

## 11.1

## Si te acuerdas, aplica PARAR y regresa la atención al cuerpo

## Introducción

Como se ha dicho anteriormente, el cuerpo es un excelente indicador de nuestros estados mentales. Aun cuando no sea tan evidente que estemos atravesando por algún problema, atender conscientemente al cuerpo y notar la presencia de ciertas sensaciones (como tensión en el cuello o en los hombros, dolores musculares, opresión en el pecho, un nudo en la garganta) puede ayudarnos a reconocerlos. Además, al atender a las sensaciones del cuerpo, tomamos distancia de las emociones que generan reacciones destructivas, lo cual nos ayuda a romper con la fuerza inercial de las mismas. Como docente, encontrarás esta práctica muy útil. No sólo será una herramienta que le ayude a tus estudiantes a identificar, comprender y canalizar sus emociones para evitar conductas impulsivas, también es una que, con el tiempo, te permitirá llegar a conocerte mejor. Con ello, tendrás una mejor oportunidad para analizar y resolver los conflictos en el aula.

## ¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes utilicen las sensaciones corporales para tomar distancia de la fuerza de las emociones que generan reacciones destructivas.

## ¿Por qué es importante?

Porque podrán evitar responder con impulsividad.

## Conceptos clave

Impulsividad.

*"El cuerpo humano es la mejor fotografía del alma".  
Ludwig Wittgenstein*

¿Te ha sucedido que estás pasando por un momento de ansiedad, pero no te das cuenta hasta que te estás comiendo las uñas? ¿Estás muy irritable y no lo notas hasta que estás gritando y azotando las puertas? Cuando dejamos de mirar con atención lo que sucede en nuestro mundo interno, las emociones pueden tomar el control de nuestra experiencia sin que nos demos cuenta.

Por fortuna, contamos con un excelente indicador de nuestros estados mentales: el cuerpo. Si atendemos conscientemente a nuestro cuerpo podremos notar la presencia de ciertas sensaciones relacionadas con emociones específicas (como tensión en el cuello o en los hombros, opresión en el pecho, cosquilleos, la aceleración de nuestro ritmo cardíaco). En esta lección aprenderemos una estrategia para depositar la atención en el cuerpo y tomar distancia de aquellas emociones que, cuando nos controlan, nos impulsan a reaccionar de formas destructivas.

1. Primero, vamos a identificar una emoción que con frecuencia nos controla, nubla nuestra capacidad de pensar con claridad o nos lleva a actuar de formas perjudiciales. Para este ejercicio tendrás que seguir las instrucciones verbales del profesor. No obstante, aquí te ofrecemos una guía de lo que tienes que hacer para repetir la práctica en casa.



- I. Inicia realizando 3 inhalaciones profundas.
- II. Recuerda algún momento en el que hayas experimentado alguna emoción desproporcionada, fuera de contexto o que te llevó a actuar de maneras destructivas. Elige una situación que no sea demasiado compleja, algo con lo que puedas trabajar (una discusión con un amigo, mucho cansancio, molestia frente al clima, etcétera).



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

Autoconocimiento | 1

## Estructura de la sesión y recomendaciones específicas

2 min.

**Introducción para los estudiantes**  
Invita a los estudiantes a leer la introducción de la lección.

- También la puedes leer tú, comentarla con tus propias palabras o leerla junto con los estudiantes.

5 min.

**Actividad 1:**  
Lee en voz alta las instrucciones de la práctica que están en la lección del estudiante.

- Es conveniente que subrayes la importancia de mantener una postura vigilante pero relajada a lo largo del ejercicio.

- Procura dar una pausa entre cada uno de los puntos para darles tiempo de llevar a cabo la indicación.
- Al momento de hacer el recuento es muy importante que enfatices la necesidad de empezar con situaciones sencillas que se puedan trabajar en unos minutos, algo que no los abrume (como la incomodidad que generan el frío o el calor, un momento de aburrimiento, etc.), pues, de lo contrario, podrías experimentar situaciones difíciles de manejar dentro del aula.
- Diles que una vez que hayan identificado la emoción, ya no es necesario seguir haciendo el recuento de la situación que la generó, sino prestar total atención a las sensaciones de su cuerpo.

5 min.

### Actividad 2:

Pide a los estudiantes que contesten los siguientes ejercicios.

- Para el primer punto será necesario que describan la forma en la que se sentían cuando estaban bajo el influjo de la emoción que les generó una reacción destructiva. En este caso, cualquier tipo de experiencia que registren será adecuada.
- El siguiente punto trata sobre la relación que existe entre la atención consciente y la posibilidad de tomar distancia de la emoción. Cuando nos hacemos conscientes de las sensaciones que producen las emociones en el cuerpo, llevamos la atención a la emoción misma, lo cual, automáticamente nos permite tomar distancia del control que éstas ejercen sobre nosotros.

- Recrea mentalmente la situación en la que generalmente se presenta dicha emoción y tan sólo déjala surgir.
- Cuando la emoción haya surgido, deja de prestar atención a lo que la originó y concéntrate en las sensaciones corporales que sientes.
- ¿Qué notas? ¿Hay algún cambio de temperatura o tensión? ¿Dónde sientes lo que notas, en el rostro, en el cuello, en los hombros, en las manos, en el pecho o en el estómago? Observa cómo cambian estas sensaciones.
- Intenta relacionarte con la emoción sintiéndola en el cuerpo. Tan sólo descansa en las sensaciones físicas mientras respiras. En cuanto notes que tu atención se ha distraído con ideas, imágenes mentales o ruidos, simplemente regresa la atención a las sensaciones en el cuerpo.
- Suelta todo el esfuerzo y deja que tu mente descanse tal como está. Concluye el ejercicio.

2. Reflexiona y responde.

- I. Describe la experiencia que recordaste al estar bajo el control de la emoción.

---



---

- II. ¿Qué sucede con la emoción cuando logramos atender las sensaciones que provoca en el cuerpo?

---



---

3. Discute con tu grupo y escribe la conclusión a la que hayan llegado.

¿De qué manera te puede beneficiar utilizar PARAR y regresar a las sensaciones del cuerpo cuando experimentas una emoción que genera en ti reacciones destructivas?

---



---

6 min.

### Actividad 3:

Finalmente, discute con el grupo, recuperando los comentarios de dos estudiantes, sobre los beneficios de PARAR y regresar la atención al cuerpo al momento de estar experimentando una emoción que genere reacciones destructivas. Algunas preguntas generadoras son:

- ¿Cuáles piensan que son los inconvenientes de permitir que las emociones nos controlen?

- Si utilizamos la práctica de PARAR y nos volvemos conscientes de la emoción, ¿ésta pierde o gana fuerza?

Si te acuerdas, aplica PARAR y regresa la atención al cuerpo

**Resumen:**

A menudo nos damos cuenta de nuestro estado emocional hasta que el enojo, la tristeza o la ansiedad, metafóricamente “nos han hecho actuar” de forma impulsiva y poco prudente. Al estar bajo el control de emociones que nos llevan a actuar de manera destructiva perdemos calma, claridad y nos obsesionamos con todo tipo de ideas dañinas. Una analogía que sirve para explicar este punto es el de una montaña: cuando estás en ella es difícil darte cuenta de su forma, sus colores o su extensión; más bien, es cuando la ves a la distancia que te haces plenamente consciente de sus particularidades. De la misma manera, cuando somos capaces de atender a las sensaciones del cuerpo, nos volvemos conscientes de nuestra experiencia, lo cual, a su vez, nos permitirá tomar la distancia necesaria para evitar que las emociones nos controlen.



**Para tu vida diaria**

Haz un plan para trabajar con alguna otra emoción que te lleve a actuar de manera destructiva.<sup>1</sup> Por ejemplo: *Si me irrito con mi hermano por el control de la televisión entonces voy a PARAR y poner mi atención en las sensaciones del cuerpo.*

Si \_\_\_\_\_ entonces voy a \_\_\_\_\_  
(emoción que genera reacciones destructivas) (acción)

- También, si lo deseas, puedes llevar un registro de la práctica de “PARAR y regresar la atención al cuerpo” en un cuaderno de notas. En él podrás dar seguimiento a la forma en la que reaccionaste frente a un estímulo incómodo y cómo llegaste a sentirte después de observar las sensaciones en el cuerpo. De esta manera, poco a poco, te familiarizarás con la técnica para cuando la necesites en circunstancias más difíciles. Aquí puedes empezar a describir tu experiencia del día:

Sensaciones que percibí a lo largo del día:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

1. Recuerda que las emociones no son destructivas o constructivas en sí mismas. Son destructivas cuando no son apropiadas al contexto, reducen tu capacidad de pensar con claridad, son desproporcionadas o te llevan a reaccionar de manera que obstaculizan tu bienestar y el de los demás en el corto, mediano y largo plazo.



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

Autoconocimiento | 3

**2 min.**

**Resumen:**

Pregunta si a alguien le gustaría leerlo. En caso de que nadie se anime, léelo tú mismo.

**1 min.**

**Escribe ¿qué te llevas de esta lección?:**

Pide que escriban en un minuto qué se llevan de la lección. Fin de la lección.

**Aplicaciones para el aula y tu vida diaria**

Lleva a cabo la práctica “PARAR y regresa la atención al cuerpo” en tu vida cotidiana cuando experimentes alguna incomodidad ligera como un poco de hambre, frío, calor o aburrimiento. De esta manera te familiarizarás con la técnica para cuando la necesites en circunstancias más difíciles.

También te puede interesar este artículo de Victoria del Barrio y Miguel Ángel Carrasco sobre la afectación de las emociones en el aprendizaje de los estudiantes que lleva por título “*Detección y prevención de problemas psicológicos emocionales en el ámbito escolar.*” Para consultarlo [haz clic aquí.](#)

## Evaluación de la sesión

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
Los estudiantes identificaron al menos una sensación corporal producto de una emoción que genera reacciones destructivas					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en la lección.					
Se logró un clima de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al impartir la lección?					
Descripción de dificultades y áreas de oportunidad					
Observaciones o comentarios de la sesión					