

Tutoría y Educación Socioemocional Secundaria. Grado 1º

La atención y las emociones



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF CUADRO **MÉXICO**
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Presentación

Estimadas y estimados docentes y estudiantes:

La **Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México** (AEFCM) pone a su disposición una serie de fichas con materiales divertidos, actividades interesantes y recursos audiovisuales, con el fin de apoyar y acompañar el desarrollo de los aprendizajes de los educandos.

Las actividades propuestas les servirán a las y los docentes para reforzar los conocimientos de sus alumnas y alumnos, retroalimentar los estudios y garantizar la continuidad del aprendizaje escolar. Los invitamos a que realicen las actividades propuestas y las aprovechen al máximo porque fueron elaboradas especialmente pensando en ustedes.

**Sigamos adelante y
aprendiendo cada día.**

Educación Socioemocional

La atención y las emociones

¿Sabías que hay emociones que nos ayudan y otras que nos obstaculizan cuando aprendemos?

Cuando estás agitado o distraído no logras tener atención en lo que explica tu profesor o profesora, contrario a cuando estas en calma y/o enfocado mentalmente. Ello puede traer diversas repercusiones, como: no lograr concluir un trabajo solicitado, invertir más tiempo en concluir una tarea, así como tener un bajo rendimiento.

Hay emociones que nos ayudan y otras que nos obstaculizan a lograr nuestras metas académicas. Un paso necesario para trabajar con ellas es conocerlas e identificarlas, aprender a manejarlas para que no interfieran en el momento que requieres enfocar tu atención al aprender.

El cerebro tiene sistemas naturales de aprendizaje, cuanto más positiva sea la emoción, hay una mayor atención y retención de la información.

Las emociones dirigen la atención, son el pegamento de los recuerdos y favorecen la motivación, son elementos importantes en el proceso de aprendizaje.

Es fundamental cuidar y mantener un entorno agradable, tranquilo. Un ambiente con ruido o muchos estímulos te generará un estado agitado, inquieto, obstaculizando tu atención.

Educación Socioemocional

La atención y las emociones

aprendizaje

Implementar estrategias para calmar y enfocar la mente.

materiales

- Contar con un espacio agradable, tranquilo para:
- 1. Hacer ejercicios de respiración
- 2. Activación física

manos a la obra

Identifica tu estado emocional, a partir de ello define la actividad a realizar:

1. En estados de inquietud puedes implementar ejercicios de respiración que te lleven a relajarte.
2. En estados de somnolencia o apatía realiza ejercicios de activación.



 para aprender más



videos

Revisen los siguientes videos para hacer ejercicios de relajación y/o de activación.

<https://www.youtube.com/watch?v=lifANBWEIGU>

<https://www.youtube.com/watch?v=IGIUYXJnjO8&list=PLRpfjnpKH5j2s4czYhGmMJydk9zFqRYCP&index=4>

 a compartir

Invita a **tus compañeros** a practicar las estrategias para mejorar la atención.



 a divertirnos

Te invitamos a que pongas en practica algunas de las siguientes estrategias para mejorar tu atención:

1. Hacer ejercicios de respiración. Busca una postura cómoda, espalda recta. Realiza 10 respiraciones lentas y profundas para que tu mente empiece a relajarse.
2. Pon en práctica los ejercicios recomendados en videos y en el video “5 Ejercicios para enfocar la mente” que encontrarás en el enlace que se encuentra abajo en la lupa.

 qué aprendí

Las emociones ayudan o pueden obstaculizar la atención.



5 Ejercicios para enfocar la mente (duración, 5:03)

[https://www.youtube.com/watch?v=tYG9Niv-3fs,](https://www.youtube.com/watch?v=tYG9Niv-3fs)

Educación Socioemocional

La atención y las emociones

Referencias

Diario de la Educación (2017) Emociones y motivación dirigen la atención y deciden qué se aprende. Recuperado el 08 de septiembre de 2020, de:
<https://eldiariodelaeducacion.com/2017/04/28/emociones-y-motivacion-dirigen-la-atencion-y-deciden-que-se-aprende/>

Rizaldos, M.A. (2016). Breve práctica Mindfulness para adolescentes y principiantes. (Video). Disponible en:

<https://www.youtube.com/watch?v=lifANBWEIGU>

Genial. (2018). 9 ejercicios cerebrales para fortalecer tu mente.

Disponible en:

<https://www.youtube.com/watch?v=IGlUYXJnjO8&list=PLRpfjnpKH5j2s4czYhGmMJydk9zFqRYCP&index=5>

Movimiento Summa. (2017). 5 ejercicios para enfocar la mente.

Disponible en:

<https://www.youtube.com/watch?v=tyG9NIv-3fs>