

1.2

Un curso que me ayuda a lograr mis metas

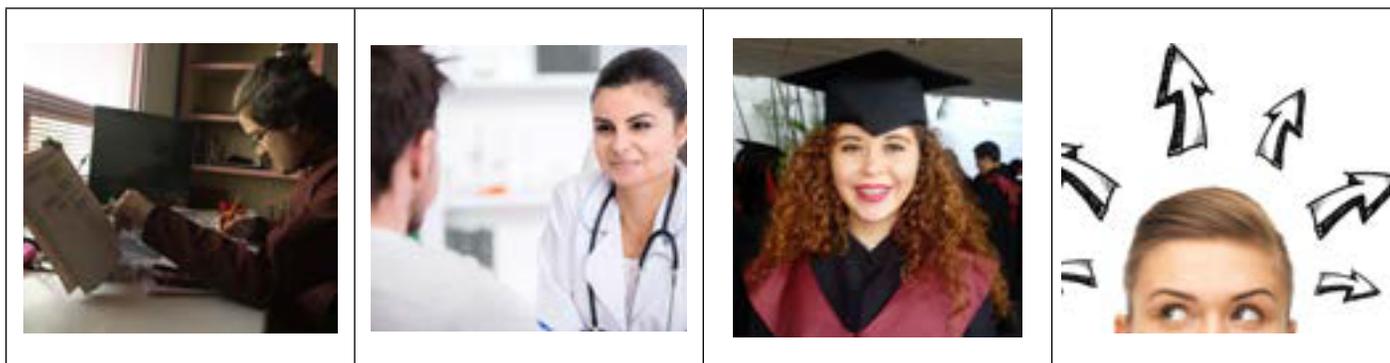
“Es durante nuestros momentos más oscuros cuando tenemos que centrarnos para ver la luz.”
Aristóteles

La meta personal de Lucía es acreditar su examen final de Filosofía en la primera oportunidad y sin tener que irse a extraordinario. En años anteriores ha intentado hacer lo mismo en otras asignaturas, sin embargo no le ha sido posible porque por más que estudia, el día que presenta el examen se pone tan nerviosa que se bloquea. Su ansiedad no la deja pensar claramente.

¿Te ha pasado algo similar? ¿Consideras que es importante que Lucía controle su ansiedad para pasar el examen? Regular las emociones te ayudará a cumplir tus metas personales.

El reto es Identificar la importancia de regular tus emociones para alcanzar tus metas personales.

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



a. ¿Qué metas consideran que quieren alcanzar los jóvenes de las imágenes?

b. ¿Qué emociones pueden regular para alcanzar sus metas?

c. ¿Cómo las emociones impulsan u obstaculizan el logro de metas personales?

Actividad 2. Individualmente completa la siguiente tabla aquí o en tu cuaderno. Al terminar sigue las instrucciones de tu profesor y comparte tu tabla con tu grupo. Identifica diferencias y similitudes.

| Escribe una o dos de tus metas personales. | ¿Qué emociones te ayudan a lograr tus metas? | ¿Qué emociones no te ayudan a lograr tus metas? |
|--|--|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Reafirmo y ordeno

Manejar tus emociones te permitirá cultivar una actitud responsable, positiva y optimista que te ayudará a desempeñarte con éxito en las actividades cotidianas y así alcanzar más fácilmente tus metas personales.

La buena noticia es que tienes la capacidad de aprender a regular tus emociones y a hacerlas tus aliadas. Durante estas lecciones te daremos herramientas que te ayudarán a autorregularte para que vivas con mayor bienestar.



Para tu vida diaria

Comenta con los integrantes de tu familia una meta personal que hayan tenido en el pasado y cómo sus emociones facilitaron u obstaculizaron su logro. Para concluir, dialoguen sobre la importancia de aprender a manejar las emociones para que jueguen a su favor y no en su contra.

¿Quieres saber más?

Rafael Bisquerra escribe acerca de la importancia de buscar el bienestar emocional. Entra a la dirección <http://www.rafaelbisquerra.com/es/competencias-emocionales/regulacion-emocional.html> o da clic para encontrar una breve descripción del concepto de regulación emocional y su importancia.

CONCEPTO CLAVE

Autorregulación. Se relaciona con cómo la persona maneja su mundo interno para beneficio propio y de los demás. Las competencias que la integran son: autocontrol emocional, orientación a los resultados, adaptabilidad y optimismo.¹

¹ Fragoso-Luzuriaga, Rocío. Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto?, Revista Iberoamericana de Educación Superior, vol.6, no.16, México, may. 2015. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-28722015000200006