

6.2

Camarón que se duerme, se lo lleva la corriente

Introducción

La capacidad de entrenar la atención ayuda a los estudiantes a intensificar las emociones que les provoquen bienestar.

Cuando el estudiante se reconoce como un ser capaz de regular sus emociones a través del manejo de su atención, le será más fácil trabajar con los estímulos que los distraen.

Al sumar el manejo de la atención y la regulación de emociones, el estudiante tendrá mayor seguridad en su persona. Entonces sabrá que cuenta con herramientas que lo ayudarán a mantenerse atento y alerta. Asimismo, con la capacidad de manejar situaciones en las que estar “distráido” lo podría llevar a que las emociones lo controlen.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes sean capaces de argumentar por qué la distracción es un mecanismo que propicia que las emociones nos controlen.

¿Por qué es importante?

Porque si los estudiantes aprenden a manejar la distracción, podrán regular sus emociones a través de la aplicación de estrategias de atención.

Concepto clave

Foco de atención

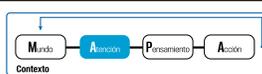
Distracción

No es lo que te pasa lo que determina lo lejos que llegarás en la vida; es la forma de manejar lo que te pasa.

Zig Ziglar

En la cena con la familia, Mario compartió un fragmento de la poesía que recitaría en la clase de Literatura. Durante la declamación, notó la risilla que sus primos dibujaban en sus rostros y de inmediato se distrajo; imaginó que se burlaban de él y comenzó a olvidar las líneas siguientes. Al distraerse, Mario dejó que el miedo lo invadiera y se paralizó. ¿Has notado que cuando te distraes y centras tu atención en algo que te molesta o preocupa puedes sentirte abrumado por ese sentimiento? **El reto es** que seas capaz de argumentar por qué las distracciones propician que las emociones te “controlen”.

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. De manera individual lee el siguiente caso, observa las imágenes y responde a las preguntas aquí o en tu cuaderno:

Juan se ganó una beca para vivir unos meses en Irlanda y tomar un curso para hacer teatro musical. En la primera semana de clases, le pidieron que se aprendiera cierta canción en inglés y que la bailara frente al grupo, por lo que decidió comprarse unos audífonos para practicarla. Cuando estaba decidido a comenzar su tarea, notó que, por la época del año, los días duraban poco y oscurecía a las cuatro de la tarde, lo que afectó negativamente su estado de ánimo. Ante ello, Juan tenía opciones:



Cerrar su cortina y dirigir su atención hacia su tarea, lo que implicaría centrarse en aprender su canción y bailarla alegremente.



Distraerse de sus deberes y dirigir su atención hacia una actividad que lo haría sentir melancólico, como mirar por la ventana y observar cómo el cielo se torna negro.



www.sems.gob.mx/construyet

Autorregulación | 1

Orientaciones didácticas

4 min. Grupal

Introducción para los estudiantes
Lectura y reflexión del texto introductorio de la cita y El reto es.

- Solicite a los estudiantes que lean el texto y pida dos comentarios de forma voluntaria para que expliquen lo que saben, lo que entienden o lo que les llama la atención.
- Lea o solicite que un estudiante diga en voz alta la “cita” y “El reto” es.

6 min. Individual

Actividad 1
Reflexión sobre las consecuencias emocionales de la distracción.

- Se presentan dos opciones: una en la que el personaje centra su atención en un objetivo y tiene emociones positivas, y otra en la que se distrae dejándose llevar por sentimientos que no le ayudan. La



CONSTRUYE T



www.sems.gob.mx/construyet

Autorregulación | 1

intención es que el estudiante reflexione sobre cómo la distracción puede influir en sus emociones.

- Para la reflexión final, pida una participación voluntaria.

5 min. Parejas

Actividad 2

Reflexión sobre la relación existente entre las estrategias de regulación de la atención y el manejo de las emociones en una vivencia personal.

- Le sugerimos poner especial atención en aquellos alumnos que no logren contactar de inmediato con un compañero, en esos casos puede formar usted las parejas.
- En esta actividad promueva un ambiente de respeto y escucha activa.

- a. ¿Qué emociones piensas que Juan va a experimentar en cada uno de los casos?

- b. ¿Por qué consideras que Juan tuvo como resultado distintas emociones dependiendo de en qué puso su atención?

- c. ¿Consideras que el malestar de Juan puede intensificarse al distraerse de sus deberes y poner su atención en lo melancólico de la situación?, ¿por qué?

- d. ¿Crees que Juan tenga mayor éxito en regular sus emociones si logra que su mente esté serena y clara?, ¿por qué?

Actividad 2. En parejas anoten aquí o en su cuaderno lo que se les pide:

- a. ¿Qué relación piensan que existe entre las distracciones y las emociones?

- b. Argumenten por qué la distracción puede ser causante de que las emociones nos "controlen".

Reafirmo y ordeno

La claridad mental implica saber qué está pasando en una situación determinada. Para ello, se necesita estar atento y disminuir las distracciones. En el terreno de las emociones, utilizar estrategias de regulación de la atención es una alternativa al alcance de todos. Si te distraes, la emoción que te causa malestar puede intensificarse. Si evitas distraerte y voluntariamente te centras en algo positivo, puedes debilitar la emoción que no te ayuda y así, reaccionar de una manera más benéfica para ti y para quienes te rodean.

Al contrario, si enfocas tu atención en aspectos negativos de lo que estás experimentando, se intensificará la emoción que te causa malestar. Las "emociones nos controlan" cuando estamos distraídos y "nos enganchamos" a ellas. Como ves, si te conviertes en un camarón que se duerme, te puede llevar la corriente de las emociones.

**CONCEPTO CLAVE**

Foco de atención: Estímulo en el que se centra el cerebro al priorizar la información que recibe a través de los sentidos.¹

Distracción: Es la señal que se da cuando la atención se desvía en sentido distinto al esperado o al necesario.²

Para tu vida diaria

En casa, busquen una situación en la que hayan estado involucrados todos los integrantes de la familia para dar una solución. Reflexionen sobre:

- ¿Quién se distrajo del objetivo y puso su atención en los problemas o en los aspectos negativos?, ¿qué emociones experimentó?
- ¿Quién de ustedes estuvo más atento en buscar soluciones y en observar las cosas positivas?, ¿qué emociones tuvo?
- ¿Qué pueden concluir de esto?

¿Quieres saber más?

Si quieres aprender una técnica para regular tu estado emocional, puedes ver el video "Cómo mejorar tu estado emocional cambiando tu foco de atención". Para ello, haz click aquí: https://www.youtube.com/watch?time_continue=456&v=x0BajN2_fuA

¹ Cerebro humano y foco de atención. Recuperado de: https://www.educaixa.com/microsites/ilusionismo/Cerebro_humano_foco_atencion/ 12 de marzo 2018, 22:42

² Crean el primer indicador científico de la distracción. Recuperado de: https://www.sensencias21.net/Crean-el-primer-indicador-cientifico-de-la-distraccion_a1597.html 12 de marzo 2018, 22:42



www.sems.gob.mx/construyet

Autorregulación | 3

3 min. Individual

Reafirmo y ordeno**Lectura y análisis del texto.**

- Solicite que un voluntario lea en voz alta el texto y destaque de qué puede servirles lo aprendido en su asignatura.

1 min. Individual

Escribe en un minuto lo que te llevas de la lección

Pida que escriban en su cuaderno lo que consideran más relevante de la lección.

1 min. Modalidad

Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más?, Conceptos 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?, los Conceptos clave y el Glosario.

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Se considera importante tomar en cuenta que cuando un profesor pretende promover aprendizajes significativos entre sus estudiantes y enseñar el manejo de las emociones, no basta con que conozca el contenido que va a impartir y con utilizar las mejores técnicas y materiales didácticos que tenga a la mano, sino que también es vital que esté consciente de ser un buen ejemplo en todo momento. En este sentido, cuando el profesor en el aula, se autorregula para evitar las distracciones y así controlar sus emociones, enseñará a los estudiantes a aprender de manera vivencial esta gran herramienta.



www.sems.gob.mx/construyet

Autorregulación | 3

Evaluación de la lección

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 el 50% de los estudiantes fueron capaces de argumentar por qué la distracción es un mecanismo que propicia que las emociones los controlen.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades.					
Se logró un clima 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					