

3.5

Las emociones y la atención

“Por el momento, aquello que atiendes es tu realidad”.
William James

Quando sientes alguna emoción como enojo, tristeza o ansiedad, ¿te has fijado en dónde está enfocada tu atención? Si observas a los demás tal vez sea más claro. Cuando estas emociones están presentes, probablemente has pensado o le has dicho a alguien “¡No te claves!”. Pareciera que en ese momento esa persona sólo viera lo que le molesta, entristece o preocupa. El poder de la atención es muy grande, pues amplifica el aspecto de la situación que rechazamos o tememos y nutre la emoción que experimentamos.

El reto es identificar que las emociones se pueden regular al cambiar el foco de atención.

Actividad 1. Observa en la siguiente historia lo que le pasó a Germán la semana pasada.



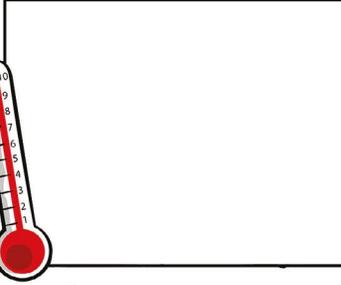
Germán siente mucha angustia y prefiere evadir el tema jugando videojuegos, pero ¿puede hacer algo?

Esta historia representa las cuatro fases del proceso emocional que llamamos **MAPA** por sus siglas (**M**undo, **A**tención, **P**ensamiento y **A**cción).¹ En cada una existe la oportunidad de intervenir para cambiar el curso de la emoción que estamos experimentando.

¡Estrategia de regulación para la fase 2: Atención!

¿Qué pasaría si Germán dejara de enfocarse en las posibles consecuencias negativas de lo que su papá le dijo esa tarde? Por ejemplo, si pensara de qué manera podría ayudar sin tener que dejar la escuela o llevara su atención a las sensaciones de la respiración en ese momento?

Actividad 2. Reescribe la historia de Germán. El Mundo o la situación es la misma: su papá le dijo que ya no le alcanza. Pero ahora, **¡CAMBIA SU FOCO DE ATENCIÓN!** Imagina en qué podría enfocar su Atención; cuál podría ser su Pensamiento y cuál su Acción. Señala cómo se modificaría la intensidad de la emoción en las distintas fases.

<p>Mundo ¿Cuál es la situación? Puede ser interna o externa.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Atención ¿En qué aspecto de la situación está enfocada su atención?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Pensamiento ¿Qué significado le da a lo que está ocurriendo?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Acción ¿Cuál fue la reacción?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
			



1. Este modelo es una adaptación del Modelo modal de la emoción extendido de James Gross (Jacobs y Gross, 2014).

Reafirmo y ordeno

Si conocemos el proceso emocional y estamos atentos, tenemos la oportunidad de identificar distintos momentos en que podemos aplicar estrategias de regulación emocional. Cambiar nuestro foco de atención es una de las alternativas. Si enfocamos nuestra atención en los aspectos que rechazamos, la emoción se intensifica. En cambio, si voluntariamente cambiamos a otro aspecto de la situación más positivo, o simplemente a las sensaciones del cuerpo o a las sensaciones de la respiración, la emoción se debilita y podemos reaccionar de una manera que sea de mayor beneficio para nosotros y los demás.

Escribe en un minuto
qué te llevas de la lección



Handwritten-style yellow notepad with horizontal lines for writing.

Para tu vida diaria

Recuerda un momento en que sentiste ansiedad. Identifica en qué aspectos de la situación enfocabas tu atención. Ahora conoces el modelo del proceso emocional MAPA y una estrategia de regulación emocional para la fase de Atención. Piensa dónde llevarías tu atención y cómo cambiaría tu pensamiento y tu acción. Anota aquí o en tu cuaderno la respuesta.

Five horizontal lines for writing the response.

¿Quieres saber más?

Te invitamos a consultar el video del programa Redes en el que se explica cómo cambiar el foco de atención puede ayudarte a superar la tristeza. Puedes buscarlo en esta página: <http://bit.ly/2nstzNs>

Concepto clave

Estrategias atencionales.
Conjunto de herramientas prácticas que permiten el despliegue o desarrollo de la atención. De acuerdo con el doctor James Gross, una de las principales funciones del desarrollo de la atención “se refiere a [la capacidad de] dirigir nuestra atención con el propósito de influenciar nuestra respuesta emocional”.² En otras palabras, el entrenamiento de la atención es necesario para modificar el impacto que tienen las emociones en nuestra experiencia.

2. J. Gross (2015), Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects, en *Psychological Inquiry*, 26(1), p. 8.