

Sesión 3.- Cómo regular las emociones I: estrategias atencionales

En su modelo de regulación emocional, James Gross identifica estrategias aplicables a distintos momentos de un episodio emocional. Una de ellas es el despliegue atencional.

Nuestra interpretación de la realidad y cómo nos conducimos en ella, depende de aquello a lo que le ponemos atención.

Fortalecer la habilidad de la atención es una estrategia útil para regular nuestras emociones pues siendo conscientes de lo que nos pasa estamos en libertad de elegir nuestra respuesta en lugar de reaccionar como lo hacemos habitualmente.

William James, padre de la psicología experimental define la atención de la siguiente manera: “Todo el mundo sabe lo que es la atención. Es el tomar posesión con la mente, de forma clara y vívida, de uno entre diversos objetos o trenes de pensamiento posibles. La focalización o concentración de la conciencia [darse cuenta] son su esencia. Implica retirarse de algunas cosas para lidiar efectivamente con otras”

Una atención fuera de balance experimenta: distracción, falta de calma y claridad y fijación.

Una atención desbalanceada genera diversas desventajas: la más importante es la manifestación de esa mente errática e inquieta llamada “mente de chango”. Presas de los desbalances de la atención, generamos problemas donde no los hay, experimentamos estrés y ansiedad, disminuye nuestro sentido de bienestar, y manifestamos baja productividad e incapacidad para aprender.

Una atención en balance se caracteriza por estar: presente, calma y clara y libre de fijación.

Una atención en balance da un espacio de oportunidad que permite responder en lugar de reaccionar ante los estímulos. Reduce el estrés, genera bienestar, favorece una mayor productividad y precisión en lo que emprendemos.

La capacidad de regular la atención es central para el desarrollo y el aprendizaje. Se cuenta con evidencia científica sobre la importancia de la atención en nuestras vidas, nuestro potencial para entrenarla y los beneficios de hacerlo, especialmente en el ámbito educativo.

Una de las técnicas de entrenamiento atencional que se recomienda practicar diariamente de 3 a cinco minutos, es la llamada Atención al respirar, que consiste en atender las sensaciones físicas que acompañan al respirar en el área de la nariz. Una variante de esta técnica es hacerla contando respiraciones.

La otra técnica para entrenar la atención es PARAR que consiste en hacer pausas breves y frecuentes a lo largo del día lo que nos permite extender el entrenamiento en nuestra vida cotidiana.

La atención es una habilidad transversal de Construye T. A lo largo de todo el bachillerato, a la par del desarrollo de las habilidades socioemocionales, los jóvenes también entrenarán su atención y aprenderán cómo usarla para estudiar, conocerse a sí mismos, regular las emociones y pensar con mayor claridad.