

4.2

Mi diario emocional

Introducción

Ser capaces de detectar y trabajar las situaciones que detonan nuestras emociones nos ayuda a identificar en qué momentos es importante autorregularnos.

Darle al estudiante herramientas que lo ayuden a desarrollar estrategias para no dejarse controlar por las emociones, así como para regular su intensidad, duración y frecuencia repercutirá de manera favorable en su aprendizaje, su convivencia y el logro de metas. Una de esas herramientas es el diario emocional, el cual lo ayudará a ubicar qué situaciones detonan sus “botones”.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes identifiquen las situaciones de su vida cotidiana que activan los “botones” que detonan sus emociones a través de la elaboración de un diario emocional.

¿Por qué es importante?

Porque de este modo los estudiantes podrán conocer qué factores desencadenan las emociones para aprender a reconocerlas, comprenderlas y regularlas.

Concepto clave

Diario emocional

Orientaciones didácticas

4 min. Grupal

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 a dos voluntarios que expliquen lo que saben, lo que entienden o lo que les llama la atención.
- Lea o pida que un estudiante lea la cita y el “El reto es”.

6 min. Grupal

Actividad 1

Intercambio de experiencias entre compañeros usando preguntas guía.

- Las imágenes se presentan con el objetivo de que el estudiante observe qué emociones se activan en los jóvenes que aparecen en ellas.
- Le sugerimos poner especial atención en aquellos alumnos que no logren contactar de inmediato con un compañero; en esos casos puede formar usted las binas.

Humanidades

4.2

Mi diario emocional

“Una conducta desordenada se parece a un torrente invernal de corta duración.”
Epicuro de Samos

Laura debe levantarse de la cama, pero tiene mucho sueño. Su mamá le avisa que ya es hora, pero ella se enoja y le contesta groseramente. Sale corriendo a la escuela porque debe exponer en la clase de literatura, al llegar se da cuenta que olvidó traer los materiales para su exposición. Sus compañeros de equipo se molestan, ella se enfurece y les grita que no participará más con ellos.
¿Te ha pasado algo semejante? ¿Por qué piensas que Laura tuvo esas reacciones? Identificar las situaciones que activan tus “botones”, te ayudará a regular tus emociones y a evitar situaciones similares.
El reto es identificar las situaciones de tu vida cotidiana que detonan tus emociones y plasmarlas en un *diario emocional*.

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



a. ¿Qué emociones creen que se activaron en los jóvenes de las imágenes?

b. ¿Qué imaginan que pueden hacer para desactivar los botones que disparan sus emociones?

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

- En esta actividad promueva un ambiente de respeto y escucha activa.
- Para la reflexión final sobre qué pueden hacer para desactivar los “botones emocionales”, pida dos participaciones voluntarias.

5 min. Individual

Actividad 2

Elaboración del diario emocional.

- La idea es que aterricen en su experiencia las situaciones que activan los “botones” que desencadenan sus emociones y que conozcan cómo hacer un diario emocional.
- A través de una lluvia de ideas, el grupo puede aportar propuestas de materiales con los que se puede elaborar el diario y para qué les puede servir al final del semestre. Pueden guiarse por la plantilla que aparece en el siguiente sitio electrónico: <http://www.a3coaching.com/2016/02/identificar-emociones-plantilla-diario-emocional/>
- A modo de ejemplo, comente una experiencia personal.

3 min. Individual

Reafirmo y ordeno

Lectura y análisis del texto.

- Pida que un estudiante lea en voz alta el texto. Recalque un momento de su asignatura en el que puede servirles lo aprendido.

1 min. Individual

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

- Solicite que escriban en su cuaderno lo que consideran más relevante de la lección.

Actividad 2. Escribe en tu **diario emocional**.

- De manera individual, identifica algunas situaciones de tu vida cotidiana que han activado los botones que detonan tus emociones, anótalas en tu diario.
- Escribe al lado de las emociones a qué problemas te has enfrentado al activarse tus botones y qué puedes hacer para solucionarlos.

Reafirmo y ordeno

Expresar de manera frecuente en tu diario emocional las situaciones que activan tus emociones, te permitirá conocerte mejor y trabajar en tu autorregulación. Te ayudará a idear estrategias para enfrentar de mejor manera esas situaciones. Por ejemplo, a veces, enfrentarnos a un examen o una exposición nos angustia y no sabemos qué hacer. Preparamos, estudiar o practicar nos permitirá sentir tranquilidad y eso nos ayudará alcanzar nuestras metas.



Para tu vida diaria

Comenta con tu familia lo importante que es detectar las situaciones que detonan los “botones” de nuestras emociones y busquen juntos estrategias para desactivarlos. Si descubres algo importante de tu persona, lo puedes anotar en tu diario emocional.

¿Quieres saber más?

Para aprender cómo elaborar un diario emocional, puedes hacer click aquí:

<http://emocionesbasicas.com/2016/02/29/la-tecnica-del-diario-emocional/>

Si te interesa, puedes ver una plantilla para hacer un diario de las emociones en:

<http://www.a3coaching.com/2016/02/identificar-emociones-plantilla-diario-emocional/>

CONCEPTO CLAVE

Diario emocional: Es una herramienta de observación que consiste en llevar un registro de nuestras emociones.¹

1 A3 coaching. Identificar emociones. Plantilla de diario emocional. Recuperado de: <http://www.a3coaching.com/2016/02/identificar-emociones-plantilla-diario-emocional/> Consultado por última vez el 28 de febrero de 2018.

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

Es importante hacer una conexión entre los contenidos de aprendizaje y la experiencia real de los estudiantes para que puedan aplicar los primeros en su vida cotidiana. El diario emocional es una herramienta para ello ya que consiste en que los estudiantes registren su sentir en diferentes situaciones para analizar qué mejoras pueden llevar a cabo en el manejo de sus emociones en función de su bienestar personal y social.

Tener una actitud empática al tratar este tipo de temas, en los cuáles los estudiantes dan a conocer parte de su vida interior, puede servirle para fomentar la autoestima y la confianza entre los integrantes del grupo.

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 situaciones que activan los “botones de sus emociones” y explicaron para qué sirve llevar a cabo un diario emocional.					
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					