

Introducción

Basta con que nos digan que no pensemos en un elefante rosa para hacerlo. Aunque no queramos pensar en ello, pareciera que ese pensamiento nos domina, quedamos a su merced o nos peleamos con él cada vez que aparece. Algo similar sucede con nuestras emociones: hay algunas que no podemos dejar de sentir, estamos “enganchados” a ellas. Cuando sucede, nos dejamos llevar por esa emoción o la rechazamos para evitar sentirla. Estos dos mecanismos agrandan e intensifican la emoción que experimentamos y, por lo tanto, la forma en la que respondemos. Es fundamental reconocerlos para poder “desengancharnos” y liberar las emociones que no nos ayudan.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes analicen que, a través de la atención, es posible soltar las emociones que no nos ayudan pues somos nosotros quienes nos “enganchamos” a ellas.

¿Por qué es importante?

Porque para regular las emociones es fundamental reconocer los mecanismos a través de los cuales nos “enganchamos” a ellas.

Concepto clave

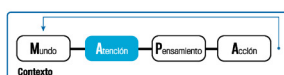
Desengancharse de una emoción.

“El arte de vivir implica saber cuándo aferrarse y cuándo dejar ir”.
Havelock Ellis

Susana no puede perdonar a su mejor amiga por haberla criticado a sus espaldas. No olvida el momento en el que entró al salón de clases y la escuchó hablando mal de ella con Luisa. Al principio se molestó mucho, pero ahora se siente triste y decepcionada. Cada vez que se cruza con ella en la escuela o tan solo escucha su nombre, se siente peor. Le parece imposible olvidar lo que escuchó. No puede dejar de sentirse triste, la emoción la sigue a todas partes.

El reto es analizar que, a través de la atención, es posible soltar las emociones que no nos ayudan pues somos nosotros quienes nos “enganchamos” a ellas.

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 exploremos la fase de Atención como lo indica el diagrama.



Actividad 1. Piensa por un momento en la tristeza que experimenta Susana. En equipos de tres estudiantes, analicen los siguientes escenarios:

Escenario 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 ante el grupo, comentar con sus propias palabras o leerla junto con los estudiantes.

6 min. Grupal

Actividad 1:

En equipos de tres estudiantes pida que analicen los dos escenarios que se presentan en las ilustraciones.

- Indique que hagan el análisis discutiendo las preguntas proporcionadas.
- Es una pregunta abierta que pretende estimular la conversación en los equipos.
- El objetivo es identificar las dos formas en las cuales generalmente nos vincu-

lamos con las emociones (representadas en cada ilustración):

Escenario 1: rechazamos y nos peleamos con la emoción y con los pensamientos que la acompañan, es decir, no queremos sentir la emoción.

Escenario 2: nos dejamos llevar por la emoción, permitiéndole que domine nuestra experiencia.

- Busque que las respuestas de los estudiantes se acerquen a la descripción de cada uno de los escenarios con sus propias palabras.
- Se busca que los estudiantes analicen la afirmación de que “somos nosotros quienes nos enganchamos a las emociones” ya que ellas no tienen “manos ni brazos para hacerlo”. Puede favorecer la reflexión preguntando y enfatizando aspectos de las ilustraciones. Por ejemplo: observar cómo Susana se sujeta de la cola de la tristeza en ambos escenarios.
- Acérquese a los grupos para facilitar el proceso y recuperar brevemente algunas respuestas.

7 min. Grupal

Actividad 2:

Pida que en sus mismos equipos identifiquen y compartan algún ejemplo de su propia vida en el que se hayan “enganchado” con una emoción, es decir, peleado o dejado llevar por ella.

- Le sugerimos que piense en otras situaciones adecuadas al contexto de los estudiantes en donde se ejemplifiquen ambos escenarios para presentarlos al grupo.
- Cuando nos enganchamos con una emoción (la rechazamos o nos dejamos llevar), ésta se fortalece y se hace

Escenario 2



Discutan en su equipo:

- ¿Qué les llama la atención de ambos escenarios?
- ¿Cómo se relaciona Susana con la tristeza en cada uno de los escenarios?
- ¿Acaso la emoción tiene manos o piernas para agarrarla y moverla?, ¿quién atrapa a quién?

Actividad 2. ¿Tienes alguna historia similar a la de Susana en donde te hayas “enganchado” con alguna emoción, es decir, que te hayas peleado con ella y rechazado (escenario 1) o te hayas dejado llevar por la experiencia (escenario 2)? Conversen en su equipo tomando turnos para describir la situación personal que identificaron y respondan:

- ¿Qué pasa con la emoción cuando te “enganchas” con ella, ya sea que la rechaces o te dejes llevar, según corresponda a tu experiencia?

más grande. Ayude a los estudiantes a identificar una situación similar en su propia experiencia.

- La idea es que los estudiantes identifiquen que cuando nos sentimos atrapados en la emoción, el “engancharse” nos genera malestar, que puede expresarse de distintas formas para cada quien, por ejemplo: sentirse abrumado por la emoción o que la experiencia de la emoción que no nos ayuda se intensifique llevando al estudiante a realizar conductas que no le favorecen.

- Permita que los estudiantes hagan sugerencias o compartan estrategias que ya hayan usado para lidiar con las emociones. Señale que, al estar “enganchados” con la emoción (rechazándola o dejándonos llevar por ella) la incrementamos. Concluya enfatizando que el primer paso para soltarla es poner nuestra atención en otra cosa: por ejemplo, en nuestra respiración. Cuando lo hacemos, ya no nos seguimos peleando ni nos dejamos llevar por la emoción.

b. ¿Cómo te sientes cuando estás “enganchado” con una emoción que no te ayuda?

c. ¿Qué consideras que puedes hacer para “desengancharte” de la emoción?

Reafirmo y ordeno

Cuando experimentamos una emoción que no podemos dejar de sentir y que se incrementa con el tiempo, pareciera que ésta nos atrapa. Pero en realidad somos nosotros quienes estamos “enganchados” con ella y hacemos que se intensifique. Esto se expresa de dos maneras: nos dejamos llevar y le hacemos caso a la emoción o la rechazamos y nos peleamos con ella al no quererla sentir. Es fundamental reconocer que si somos nosotros quienes sujetamos una emoción, somos también quienes podemos soltarla y podemos hacerlo dirigiendo nuestra atención a otra cosa.

Escribe en un minuto
qué te llevas de la lección



2 min. Grupal

Reafirmo y ordeno

Pida a un estudiante leer este apartado en voz alta. Puede leerlo usted mismo. Haga énfasis en que al ser nosotros quienes “nos enganchamos” con las emociones, tenemos la posibilidad de aprender a soltarlas. Pregunte al grupo quiénes ven esa posibilidad. Comente que se trabajarán con las estrategias de regulación en las próximas lecciones.

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 aquellos que deseen hacerlo la entreguen al final de la clase. El objetivo de este ejercicio es que usted obtenga retroalimentación de sus estudiantes.



CONSTRUYE T



www.sems.gob.mx/construyet

Autorregulación

3

2 min. Grupal

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

Invite a sus estudiantes a poner en práctica las actividades de la sección Para tu vida diaria. Sugíérales que consulten la información de las secciones ¿Quieres saber más? y del Concepto clave.

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Con el fin de identificar mejor los escenarios que se presentan en la lección y precisar con mayor claridad a los estudiantes los mecanismos a través de los cuales nos “enganchamos” con una emoción, le sugerimos que haga la siguiente exploración: Observe su experiencia personal, ya sea con un colaborador de trabajo, estudiante o familiar, e identifique alguna emoción con la que se “enganche”. Intente reconocer ambos mecanismos: pelearse y dejarse llevar por la emoción. Compare su vivencia con las ilustraciones presentadas en la lección del estudiante.

Concepto clave

Desengancharse de una emoción.

Soltar una emoción, sin rechazarla y sin dejarnos llevar por ella. Para ello, es fundamental hacernos conscientes de dicha emoción y al sentirla poder dirigir voluntariamente nuestra atención a otra cosa, como las sensaciones del respirar o enfocarnos en otros aspectos de nuestra experiencia que no alimenten esa emoción.

Para tu vida diaria

Identifica una emoción que no te ayude y con la cual te “enganchas” con frecuencia, es decir, que te dejas llevar por la emoción o que la rechazas para evitar sentirla. Reflexiona a cuál de estos dos escenarios se parece más tu experiencia.

¿Quieres saber más?

Ante circunstancias de la vida nos enfrentamos a dos caminos: quedarnos atrapados en aquello que vivimos o decidir soltar y salir adelante. Conoce algunas técnicas para liberar tus emociones y “desengancharte”. Haz clic aquí: <https://youtu.be/ps-RAUWGePmw>

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 identificaron que a través de la atención, es posible soltar la emoción que no nos ayuda pues somos nosotros quienes nos “enganchamos” a ella.					
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					