

Sesión 4.- Cómo regular las emociones II: estrategias cognitivas

De acuerdo al modelo del Dr. James Gross las vías de regulación emocional son elegir o modificar la situación, cambiar la respuesta, escoger en dónde enfocar la atención o revalorar la situación a través de realizar un cambio cognitivo.

Un cambio cognitivo implica revalorar una situación al reconocer que en el momento de una emoción además de las sensaciones en el cuerpo, aparecen en la mente historias, ideas, recuerdos o imágenes que muchas veces exageran y distorsionan la realidad.

Formar una mentalidad crítica para cuestionarlas y valorar la situación de una forma distinta más apegada a la realidad, favorece un cambio cognitivo el cual modula la emoción y modifica el comportamiento.

La mentalidad crítica permite investigar nuestras creencias, evaluar los propios juicios para identificar los exagerados y sesgados, así como lograr una perspectiva más objetiva, es decir, ver el mundo con mayor claridad mental.

Lo contrario a la claridad mental es la confusión la cual se presenta cuando la mente confunde su interpretación por la realidad y reacciona sin cuestionarse. Como en la historia de la serpiente, en la que el problema fue causado por no ver con nitidez y proyectar una situación que no existía en verdad.

Existen dos tipos de confusión: La pasiva que surge cuando la mente está distraída, agitada y opaca y es incapaz de ver con claridad. Y la activa que proyecta y exagera cualidades o defectos de las personas y circunstancias, que no necesariamente los tienen, es decir, activamente los inventa.

Una desventaja de la confusión en el aula es que conduce a una mentalidad fija la cual proyecta etiquetas y juicios, impacta la manera de sentir y dicta el comportamiento hacia los estudiantes, afectando sus posibilidades de éxito.

Es necesaria una actitud de honestidad y valentía para analizar la mente y cuestionar la manera de interpretar y reaccionar frente a lo que sucede. La base del cultivo de la claridad y el discernimiento es una mente en calma y la herramienta para aquietarla es entrenar la atención a través de técnicas como atender la respiración.

Cuando la mente está en calma es más fácil investigar las propias interpretaciones y cuestionar la veracidad de los pensamientos. Dentro del modelo de regulación emocional, es con este tipo de mente como se alcanza el cambio cognitivo para valorar la situación desde una perspectiva más informada. Al cambiar los pensamientos, se modifican los sentimientos y en consecuencia, la forma de actuar.

Una mente clara permite transformar situaciones difíciles en áreas de oportunidad. Al lograr un cambio cognitivo, las emociones destructivas, como enojo, frustración o ansiedad, aminoran o incluso se transforman en empatía y en deseo de ayudar.

La claridad mental es una de las herramientas transversales del programa Construye T. Ejercitarla, favorece el desarrollo de dos disposiciones mentales esenciales: el sentido de eficacia y la mentalidad de crecimiento.

El sentido de autoeficacia es la creencia en la propia capacidad de ejecutar las acciones necesarias para lograr éxito en una situación particular. En el caso de la escuela, la autoeficacia se refina y ajusta con base en la retroalimentación que los alumnos reciben de sus profesores.

Una persona con mentalidad de crecimiento o de cambio, cree que sus cualidades son cultivables a través del aprendizaje y el esfuerzo. Cuando se equivoca no se enjuicia, sino que ve sus errores como oportunidades para aprender, ampliando así sus posibilidades de alcanzar el éxito en lo que se propone.