

7.6

Dale la mano a la ansiedad

Introducción

Cuando experimentamos una emoción que nos provoca reacciones intensas, existen dos maneras de relacionarse con ella: una es rechazarla, pelearse con la emoción, tratarla como enemiga y evitarla; la otra es dejarse llevar, fundirse en la emoción, dejar que sea ella la que comande tu vida. En esta variación se propone una alternativa: “dale la mano a las emociones”, es decir, aceptarla como es y dejarla ser sin intentar modificarla. La técnica para hacerlo se presenta en esta variación.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes reconozcan que la aceptación es una manera de regular las emociones.

¿Por qué es importante?

Porque aceptar las emociones permite tomar consciencia de la experiencia que provocan, sin rechazo y sin ser arrastrados por la emoción.

Concepto clave

Aceptación.

“Una emoción no causa dolor. La resistencia o supresión de una emoción causa dolor.”
Frederick Dodson

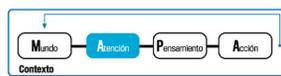
¿Has pensado cómo reaccionas cada vez que surge una emoción intensa que te ayuda, como una que no lo hace?, ¿has analizado maneras alternas de hacerlo? En esta variación te mostraremos una forma novedosa para relacionarte con tu mundo emocional, se llama *dale la mano a las emociones*, en ella trabajaremos con la aceptación como una técnica para regular las emociones. Nos concentramos en la ansiedad académica. **El reto** es reconocer que la aceptación es una manera de regular las emociones.

Orientaciones didácticas

1 min. Individual

Un momento de atención y reflexión:
Poner atención a nuestro propio respirar por un minuto.

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. Trabajen en equipos de tres compañeros. A continuación, se muestra una representación de dos formas habituales de relacionarse con una emoción que provoca reacciones intensas. En cada caso, comenten:



- ¿Qué representa el dibujo?
- ¿Consideran que esa forma es útil para disminuir la intensidad de la emoción?

Apoyen sus argumentos con ejemplos de su vida cotidiana.

Actividad 2. Mira la siguiente ilustración, donde se muestra otra manera de regular la emoción. ¿Qué pueden deducir del dibujo respecto a la forma de relacionarse con la emoción?



www.sems.gob.mx/construyet

Autorregulación | 1

- Recuerde a sus estudiantes los siguientes pasos:
 - Comenzamos por ajustar la postura: la espalda erguida y el 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 soltaremos muy suavemente.
 - Si se distraen, no se preocupen, es normal. Sólo suelten la distracción y regresen a la respiración.

1 min. Individual o Grupal

Introducción para los estudiantes

Invite a los estudiantes a leer la cita, introducción y “El reto es”.

- Es importante que lea la cita y la comente con los estudiantes con la finalidad de intercambiar opiniones y experiencias respecto a lo que les sugiere y les hace pensar.

5 min. Individual/Grupal

Actividad 1.

Pida que respondan las preguntas de su variación.

- El primer dibujo muestra una manera de relacionarse con la emoción donde ésta ordena y le dice a la joven cómo ser y cómo comportarse. La segunda, como si fueran enemigas.
- Ninguna de estas modalidades ayuda a disminuir la intensidad de la emoción ni de los comportamientos que surgen a partir de esta.
- En el caso de la tristeza, por ejemplo, dejarse llevar es quedarse sumido en la misma, con un ánimo decaído, probablemente en soledad y lamentando la situación que la causó. Pelearse con ella es rechazarla, no querer sentirla. Esto puede causar más tristeza o incluso transformarla en otras emociones, como enojo y frustración.

3 min. Grupal

Actividad 2:

Solicite a los estudiantes que contesten la pregunta de la variante para esta actividad.

- Se busca que los estudiantes imaginen la modalidad de “dale la mano a las emociones”.

Actividad 3. Esta última manera se llama *dale la mano a las emociones (aceptación)*. Para ver cómo funciona, escucha las instrucciones de tu profesor:

Paso 1:

- Siéntate derecho y relajado. Da tres inhalaciones y exhalaciones profundas y descansa. Atiende suavemente la expansión y contracción de tu abdomen durante la respiración.

Paso 2:

- Recuerda algún momento en que sentiste ansiedad. Toma un momento para recordar esa emoción e identifica qué sientes en el cuerpo y dónde lo sientes. Práctica esta acción hasta que puedas recordar el momento.

Paso 3:

- Pon atención a cómo se siente la emoción en tu cuerpo. No intentes modificarla, sólo obsérvala. Evita juzgarla, acéptala.

Paso 4:

- Si vas tras un pensamiento es porque te distrajiste, es normal. Regresa tu atención a las sensaciones en el cuerpo que provoca la emoción.

- ¿Cómo te fue?, ¿pudiste recordar algún evento que te causó ansiedad? Si así lo deseas, comenta con el grupo cómo te sentiste con el ejercicio. Te recomendamos practicar esta técnica de manera rutinaria (por ejemplo, una sesión breve todos los días) para familiarizarte con ella y luego poder aplicarla cuando sientas ansiedad, ya que te servirá para **aceptar** tus emociones.



Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

Reafirmo y ordeno

Hay dos formas habituales de relacionarse con una emoción. Una es dejarte llevar por ella. La otra es pelearse y rechazarla como si fuera tu enemiga. La propuesta de esta lección es darles la mano a las emociones: las aceptamos y las hacemos nuestras amigas. Así, nos entrenamos observando relajadamente lo que nos pasa sin modificarlo. Cuando lo hacemos, la emoción se calma, pero sobre todo cambia la forma, frecuencia e intensidad con que la experimentamos.

7 min. Individual/Grupal

Actividad 3:

Lea el guion de la técnica de “dale la mano a las emociones” y haga unas pequeñas pausas para que los estudiantes lo practiquen de manera simultánea.

Después de realizar la técnica:

- Solicite que en plenaria algunos estudiantes compartan su experiencia o

comentarios respecto a la técnica que se llevó a cabo.

- Concluya comentando que esta técnica es muy útil para disminuir la intensidad con la que pueden presentarse algunas emociones, como la ansiedad, pero para hacerlo en el momento en que se manifiestan, es necesario practicarlo constantemente.

Para tu vida diaria

Practica la técnica “dale la mano a las emociones” una vez más en tu casa. Intenta practicarla como una rutina diaria empezando por sesiones de algunos minutos y aumentando el tiempo a medida que te sientas más cómodo. Te sugerimos hacer una lista de aquellas emociones a las que te gustaría “darles la mano” para **aceptarlas** e iniciar una nueva forma de regularlas.

¿Quieres saber más?

Es muy común escuchar que el estrés es malo para la salud. En consecuencia podemos pensar que una forma de protegernos es rechazarlo. Sin embargo, en la charla *¿Cómo convertir el estrés en tu amigo?*, Kelly McGonigal nos muestra que el problema no es el estrés en sí mismo, sino la forma de relacionarnos con él. Te invitamos a buscarla en tu navegador o bien, entrar a esta dirección: <http://bit.ly/1Oqich6>

Concepto clave

Aceptación. Forma de relacionarse con las emociones que consiste en reconocer su presencia y observarlas tal como son, sin negarlas o modificarla. Implica tomar consciencia de los procesos fisiológicos y psicológicos que desencadenan las emociones y permitir que esos procesos surjan, se manifiesten y se desvanezcan sin distracción y sin intervenir en esos procesos. En este contexto el individuo no reprime (rechaza) lo que siente, ni se deja llevar por la emoción.

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

Intente aceptar las emociones como una forma de regulación que se ejercita con la técnica de “dale la mano a las emociones” de manera rutinaria. Podrá notar por sí mismo los beneficios de aceptar las emociones cuando éstas aparecen, lo que le ayudará en su vida personal y profesional. Además, podrá contar con mayor experiencia para formar de manera más eficaz a sus estudiantes. Le recomendamos revisar los siguientes recursos:

<http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/reconocer-sentimientos.html>

<https://psicologia-estrategica.com/gestionar-las-emociones-negativas/>



CONSTRUYE T

www.sems.gob.mx/construyet

Autorregulación

3

1 min. Grupal**Reafirmo y ordeno**

Pregunte si a alguien le gustaría leerlo. En caso de que nadie se anime, léalo en voz alta para todo el grupo y realicen un intercambio de opiniones respecto a los aprendizajes de la variación.

1 min. Individual**Escribe en un minuto qué te llevas de la 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, si lo desean, se 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

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 reconocieron que la aceptación es otra manera de regular las emociones.					
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					