

Autorregulación:

Lección 6 ¿Cómo nos controlan las emociones?

Introducción

Bienvenidas y bienvenidos a la Comunidad Virtual de Asesoría Construye T.

La lección 6 de autorregulación llamada “¿Cómo nos controlan las emociones?”, tiene como objetivo general que **los estudiantes reconozcan los mecanismos por los que las emociones "nos controlan"**.

En esta lección de Autorregulación el foco está en identificar de qué manera somos controlados por las emociones, cuáles son los mecanismos para que esto suceda: 1) el estar distraídos y 2) el “engancharnos” a ellas; y cuáles son las estrategias para evitar dichos mecanismos, aprender a soltar y ser libres del control de nuestras emociones. En una de las variaciones se cita al médico británico Havelock Ellis: “El arte de vivir implica saber cuándo aferrarse y cuándo dejar ir”. En esta lección podremos ver cómo se puede aprender este arte.

Le invitamos a usted y a los docentes de su plantel a leer y analizar las seis variaciones de la lección, considerando introducción, objetivos y resumen, además les sugiero revisen la sección de “**Recursos Adicionales**”. De esta manera, podrá tener una visión panorámica de la lección, pues los temas son complementarios.

A continuación, se describen los objetivos de cada una de las seis variaciones.

Variación	Objetivo Que los estudiantes:
6.1. ¿Qué quiere decir que las emociones te controlen?	Identifiquen momentos en que las emociones los "controlan" a través de un ejemplo y situaciones personales.
6.2. Camarón que se duerme, se lo lleva la corriente.	Argumenten porqué la distracción es un mecanismo que propicia que las emociones los "controlen".
6.3. Salir del río de la emoción.	Comprendan porqué estar atento impide que las emociones los "controlen".
6.4. ¿Enfocarme en lo que no me ayuda?	Examinen los momentos por los que transita la atención al "engancharse" con una emoción.
6.5. ¿Quién atrapa a quién?	Analicen que, a través de la atención, es posible soltar las emociones que no nos ayudan pues somos nosotros quienes nos "enganchamos" a ellas.

6.6. Cuando llega el huracán.

Reflexionen en las características de la atención cuando las "emociones los controlan" en una situación que se vive en una clase.

Antes de implementar, les invito a revisar cada una de las variaciones de la lección 6 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.