

7.3

Perderle el miedo a las sensaciones desagradables

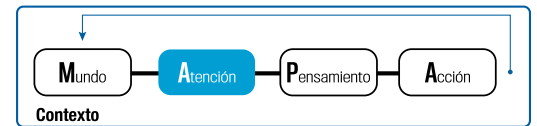
“No puedes evitar que el pájaro de la tristeza vuele sobre tu cabeza, pero sí puedes evitar que anide en tu cabellera...”

Proverbio chino

¿Conoces formas de enfrentar las emociones que te resultan desagradables? Aunque muchas veces les huimos, las emociones no son desagradables por sí mismas. Puedes sentir, por ejemplo, tristeza, enojo o miedo y lograr que estas emociones te ayuden a conocer un poco más sobre ti. En esta lección te compartimos algunas técnicas y ejercicios que seguramente te beneficiarán en esos momentos, sobre todo en tu vida en general.

El reto es aplicar la técnica de atención a las sensaciones del cuerpo con una emoción desagradable.

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.

Siéntate cómodamente y cierra los ojos. Piensa en la última vez que experimentaste una emoción desagradable. Trata de recordar qué fue lo que te llevó a sentirte así, con quién estabas, qué pasaba alrededor. Ahora concéntrate en las sensaciones que vivías y los pensamientos que venían a tu mente. Date un minuto para revivir ese momento.

Ahora, dirige la atención a tu respiración. Concéntrate en el aire que entra por tu nariz cuando inhalas. Sigue el camino de ese aire en tu cuerpo, siéntelo detrás de tu garganta, bajando hacia tus pulmones. Nota cómo tu pecho se mueve e intenta poco a poco respirar más profundamente hasta que sea tu abdomen el que se infle y tu pecho se quede quieto. Si se aparece algún pensamiento, déjalo ir y regresa la atención a tu respiración.

Mantente así durante un minuto. Luego empieza poco a poco a mover las manos, pies y cabeza. Cuando te sientas listo, abre los ojos.

- a. Ahora, escribe brevemente tu experiencia con este ejercicio. Incluye las sensaciones y pensamientos que aparecieron al principio y cómo fueron cambiando. Si no logras concentrarte en tu respiración, cuenta qué fue lo que ocurrió.

Actividad 2. Comparte con el resto del grupo tu experiencia o escucha la de algunos compañeros.

- a. Reflexionen sobre cómo aplicar la técnica de enfocar la atención en las sensaciones del cuerpo. Como lo hicieron con la respiración, esta técnica también puede ser de utilidad para afrontar las emociones desagradables. ¿Qué otros beneficios pueden resultar si la usan cotidianamente?

Reafirmo y ordeno

Existen técnicas específicas para enfocar la atención en estímulos concretos. Por ahora trabajamos en concentrar la atención en la respiración, lo que permite poder practicarla en el momento que lo necesites o desees. Cuando utilizas estas técnicas, las emociones y sensaciones desagradables pueden disminuir haciendo posible pensar con mayor claridad. De esta manera lograrás mayor conocimiento de ti y, por tanto, tus relaciones interpersonales también pueden mejorar.

**Para tu vida diaria**

Intenta practicar cotidianamente la atención enfocada en la respiración. Si lo haces una vez al día, todos los días, seguramente será más sencillo aplicar esta técnica cuando experimentes una emoción desagradable. Puedes compartir con tu familia o amigos estas técnicas y comentar cómo lo vive cada uno.

¿Quieres saber más?

Para conocer un poco más detalladamente esta técnica, te compartimos este video que nos explica qué es el mindfulness y cómo practicarlo. Seguramente te será de mucha utilidad:

<https://www.youtube.com/watch?v=Y1w94ZN1vSg&list=PL54093792E2DA6D32>

También te compartimos este video que nos habla sobre las sensaciones del cuerpo al presentarse emociones como el enojo:

<https://www.youtube.com/watch?v=CfYQcJqrsUc>

CONCEPTO CLAVE

Atención enfocada: Habilidad para concentrarse en un sólo estímulo e ignorar los demás, por ejemplo: “atención enfocada en la respiración”.