

Autorregulación:

Lección 3 ¿Qué es la regulación emocional?

Introducción

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

La Lección 3 de Autorregulación titulada, “**¿Qué es la regulación emocional?**”, tiene como objetivo es **identificar las principales familias de estrategias de regulación emocional**.

Con esta lección se pretende profundizar en el tema de regulación emocional. Como podrá leer en el material de esta lección, el psicólogo Daniel Goleman, experto en Inteligencia Emocional, afirma que “La habilidad de hacer una pausa y no actuar por el impulso se ha vuelto un aprendizaje crucial en la vida”. Si podemos reflexionar con los estudiantes sobre cómo opera este fenómeno y facilitarles el darse cuenta de las desventajas que acarrea este tipo de conducta impulsiva, les será más sencillo identificar y comenzar a usar las estrategias para regular emociones.

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 sugerimos revisen la sección de “**Recursos Adicionales**”. De esta manera, podrá tener una visión panorámica de la lección, pues los temas son complementarios.

A continuación le presento las seis variaciones de esta lección con sus objetivos específicos:

Variación	Objetivo Que los estudiantes sean capaces de identificar:
3.1. Los problemas de reprimir lo que sientes	Algunas desventajas de reprimir las emociones
3.2 Desventajas de dejarse llevar por las emociones	Algunas desventajas de reaccionar impulsivamente.
3.3 Entender las emociones	Las ventajas de utilizar el Mapa para navegar las emociones.
3.4 Ahorrarnos algunos problemas	Que las emociones se pueden regular al trabajar con las situaciones que las detonan.
3.5 Las emociones y la atención	Que las emociones se pueden regular al cambiar el foco de atención.

3.6 Regular las emociones entrenando la mente.

Que las emociones se pueden regular al trabajar con su aspecto cognitivo.

Antes de implementar, les invito a revisar cada una de las variaciones de la lección 3 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

Por medio de los foros, se detectaron muchos comentarios de tutores con respecto a las diversas dificultades que viven los estudiantes día con día y que influyen en su experiencia escolar; del mismo modo se describe una gran variedad de circunstancias como el desánimo, enojo y estrés por no poder cumplir con algunos requerimientos académicos que tienden a derivar en frustración, y es uno de los motivos por los que algunos estudiantes se dan de baja por lo que los tutores reflexionan que es muy importante apoyarlos emocionalmente comprendiendo su circunstancia.

Otros problemas que se mencionan son la ausencia de miembros de la familia, causa de la migración, y divorcios. Algunos docentes comentan que las herramientas de Construye T les han ayudado mucho en los cierres de ciclo escolar para poder lidiar efectivamente con el estrés y la sobrecarga de trabajo.

Sobre el contenido de la lección

Los comentarios de los tutores al cierre del trabajo de esta lección, destacan la importancia de aplicar la herramienta de PARAR y aprender a no dejarse llevar impulsivamente por las emociones, así como de la herramienta MAPA.