

6.6

Cuando llega el huracán

Introducción

Cuando las emociones “nos controlan” perdemos perspectiva de la situación y resulta difícil mantener la mente clara. Uno de los mecanismos por los que las emociones nos controlan es la distracción y esta se presenta cuando no estamos atentos. Para cuando nos damos cuenta, quizá ya hicimos o dijimos algo poco pertinente. Por eso las técnicas para entrenar la atención son tan importantes en la regulación de las emociones y ayudan en todos los momentos (M de mundo, A de atención, P de pensamiento y A de acción) del modelo MAPA.¹

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes reflexionen acerca de las características de la atención cuando las “emociones los controlan” en una clase.

¿Por qué es importante?

Porque les permitirá empezar a conocer cómo hacen las emociones para controlarnos.

Concepto clave

Atención y emoción.

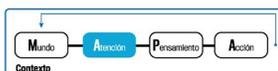
“La felicidad no es la ausencia de problemas, es la capacidad de tratar con ellos.”
Anónimo

Te propones evitar la comida chatarra durante un mes, pero ahí está la botanita llamando de nuevo y le haces caso.

¿De quién es la responsabilidad, de la botana por ser tan sabrosa o del antojo que se apoderó de ti y te llevó a comerla, aunque ya habías decidido no hacerlo? Este es un ejemplo de cómo las emociones nos controlan. El primer paso para que esto no suceda es evitar las distracciones y estar atentos.

El reto es reflexionar acerca de las características de la atención cuando las “emociones te controlan” en una clase.

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. Trabajen en equipos de tres.

a. Lean el siguiente texto:

Alejandría y Paconio eran dos pueblos vecinos a los que se les avisó que en los próximos días podría llegar un huracán. Los habitantes de Alejandría se prepararon, reforzaron sus casas, juntaron agua, guardaron alimentos, consiguieron linternas y veladoras. Por otra parte, los habitantes de Paconio pensaron que no era tan grave eso del huracán y no hicieron nada. El huracán fue muy fuerte. Llegó durante la noche y golpeó con sus fuertes vientos y lluvias a los dos pueblos. No hubo luz ni agua en varios días. Muchas casas se cayeron.

Actividad 2. Utilizaremos la historia de los dos pueblos como una metáfora que ejemplifica lo que podría suceder si se está distraído o si se está atento. En equipo lean el siguiente inciso.

a. Imaginen a dos estudiantes: María y Omar. A ambos se le activa el “botón” del enojo cuando les toca trabajar en grupos dentro de la clase de matemáticas. Cuando “llega el huracán” del enojo, María regula la emoción usando la estrategia del pueblo de Alejandría, mientras que Omar utiliza la de Paconio.

Orientaciones didácticas

1 min. Individual

Un momento de atención y reflexión:
Poner atención a nuestra respiración por un minuto.

Recuerde a sus estudiantes los siguientes pasos.

- Iniciar ajustando la postura: espalda erguida y cuerpo relajado.
- Por un momento dirigimos toda nuestra atención a las sensaciones que provoca el aire al entrar y salir por nuestras fosas nasales.
- Cualquier otro estímulo diferente a estas sensaciones (como sonidos, movimiento o incluso ideas que surjan) las identificamos como una distracción y las soltamos muy suavemente.
- Si se distraen, no se preocupen, es normal. Sólo suelten la distracción y regresen a la respiración.

1, Puede consultar la lección 3.5 del curso de Autorregulación donde se introduce MAPA.

1 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, comentar con sus propias palabras o leerla junto con los estudiantes.

3 min. Grupal

Actividad 1.

Pida que lean la historia de los pueblos de Alejandrinia y Paconio.

- La historia es una metáfora que ilustra uno de los mecanismos que tiene las emociones para controlarnos: la distracción, que implica no estar atentos.
- Cuando identifican las emociones y se está atento respecto a qué situaciones las provocan y cómo se sienten en el cuerpo, ya tenemos regulación emocional.

4 min. Grupal

Actividad 2.

Solicite que completen la tabla comparativa.

- En la tabla se busca hacer explícita la diferencia entre estar atentos y estar distraídos cuando llega la emoción. Se pide analizar formas de pensar y conductas antes, durante y después de experimentar la emoción. Por ejemplo, en el caso de Omar, algunas respuestas frecuentes podrían ser: Antes: nada. Durante: reacciona, grita, rompe cosas, trata mal a las personas, se altera y su ritmo cardíaco se eleva. Después: tristeza, arrepentimiento, vergüenza, cansancio, malestar, echar la culpa a los demás. En el caso de María, algunas respuestas

b. Completen la siguiente tabla:

	¿Qué hace, piensa o sucede antes de que llegue el enojo?	¿Qué hace, piensa o sucede durante el enojo?	¿Qué hace, piensa o sucede después del enojo?
Omar			
María			

Actividad 3. Responde de manera individual aquí o en tu cuaderno:

- Anota una emoción que hayas sentido en alguna de tus clases donde hayas actuado como los habitantes de Paconio.

- ¿Consideras que estabas distraído? Explica por qué.

- Si sienten confianza, compartan sus respuestas en plenaria.

pueden ser: Antes: pone atención en lo que siente, analiza ventajas y desventajas, toma la decisión de no enojarse, elabora un plan, intenta estar en calma y está atenta. Durante: tiene claro lo que está pasando, ejecuta el plan. Después: reflexiona sobre lo que hizo, se siente satisfecha.

- El caso de María es un buen ejemplo de regulación emocional.
- Nota: El caso de Omar también es regulación emocional, pero no es adecuada al contexto ni benéfica para él.

8 min. Individual

Actividad 3:

Ahora pida que contesten las preguntas.

- Se pide en el inciso a) un ejemplo de una emoción que los haya “controlado” en alguna clase.
- En el inciso b), como se mencionó, el mecanismo es la distracción (falta de atención). Se pide aquí que den argumentos de por qué estaban distraídos en la emoción (situación) del inciso anterior.
- En plenaria, los estudiantes comentan sobre aspectos de esta variación.

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 hicieron comentarios sobre la función de la atención en una emoción que “nos controló”.					
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					