

## 7.2

## Mantener la calma

“Quien cultiva la atención, puede vigilar el tipo de realidad que tiene sentido estar experimentando y viviendo”.

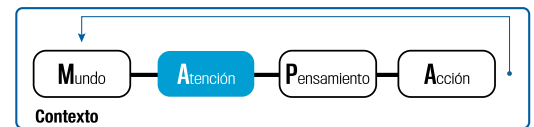
Allan Wallace.

Cuenta la leyenda azteca de Tzutzuma el Encantador, que los primeros reyes mexicanos introdujeron agua a Tenochtitlán. Cuando ésta fue insuficiente, el emperador Ahuítzotl solicitó a Tzutzuma, señor de Coyoacán, acceso a un manantial cercano. Tzutzuma consintió, pero advirtió que el agua podría enfurecer e inundar Tenochtitlán. Esto enojó a Ahuítzotl quien ordenó a sus servidores: -¡Arranquen la vida a ese insolente que me hace advertencias en lugar de obedecer!<sup>1</sup>

La leyenda muestra que el enojo desbordado puede ocasionar actos desproporcionados. Existen técnicas, como poner atención en la respiración, que nos ayudan a tranquilizarnos cuando estamos siendo “controlados” por una emoción que no ayuda ¿Qué hubiera pasado si Ahuítzotl hubiera logrado mantener la calma?

**El reto es** que aprendas a aplicar la técnica de atención a la respiración para calmarte cuando las emociones no te ayudan.

En la lección 6 del curso de Autorregulación comenzamos a trabajar con la fase de **Atención** en el MAPA para navegar las emociones, ahora continuaremos con la exploración de esta fase como lo indica el diagrama.



### Actividad 1. En binas escenifiquen la siguiente situación.

● Situación:



Personaje 1 está muy enojado con personaje 2 porque piensa que le tomó una de sus prendas de vestir sin su permiso.

Personaje 1 le reclama a personaje 2 por teléfono, pero se corta la llamada.

Personaje 2 está molesto porque no tomó dicha prenda.

Ambos personajes están a unos minutos de encontrarse.

Escenificación:

Escena 1 <sup>2</sup>		Escena 2	
	Antes de verse, cada personaje se siente muy molesto, pero decide utilizar unos minutos para calmarse y aplicar la técnica de atención a la respiración.		Los personajes se encuentran calmados y sostienen una conversación.

- a. Escriban dos características que tuvo la conversación que llevaron a cabo los personajes después de calmarse con la técnica aplicada.

<sup>1</sup> Leyenda Tzutzuma el encantador. Recuperada de: <https://www.padresenlaescuela.com/5-leyendas-aztecas-para-ninos-de-primaria/#M5gKzJVqdW11uBUi.99>, 19 de marzo, 14:47

- b. Escriban dos características que hubiera tenido la conversación si los personajes no se hubieran calmado antes de verse.

---



---

**Actividad 2. Ahora, de manera individual responde las siguientes preguntas:**

- a. ¿Qué aprendiste al aplicar la técnica?

---



---

- b. ¿En qué situaciones piensas que aplicar la técnica puede servir cuando las emociones no te ayudan?

---



---

**Reafirmo y ordeno**

Como hemos sostenido en otras lecciones, tú puedes regular tus emociones. Por ejemplo: cuando te encuentras estresado o ansioso, puedes utilizar estrategias para mantener la calma, relajarte y suavizar el desasosiego interno. Una de ellas consiste en llevar a cabo un proceso atencional a través del cual te enfoques en tu respiración, lo que te ayudará a calmar la mente y así, evitar “ser controlado” por las emociones que no te ayudan.

Como ves, tú puedes entrenar tu atención para generar, sostener y fortalecer las emociones que sí te ayudan. La aplicación de la técnica que aquí te enseñamos te puede ayudar para que tanto en el contexto académico como en el de tu vida personal, se te facilite sostener el entusiasmo en tus objetivos al dirigir tu atención hacia las ventajas y beneficios de alcanzarlos.



**Para tu vida diaria**

Con los miembros de tu familia, pueden inventar una un juego de roles donde alguno de los personajes está muy ansiosos y, para calmarse, practique la técnica de la atención en la respiración. Conversen sobre las conclusiones a las que llegaron con este ejercicio.

**¿Quieres saber más?**

*Mindfulness* consiste en prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento. Atender a la respiración es una de las formas en las que se puede entrenar la atención. Esto puede ayudar a modificar el funcionamiento cerebral y mejorar significativamente la concentración. Para comprender qué pasa en tu cerebro cuando lo practicas, puedes ver el video: *Breve práctica Mindfulness para adolescentes y principiantes en* <https://www.youtube.com/watch?v=lifANBWEIGU>

**CONCEPTO CLAVE**

**Proceso atencional:** Actividad desarrollada de manera voluntaria y selectiva que consiste en centrarse en una serie de informaciones descartando otras. Lo anterior es necesario porque el cerebro humano no puede procesar simultáneamente y de la misma manera toda la información sensorial que recibe.<sup>3</sup> Atender a la respiración permite, de manera voluntaria, centrarse en la información seleccionada.

2 Para profundizar más sobre la técnica se recomienda ver la Variación 4.3. del curso de Autoconocimiento La atención se puede entrenar. Recuperada de: [http://www.construye-t.org.mx/resources/pdf/lecciones/leccion4/4.3\\_E\\_La\\_atencion\\_se\\_puede\\_entrenar\\_Comunicacion.pdf](http://www.construye-t.org.mx/resources/pdf/lecciones/leccion4/4.3_E_La_atencion_se_puede_entrenar_Comunicacion.pdf).

3 De la Vega, R.; Almeida, M.; Ruiz, R.; Miranda, M.; del Valle, S. "Entrenamiento atencional aplicado en condiciones de fatiga en fútbol", en *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte / International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, vol. 11, núm. 42, junio, 2011, pp. 384- 406, Universidad Autónoma de Madrid, España. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/542/54222171010.pdf>