

Autorregulación:

Lección 11 Actuar diferente

Introducción

La Lección 11 de Autorregulación titulada “**Actuar diferente**”, tiene por objetivo **realizar acciones que beneficien a los demás y evitar conductas que los dañen a través de tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y conducta; y de desarrollar planes y estrategias para cambiar el comportamiento.**

Las variaciones de ésta lección se enfocan al trabajo con la fase de MAPA, que tienen el propósito de dar estrategias para modificar la conducta y así poder realizar acciones que nos eviten dañar a los demás a través de tomar conciencia de la relación que existe entre emoción, cognición y conducta; así como desarrollar planes y estrategias para transformar un comportamiento dañino en uno que promueva el bienestar.

A través de las lecciones de Autorregulación hemos venido trabajando diferentes estrategias que favorecen en nosotros una conducta más consciente, responsable y constructiva, aprendiendo a regular las emociones que no ayudan al bienestar, como el enojo o la frustración. Por esta razón, en la variación 11.5 se aplica nuevamente la estrategia MEROP, para desarrollar un plan que posibilite cambiar la manera en la que actuamos.

Las siglas del acrónimo **MEROP** significan:

- **Meta:** aquello que me propongo cambiar
- **Resultado:** lo que voy a obtener
- **Obstáculo:** lo que me dificulta cumplir mi meta
- **Plan de acción:** establecer la estrategia

A continuación se presentan las seis variaciones de esta lección y sus objetivos.

Variación	Objetivo Que los estudiantes:
11.1 Círculos viciosos	Analicen el efecto del enojo en sí mismos y en sus relaciones con los demás.
11.2 Aprender disfrutando	Valoren el efecto de disfrutar una actividad escolar en el desempeño y clima del aula.
11.3 Cuando es mejor callar	Diseñen una estrategia para evitar expresar el enojo con violencia o con agresión.
11.4 Círculos virtuosos	Valoren los efectos de contribuir al bienestar de otros, de sí mismos y del entorno.

11.5 Aguantarme las ganas	Apliquen la técnica MEROP para evitar comportamientos dañinos.
11.6 Las ventajas de beneficiar a otros	Valoren los efectos de expresar aprecio, gratitud o apoyo a compañeros o maestros.

Antes de implementar, les invito a revisar cada una de las variaciones de la lección 7 en conjunto con su equipo docente, esto puede ayudarles a todos a obtener la visión de toda la lección y así facilitar su implementación.

Para esta fase de planeación, recuerden que en la sección de **Recursos Adicionales** podrán encontrar más herramientas que les pueden apoyar en la enseñanza y en el proceso de implementación. En la sección de **Consejos** podrán conocer experiencias de éxito en la aplicación de las variaciones o comentarios que les pueden servir para mejorar su entendimiento del tema. En la sección de **Preguntas Frecuentes** encontrará respuestas a muchas dudas que han surgido o que pueden surgir.

Conclusión

Sobre la implementación del programa

Mediante los foros, los tutores manifiestan que el programa les ha sido de ayuda tanto a nivel personal como en su labor docente. Asimismo, expresan que pueden percibir cambios de actitud en los jóvenes de quienes notan mayor capacidad para autorregularse, reconociendo que desarrollar estas actividades con los jóvenes promueve una mejor comunicación docente-estudiante y un mejor clima en el aula y en el plantel en general. De acuerdo a esto, destacan también la importancia de la participación de los directivos en las actividades.

De los aspectos que los tutores comparten con respecto al trabajo realizado en las Comunidades Virtuales de Asesoría, es que les permitió estar en contacto con tutores de todo el país, compartiendo experiencias y consejos que les facilitaron la implementación.

Sobre el contenido de la lección

En los comentarios se expresa que hay claridad en torno a los conceptos de esta lección. Los tutores comentan que las estrategias de autorregulación planteadas en la lección 11 y, en general, en el resto de las lecciones de Autorregulación, son eficaces para los estudiantes y para los docentes. Algunas de las estrategias mencionadas son: la técnica de atención a la respiración, postergar la gratificación, cambio cognitivo, mantener la calma y ser personas empáticas, con las que, según expresan, los jóvenes reducen su enojo o conductas agresivas.