

7.1

¿Cómo se siente sentirse bien?

Introducción

Las emociones vienen acompañadas de sensaciones físicas. Muchas veces decimos que sentimos “mariposas en el estómago” o que “tenemos un nudo” en la garganta. Pero ¿qué se percibe a nivel físico? Con el “nudo en la garganta” se siente presión, un poco de rigidez en el área de la garganta y cierta dificultad para respirar, aunque cada uno puede experimentar las sensaciones de formas distintas. En esta lección reforzaremos el entrenamiento de la atención para reconocer las sensaciones que acompañan a las emociones agradables. Atender las sensaciones físicas genera un espacio de oportunidad, que nos permite manejar con mayor claridad las emociones. Nos permite romper “el piloto automático”, darnos cuenta de lo que sucede y aceptar la experiencia emotiva sin evitarla ni dejarnos llevar por ella.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes apliquen la técnica de atender las sensaciones del cuerpo con una emoción agradable.

¿Por qué es importante?

Porque aplicar técnicas de atención enfocada les permitirá identificar mejor sus emociones y regularlas sin evitarlas ni dejarse llevar por ellas.

Concepto clave

Sensaciones en el cuerpo.

“(...) Sol en el cielo,
Sabes cómo me siento.
Brisa moviéndose lentamente,
Sabes cómo me siento.
Es un nuevo amanecer.
Es un nuevo día.
Es una nueva vida
Para mí,
Y me siento bien”.
Anthony Newley y Leslie Bricusse,
Me siento bien.

La palabra emoción viene del verbo latin *emovere* que significa mover. Las emociones nos impulsan a actuar. Todas las emociones vienen acompañadas de sensaciones, por ejemplo, cuando estamos alegres podemos sentirnos con fuerza, seguridad o ligereza, cuando estamos tristes podemos sentir pesadez o con poca energía. Una manera de regular las emociones y evitar que “nos controlen” es trabajar nuestra atención. Si logramos mantener nuestra atención estable, enfocada y en calma, podremos crear un espacio de oportunidad para tomar decisiones razonadas y reflexivas.

El reto es aplicar la técnica de atender las sensaciones del cuerpo con una emoción agradable.

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. Sigue las instrucciones de tu profesor para realizar la práctica de “Atender a las sensaciones del cuerpo con una emoción agradable”.¹

- I. *Siéntate cómodamente*, con la espalda erguida, los pies firmes en el piso, tus manos sobre las piernas y el resto del cuerpo relajado. Puedes dejar tus ojos abiertos descansando la mirada al frente o, si te sientes cómodo, puedes cerrarlos.
- II. *Recuerda* una situación que te genere una emoción agradable. Por ejemplo, un momento en el que sentiste tranquilidad, alegría; o bien un evento en el que sentiste confianza en ti por lograr una meta o un momento en el que te dio mucho gusto ver a un amigo.
- III. *Siente tu cuerpo*, lleva tu atención a las sensaciones que experimentas. Nota si hay sensaciones de calidez en el pecho o en la temperatura en tus manos. Observa si la tensión en tu cuerpo cambia.
- IV. *Atiende*, si te pierdes o te distraes, regresa tu atención a lo que sientes. Si te vas con algún recuerdo, suéltalo y trae de vuelta tu atención a las sensaciones en el cuerpo. Siente tus manos, tu abdomen, los hombros, el cuello. Tal vez tu rostro expresa una sonrisa.
- V. *Para terminar*, suelta tu objeto de atención y simplemente descansa.

¹ Adaptada de: Tan, C. M. (2012). Busca en tu interior: mejora la productividad, la creatividad y la felicidad. Grupo Planeta (G&S).

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.

4 min. Individual o Grupal

Actividad 1:

Si le es posible, lea la práctica antes de llegar a la clase para que la conozca.

- Para realizar este ejercicio es importante que el grupo guarde silencio.
- Lea las instrucciones de la práctica “Atender a las sensaciones del cuerpo con una emoción agradable”, en la variación del estudiante, con una voz suave, pero con el suficiente volumen para que los estudiantes escuchen.

- La lectura es corta, y puede leerse de manera pausada con el propósito de que puedan realizar la práctica propuesta en alrededor de cuatro minutos.
- En la última línea se refiere que para terminar suelten el objeto de atención, con esto se busca que suelten todo esfuerzo mental que estén haciendo y sólo descansen.

10 min. Individual

Actividad 2:

Al finalizar la práctica, solicite a los estudiantes que contesten las tres preguntas que se le presentan respecto a la actividad 1.

- Para ayudar a los estudiantes a contestar, puede nombrar algunas sensaciones corporales, recuerde las que nombró durante la práctica: sensaciones de calidez en el pecho, sensaciones de ligereza en el cuerpo, la temperatura en tus manos, si la tensión en su cuerpo cambia. Puede preguntar si sintieron su cuerpo un poco más suelto, más relajado o, por el contrario, más tenso y pesado.

Actividad 3:

Después de que hayan contestado las preguntas, invite a algún estudiante a compartir acerca de cómo piensa que puede ayudar a regular sus emociones esta práctica de entrenamiento de la atención. O si se siente en confianza con el grupo, usted también puede compartir su respuesta.



¿Recuerdas que investigadores finlandeses crearon el primer mapa corporal de las emociones? En el curso de Autoconocimiento lo vimos en la variación 9.4, cuando exploramos cómo se sienten las emociones en el cuerpo.

Actividad 2. Escribe aquí o en tu cuaderno lo que experimentaste. Usa como guía las siguientes preguntas. Puedes responder directamente a las preguntas o representar tu experiencia a través de un dibujo, un poema o metáfora.

- ¿Qué sensaciones experimentaste en el cuerpo?, ¿fueron cambiando o se quedaron igual mientras realizabas el ejercicio? ¿Cambió tu forma de notar la emoción al centrar tu atención en las sensaciones físicas?

Actividad 3. Si lo deseas, comparte con tu grupo la respuesta a la siguiente pregunta, ¿Cómo puede ayudarte la técnica de “Atender las sensaciones del cuerpo con una emoción agradable” a regular tus emociones?

Reafirmo y ordeno

Cuando experimentamos una emoción la atención usualmente se fija en los aspectos de la situación que la desencadenan, haciéndola crecer. En esta variación aprendimos una técnica que nos permitirá tener más dominio sobre nuestra atención para regular las emociones. La técnica consiste en mantener la atención en las sensaciones físicas que producen las emociones agradables (aunque se puede extender a cualquier emoción). Posiblemente te diste cuenta de que hay sensaciones en el abdomen, en el pecho, en las manos, en el rostro. Si te costó trabajo percibir las, no te preocupes, conforme entrenes tu atención será más sencillo identificar estas sensaciones. El solo hecho de identificar que se está experimentando una emoción y dirigir la atención a las sensaciones agradables que se producen en el cuerpo, te brinda la oportunidad de tomar decisiones de manera razonada.

Escribe en un minuto
qué te llevas de la lección



2 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 esta 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, quienes gusten, se la entreguen al final de la clase. El objetivo de este ejercicio es que los estudiantes reflexionen sobre sus aprendizajes y que usted obtenga retroalimentación de ellos.



CONSTRUYE T



www.sems.gob.mx/construyet

Autorregulación

3

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

En esta variación los estudiantes realizaron una práctica para el entrenamiento de la atención, tomando como punto de partida una emoción agradable. Esta práctica puede ser de mucha utilidad para manejar las emociones que le resulten desagradables o difíciles, entre ellas el estrés. Para que sea una herramienta lo más útil posible, puede practicarla con frecuencia. ¿Cómo fue su experiencia dentro del grupo cuando dirigió la práctica de “Atender a las sensaciones del cuerpo con una emoción agradable”?

Le recomendamos seguir investigando sobre los indicadores neurofisiológicos de las emociones, que se traducen en las sensaciones corporales que tenemos cuando se presenta una emoción. Para ello le compartimos el artículo “Componentes de la emoción” de Rafael Bisquerra. Puede dar clic aquí. <http://bit.ly/2rK47Cl>

Para tu vida diaria

Durante la semana realiza esta práctica antes de dormir y encierra en un círculo aquí o en tu cuaderno el número de veces que la realizas. Esto podrá ayudarte a calmar la agitación que pudieras sentir durante el día. Si es útil puedes registrar tu experiencia con un dibujo como en la actividad 2. Encierra en un círculo las veces que realizaste la práctica:

- Una vez en la semana
- Tres veces en la semana
- Casi toda la semana
- Toda la semana

¿Quieres saber más?

En el arte podemos encontrar muchas obras inspiradas en emociones agradables, como las sensaciones que generan la alegría de estar enamorados. El colombiano Santiago Cruz escribió una canción que habla de las sensaciones que tiene una señora de setenta y cinco años, cuando vuelve a enamorarse *“como una adolescente / y entiende que se puede vivir de amor / y siente mariposas en la panza / cuando se lo encuentra”*. “Mariposas en la panza”, “sentir el corazón lleno”, los “latidos que gritan”, son varias frases que se utilizan en esta canción para describir las sensaciones corporales que surgen con la alegría de ver a su “chico”, o de escucharlo decir que se ve hermosa. Puedes escuchar la canción escribiendo en tu buscador “Mariposas en la panza Santiago Cruz” o bien da clic aquí. https://www.youtube.com/watch?v=2mb_LVbPqE4

Concepto clave

Sensaciones en el cuerpo. se refiere a cualquier estímulo percibido de manera interna y que nos brinda información sobre las emociones que sentimos. Pueden ser sensaciones de calor o frío (temperatura), presión, suavidad o dureza, movimiento interno (como cosquilleo, palpitaciones, picor), o también hay sensaciones de sequedad y humedad, ya sea que experimentes la “boca seca”, o te suden las manos, entre otras.

También puede consultar el capítulo 4 del libro Psicopedagogía de las emociones del mismo autor. Aquí le compartimos una reseña de la obra: <http://bit.ly/2HQZPRS>

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 aplicaron la técnica de atender a las sensaciones del cuerpo con una emoción agradable. | | | | | |
| 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 | | | | | |
| | | | | | |