



# **TALLER**

## **“Entrenamiento de la Atención y Regulación de Emociones”**

**Dra. Gabina Villagrán Vázquez**  
**Facultad de Psicología**

**Dra. Lilia Bertha Alfaro Martínez**  
**Escuela Nacional Preparatoria, Plantel 8 “Miguel E. Schulz”**

**Universidad Nacional Autónoma de México**



# **PROBLEMÁTICA**

- ✓ **Reprobación escolar.**
- ✓ **Bajo rendimiento o desempeño escolar.**

**Factores comunes en los estudiantes que causan la problemática**

- ✓ **Falta de concentración y regulación emocional.**



# ACCIÓN A SEGUIR: IMPLEMENTAR EL TALLER DEL ENTRENAMIENTO DE LA ATENCIÓN Y REGULACIÓN EMOCIONAL

## OBJETIVO:

Dar los estudiantes herramientas que desarrollan habilidades de concentración, pensamiento crítico, toma de decisiones y de autorregulación emocional (por ejemplo, el manejo del estrés) a través de la **Atención Plena** con la finalidad de elevar su rendimiento escolar.

# Conceptos



Autorregulación emocional, se refiere a la gestión (interna y externa) que el individuo lleva a cabo para generar su bienestar de manera asertiva, utilizando para ello su autoconocimiento.



Autoconocimiento: nos referimos a la información o saberes y percepción que de manera autorreflexiva, tiene cada individuo sobre sí mismo.



# Emociones

Las emociones son reacciones psicofisiológicas (cambios orgánicos) que llevan a estados afectivos; involucran cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo.

Alegría



Miedo



Enojo



Tristeza

**Las emociones alteran la atención**

# Atención es . . .

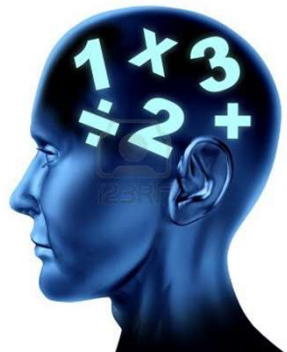


Cualidad mental que funciona como una especie de filtro de los estímulos ambientales, evaluando cuáles son los más relevantes y dotándolos de prioridad para un procesamiento más profundo.

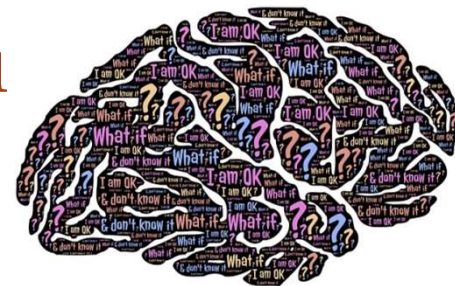




## ¿Qué es la Atención Consciente/Plena (Mindfulness)



Aplicar voluntariamente la actividad mental o los sentidos a un determinado estímulo u mental sensible.



Observar y notar el objeto elegido, sin olvido y sin distracción  
Wallace, 2010.

# IMPLEMENTACIÓN DEL TALLER



- **Participantes:** Estudiantes que tengan dos o más materias reprobadas. Máximo 30 en cada taller.

## Horarios y Fechas de implementación

### Turno Vespertino:

- Viernes de 12:00 a 14:00. Del 22 de febrero al 3 de mayo de 2019. Duración: 20 horas

### Turno Matutino:

- De lunes a viernes del 18 de febrero al 1 de marzo de 2019. 15:00 a 17:00. Duración 20 horas





# REGISTRO

- ✓ Solicitar la ficha de inscripción y cartas compromiso al correo: [liliberalfaro@gmail.com](mailto:liliberalfaro@gmail.com) del 6 al 30 de enero de 2019.
- ✓ Llenar la ficha de inscripción con la autorización de los padres y reenviarla al correo.
- ✓ El primer día del taller el estudiante deberá llevar firmadas las cartas compromiso (de los padres y personal) para poder finalizar su registro de inscripción.

# COMPROMISOS



## Estudiantes:

- Asistir a la primera sesión para quedar registrado en el taller
- Asistir al 100% de las sesiones del taller
- Realizar en casa los ejercicios derivados del taller
- Tener una actitud positiva y propositiva durante el entrenamiento

## Padres:

- Motivar a su hija/hijo para que asista al taller
- Estar pendiente de que su hija/hijo asista al taller y realice los ejercicios diarios en casa