

Introducción

En la enseñanza, todos los días se lidia con muchas dificultades internas como emociones y pensamientos que “enganchan” y no ayudan a la labor docente. En esta variación se presenta una técnica de atención a los pensamientos que le permitirá encontrar una nueva vía para vincularse con su mundo interno. Esta postura ante las emociones y los pensamientos que surgen de ellas le permitirán a usted y a los estudiantes tomar control de su mundo interno y tener mayor injerencia sobre el externo.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes practiquen la técnica de atender a los pensamientos para trabajar con el aspecto cognitivo de la emoción.

¿Por qué es importante?

Porque aplicar la técnica de enfocar la atención en los pensamientos permite a los estudiantes centrarse en el aspecto cognitivo de la emoción y contar con una herramienta más de regulación emocional.

Concepto clave

Atención a los pensamientos.

“Una gran parte del arte es, yo creo, poder observar”.
Hipócrates.

¿Te enojaste y no puedes dejar de pensar en ello? Todos los días tenemos miles de pensamientos que influyen en nuestro comportamiento, emociones y percepción de la vida. Los pensamientos, pueden ser gestores de emociones que no te ayudan si nos dejamos llevar por ellos. Para regular nuestras emociones es útil “observar” qué pensamos y en qué momento lo pensamos, especialmente cuando una emoción nos controla. Lograrlo nos permitirá conocernos mejor y regular nuestras emociones.

El reto es practicar la técnica de atender a los pensamientos para trabajar con el aspecto cognitivo de la emoción.

En las lecciones 6 del curso de Autorregulación, comenzamos a trabajar con la fase de **Atención** en el MAPA para navegar las emociones, en esta lección continuaremos con la exploración de esta fase como lo indica el diagrama.



Actividad 1. Lee lo siguiente e identifica la parte cognitiva de la “palabra sorpresa”.

Las emociones se componen de sensaciones en el cuerpo (hormigueo, tensión, movimiento, humedad, etcétera) y en la parte cognitiva (palabras, imágenes, sonidos y diálogos).

Escucha la palabra que te dirá tu profesor.

Nota el primer pensamiento que surgió en ti al escucharla. Escríbelo o dibújalo en uno o dos de los globos de al lado.

Lo que acabas de identificar son tus pensamientos y aparece en tu mente con palabras, sonidos o imágenes.



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

6 min. Grupal

Actividad 1:

Lea la instrucción. Pida a sus estudiantes que se preparen a escuchar una palabra sorpresa. El objetivo de la actividad es que identifiquen los elementos cognitivos que surgen en ellos al escuchar una palabra. La idea es que escriban la primera cosa que piensen cuando usted diga la palabra.

- Escoja una sola palabra del siguiente listado (palabra sorpresa) o puede proponer otra: *escarabajo; maple; lluvia; risa; concierto; puerta; azul*, entre otras.

- Invítelos a que escriban o dibujen en los globos o sus cuadernos esos pensamientos que identificaron. Si el tiempo lo permite, deje que los estudiantes se expresen creativamente.

5 min. Individual

Actividad 2:

Guíe la práctica de atender a los pensamientos. Puede leerla tal y como viene a continuación:

- “Inicia relajando tu cuerpo y poniendo la espalda derecha. Coloca tu mirada suavemente en el suelo sin mover tu postura, en donde tus ojos descansen relajados y mirando hacia abajo.
- (Pausa en silencio)
- Realiza tres respiraciones profundas para relajar lo más posible tu cuerpo, guardando silencio en el salón.
- Atiende tus pensamientos.
- Ahora, dirige la atención a tus pensamientos.
 1. No tienes que analizarlos, simplemente date cuenta de los sonidos, las imágenes y palabras que aparecen en tu mente y deja que estos vayan y vengan naturalmente, sin intervenir de forma alguna.
- (Pausa en silencio)
 2. Si notas un espacio entre un pensamiento y otro o si no hay pensamientos que ver, simplemente date cuenta de ello. Relaja tu mente. Observa si aparecen pensamientos. Si no, simplemente nota que estás alerta, que te das cuenta de su ausencia.
- (Pausa en silencio)
 3. Es natural perderse en los contenidos de la mente. Cuando notes que te has distraído, que te perdiste,

Actividad 2. Ahora practiquemos la técnica de atender a los pensamientos. Sigue las instrucciones del profesor.

- Siéntate con la espalda derecha. Coloca tu mirada suavemente en el suelo sin mover tu postura, en donde tus ojos descansen relajados y mirando hacia abajo.
- Dirige la atención a tus pensamientos.
 1. Nota los pensamientos. No es necesario analizarlos. Obsérvalos como si vieras una película frente a ti. Simplemente date cuenta de los sonidos, las imágenes, palabras, que aparecen en tu mente y deja que estos vayan y vengan naturalmente, sin intervenir de forma alguna.
 2. Relaja tu mente, déjala ser. Observa si aparecen pensamientos. Si no, simplemente nota que estás alerta, que te das cuenta de su ausencia.
 3. Es natural perderse en los contenidos de la mente. Cuando notes que te has distraído, que te perdiste, haz una pausa y asume nuevamente una actitud de testigo (sin juzgarte, sólo observando). Continúa observando tus pensamientos.
- Mantente en una postura de testigo. No bloques ningún pensamiento y tampoco te dejes llevar por ellos. Identifica cómo surgen, cómo aparecen y poco a poco se van.

Actividad 3. Organícense en parejas y comenten sus respuestas.

- a. ¿Cuál es la diferencia entre engancharse con tus pensamientos y poder observarlos sin distracción? Es decir, vivir una emoción como el enojo enganchándose y dejándose llevar por él gritándole a alguien o vivir una emoción sin engancharse con tus pensamientos, observando lo que piensas, sin distraerte y no reaccionar.



Reafirmo y ordeno

Una emoción se compone de lo que siente tu cuerpo (sensaciones) y de lo que estás pensando.

La cognición se presenta como palabras, sonidos e imágenes. Estos elementos pueden disparar una emoción o reforzarla. Al observar los pensamientos podemos crear una distancia para no dejarnos llevar, exploramos una nueva manera de observarlos, sin engancharnos ni dejarnos llevar por ellos.

En esta variación hemos iniciado el trabajo con la parte cognitiva de nuestras emociones a fin de desarrollar la autorregulación.

simplemente trae tu conciencia al momento presente y continúa practicando.

- (Pausa en silencio)
- Mantente en una postura de testigo: no bloques ningún pensamiento y tampoco te dejes llevar por ellos. Identifica cómo surgen, aparecen y poco a poco se van.
- Ahora simplemente descansa a tu mente y suelta el objeto de tu atención”.
- En caso de que alguno de sus estudiantes se distraiga, mientras no inte-

rrumpa la práctica puede cambiar de postura o incluso moverse. La idea es que pueda seguir la práctica a pesar de no estar quieto.

- Al terminar, pida a los estudiantes que levanten la mano si lograron observar y “atender” sus pensamientos (esto le ayudará para evaluar el objetivo de la sesión).

Para tu vida diaria

Realiza la práctica de atender a tus pensamientos, como si vieras una película antes de dormir el día de hoy, identifica al menos tres pensamientos que surjan al acostarte. Escríbelos abajo.

Pensamiento 1: _____

Pensamiento 2: _____

Pensamiento 3: _____

¿Quieres saber más?

Entrenarnos en esta nueva manera de “atender” a nuestros pensamientos puede ser difícil ya que solemos tener el hábito de identificarnos con ellos, es decir, de creer que todo lo que pensamos es totalmente verdadero. Existen varias metáforas para realizar este análisis y ayudarnos a observarlos.

Un ejemplo de esto nos lo explica Russ Harris, terapeuta de ACT (Terapia de Aceptación y Compromiso) que, usando la metáfora de la cinta transportadora de sushi, nos muestra cómo podemos observar nuestros pensamientos en vez de engancharnos con ellos.

Puedes encontrarlo en Youtube como “Metáfora de la cinta transportadora de sushi (observar pensamientos) de Russ Harris” o entra a esta dirección: <https://www.youtube.com/watch?v=jFQqhddcbPs>

Concepto clave**Atención a los pensamientos.**

Técnica de entrenamiento de la atención que utiliza a los pensamientos o cualquier otro contenido mental (palabras, recuerdos, imágenes y sonidos) como el soporte de la práctica. En este caso, la atención se deposita sobre los contenidos mentales, permitiendo que los mismos surjan y desaparezcan libremente, sin tratar de modificarlos, ni dejándose llevar por los mismos, tan sólo notándolos.

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

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

Sugerimos que pueda ver el video recomendado en la sección de “¿Quieres saber más?” de la variación del estudiante. Puede encontrarlo en Youtube como “Metáfora de la cinta transportadora de sushi (observar pensamientos) de Russ Harris” o entre a esta dirección: <https://www.youtube.com/watch?v=jFQqhddcbPs> Durante esta semana, antes de entrar al aula, tómese cinco minutos y haga la práctica de “atender a los pensamientos”. Identifique si existen algunos pensamientos repetitivos y si están vinculados a una emoción. El objetivo es comenzar a identificar la parte cognitiva de la emoción, iniciando por notar los pensamientos.

3 min. Individual**Actividad 3:**

Pida que respondan la pregunta: ¿Cuál es la diferencia entre engancharse con tus pensamientos y poder observarlos? Es importante que puedan compartir libremente lo que piensan.

Se esperan respuestas como:

- Cuando nos enganchemos nos dejamos controlar por la emoción, hago cosas de las que después de arrepentimiento y cuando la observo simplemente las veo, no me dejo controlar.*

2 min. Grupal**Reafirmo y ordeno**

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

Pensamientos repetitivos:

Emoción:

Después, pregúntese:

¿Qué tanto influyen estos pensamientos en mi comportamiento frente al grupo?

¿Qué pasaría si me mantengo atento frente a estos pensamientos y mi emoción “como testigo”, sin engancharme?

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 practicó la técnica de atender a los pensamientos al trabajar con el aspecto cognitivo de la emoción.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en la lección.					
Se logró un ambiente 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					

