

4.5

Aquello que atiando es mi realidad

“Cuando veas un gigante,
examina antes la posición del Sol;
no vaya a ser
la sombra de un pigmeo”.
Novalis

¿Te ha pasado que al verte en el espejo en la mañana ves que tienes un grano, alguien te dice algo al respecto y el resto del día tu mente se queda enganchada con eso? La mente no lo suelta y entre más atención le das, más grande y trágico se vuelve. En la mañana era un granito y en la noche ya sientes que tu cara es un grano gigante que todos están mirando. En esta lección vamos a identificar los momentos en los cuales nuestra atención se queda enganchada con cierta idea, genera exageraciones, proyecta y distorsiona, causando malestar y problemas de mayor magnitud a los que verdaderamente hay.

1. Junto con el docente revisen la historia de Marcela. ¿Alguna vez te pasó a ti algo similar?



6:15 - Marcela descubre que tiene un grano.
10:30 - Marcela no puede dejar de pensar en el grano. Siente que ha crecido y que es lo único en que se fijan sus compañeros cuando la ven. En realidad, el grano sigue igual.
13:00 - Marcela siente que el grano ha crecido tanto que ocupa casi toda su cara. Se siente avergonzada y no quiere que nadie la vea. En realidad el grano sigue igual, sólo ha crecido en su imaginación.



2. Reflexiona y escribe: ¿Tienes alguna historia similar a la de Marcela en la que algo pequeño como un comentario, un mensaje, un error que cometiste se hace grande debido a que tu atención se quedó enganchada con eso y le diste vueltas y vueltas en tu cabeza? Si tu respuesta es sí, describe la situación a continuación.

3. Con base en la historia de Marcela y la reflexión anterior, exploren la cita del psicólogo William James en grupos de tres:

“En cada momento aquello a lo que atiendes es tu realidad”.

- I. ¿Qué significados tiene esta cita para ustedes?
- II. En su experiencia ¿les ha sucedido que centran su atención en sólo un detalle o en una pequeña parte de la situación y esto se convierte en todo lo que ven?
- III. ¿Alguien tiene alguna historia similar que quiera comentar? Compártanla.

4. De acuerdo a lo que se ha discutido en esta lección contesta:

- I. ¿Qué sucede cuando tu atención se queda enganchada con cierta idea o pensamiento?

- II. ¿Cómo te sientes cuando esto sucede?

- III. ¿Qué puedes hacer en estas ocasiones?

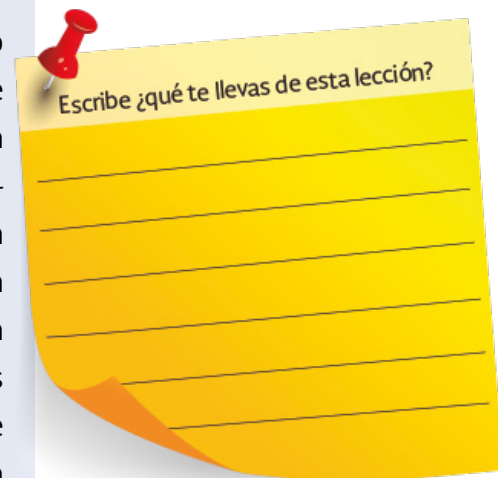
GLOSARIO

Fijación mental.

Desbalance de la atención en el que la mente atiende, se engancha, se fija y exagera ciertos aspectos de la realidad de manera involuntaria. Se aferra, por ejemplo, a una idea o pensamiento compulsivo. Tanto si los pensamientos se rechazan o se alimentan existe fijación (Chernicoff y Rodríguez, 2016).

Resumen:

Entre más atendemos algo, más grande e importante se vuelve. Si sólo te enfocas en lo que hiciste mal, puedes provocar sentimientos negativos como culpa, miedo, preocupación, estrés e incluso puede afectar tu autoestima. Si te enfocas sólo en un problema, te estresa. Si das toda tu atención a una parte del cuerpo que no te gusta, generas una apreciación sobre ti mismo que te hace sentir mal. Todo esto, que en tu mente parece real, podrían ser exageraciones causadas porque la atención se quedó enganchada con algo. Cuando voluntariamente ponemos la atención en otra cosa, como lo que sentimos en la palma de la mano, en un sonido o en el respirar, por un momento soltamos aquello con lo que estábamos enganchados. A esta estrategia le llamamos PARAR. Utilizar la herramienta de PARAR en tu vida cotidiana te ayudará a soltar las historias exageradas para que la situación regrese a su tamaño real.



Para tu vida diaria

- ¿Con qué te sueles enganchar? Observa entre hoy y mañana con qué te enganchas. Puede que sea algo que te dicen, algo que lees en las redes sociales o un comentario de algún familiar.
- Cuando te des cuenta de que te empiezas a enganchar intenta llevar la atención a otra cosa, es decir, intenta PARAR.
- Escribe, ¿qué situación fue?
- ¿Te ayudó la estrategia de PARAR? Describe cómo.

Para	Quando notes que tu mente está enganchada en pensamientos e historias.
Atiende	Al momento presente. Date cuenta de que te estás enganchando.
Recuerda	Cambiar el foco de tu atención.
Aplica	Aplica la instrucción: atiende las sensaciones del respirar por 1 o 2 minutos.
Regresa	A la actividad que estabas realizando con una mente más serena y clara.

¿Quieres saber más?

En esta historia puedes ver cómo la atención que se engancha con algo, por ejemplo, la apariencia física de alguien, puede generar historias y exageraciones que no son reales. Busca en YouTube el video titulado Pasajera o [haz clic aquí](#).