

7.1

¿Cómo se siente sentirse bien?

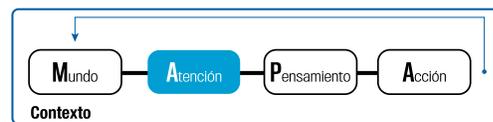
“(…) Sol en el cielo,
Sabes cómo me siento.
Brisa moviéndose lentamente,
Sabes cómo me siento.
Es un nuevo amanecer.
Es un nuevo día.
Es una nueva vida
Para mí,
Y me siento bien”.

Anthony Newley y Leslie Bricusse,
Me siento bien.

La palabra emoción viene del verbo latin *emovere* que significa mover. Las emociones nos impulsan a actuar. Todas las emociones vienen acompañadas de sensaciones, por ejemplo, cuando estamos alegres podemos sentirnos con fuerza, seguridad o ligereza, cuando estamos tristes podemos sentir pesadez o con poca energía. Una manera de regular las emociones y evitar que “nos controlen” es trabajar nuestra atención. Si logramos mantener nuestra atención estable, enfocada y en calma, podremos crear un espacio de oportunidad para tomar decisiones razonadas y reflexivas.

El reto es aplicar la técnica de atender las sensaciones del cuerpo con una emoción agradable.

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. Sigue las instrucciones de tu profesor para realizar la práctica de “Atender a las sensaciones del cuerpo con una emoción agradable”.¹

- I. *Siéntate* cómodamente, con la espalda erguida, los pies firmes en el piso, tus manos sobre las piernas y el resto del cuerpo relajado. Puedes dejar tus ojos abiertos descansando la mirada al frente o, si te sientes cómodo, puedes cerrarlos.
- II. *Recuerda* una situación que te genere una emoción agradable. Por ejemplo, un momento en el que sentiste tranquilidad, alegría; o bien un evento en el que sentiste confianza en ti por lograr una meta o un momento en el que te dio mucho gusto ver a un amigo.
- III. *Siente tu cuerpo*, lleva tu atención a las sensaciones que experimentas. Nota si hay sensaciones de calidez en el pecho o en la temperatura en tus manos. Observa si la tensión en tu cuerpo cambia.
- IV. *Atiende*, si te pierdes o te distraes, regresa tu atención a lo que sientes. Si te vas con algún recuerdo, suéltalo y trae de vuelta tu atención a las sensaciones en el cuerpo. Siente tus manos, tu abdomen, los hombros, el cuello. Tal vez tu rostro expresa una sonrisa.
- V. *Para terminar*, suelta tu objeto de atención y simplemente descansa.

¹ Adaptada de: Tan, C. M. (2012). Busca en tu interior: mejora la productividad, la creatividad y la felicidad. Grupo Planeta (GBS).



¿Recuerdas que investigadores finlandeses crearon el primer mapa corporal de las emociones? En el curso de Autoconocimiento lo vimos en la variación 9.4, cuando exploramos cómo se sienten las emociones en el cuerpo.

Actividad 2. Escribe aquí o en tu cuaderno lo que experimentaste. Usa como guía las siguientes preguntas. Puedes responder directamente a las preguntas o representar tu experiencia a través de un dibujo, un poema o metáfora.

- a. ¿Qué sensaciones experimentaste en el cuerpo?, ¿fueron cambiando o se quedaron igual mientras realizabas el ejercicio? ¿Cambió tu forma de notar la emoción al centrar tu atención en las sensaciones físicas?

Actividad 3. Si lo deseas, comparte con tu grupo la respuesta a la siguiente pregunta, ¿Cómo puede ayudarte la técnica de “Atender las sensaciones del cuerpo con una emoción agradable” a regular tus emociones?

Reafirmo y ordeno

Cuando experimentamos una emoción la atención usualmente se fija en los aspectos de la situación que la desencadenan, haciéndola crecer. En esta variación aprendimos una técnica que nos permitirá tener más dominio sobre nuestra atención para regular las emociones. La técnica consiste en mantener la atención en las sensaciones físicas que producen las emociones agradables (aunque se puede extender a cualquier emoción). Posiblemente te diste cuenta de que hay sensaciones en el abdomen, en el pecho, en las manos, en el rostro. Si te costó trabajo percibirlas, no te preocupes, conforme entrenes tu atención será más sencillo identificar estas sensaciones. El solo hecho de identificar que se está experimentando una emoción y dirigir la atención a las sensaciones agradables que se producen en el cuerpo, te brinda la oportunidad de tomar decisiones de manera razonada.

Escribe en un minuto
qué te llevas de la lección



Para tu vida diaria

Durante la semana realiza esta práctica antes de dormir y encierra en un círculo aquí o en tu cuaderno el número de veces que la realizas. Esto podrá ayudarte a calmar la agitación que pudieras sentir durante el día. Si es útil puedes registrar tu experiencia con un dibujo como en la actividad 2. Encierra en un círculo las veces que realizaste la práctica:

- Una vez en la semana
- Tres veces en la semana
- Casi toda la semana
- Toda la semana

¿Quieres saber más?

En el arte podemos encontrar muchas obras inspiradas en emociones agradables, como las sensaciones que generan la alegría de estar enamorados. El colombiano Santiago Cruz escribió una canción que habla de las sensaciones que tiene una señora de setenta cinco años, cuando vuelve a enamorarse *“como una adolescente / y entiende que se puede vivir de amor / y siente mariposas en la panza / cuando se lo encuentra”*. “Mariposas en la panza”, “sentir el corazón lleno”, los “latidos que gritan”, son varias frases que se utilizan en esta canción para describir las sensaciones corporales que surgen con la alegría de ver a su “chico”, o de escucharlo decir que se ve hermosa. Puedes escuchar la canción escribiendo en tu buscador “Mariposas en la panza Santiago Cruz” o bien da clic aquí. https://www.youtube.com/watch?v=2mb_LVbPqE4

Concepto clave

Sensaciones en el cuerpo.

se refiere a cualquier estímulo percibido de manera interna y que nos brinda información sobre las emociones que sentimos. Pueden ser sensaciones de calor o frío (temperatura), presión, suavidad o dureza, movimiento interno (como cosquilleo, palpitaciones, picor), o también hay sensaciones de sequedad y humedad, ya sea que experimentes la “boca seca”, o te suden las manos, entre otras.