

# 7.4

## Ojos que no ven, corazón que no siente

“No es lo que te pasa lo que determina lo lejos que llegarás en la vida; es la forma de manejar lo que te pasa”.

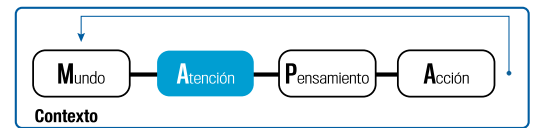
Zig Ziglar

Lorenzo va muy mal en la escuela, ha reprobado varias materias pero no es que no les entienda sus maestros, es que tiene otras “prioridades” como salir con sus amigos, los videojuegos o ver la televisión. Se acercan los exámenes semestrales y Lorenzo está muy preocupado, pero nuevamente no estudia y dirige su atención a las cosas que le dan satisfacción de manera inmediata.

¿Te ha pasado algo similar? ¿Qué tiene que hacer Lorenzo para dirigir su atención al estudio?

**El reto es** que apliques una estrategia de desviar la atención para postergar la gratificación.

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. ¿Alguna vez estuviste en una situación como la de Lorenzo en donde el deseo de disfrutar lo inmediato te haya llevado a descuidar aspectos importantes de tu vida que requieren de mayor esfuerzo?**

- a. Piensa en alguna situación similar y descríbela aquí o en tu cuaderno, anota también las emociones que sentiste.
- b. Contesta las siguientes preguntas:

¿La situación que viviste te metió en algún problema?

---

---

---

¿Hiciste algo para cambiarla?

---

---

---

¿Por qué?

---

---

---

**Actividad 2. ¿Qué hacer cuando el gusto por pasar un buen rato nos gana? Una estrategia que puedes utilizar para desviar tu atención de una emoción que no te ayuda es “parar un momento”, respirar profundo tres veces y, después, escribir una lista de metas personales que tienes que realizar durante el día o la semana, y que beneficiarán tu vida personal y académica a mediano y largo plazo.**

- Regresa a la situación que describiste en la actividad 1.
- Elabora una lista en tu cuaderno de las metas personales o académicas, que pudiste haber alcanzado. Una meta personal puede ser empezar a realizar ejercicio para mejorar tu salud; una meta académica puede ser tener al día tus notas de las asignaturas.
- Comenten de manera grupal los beneficios que postergar un “buen rato” puede traer a su vida personal y académica.

### Reafirmo y ordeno

Aplicar la estrategia de “parar” un momento y desviar la atención cuando sentimos que una emoción “nos gana”, permitirá regular nuestras emociones y evitar los riesgos personales o académicos que traen consigo las emociones que no nos ayudan. Postergar un “buen rato” o un tiempo la gratificación, puede traernos muchos beneficios, por ejemplo, alcanzar nuestras metas a largo plazo.



### Para tu vida diaria

Comenta con los miembros de tu familia la estrategia de desviar la atención para postergar la gratificación que practicaste hoy. Invítalos a que la apliquen cuando lo consideren necesario y, posteriormente, comenten sus beneficios a mediano y largo plazo.

### ¿Quieres saber más?

En el siguiente video podrás observar un experimento para postergar la gratificación: <https://youtu.be/xksd64Tn4l4>

### CONCEPTO CLAVE

**Postergar la gratificación:** Se refiere a la habilidad para dejar de lado ciertas actividades placenteras –que nos generan satisfacción inmediata– de manera voluntaria, en pro de lograr una meta previamente trazada y tolerar la frustración consecuente.