

# CUADERNO DE TRABAJO PARA ESTUDIANTES

APRENDIZAJE  
**SOCIOEMOCIONAL**

CONSTRUYE T



Autorregulación



Conoce T



Relaciona T



Elige T

## **Manual de Aprendizaje Socioemocional**

### **Curso de Autoconocimiento**

#### **Orientaciones didácticas para docentes**

Derechos Reservados © 2018

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD)

Montes Urales 440

Col. Lomas de Chapultepec, Del. Miguel Hidalgo

C.P. 11000, Ciudad de México

Todos los derechos están reservados. Ni esta publicación ni partes de ella pueden ser reproducidas, almacenadas mediante cualquier sistema o transmitidas, en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, de fotocopiado, de grabado o de otro tipo, sin el permiso previo del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo.

Esta publicación fue realizada en el marco del Proyecto 00095479 “Cuarta Fase: Apoyo a las y los jóvenes del tipo medio superior para el desarrollo de su proyecto de vida y la prevención de conductas de riesgo, Programa Construye T”, pudiendo ser utilizada de forma ilimitada por la Subsecretaría de Educación Media Superior de la Secretaría de Educación Pública, como asociada en la implementación de este proyecto.

El PNUD forja alianzas con todos los niveles de la sociedad para ayudar a construir naciones que puedan resistir las crisis; promueve y sostiene un tipo de crecimiento que mejora la calidad de vida de todos. Presentes sobre el terreno, en cerca de 170 países y territorios, ofrecemos una perspectiva global y un conocimiento local al servicio de las personas y las naciones.

#### **Diseño curricular y de contenidos**

Atentamente Consultores, A.C.

#### **Desarrollo de contenidos**

Colectivo para el Desarrollo Educativo Albanta, S.C.

Atentamente Consultores, A.C.

#### **Revisión técnica del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD)**

Angélica Ramírez Dávila

Nuria Yuriria Trejo Tinoco

Melisa Eréndira Chávez Guerrero

Jorge Arturo Romero González

Víctor Raúl González Ángeles

Claudia del Pilar Ortega González

#### **Corrección de estilo**

Jessica López Meza

#### **Edición**

Angélica Inés Pérez Ariza

#### **Ilustraciones**

Carlos Ignacio del Alto Vargas

#### **Diagramación**

Angeluz Torres Anaya

José Óscar Cote Pérez

#### **Diseño**

Rosa María Díaz Álvarez

#### **Diseño de portada y contraportada**

Delia Olvera García

## **Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo**

**Antonio Molpeceres**

Representante Residente del PNUD  
y Coordinador Residente del Sistema de las Naciones Unidas en México

**Katyna Argueta**

Directora de País

**Cynthia Valdés Galicia**

Directora del Programa de Reducción de la Pobreza y Competitividad

**Martha B. Hernández Zavala**

Coordinadora Técnica del Programa Construye T del PNUD

## **Secretaría de Educación Pública**

**Otto Granados Roldán**

Secretario de Educación Pública

**Sylvia B. Ortega Salazar**

Subsecretaria de Educación Media Superior

**Sofía Frech López-Barro**

Directora del Programa Construye T y Coordinadora Sectorial  
de Aprendizaje Socioemocional y Convivencia Escolar  
de la Subsecretaría de Educación Media Superior

## ÍNDICE

|  |    |
|--|----|
| <b>Introducción</b> .....  | 4  |
| <b>Lección 1.</b> ¿Por qué me hablan de emociones en la escuela? ..... | 5  |
| <b>Lección 2.</b> Mi potencial para regular mis emociones .....        | 7  |
| <b>Lección 3.</b> Los mecanismos de las emociones .....                | 9  |
| <b>Lección 4.</b> Los botones del día .....                            | 11 |
| <b>Lección 5.</b> Evitarnos algunos problemas .....                    | 13 |
| <b>Lección 6.</b> ¿Quién atrapa a quién? .....                         | 15 |
| <b>Lección 7.</b> Dale la mano a las emociones .....                   | 17 |
| <b>Lección 8.</b> La historia de la serpiente .....                    | 19 |
| <b>Lección 9.</b> Esto no es una pipa .....                            | 21 |
| <b>Lección 10.</b> Ver el problema con otros ojos .....                | 23 |
| <b>Lección 11.</b> Actuar diferente .....                              | 25 |
| <b>Lección 12.</b> Estrategias que contribuyen al bienestar .....      | 27 |

## Introducción

Las habilidades socioemocionales (HSE) son herramientas que permiten a las personas entender y regular sus emociones, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y mantener relaciones positivas, y tomar decisiones responsables (CASEL, 2015). Son habilidades que nos ayudan a interactuar constructivamente con los demás y a resolver problemas cotidianos con flexibilidad y creatividad (Durlak, 2015).

En este sentido, programas que busquen desarrollar estas habilidades en las aulas parten de una visión compartida por los países miembros de la OCDE (2015): la necesidad de brindar una formación integral caracterizada por un balance de habilidades cognitivas, sociales, emocionales y éticas que permita enfrentar los desafíos económicos, sociales y tecnológicos del siglo XXI (CASEL, 2015).

Construye T es un programa de la Secretaría de Educación Pública (SEP), en coordinación con el Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), dirigido a estudiantes de educación media superior en México. Sus objetivos son mejorar los ambientes escolares y promover el aprendizaje de habilidades socioemocionales en las y los jóvenes, para elevar su bienestar presente y futuro, y puedan enfrentar exitosamente retos académicos y personales (Construye T, 2018).

El presente material corresponde a una aproximación de enseñanza-aprendizaje de las habilidades socioemocionales dentro de las aulas del nivel medio superior en México. En este cuaderno de trabajo encontrarás 12 lecciones con actividades que llevarás a cabo durante este semestre para desarrollar la habilidad de Autorregulación.

## Lección 1 ¿Por qué me hablan de emociones en la escuela?



El reto es que identifiquen elementos del curso que contribuirán a su bienestar, a sus relaciones con otros y al logro de sus metas.

Los seres humanos crecemos y construimos nuestra identidad de forma dinámica en diversas dimensiones, como la cognitiva, la biológica, la psicológica, la afectiva, la social y la moral. En la escuela se trabaja para desarrollarlas, que se complementen y cada vez seas más capaz de hacer más cosas, hacerlas mejor y aplicar lo que sabes en distintos ambientes y situaciones. Por eso hablaremos de tus emociones y las de las personas con quienes convives, de las oportunidades para aprovecharlas y del impacto que tienen en tu formación académica y personal.

### Actividad 1

a. En parejas, lean 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>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> | <p>Ayer tuvimos un problema familiar 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 y ya no entendí nada.</p> |
|--|---|---|

b. Continúen en parejas. Reflexionen y respondan:

- ¿Qué emociones identifican en cada caso?

---



---



---

- ¿Qué pasaría si quienes narran su caso se dejan llevar por esa emoción?

---



---



---

- ¿Creen que podría afectar de alguna forma a sus metas? ¿Por qué?

---



---



---

### 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.

**¿Quieres saber más?**

Puedes revisar el video *Identificar y reconocer nuestras emociones* de la plataforma *Aprende 2.0* de la Secretaría de Educación Pública. Está dirigido a estudiantes de secundaria, pero también resultará útil para ti: <https://bit.ly/2QsRI5U>

**Actividad 2**

**a.** Individualmente, piensa en una situación que hayas vivido fuera de la escuela y que haya despertado en ti emociones que después te afectaron en algo que tenías planeado o en tu relación con otras personas.

- ¿Cómo te sentiste después de la situación?

---



---



---

- ¿Cómo te hubiera gustado actuar para que estas emociones no afectaran lo que ibas a hacer?

---



---



---

- ¿Crees que podrías aprovechar esas emociones para mejorar tu relación con otros? ¿Por qué?

---



---



---

**b.** A partir de sus respuestas, reflexionen entre todos sobre la importancia de las emociones en su bienestar, en sus relaciones con otros y en el logro de sus metas.

**Concepto clave**



**Reafirmo y ordeno**

**Regulación emocional.**

Es la capacidad de manejar las emociones de manera equilibrada, que contribuye a lograr un estado de bienestar personal y en relación con otros.

Regular las emociones sirve para lograr un estado de bienestar, relacionarte bien con los demás y mantenerte en equilibrio. Además, se beneficia el avance en el logro de tus metas. En este curso iremos paso a paso revisando y aplicando estrategias de **regulación emocional** para atender las emociones, reconocer la importancia del bienestar emocional, aprovechar lo que sentimos en la convivencia con otras personas y en general para favorecer tus experiencias.



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

---



---



---



---

## Lección 2 Mi potencial para regular mis emociones



El reto es que expliquen por qué tienen el potencial de desarrollar bienestar emocional a través de aprender a regular sus emociones.

El mito griego de *Pígalión* trata sobre un rey de Chipre que buscaba a la mujer ideal y decide esculpirla. Se enamoró de ella y Afrodita —la diosa del amor— le dio vida y así nació Galatea. En la psicología, este personaje inspiró el llamado “efecto Galatea”, el cual explica la importancia que tienen en el logro o fracaso de nuestros objetivos las creencias que tenemos sobre nosotros mismos. En el campo de las emociones dicho efecto nos invita a reflexionar sobre lo importante que es sabernos con el potencial de aprender a regular nuestras emociones. ¿Tú te consideras con el potencial?

### Actividad 1

a. Observa las imágenes y contesta las siguientes preguntas aquí o en tu cuaderno.



b. Utilizando una metáfora en la cual tú eres el jinete y las emociones son el caballo ¿con cuál te identificas más? ¿Por qué?

---



---



---

c. ¿Qué acciones realizas para manejar tus emociones?

---



---



---

### Para tu vida diaria

Platica con los integrantes de tu familia sobre la metáfora del jinete (tú o tu familiares) y el caballo (las emociones) y reflexionen sobre:

- Si regulan sus emociones o si estas los manejan a ustedes.
- ¿Qué tan capaces se sienten para regularlas?

¿Quieres saber más?

Para conocer una historia y reflexionar sobre la importancia de saberse capaz de manejar las emociones, puedes ver la película *La mecánica del corazón*, inspirada en un libro del mismo nombre.

Puedes encontrar el tráiler en <https://bit.ly/2SjJhHH>

Actividad 2

a. En parejas respondan aquí o en su cuaderno las siguientes preguntas:

- ¿Consideran que manejan adecuadamente sus emociones? ¿Por qué?

---



---



---

- ¿Qué implica poder manejar nuestras emociones?

---



---



---

- ¿Creen que tienen el potencial para manejar sus emociones? ¿Por qué?

---



---



---

b. Si lo desean, compartan sus respuestas con su grupo y su profesor.

Concepto clave



Reafirmo y ordeno

**Conciencia emocional de uno mismo.** Significa ser consciente de nuestros estados de ánimo y de los pensamientos que tenemos acerca de éstos.

Muchas veces pensamos que cambiar es difícil, sobre todo en el terreno de las emociones. Incluso algunos nos solemos decir: “Soy una persona muy enojona, no puedo dejar de serlo y que los demás se aguanten”. Pero te tenemos una excelente noticia: ¡Sí puedes regularlas y, además, cuentas con un gran potencial para hacerlo! Para lograrlo, el primer paso es considerarte como alguien capaz de regular sus emociones es decir, tener **conciencia emocional** de uno mismo.



Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

---



---



---



---



---

## Lección 3 Los mecanismos de las emociones



**El reto es que** expliquen en qué consiste la regulación emocional a través de reflexionar sobre las desventajas de reprimir o de dejarse llevar por las emociones, y de la exploración del MAPA para navegar las emociones.

¿Te ha pasado que se acerca la chica o el chico que te gusta, y quisieras decirle algo, pero te quedas sin poder hablar? ¿O 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? Estos ejemplos ilustran la manera en que se presentan las emociones y cómo respondemos ante ellas. Afortunadamente, tenemos la posibilidad de modificar este proceso. Aquí te presentamos una herramienta que te ayudará a lograrlo.

### Actividad 1

- a. Un compañero o compañera leerá en voz alta *Escalofriante*, un cuento corto de Thomas Bailey Aldrich. Escuchen con atención:

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.

- b. En parejas respondan aquí o en su cuaderno:

- ¿Qué emociones piensan que experimentó la mujer del cuento cuando oyó los golpes en la puerta?

---

- ¿Qué pudo haber pensado?

---

- ¿Qué consideran que hará después?

---

- ¿Qué harían ustedes en su lugar?

---

### Actividad 2

- a. El MAPA<sup>1</sup> para navegar las emociones puede ayudarles a entender cómo fue que la mujer del cuento vivió esta experiencia. Escuchen atentamente a la explicación de su profesor y analicen entre todos el MAPA:

#### Para tu vida diaria

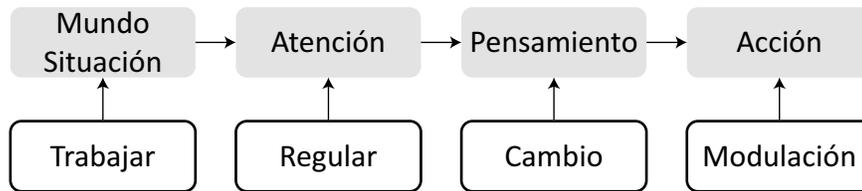
En casa, comparte con tu familia el Mapa para navegar las emociones y comenten cómo podría serles útil. Pueden poner como ejemplo algo que haya pasado recientemente dentro de la familia y que haya provocado distintas emociones.

<sup>1</sup> Gross, J. (2015), Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Journal of Personality and Social Psychological Inquiry*, 26:1, 1-26, p. 8.

**¿Quieres saber más?**

Para conocer otras estrategias para regular o modificar algunas partes del proceso que te presentamos en el MAPA, te compartimos este video chileno sobre Charlotte:

<https://bit.ly/2q5oUlv>



**b.** Ahora lean lo siguiente. Les ayudará a comprender mejor el MAPA:

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)

**c.** Respondan a las siguientes preguntas:

- ¿Qué ventajas tiene llevar a cabo el proceso que destaca el MAPA?

---

- ¿Qué desventajas podría tener reprimir o dejarse llevar por las emociones?

---

- ¿Qué utilidad podría tener esto para sus vidas?

---

**d.** Compartan sus respuestas con el grupo y reflexionen entre todos sobre la importancia de regular las emociones, para su vida diaria.

**Concepto clave**



**MAPA.**

Es una herramienta que presenta cuatro fases interconectadas (Mundo, Atención, Pensamiento y Acción) y cuatro estrategias para regular las emociones.

**Reafirmo y ordeno**

Reprimir lo que sentimos, o dejarnos llevar por estas emociones, puede afectarnos en la escuela, con nuestras relaciones o en otros aspectos de la vida cotidiana. El **MAPA** para navegar las emociones puede sernos muy útil. Diferenciando cada una de sus partes, es posible regular o modificar nuestras emociones según 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**

---



---



---



---



---

## Lección 4 Los botones del día



El reto es que analicen qué situaciones (“botones”) detonan emociones que ayudan o que no ayudan, para poder regularlas.

Para influir en el trayecto de nuestras emociones, es indispensable saber cómo operan y qué las detona. De acuerdo con el MAPA para navegar nuestras emociones, hay situaciones (“botones”), de nuestro Mundo, que las disparan. Algunas son útiles, pues ayudan a elevar nuestro estado de ánimo, como cuando escuchamos algo que nos inspira. Pero también hay otras que desencadenan emociones que no ayudan, como cuando vemos a la persona con la que hemos tenido algún problema y sentimos molestia. En esta lección vamos a trabajar con nuestros “**botones**”.

### Actividad 1

- a. Recuerda dos eventos que hayas vivido el día de ayer en los que experimentaste emociones: uno en el que te sentiste bien, y otro difícil, que te causó molestia.

Comienza recordando el evento difícil:

- Recuerda la hora del día, el lugar en el que te encontrabas y las personas con las que interactuabas.
- Recuerda cómo te sentías, qué pensabas y qué hiciste frente a la situación.
- Recuerda los acontecimientos de manera ordenada y siguiendo una secuencia cronológica. Si hay partes de las que no te acuerdas, está bien, no trates de llenar los huecos inventando, simplemente salta hasta el siguiente punto que recuerdes con claridad.
- Mantén cierta distancia de los sucesos, piénsalos como si fueran una película. Sólo se trata de observar de dónde vienen las emociones que experimentaste.
- Si notas que estás haciendo juicios de la situación, como: “Qué mal que no respondí” o “Ella siempre reacciona de la misma manera”, déjalos ir, como si se trataran de una distracción.

- b. Repite el ejercicio con el evento agradable o que consideres positivo.

### Actividad 2

- a. A partir de tus recuerdos de la actividad anterior, responde en tu cuaderno las siguientes preguntas:

- Describe en dónde y a qué hora sucedieron los eventos, y qué fue lo que sucedió en la situación difícil y en la situación agradable.
- ¿Qué emoción, o emociones, surgieron en cada una de las situaciones (alegría, frustración, orgullo, etcétera)?

### Para tu vida diaria

Identifica dos situaciones (“botones”) más. Una que detone alguna alguna emoción que te ayuda a tener conversaciones constructivas y sanas, y otra que te genera conflictos con otras personas. Anótalos en tu cuaderno y sigue trabajando con estos “botones” y las emociones que disparan en ti.

**¿Quieres saber más?**

Las emociones son fenómenos complejos, los científicos aún siguen descifrando cómo operan, qué las activa y por qué y cómo nos mueven. Lisa Barret Feldman, investigadora de la Universidad de Northeastern, afirma que las emociones son fenómenos que creamos con base en elementos como: las sensaciones corporales, la historia personal, experiencias pasadas, el contexto cultural, el lenguaje emocional, entre otros.

- ¿Cuál fue el “botón” que disparó la emoción en la situación difícil? ¿Y en la situación agradable? Identifica qué “botones” dispararon esa emoción.

Por ejemplo: “Me criticaron”, “Me regalaron una paleta”, etcétera.

- b.** Ahora que has identificado tus “botones” del día de ayer, ¿qué te gustaría hacer con ellos?

---



---



---

- c.** Compartan sus experiencias en las actividades 1 y 2, y reflexionen sobre la utilidad de analizar cuáles son las situaciones que detonan emociones en cada uno de ustedes.



**Reafirmo y ordeno**

Identificar qué situaciones (“botones”) disparan nuestras emociones es esencial para trabajar con ellas. Una situación conjuga diversos factores del contexto y de la persona. El contexto incluye lugares, personas, pensamientos y recuerdos. También la experiencia e historia personal que predispone a una persona a percibir un estímulo de cierta manera. Una canción puede ser un “botón” de tristeza para alguien y, para otra persona, esa misma canción puede ser un “botón” de alegría.



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

---



---



---



---



---

**Concepto clave**

**Situaciones que detonan emociones o “botones”.**

Los “botones” son situaciones que desencadenan emociones. Una situación conjuga tanto los factores del contexto como la experiencia e historia personal que predispone a un individuo a interpretar un evento de una manera particular.

## Lección 5 Evitarnos algunos problemas



El reto es que apliquen estrategias para evitar o modificar situaciones que detonan emociones que no ayudan y para promover las que sí ayudan.

¿Te ha pasado que te propones una meta como poner atención en clase y no lo logras? Tal vez has identificado situaciones que no te ayudan como: “Lorena platica mucho conmigo en clase”. Si nos detenemos a reflexionar, muchas veces podemos evitar o modificar esas situaciones que detonan las emociones y comportamientos que no nos ayudan a cumplir nuestros objetivos, es decir, **podemos trabajar con la situación** en bien de nosotros.

### Actividad 1

Trabajaremos con el MAPA para navegar las emociones.

El MAPA consta de cuatro fases:

Mundo      Atención      Pensamiento      Acción

En cada fase podremos aplicar alguna estrategia de regulación, sin embargo, en este caso trabajaremos con la fase de Mundo o situación.

a. En equipos de cuatro personas completen la siguiente tabla.

| Mi objetivo es                                   | Mundo o situación  | Emoción que surge ante la situación | Comportamiento que surge ante la situación | Estrategia de modificación de la situación |
|--|--|-------------------------------------|--|--|
| Comer menos comida chatarra.                     | Enfrente de mi casa venden unas papitas deliciosas.                            |                                     |  |  |
| Discutir menos con mi hermano.                   | Cuando mi hermano tiene hambre se pone de muy mal humor.                       |                                     |  |  |
| No dedicarles tanto tiempo a las redes sociales. | Llevo 3 horas usando las redes sociales y tengo que entregar una tarea mañana. |                                     |  |  |

#### Para tu vida diaria

Identifica una pequeña modificación que podrías hacer sobre las situaciones que vives en la escuela o fuera de ella, que te ayudaría a regular las emociones que te impiden alcanzar tus metas académicas.

**¿Quieres saber más?**

Muchas veces los “botones” o detonadores que nos provocan emociones que no nos ayudan a alcanzar nuestras metas, son resultado de hábitos que hemos conformado a lo largo del tiempo. En este video del programa *Redes* verás cómo modificar las situaciones que acompañan ese hábito. Puedes buscarlo en esta dirección:

<https://bit.ly/1wGzhGt>

**b.** Comenten entre ustedes si piensan que el MAPA para navegar las emociones puede servirles en su vida cotidiana y compartan anécdotas sobre situaciones en que les hubiera servido utilizarlo. Después, compartan con el grupo sus experiencias y conclusiones.

**Actividad 2**

**a.** Recuerda una situación “botón”. Por “botón”, nos referimos a una situación (estímulo) que detona en ti alguna emoción. En este caso, piensa en una situación recurrente que te provoque una emoción que no te ayuda. Ahora elabora tu plan. Piensa: ¿Qué podrías hacer para evitar o modificar la situación?

Ejemplo:

- Mi “botón” es: Ver a mi ex con su nueva pareja en las redes sociales.
- Las emociones que me provoca son: Tristeza y enojo.
- Mi plan es: Bloquear a mi ex de mis redes sociales por un tiempo.

**b.** Después de leer el ejemplo, ahora crea tu plan. Escribe aquí o en tu cuaderno.

- Mi “botón” es:
- La emoción o emociones que me provoca es/son:
- Mi plan es:

¡Aplicalo! Tal vez las primeras veces no sea tan sencillo, pero sigue intentándolo.

**c.** Comenten con el grupo qué les pareció esta estrategia y reflexionen de qué manera puede ayudarles en el aula esta forma de regular las emociones.

**Concepto clave**



**Reafirmo y ordeno**

**Trabajar con la situación.**

Estrategia que consiste en identificar situaciones que disparan emociones, para poder evitarlas o modificarlas en el futuro.

Muchas veces podemos elegir conscientemente en qué lugares estar, con qué personas convivir o las actividades a realizar, para facilitarnos la autorregulación, y así evitarnos algunos problemas. En el caso de situaciones en las que no tenemos la opción de elegir, podemos idear un plan para modificarlas. Se trata de pensar cómo colocarnos en situaciones en las que podamos alcanzar nuestros objetivos más fácilmente y en las que regular nuestras emociones sea más sencillo.



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

---



---



---



---

## Lección 6 ¿Quién atrapa a quién?



El reto es que reconozcan los mecanismos (distracción y engancharse) por los que las emociones “nos controlan” para comprender la utilidad de las estrategias de regulación de la atención.

Susana no puede perdonar a su mejor amiga por haberla criticado a sus espaldas. No olvida el momento en el que entró al salón de clases y la escuchó hablando mal de ella con Luisa. Al principio se molestó mucho, pero ahora se siente triste y decepcionada. Cada vez que se cruza con ella o tan solo escucha su nombre, se siente peor. Le parece imposible olvidar lo que escuchó. No puede dejar de sentirse triste, la emoción la sigue a todas partes: no puede **desengancharse de esa emoción**. ¿Qué podría ayudarle a Susana?

### Actividad 1

a. En equipos, analicen los dos escenarios en los que puede estar Susana. Reflexionen sobre su situación.



b. En equipo, contesten las siguientes preguntas con base en el caso de Susana.

- ¿Qué les llama la atención de ambos escenarios?
- ¿Cómo se relaciona Susana con la tristeza en cada uno de los escenarios?
- ¿Cuáles son las consecuencias que podría tener Susana en cada uno de los escenarios?

c. Al terminar, compartan sus reflexiones con el resto del grupo.

### Actividad 2

a. De manera individual, lee los siguientes enunciados y anota cuáles serían tus recomendaciones para que las personas se "desenganchen" de una emoción que les resulta desagradable.

### Para tu vida diaria

Identifica una emoción que no te ayude y con la cual te “enganchas” con frecuencia, es decir, que te dejas llevar por la emoción o que la rechazas para evitar sentirla. Reflexiona a cuál de estos dos escenarios se parece más tu experiencia.

**¿Quieres saber más?**

Ante circunstancias de la vida nos enfrentamos a dos caminos: quedarnos atrapados en aquello que vivimos o decidir soltar y salir adelante. En el video *Técnicas para liberar tus emociones*, conocerás algunas formas de liberar tus emociones y “desengancharte”. Haz clic aquí: <https://bit.ly/2TR6EKc>

- Claudia sigue triste porque hace un par de semanas se lastimó el pie y ahora no podrá participar en el evento cultural de su plantel.

- Carlos tiene miedo de volver a participar en clase por recordar aquel día en el que se puso nervioso en su exposición y todos se burlaron.

- José sigue enojado por no haber obtenido el resultado que esperaba en su evaluación, para la cual se había preparado con mucho tiempo de anticipación.

**b. A partir del ejercicio anterior, responde en tu cuaderno:**

- ¿Qué pasa con la emoción cuando te “enganchas” con ella?
- ¿Cómo te sientes cuando estás “enganchado” con una emoción que no te ayuda?
- ¿Qué consideras que puedes hacer para “desengancharte” de la emoción?

**c. Compartan con el grupo sus respuestas de manera voluntaria.**

**Concepto clave**



**Reafirmo y ordeno**

**Desengancharse de una emoción.**

Soltar una emoción, sin rechazarla y sin dejarnos llevar por ella. Para ello, es fundamental hacernos conscientes de dicha emoción y al sentirla poder dirigir voluntariamente nuestra atención a otra cosa, como las sensaciones del respirar o enfocarnos en otros aspectos de nuestra experiencia que no alimenten esa emoción.

Cuando experimentamos una emoción que no podemos dejar de sentir, pareciera que nos atrapa. Pero somos nosotros quienes estamos “enganchados” con ella y hacemos que se intensifique, en ciertos casos tratando de rechazarla o evitarla continuamente sin lograrlo, y en otros asumiéndola como si no hubiera opciones para “desengancharse” o salir de ella. Si bien podemos sujetar una emoción, también es posible soltarla dirigiendo nuestra atención en otros pensamientos, sensaciones o situaciones que nos generen emociones más agradables.



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

-----

-----

-----

-----

-----

## Lección 7 Dale la mano a las emociones



El reto es que apliquen técnicas de atención enfocada para regular las emociones.

Todas las emociones vienen acompañadas de sensaciones. Por ejemplo, cuando estamos alegres podemos sentirnos con fuerza, seguridad o ligereza, cuando estamos tristes podemos sentir pesadez o poca energía. Una manera de regular las emociones y evitar que “nos controlen” es entrenando la atención. Si logramos mantener la atención estable, enfocada y en calma tendremos oportunidad para tomar decisiones razonadas y reflexivas. En esta lección te mostraremos cómo “darle la mano a las emociones” a partir de la técnica de atención enfocada para que logres **aceptar** tus emociones cuando éstas ocurren.

### Actividad 1

- a. En la lección 6, vimos lo que ocurre cuando nos “enganchamos” con las emociones. Ahora mira la siguiente ilustración.



#### Para tu vida diaria

Practica la técnica de atención enfocada para “darle la mano a las emociones”. Intenta practicarla como una rutina diaria empezando por sesiones de algunos minutos y aumentando el tiempo a medida que te sientas cómodo.

- ¿Qué puedes interpretar del dibujo respecto a la forma de relacionarse con la emoción en comparación con las ilustraciones de la lección 6?

---



---



---

### Actividad 2

- a. Para “darle la mano a las emociones” y aceptarlas, tal como sucede en la imagen anterior, trabajaremos con la técnica de atención enfocada. Escucha con atención las indicaciones de tu profesor.

**¿Quieres saber más?**

Es muy común escuchar que el estrés es malo para la salud. En consecuencia, podemos pensar que una forma de protegernos es rechazarlo. Sin embargo en la charla *¿Cómo convertir el estrés en tu amigo?*, Kelly McGonigal nos muestra que el problema no es el estrés en sí mismo, sino la forma de relacionarnos con él. Te invitamos a buscarla en tu navegador o bien, entrar a esta dirección:

<https://bit.ly/1Qqich6>

**Paso 1:**

- Siéntate derecho y relajado. Da tres inhalaciones y exhalaciones profundas y descansa. Atiende suavemente la expansión y contracción de tu abdomen durante la respiración.

**Paso 2:**

- Recuerda algún momento que te provocó ansiedad, por ejemplo: un día que tuviste un examen difícil, o tenías que hablar en público y sentías que no podrías.

**Paso 3:**

- Al recordar ese momento, identifica cómo y dónde sentiste la ansiedad en tu cuerpo. No intentes modificar la sensación, sólo obsérvala y acéptala. Evita juzgarla.

**Paso 4:**

- Si te distraes con un pensamiento, no te preocupes, es normal. Regresa tu atención a las sensaciones en el cuerpo que provoca la ansiedad.

- b. ¿Cómo te fue?, ¿pudiste recordar algún evento que te causó ansiedad? Si así lo deseas, comenta con el grupo cómo te sentiste con el ejercicio. Te recomendamos practicar esta técnica ante una emoción intensa que no ayude a tu bienestar, realiza respiraciones profundas y atiende las sensaciones de tu cuerpo, tal como lo realizaste en el ejercicio anterior.**



**Reafirmo y ordeno**

Hay dos formas habituales de relacionarse con una emoción. Una es dejarte llevar por ella. La otra es pelearte y rechazarla como si fuera tu enemiga. La propuesta de esta lección es darles la mano a las emociones: las aceptamos y las hacemos nuestras amigas. Así nos entrenamos observando relajadamente lo que nos pasa sin modificarlo. Cuando lo hacemos, la emoción se calma, pero sobre todo cambia la forma, frecuencia e intensidad con que la experimentamos

**Concepto clave**

**Aceptación.**

Forma de relacionarse con las emociones que consiste en reconocer su presencia y observarlas tal como son, sin negarlas o modificarlas. Implica tomar conciencia de los procesos fisiológicos y psicológicos que desencadenan las emociones y permitir que esos procesos surjan, se manifiesten y se desvanezcan sin distracción y sin intervenir en ellos.



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

---



---



---



---



---



---

## Lección 8 La historia de la serpiente



**El reto es que analicen confusiones y pensamientos disfuncionales que desencadenan y caracterizan a algunas emociones que no nos ayudan.**

¿Te ha pasado que le mandaste un mensaje a alguien y como no te contestó creíste que estaba enojado, cuando en realidad sólo estaba ocupado y no lo vio? A veces, ciertas suposiciones o pensamientos nos hacen interpretar de manera equivocada una situación y pueden detonar emociones que no ayudan y confunden más, provocando malestar y problemas. En esta lección vamos a analizar este proceso para entender cómo sucede.

### Actividad 1

a. En parejas, lean con atención la siguiente historia:

#### La historia de la serpiente

Laura fue de vacaciones al campo. Al llegar, le advirtieron que tuviera cuidado porque ahí suele haber serpientes. En la noche, cuando entró a su habitación, entre las sombras notó un bulto enroscado en la esquina del cuarto. Se empezó a poner muy nerviosa. –¡No manches! ¡Una víbora! ¿Qué hago? ¿Y si brinca y me muerde? Quiso salir corriendo a buscar ayuda, pero dominada por el miedo y la ansiedad se tropezó y se golpeó. El miedo también la impulsó a levantarse y entre el pánico logró prender la luz. Cuando volteó vio que la serpiente no se movía. ¡Era solo una cuerda enredada!

#### Para tu vida diaria

Identifica alguna situación que malinterpretaste: ¿Qué emociones te provocó? ¿Qué pasaría si desde el principio hubieras notado que tenías alguna confusión?

b. Comenten entre ustedes y respondan aquí o en su cuaderno a lo siguiente:

- ¿Cuál fue la causa principal del temor de Laura?

---



---



---

- Lean el concepto clave. ¿Se relaciona con su respuesta anterior? Expliquen su respuesta.

---



---



---

c. Compartan de manera voluntaria algunas de sus respuestas con el grupo y reflexionen acerca de cómo los pensamientos y las interpretaciones pueden desencadenar emociones que afectan sus relaciones o su bienestar en general.

**¿Quieres saber más?**

Para saber más sobre las ilusiones que genera nuestro cerebro y reflexionar desde otra perspectiva sobre la importancia de cuestionar nuestra percepción de las cosas, te compartimos esta charla de Beau Lotto: *Ilusiones ópticas que demuestran cómo vemos*. Puedes encontrarla en el enlace:

<https://bit.ly/2l1wrOX>

**Actividad 2**

**a.** Escribe aquí o en tu cuaderno, de manera individual:

- Un ejemplo donde hayas visto “serpientes” cuando en realidad había “cuerdas”. Es decir, donde hayas malinterpretado una situación, reaccionado sin cuestionar y experimentado una emoción que no te ayudó.

---



---



---

- ¿Qué piensas que habrías podido hacer para regular tus pensamientos y emociones?

---



---



---

**b.** Reflexionen entre todos sobre cómo puede afectarles este tipo de pensamientos y las emociones que detonan, y qué pasa cuando reconocen estas confusiones.



**Reafirmo y ordeno**

Así como Laura confundió una cuerda con una serpiente, a veces malinterpretamos o confundimos algunas situaciones y experimentamos emociones que no nos ayudan. Por ejemplo, cuando te enojas al suponer que alguien te robó un libro y días después lo encuentras dentro de tu clóset. Reconocer las **confusiones** que detonan y caracterizan algunas de nuestras emociones nos ayudará a regularlas.

**Concepto clave**



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

**Confusión.**  
Cuando nuestro conocimiento acerca de algo está mezclado, desordenado, incompleto y no es claro.

---



---



---



---



---

## Lección 9 Esto no es una pipa



El reto es que apliquen técnicas de distanciamiento y análisis para valorar situaciones de la vida cotidiana con objetividad y perspectiva.

Imagina que estás por subirte al autobús y de pronto recibes un empujón. Al instante, te lo tomas personal y piensas que la persona de atrás te está presionando o quiere subir antes que tú. Reaccionas y segundos después volteas a reclamarle y a empujarla de vuelta. Te acerca una sudadera diciendo: “Disculpa, se te cayó esto e intenté alcanzarte antes de que te fueras”. ¿De qué te darías cuenta en ese momento?

### Actividad 1

- a. La siguiente imagen es una obra del pintor belga René Magritte. El autor incluye en la parte inferior la frase en francés “*Ceci, n’est pas une pipe*”, que quiere decir: “Esto no es una pipa”. Observa el cuadro por un momento.



Autor: René Magritte, (1898-1967). Pintor surrealista belga.  
 Título original de la obra: La traición de las imágenes, (1929). Óleo sobre lienzo. Imagen tomada de: <https://www.wikiart.org/en/rene-magritte/the-treachery-of-images-this-is-not-a-pipe-1948>

- b. En equipos discutan: ¿Por qué no es un pipa? Escriban aquí o en su cuaderno las conclusiones a las que llegaron.

---



---



---

- c. Lean el comentario que hizo el autor sobre su propia obra:

«La famosa pipa. ¡Cómo me reprocharon las personas por eso! Y, aun así, ¿se podría rellenar mi pipa? No, es solo una representación ¿no es así? ¡Así que si hubiera escrito en el cuadro “esto es una pipa”, habría estado mintiendo!»

El cuadro de la pipa no es una pipa real, sino tan solo una representación. De la misma manera, nuestros pensamientos no son “la realidad”, sino tan solo una representación de esta. Solo existen en nuestra mente.

### Para tu vida diaria

Te invitamos a anotar en tu cuaderno durante esta semana un momento en el que estés haciendo alguna interpretación sobre ti o alguien más y pregúntate: ¿Qué tal si lo que pienso no es realmente así? Observa y analiza tu experiencia y si quieres, puedes compartirla con tus compañeros.

**¿Quieres saber más?**

Un elemento clave para distinguir entre nuestras interpretaciones y la realidad es aprender a cuestionar nuestros pensamientos. Puedes comenzar a practicarlo con la serie de imágenes presentadas por Istvan Banyai en su libro *Zoom*, donde te darás cuenta de que las cosas no son siempre como las percibimos. Puedes encontrarlo en el enlace:

<https://bit.ly/2CrYdAh>

**Actividad 2**

**a.** Siguiendo las instrucciones del profesor, realicen el siguiente ejercicio:

- Piensen en una persona y algunas de las características que perciban sobre él o ella.
- Reflexionen: ¿Esos pensamientos son la persona?

**b.** Comenten en su equipo:

- ¿Pueden identificar alguna situación en la que se hayan tomado sus pensamientos muy en serio y que después se hayan dado cuenta que no corresponden con la realidad? (Como en el ejemplo de la introducción). Expliquen brevemente su experiencia (pueden anotarla en su cuaderno).
- ¿Qué implicaciones tendría para ti y para otros el no tomarte tan en serio tus pensamientos y cuestionarlos?

**c.** Reflexionen entre todos sobre cómo puede afectarles este tipo de pensamientos y las emociones que detonan, y qué pasa cuando reconocen estas confusiones.

**Reafirmo y ordeno**

A menudo **interpretamos** de manera automática lo que nos sucede y solemos pensar que vemos el mundo objetivamente. En ocasiones nuestros pensamientos pueden llegar a abrumarnos porque pensamos que son “la realidad” y los tomamos muy en serio. No reconocemos que solo son una interpretación personal. Es esencial distinguir entre las historias que suponemos son “verdaderas” y las cosas como son, esto traerá mayor claridad y perspectiva a nuestra experiencia y nos evitará malestares.

**Concepto clave**

**Interpretar.**

Acto de entender y atribuir un significado a algo (pueden ser palabras, conductas o situaciones) con base en conocimientos acumulados o en la experiencia personal.

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

---



---



---



---



---



---

## Lección 10 Ver el problema con otros ojos



El reto es que apliquen estrategias de cambio cognitivo para regular la ansiedad académica, el estrés y emociones de la familia del enojo.

Sara perdió sus lentes. Buscó, se enojó, lloró y hasta pateó su mochila. Se siente en un callejón sin salida y le aterra la idea de llegar a su casa porque es la tercera vez que le sucede en menos de un año, y su mamá le pidió que los cuidara porque se quedó sin dinero al comprar sus libros y los de su hermano. ¿Te ha pasado algo que te haga sentir así? ¿En realidad es tan grave lo que le sucede? ¿Crees que su problema tiene solución? ¿Cuál?

### Actividad 1

a. En parejas observen la imagen:

- ¿Qué animal ven? Comenten sus respuestas.
- Volteen la imagen 360° y vuelvan a observarla, ¿qué animal ven?

b. Dialoguen respecto a lo que sucedió con el cambio de perspectiva de la imagen. Ahora imaginen que pueden hacer lo mismo con las situaciones que les generan enojo, angustia o miedo. Compartan con el grupo sus conclusiones.



### Para tu vida diaria

Practiquen la toma de perspectiva cada vez que sientan enojo, molestia o tristeza por algo que sucede con las personas con las que conviven en su casa, en la escuela y en otros lugares a los que asistan regularmente.

### Actividad 2

a. En parejas lean la siguiente historia:

Daniela y José tienen una amistad bonita, por las mañanas él pasa por ella a su casa para irse a la escuela, platican, se ayudan con las tareas, van de paseo y hacen todo juntos, pero desde hace algún tiempo Daniela nota distante a José y se ha dado cuenta de que le oculta cosas o le dice mentiras. Ayer se enteró de que él se hizo novio de una chica de por su casa, se enojó mucho porque no le platicó y le dejó de hablar.

Hoy le contaron que él dijo que seguro Daniela estaba enojada porque en realidad estaba enamorada de él y no soportaba que su novia fuera otra y no ella. Eso la enfureció y para sacar su coraje antes de bloquearlo de sus redes sociales, publicó un mensaje sobre la hipocresía, que terminó diciendo que no valía la pena tener amigos, por lo que no iba a volver a confiar en nadie. José está triste y no sabe qué hacer, porque entiende que hizo mal al no contarle a su amiga, pero tenía miedo que sucediera lo que pasó y perdiera su amistad.

**¿Quieres saber más?**

Ve el video *Conflictos - No pierdas la perspectiva*, disponible en: <https://bit.ly/1Fsc5VE>

**b.** Analicen el caso desde la perspectiva de Daniela y luego desde la de José. Anoten aquí o en su cuaderno la forma en que ven el problema:

| Perspectiva de Daniela | Perspectiva de José |
|------------------------|---------------------|
|                        |                     |

**c.** Comenten las preguntas:

¿Cuál consideran que sería la solución? ¿Qué emociones tienen que regular cada uno? ¿Qué tendría que hacer Daniela para resolver su enojo? ¿Qué tendría que hacer José para recuperar la amistad de Daniela? ¿Qué hubieran hecho ustedes antes una situación como esta?



**Reafirmo y ordeno**

Ante un evento que provoca que nos dejemos controlar por las emociones, conviene aprender a analizar la situación desde distintos puntos para dimensionarla y verla como es, y no como creemos que es. Cuando **tomamos perspectiva** con respecto a lo que catalogamos como un problema, podemos desactivarlo identificando la situación concreta que detona la emoción, y regulando la forma como respondemos ante ella, poniéndonos en los zapatos de la otra persona, sin tomarlo como algo intencional.

**Concepto clave**

**Toma de perspectiva.**

Se trata de la capacidad de identificar e interpretar las emociones propias y ajenas para redireccionarlas hacia una posición que nos permita ver la situación desde distintos ángulos y de forma objetiva.



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

---



---



---



---



---



---

## Lección 11 Actuar diferente



El reto es que realicen acciones que beneficien a los demás y eviten conductas que les dañen a través de tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y conducta; y que desarrollen planes y estrategias para cambiar tu comportamiento.

¿Te ha pasado que ante una situación de tu vida cotidiana piensas sólo en estar bien tú? En ocasiones esto puede suceder, pero si reflexionamos podremos descubrir que pensar también en el bienestar de los demás y, más allá, en el bienestar de tu entorno, puede traer beneficios a todos y generar un **círculo virtuoso**.

### Actividad 1

a. En parejas, lean el siguiente caso:

Diego estaba muy enojado porque su equipo no alcanzó a exponer en la clase de Química y el maestro pasó su participación a la siguiente clase que coincidía con la semifinal del cuadrangular del baloncesto y no iba a poder participar en el partido. Habló con el maestro, pero no pudo hacer nada porque la indicación era que todos participaran en la elaboración del proyecto y que todos lo presentaran en clase, así que si no asistía, no solo ponía en riesgo su calificación, sino la de sus compañeros.

En el receso se la pasó solo en la cancha pensando, y cuando entró a la siguiente clase se sintió más tranquilo, porque había concluido que no siempre salen las cosas como las había planeado y que seguro tendría más oportunidades de jugar, pero solo una para presentar el trabajo con su equipo, porque alguien lo podía suplir en el partido, mas no en la clase.

En la tarde, él y su equipo aprovecharon para repasar y después de la exposición el maestro los felicitó. En cuanto terminaron corrió a la cancha y se sumó a la porra de su equipo que ganó y pasó a la final.

#### Para tu vida diaria

Comparte con tu familia lo que aprendiste y construyan un círculo virtuoso que favorezca el bien común.

b. Comenten las siguientes preguntas:

- ¿Qué habría pasado con Diego si se hubiera dejado llevar por el enojo?
- ¿Tomar en cuenta su bienestar y el de sus compañeros de clase le ayudó a manejar sus emociones?

### Actividad 2

a. En parejas, reflexionen y respondan en su cuaderno las preguntas con base en las fotografías:

**¿Quieres saber más?**

Observa el video *Interés por el bienestar de los demás* y reconoce los beneficios de contribuir con el bien común. Puedes encontrarlo en el siguiente enlace:

<https://bit.ly/2ObabzA>



- ¿Qué tienen en común las actividades que están desarrollando las personas señaladas por la flecha?
- ¿Por qué esas personas hacen esto?
- ¿Qué emociones y pensamientos creen que experimentan?
- ¿Cómo les beneficia personalmente participar en las acciones que observan en la imagen?
- ¿Cómo les beneficia a las personas que reciben el apoyo?
- ¿Qué emociones y pensamientos creen que experimentan las personas que reciben el apoyo?

**b.** Compartan con el resto del grupo sus respuestas y reflexiones. Comenten entre todos qué les gustaría hacer en la escuela en beneficio de todos.



**Reafirmo y ordeno**

Pensar en los demás, ponerte en el lugar del otro e identificar sus necesidades, no solo provocará una gran satisfacción personal, también permitirá abonar al bien común, y con ello, contribuyes a que tu contexto mejore poco a poco, hasta lograr conformar un círculo virtuoso.

**Concepto clave**

**Círculo virtuoso.**  
Los círculos virtuosos son estrategias para solucionar problemas que afectan el bien común mediante la cooperación y la consideración del bienestar de los demás.



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

---



---



---



---



---

## Lección 12 Estrategias que contribuyen al bienestar



El reto es que reconozcan aprendizajes y estrategias que les permiten autorregular sus emociones.

¡Puedo regular mis emociones para sentirme bien, alcanzar mis metas, relacionarme mejor con otros y enfrentar las dificultades! Pero... ¿cómo lo he hecho? Has aprendido ya varias **estrategias de regulación emocional**, ¿las recuerdas? Tenerlas presentes es como tener a la mano una caja de herramientas para utilizarlas cada vez que lo necesites, dependiendo de la situación y de lo que mejor te funcione.

### Actividad 1

- a. En parejas, enlisten las estrategias de regulación emocional que han visto en el curso, su descripción y algunos ejemplos con ayuda de la siguiente tabla. Pueden usar sus notas o consultar las lecciones pasadas para hacerlo.

Para tu vida diaria

Comparte con tu familia tu lista de estrategias de regulación emocional y pregúntales cuál o cuáles de ellas han utilizado o les gustaría utilizar y por qué.

| Familia de estrategias (MAPA)  | Nombre y descripción de la estrategia | Ejemplos de cómo usar la estrategia |
|--|---------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>MUNDO</b><br>Trabajar con la situación.   |                                       |                                     |
| <b>ATENCIÓN</b><br>Regular la atención.  |                                       |                                     |
| <b>PENSAMIENTO</b><br>Cambiar los pensamientos y la manera de interpretar lo que sucede. |                                       |                                     |
| <b>ACCIÓN</b><br>Modificar la conducta.  |                                       |                                     |

**¿Quieres saber más?**

Saber aplicar estrategias de regulación emocional es fundamental en el desarrollo de la inteligencia emocional.

En este video titulado *¿Qué es la inteligencia emocional?* puedes ver qué tan importante es este tipo de inteligencia y qué otras maneras tenemos de cultivarla. Puedes activar los subtítulos en español en la barra inferior del video.

Aquí el enlace: <https://bit.ly/2wv6YT>

**b.** Comenten con el grupo si les fue fácil o no llenar el cuadro, si hay algo de lo que se dieron cuenta al hacerlo y comenten algunas de sus respuestas.

**Actividad 2**

**a.** Contesta, individualmente, la siguiente pregunta.

- ¿Qué estrategia(s) de regulación emocional de las que enlistaste en la tabla han contribuido a tu bienestar emocional? Explica en tu respuesta cómo te han ayudado. Por ejemplo: “Me han ayudado a cambiar mis pensamientos, pues a veces mi enojo o mi miedo se reducen cuando me doy cuenta de que estoy viendo “serpientes” donde no las hay”.

---



---



---

**b.** Compartan, quienes así lo deseen, sus respuestas con el grupo y reflexionen sobre lo que han aprendido con las lecciones de autorregulación.



**Reafirmo y ordeno**

Es muy importante tener presentes las estrategias de regulación emocional que has aprendido. Si las aplicas constantemente se convertirán en tus mejores aliadas para regular tu mundo emocional y contribuir a tu bienestar día con día.

**Concepto clave**

**Estrategias de regulación emocional.**

Estrategias para transformar nuestro vínculo con las emociones, sin reprimirlas ni dejarnos llevar por ellas



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

---



---



---



---



---

## Referencias bibliográficas

- Collaborative for Academic, Social y Emotional Learning (2015). CASEL guide. Effective social and emotional learning programs. Middle and high school edition. Chicago, EUA: CASEL.org. Recuperado de <http://secondaryguide.casel.org/casel-secondary-guide.pdf>
- Construye T (2018). Las habilidades socioemocionales. Recuperado de [www.construye-t.org.mx](http://www.construye-t.org.mx) consultado el 1 de mayo del 2018.
- Durlak, J. A. (2015). What everyone should know about implementation. En J. A. Durlak, C. E. Domitrovich, R. P. Weissberg y T. P. Gullotta (Eds.), Handbook of social and emotional learning. Research and Practice (pp. 395-405). Nueva York, EUA: The Guilford Press.
- OCDE (2015). Skills for Social Progress: The Power of Social and Emotional Skills, OECD Skills Studies. Paris, Francia: OECD Publishing. Recuperado de <http://www.oecd.org/education/skills-for-social-progress-9789264226159-en.html>

# CUADERNO DE TRABAJO PARA ESTUDIANTES

## APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL



SEP  
SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN PÚBLICA

### CONSTRUYE T



Conoce T



Relaciona T



Elige T



PNUD  
Al servicio  
de las personas  
y las naciones