

6.3

Salir del río de la emoción

Introducción

La atención es un proceso cognoscitivo susceptible de entrenarse. En el contexto de las emociones y desde el *Modelo de Regulación Emocional* de Gross,¹ lo que detona la experiencia emotiva es que la atención se enfoque en un aspecto particular de la situación. Entonces, es posible aprender a cambiar la atención a aquellas situaciones que motivan emociones que ayudan. Comprender este proceso es la base para ponerlo en práctica como una poderosa herramienta de la regulación de las emociones.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes comprendan por qué estar atentos impide que las emociones los controlen.

¿Por qué es importante?

Porque el estudiante reconoce la importancia de poner atención a las emociones que experimenta y la manera en la que reacciona, para modificar las respuestas que pueden afectarle.

Concepto clave

Atención

Orientaciones didácticas

1 min. Grupal

Introducción para los estudiantes

Lectura y reflexión del texto introductorio, de la cita y *El reto* es.

- Pida a un estudiante que lea en voz alta la cita y el texto introductorio, y solicite a los demás que escuchen atentamente.
- Lea en voz alta “*El reto* es”.

8 min. Individual

Actividad 1

Atendiendo a las emociones. Se presentarán diferentes situaciones que pueden detonarlas.

- Pida a los estudiantes que lean de manera individual cada una de las situaciones que se presentan y que inmediatamente respondan, sin pensarlo mucho.
- Solicite que elijan una de esas situaciones y respondan a lo que se les solicita en los incisos a y b. La intención es que puedan visualizar la diferencia de sus emociones, pensamientos y conductas ante alguna

Comunicación

6.3

Salir del río de la emoción

Para quien tiene miedo, todo son ruidos.
Sófoeles

Cuando estás muy asustado, el corazón se acelera, tu cuerpo tiembla, se te va la voz, no piensas con claridad... Parecería que el miedo se apodera de ti y te controla, como si fueras arrastrado por la corriente de un río. ¿Cómo lograr salir del río de la emoción? Si pones atención en lo que te ocurre, podrás hacerte cargo del miedo o cualquier otra emoción que te impida pisar tierra y alcanzar tus objetivos. **El reto es** comprender por qué estar atento impide que las emociones nos 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. Anota debajo de cada situación cómo supones que reaccionarías. No lo pienses mucho: escribe lo primero que se te ocurra.

- Un león se ha escapado del zoológico, aparece en la puerta del salón de clases y... parece hambriento.
- Tu mejor amigo te dice de pronto que ya no se divierte contigo y que es mejor que terminen su amistad.
- Vas a entregar un trabajo que te costó una semana de desveladas y mucho esfuerzo, pero el resultado te encantó. Lo dejas en la mesa mientras te preparas para salir y cuando volteas, ves que alguien le tiró café encima. ¡Está muy mojado y manchado!

a. Elige una de tus respuestas y analiza qué emoción experimentaste al leer la situación. Imagina que realmente la estás experimentando y describe detalladamente lo que sientes, lo que piensas y lo que haces.

Lo que siento _____

Lo que pienso _____

Lo que hago _____

b. Si en la situación que elegiste hubieras puesto tu atención a lo que sucedía dentro y fuera de ti, ¿cómo consideras que hubieran cambiado tus respuesta anteriores?

Lo que hubiera sentido _____

Lo que hubiera pensado _____

Lo que hubiera hecho _____

www.sems.gob.mx/construyet

Autorregulación | 1

1 Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. <http://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>

situación cuando no están atentos y cuando si lo están.

- Mientras los estudiantes realizan el ejercicio, monitoree la actividad.

7 min. Grupal

Actividad 2

Reflexión colectiva sobre cómo estar atentos a lo que sentimos puede ayudarnos a modificarlo.

- Pida a uno o dos estudiantes que compartan su experiencia en el ejercicio anterior.
- Pregunte qué opinan acerca de “entrenar” la atención. Dé la palabra a uno o dos estudiantes más.
- Hable sobre cómo las estrategias de atención pueden beneficiarnos e invite al grupo a practicarlas cotidianamente.

2 min. Grupal

Reafirmo y ordeno

Lectura y análisis del texto.

- Solicite a un alumno a que lea en voz alta el texto mientras el resto del grupo sigue la lectura en silencio. Comparta cómo puede servirle a usted como docente lo trabajado.

1 min. Individual

Escribe en un minuto lo que te llevas de la lección

Pida a sus alumnos que escriban de manera individual qué fue lo que aprendieron y cómo puede servirles para la asignatura.

1 min. Individual

Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más?, Concepto clave

Invite a sus alumnos a llevar a cabo lo propuesto en las secciones.

Actividad 2. Reflexionen colectivamente acerca de cómo el poner atención a lo que sentimos puede ayudar a modificarlo, evitando que las emociones “nos controlen”. Platicuen sobre cómo podría ser útil esto en su vida cotidiana.

Reafirmo y ordeno

Poner atención a lo que sientes, piensas y haces te permite cambiar hábitos, evitar emociones que pueden afectarte y promover otras que te hagan sentir bien. Puedes tomar decisiones que te beneficien incluso en momentos difíciles si mantienes la mente clara y evitas distraer la atención de lo que estás experimentando. Estar presente, atento a ti, es una buena manera de conocerte y hacerte cargo de tus emociones, así como de tomar el control, para sentirte mejor contigo mismo y con los demás.

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección



Para tu vida diaria

La próxima vez que experimentes una emoción de manera intensa (en una situación que no te ponga en riesgo), pon atención a lo que estás sintiendo. Trata de no responder inmediatamente: haz un alto, respira profundo tres veces y date tiempo para responder o actuar. Si así lo prefieres, comparte con tus amigos o familia lo que ocurrió. También puedes escribirlo en tu *diario emocional* e ir notando cómo modificas tus respuestas y regulas tus emociones.

¿Quieres saber más?

Además de todo lo anterior, estar atentos a las emociones y no permitir que tomen el control de nuestros actos, puede tener efectos no solamente inmediatos e individuales, sino incluso en generaciones después de ti. Para conocer un poco más sobre este tema, te invitamos a leer este interesante artículo de la revista *¿Cómo ves?* titulado “Cerebro y emociones, ¿podemos elegir qué sentir?”. Da click aquí: <http://www.comoves.unam.mx/numeros/articulo/196/cerebro-y-emociones-podemos-elegir-que-sentir>

CONCEPTO CLAVE

Atención. La atención es un proceso cognitivo fundamental que permite enfocar los recursos sensoriales y mentales en algún estímulo particular. En palabras de William James (1952), la atención no es otra cosa que: “tomar posesión con la mente, de forma clara y vívida, de uno entre varios objetos o trenes de pensamiento posibles. La focalización o concentración de la conciencia son su esencia. Implica retirarse de algunas cosas para lidiar efectivamente con otras”.

1 L. Chernicoff y E. Rodríguez (2016). Trabajar y Vivir en Equilibrio. Transformando el ámbito laboral desde el cambio interior, módulo 1. Panorama general, cultivar calma y discernimiento. AtentaMente Consultores A.C

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Una buena manera de practicar es registrar lo que la lectura de diferentes textos provoca en cada alumno e imaginar lo que los protagonistas de una historia o el mismo autor pudieron haber experimentado. Escribir respuestas alternativas a una situación planteada en un texto literario, además de promover la creatividad, ayuda a ejercitar la atención en la vida cotidiana.

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 comprendieron por qué estar atentos impide 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