

Introducción

Todos los días experimentamos una gran cantidad de sensaciones derivadas de los procesos internos de nuestro cuerpo y de nuestra interacción con el entorno. Estas sensaciones cambian constantemente durante el día y normalmente no nos detenemos a observarlas, a menos que tengan una gran intensidad. En este contexto entendemos como sensaciones algo mucho más simple que una emoción. Las sensaciones de las que aquí hablamos tienen dos características: pueden variar de agradables a desagradables, pasando por las neutras, y tener de alta a baja energía. Lo cierto es que estas sensaciones tienen una gran influencia en cómo interpretamos las situaciones que se nos presentan, cómo actuamos y qué decisiones tomamos. Si tus estudiantes logran ser más conscientes de las sensaciones que experimentan constantemente podrán generar un espacio para reflexionar y reaccionar de maneras más constructivas.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes identifiquen las sensaciones que experimentan en distintas situaciones.

¿Por qué es importante?

Porque reconocen que experimentan distintas sensaciones a lo largo del día y que éstas pueden impactar su comportamiento.

Conceptos clave

Sensación.

"Una emoción es la creación de tu cerebro de lo que significan tus sensaciones corporales, cuando lo relacionas con lo que está sucediendo a tu alrededor".
Lisa Feldman

Cuando te levantaste esta mañana, ¿te sentías de buen o de mal humor? En las primeras horas de clases, ¿te sentías con mucha o con poca energía? Todo el tiempo experimentamos alguna sensación pero no siempre estamos conscientes de ellas. Nos referimos a sensaciones como las que sentimos de manera general a lo largo del día. No a una emoción, sino algo mucho más simple que podemos expresar en términos de qué tan agradable o desagradable se siente y con qué nivel de energía. Las sensaciones cambian constantemente e impactan la manera en que experimentamos el mundo y nuestro comportamiento. En esta lección vamos a identificar las sensaciones que experimentamos en diversas situaciones.

Estructura de la sesión y recomendaciones específicas

1 min.

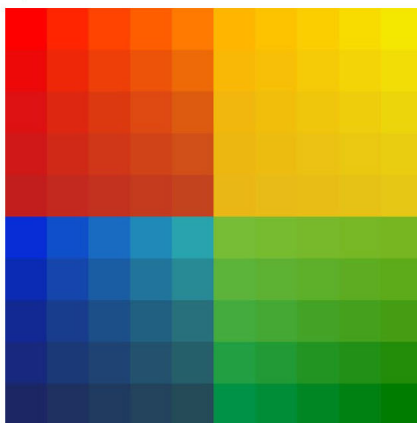
Un minuto de atención.

Explícales que realizarán un ejercicio de atención. Lee las instrucciones:

- Siéntate con la espalda recta.
- Respira tres veces profundamente. Al exhalar elimina cualquier tensión, preocupación o estrés.
- Nota las sensaciones del respirar en tu abdomen, sin forzar tu respiración, sólo obsérvalas.
- Cada vez que tu mente se distraiga, regresa tu atención a cómo se siente el abdomen al respirar durante un minuto.

1. ¿Qué sensación experimentas ahora?

Para responder la pregunta imagina sobre la mesa o enfrente de ti un tablero como éste pero más grande y sigue las instrucciones de tu profesor.



www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 1

2 min.

Introducción para los estudiantes

Invita a los estudiantes a leer la introducción de la lección.

- También la puedes leer tú, comentarla con tus propias palabras o leerla junto con los estudiantes.

3 min.

Actividad 1:

Pídeles que hagan el siguiente ejercicio para identificar qué sensación experimentan en estos momentos.

- Pídeles imaginar un tablero como el que aparece en la imagen ya sea sobre su escritorio, pupitre o enfrente de ellos. Si no tienen la imagen a la mano, describe el cuadro de manera simple para ellos. Recuerda respetar los colores y el orden en el que se presentan. Les puedes sugerir que si se sienten cómodos cierren los ojos.
- Guía el ejercicio a partir de las siguientes instrucciones:
- Comienza localizando tu dedo en el centro de tu tablero imaginario. Ahora, vas a mover tu dedo de acuerdo con las siguientes instrucciones.
 - Mueve tu dedo a la derecha si la sensación que experimentas ahora es agradable, entre más a la derecha, es mayor la intensidad.
 - Mueve tu dedo a la izquierda si la sensación que experimentas es desagradable, entre más a la izquierda más desagradable.
 - Deja tu dedo en el centro si la sensación que experimentas es más bien neutra.
- Ahora, dejando tu dedo en la posición que quedó en tu tablero imaginario:

Lección 10. Estrategias para entrenar la atención

A continuación encontrarás las instrucciones que te dará tu profesor. Te las presentamos aquí para que puedas hacer el ejercicio cuando quieras.

- Comienza localizando tu dedo en el centro de tu tablero imaginario. Ahora, vas a mover tu dedo de acuerdo con las siguientes instrucciones.
 - Mueve tu dedo a la derecha si la sensación que experimentas ahora es agradable, entre más a la derecha, es mayor la intensidad.
 - Mueve tu dedo a la izquierda si la sensación que experimentas es desagradable, entre más a la izquierda, más desagradable.
 - Deja tu dedo en el centro si la sensación que experimentas es neutra.
- Ahora, dejando tu dedo en la posición que quedó en tu tablero imaginario:
 - Mueve tu dedo hacia arriba si la sensación que experimentas es de mucha energía, entre más energía, más arriba deberás mover tu dedo.
 - Mueve tu dedo hacia abajo si la sensación que experimentas es de baja energía, entre más abajo, menor energía.
 - Deja tu dedo donde estaba si la sensación que experimentas tiene una energía media.

GLOSARIO

Sensación:

En este contexto se refiere a lo que sentimos de manera general en nuestra experiencia a lo largo del día. No es una emoción, sino algo mucho más simple con dos características: La primera es qué tan agradable o desagradable se siente y a esto lo llamamos valencia. La segunda es el nivel de energía, el cual se relaciona con la calma o la agitación que experimentamos.¹

Una sensación en un sentido más amplio es la experiencia o "impresión que percibe un ser vivo cuando uno de sus órganos receptores es estimulado".² En términos generales, los estímulos que pueden generar una sensación pueden ser de dos tipos: a) corporales, como en el caso de los objetos de los cinco sentidos físicos o b) mentales, producidos en este caso por ideas, recuerdos, emociones o imágenes mentales.

2. Vamos a repetir el ejercicio anterior pero ahora imaginando lo que experimentarías ante ciertas situaciones. Tu profesor escogerá sólo tres de la siguiente lista y te dará unos segundos para que imagines o recuerdes una situación similar y muevas tu dedo en tu tablero imaginario.

- Te encuentras con tu mejor amigo o amiga.
- Después de haber dormido únicamente dos horas, estás en la primera clase del día.
- Se te ocurrió una muy buena idea para el proyecto de ética.
- No has comido desde el desayuno y ya son las cuatro de la tarde.
- Estás jugando básquetbol con tus compañeros.

1. A partir del concepto de "affect" en Barrett (2017), How emotions are made. The secret life of the brain.

2. Diccionario de la lengua española (2001), (22ª ed.), Real Academia Española, recuperado de <http://dle.rae.es/?id=XXZycQ1x>.

2 | Autoconocimiento



www.sems.gob.mx/construyet

- Mueve tu dedo hacia arriba si la sensación que experimentas es de mucha energía, entre más energía, más arriba deberás mover tu dedo.
- Mueve tu dedo hacia abajo si la sensación que experimentas es de baja energía, entre más abajo, menor energía.
- Deja tu dedo donde estaba si la sensación que experimentas tiene una energía media.
- Con este ejercicio buscamos que los estudiantes identifiquen la sensación que experimentan a partir de dos criterios:
 - 1) Valencia: agradable, desagradable o neutro.
 - 2) Nivel de energía: alto, medio o bajo.
- Hacer este ejercicio mediante la visualización del tablero y el movimiento del dedo y del brazo conecta a tus estudiantes con su cuerpo y los ayuda a internalizar esta herramienta para identificar las sensaciones que experimentan.

¿Qué sensación experimentas?

- Estás participando en un debate intenso en la clase de ética.
- Estás escuchando a un amigo o amiga que te cuenta que tuvo una discusión con sus padres.
- Estás comiendo tu comida favorita.
- Te bajan un punto en el examen injustamente porque volteaste a ver tu compañero.
- Estás escuchando música.

3. De manera individual contesta las siguientes preguntas.

I. ¿Qué descubriste con esta actividad?

II. ¿De qué te puede servir identificar las sensaciones?

Resumen:

Experimentamos todo tipo de sensaciones a lo largo del día, agradables, desagradables e incluso neutras y también podemos identificar el nivel de energía que sentimos. El origen de estas sensaciones puede estar dentro de nuestro cuerpo o en nuestro entorno que comprende lo que percibimos con los cinco sentidos y la interacción con los otros. Lo interesante es que pocas veces nos detenemos a observar estas sensaciones e ignoramos el peso que tienen en la manera en que interpretamos el mundo y cómo nos mueven a la acción incluso sin darnos cuenta. Cuando experimentamos sensaciones agradables generalmente somos más amables y nos parece más fácil encontrar soluciones a los problemas. Cuando tenemos sensaciones desagradables, podemos ser groseros con otros o ver las cosas más complicadas de lo que en realidad son. Identificar cómo nos sentimos nos da el espacio necesario para reflexionar y tomar mejores decisiones.



CONSTRUYE T

www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 3

identificar las sensaciones desagradables para esperar otro momento para hablar con alguien de algo importante.

3 min.

Resumen:

Pregunta si a alguien le gustaría leerlo. En caso de que nadie se anime, léelo tú mismo.

1 min.

Escribe ¿qué te llevas de esta lección?:
Pide que escriban en un minuto qué se llevan de la lección. Fin de la lección.

5 min.

Actividad 2:

Pídeles repetir el ejercicio anterior pero ahora recordando o imaginando diversas situaciones.

- Recuérdales brevemente la instrucción sobre cómo deberán mover el dedo sobre el tablero imaginario según la sensación que experimenten.
- Elige y lee en voz alta tres de las diez frases y haz una breve pausa entre cada una. Si tienes tiempo de hacerlo, puedes leerlas todas.

5 min.

Actividad 3:

Pídeles que de manera individual contesten las siguientes preguntas.

- Pregunta a dos de tus estudiantes que deseen compartir su experiencia, ¿qué descubrieron con esta actividad?, ¿de qué les puede servir identificar las sensaciones? Algunos ejemplos de respuestas podrían ser: *que descubrieron que no siempre podían imaginar qué nivel de energía sentían en algunas situaciones pues tal vez nunca se habían fijado en eso; que les podría servir*

Aplicaciones para el aula
y tu vida diaria

Identificar qué sensaciones tenemos a lo largo del día puede parecer no tener tanta importancia. Sin embargo, te invitamos a hacerlo. Haz una pausa y pregúntate cómo es la sensación que experimentas (en términos simples, como los que presentamos en esta lección). Observa qué tanto influye esto en las valoraciones que haces de lo que sucede en esos momentos. Por ejemplo, te das cuenta que tienes una sensación desagradable de mediana intensidad al entrar a clase, observa si tu valoración del clima en clase y tu respuesta, por ejemplo, podrían estar influidos en alguna medida por estas sensaciones.

Lección 10. Estrategias para entrenar la atención

Para tu vida diaria

Durante la semana haz una pausa al menos tres veces y realiza el ejercicio de esta lección con tu tablero imaginario. Identifica si la sensación que tienes es agradable, desagradable o neutra y cuál es el nivel de energía. Anota aquí tu experiencia.

¿Quieres saber más?

¿Sabías que una investigación en una escuela de medicina de Canadá encontró que en las entrevistas de admisión los investigadores tienden a calificar a los aspirantes de manera más negativa en días lluviosos? Sorprendente ¿no crees? Probablemente a los investigadores les habría ayudado identificar sus sensaciones para tomarlas en cuenta y así actuar con mayor objetividad.

3. D.A. Redelmeier y S.D. Baxter (2017), "Rainy Weather and Medical School Admission Interviews", en L.F. Barrett (ed.), How emotions are made: The secret life of the brain, Canadian Medical Association Journal, vol. 181, n.º 12, p. 933.



2 El medidor emocional está tomado de la siguiente referencia: Marc Bracket, mood meter, Yale Center of Emotional Intelligence en <http://ei.yale.edu/mood-meter-overview/>



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
Los estudiantes identificaron las sensaciones que experimentan en distintas situaciones.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en la lección.					
Se logró un clima 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					