

Autorregulación:

Lección 7 Regular la atención

Introducción

Bienvenidas y bienvenidos a la Comunidad Virtual de Asesoría Construye T.

En esta ocasión, revisaremos la Lección 7 de Autorregulación, titulada “**Atender a las emociones en el cuerpo**”, que tiene como objetivo que **los estudiantes apliquen la estrategia de atención al cuerpo, para regular emociones en el contexto académico y en la vida personal**.

Por medio de las variaciones de esta lección se continúan explorando las estrategias de la fase de la Atención en el MAPA (Mundo, Atención, Pensamiento y Acción) para trabajar la regulación emocional. Como dice el escritor y orador estadounidense, Zig Ziglar, citado en la variación 7.4: “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”.

Se abordan también distintas estrategias que requieren que el individuo sea consciente de que está experimentando una emoción (ya sea que se trate de una situación agradable o desagradable), y tenga la capacidad de dirigir su atención para modificar la experiencia o el curso de la emoción. Estas estrategias de regulación emocional incluyen postergar la gratificación inmediata (variación 7.4) para favorecer las metas a mediano y largo plazo, y aceptar una emoción como la ansiedad tal cual es (variación 7.6).

Es importante que tanto usted como los docentes de su plantel revisen y lean todas las variaciones de la lección, en sus versiones para estudiante y docente. En particular, poner especial atención en la introducción, objetivo y resumen. También es muy útil revisar los “**Recursos Adicionales**” que complementan el contenido de cada variación.

A continuación se presentan las seis variaciones de esta lección y los objetivos para cada una.

Variación	Objetivo Que los estudiantes:
7.1 ¿Cómo se siente sentirse bien?	Apliquen la técnica de atender las sensaciones del cuerpo con una emoción agradable.
7.2 Mantener la calma.	Apliquen la técnica de atención a la respiración para calmarse ante las emociones que no ayudan.
7.3 Perderle el miedo a las sensaciones desagradables.	Apliquen la técnica de atención a las sensaciones del cuerpo con una emoción desagradable.

7.4 Ojos que no ven, corazón que no siente.	Apliquen una estrategia para desviar la atención y postergar la gratificación.
7.5 Atención a los pensamientos.	Practiquen la técnica de atender a los pensamientos para trabajar con el aspecto cognitivo de la emoción.
7.6 Dale la mano a la ansiedad.	Reconozcan que la aceptación es una manera de regular las emociones.

Antes de implementar, les invito a revisar cada una de las variaciones de la lección 6 en conjunto con su equipo docente, esto puede ayudarles a todos a obtener la visión de toda la lección y así facilitar su implementación.

Para esta fase de planeación, recuerden que en la sección de **Recursos Adicionales** podrán encontrar más herramientas que les pueden apoyar en la enseñanza y en el proceso de implementación. En la sección de **Consejos** podrán conocer experiencias de éxito en la aplicación de las variaciones o comentarios que les pueden servir para mejorar su entendimiento del tema. En la sección de **Preguntas Frecuentes** encontrará respuestas a muchas dudas que han surgido o que pueden surgir.

Conclusión

Sobre la implementación del programa

Se refiere en los comentarios que, tanto docentes como estudiantes, se relacionan con la implementación de las lecciones con interés y de manera participativa, se expresa que se consideran útiles y benéficas las estrategias planteadas, no sólo para los estudiantes, sino también para docentes y tutores.

Se reporta en diversos comentarios que comienzan a ser notorios cambios de actitud y conducta en los estudiantes que abonan a un mejor clima escolar. De igual manera, se detecta que expresan que también los docentes manifiestan cambios e interés en trabajar con sus propias emociones.

Algunos comentarios refieren que la resistencia hacia el programa por parte de algunos docentes ha disminuido, y se resalta el acompañamiento de tutores a docentes como una estrategia importante para desarrollar la flexibilidad de los docentes.

Sobre el contenido de la lección

Se refiere como relevante reconocer y atender a las emociones en el cuerpo como estrategia de regulación emocional, así como aplicar estas estrategias para el trabajo con sus propias emociones.

En diversos comentarios se expresa la utilidad y pertinencia del modelo MAPA para que estudiantes y docentes puedan tener herramientas para regular sus emociones.

Se menciona que hubo interés en todas las variaciones, siendo las más comentadas, la 7.1 ¿Cómo se siente estar bien? y la 7.3 Perderle el miedo a las sensaciones desagradables.

pueden derivar en una incapacidad para aplicar las herramientas pedagógicas adecuadas, e incluso llegar a fomentar la distracción en los propios estudiantes.

Sobre la estrategia de habla y escucha atentas, se comentaron dos puntos:

- El reto que representó para los estudiantes el escuchar con atención, pues están acostumbrados a interrumpir.
- La conciencia de que, al estar en un salón de clases, tienen que ser respetuosos con sus compañeros, porque cada uno de ellos tiene su momento para ser escuchado.

Hay tutores que mencionan que todas las variaciones fueron relevantes y se complementan entre sí. Sin embargo, se destacó que la variación 7.2 fue de las mejor evaluadas por estudiantes y también por docentes.

Por último, se plantea que las estrategias para entrenar la atención pueden resultar muy útiles para recobrar la calma al encontrarse en periodo refractario. Algunas participaciones refieren que este entrenamiento tiene el potencial de mejorar el aprendizaje y así contribuir a la disminución de los índices de reprobación. Asimismo, varios comentarios destacan la apertura de la comunidad educativa para aprender más estrategias de relajación y de regulación de la atención, y el reconocimiento de la importancia de ambas dentro y fuera del aula.