

# Autorregulación:

## Lección 10 Regular emociones que no nos ayudan.

### Introducción

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

La Lección 10 de Autorregulación, titulada “**Regular el Estrés**”, tiene como objetivo **aplicar estrategias de cambio cognitivo para regular el estrés en el contexto académico y en la vida personal.**

De acuerdo a la secuencia de las lecciones, se han venido presentado las estrategias de regulación emocional del **MAPA** para modificar nuestra valoración cognitiva, este acrónimo significa:

- **M**undo.
- **A**tención.
- **P**ensamiento.
- **A**cción.

El estrés es una respuesta emocional que se produce cuando pensamos que nuestros recursos —tanto internos como externos— son insuficientes para hacerle frente a una situación que pone en riesgo nuestro bienestar personal. Cumple una función biológica importante, pero cuando se es incapaz de canalizarlo, terminará afectando física y emocionalmente. Para trabajar con el estrés es necesario identificar los procesos y los pensamientos que generan dicha situación; reinterpretar la manera en la que se suele vincular con los eventos estresantes, e incorporar nuevas estrategias que permitan actuar de manera distinta frente a tales eventos.

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

Variación	Objetivo Que los estudiantes:
10.1 ¿Estrés?	Argumenten cuándo el estrés puede ser útil y cuándo no lo es en una situación.
10.2 Las serpientes del estrés.	Aprendan a reconocer pensamientos disfuncionales asociados a situaciones estresantes para desarticularlos.
10.3 Trabajar con la crítica.	Interpreten la crítica de manera constructiva.
10.4 Ver el problema con otros ojos.	Resuelvan un dilema considerando diferentes perspectivas.

<b>10.5 El anillo del rey.</b>	Revaloren una situación a partir de considerar que no es permanente.
<b>10.6 ¿El problema tiene solución?</b>	Comprendan las ventajas de elegir enfrentar un problema con calma en vez de con angustia.

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

Los tutores que se involucraron en la participación de los foros en sus aportaciones expresan satisfacción, al descubrir que el trabajar las lecciones con sus estudiantes les permitió a su vez trabajar el autoconocimiento y autorregulación desde su propia experiencia, lo cual consideran un factor importante para el éxito de la implementación.

Se rescatan comentarios relacionados con el aprendizaje que se obtuvo de la implementación del programa, de los cuales destacan:

- Es importante dar un seguimiento más puntual al desarrollo del programa estando al pendiente de las necesidades de docentes y alumnos involucrado.
- El docente debe ser empático con los estudiantes con respecto a su desarrollo dentro de la institución, para poner en práctica acciones que ayuden a mejorar su desempeño integral como persona y facilitarles otro tipo de aprendizajes.
- Coordinar Construye T implica el desarrollo de habilidades como planeación, ejecución y trabajo en equipo.
- Analizar la práctica educativa desde lo que se puede lograr si se toman en cuenta las emociones, tanto de los propios docentes como las de los alumnos.
- El trabajo de las habilidades socioemocionales requiere a su vez un trabajo personal primero como docentes, que no basta con la sensibilización.

### Sobre el contenido de la lección

Una de las conclusiones que se observan en los foros, es que los contenidos de esta lección sobre el estrés fueron oportunos en esta época de cierre de semestre y evaluaciones. Varios tutores hicieron referencia a que la estrategia PARAR, resulta muy útil en el trayecto de este fin de cursos tanto para ellos como para sus estudiantes. Se refiere mucho interés acerca del tema del estrés.

Los tutores generaron una discusión en cuanto a los factores que pueden causar estrés en los estudiantes, y la forma en que éste puede afectar su rendimiento escolar; una de las causas que se mencionan es la falta de confianza en sí mismos, el miedo al qué dirán y a la burla de sus compañeros, razón por la cual algunos se abstienen de participar en las actividades.

Ante estas situaciones a las que se enfrentan los jóvenes, los tutores reconocen que todas las variaciones de esta lección resultan significativas, las más comentadas fueron las variaciones 10.1 y 10. 6, ya que en estas se trabajan las estrategias de regulación del estrés.