

## 6.2

Camarón que se duerme,  
se lo lleva la corriente

*No es lo que te pasa  
lo que determina lo  
lejos que llegarás en  
la vida; es la forma  
de manejar lo que te  
pasa.*

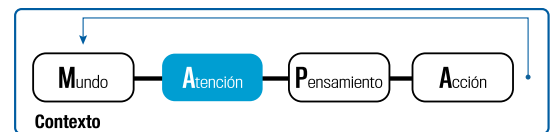
Zig Ziglar

En la cena con la familia, Mario compartió un fragmento de la poesía que recitaría en la clase de Literatura. Durante la declamación, notó la risilla que sus primos dibujaban en sus rostros y de inmediato se distrajo; imaginó que se burlaban de él y comenzó a olvidar las líneas siguientes. Al distraerse, Mario dejó que el miedo lo invadiera y se paralizó.

¿Has notado que cuando te distraes y centras tu atención en algo que te molesta o preocupa puedes sentirte abrumado por ese sentimiento?

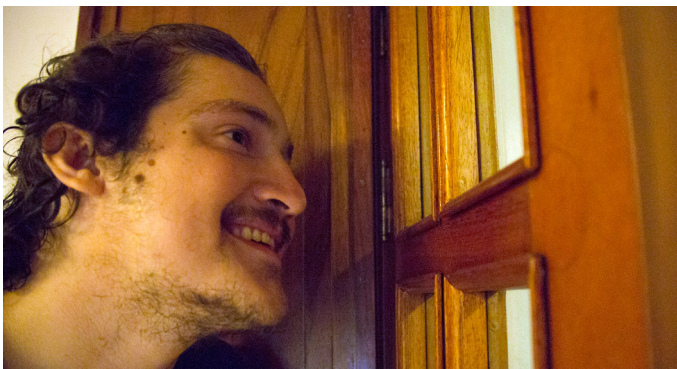
**El reto es** que seas capaz de argumentar por qué las distracciones propician que las emociones te “controlen”.

En las lecciones 4 y 5 del curso de Autorregulación, estuvimos trabajando con la fase de Mundo o situación en el MAPA para navegar las emociones, ahora exploraremos la fase de **Atención** como lo indica el diagrama.



**Actividad 1.** De manera individual lee el siguiente caso, observa las imágenes y responde a las preguntas aquí o en tu cuaderno:

Juan se ganó una beca para vivir unos meses en Irlanda y tomar un curso para hacer teatro musical. En la primera semana de clases, le pidieron que se aprendiera cierta canción en inglés y que la bailara frente al grupo, por lo que decidió comprarse unos audífonos para practicarla. Cuando estaba decidido a comenzar su tarea, notó que, por la época del año, los días duraban poco y oscurecía a las cuatro de la tarde, lo que afectó negativamente su estado de ánimo. Ante ello, Juan tenía opciones:



Cerrar su cortina y dirigir su atención hacia su tarea, lo que implicaría centrarse en aprender su canción y bailarla alegremente.



Distraerse de sus deberes y dirigir su atención hacia una actividad que lo haría sentir melancólico, como mirar por la ventana y observar cómo el cielo se torna negro.

a. ¿Qué emociones piensas que Juan va a experimentar en cada uno de los casos?

---

---

b. ¿Por qué consideras que Juan tuvo como resultado distintas emociones dependiendo de en qué puso su atención?

---

---

c. ¿Consideras que el malestar de Juan puede intensificarse al distraerse de sus deberes y poner su atención en lo melancólico de la situación?, ¿por qué?

---

---

d. ¿Crees que Juan tenga mayor éxito en regular sus emociones si logra que su mente esté serena y clara?, ¿por qué?

---

---

**Actividad 2.** En parejas anoten aquí o en su cuaderno lo que se les pide:

a. ¿Qué relación piensan que existe entre las distracciones y las emociones?

---

---

b. Argumenten por qué la distracción puede ser causante de que las emociones nos “controlen”.

---

---

## Reafirmo y ordeno

La claridad mental implica saber qué está pasando en una situación determinada. Para ello, se necesita estar atento y disminuir las distracciones. En el terreno de las emociones, utilizar estrategias de regulación de la atención es una alternativa al alcance de todos. Si te distraes, la emoción que te causa malestar puede intensificarse.

Si evitas distraerte y voluntariamente te centras en algo positivo, puedes debilitar la emoción que no te ayuda y así, reaccionar de una manera más benéfica para ti y para quienes te rodean.

Al contrario, si enfocas tu atención en aspectos negativos de lo que estás experimentando, se intensificará la emoción que te causa malestar. Las “emociones nos controlan” cuando estamos distraídos y “nos enganamos” a ellas. Como ves, si te conviertes en un camarón que se duerme, te puede llevar la corriente de las emociones.

Escribe en un minuto  
qué te llevas de la lección



### CONCEPTO CLAVE

**Foco de atención:** Estímulo en el que se centra el cerebro al priorizar la información que recibe a través de los sentidos.<sup>1</sup>

**Distracción:** Es la señal que se da cuando la atención se desvía en sentido distinto al esperado o al necesario.<sup>2</sup>

### Para tu vida diaria

En casa, busquen una situación en la que hayan estado involucrados todos los integrantes de la familia para dar una solución. Reflexionen sobre:

- ¿Quién se distrajo del objetivo y puso su atención en los problemas o en los aspectos negativos?, ¿qué emociones experimentó?
- ¿Quién de ustedes estuvo más atento en buscar soluciones y en observar las cosas positivas?, ¿qué emociones tuvo?
- ¿Qué pueden concluir de esto?

### ¿Quieres saber más?

Si quieres aprender una técnica para regular tu estado emocional, puedes ver el video “Cómo mejorar tu estado emocional cambiando tu foco de atención”. Para ello, haz click aquí: [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=456&v=x0BajN2\\_fuA](https://www.youtube.com/watch?time_continue=456&v=x0BajN2_fuA)

<sup>1</sup> Cerebro humano y foco de atención. Recuperado de: [https://www.educaixa.com/microsites/ilusionismo/Cerebro\\_humano\\_foco\\_atencion/](https://www.educaixa.com/microsites/ilusionismo/Cerebro_humano_foco_atencion/) 12 de marzo 2018, 22.42

<sup>2</sup> Crean el primer indicador científico de la distracción. Recuperado de: [https://www.tendencias21.net/Crean-el-primer-indicador-cientifico-de-la-distraccion\\_a1597.html](https://www.tendencias21.net/Crean-el-primer-indicador-cientifico-de-la-distraccion_a1597.html), 12 de marzo 2018, 22.42