

6.3

Salir del río de la emoción

*Para quien tiene
miedo, todo son
ruidos.*

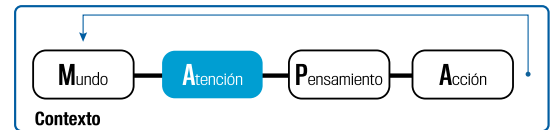
Sófocles

Cuando estás muy asustado, el corazón se acelera, tu cuerpo tiembla, se te va la voz, no piensas con claridad... Parecería que el miedo se apodera de ti y te controla, como si fueras arrastrado por la corriente de un río. ¿Cómo lograr salir del río de la emoción?

Si pones atención en lo que te ocurre, podrás hacerte cargo del miedo o cualquier otra emoción que te impida pisar tierra y alcanzar tus objetivos.

El reto es comprender por qué estar atento impide que las emociones nos 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. Anota debajo de cada situación cómo supones que reaccionarías. No lo pienses mucho: escribe lo primero que se te ocurra.

- Un león se ha escapado del zoológico, aparece en la puerta del salón de clases y... parece hambriento.

- Tu mejor amigo te dice de pronto que ya no se divierte contigo y que es mejor que terminen su amistad.

- Vas a entregar un trabajo que te costó una semana de desveladas y mucho esfuerzo, pero el resultado te encantó. Lo dejas en la mesa mientras te preparas para salir y cuando volteas, ves que alguien le tiró café encima. ¡Está muy mojado y manchado!

a. Elige una de tus respuestas y analiza qué emoción experimentaste al leer la situación. Imagina que realmente la estás experimentando y describe detalladamente lo que sientes, lo que piensas y lo que haces.

Lo que siento _____

Lo que pienso _____

Lo que hago _____

b. Si en la situación que elegiste hubieras puesto tu atención a lo que sucedía dentro y fuera de ti, ¿cómo consideras que hubieran cambiado tus respuesta anteriores?

Lo que hubiera sentido _____

Lo que hubiera pensado _____

Lo que hubiera hecho _____

Actividad 2. Reflexionen colectivamente acerca de cómo el poner atención a lo que sentimos puede ayudar a modificarlo, evitando que las emociones “nos controlen”. Platiquen sobre cómo podría ser útil esto en su vida cotidiana.

Reafirmo y ordeno

Poner atención a lo que sientes, piensas y haces te permite cambiar hábitos, evitar emociones que pueden afectarte y promover otras que te hagan sentir bien. Puedes tomar decisiones que te beneficien incluso en momentos difíciles si mantienes la mente clara y evitas distraer la atención de lo que estás experimentando. Estar presente, atento a ti, es una buena manera de conocerte y hacerte cargo de tus emociones, así como de tomar el control, para sentirte mejor contigo mismo y con los demás.



Para tu vida diaria

La próxima vez que experimentes una emoción de manera intensa (en una situación que no te ponga en riesgo), pon atención a lo que estás sintiendo. Trata de no responder inmediatamente: haz un alto, respira profundo tres veces y date tiempo para responder o actuar. Si así lo prefieres, comparte con tus amigos o familia lo que ocurrió. También puedes escribirlo en tu *diario emocional* e ir notando cómo modificas tus respuestas y regulas tus emociones.

¿Quieres saber más?

Además de todo lo anterior, estar atentos a las emociones y no permitir que tomen el control de nuestros actos, puede tener efectos no solamente inmediatos e individuales, sino incluso en generaciones después de ti. Para conocer un poco más sobre este tema, te invitamos a leer este interesante artículo de la revista *¿Cómo ves?* titulado “Cerebro y emociones, ¿podemos elegir qué sentir?”. Da click aquí: <http://www.comoves.unam.mx/numeros/articulo/196/cerebro-y-emociones-podemos-elegir-que-sentir>

CONCEPTO CLAVE

Atención. La atención es un proceso cognitivo fundamental que permite enfocar los recursos sensoriales y mentales en algún estímulo particular. En palabras de William James (1952), la atención no es otra cosa que: “tomar posesión con la mente, de forma clara y vívida, de uno entre varios objetos o trenes de pensamiento posibles. La focalización o concentración de la conciencia son su esencia. Implica retirarse de algunas cosas para lidiar efectivamente con otras”.¹

¹ L. Chernicoff y E. Rodríguez (2016), Trabajar y Vivir en Equilibrio. Transformando el ámbito laboral desde el cambio interior, módulo 1. Panorama general, cultivar calma y discernimiento, AtentaMente Consultores A.C