

6.6

Cuando llega el huracán

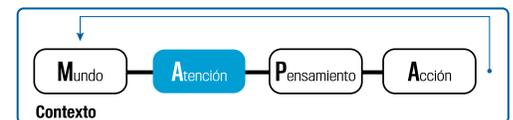
“La felicidad no es la ausencia de problemas, es la capacidad de tratar con ellos”.
Anónimo

Te propones evitar la comida chatarra durante un mes, pero ahí está la botanita llamando de nuevo y le haces caso.

¿De quién es la responsabilidad, de la botana por ser tan sabrosa o del antojo que se apoderó de ti y te llevó a comerla, aunque ya habías decidido no hacerlo? Este es un ejemplo de cómo las emociones nos controlan. El primer paso para que esto no suceda es evitar las distracciones y estar atentos.

El reto es reflexionar acerca de las características de la atención cuando las “emociones te controlan” en una clase.

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. Trabajen en equipos de tres.

a. Lean el siguiente texto:

Alejandrinia y Paconio eran dos pueblos vecinos a los que se les avisó que en los próximos días podría llegar un huracán. Los habitantes de Alejandrinia se prepararon, reforzaron sus casas, juntaron agua, guardaron alimentos, consiguieron linternas y veladoras. Por otra parte, los habitantes de Paconio pensaron que no era tan grave eso del huracán y no hicieron nada. El huracán fue muy fuerte. Llegó durante la noche y golpeó con sus fuertes vientos y lluvias a los dos pueblos. No hubo luz ni agua en varios días. Muchas casas se cayeron.

Actividad 2. Utilizaremos la historia de los dos pueblos como una metáfora que ejemplifica lo que podría suceder si se está distraído o si se está atento. En equipo lean el siguiente inciso.

a. Imaginen a dos estudiantes: María y Omar. A ambos se le activa el “botón” del enojo cuando les toca trabajar en grupos dentro de la clase de matemáticas. Cuando “llega el huracán” del enojo, María regula la emoción usando la estrategia del pueblo de Alejandrinia, mientras que Omar utiliza la de Paconio.

b. Completen la siguiente tabla:

	¿Qué hace, piensa o sucede antes de que llegue el enojo?	¿Qué hace, piensa o sucede durante el enojo?	¿Qué hace, piensa o sucede después del enojo?
Omar			
María			

Actividad 3. Responde de manera individual aquí o en tu cuaderno:

a. Anota una emoción que hayas sentido en alguna de tus clases donde hayas actuado como los habitantes de Paconio.

b. ¿Consideras que estabas distraído? Explica por qué.

c. Si sienten confianza, compartan sus respuestas en plenaria.

Reafirmo y ordeno

Las emociones nos controlan cuando al surgir se apoderan de nuestra experiencia y no podemos analizar la situación con claridad. Al centrar nuestra atención en la emoción decimos y hacemos cosas de las que quizás nos arrepentimos. Uno de los mecanismos que usan las emociones para controlarnos es la distracción, nos agarran desprevenidos. Para evitar ser sorprendidos por no estar atentos es importante entrenar nuestra atención.

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

Para tu vida diaria

Llena tu tarjeta MEROP con base en lo que escribiste en la actividad 2.

ME Meta: _____

R Mejor Resultado: _____

O Obstáculo: _____

P Plan: _____

Si _____ entonces voy a _____

Obstáculo (cuándo y dónde) Acción (para vencer el obstáculo)

Concepto Clave

Atención y emoción.

La atención es un proceso cognitivo íntimamente ligado a las emociones. Cuando un individuo está distraído, las emociones dominan su atención y afectan otros procesos cognitivos como la memoria o la capacidad para razonar. En medio de una emoción la atención se fija en aquello que la detona y el individuo es arrastrado por la experiencia emotiva y actúa de manera automática y habitual. Si el individuo logra mantenerse presente y atento cuando se detona una emoción, si “se da cuenta” de lo que sucede, puede evitar que “lo controle”.

¿Quieres saber más?

En ocasiones la emoción que sentimos es tan intensa que pareciera que se apodera de nosotros y de nuestras decisiones. En otras, podemos sentir que llevamos las riendas de la emoción y que la tenemos bajo control. Te invitamos a leer este breve artículo sobre el manejo de las emociones y responder las tres preguntas que se plantean para conocer si tienes una gestión adecuada de tus emociones. Entra a esta dirección para averiguarlo:

[http://estarbien.iberomx/?page_id=44.](http://estarbien.iberomx/?page_id=44)

Nota: en el artículo se usa la palabra “control” como sinónimo de “regulación emocional”.