

# 7.3

## Enfocándome avanza

### Introducción

Las técnicas de atención son valiosas herramientas prácticas que contribuyen a regular las emociones, por lo que son de gran utilidad para el manejo de conflictos que se presentan en el trabajo colaborativo. En esta variación los alumnos pondrán en práctica una técnica de atención enfocada y reflexionarán sobre su utilidad en el contexto escolar y en la vida cotidiana.

### ¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes apliquen estrategias de regulación emocional en situaciones de conflicto para lograr una perspectiva más amplia y objetiva de la situación.

### ¿Por qué es importante?

Porque aplicar una técnica de atención contribuye al manejo de situaciones de conflicto.

### Concepto clave

Técnicas de atención

### Orientaciones didácticas

Duración total: 20 minutos.

- Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

1 min. Grupal

### Introducción para los estudiantes

- Lea o invite a alguno de los estudiantes que lean la introducción, la cita y *El reto es*.
- Recapitule el texto de los apartados y promueva su reflexión. Puede preguntar al grupo qué saben sobre las técnicas de atención. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la variación.

10 min. Individual

### Actividad 1

#### Enfocándome

- Explique a sus estudiantes que practicarán una técnica de atención, siga las instrucciones e indique que se sienten cómodamente y cierren los ojos.
- Guíe la actividad con voz suave y clara. Utilice las siguientes indicaciones: "Pon atención a tu respiración, nota si es profunda o superficial, si es rápida o lenta. Relaja cada parte de tu cuerpo.

Comunicación

# 7.3

## Enfocándome avanza

*"No podemos resolver problemas pensando de la misma manera que cuando los creamos".*

Albert Einstein.

Un conflicto puede despertar emociones fuertes que nos invaden, y esto puede llevar a que el conflicto crezca, o se estanque. Una estrategia muy útil es cambiar el foco de atención de lo que nos altera, por ejemplo, las sensaciones de tu cuerpo, o los sonidos que hay alrededor. Las **técnicas de atención** permiten que la tensión disminuya y la comunicación se restablezca.

**El reto es** aplicar estrategias de regulación emocional en situaciones de conflicto para lograr una perspectiva más amplia y objetiva de la situación.

**Actividad 1.**

Siéntate cómodamente y cierra los ojos. Pon atención a tu respiración, nota si es profunda o superficial, si es rápida o lenta. Relaja cada parte de tu cuerpo. Ahora, pon atención a los sonidos que hay alrededor: atiende primero a los más cercanos, los del aula. Poco a poco ve alejando tu atención hacia los sonidos que hay fuera del aula. Luego, a los sonidos más lejanos, los de la calle. Simplemente escucha, sin juzgar. Ahora, siente la temperatura del ambiente en tu piel. Poco a poco vuelve a tu respiración regular; nota si es más pausada que al principio del ejercicio. Empieza a mover los dedos de manos y pies, la cabeza, los hombros. Cuando estés listo, abre los ojos.

a. Responde aquí o en tu cuaderno las siguientes preguntas:

¿Qué diferencias notaste en ti antes y después de la práctica de la técnica de atención?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cómo podría esta técnica de atención ayudar en la resolución de un conflicto entre compañeros?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



www.sems.gob.mx/construyet

Colaboración | 1

Ahora, pon atención a los sonidos que hay alrededor de ti: atiende primero a los más cercanos, los del aula. Poco a poco ve alejando tu atención hacia los sonidos que hay fuera del aula. Luego, a los sonidos más lejanos, los de la calle. Simplemente escucha, sin juzgar. Ahora, siente la temperatura del ambiente en tu piel. Poco a poco vuelve a contactar con tu respiración; nota si es más pausada que al principio del ejercicio. Empieza a mover los dedos de manos y pies, la cabeza, los hombros. Cuando estés listo, abre los ojos.”

- Cuando todos hayan abierto los ojos, pídeles que respondan a las preguntas en donde estén realizando las actividades.

6 min. Grupal

### Actividad 2

Reflexión colectiva.

- Pregunte al grupo cómo fue su experiencia y dé la palabra a uno o dos estudiantes.
- Invíteles a expresar cómo piensan que puede servirles en otros contextos una técnica de atención como la practicada. Dé la palabra a dos o tres estudiantes más.
- Cierre la actividad invitándoles a practicar estas técnicas cotidianamente.

1 min. Grupal

### Reafirmo y ordeno

- Pida a un estudiante que lea en voz alta el texto, y al resto del grupo que siga la lectura en silencio.
- Si le es posible, puede comentar una conclusión breve o solicitar a dos estudiantes que mencionen sus aprendizajes.

1 min. Individual

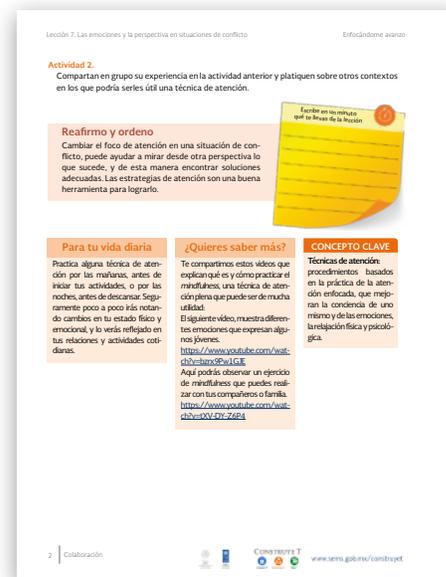
### Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

- Pida a los estudiantes que escriban en su cuaderno, o donde estén realizando las actividades, los aprendizajes más significativos de la variación.

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. En *¿Quieres saber más?* conocerán algunos ejemplos de técnicas de atención.



## Aplicaciones para el aula y su vida diaria

### Aplicaciones para el aula y su vida diaria:

Le sugerimos que antes de estar frente a grupo, lea la definición del *concepto clave* “*técnicas de atención*” y le invitamos a reflexionar qué elementos podrán ser útiles para sus estudiantes. De igual manera, ver los videos sugeridos en la sección *¿Quieres saber más?* de la versión del estudiante, para brindar ejemplos durante la sesión y ponerlos en práctica.

Recuerde utilizar estrategias de atención cotidianamente, al inicio o al final de las clases, promueve mayor conciencia emocional y autorregulación en sus alumnos.

### En caso de crisis emocional:

Si los temas o actividades de las variaciones provocan en los estudiantes emociones desagradables, reacciones de llanto, alzar el tono de voz o deseos de no continuar con las actividades, le sugerimos detenerse un momento. Puede brindarle las opciones de continuar con la actividad o salir del salón a tomar aire fresco y realizar respiraciones profundas, atendiendo a las sensaciones del cuerpo, con el fin de que pueda mantener la calma. Si detecta que se trata de un caso difícil que usted no puede manejar, es deseable que lo canalice a las autoridades escolares competentes, orientador o psicólogo escolar.

### Equidad e inclusión educativa:

Se recomienda incluir por igual a todos los estudiantes en las actividades de las variaciones, poniendo énfasis en aquellos con discapacidad, alumnos en situación de calle, con aptitudes sobresalientes, con enfermedades crónicas, entre otras condiciones. Si tiene dudas puede consultar el documento *Equidad e Inclusión (Modelo educativo)*. México: SEP, 2017) en <http://www.sems.gob.mx/work/models/sems/Resource/12302/1/images/equidad-e-inclusion.pdf>

## Evaluación de la lección

De acuerdo con 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 aplicaron una técnica de atención.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades.					
Se logró un ambiente 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					