

1.4

¿Por qué me hablan de emociones en la escuela?

“El único verdadero viaje de descubrimiento consiste en no buscar nuevos paisajes, sino en mirar con nuevos ojos.”
Marcel Proust

Los seres humanos somos integrales porque no somos solamente cuerpo, mente o emociones, sino que estamos compuestos por dimensiones como: la cognitiva, la biológica, la psicológica, la afectiva, la social y la moral. Estas dimensiones nos hacen crecer, desarrollarnos y construir una identidad personal de forma dinámica. Por eso es importante reconocer en ellas logros y potencialidades de acuerdo con nuestra edad y con el **contexto** social en el que nos movemos. En la escuela, aunque no siempre nos demos cuenta, se trabaja para desarrollarlas de forma tal que se complementen unas a otras y den lugar a que cada vez seas capaz de hacer más cosas, hacerlas mejor y aplicar lo que sabes en distintos ambientes y situaciones. Por eso hablaremos de emociones, de las tuyas y de las de las personas con quienes convives, de las oportunidades para aprovecharlas y del impacto que tienen en tu formación académica y personal.

El reto es explorar la relación que existe entre la regulación emocional y el logro de las metas académicas.

Actividad 1. Lee los siguientes casos:

<p>Dos integrantes de mi equipo no hicieron la parte del proyecto que les correspondía. Si nos toca exponer hoy, vamos a sacar 5 por no cumplir. La verdad prefiero trabajar por mi cuenta y no con otros.</p>	<p>Puse atención en clase, hice los trabajos, las tareas y estudié, pero al momento del examen mi mente se quedó en blanco...</p>	<p>Ayer tuvimos un problema familiar fuerte y no dormí bien. Se me hizo tarde y no entré a la primera hora de clases. En la segunda le pedí permiso al profesor de entrar, me dejó pasar pero me llamó la atención delante de todos y ya no entendí nada.</p>
--	---	---

<p>En los primeros exámenes me fue muy bien, mejor que a quienes se “mataron” estudiando. Creo que con mi inteligencia basta, esto es más fácil de lo que decían y eso me da gusto.</p>	<p>Me pasé toda la semana haciendo un trabajo y cuando lo entregué la maestra no lo leyó, sólo puso su firma y ya. No se vale.</p>	<p>El chavo que me gusta se sentó junto a mí, volteó a verme y sonrió. Mi amiga Ana lo vio y me hizo muecas, no quise pero me ganó la risa... ¿Qué dijo el profesor?</p>
---	--	--

Actividad 2. Reflexiona:

- a. ¿Te ha pasado algo similar?
- b. ¿Qué emociones identificas en cada caso?
- c. ¿Qué pasaría si se dejan llevar por esa emoción?
- d. ¿Piensas que afectaría su desempeño en la escuela? ¿Por qué?

Actividad 3. En parejas, elijan uno de los casos y comenten las posibles consecuencias para el desempeño académico de la persona que lo vivió, así como lo que hubieran hecho ustedes en ese caso.

Reafirmo y ordeno

Aprender a regular las emociones sirve para lograr un estado de bienestar, para relacionarte bien con las demás personas y para mantenerte en equilibrio al desarrollar tus actividades. Cuando aplicamos esa regulación a las distintas situaciones que vivimos en la escuela, también se beneficia el aprendizaje y el avance en el logro de las metas que nos proponemos en cada asignatura, en el semestre o en todo el bachillerato.

En este curso iremos paso a paso revisando y aplicando estrategias de regulación emocional para atender las emociones, reconocer la importancia del bienestar emocional, aprender a aprovechar lo que sentimos en la convivencia con otras personas y en general para favorecer tu experiencia personal y académica.



GLOSARIO

Contexto: Son las circunstancias que conforman una situación. Cuando hablamos de un contexto social, se incluyen personas, edificios, ambientes, así como la dinámica de las relaciones.

Para tu vida diaria

Comenta con tu familia el tema de esta lección y conversen sobre los recursos que emplean para la regulación de emociones en la casa o en otras escuelas, en el trabajo y en las relaciones cotidianas con otras personas.

Sigue trabajando en el reconocimiento de tus emociones y la forma en que reaccionas ante ellas. Esto te ayudará a clarificar tu respuesta emocional en las siguientes lecciones.

¿Quieres saber más?

Puedes revisar el siguiente video de la plataforma Aprende 2.0 de la Secretaría de Educación Pública. Esta dirigido a estudiantes de secundaria, pero también resultará útil para ti:

<https://recursos.aprende.edu.mx/#/recurso/3188/video>

CONCEPTO CLAVE

Regulación emocional: Es la capacidad de mantener el equilibrio ante las posibles respuestas de cada persona tras experimentar una emoción.¹

1. Bisquerra Alzina, R. & Filella Guiu, G. (2018) Análisis del vocabulario emocional en el profesorado de lengua. Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 21(1), 161–172. DOI: <http://dx.doi.org/10.6018/reifop.21.1.298421>