

# 6.5

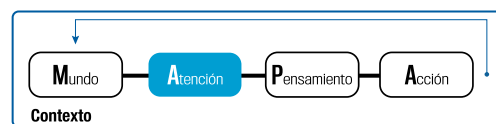
## ¿Quién atrapa a quién?

*“El arte de vivir implica saber cuándo aferrarse y cuándo dejar ir”.*  
Havelock Ellis

Susana no puede perdonar a su mejor amiga por haberla criticado a sus espaldas. No olvida el momento en el que entró al salón de clases y la escuchó hablando mal de ella con Luisa. Al principio se molestó mucho, pero ahora se siente triste y decepcionada. Cada vez que se cruza con ella en la escuela o tan solo escucha su nombre, se siente peor. Le parece imposible olvidar lo que escuchó. No puede dejar de sentirse triste, la emoción la sigue a todas partes.

**El reto es** analizar que, a través de la atención, es posible soltar las emociones que no nos ayudan pues somos nosotros quienes nos “enganchamos” a ellas.

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 por un momento en la tristeza que experimenta Susana. En equipos de tres estudiantes, analicen los siguientes escenarios:

### Escenario 1



**Escenario 2**



Discutan en su equipo:

- a. ¿Qué les llama la atención de ambos escenarios?
- b. ¿Cómo se relaciona Susana con la tristeza en cada uno de los escenarios?
- c. ¿Acaso la emoción tiene manos o piernas para agarrarla y moverla?, ¿quién atrapa a quién?

**Actividad 2.** ¿Tienes alguna historia similar a la de Susana en donde te hayas “enganchado” con alguna emoción, es decir, que te hayas peleado con ella y rechazado (*escenario 1*) o te hayas dejado llevar por la experiencia (*escenario 2*)? Conversen en su equipo tomando turnos para describir la situación personal que identificaron y respondan:

- a. ¿Qué pasa con la emoción cuando te “enganchas” con ella, ya sea que la rechaces o te dejes llevar, según corresponda a tu experiencia?

---



---



---



---

b. ¿Cómo te sientes cuando estás “enganchado” con una emoción que no te ayuda?

---

---

---

---

c. ¿Qué consideras que puedes hacer para “desengancharte” de la emoción?

---

---

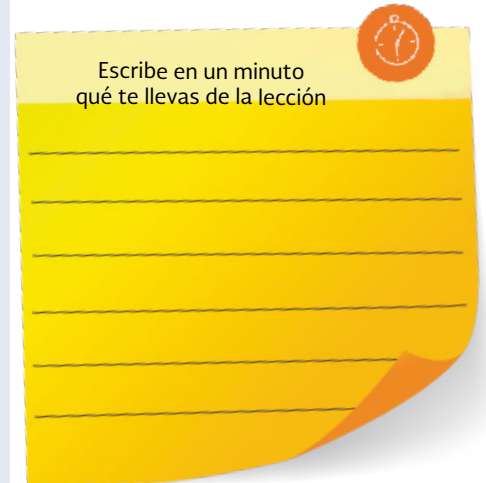
---

---

### Reafirmo y ordeno

Cuando experimentamos una emoción que no podemos dejar de sentir y que se incrementa con el tiempo, pareciera que ésta nos atrapa. Pero en realidad somos nosotros quienes estamos “enganchados” con ella y hacemos que se intensifique. Esto se expresa de dos maneras: nos dejamos llevar y le hacemos caso a la emoción o la rechazamos y nos peleamos con ella al no quererla sentir. Es fundamental reconocer que si somos nosotros quienes sujetamos una emoción, somos también quienes podemos soltarla y podemos hacerlo dirigiendo nuestra atención a otra cosa.

Escribe en un minuto  
qué te llevas de la lección



## Concepto clave

### Desengancharse de una emoción.

Soltar una emoción, sin rechazarla y sin dejarnos llevar por ella. Para ello, es fundamental hacernos conscientes de dicha emoción y al sentirla poder dirigir voluntariamente nuestra atención a otra cosa, como las sensaciones del respirar o enfocarnos en otros aspectos de nuestra experiencia que no alimenten esa emoción.

## Para tu vida diaria

Identifica una emoción que no te ayude y con la cual te “enganchas” con frecuencia, es decir, que te dejas llevar por la emoción o que la rechazas para evitar sentirla. Reflexiona a cuál de estos dos escenarios se parece más tu experiencia.

## ¿Quieres saber más?

Ante circunstancias de la vida nos enfrentamos a dos caminos: quedarnos atrapados en aquello que vivimos o decidir soltar y salir adelante. Conoce algunas técnicas para liberar tus emociones y “desengancharte”. Haz clic aquí: <https://youtu.be/ps-RAUWGePmw>