

3.6

Regular las emociones entrenando la mente

“No olvidemos que las pequeñas emociones son los capitanes de nuestras vidas y las obedecemos sin siquiera darnos cuenta”.
Vincent Van Gogh

- ¡Siento mucho enojo por lo que me hizo Lulú! ¡Nunca más le voy a hablar! ¡Yo jamás le haría algo así!

¿Alguna vez has pensado o dicho algo así?, ¿te ha pasado?, ¿por qué ocurre esto? Cuando se nos “baja” el enojo podemos ver que lo que hizo Lulú no es tan grave y en muchos casos hasta le seguimos hablando. ¿Puedes identificar los pensamientos que acompañan a una emoción?

El reto es conocer una estrategia de regulación emocional basada en el cambio de los pensamientos que la acompañan.

Actividad 1. Trabajen en equipos de tres o cuatro estudiantes. Observen la foto de Naty en la clase de matemáticas.

a. ¿Qué le pudo haber pasado?

b. ¿Qué emoción imaginan que siente?

c. Anoten en el recuadro, o en su cuaderno de trabajo, diferentes pensamientos que se imaginan que podría tener Naty.

Actividad 2. Tomen el primer pensamiento de Naty que anotaron.

a. ¿Es realista o exagerada esta valoración?

Justifiquen su respuesta dando dos argumentos que la sustenten:

b. ¿Qué le dirían a Naty para ayudarla con base en la reflexión de los incisos anteriores?

c. ¿Cómo podría sentirse mejor? Expliquen su respuesta.

Actividad 3. Compartan sus respuestas en plenaria.

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

Reafirmo y ordeno

Cuando sentimos una emoción que no nos ayuda, como por ejemplo enojarnos cuando nos entregan un examen que reprobamos, es probable que tengamos pensamientos como: nunca voy a aprobar esta materia, este profesor tiene algo conmigo, etcétera. Si los analizamos podemos ver que con ellos distorsionamos y exageramos la realidad. Por ejemplo, en un curso anterior pensamos lo mismo y aprobamos la materia. Trabajaremos en ellos con una de las técnicas que veremos más adelante en este curso para regular las emociones.



Para tu vida diaria

Piensa en una emoción que hayas sentido en la clase de matemáticas esta semana:

Identifica un pensamiento asociado a la emoción (por ejemplo: mis amigos nunca me van a aceptar, no sirvo para esto, soy malo para esta clase, etcétera):

Da un argumento que justifique que este pensamiento es exagerado:

¿Quieres saber más?

Si crees que no puedes lograr tus metas académicas, en este inspirador video Enrique Llimona nos cuenta sobre la importancia de los pensamientos para alcanzar metas y a cómo mantener una mente fuerte que le ayude a alcanzar sus sueños. Correr, nadar y andar en bici le sirve para mantener en mente sus metas. Busca en tu navegador el nombre de Enrique Llimona o entra a esta dirección: goo.gl/sNajMY

Concepto clave

Estrategias de cambio cognitivo.

Conjunto de herramientas de análisis (ideas, conceptos, razonamientos, etc.) que nos permiten modificar algunas formas o estructuras de pensamiento. Según el doctor James Gross, una de las principales funciones del cambio cognitivo apunta hacia “ [la capacidad de] modificar la evaluación personal de una situación a fin de alterar su impacto emocional”¹.

1 J. Gross (2015), Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects, en *Psychological Inquiry*, 26(1), p. 9.