

# Autorregulación:

## Lección 4 Nuestros botones

### Introducción

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

La lección 4 de Autorregulación llamada “**Nuestros botones**”, tiene como objetivo general es que **los estudiantes analicen las condiciones que detonan emociones que ayudan a promover bienestar, y aquellas que detonan emociones que no ayudan, para eventualmente aprender a fortalecer las primeras y regular la intensidad, duración y frecuencia de las segundas.**

Por medio de la implementación de esta lección se busca profundizar en la importancia que conlleva el aprender a regular nuestra conducta, a través de identificar las situaciones denominadas como “botones”, así como reflexionar acerca de cómo estas situaciones son las que disparan o activan en nosotros esas emociones que, en ocasiones, no nos ayudan a responder con asertividad y a establecer límites.

Para lograr que las emociones no nos controlen debemos conocer la causa del problema, pues esto puede complicarnos encontrar la solución. Como decía Aristóteles: “No se puede desatar un nudo, sin saber cómo está hecho”.

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 le sugerimos revisar 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<br>Que los estudiantes:  |
|-------------------------------------|---|
| 4.1 Los botones del día.            | Identifiquen dos "botones" que disparan emociones a lo largo día.   |
| 4.2 Mi diario de emociones.         | Utilicen un diario para registrar los "botones" que disparan las emociones que ayudan y que no ayudan.      |
| 4.3 Convivir y sentir.              | Comprendan en qué situaciones las relaciones interpersonales disparan emociones que ayudan y que no ayudan. |
| 4.4 El botón del enojo.             | Reconozcan situaciones que disparan el enojo.   |
| 4.5 Lugares que disparan emociones. | Analicen qué entornos disparan emociones que les ayudan y que no les ayudan.                                |

---

#### 4.6 El botón de la ansiedad académica.

Reconozcan situaciones que detonan ansiedad en el contexto académico.

---

Antes de implementar, le invito a revisar cada una de las variaciones de la lección 4 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

Hubo una referencia importante respecto a la importancia de cultivar el trabajo de las HSE en los propios docentes, ya que no se puede dar o enseñar lo que no se tiene o sabe.

También se hizo referencia a la importancia de relacionar los aprendizajes de autoconocimiento con los de autorregulación. Por otro lado comentaron algunos tutores sobre la importancia de asegurar el acceso a internet en los distintos planteles para facilitar el acceso al material del programa.

### Sobre el contenido de la lección

Los tutores aportaron diversas experiencias y aprendizajes de los estudiantes respecto a la importancia de controlar las emociones; esto partiendo de la reflexión que hicieron algunos tutores con respecto a que en ocasiones pueden llegar a presentarse reacciones violentas en los estudiantes bajo ciertas circunstancias, así como sus niveles de sensibilidad respecto a interacciones inesperadas con sus compañeros.

Comentaron que las variaciones que más impacto causaron fueron la 4.2 Mi diario emocional, 4.4 El botón del enojo y la 4.6 El botón de la ansiedad académica. Se comentó que les fue de mucha utilidad a los estudiantes para aprender a reconocer y seguir nombrando el amplio espectro de emociones que experimentan, así como a identificar los botones que disparan experiencias de enojo y ansiedad.