

# 3.3

## Entender las emociones

### Introducción

Entender cómo funcionan las emociones es fundamental para regularlas. Para ayudar a los estudiantes a lograrlo, se les presentará el *Mapa para navegar las emociones*. Éste permite identificar que las respuestas fisiológicas, psicológicas y de conducta no son consecuencia de una situación por sí misma, sino de la manera en que cada persona la interpreta y valora.

Comprender este proceso, reconocerlo y recrearlo en expresiones artísticas y literarias permitirá que los estudiantes ejerciten por medio del análisis, la creación y la práctica, otras maneras de entender y regular sus emociones.

### ¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes identifiquen las ventajas de utilizar el *Mapa para navegar las emociones*.

### ¿Por qué es importante?

Porque los estudiantes obtendrán una herramienta para entender y regular sus emociones, misma que podrán utilizar en su vida cotidiana.

### Concepto clave

Regulación emocional

### Orientaciones didácticas

4 min. Grupal

**Introducción para los estudiantes**  
Lectura y reflexión del texto introductorio, de la cita y “El reto es”.

- Lea en voz alta el texto ante el grupo.
- Pida a los estudiantes que se identificaron con la primera situación que levanten la mano. Haga lo mismo con la segunda y tercera situación. Mencione que en esta variación, y a lo largo de todo el curso sobre autorregulación, entenderán sus emociones y cómo regularlas para saber qué hacer ante las situaciones que las detonen.

5 min. Individual

### Actividad 1

Lectura del cuento corto *Escalofriante*, de Thomas Bailey Aldrich.

- Pida a un estudiante que lea en voz alta el cuento. Al finalizar, solicite al grupo que escriba las emociones, pensamientos y conductas que la mujer del cuento pudo haber experimentado.
- Se trata de contactar con los distintos componentes de las emociones

Comunicación

# 3.3

## Los mecanismos de las emociones

“Nadie puede hacerte sentir inferior sin tu consentimiento.”  
Eleanor Roosevelt.

¿Te ha pasado que cuando se acerca la chica o el chico que te gusta, aunque quisieras hablarle, te quedas mudo. ¿O te ha pasado que supones que tus compañeros se burlarán de tus opiniones y prefieres no participar en clase? ¿Alguna vez los exámenes te han hecho sentir tanta ansiedad que se te olvida todo y terminas reprobando? Estos ejemplos ilustran la manera en que se presentan las emociones y cómo respondemos ante ellas. Afortunadamente, tenemos la posibilidad de modificar este proceso. El reto es conocer el *Mapa para navegar las emociones*, que te ayudará a comprender cómo funcionan éstas y de qué manera podemos regularlas.

**Actividad 1.** Un compañero o compañera leerá en voz alta el siguiente cuento corto de Thomas Bailey Aldrich. Escuchen con atención:

**Escalofriante** Una mujer está sentada sola en una casa. Sabe que no hay nadie más en el mundo: todos los otros seres han muerto. Golpean a la puerta.

a. En parejas escriban aquí o en su cuaderno qué emociones piensan que experimentó la mujer del cuento cuando oyó los golpes en la puerta, qué fue lo que pudo haber pensado y qué consideran que hará después.

**Actividad 2.** El *Mapa para navegar las emociones* puede ayudarte a entender cómo fue que la mujer del cuento vivió esta experiencia. Analicen el MAPA:

Trabajar → Regular → Cambio → Modulación

Mundo Situación → Atención → Pensamiento → Acción

www.sems.gob.mx/construyet

Autorregulación | 1

a partir de la empatía con un personaje literario.

8 min. Grupal

## Actividad 2

### Identificación de las ventajas del Mapa para navegar las emociones.

- Pida a los alumnos que analicen con atención el esquema del *Mapa para navegar las emociones* y ejemplifique con el cuento, respondiendo a las dudas.
- Es importante que los estudiantes identifiquen las ventajas del MAPA en su vida cotidiana. Regular las emociones implica que el individuo influya en la frecuencia, duración e intensidad con la que experimenta, expresa o responde a una emoción. Cada etapa del MAPA señala una familia de estrategias (selección y modificación de la situación; regulación de la atención, cambio cognitivo y modulación de las respuestas) que podemos usar para regular las emociones. Ya sea para fortalecer aquellas que nos ayudan o para disminuir las que no nos ayudan. En este modelo, una emoción se refiere a un conjunto de factores psicológicos, físicos y de conducta que se retroalimentan entre sí. Las emociones se desenvuelven y manifiestan en un proceso que consta de cuatro fases interconectadas: Mundo, Atención, Pensamiento y Acción, las cuales se enmarcan dentro un contexto. De ahí que el modelo se llame MAPA.

1 min. Grupal

### Reafirmo y ordeno

- Pida que un voluntario lea en voz alta el texto. Retome los comentarios de los estudiantes sobre su utilidad en la vida cotidiana.

Lección 3. ¿Qué es la regulación emocional?

Los mecanismos de las emociones

a. Ahora lean lo siguiente:

Alguien golpea a la puerta (mundo/situación), la mujer está atenta al sonido de los golpes (atención), piensa algo acerca de este sonido (pensamiento) y finalmente actúa (acción).

b. Reflexionen acerca de las ventajas de llevar a cabo el proceso que destaca el MAPA y qué utilidad podría tener esto para sus vidas.

#### Reafirmo y ordeno

Conocer el *Mapa para navegar las emociones* puede ser muy útil. Diferenciando cada una de sus partes, es posible regular o modificar nuestras emociones según nuestras necesidades y posibilidades. Es una herramienta que podemos utilizar en la vida cotidiana, ya que al modificar la valoración que hacemos de las situaciones, nuestras respuestas pueden ser también diferentes.

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección



#### Para tu vida diaria

En casa, comparte con tu familia el *Mapa para navegar las emociones* y comenten cómo podría serles útil. Pueden poner como ejemplo algo que haya pasado recientemente dentro de la familia y que haya provocado distintas emociones.

#### ¿Quieres saber más?

Para conocer otras estrategias para regular o modificar algunas partes del proceso que te presentamos en este MAPA, te compartimos este video chileno sobre Charlotte: [https://www.youtube.com/watch?v=QVBKrnY\\_vRdk](https://www.youtube.com/watch?v=QVBKrnY_vRdk)

#### CONCEPTO CLAVE

**Regulación emocional.** Proceso en que el individuo influye en las emociones que siente, en cómo las experimenta o en cómo las expresa.<sup>1</sup>

1 Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. <http://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>

2 | Autorregulación



CONSTRUYE T

[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)

1 min. Individual

### Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

Pida que escriban en su cuaderno lo que consideran más relevante de la lección.

1 min. Individual

### Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más?, Concepto clave

- Invite a sus estudiantes a poner en práctica las actividades de la secciones.

## Aplicaciones para el aula y su vida diaria

*El Mapa para navegar las emociones* es una herramienta que puede ser utilizada en la vida cotidiana. En el aula, ser conscientes de este proceso y de la posibilidad de modificar las respuestas en distintos momentos del mismo, puede facilitar tanto los procesos de aprendizaje como las relaciones interpersonales en sí mismas, favoreciendo un ambiente de confianza y seguridad.

Intente analizar desde esta perspectiva sus relaciones con los otros y consigo mismo en los diferentes aspectos de su vida y reflexione acerca de su utilidad.

Puede consultar el trabajo de Alexia Aramendi para conocer un poco más sobre el modelo, en el enlace: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/17470/1/TFG-B.826.pdf>

## Evaluación de la lección

De acuerdo a las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión.

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
El 50% de los estudiantes identificaron las ventajas del MAPA para navegar las emociones.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades.					
Se logró un clima de confianza en el grupo.					

**¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al realizar las actividades?**

**Dificultades o áreas de oportunidad**

**Observaciones o comentarios**