

Autoconocimiento:

Lección 11 Estrategias para regular las emociones

Introducción

Bienvenidos y bienvenidas nuevamente a la Comunidad Virtual de Asesoría Construye T.

La Lección 11 de Autoconocimiento, llamada **“Estrategias para entrenar las emociones”**, tiene como objetivo general **que los estudiantes utilicen estrategias para regular sus emociones**.

A todos nos ha ocurrido que, sin darnos cuenta, nos dejamos llevar por nuestras emociones y reaccionamos de forma impulsiva e inadecuada al contexto, lo que nos trae problemas. Cuando aprendemos a identificar lo que sentimos, y podemos nombrar las emociones que experimentamos, podemos comenzar a construir el principio de la regulación emocional. A partir de este conocimiento, podemos aplicar estrategias que nos ayuden a reconocer nuestros estados emocionales y cómo nos sobrepasan, para así poder modificarlos.

En cada variación aprenderemos diferentes maneras de reconocer aquello que sentimos, y así aplicar estrategias que nos permitan actuar de manera constructiva, incluso en situaciones adversas. Una de estas estrategias es reconocer las sensaciones en el cuerpo y aprender a PARAR en lugar de reaccionar impulsivamente. Otra estrategia es identificar que aunque nos sintamos mal, podemos actuar de maneras constructivas. Asimismo, también revisaremos cómo elaborar un plan para estar preparados en el momento que una situación inesperada nos rebase emocionalmente; aprenderemos que trabajar efectivamente con lo que sentimos requiere de perseverancia pues necesitamos generar experiencias que difieren de nuestro comportamiento habitual, y finalmente reconoceremos aquellas emociones que experimentamos con mayor frecuencia en el contexto académico.

A continuación les presento las seis variaciones junto con sus objetivos específicos:

Variación	Objetivo
11.1 Si te acuerdas, aplica PARAR y regresa la atención a tu cuerpo.	Utilicen las sensaciones corporales para tomar distancia de la fuerza de las emociones que generan reacciones destructivas.
11.2. ¿Qué haces cuando te sientes mal?	Identifiquen qué pueden hacer cuando se sienten mal.
11.3. Si puedes, evita la situación.	Identifiquen los desbalances de la atención y las desventajas que estos traen a su vida.
11.4. “Houston, ¡tenemos un problema!”.	Establezcan un plan para actuar de una manera diferente ante una emoción.

11.5. Aprender a surfear.	Reconozcan que trabajar con las emociones implica perseverancia y cometer errores.
11.6. Mis emociones recurrentes en la escuela.	Identifiquen las emociones más recurrentes que sienten en la escuela.

Les recuerdo la importancia de consultar la sección de **Recursos Adicionales**, en la que pueden encontrar más herramientas que les pueden apoyar en la enseñanza y en el proceso de implementación. También les invito a revisar la sección de **Consejos**, que les puede ser de utilidad para conocer cómo otros compañeros nos comparten sus experiencias de éxito en la aplicación de las variaciones, así como comentarios que les pueden servir para mejorar su entendimiento del tema. Por último, la sección de **Preguntas Frecuentes** ofrece respuestas a muchas dudas que han surgido o que pueden surgir, sobre la implementación del programa y de las lecciones.

Conclusión

Sobre la implementación del programa

La mayoría de los tutores mencionan que les resultó muy grato y enriquecedor aprender de tutores de otras regiones del país, así como contar con el apoyo del asesor. No obstante, algunos manifiestan que en sus planteles aún falta generar el compromiso y el entusiasmo necesario para implementar el programa.

Se destaca que los contenidos de las lecciones han permitido que tanto estudiantes como docentes puedan conocer sus emociones, reconocer que son importantes y lo valioso que puede ser seguir aprendiendo del tema, a niveles individual y colectivo. Sin embargo, algunos tutores mencionan que el contenido de las variaciones resulta repetitivo, y que permanece el reto de cubrir los contenidos en 20 minutos.

Sobre el contenido de la lección

La mayoría de los tutores coincide en la utilidad de aprender a identificar nuestros botones, para poder desarrollar la capacidad de regular nuestras emociones. Se destaca de manera especial la importancia de la técnica de PARAR para tranquilizarse y no dejarse llevar por impulsos que pudieran derivar en comportamientos dañinos.

Una de las variaciones que causó mayor impacto fue la 11.3 “Si puedes, evita la situación”. Los estudiantes reportaron haberse identificado con el ejemplo mencionando en dicha variación, lo que les permitió recordar diversas situaciones desfavorables en las que podrían haberse comportado de manera distinta.

participar y conocer características que antes desconocían o no tenían presentes sobre sí mismos.