7.2

Mis reacciones ante personas que me parecen difíciles

Introducción

Si los estudiantes observan que hay diferencia entre los pensamientos, los sentimientos y las reacciones que tienen ante distintas personas dependiendo de si éstas les son agradables o les parecen difíciles, entonces aumentarán su autoconocimiento y autocontrol lo que les facilitará ser más empáticos y estar más abiertos a ayudar a los demás.

Como ya se ha visto a lo largo de las lecciones, este tipo de aprendizajes los hace tomar mayor consciencia de que si bien, no pueden controlar el comportamiento de los demás, sí pueden trabajar en la autorregulación de sus emociones y en el manejo de los juicios de valor que hacen sobre las personas y de las situaciones que enfrentan. Esto les dará seguridad porque sabrán que tienen control sobre su propia vida.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes distingan qué emociones, pensamientos y conductas tiene hacia personas que considera difíciles.

¿Por qué es importante?

Porque si los estudiantes comprenden que los juicios de valor que hacen sobre las personas o las situaciones que le rodean, dependen de como interpretan lo que sucede, entonces podrán trabajar en tener una visión menos sesgada.

Concepto clave

Juicios de valor

Orientaciones didácticas

3 min. Individual

Introducción para los estudiantes

- Solicite a los estudiantes que lean la introducción, la cita y "El reto es".
- Si la actividad lo permite, puede preguntar al grupo si saben qué son los juicios de valor y escuche algunas participaciones de los alumnos. Esto permitirá recuperar conocimientos previos.

7 min. Individual

Actividad 1

Solicite a los estudiantes recordar una persona que consideran difícil, así como los sentimientos, pensamientos y acciones que ésta les provoca.

- El objetivo de la actividad es que los estudiantes reconozcan las emociones, pensamientos y conductas que experimentan hacia personas que consideran difíciles.
- Lo más probable es que describan sentimientos, pensamientos y conductas

7.2 Mis reacciones ante personas que me parecen difíciles

Tu cuerpo tiene disposiciones: es como el contacto entre dos sustancias químicas. Si hoy alguna reacción, amor, odio, ira, transformación.

Carl Gustav Jung

Juan soñó que vive en un mundo ideal en el que todos se llevan armónicamente, se tratan con cordialidad y no existen las peleas. Pero al sonar el despertador, volvió a la realidad y recordó que debe ir a la escuela donde se encontrará con Tatiana quien le cae muy mal y, de sólo evocarla en su memoria, se siente nervioso y no para de pensar cómo se desarrollará el siguiente día. Lo anterior, hace que no quiera ni pararse de la cama para continuar con sus actividades cotidianas. ¿Te ha pasado algo similar? ¿Conoces a alguien con quien no te llevas bien y cuya presencia te afecta haciéndote sentir incomodidad? El reto es distinguir qué emociones, pensamientos y conductas realizas hacia personas que consideras difíciles.

Actividad 1. Realiza la actividad, aquí o en tu cuaderno y responde las preguntas que se plantean.

a. Cierra los ojos y piensa que enfrente de ti se encuentra una persona que consideras difícil. Mantén esa imagen en tu mente con el mayor detalle que te sea posible.

b. Abre los ojos y permite que de manera natural surjan las emociones, pensamientos y conductas que experimentas al evocar a esa persona y registra tu experiencia.

Cuando pienso en esa persona...		
Las emociones que experimento son:	Los pensamientos que tengo son:	Se me ocurre actuar de esta manera:

c. Reflexiona sobre tus respuestas y escribe ¿De qué te das cuenta con este ejercicio?

CONSTRUYE T | www.sems.gob.mx/construyet | Conciencia social

Lección 7. Prejuicios los obstaculan a la empatía. Mis reacciones ante personas que me parecen difíciles.

Actividad 2. En binas, respondan las siguientes preguntas:

a. ¿Por qué supones que cuando piensas en una persona que les parece difícil, experimentan sentimientos y pensamientos desagradables?

b. ¿De qué manera les afecta tener este tipo de emociones, pensamientos y reacciones?

c. Dependiendo de lo que nos hacen sentir las personas, las podemos catalogar como difíciles, pero de nosotros depende tener una visión panorámica que nos permita no sólo juzgarlos conforme a los sentimientos que nos despiertan sino con base en sus defectos y cualidades reales.

Reafirmo y ordeno

Cuando permites que de manera natural surjan pensamientos, reacciones y sentimientos hacia las personas, podrás notar que éstos son distintos a si se trata de alguien por quien tienes afecto o si se trata de alguien a quien consideras difícil. En cualquiera de los casos, te ves afectado por ello ya sea de manera agradable o desagradable. La buena noticia es que puedes trabajar en ti para reducir los pensamientos, sentimientos y conductas que afectan tu bienestar cuando estás frente a alguien que te parece difícil. Esto se puede lograr estando consciente de que los juicios de valor que haces sobre las personas o las situaciones, dependen de como tú interpretas lo que sucede a tu alrededor. Es por ello que, en las siguientes lecciones, se te darán herramientas para ayudarte a tener una visión imparcial de los demás y así, poder establecer mejores relaciones sociales.

Para tu vida diaria. En familia, cada miembro piense en una persona distinta que les genere difícil e identifiquen los sentimientos, los pensamientos y las reacciones que tienen cuando la recuerdan. Platicuen sobre qué experimentan en común, la manera en la que les afecta tener ese tipo de emociones y pensamientos, desagradables, y cómo pueden trabajar con ello?

¿Quieres saber más? Para conocer sobre cómo nuestra mente tiende a crear juicios de valor con base en los cuales catalogamos a los demás, se recomienda leer el artículo Las consecuencias de nuestros juicios que encontramos en el link: <https://santitas.espanol.com/la-consecuencia-de-nuestros-juicios/>.

CONCEPTO CLAVE

Juicio de valor Son evaluaciones y opiniones que se hacen sobre alguien o algo, elaboradas a partir del punto de vista de la persona que las emite, es decir, son subjetivas porque dependen de su propia experiencia.

Resumen de la lección | Conciencia social | www.sems.gob.mx/construyet

relacionados con la ira y el desagrado. Para la reflexión final, pida una participación voluntaria de algunos de sus alumnos.

- En el inciso C de la variación del estudiante, se espera que expresen que cuando están frente a una persona que les parece difícil, se sienten “incómodos”, “enojados”, “enfadado con la actitud de dicha persona”.

6 min. Grupal

Actividad 2

Reflexión sobre las razones del porqué cuando piensan en una persona que les parece difícil, experimentan sentimientos y pensamientos desagradables y sobre la manera en la que éstos les afectan.

- Una vez que identifiquen las emociones, pensamientos y conductas que les provoca evocar una persona que consideran difícil, se espera que reflexionen en la manera en que esto les afecta y que es importante trabajar para reducirlo en la medida de lo posible. En la sección de Reafirmo y ordeno se les explica de manera breve que el medio para lograrlo es comprender que los juicios de valor que hacen sobre las personas o las situaciones que le rodean, dependen de cómo interpretan lo que sucede, y que por ende es conveniente ser imparciales al emitir evaluaciones sobre los demás.
- Le sugerimos poner especial atención en aquellos estudiantes que no logren contactar de inmediato con un compañero, en esos casos puede formar usted las parejas.
- En esta actividad promueva un ambiente de respeto y escucha activa.
- Al finalizar, lea la frase del inciso c, para concluir con la actividad y vincular a los estudiantes a emociones más agradables.

2 min. Individual

Reafirmo y ordeno

Lectura y análisis del texto.

- Pida a un alumno que lea en voz alta el texto, y al resto del grupo que siga la lectura en silencio. Si el tiempo se lo permite puede comentar una conclusión breve.

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 leer y a realizar las actividades de las secciones. En *¿Quieres saber más?* pueden conocer sobre cómo los juicios de valor que emitimos influyen en cómo catalogamos a los demás.

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Para el aula:

Usted como profesor, puede notar que en el salón de clases hay varios estudiantes que se consideran personas difíciles entre sí. Esto es completamente normal.

No obstante, se sugiere que usted trabaje con ellos en el aula, que si bien es natural que haya personas con quien no les agrada estar, es inevitable que tengan que convivir porque forman parte de un grupo que coincide cotidianamente. Y por ello, es muy útil que comprendan que los juicios de valor que hacen sobre quienes les rodean, dependen de cómo ellos interpretan la realidad, por lo que se recomienda que dejen ir el apego, la aversión y la indiferencia que experimentan por esas personas.

En caso de crisis emocional:

Si los temas o actividades de las variaciones provocan en los estudiantes emociones desagradables y/o reacciones de llanto, alzar el tono de voz o deseos de no continuar con las actividades, le sugerimos detenerse un momento, preguntar al estudiante ¿qué le serviría en ese momento? y brindarle las opciones de continuar con la actividad o salir del salón a tomar aire fresco y realizar respiraciones profundas, escribir en su diario de emociones o atender las sensaciones en el cuerpo, con el fin de que pueda mantener la calma. Si detecta que se trata de un caso difícil que usted no puede manejar, es deseable que lo canalice a las autoridades escolares competentes, orientador o psicólogo escolar.

Equidad e inclusión educativa:

Se recomienda incluir por igual a todos los estudiantes en las actividades de las variaciones, poniendo énfasis en aquellos con discapacidad, alumnos en situación de calle, con aptitudes sobresalientes, con enfermedades crónicas, entre otras condiciones. Si tiene dudas puede consultar el documento *Equidad e Inclusión (Modelo educativo. México: SEP, 2017)* y el Artículo primero de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, disponibles en los siguientes enlaces:

Equidad e Inclusión:

<http://www.sems.gob.mx/work/models/sems/Resource/12302/1/images/equidad-e-inclusion.pdf>

Artículo primero: http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/1_150917.pdf

Para su vida diaria:

Le sugerimos que, respecto a las personas difíciles, deje ir el apego, la aversión y la indiferencia que experimenta hacia ellas.

Evaluación de la lección

De acuerdo con 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 distinguen qué emociones, pensamientos y conductas realizan hacia personas que consideran difíciles.					
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					