

6.4

¿Enfocarme en lo que no me ayuda?

Introducción

Reflexionar y examinar los momentos por los que transita la atención cuando nos “enganchamos” a una emoción, permitirá identificar el instante preciso en el que debemos soltarnos, es decir “desengancharnos”, para no seguir alimentando las emociones que no nos ayudan. De otra forma, perdemos control y las emociones nos pueden arrastrar a un estado emocional de angustia y ansiedad.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes examinen los momentos por los que transita su atención al “engancharse” con una emoción.

¿Por qué es importante?

Porque permite que los estudiantes identifiquen los momentos exactos en que deben PARAR y “desengancharse” de una emoción que no les ayuda.

Concepto clave

Engancharse con una emoción

Ciencias experimentales

6.4

¿Enfocarme en lo que no me ayuda?

Antes de vencer al intelecto, es imprescindible tocar y predisponer el

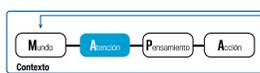
B. Pascal

Luis está a punto de salir del bachillerato. Hoy, a la hora del descanso, escuchó a uno de sus compañeros comentar lo difícil que es el examen de ingreso a la universidad. Camino a su casa, Luis recordó el comentario de su compañero y pensó: “Seguramente sí está muy difícil el examen. ¿Y si no lo paso, qué voy a hacer? Me voy a quedar sin estudiar, no voy a tener otra opción.”

Para cuando llegó a su casa, ya estaba terriblemente angustiado. Toda la tarde se quedó “enganchado” a la angustia y la siguió alimentando con ideas negativas.

El reto es que examines los momentos por los que transita la atención al “engancharse” con una emoción.

En las lecciones 4 y 5 del curso de Autorregulación, estuvimos trabajando con la fase de Mundo o situación en el MAPA para navegar las emociones, ahora exploraremos la fase de Atención como lo indica el diagrama.



Actividad 1. Piensa en alguna ocasión en la que te hayas “enganchado” con alguna emoción. Visualiza los momentos por los que pasaste y, posteriormente, contesta las siguientes preguntas aquí o en tu cuaderno.

- a. ¿Qué sentiste al “engancharte” con una emoción?
- b. ¿Qué consecuencias tuvo en tu vida?
- c. ¿Hiciste algo para no seguir alimentando esa emoción?

Actividad 1. Identifica los momentos por los que transita tu atención al “engancharte” con una emoción.

- a. Nuevamente recuerda la ocasión en que te “enganchaste” con una emoción y describe en la siguiente línea del tiempo, aquí o en tu cuaderno, qué sensaciones tuviste en el cuerpo y qué pensamientos transitaron en tu mente al irte “enganchando”.



Inicio: sensaciones y pensamientos	Desarrollo: sensaciones y pensamientos	Culminación: sensaciones y pensamientos
------------------------------------	--	---



www.sems.gob.mx/construyet Autorregulación | 1

Orientaciones didácticas

2 min. Grupal

Introducción para los estudiantes
Lectura y reflexión del texto introductorio, de la cita y *El reto es*.

- Pida al grupo que lean el texto introductorio y solicite dos comentarios de forma voluntaria para que expliquen lo que saben, entienden o les llama la atención.
- Lea o pida que un estudiante lea la cita y “*El reto es*”.

8 min. Individual

Actividad 1

Revisión de los momentos de “engancharse” a una emoción.

La intención de este ejercicio es que los estudiantes, a partir de recordar una ocasión en la que se “engancharon” a una emoción, identifiquen las sensaciones y pensamientos por los que transitaron. Engancharse a una emoción significa perder el control ante dicha emoción y dejar que nos arrastre hasta llegar a situaciones que no nos ayudan y nos pueden perjudicar.

- Pida un voluntario que lea la instrucción de la actividad.
- Solicite que realicen el ejercicio de manera individual.
- Responda las preguntas de la variación del estudiante a manera de ejemplo, partiendo de una experiencia real o hipotética.

6 min. Individual

Actividad 2

La intención es que identifiquen los momentos por los que transitó su atención cuando se “engancharon” con una emoción.

- Pida que respondan la actividad de manera individual.
- Si el grupo se presta, solicite la participación voluntaria de dos alumnos para que compartan su experiencia.
- Enfatique que el objetivo de esta actividad es que identifiquen los momentos por los que transita su atención cuando se “enganchan” con una emoción para identificar el momento de PARAR y no seguir alimentando una emoción que no les ayuda.

2 min. Individual

Reafirmo y ordeno

- Pida que un voluntario lea en voz alta el texto y destaque un momento de su asignatura en el que puede servirles lo aprendido.

Lección 6. ¿Cómo nos controlan las emociones? ¿Enfocarme en lo que no me ayuda?

b. Contesta las siguientes preguntas aquí o en tu cuaderno:

- ¿En qué se enfocó tu atención al irte enganchando a una emoción que no te ayuda?
- ¿Tus sensaciones corporales fueron agradables o desagradables?

Reafirmo y ordeno

Poner atención en los momentos por los que transita el cuerpo y la mente cuando nos “enganchamos” con una emoción es el primer paso para “desengancharnos”. Parar un momento, respirar profundo y analizar esos momentos por los que pasamos nos permitirá reconstruir los hechos, analizarlos e identificar el momento preciso para detenernos antes de que nos veamos completamente sumergidos en emociones que no nos ayudan.

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección



Para tu vida diaria

Obsérvate y observa a los miembros de tu familia, identifica en qué momento te estás o se están “enganchando” a una emoción, ¡para un momento! y respira profundo tres veces antes de continuar, recomienda lo mismo a los integrantes de tu familia; verás que el desenlace les favorecerá. Si quieres recordar cómo PARAR, te sugerimos ver la lección 7.2 del curso de Autoconocimiento.

¿Quieres saber más?

En el video titulado ¿Desde qué emoción lideras tu vida? podrás observar algunas de las formas en que permitimos que las emociones tomen el control de nuestras vidas. Haz click aquí: <https://www.youtube.com/watch?v=Hscacwit-Cr0>

CONCEPTO CLAVE

Engancharse con una emoción: Cuando “nos enganchamos” a una emoción, colocamos toda nuestra atención en un sólo aspecto de la situación que se está viviendo. Entonces la transición de la atención irá en aumento al focalizar un único aspecto específico que genera sensaciones corporales desagradables que no ayudan.

2 | Autorregulación



www.sems.gob.mx/construyet

1 min. Individual

Escribe en un minuto lo que te llevas de la lección

Solicite que escriban en su cuaderno lo que consideran más relevante de la lección.

1 min. Individual

Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más?, Concepto clave

Invite a sus estudiantes a poner en práctica las actividades de las secciones.

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Comparta con sus compañeros docentes lo importante que es conocer los momentos por los que transita la atención cuando nos “enganchamos” a una emoción para detenerse a tiempo. Practique esta estrategia y hágala parte de su práctica docente, seguramente el resultado beneficiará a todos. Para recordar cómo PARAR puede consultar la lección 7.2 del curso de Autoconocimiento.

Evaluación de la lección

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 examinaron los momentos por los que transita la atención al “engancharse” con una emoción.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades.					
Se logró un clima de confianza en el grupo.					

¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al realizar las actividades?

Dificultades o áreas de oportunidad

Observaciones o comentarios