



## DESTINATARIOS

ESTUDIANTES DE  
EDUCACIÓN SECUNDARIA

# Bájale dos rayitas



## TIEMPO ESTIMADO

30 a 40

MINUTOS

## FICHA

11

## PROPÓSITO

Que las y los adolescentes:

- Reconozcan las situaciones en las que no logran expresar o regular sus emociones y practiquen la respiración como un medio para hacerlo.

## RECURSOS

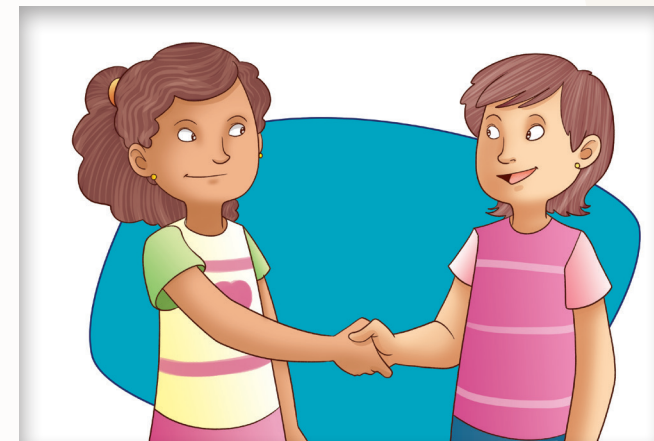
- Cuaderno u hoja y dos pelotas pequeñas y ligeras (papas calientes).



## APUNTES PARA EL DOCENTE

Las y los adolescentes experimentan diferentes cambios físicos, psicológicos y emocionales, por ende, la forma en que expresan sus emociones es muy diversa, aunado a que están definiendo su propia identidad, influenciados por las figuras significativas de su entorno (padres, amigos, hermanos, profesores o vecinos). De esta forma, la adolescencia se vive de maneras distintas; mientras que para unos se trata de un periodo de tranquilidad, aprendizaje continuo y adaptación a las nuevas experiencias, para otros puede ser un periodo turbulento de cambios constantes, vivencias muy intensas y de vulnerabilidad emocional.

En este sentido, educar a los jóvenes en la autorregulación emocional les permite aceptar y expresar las emociones generadas por las situaciones de su vida cotidiana, sin que se conviertan en un factor de riesgo para ellos mismos y los demás, ya que aprenderán a reconocerlas, a identificar los cambios que generan en su cuerpo y pensamientos para posteriormente canalizarlas mediante un comportamiento que les lleve a elegir alternativas que les generen un bienestar propio sin afectar a los demás.





DESTINATARIOS

ESTUDIANTES DE  
EDUCACIÓN SECUNDARIA

## Bájale dos rayitas

DESARROLLO DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES



TIEMPO ESTIMADO

30 a 40

MINUTOS

FICHA

11

### Pasos a seguir...

1

#### CON LOS ALUMNOS

1. Mediante el juego tradicional de la papa caliente (puede ver sus instrucciones en la siguiente liga <https://dinamica-sempresariales.blogspot.com/2015/12/la-papa-caliente.html>), motive la participación de sus alumnos.
2. Al momento de lanzar la "papa caliente", haga preguntas sobre situaciones cotidianas ante las que puedan reaccionar con una emoción, por ejemplo: ¿Cómo reaccionarías ante las siguientes situaciones?
  - a) Tu mejor amigo (a) te dice por mensaje de texto que ya no quiere hablarte más.
  - b) Tu maestra de Química te recoge tu celular, a pesar de que solo lo sacaste para consultar la hora durante la clase.
  - c) El (la) chico(a) que te gusta te envía un beso delante de tu grupo de amigos (as).
  - d) En el receso ibas saliendo del baño y te resbalaste frente a todos.
3. La forma de reaccionar ante estos eventos tiene un componente emocional muy fuerte. Pida que enlisten en una hoja blanca o en su cuaderno las emociones que hayan mencionado durante el juego y algunas que consideren que hicieron falta; solicite que elijan una y dibujen algo que represente para ellos esa emoción.
4. Invite a participar de forma voluntaria a quien desee compartir sus dibujos. Reflexione junto con ellos que existen diferentes formas de expresar las emociones y de responder ante ellas, y que todas son válidas.
5. Pida que describan en su cuaderno una situación en la cual recuerden haber sentido una emoción tan intensa que hayan perdido el control y por lo mismo reaccionaron de forma exhaltada y posteriormente se arrepintieron.
6. Ahora solicite que recuerden otra situación en la cual regularon adecuadamente sus emociones, por lo que su reacción no fue exhaltada y reflexionen qué fue lo que pensaron e hicieron para lograrlo, pida que lo describan paso a paso, como si fuera una receta de cocina.
7. Invítelos a regresar a la situación del punto 5 y pídeles que, utilizando su procedimiento del punto 6, piensen qué hubieran hecho diferente si el impulso no les hubiera ganado.
8. Solicite algunas participaciones y reflexione, que las emociones se pueden regular y así evitar que se lastimen a sí mismos o a los demás, lo cual les ayuda a relacionarse mejor con las personas con quienes conviven.





DESTINATARIOS

ESTUDIANTES DE  
EDUCACIÓN SECUNDARIA

# Bájale dos rayitas

DESARROLLO DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES



TIEMPO ESTIMADO

30 a 40

MINUTOS

FICHA

11

## Pasos a seguir...

### PRIMERA VARIANTE

Puede trabajar con los alumnos alguna técnica de respiración que puedan poner en práctica cuando sientan que la emoción que experimentan es muy intensa. Para ello puede seguir los siguientes pasos:

1. Pídeles que se sienten lo más cómodo posible, en postura "cuerpo de montaña", cabeza erguida, espalda derecha, cuerpo relajado, apoyen la planta de sus pies sobre el piso, coloquen sus manos encima de los muslos y cierren sus ojos.
2. Aspiren lentamente por la nariz y llenen el vientre de aire.
3. Exhalen por la boca, suave y lentamente, su vientre debe bajar.
4. Realicen respiraciones largas, lentas y profundas. Concéntrense únicamente en la sensación de respirar (continúen el ejercicio uno o dos minutos).

Al finalizar pregunte a los alumnos cómo se sintieron, reflexione con ellos sobre la utilidad de la respiración para regular sus emociones y pídeles que piensen en una situación donde les hubiera sido de utilidad usarla.



### SEGUNDA VARIANTE

Invítelos a realizar la técnica de respiración referida anteriormente, a la par de agregar algunas instrucciones para que ellos vayan tomando consciencia de las sensaciones de su cuerpo y la disminución de la intensidad de su emoción. Se pueden seguir los siguientes pasos:

1. Después de unos dos minutos respirando de forma lenta y profunda, invite a los alumnos a cerrar sus ojos y a traer a su mente un lugar donde se sientan cómodos.
2. Van a concentrarse en todos los detalles del lugar que trajeron a su mente, si no logran imaginar ese lugar, deben continuar centrando su atención en su respiración.
3. Poco a poco van a abrir sus ojos y poner mucha atención a todos los ruidos y objetos a su alrededor.
4. Posteriormente vuelven a respirar y pensar cómo se sienten y si están listos para continuar con su vida cotidiana con una actitud de paz para sí mismos y hacia los demás.

Al concluir compartan cómo se sintieron al realizar estos ejercicios; puede continuar trabajando con ellos la actividad central.





DESTINATARIOS

ESTUDIANTES DE  
EDUCACIÓN SECUNDARIA

# Bájale dos rayitas



TIEMPO ESTIMADO

30 a 40

MINUTOS

FICHA

11

DESARROLLO DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES

## Pasos a seguir...

### PARA CERRAR

- Recuérdeles que respirar profundamente les ayudará a recuperar la calma y reconocer lo que están sintiendo, que es necesario alejarse de la situación a un lugar seguro y preguntarse: ¿Qué estoy sintiendo y por qué siento eso?
- Al percibir lo que sienten y reconocer la causa que lo genera, los alumnos identificarán las situaciones asociadas a emociones positivas o negativas; es decir, sí les generan una reacción agradable o desagradable. Cuando las alumnas y los alumnos identifiquen lo que los molesta, o qué situaciones no pueden aceptar, podrán, cuando estén tranquilos, trabajar en identificar qué pueden pensar y hacer para sentirse de mejor manera.

2

### ENTRE MAESTROS

- Compartan, en sesión de Consejo Técnico Escolar, la relevancia de la regulación emocional en la vida cotidiana, conversen ¿Cómo reaccionan ante situaciones que les generan emociones intensas?, ¿qué estrategias pueden usar ante la falta de regulación emocional de algunos de sus alumnos, comprensible ante la etapa de adolescencia por la que están pasando?, ¿cómo pueden ser un modelo para que los jóvenes aprendan a regular sus emociones?
- Asimismo, pueden favorecer entre docentes la expresión de emociones positivas, así como practicar ejercicios de respiración y relajación o algunas otras estrategias que conozcan para la regulación de emociones.

3

### CON LAS FAMILIAS

- Los alumnos pueden preguntar a sus padres y madres cómo reaccionan ante situaciones que les generan emociones intensas y posteriormente compartirles lo que están aprendiendo en la escuela sobre regulación emocional; a su vez, los padres pueden brindarles recomendaciones para no actuar de forma impulsiva. Los padres pueden encontrar algunas recomendaciones útiles para enseñar la autorregulación de emociones a sus hijos en <https://movil.eldefinido.cl/actualidad/plazapublica/8832/8-manerasdeenseñarles-a-tus-hijos-a-controlar-sus-emociones/>
- En las juntas escolares, recuerde a los padres y madres estar alertas ante cualquier cambio de conducta en sus hijos que pueda indicar un estado de ánimo desfavorable para su salud psicológica, además de recordar la importancia de establecer una adecuada comunicación con ellos para saber qué les sucede. Por otro lado, sugerir a los padres y madres de familia que sean un modelo para sus hijos e hijas en relación con la regulación emocional.
- Organice con el apoyo de padres de familia y alumnado algunos eventos como “tardes literarias y de cine” donde se puedan leer historias cortas o ver cortometrajes, en los cuales se analicen las emociones y decisiones de los personajes y cómo, por medio de una adecuada regulación de emociones, acompañada de valores, los personajes tienen más posibilidad de tomar decisiones para su beneficio.

