecuencias, pida a dos estudiantes que de manera voluntaria compartan sus reflexiones.

5 min. Individual

Actividad 2

Reflexión de experiencias personales usando preguntas guía.

- Le sugerimos acompañar al grupo en la realización de la actividad exponiendo de forma concisa una experiencia personal.
- Pregunte al final de la actividad si alguien quiere compartir su experiencia.
- Es importante tener una actitud de apertura ante los relatos de los alumnos sin emitir juicios. La aceptación incondicional es importante cuando los estudiantes exponen sus propias experiencias.

1 min. Individual

Reafirmo y ordeno

Solicite que un estudiante lea en voz alta el texto y destaque un tema de su asignatura en el que 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.

Lección 3. ¿Qué es la regulación emocional?
Desventajas de dejarse llevar por las emociones

b. En ese momento, ¿eras consciente de las consecuencias de tus acciones?

c. ¿Qué consecuencias tuvo el haber actuado así?

d. Si las consecuencias no te ayudaron, ¿cómo las pudiste haber evitado o controlado?

Reafirmo y ordeno

Regular la intensidad, duración, frecuencia y forma de responder ante las emociones favorece el aprendizaje, la convivencia y el logro de nuestras metas. Es por ello que es importante que aprendas a no actuar de manera impulsiva, sino que te autocontroles para conducirte de mejor manera.

Aunque parezca difícil controlar nuestros impulsos, sí podemos hacerlo porque está en nuestras manos elegir cómo reaccionar ante las situaciones.

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

Para tu vida diaria

Reúnete con tus seres queridos y comparte una situación en la cual cada uno haya reaccionado impulsivamente. Haciendo uso de estos ejemplos, analicen qué consecuencias hubo y qué pudieron haber hecho distinto para evitarlas.

¿Quieres saber más?

Con el objetivo de conocer estrategias para controlar la impulsividad, ve el video: 7 ejercicios para controlar la impulsividad. Para ello, da click aquí: <https://www.youtube.com/watch?v=dRI1w1sPU0o>

CONCEPTO CLAVE

Impulsividad. Se refiere a la falta de previsión y planificación respecto a nuestra conducta.¹ Es reaccionar de forma rápida e irracional ante una situación sin medir las consecuencias.

¹ White, J. M. et al. (1994). "Measuring impulsivity and examining its relationship to delinquency". Journal of Abnormal Psychology, 103, 192-205.

2 | Autorregulaciónwww.sems.gob.mx/construyet

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

La relación que se establece con los adolescentes, con el grupo, tiene un gran potencial educativo. Lo ideal es establecerla con base en un nosotros; es decir, con base en la idea de que aprendemos todos juntos y no bajo el supuesto de que los adolescentes no saben y el profesor es quien lo sabe todo.

En este sentido, cuando haya actividades en las que los adolescentes se abran a expresar sus experiencias personales, es importante establecer una relación de respeto en todo momento y evitar emitir juicios de valor que los descalifiquen. Hay que recordar que en la educación emocional, la forma de conducirse del profesor es una de las herramientas más potentes de enseñanza.

Se le sugiere revisar los siguientes recursos educativos:

El artículo: *Autocontrol, problemas por la falta de control de impulsos* que puede encontrar en: <http://www.psicoglobal.com/autocontrol/>

El texto: *Por qué los adolescentes toman riesgos sin pensar en las consecuencias*, que puede ver en: <https://expansion.mx/salud/2011/10/20/por-que-los-adolescentes-toman-riesgos-sin-pensar-en-consecuencias>

El artículo: *Técnica del semáforo para el control de la impulsividad* que puede revisar en: <http://educandoenladiversidad-gomi.blogspot.mx/2014/11/tecnica-del-semaforo-para-el-control-de.html>

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 algunas desventajas de reaccionar impulsivamente.					
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