



Universidad Autónoma del Estado de México



Plantel Nezahualcóyotl de la Escuela Preparatoria

Asignatura: Desarrollo Personal
Nivel Medio Superior (Primer Semestre)

Modulo II: Salud Emocional
2.2 Estrategias para la autorregulación emocional

Ma. Del Socorro Reyna Sáenz

Agosto 2017

CONTENIDO DE LA PRESENTACIÓN

1. Guion explicativo del uso de las diapositivas
2. Propósito del Módulo
3. Competencias a desarrollar
4. Temática a tratar
5. Metodología propuesta
6. Estrategias para la autorregulación emocional
7. Actividades
8. Bibliografía



GUION EXPLICATIVO CON RELACIÓN A LOS OBJETIVOS Y CONTENIDOS DEL CURSO

El presente material electrónico presenta información y actividades que te apoyarán en la asignatura de Taller de Desarrollo Personal de Primer Semestre en el tema 2.2 “Estrategias para la autorregulación emocional” correspondiente al Módulo II: Salud emocional.

Propósito del Módulo

Identifica sus emociones con responsabilidad para desarrollar habilidades de autorregulación.

COMPETENCIAS A DESARROLLAR

En este módulo estarás desarrollando las siguientes competencias:

1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

1.2 Identifica sus emociones, las maneja de manera constructiva y reconoce la necesidad de solicitar apoyo ante una situación que lo rebase.



TEMÁTICA A TRATAR

TIPOS DE REACCIONES

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Estrategias para la autorregulación emocional

ASERTIVO – PASIVO - AGRESIVO



TIPOS DE EMOCIONES



GESTIÓN DE EMOCIONES

CONTENIDO (Temática)

| | | | |
|-------------------|---|---------------------------|----------|
| MÓDULO II | Salud Emocional | Sesiones previstas | 9 |
| Propósito: | Identifica sus emociones con responsabilidad para desarrollar habilidades de autorregulación. | | |

| TEMÁTICA | DOMINIOS DE LOS APRENDIZAJES | | | PERFIL DE EGRESO | | ESTRATEGIAS / TÉCNICAS SUGERIDAS |
|--|--|---|--|--|---|--|
| | CONCEPTUAL | PROCEDIMENTAL | ACTITUDINAL | COMPETENCIA DISCIPLINAR | COMPETENCIA GENÉRICA | |
| 2.1 Identifico lo que siento y las emociones que me provoca. | Identifica el concepto de emoción, así como las dimensiones que la conforman: cognitiva, conductual y fisiológica. | Relaciona las dimensiones de la expresión emocional en diversos contextos. | Valora el efecto de las emociones en su actuar. | Ciencias Sociales Básicas 1. Identifica el conocimiento social y humanista como una construcción en constante transformación. | 1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue. 1.2 Identifica sus emociones, las maneja de manera constructiva y reconoce la necesidad de solicitar apoyo ante una situación que lo rebase. 3. Elige y practica estilos de vida saludables. 3.3 Cultiva relaciones | <ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario • Expositiva • Aprendizaje orientado a proyectos • Trabajo colaborativo • Técnica vivencial • Proyección de videos • Test • Organizador de información • Bitácora |
| 2.2 Estrategias para la autorregulación emocional 2.2.1. Reacciones ante mis sentimientos. <ul style="list-style-type: none"> ○ Reacción pasiva ○ Reacción agresiva ○ Reacción asertiva-activa | Diferencia los tipos de reacciones: <ul style="list-style-type: none"> ○ Reacción pasiva ○ Reacción agresiva ○ Reacción asertiva-activa | Emplea estrategias de autorregulación emocional a partir de sus experiencias. | Toma conciencia de su responsabilidad en la autorregulación emocional. | 4. Valora las diferencias sociales, políticas, económicas, étnicas, culturales y de género y las desigualdades que inducen. | | |

METODOLOGÍA A UTILIZAR

Tendremos 3 momentos en la secuencia didáctica a saber: **apertura, desarrollo y cierre.**

Apertura. Donde recuperaremos **conocimientos previos** que tienen sobre el tema de (en este caso sobre la autorregulación emocional).



METODOLOGÍA A UTILIZAR

Desarrollo. Se presentan diapositivas con **información teórica** y algunas **actividades** que les permitan investigar, organizar y clarificar la información sobre este tema y posteriormente la podamos aplicar en aspectos de la vida cotidiana.



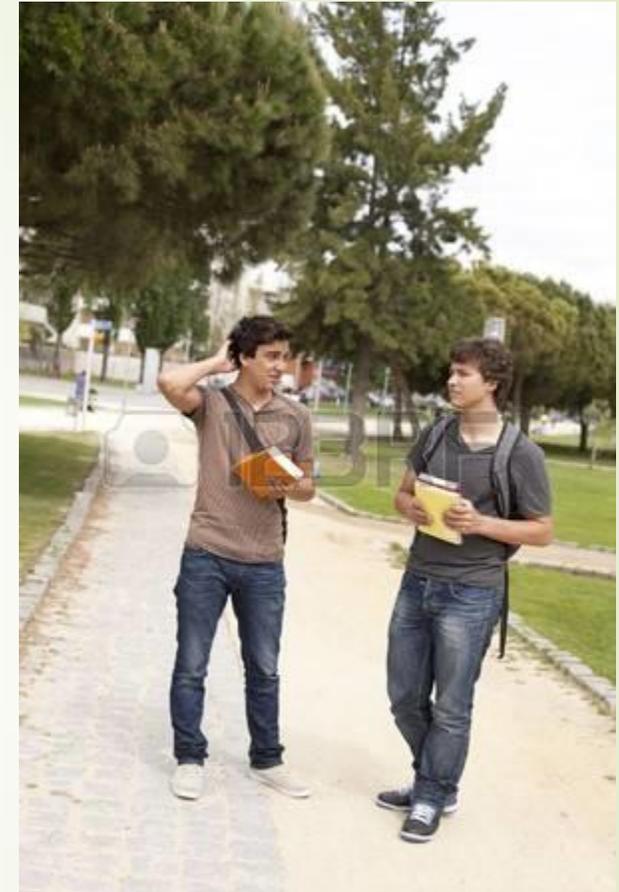
METODOLOGÍA A UTILIZAR

Cierre. Se presentan actividades para que los estudiantes en un ejercicio de meta cognición, puedan identificar los aprendizajes logrados, así como su utilidad en la vida cotidiana.



APERTURA

Va Pepe muy contento por el parque, cuando de repente ve a Rafa viniendo a su encuentro. Rafa tiene una mirada muy rara. Pepe se pregunta qué le estará pasando. Se acercan y se saludan, pero inmediatamente Rafa comienza a gritar. Dice que Pepe le ha hecho quedar muy mal con los otros chicos del barrio, que es mal amigo, que tiene la culpa de todo lo que le pasa. Entonces Pepe...”.



¿Qué harías si te encontraras en la situación de Pepe?

DESARROLLO

Salud emocional

Es el manejo responsable de los sentimientos, pensamientos y comportamientos, reconociéndolos, dándoles un nombre, aceptándolos, integrándolos y aprovechando la energía vital que generan para que estén al servicio de los valores.



Emoción:

Es un sentimiento que surge cuando la persona reacciona de manera subjetiva al ambiente, generando así un estado afectivo que va acompañado de cambios físicos.



Sentimiento

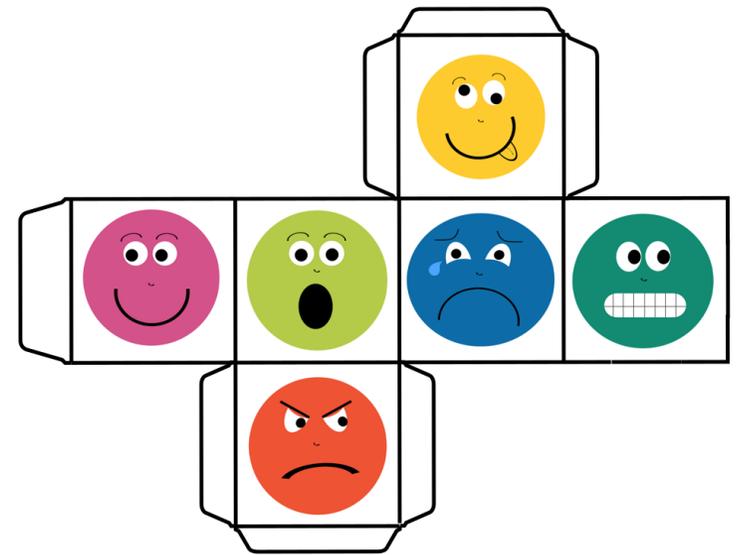
Percepción consciente de los cambios corporales inducidos por un estímulo emocional (experiencia emocional, percepción emocional, emoción consiente).



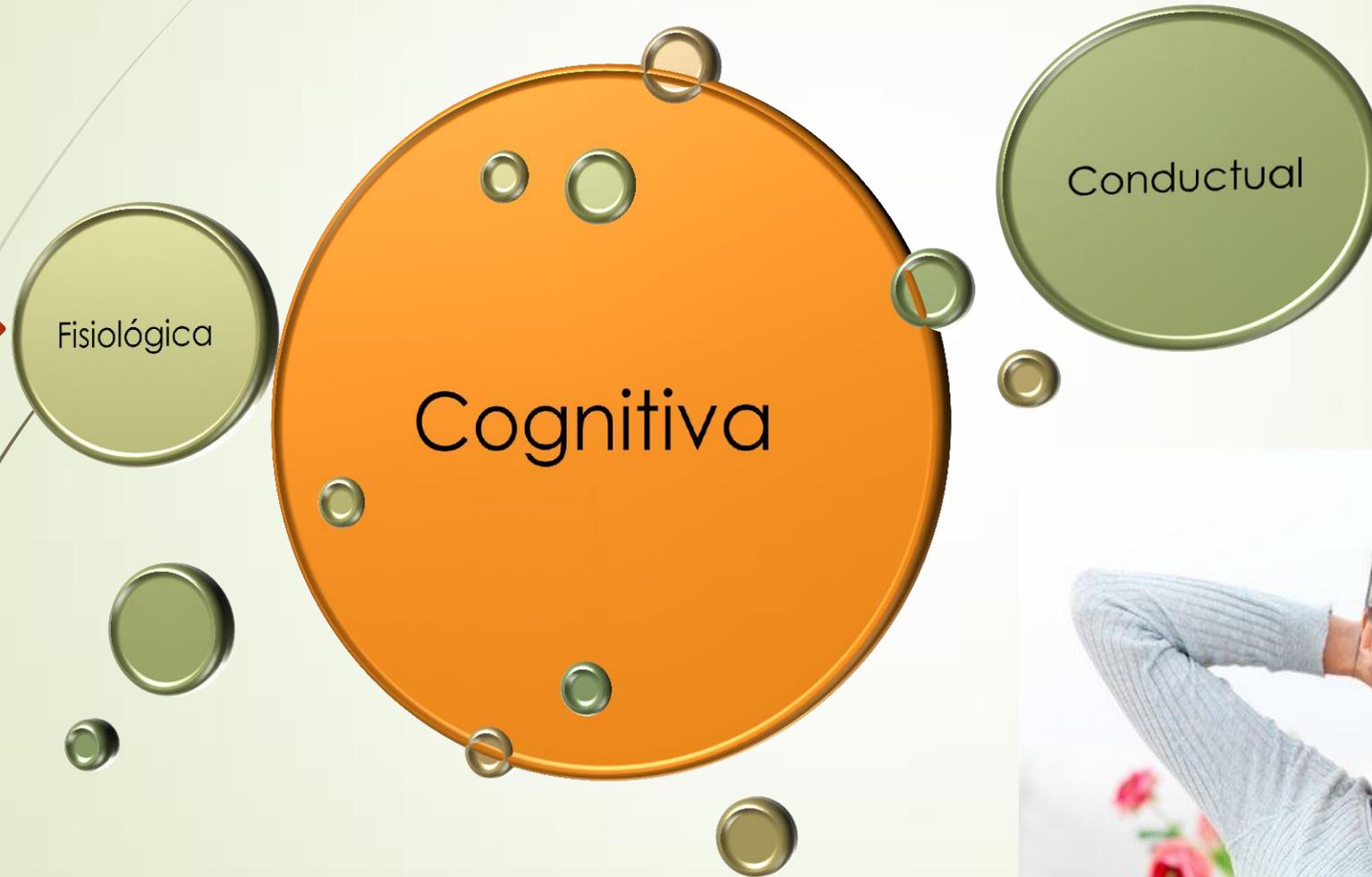
Las emociones tienen una función adaptativa del organismo al medio ambiente



Cada persona experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, aprendizaje, carácter y de la situación concreta.



Componentes de las emociones



Componente fisiológico: preparan al organismo para adaptarse al ambiente.



Componentes fisiológicos

Temblor

Sonrojarse

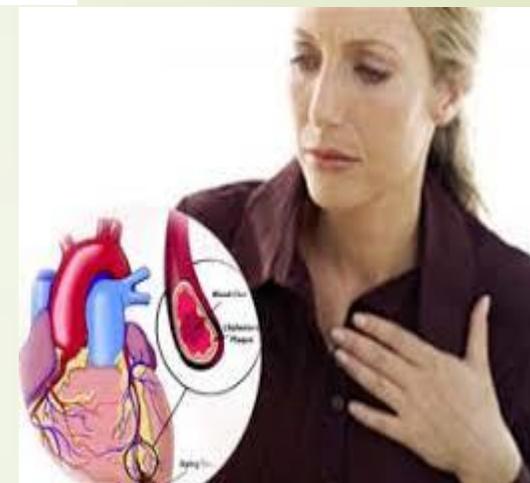
Sudoración

Respiración agitada

Dilatación pupilar

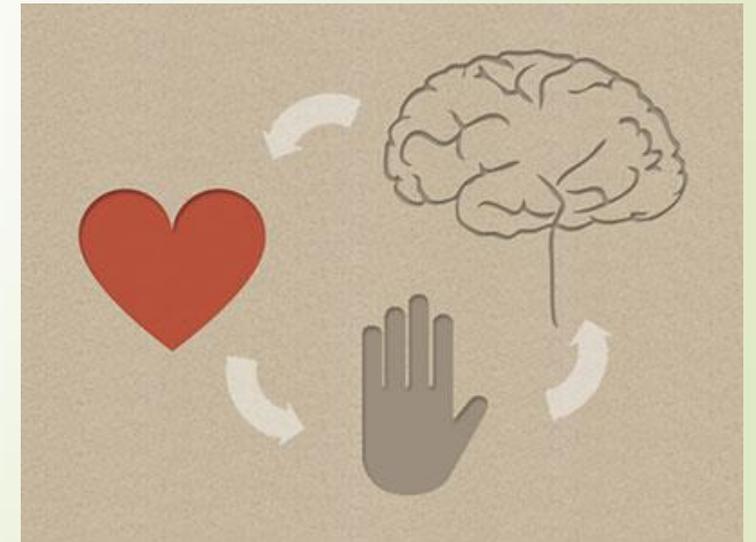
Aumento del ritmo cardíaco

Pilar Sánchez





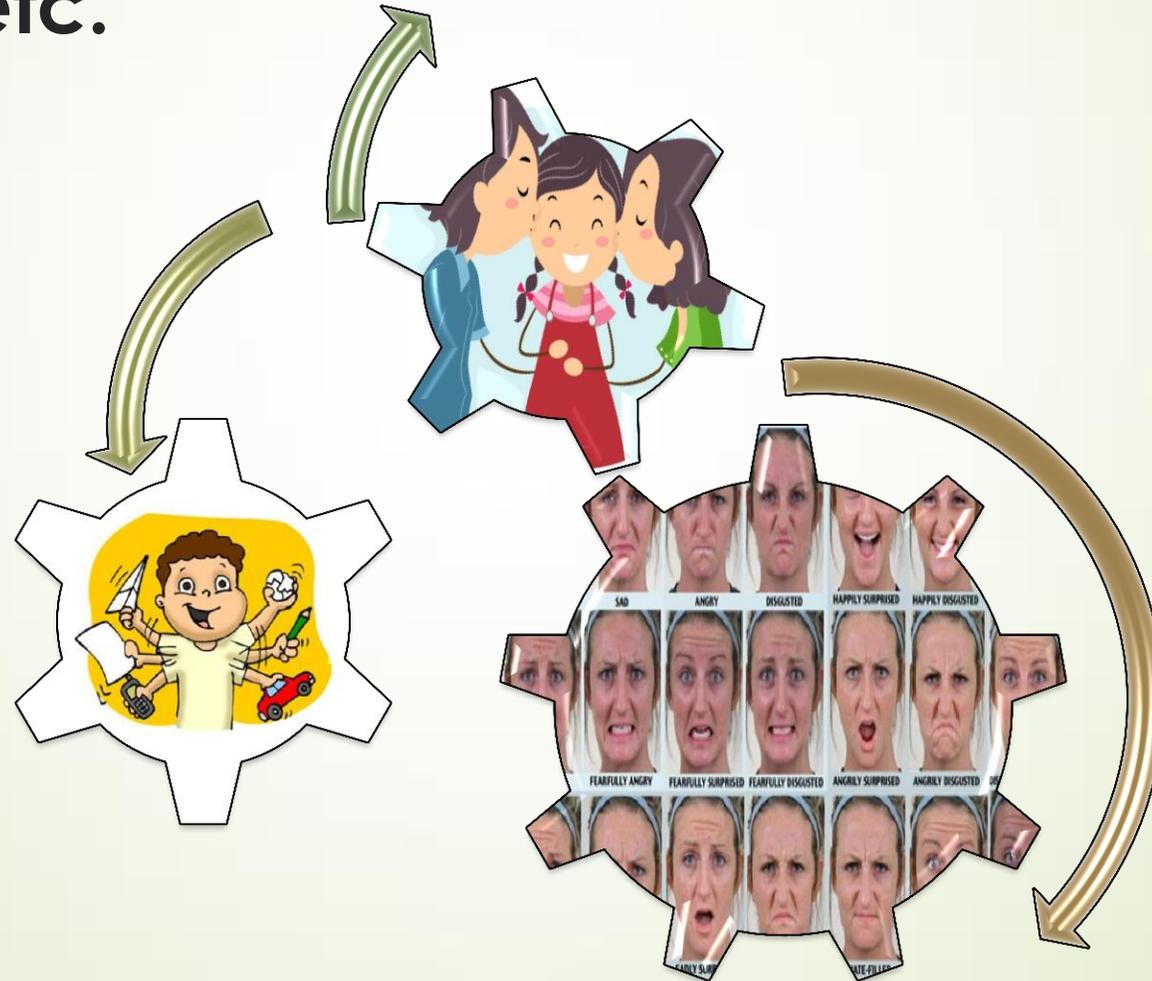
Componente cognitivo: Son aquellos pensamientos que se presentan de una manera determinada, variando únicamente de la actitud de cada persona.



Componente cognitivo: Se trata de cómo percibimos la emoción y el impacto que tiene en nosotros. **Nos permite poner nombre a lo que sentimos.**



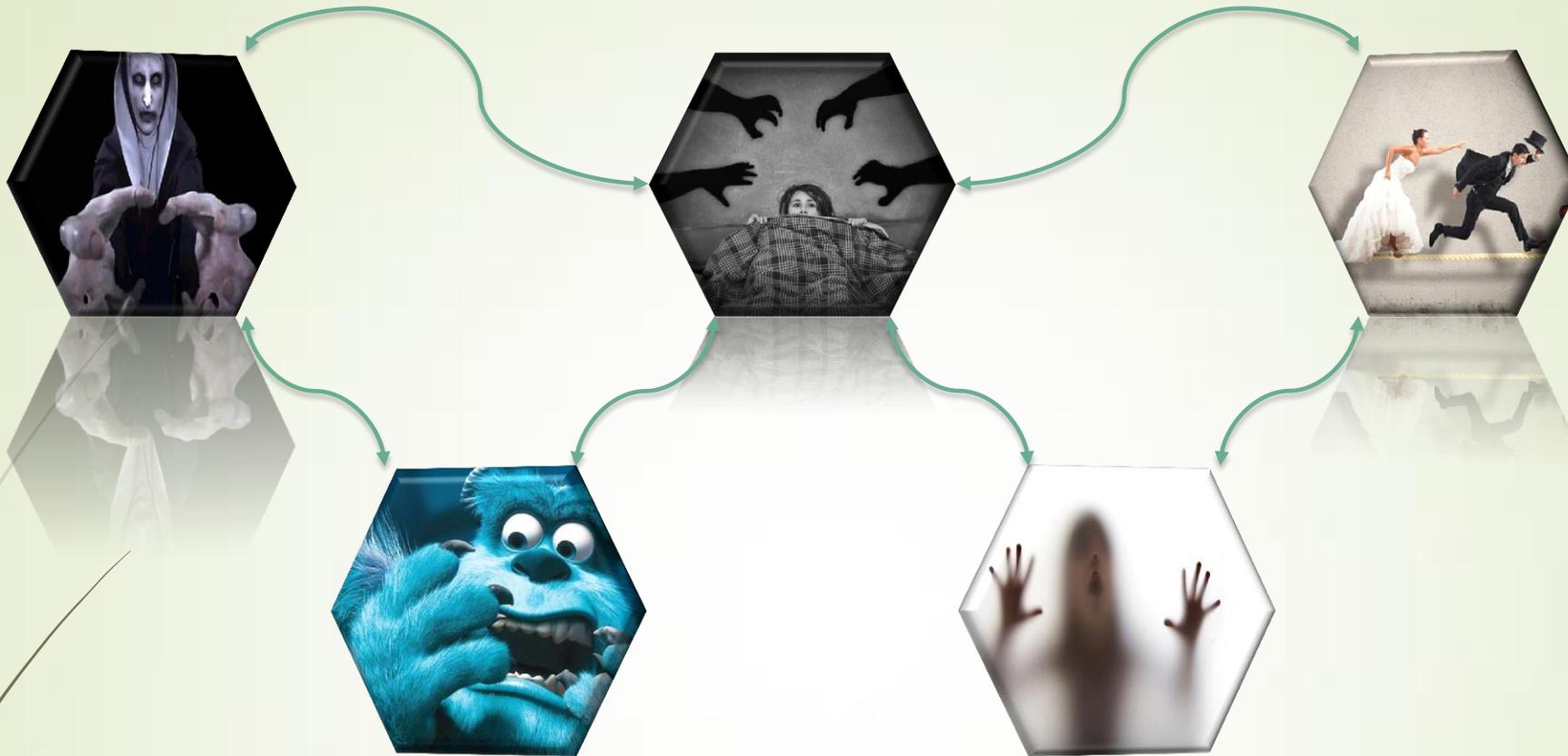
Componente conductual: estos se expresan mediante los gestos faciales y corporales, con las acciones que realizamos, por ejemplo: llorar, reir, etc.





Cada persona expresa sus emociones de manera única, ya que estas dependen de las experiencias de cada individuo. Sin embargo existen 6 categorías básicas de emociones.

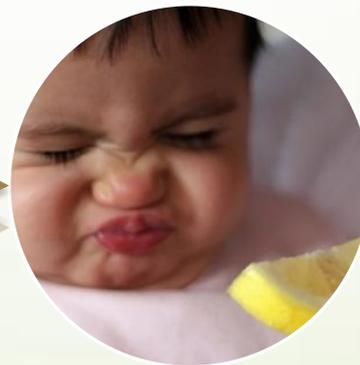




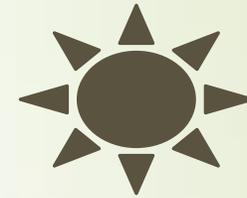
Miedo: anticipación de una amenaza o peligro, produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad. Su función es la supervivencia.



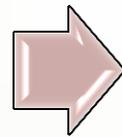
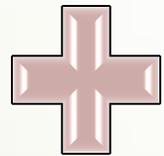
Aversión: en esta emoción se suele alejar del objeto o persona que nos genera esta emoción, también puede identificarse como, disgusto o asco.



Alegría: esta emoción produce en el individuo una sensación de bienestar y seguridad. También se puede identificar como, diversión, gratificación, contentos.



Ira: Esta presente en situaciones de conflicto, ya sea con otros o con nosotros mismos, rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.



Sorpresa: de acuerdo con Darwin, la sorpresa se produce por lo inesperado o desconocido. Es la emoción mas breve de todas las primarias.



Tristeza: Es una emoción que generalmente surge en las pérdidas que sufrimos en la vida. Se caracteriza por una pérdida de energía, es un dolor generalizado del cuerpo, pero sobre todo del alma.



Retomemos

Salud Emocional

Emoción

Componentes

Tipos

Miedo

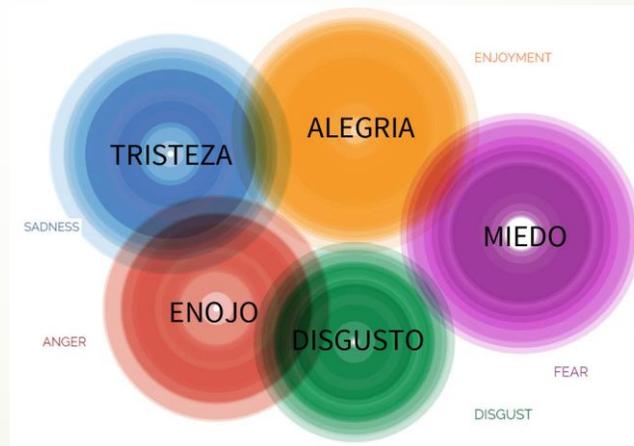
Sorpresa

Disgusto

Alegría

Ira

Tristeza



- Es un sentimiento
- Surge por una reacción al ambiente
- Genera cambio físico

- Fisiológico
- Cognitivo
- Conductual



Actividad



Ingresa a la siguiente liga : <http://www.las-emociones.com/test-de-emociones.htm>.

Contesta el test para identificar tus emociones actuales, una vez contestado, escribe una conclusión del ejercicio.





Actividad



Ingresa al siguiente video:
<https://www.youtube.com/watch?v=vsFERoAz448>, e identifica que emociones están representadas en este.





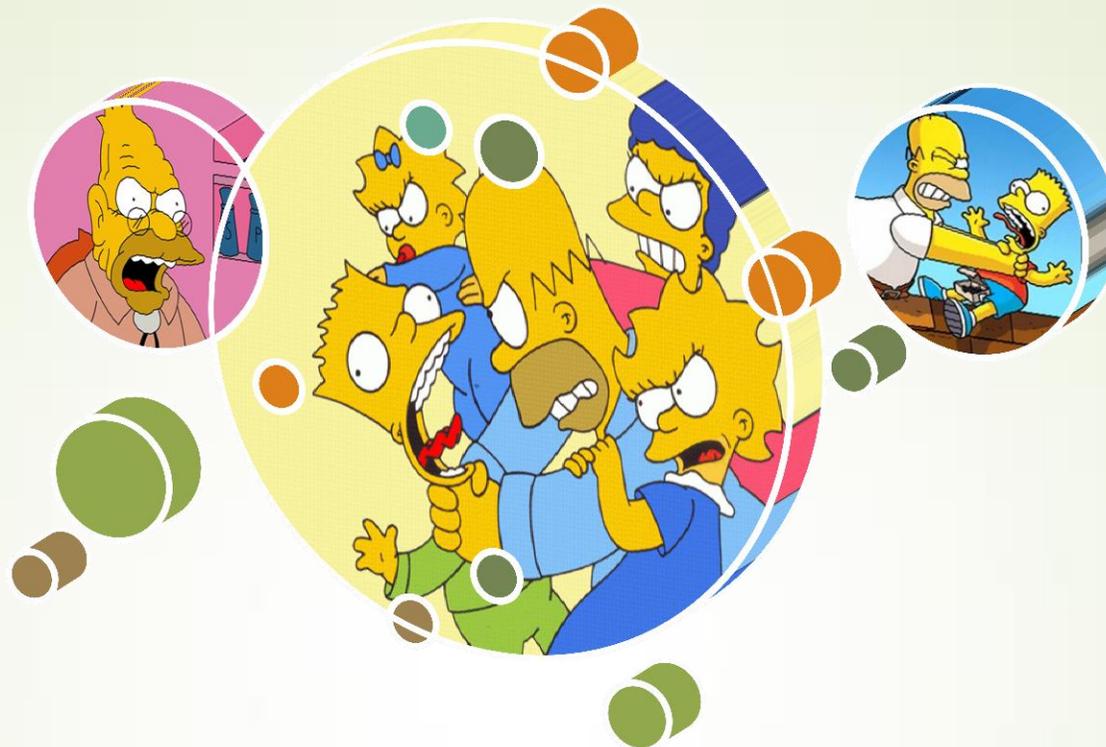
REACCIONES ANTE LOS SENTIMIENTOS



En ocasiones es difícil identificar nuestras emociones, y las de los demás.

Existen tres tipos de respuestas para estas situaciones: respuestas pasivas, agresivas, asertivas.





Reacción agresiva

Este tipo de respuesta tiene como finalidad el conseguir lo que uno desea, sin tomar en cuenta a los demás, se expresa mediante gestos, como miradas desafiantes, tono de voz alto y posturas amenazantes.



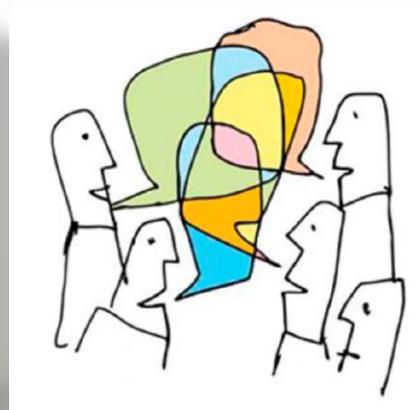
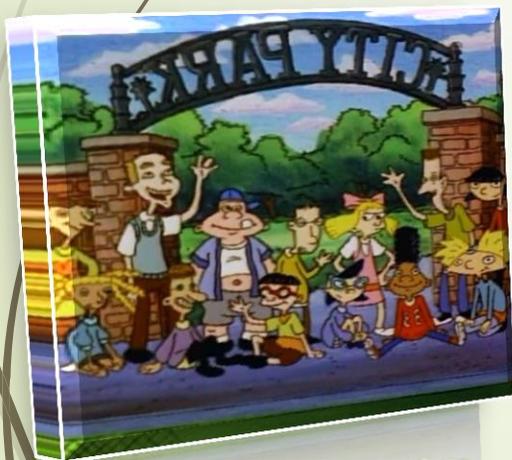
Reacción pasiva

En este tipo de respuesta las personas, no hablan, no expresan lo que sienten y consideran mas importantes las ideas de los otros que las propias. Normalmente se sienten poco valorados.



Reacción asertiva - activa

La asertividad pretende encontrar la mejor solución para las otras personas como para uno mismo, esto se genera a través del dialogo en donde se respetan los ideales de los individuos.



Retomemos

Tipos de reacciones

Agresiva

No toma en cuenta a los demás.

Tono de voz alto.

Miradas desafiantes

Pasiva

- Los otros son mejores
- Poca valoración
- No se expresa lo que se piensa o siente

Asertiva

- Una solución para ambos
- Respeto
- Dialogo adecuado



Actividad



Ingresa al siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=Os-Yfp4YXnl>, e identifica cual de los personajes involucrados emite la respuesta, del mismo modo has un comentario sobre como las respuesta influyeron en los demás involucrados.





Actividad



Realiza una lista semanal con tres columnas en donde pondrás los tipos de respuesta (agresiva, pasiva y asertiva), ahora darás un punto a cada respuesta dependiendo de cual fue la que realizaste, al finalizar la semana, suma cada columna con la finalidad de que identifiques cual es la respuesta que mas predomina en ti.

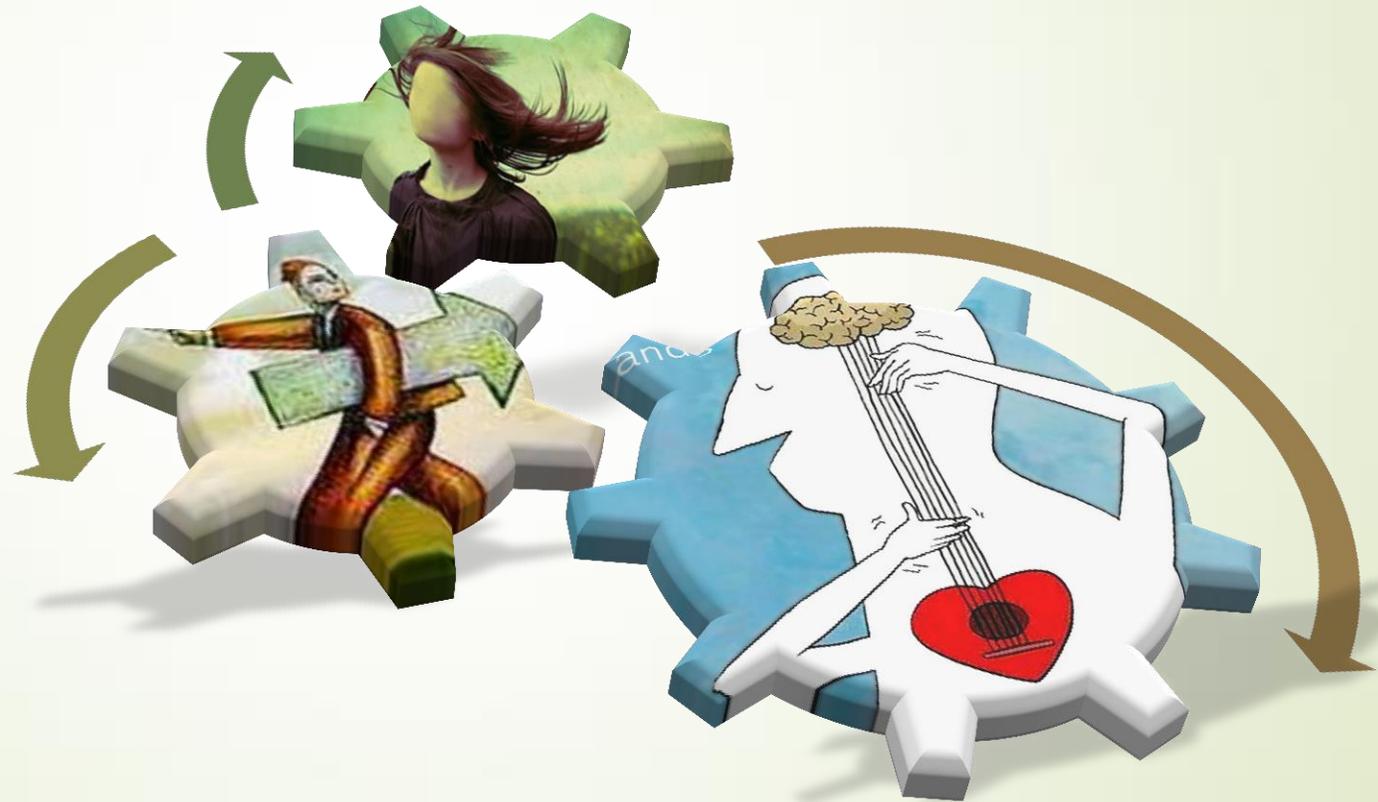




**ALINEAR MI PENSAR, SENTIR Y ACTUAR:
CONGRUENCIA, AUTENTICIDAD Y
COHERENCIA.**



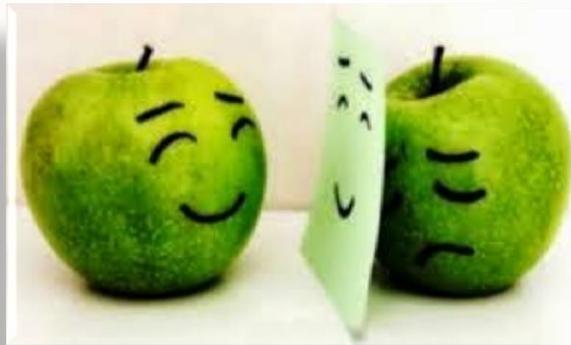
Congruencia: Es la armonía y el balance que existe entre nuestros pensamientos, acciones y emociones; donde nuestras acciones son un reflejo de nuestros pensamientos y emociones, con un elemento importante adicional de conciencia.



Soy responsable de mis acciones, emociones y pensamientos, y por lo tanto me responsabilizo de la consecuencia de estos tres elementos.



Autenticidad: Ser autentico es ser uno mismo, es decir, pensar con convicción, actuar coherentemente con la realidad objetiva, con el pensamiento, la palabra y la acción.





Se aprende a ser autentico buscando ideales propios, con actos de sinceridad, de humildad, de honestidad y no queriendo engañarse a uno mismo ni a los demás.



Coherencia:

Ser coherente quiere decir que tengas un sistema de pensamiento que no se contradiga entre sí y una forma de actuar que no contradiga tu sistema de pensamiento..



Retomemos

Alinear mi pensar,
sentir y actuar

Congruencia

- Armonía entre pensar, sentir y actuar.
- Ser responsable de estos tres.

Autenticidad

- Ser uno mismo
- Actuar con convicción
- Ideales propios

Coherencia

- Adecuada construcción de frases.

Actividad



Realiza un listado con las cualidades que crees mas características de tu persona, cuando termines, pasa al frente y compártelas con tus compañeros, estos te ayudaran a saber si lo que escribiste es como ellos te perciben.





Actividad



Dibuja un rombo y divídelo de acuerdo a los años que tengas. Ejemplo: si tienes 14 años el rombo se partirá en 14, una vez terminado colorea cada una de las partes de acuerdo a las emociones que mas hayas sentido en cada año, identifica si tu forma de actuar, pensar y sentir fueron las correctas en ese momento.



CIERRE

a). Escribe 3 aprendizajes que hayas obtenido en este tema.

1. _____

2. _____

3. _____

b). ¿Cómo puedes aplicar lo aprendido a tu vida cotidiana?

1. _____

2. _____

3. _____



EVALUACIÓN DEL MATERIAL

¿Qué fue lo que más te gustó del material? ¿por qué?

¿Qué fue lo que menos te gustó del material? ¿por qué?

SUGERENCIAS Y COMENTARIOS

Proporciona sugerencias y comentarios de cómo se puede mejorar este material, dirigiéndolos al correo de tu profesora: soco_reyna@yahoo.com.

| COMENTARIOS | SUGERENCIAS PARA MEJORARLO |
|-------------|----------------------------|
| | |

Referencias

- Velázquez, S. (S/F). *Salud física y emocional*. Hidalgo, México. Recuperado de: https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT100.pdf
- Zazo, R. (2016). *¿Qué es una emoción?*. Recuperado de: <http://www.psicoadapta.es/blog/que-es-una-emocion/>
- Munizaga, C. (Junio/ 2014). *Las dimensiones de la emoción*. Recuperado de: <https://prezi.com/isno9w8jtuys/las-dimensiones-de-la-emocion/>
- Rodríguez, L. (S/F). *Capítulo 5: emociones primarias: sorpresa, asco y miedo*. Recuperado de: <http://www.psicocode.com/resumenes/5EMOCION.pdf>
- Rodríguez, J. (Marzo, 2017). *Estilos de respuesta: agresiva, pasiva y asertivas*. Recuperado de: <https://prezi.com/nqfkgz3-kflg/estilos-de-respuestas-agresivas-pasivas-y-asertivas/>
- Neuman, M. (Febrero, 2013). *La congruencia*. Fundación cultural ecuatoriana. Ecuador. Recuperado de: <https://es.slideshare.net/marcosneumann/la-congruencia>
- Navarro, R. (Enero, 2012). *Autenticidad*. Recuperado de: <https://es.slideshare.net/Montze22/autenticidad-11206557>