

# 6.4

## ¿Enfocarme en lo que no me ayuda?

*Antes de convencer al intelecto, es imprescindible tocar y predisponer el*

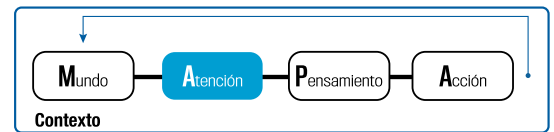
*B. Pascal*

Luis está a punto de salir del bachillerato. Hoy, a la hora del descanso, escuchó a uno de sus compañeros comentar lo difícil que es el examen de ingreso a la universidad. Camino a su casa, Luis recordó el comentario de su compañero y pensó: “Seguramente sí está muy difícil el examen. ¿Y si no lo paso, qué voy a hacer? Me voy a quedar sin estudiar, no voy a tener otra opción.”

Para cuando llegó a su casa, ya estaba terriblemente angustiado. Toda la tarde se quedó “enganchado” a la angustia y la siguió alimentando con ideas negativas.

**El reto es** que examines los momentos por los que transita la atención al “engancharse” con una emoción.

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.** Piensa en alguna ocasión en la que te hayas “enganchado” con alguna emoción. Visualiza los momentos por los que pasaste y, posteriormente, contesta las siguientes preguntas aquí o en tu cuaderno.

- ¿Qué sentiste al “engancharte” con una emoción?
- ¿Qué consecuencias tuvo en tu vida?
- ¿Hiciste algo para no seguir alimentando esa emoción?

**Actividad 1.** Identifica los momentos por los que transita tu atención al “engancharte” con una emoción.

- Nuevamente recuerda la ocasión en que te “enganchaste” con una emoción y describe en la siguiente línea del tiempo, aquí o en tu cuaderno, qué sensaciones tuviste en el cuerpo y qué pensamientos transitaron en tu mente al irte “enganchando”.



Inicio: sensaciones y pensamientos

Desarrollo: sensaciones y pensamientos

Culminación: sensaciones y pensamientos

---



---



---

b. Contesta las siguientes preguntas aquí o en tu cuaderno:

- ¿En qué se enfocó tu atención al irte enganchando a una emoción que no te ayuda?
- 
- ¿Tus sensaciones corporales fueron agradables o desagradables?
- 

## Reafirmo y ordeno

Poner atención en los momentos por los que transita el cuerpo y la mente cuando nos “enganchamos” con una emoción es el primer paso para “desengancharnos”. Parar un momento, respirar profundo y analizar esos momentos por los que pasamos nos permitirá reconstruir los hechos, analizarlos e identificar el momento preciso para detenernos antes de que nos veamos completamente sumergidos en emociones que no nos ayudan.



## Para tu vida diaria

Obsérvate y observa a los miembros de tu familia, identifica en qué momento te estás o se están “enganchando” a una emoción, ¡para un momento! y respira profundo tres veces antes de continuar, recomiéndalo mismo a los integrantes de tu familia; verás que el desenlace les favorecerá. Si quieres recordar cómo PARAR, te sugerimos ver la lección 7.2 del curso de Autoconocimiento.

## ¿Quieres saber más?

En el video titulado ¿Desde qué emoción lideras tu vida? podrás observar algunas de las formas en que permitimos que las emociones tomen el control de nuestras vidas. Haz click aquí: <https://www.youtube.com/watch?v=Hscacwit-Cr0>

## CONCEPTO CLAVE

**Engancharse con una emoción:** Cuando “nos enganchamos” a una emoción, colocamos toda nuestra atención en un sólo aspecto de la situación que se está viviendo. Entonces la transición de la atención irá en aumento al focalizar un único aspecto específico que genera sensaciones corporales desagradables que no ayudan.