

Introducción

En ocasiones, la forma en la que nos sentimos nos vuelve susceptibles a experimentar todo tipo de respuestas emocionales que no ayudan a la comunicación, al aprendizaje ni a nuestra labor como profesores. Identificar tales experiencias y aplicar alguna de las herramientas para el entrenamiento de la atención (como atender a la respiración o a los sonidos), puede ayudarnos a calmar esas emociones y lograr el objetivo del trabajo docente. ¿Y usted qué estrategias conoce? En esta lección reforzaremos algunas que se han visto anteriormente.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes apliquen una técnica de atención para modificar una situación interna.

¿Por qué es importante?

Porque podrán identificar una estrategia para modificar situaciones que detonan emociones que no les ayudan y regularlas.

Concepto clave

Calma.

"No miremos hacia atrás con enojo, ni hacia adelante con miedo, sino a nuestro alrededor con atención".
James Thurber

Son las 5:00 am. Te levantas en automático y esa vocecilla en la cabeza grita para tus adentros: "¡jaassh... otra vez a la escuela!". Te vistes, medio te peinas y vas a desayunar. Tu mamá, sonriente, te saluda: "¡buenos días, mijita! ¿cómo dormiste?". Tú, molesta, contestas irónicamente mientras le lanzas una mirada fulminante: "Dormí como siempre, acostada". ¿Te suena? En ocasiones, la forma en la que nos sentimos afecta la manera de percibir el entorno y, en consecuencia, nuestra forma de actuar. La atención puede ayudarnos en estos casos.

El reto es aplicar una técnica de atención para modificar la forma en la que nos sentimos.

Actividad 1. Recuerda algún momento en el que la forma en la que te sentías haya hecho que reaccionaras exageradamente, es decir, cuando se sale de proporción, incrementando tu molestia o la de los que te rodeaban.

- Recuerda brevemente algún evento en el que, por ansiedad, incomodidad o miedo, hayas dicho o hecho algo que incrementara la tensión.
- Escoge tan sólo un acontecimiento y trata de traer a la mente la forma en la que sucedió: la hora del día, el lugar en el que te encontrabas y las personas con las que interactuabas.
- Cuida que, al recordar el evento, lo hagas 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 recuerdo.
- En cuanto identifiques el surgimiento de la emoción, observa con curiosidad lo que ocurría con tu cuerpo y con tu mente.
- Ahora intenta distinguir lo que impulsó esa emoción (si, por ejemplo, tenías cansancio, hambre, aburrimiento, demasiado calor o frío, etcétera).
- Imagina qué hubiera pasado si en vez de dejarte llevar por la emoción, hubieras tenido la oportunidad de utilizar alguna de las técnicas para entrenar la atención que conoces (como atender a las sensaciones del respirar, atender a las sensaciones corporales, a los sonidos, etcétera). ¿Qué piensas que hubiera pasado con la emoción?



www.sems.gob.mx/construyet

Autorregulación

1

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.

8 min. Individual

Actividad 1:

Invite a los estudiantes a que coloquen su espalda derecha y realicen el ejercicio en silencio. Con una voz pausada guíe las indicaciones que se muestran en la versión del estudiante. Puede leerlo directamente, si lo prefiere.

- Algunos de los eventos que nos predisponen a experimentar emociones que no nos ayudan son el sueño, cansancio, hambre, dolor corporal o sentirse enfermo. Al notar la manera en la que esas circunstancias nos afectan, es necesario

comprender que es nuestra susceptibilidad lo que nos hace sentir mal.

- A fin de hacer más vívida y concreta la memoria del momento a evocar, se recomienda identificar algunos elementos del contexto como la hora del día, el lugar, las personas que nos rodeaban, etcétera.
- Otro aspecto importante para mantener el hilo y la veracidad del evento es recordar lo sucedido de manera cronológica.
- Una vez haya surgido la emoción, se deberá regresar la atención al cuerpo, pues esto nos ayudará a establecer patrones que serán más fáciles de reconocer.
- En este punto se buscará identificar el factor personal que detonó la emoción.
- Finalmente se hará un ejercicio en el que se deberá imaginar un cambio de actitud aplicando una estrategia para entrenar la atención (como atender a las sensaciones del respirar, a los sonidos o a lo que sienten en el cuerpo).
- Al terminar pida a los estudiantes que levanten la mano si lograron atender las sensaciones al respirar después de haber identificado un momento de frustración, miedo o ansiedad (esto le ayudará a evaluar el objetivo de la sesión)

6 min. Individual

Actividad 2:

Solicite a los estudiantes que contesten las siguientes preguntas.

- Para el inciso a), deberán describir muy brevemente alguna situación que hayan recordado. Puede tratarse de alguna dificultad que hayan tenido en clase o en casa.

Actividad 2. Cuando termines, contesta las siguientes preguntas:

- a. ¿Cuál fue el momento que recordaste? (ejemplo: le grité a Sofía en plena clase de Ciencias Sociales)

- b. ¿Qué fue lo que desencadenó la respuesta emocional que tuviste? (ejemplo: cansancio, hambre, aburrimiento, etcétera)

- c. Explica con tus propias palabras la manera en la que el entrenamiento de la atención puede funcionar como una medida para modificar tu experiencia cuando estés atravesando por una circunstancia similar. Si así lo deseas, comparte tu reflexión con el grupo.



Reafirmo y ordeno

Es un hecho, habrá momentos en los que nuestra experiencia se vea afectada por toda una serie de emociones que, lejos de ayudarnos, compliquen el panorama. Pero cuando somos capaces de dirigir a voluntad nuestra atención, podemos retirarla de las situaciones que detonan emociones que no nos ayudan y ponerla sobre algún objeto (como la respiración) que nos ayude a serenarnos. Al entrenar nuestra atención, también estamos fortaleciendo la autorregulación emocional.

- El inciso b) requiere una cuidadosa observación de lo que estaba detrás de la respuesta emocional, es decir, de la manera en la que se sentían y que los haya hecho reaccionar de la forma en la que lo hicieron.
- En el inciso c) deberán utilizar sus propias palabras para explicitar la manera en la que dirigir su atención a un objeto neutro (es decir, uno que no genera mayor movimiento mental) como su respiración o las sensaciones corporales, puede ayudarlos a serenarse antes de incurrir en actitudes que puedan ser

dañinas tanto para ellos mismos, como para quienes los rodean.

- En este punto, si alcanza el tiempo, puede pedir a dos o tres estudiantes que compartan su respuesta.

2 min. Grupal

Reafirmo y ordeno

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

Para tu vida diaria

Haz el propósito de aplicar, por lo menos una vez en la semana, alguna herramienta de atención cuando detectes que lo que sientes no te ayuda.

Herramienta de atención utilizada:

¿Cuál fue tu experiencia al utilizar dicha herramienta de atención?

¿Quieres saber más?

Cuando experimentas una emoción con mucha intensidad, poner la atención en tu respiración puede ayudar a calmarte. Esto nos lo explican varios niños que han usado esta técnica en el siguiente video. Puedes buscarlo como "Respira "Just breathe" (Wavecrest Film)" o entra a esta dirección: <https://www.youtube.com/watch?v=pW-zNODSkyQ&t=7s>

Concepto clave

Calma. Estado emocional y de conducta que se caracteriza por la tranquilidad y el control emocional.¹ Una de las estrategias para recobrar la calma es atender las sensaciones del respirar.

1. Bisquerra, R. (2016). *Diccionario de emociones y fenómenos afectivos*. Valencia: PalauGea Comunicación S.L. p. 59.



www.sems.gob.mx/construyet

Autorregulación

3

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 su vida diaria

En esta semana, aplique para usted el atender a las sensaciones del respirar antes de entrar al aula. En especial con los grupos en los que con frecuencia le surgen estas emociones que no ayudan a la labor docente ni a la comunicación.

“Lleve su atención a cómo siente el respirar en su abdomen, busque sensaciones de movimiento, cambio de temperatura, hormigueo o tensión. Traiga de regreso su atención a estas sensaciones las veces que sea necesario”.

Conteste después de aplicar la técnica:

¿Cómo fue su experiencia dentro del grupo cuando realizó la práctica?

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, los aprendizajes más significativos de la lección. Algunas veces puede solicitarles que escriban esta reflexión en una tarjeta anónima y que, quienes gusten, se la entreguen al final de la clase. El objetivo de este ejercicio es que usted obtenga las dudas de sus estudiantes.



www.sems.gob.mx/construyet

Autorregulación | 3

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 aplican una técnica de atención para modificar una situación interna que detonó emociones que no ayudan.					
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					