

# 7.3

## Perderle el miedo a las sensaciones desagradables

### Introducción

Es común que estudiantes y profesores experimenten sensaciones y emociones desagradables en el aula en algún momento. Asimismo, que éstas afecten el desarrollo de la clase o su desempeño. Emplear la técnica de atención a las sensaciones del cuerpo puede ser muy útil para enfocarse voluntariamente en un solo estímulo, por ejemplo, la respiración. Además, es una herramienta que, si se utiliza de manera cotidiana, puede traer beneficios no solamente en el aula, sino incluso en los sucesos de la vida diaria, las relaciones interpersonales o la salud.

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

Que los estudiantes apliquen la técnica de atención a las sensaciones del cuerpo con una emoción desagradable.

### ¿Por qué es importante?

Porque a partir del conocimiento y la práctica de esta técnica, los estudiantes obtendrán una valiosa herramienta para enfrentar emociones desagradables, lo que contribuirá a la autorregulación dentro y fuera del aula.

### Concepto clave

Atención enfocada

### 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, y solicite a los demás que escuchen atentamente.
- Lea en voz alta *El reto es*.

8 min. Individual

#### Actividad 1

Práctica de atención enfocada.

Guíe a los estudiantes para practicar la técnica de atención a las sensaciones del cuerpo con una emoción desagradable, basándose en la respiración.

- Solicite a los estudiantes que guarden silencio y escuchen atentamente sus indicaciones, pues realizarán un ejercicio de atención enfocada.
- Pídale que se sienten cómodamente y cierren los ojos.
- Apóyese en el texto de la actividad en la variación del estudiante para

Comunicación

# 7.3


## Perderle el miedo a las sensaciones desagradables

*"No puedes evitar que el pájaro de la tristeza vuele sobre tu cabeza, pero sí puedes evitar que anide en tu cabellera..."*

Proverbio chino

¿Conoces formas de enfrentar las emociones que te resultan desagradables? Aunque muchas veces les huimos, las emociones no son desagradables por sí mismas. Puedes sentir, por ejemplo, tristeza, enojo o miedo y lograr que estas emociones te ayuden a conocer un poco más sobre ti. En esta lección te compartimos algunas técnicas y ejercicios que seguramente te beneficiarán en esos momentos, sobre todo en tu vida en general.

**El reto es** aplicar la técnica de atención a las sensaciones del cuerpo con una emoción desagradable.



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.**

Siéntate cómodamente y cierra los ojos. Piensa en la última vez que experimentaste una emoción desagradable. Trata de recordar qué fue lo que te llevó a sentirte así, con quién estabas, qué pasaba alrededor. Ahora concéntrate en las sensaciones que vivías y los pensamientos que venían a tu mente. Date un minuto para revivir ese momento.

Ahora, dirige la atención a tu respiración. Concéntrate en el aire que entra por tu nariz cuando inhalas. Sigue el camino de ese aire en tu cuerpo, siéntelo detrás de tu garganta, bajando hacia tus pulmones. Nota cómo tu pecho se mueve e intenta poco a poco respirar más profundamente hasta que sea tu abdomen el que se infle y tu pecho se quede quieto. Si se aparece algún pensamiento, déjalo ir y regresa la atención a tu respiración. Mantente así durante un minuto. Luego empieza poco a poco a mover las manos, pies y cabeza. Cuando te sientas listo, abre los ojos.

a. Ahora, escribe brevemente tu experiencia con este ejercicio. Incluye las sensaciones y pensamientos que aparecieron al principio y cómo fueron cambiando. Si no logras concentrarte en tu respiración, cuenta qué fue lo que ocurrió.

---

---

---


---

---

---

---

---



www.sems.gob.mx/construyet

Autorregulación | 1

indicarles con voz suave y pausada cómo transitar el ejercicio. Puede leerlo o basarse en él para guiarlos.

- Al terminar, pídale que escriban su experiencia en su material o en su cuaderno.

7 min. Grupal

## Actividad 2

Intercambio de experiencias y reflexión colectiva sobre la actividad anterior.

- Solicite a uno o dos estudiantes que compartan su experiencia en el ejercicio anterior.
- Pregunte a los estudiantes sobre la utilidad de la técnica de enfocar la atención en las sensaciones del cuerpo para afrontar emociones desagradables. También pregunte qué otros beneficios pueden resultar si la usan cotidianamente. Dé la palabra a dos o tres estudiantes más.
- Hable de su propia experiencia y reflexione sobre cómo puede serle útil a usted.

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.
- Pregunte si hay dudas y de ser así, intente aclararlas.

1 min. Individual

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

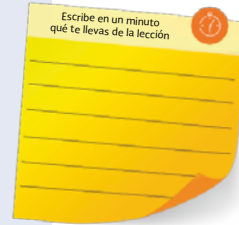
- Pida a sus alumnos que escriban individualmente qué fue lo que aprendieron y cómo pueden aplicarlo en la asignatura y en la vida cotidiana.

Actividad 2. Comparte con el resto del grupo tu experiencia o escucha la de algunos compañeros.

- Reflexionen sobre cómo aplicar la técnica de enfocar la atención en las sensaciones del cuerpo. Como lo hicieron con la respiración, esta técnica también puede ser de utilidad para afrontar las emociones desagradables. ¿Qué otros beneficios pueden resultar si la usan cotidianamente?

### Reafirmo y ordeno

Existen técnicas específicas para enfocar la atención en estímulos concretos. Por ahora trabajamos en concentrar la atención en la respiración, lo que permite poder practicarla en el momento que lo necesites o desees. Cuando utilizas estas técnicas, las emociones y sensaciones desagradables pueden disminuir haciendo posible pensar con mayor claridad. De esta manera lograrás mayor conocimiento de ti y, por tanto, tus relaciones interpersonales también pueden mejorar.



### Para tu vida diaria

Intenta practicar cotidianamente la atención enfocada en la respiración. Si lo haces una vez al día, todos los días, seguramente será más sencillo aplicar esta técnica cuando experimentes una emoción desagradable. Puedes compartir con tu familia o amigos estas técnicas y comentar cómo lo vive cada uno.

### ¿Quieres saber más?

Para conocer un poco más detalladamente esta técnica, te compartimos este video que nos explica qué es el mindfulness y cómo practicarlo. Seguramente te será de mucha utilidad:  
<https://www.youtube.com/watch?v=Y1w94ZNIvSg&list=PL54093792E2DA6D32>  
 También te compartimos este video que nos habla sobre las sensaciones del cuerpo al presentarse emociones como el enojo:  
<https://www.youtube.com/watch?v=CfYQcJqrsUc>

### CONCEPTO CLAVE

**Atención enfocada:** Habilidad para concentrarse en un sólo estímulo e ignorar los demás, por ejemplo: "atención enfocada en la respiración".

1 min. Individual

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

- Invite a sus alumnos a leer y realizar lo propuesto en las secciones.

## Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Realizar ejercicios cortos en el aula basados en estas técnicas, puede ser de mucha utilidad en los momentos de cansancio, tedio o dificultad para concentrarse. Si esta práctica se convierte en algo cotidiano, seguramente notará cómo los alumnos logran concentrarse con menor dificultad en la temática de la asignatura. Además, puede servir para despejar la mente y estimular la creatividad en la elaboración de las actividades en clase. Intente adoptar como parte de su vida cotidiana esta técnica y comparta los resultados con sus estudiantes.

## 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 aplicaron la técnica de atención a las sensaciones del cuerpo con una emoción desagradable.					
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					