

# 7.2

## Mantener la calma

### Introducción

La capacidad de enfocar la atención ayuda a los estudiantes a calmar la mente, lo que contribuye a desarrollar su proceso de regulación emocional.

Cuando los estudiantes aprenden a aplicar técnicas para regular la atención en situaciones concretas, se les facilita identificar su utilidad. Además, se dan cuenta de que tienen a su alcance herramientas que los pueden ayudar a gestionar de mejor manera sus emociones, actitudes, reacciones y pensamientos. Autorregularse facilitará a los estudiantes afrontar de mejor manera los retos que le presenta la vida.

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

Que los estudiantes apliquen la técnica de atención a la respiración para calmarse ante las emociones que no ayudan.

### ¿Por qué es importante?

Porque si los estudiantes aplican en su vida cotidiana y en el ámbito educativo técnicas para focalizar su atención, entonces podrán regular mejor sus emociones y calmarse ante emociones que no ayudan, lo que favorecerá un ambiente propicio para el aprendizaje.

### Concepto clave

Proceso atencional

### Orientaciones didácticas

3 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 un comentario de forma voluntaria para que usted cuente con un punto de referencia sobre lo que saben, entienden o les llama la atención.
- Lea o solicite que un estudiante diga en voz alta la cita y *El reto es*.

8 min. Parejas

#### Actividad 1

Aplicar la técnica de atención a la respiración para calmarse ante emociones que no ayudan en la escenificación de una situación dada.

- Con el propósito de que todos los estudiantes tengan la oportunidad de practicar los pasos de la técnica, se propone que escenifiquen una situación. Para ello se requiere de la participación de dos personajes que se encuentran molestos el uno con el otro.

Humanidades

# 7.2

## Mantener la calma

“Quien cultiva la atención, puede vigilar el tipo de realidad que tiene sentido estar experimentando y viviendo”.

Allan Wallace.

Cuenta la leyenda azteca de Tzutzuma el Encantador, que los primeros reyes mexicanos introdujeron agua a Tenochtitlán. Cuando ésta fue insuficiente, el emperador Ahuizotl solicitó a Tzutzuma, señor de Coyoacán, acceso a un manantial cercano. Tzutzuma consintió, pero advirtió que el agua podría enfriarse e inundar Tenochtitlán. Esto enojó a Ahuizotl quien ordenó a sus servidores: ¡Arranquen la vida a ese insolente que me hace advertencias en lugar de obedecer! La leyenda muestra que el enojo desbordado puede ocasionar actos desproporcionados. Existen técnicas, como poner atención en la respiración, que nos ayudan a tranquilizarnos cuando estamos siendo “controlados” por una emoción que no ayuda. ¿Qué hubiera pasado si Ahuizotl hubiera logrado mantener la calma?

**El reto es** que aprendas a aplicar la técnica de atención a la respiración para calmarte cuando las emociones no te ayudan.

En la lección 6 del curso de Autorregulación comenzamos a trabajar con la fase de **Atención** en el MAPA para navegar las emociones, ahora continuaremos con la exploración de esta fase como lo indica el diagrama.

**Actividad 1. En binas escenifiquen la siguiente situación.**

**Situación:**  
 Personaje 1 está muy enojado con personaje 2 porque piensa que le tomó una de sus prendas de vestir sin su permiso.  
 Personaje 1 le reclama a personaje 2 por teléfono, pero se corta la llamada.  
 Personaje 2 está molesto porque no tomó dicha prenda.  
 Ambos personajes están a unos minutos de encontrarse.

**Escenificación:**

Escena 1 <sup>2</sup>	Escena 2
Antes de verse, cada personaje se siente muy molesto, pero decide utilizar unos minutos para calmarse y aplicar la técnica de atención a la respiración.	Los personajes se encuentran calmados y sostienen una conversación.

a. Escriban dos características que tuvo la conversación que llevaron a cabo los personajes después de calmarse con la técnica aplicada.

1 Leyenda Tzutzuma el encantador. Recuperada de: <https://www.padresenlaescuela.com/5-leyendas-cortadas-para-ninos-de-primaria/#MSgK2/gafW11uBU.92>, 19 de marzo, 14:47

CONSTRUYE T [www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet) Autorregulación | 1

- Los estudiantes tendrán 3 minutos para planear su participación frente al grupo.
- Los estudiantes deben suponer las consecuencias de aplicar o no la técnica.
- De oportunidad a que algunas parejas representen la situación y al finalizar pida al grupo dos ideas, surgidas al ver a sus compañeros, relacionadas con las consecuencias al aplicar o no la técnica de atención a la respiración.
- Se espera que los estudiantes comparen las reacciones y consecuencias que tiene el emplear una técnica para calmarse antes de actuar impulsivamente.
- Le sugerimos poner especial atención a aquellos estudiantes que no logren contactar de inmediato con un compañero, en esos casos puede formar usted las parejas.
- En todo momento promueva un ambiente de respeto y escucha activa.

4 min. Individual

### Actividad 2

Reflexión sobre la relación existente entre aplicar la técnica de atención a la respiración y los beneficios que tiene en la regulación de emociones.

- Después de ver las representaciones, se busca que los estudiantes reflexionen sobre su aprendizaje y las ventajas del mismo.
- Asimismo, el objetivo es que analicen en qué situaciones es conveniente aplicar la técnica de atención a la respiración.
- Al finalizar, puede pedir una participación breve por pregunta.

Lección 7. Regular la atención Mantener la calma

b. Escriban dos características que hubiera tenido la conversación si los personajes no se hubieran calmado antes de verse.

---

**Actividad 2. Ahora, de manera individual responde las siguientes preguntas:**

a. ¿Qué aprendiste al aplicar la técnica?

---

b. ¿En qué situaciones piensas que aplicar la técnica puede servir cuando las emociones no te ayudan?

---

**Reafirmo y ordeno**

Como hemos sostenido en otras lecciones, tú puedes regular tus emociones. Por ejemplo: cuando te encuentras estresado o ansioso, puedes utilizar estrategias para mantener la calma, relajarte y suavizar el desasosiego interno. Una de ellas consiste en llevar a cabo un proceso atencional a través del cual te enfocas en tu respiración, lo que te ayudará a calmar la mente y así, evitar "ser controlado" por las emociones que no te ayudan.

Como ves, tú puedes entrenar tu atención para generar, sostener y fortalecer las emociones que sí te ayudan. La aplicación de la técnica que aquí te enseñamos te puede ayudar para que tanto en el contexto académico como en el de tu vida personal, se te facilite sostener el entusiasmo en tus objetivos al dirigir tu atención hacia las ventajas y beneficios de alcanzarlos.



Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

**Para tu vida diaria**

Con los miembros de tu familia, pueden inventar un juego de roles donde alguno de los personajes está muy ansioso y, para calmarse, practique la técnica de la atención en la respiración. Conversen sobre las conclusiones a las que llegaron con este ejercicio.

**¿Quieres saber más?**

Mindfulness consiste en prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento. Atender a la respiración es una de las formas en las que se puede entrenar la atención. Esto puede ayudar a modificar el funcionamiento cerebral y mejorar significativamente la concentración. Para comprender qué pasa en tu cerebro cuando lo practicas, puedes ver el video: *Breve práctica Mindfulness para adolescentes y principiantes* en <https://www.youtube.com/watch?v=lifANBWEIGU>.

**CONCEPTO CLAVE**

**Proceso atencional:** Actividad desarrollada de manera voluntaria y selectiva que consiste en centrarse en una serie de informaciones descartando otras. Lo anterior es necesario porque el cerebro humano no puede procesar simultáneamente y de la misma manera toda la información sensorial que recibe. Atender a la respiración permite, de manera voluntaria, centrarse en la información seleccionada.

2 Para profundizar más sobre la técnica se recomienda ver la Versión 4.3 del curso de Autoconocimiento La atención se puede entrenar. Recuperado de: <http://www.sems.gob.mx/cursoautoconocimiento/leccion433-la-atencion-se-puede-entrenar-entrenamiento>

3 De la Vega, R., Almeida, M., Ruiz, R., Miranda, M., del Valle, S. "Entrenamiento atencional aplicado en condiciones de fatiga en fútbol", en Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte / International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport, vol. 11, núm. 40, junio, 2011, pp. 384-406. Universidad Autónoma de Madrid, España. Recuperado de: <http://www.restarv.org/pdf/1312/154221171010.pdf>

2 | Autorregulación CONSTRUYE T [www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)

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 qué te llevas de la lección**

- Pida que escriban en su cuaderno lo que consideran más relevante de esta variación.

1 min. Individual

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

- Invite a sus estudiantes a poner en práctica las actividades de las secciones.

## Aplicaciones para el aula y su vida diaria

El enojo, la ansiedad o la frustración son emociones que todos vivimos. No obstante, cuando a los estudiantes se les complica su regulación, se pueden convertir en emociones que no les causan bienestar a sí mismos o a los demás. Esto puede hacerlos sentir como si estuvieran a merced de emociones impredecibles y poderosas. Enseñarles a aplicar la técnica de atención a la respiración para calmarse cuando las emociones no los ayudan, es brindarles una herramienta que les será muy útil a lo largo de su vida. *Mindfulness* consiste en prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento. Para comprender qué pasa en su cerebro cuando lo practica, puede ver el video: *Breve práctica Mindfulness para adolescentes y principiantes* en <https://www.youtube.com/watch?v=lifANBWEIGU>

## 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 50% de los estudiantes aprendieron cómo aplicar la técnica de atención a la respiración para calmarse ante una emoción que no ayuda.					
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					