

7.5

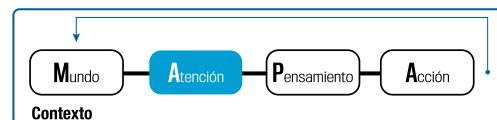
Atención a los pensamientos

“Una gran parte del arte es,
yo creo, poder observar”.
Hipócrates.

¿Te enojaste y no puedes dejar de pensar en ello? Todos los días tenemos miles de pensamientos que influyen en nuestro comportamiento, emociones y percepción de la vida. Los pensamientos, pueden ser gestores de emociones que no te ayudan si nos dejamos llevar por ellos. Para regular nuestras emociones es útil “observar” qué pensamos y en qué momento lo pensamos, especialmente cuando una emoción nos controla. Lograrlo nos permitirá conocernos mejor y regular nuestras emociones.

El reto es practicar la técnica de atender a los pensamientos para trabajar con el aspecto cognitivo de la emoción.

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



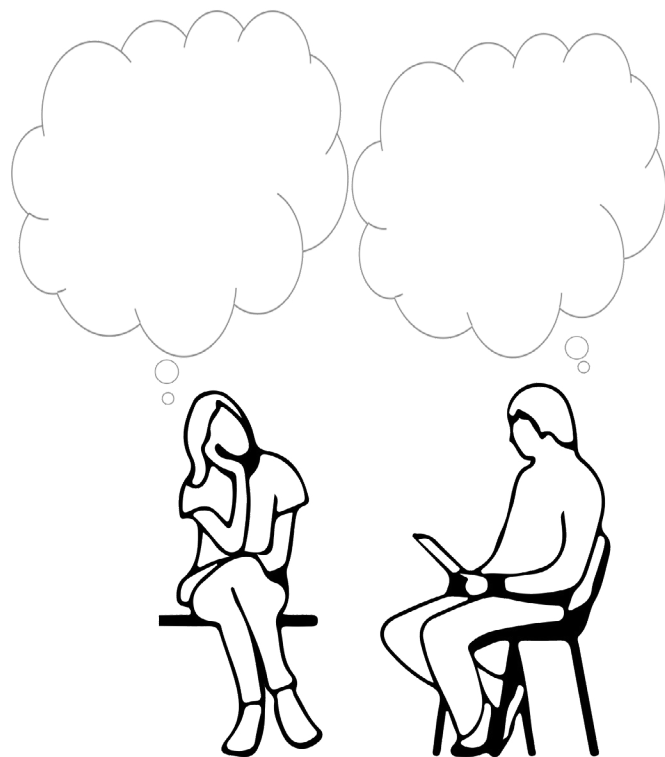
Actividad 1. Lee lo siguiente e identifica la parte cognitiva de la “palabra sorpresa”.

Las emociones se componen de sensaciones en el cuerpo (hormigueo, tensión, movimiento, humedad, etcétera) y en la parte cognitiva (palabras, imágenes, sonidos y diálogos).

Escucha la palabra que te dirá tu profesor.

Nota el primer pensamiento que surgió en ti al escucharla. Escríbelo o dibújalo en uno o dos de los globos de al lado.

Lo que acabas de identificar son tus pensamientos y aparece en tu mente con palabras, sonidos o imágenes.



Actividad 2. Ahora practiquemos la técnica de atender a los pensamientos.

Sigue las instrucciones del profesor.

- Siéntate con la espalda derecha. Coloca tu mirada suavemente en el suelo sin mover tu postura, en donde tus ojos descansen relajados y mirando hacia abajo.
- Dirige la atención a tus pensamientos.
 1. Nota los pensamientos. No es necesario analizarlos. Obsérvalos como si vieras una película frente a ti. Simplemente date cuenta de los sonidos, las imágenes, palabras, que aparecen en tu mente y deja que estos vayan y vengan naturalmente, sin intervenir de forma alguna.
 2. Relaja tu mente, déjala ser. Observa si aparecen pensamientos. Si no, simplemente nota que estás alerta, que te das cuenta de su ausencia.
 3. Es natural perderse en los contenidos de la mente. Cuando notes que te has distraído, que te perdiste, haz una pausa y asume nuevamente una actitud de testigo (sin juzgarte, sólo observando). Continúa observando tus pensamientos.
- Mantente en una postura de testigo. No bloquee ningún pensamiento y tampoco te dejes llevar por ellos. Identifica cómo surgen, cómo aparecen y poco a poco se van.

Actividad 3. Organícense en parejas y comenten sus respuestas.

- a. ¿Cuál es la diferencia entre engancharte con tus pensamientos y poder observarlos sin distracción? Es decir, vivir una emoción como el enojo enganchantote y dejándote llevar por él gritándole a alguien o vivir una emoción sin engancharte con tus pensamientos, observando lo que piensas, sin distraerte y no reaccionar.

Escribe en un minuto
qué te llevas de la lección



Reafirmo y ordeno

Una emoción se compone de lo que siente tu cuerpo (sensaciones) y de lo que estás pensando.

La cognición se presenta como palabras, sonidos e imágenes. Estos elementos pueden disparar una emoción o reforzarla. Al observar los pensamientos podemos crear una distancia para no dejarnos llevar, exploramos una nueva manera de observarlos, sin engancharnos ni dejarnos llevar por ellos.

En esta variación hemos iniciado el trabajo con la parte cognitiva de nuestras emociones a fin de desarrollar la autorregulación.

Para tu vida diaria

Realiza la práctica de atender a tus pensamientos, como si vieras una película antes de dormir el día de hoy, identifica al menos tres pensamientos que surjan al acostarte. Escríbelos abajo.

Pensamiento 1: _____

Pensamiento 2: _____

Pensamiento 3: _____

¿Quieres saber más?

Entrenarnos en esta nueva manera de “atender” a nuestros pensamientos puede ser difícil ya que solemos tener el hábito de identificarnos con ellos, es decir, de creer que todo lo que pensamos es totalmente verdadero. Existen varias metáforas para realizar este análisis y ayudarnos a observarlos.

Un ejemplo de esto nos lo explica Russ Harris, terapeuta de ACT (Terapia de Aceptación y Compromiso) que, usando la metáfora de la cinta transportadora de sushi, nos muestra cómo podemos observar nuestros pensamientos en vez de engancharnos con ellos.

Puedes encontrarlo en Youtube como “Metáfora de la cinta transportadora de sushi (observar pensamientos) de Russ Harris” o entra a esta dirección: <https://www.youtube.com/watch?v=jFQqhddcbPs>

Concepto clave

Atención a los pensamientos.

Técnica de entrenamiento de la atención que utiliza a los pensamientos o cualquier otro contenido mental (palabras, recuerdos, imágenes y sonidos) como el soporte de la práctica. En este caso, la atención se deposita sobre los contenidos mentales, permitiendo que los mismos surjan y desaparezcan libremente, sin tratar de modificarlos, ni dejándose llevar por los mismos, tan sólo notándolos.