

5.5

Atento y en calma

“No miremos hacia atrás con enojo, ni hacia adelante con miedo, sino a nuestro alrededor con atención”.
James Thurber

Son las 5:00 am. Te levantas en automático y esa vocecilla en la cabeza grita para tus adentros: “¡aassh... otra vez a la escuela!”. Te vistes, medio te peinas y vas a desayunar. Tu mamá, sonriente, te saluda: “¡buenos días, hija! ¿cómo dormiste?”. Tú, molesta, contestas irónicamente mientras le lanzas una mirada fulminante: “Dormí como siempre, acostada”. ¿Te suena? En ocasiones, la forma en la que nos sentimos afecta la manera de percibir el entorno y, en consecuencia, nuestra forma de actuar. La atención puede ayudarnos en estos casos.

El reto es aplicar una técnica de atención para modificar la forma en la que nos sentimos.

Actividad 1. Recuerda algún momento en el que la forma en la que te sentías haya hecho que reaccionaras exageradamente, es decir, cuando se sale de proporción, incrementando tu molestia o la de los que te rodeaban.

- Recuerda brevemente algún evento en el que, por ansiedad, incomodidad o miedo, hayas dicho o hecho algo que incrementara la tensión.
- Escoge tan sólo un acontecimiento y trata de traer a la mente la forma en la que sucedió: la hora del día, el lugar en el que te encontrabas y las personas con las que interactuabas.
- Cuida que, al recordar el evento, lo hagas de manera ordenada y siguiendo una secuencia cronológica. Si hay partes de las que no te acuerdas, está bien, no trates de llenar los huecos inventando, simplemente salta hasta el siguiente recuerdo.
- En cuanto identifiques el surgimiento de la emoción, observa con curiosidad lo que ocurría con tu cuerpo y con tu mente.
- Ahora intenta distinguir lo que impulsó esa emoción (si, por ejemplo, tenías cansancio, hambre, aburrimiento, demasiado calor o frío, etcétera).
- Imagina qué hubiera pasado si en vez de dejarte llevar por la emoción, hubieras tenido la oportunidad de utilizar alguna de las técnicas para entrenar la atención que conoces (como atender a las sensaciones del respirar, atender a las sensaciones corporales, a los sonidos, etcétera). ¿Qué piensas que hubiera pasado con la emoción?



Actividad 2. Cuando termines, contesta las siguientes preguntas:

a. ¿Cuál fue el momento que recordaste? (ejemplo: le grité a Sofía en plena clase de Ciencias Sociales)

b. ¿Qué fue lo que desencadenó la respuesta emocional que tuviste? (ejemplo: cansancio, hambre, aburrimiento, etcétera)

c. Explica con tus propias palabras la manera en la que el entrenamiento de la atención puede funcionar como una medida para modificar tu experiencia cuando estés atravesando por una circunstancia similar. Si así lo deseas, comparte tu reflexión con el grupo.



Reafirmo y ordeno

Es un hecho, habrá momentos en los que nuestra experiencia se vea afectada por toda una serie de emociones que, lejos de ayudarnos, compliquen el panorama. Pero cuando somos capaces de dirigir a voluntad nuestra atención, podemos retirarla de las situaciones que detonan emociones que no nos ayudan y ponerla sobre algún objeto (como la respiración) que nos ayude a serenarnos. Al entrenar nuestra atención, también estamos fortaleciendo la autorregulación emocional.

Para tu vida diaria

Haz el propósito de aplicar, por lo menos una vez en la semana, alguna herramienta de atención cuando detectes que lo que sientes no te ayuda.

Herramienta de atención utilizada:

¿Cuál fue tu experiencia al utilizar dicha herramienta de atención?

¿Quieres saber más?

Cuando experimentas una emoción con mucha intensidad, poner la atención en tu respiración puede ayudar a calmar-te. Esto nos lo explican varios niños que han usado esta técnica en el siguiente video. Puedes buscarlo como “Respira “Just breathe” (Wavecrest Film)” o entra a esta dirección: <https://www.youtube.com/watch?v=pW-zNODSkyQ&t=7s>

Concepto clave

Calma.

Estado emocional y de conducta que se caracteriza por la tranquilidad y el control emocional.¹ Una de las estrategias para recobrar la calma es atender las sensaciones del respirar.

1. Bisquerra, R. (2016). *Diccionario de emociones y fenómenos afectivos*. Valencia: PalauGea Comunicación S.L. p. 59.