

# Autorregulación:

## Lección 5 Trabajar con la situación

### Introducción

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

La lección 5 de autorregulación, llamada “**Trabajar con la situación**”, tiene como objetivo general de esta lección es que **los estudiantes apliquen estrategias para evitar o modificar situaciones que detonan emociones según sea conveniente para él o ella.**

Al implementar estas variaciones, lo que se busca es enfocarse en las estrategias que podrán ayudarnos a evitar o transformar aquellas situaciones que hagan surgir en nosotros esas emociones que no nos ayudan.

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:
5.1 Evitarnos algunos problemas	Elaboren un plan para evitar o modificar situaciones que detonan emociones que no ayudan.
5.2 Para no arrepentirnos después	Asuman el compromiso de evitar comportamientos que generan malestar a sí mismos o a otros.
5.3 Cómo evitar sentirme mal.	Elaboren un plan de acción para descansar, comer y hacer ejercicio, como una medida para disminuir el malestar.
5.4 Ahorrarnos el coraje.	Elaboren un plan de acción para prevenir situaciones que detonan el enojo.
5.5 Atento y en calma.	Apliquen una técnica de atención para modificar una situación interna.
5.6 Trabajar el botón de la ansiedad.	Realicen un plan para modificar una situación que dispara la ansiedad en el contexto académico.

Antes de implementar, les invito a revisar cada una de las variaciones de la lección 5 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

Comentan que el proceso de autorregulación no concierne sólo a los estudiantes sino también a los mismos tutores y docentes, y según se expresa, se muestran dispuestos a trabajar con sus propias emociones y desarrollo de sus HSE y consideran que ése es uno de los aprendizajes obtenidos por la implementación del programa.

Se comenta que se percibe aceptación por parte de los alumnos hacia las herramientas propuestas por el programa y cambios positivos en su actitud y comportamiento.

Se expresa que el mayor reto es vencer la resistencia de algunos docentes hacia el programa.

Asimismo, se comenta en repetidas ocasiones que los recursos adicionales les resultaron útiles para reforzar los conceptos planteados en las lecciones, así como para contar con elementos para enriquecer su aplicación.

### Sobre el contenido de la lección

La lección 5, según lo expresado, les pareció pertinente para que, tanto docentes como estudiantes, tengan herramientas importantes de regulación emocional. Se expresa que los jóvenes han podido identificar las situaciones que les causan emociones negativas, para poder controlarlas y hasta el evitarlas.