

Introducción

¿Cuántas veces le ha pasado que al inicio del ciclo escolar sus estudiantes tienen temor a su materia porque piensan que es difícil o aburrida? ¿Sabe qué estrategias ha utilizado para ayudar a sus estudiantes a disminuir su rechazo y desarrollar su confianza? Quizás una de sus estrategias fue dirigir su atención hacia los aspectos de la asignatura que podrían ser más atractivos. En esta lección, los estudiantes conocerán que cambiar el foco de la atención es una estrategia efectiva para regular sus emociones.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes identifiquen que las emociones se pueden regular al cambiar el foco de atención.

¿Por qué es importante?

Porque identificarán que cambiar el foco de atención es una estrategia efectiva para regular sus emociones.

Concepto clave

Estrategias atencionales.

"Por el momento, aquello que atiendes es tu realidad".
William James

Cuando sientes alguna emoción como enojo, tristeza o ansiedad, ¿te has fijado en dónde está enfocada tu atención? Si observas a los demás tal vez sea más claro. Cuando estas emociones están presentes, probablemente has pensado o le has dicho a alguien "¡No te claves!". Pareciera que en ese momento esa persona sólo veía lo que le molesta, entristece o preocupa. El poder de la atención es muy grande, pues amplifica el aspecto de la situación que rechazamos o tememos y nutre la emoción que experimentamos.

El reto es identificar que las emociones se pueden regular al cambiar el foco de atención.

Actividad 1. Observa en la siguiente historia lo que le pasó a Germán la semana pasada.



Germán siente mucha angustia y prefiere evadir el tema jugando videojuegos, pero ¿puede hacer algo?

Esta historia representa las cuatro fases del proceso emocional que llamamos MAPA por sus siglas (Mundo, Atención, Pensamiento y Acción).¹ En cada una existe la oportunidad de intervenir para cambiar el curso de la emoción que estamos experimentando.



www.sems.gob.mx/construyet

Orientaciones didácticas

2 min. Individual o Grupal

Introducción para los estudiantes
Invite a los estudiantes a leer la cita, introducción y "El reto es".

- También la puede leer usted, comentarla con sus propias palabras o leerla junto con los estudiantes.

7 min. Individual

Actividad 1:

Pida a los estudiantes que observen las ilustraciones y lean sobre las cuatro fases del proceso emocional.

- El acrónimo MAPA refiere al Modelo de Proceso de Regulación Emocional que se estará utilizando a lo largo del semestre. Bajo este modelo, las emociones se desenvuelven en un proceso que consta de cuatro fases: Mundo, Atención, Pensamiento y Acción. En cada una existe la oportunidad de intervenir para cambiar el curso de la

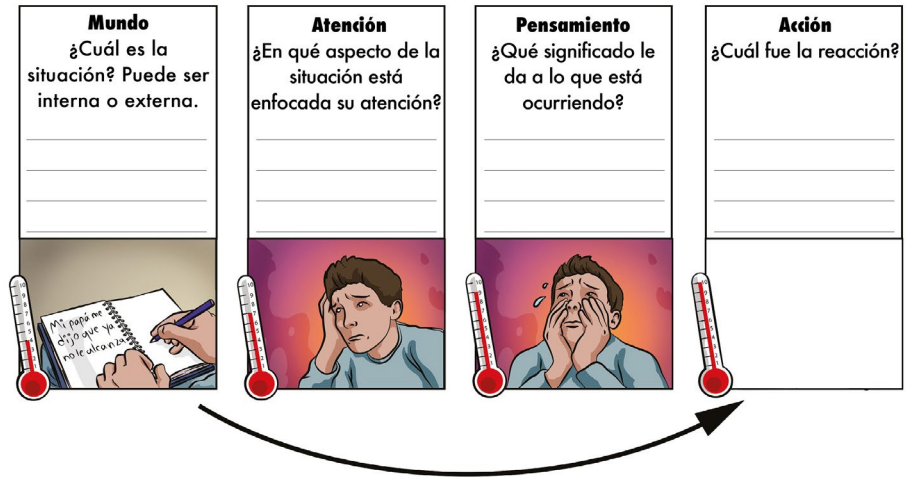
emoción que estamos experimentando. Ahora nos enfocaremos en la fase de **Atención**.

- **Mundo.** Se refiere a la situación que sucede en el mundo y que consideramos relevante. Pueden ser tanto condiciones del ambiente externo (el profesor me hace una pregunta en clase que no sé responder), como representaciones en el mundo interno (el pensamiento de que el profesor va a preguntarme algo que no sabré responder).
 - **Atención.** Una situación tiene muchos aspectos a los que se puede dirigir la atención. Sin embargo, dirigimos nuestra atención a un aspecto particular y no a otros.
 - **Pensamiento.** A partir de ese aspecto de la situación que atrapa nuestra atención, se construyen pensamientos que valoran e interpretan la situación.
 - **Acción.** Son las acciones realizadas a partir de la situación. Acorde a la valoración se produce la acción o respuesta.
- Es recomendable que explique cada recuadro utilizando el ejemplo de la historia de Germán y las definiciones de cada fase para asegurar que la idea les quede clara.

¡Estrategia de regulación para la fase 2: Atención!

¿Qué pasaría si Germán dejara de enfocarse en las posibles consecuencias negativas de lo que su papá le dijo esa tarde? Por ejemplo, si pensara de qué manera podría ayudar sin tener que dejar la escuela o llevara su atención a las sensaciones de la respiración en ese momento?

Actividad 2. Reescribe la historia de Germán. El Mundo o la situación es la misma: su papá le dijo que ya no le alcanza. Pero ahora, ¡CAMBIA SU FOCO DE ATENCIÓN! Imagina en qué podría enfocar su Atención; cuál podría ser su Pensamiento y cuál su Acción. Señala cómo se modificaría la intensidad de la emoción en las distintas fases.



1. Este modelo es una adaptación del Modelo modal de la emoción extendido de James Gross (Jacobs y Gross, 2014).

7 min. Individual

Actividad 2:

A continuación, solicite a los estudiantes que reescriban la historia de Germán.

- El objetivo de este ejercicio es que los estudiantes puedan identificar que cambiar el foco de atención a otra cosa, como atender a las sensaciones del respirar, puede ayudarles a modular la intensidad de su respuesta emocional.
- Pida a los estudiantes que compartan sus respuestas. Algunos ejemplos de

respuestas esperadas en **Atención**: pensar en otras alternativas de cómo puedo ayudar económicamente en casa, enfocar la atención en la respiración, o en las sensaciones del cuerpo. **Pensamiento**: Tal vez pueda trabajar los fines de semana, es posible que sea una situación pasajera, voy a pedirle consejo a mi tío. **Acción**: Me tranquilizo, no salgo de la casa para no pensar en el problema, llamo a un amigo para platicar al respecto.

Reafirmo y ordeno

Si conocemos el proceso emocional y estamos atentos, tenemos la oportunidad de identificar distintos momentos en que podemos aplicar estrategias de regulación emocional. Cambiar nuestro foco de atención es una de las alternativas. Si enfocamos nuestra atención en los aspectos que rechazamos, la emoción se intensifica. En cambio, si voluntariamente cambiamos a otro aspecto de la situación más positivo, o simplemente a las sensaciones del cuerpo o a las sensaciones de la respiración, la emoción se debilita y podemos reaccionar de una manera que sea de mayor beneficio para nosotros y los demás.

Escribe en un minuto
qué te llevas de la lección

**Para tu vida diaria**

Recuerda un momento en que sentiste ansiedad. Identifica en qué aspectos de la situación enfocabas tu atención. Ahora conoces el modelo del proceso emocional MAPA y una estrategia de regulación emocional para la fase de Atención. Piensa dónde llevarías tu atención y cómo cambiaría tu pensamiento y tu acción. Anota aquí o en tu cuaderno la respuesta.

¿Quieres saber más?

Te invitamos a consultar el video del programa Redes en el que se explica cómo cambiar el foco de atención puede ayudarte a superar la tristeza. Puedes buscarlo en esta página: <http://bit.ly/2nstzNs>

Concepto clave**Estrategias atencionales.**

Conjunto de herramientas prácticas que permiten el despliegue o desarrollo de la atención. De acuerdo con el doctor James Gross, una de las principales funciones del desarrollo de la atención "se refiere a [la capacidad de] dirigir nuestra atención con el propósito de influenciar nuestra respuesta emocional".² En otras palabras, el entrenamiento de la atención es necesario para modificar el impacto que tienen las emociones en nuestra experiencia.

2. J. Gross (2015), Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects, en *Psychological Inquiry*, 26(1), p. 8.



www.sems.gob.mx/construyet

1 min. Grupal

Para tu vida diaria,

¿Quieres saber más?, Concepto Clave
Invite a sus estudiantes a poner en práctica las actividades que se sugieren y a consultar la información adicional que aparece en estas secciones.

Aplicaciones para el aula y tu vida diaria

Como docentes tenemos muchas oportunidades dentro del aula para ejercitar la regulación emocional cambiando el foco de nuestra atención. Un ejemplo de esto es cuando ante actitudes retadoras de nuestros estudiantes redirigimos nuestra atención a otro aspecto de la situación y logramos motivarlos en el tema al relacionarlo con sus intereses. Si desea saber más sobre el modelo de proceso de regulación emocional de Gross que se estará utilizando a lo largo de este semestre, le invitamos entrar a la dirección: <http://bit.ly/2nwADHW> ¿Se ha dado cuenta cuántas veces utiliza la estrategia de cambiar su foco de atención para regular su respuesta emocional? Lo invitamos a ser más consciente de este proceso y registrar los momentos en que utiliza esta estrategia al impartir sus clases.

2 min. Grupal

Reafirmo y ordeno

Pregunte si a alguien le gustaría leerlo. En caso de que nadie se anime, léalo usted mismo.

1 min. Individual

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

Pida a los estudiantes que escriban en su cuaderno, o donde estén realizando las actividades, el aprendizaje más significativo de la lección. Algunas veces puede solicitarles que escriban esta reflexión en una tarjeta anónima y que aquellos que desean hacerlo se la entreguen al final de la clase. El objetivo de este ejercicio es que usted obtenga retroalimentación de sus estudiantes.

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
Al menos 50% de los estudiantes compartieron ejemplos de posibles maneras de cambiar el foco de atención.					
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					