

7.6

Dale la mano a la ansiedad

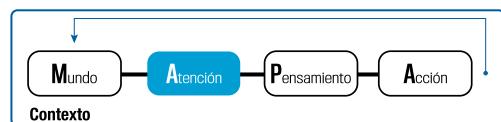
“Una emoción no causa dolor. La resistencia o supresión de una emoción causa dolor.”

Frederick Dodson

¿Has pensado cómo reaccionas cada vez que surge una emoción intensa que te ayuda, como una que no lo hace? ¿has analizado maneras alternas de hacerlo? En esta variación te mostraremos una forma novedosa para relacionarte con tu mundo emocional, se llama *dale la mano a las emociones*, en ella trabajaremos con la aceptación como una técnica para regular las emociones. Nos concentraremos en la ansiedad académica.

El reto es reconocer que la aceptación es una manera de regular las emociones.

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. Trabajen en equipos de tres compañeros.

A continuación, se muestra una representación de dos formas habituales de relacionarse con una emoción que provoca reacciones intensas. En cada caso, comenten:



a. ¿Qué representa el dibujo?

b. ¿Consideran que esa forma es útil para disminuir la intensidad de la emoción?

Apoyen sus argumentos con ejemplos de su vida cotidiana.

Actividad 2. Mira la siguiente ilustración, donde se muestra otra manera de regular la emoción.

¿Qué pueden deducir del dibujo respecto a la forma de relacionarse con la emoción?



Actividad 3. Esta última manera se llama *dale la mano a las emociones* (*aceptación*). Para ver cómo funciona, escucha las instrucciones de tu profesor:

Paso 1:

- Siéntate derecho y relajado. Da tres inhalaciones y exhalaciones profundas y descansa. Atiende suavemente la expansión y contracción de tu abdomen durante la respiración.

Paso 2:

- Recuerda algún momento en que sentiste ansiedad. Toma un momento para recordar esa emoción e identifica qué sientes en el cuerpo y dónde lo sientes. Práctica esta acción hasta que puedas recordar el momento.

Paso 3:

- Pon atención a cómo se siente la emoción en tu cuerpo. No intentes modificarla, sólo obsérvala. Evita juzgarla, acéptala.

Paso 4:

- Si vas tras un pensamiento es porque te distrajiste, es normal. Regresa tu atención a las sensaciones en el cuerpo que provoca la emoción.
- a. ¿Cómo te fue?, ¿pudiste recordar algún evento que te causó ansiedad? Si así lo deseas, comenta con el grupo cómo te sentiste con el ejercicio. Te recomendamos practicar esta técnica de manera rutinaria (por ejemplo, una sesión breve todos los días) para familiarizarte con ella y luego poder aplicarla cuando sientas ansiedad, ya que te servirá para **aceptar** tus emociones.



Reafirmo y ordeno

Hay dos formas habituales de relacionarse con una emoción. Una es dejarte llevar por ella. La otra es pelearte y rechazarla como si fuera tu enemiga. La propuesta de esta lección es darles la mano a las emociones: las aceptamos y las hacemos nuestras amigas. Así, nos entrenamos observando relajadamente lo que nos pasa sin modificarlo. Cuando lo hacemos, la emoción se calma, pero sobre todo cambia la forma, frecuencia e intensidad con que la experimentamos.

Para tu vida diaria

Practica la técnica “dale la mano a las emociones” una vez más en tu casa. Intenta practicarla como una rutina diaria empezando por sesiones de algunos minutos y aumentando el tiempo a medida que te sientas más cómodo. Te sugerimos hacer una lista de aquellas emociones a las que te gustaría “darles la mano” para **aceptarlas** e iniciar una nueva forma de regularlas.

¿Quieres saber más?

Es muy común escuchar que el estrés es malo para la salud. En consecuencia podemos pensar que una forma de protegernos es rechazarlo. Sin embargo, en la charla *¿Cómo convertir el estrés en tu amigo?*, Kelly McGonigal nos muestra que el problema no es el estrés en sí mismo, sino la forma de relacionarnos con él. Te invitamos a buscarla en tu navegador o bien, entrar a esta dirección: <http://bit.ly/1Oqich6>

Concepto clave

Aceptación.

Forma de relacionarse con las emociones que consiste en reconocer su presencia y observarlas tal como son, sin negarlas o modificarla. Implica tomar conciencia de los procesos fisiológicos y psicológicos que desencadenan las emociones y permitir que esos proceso surjan, se manifiesten y se desvanezcan sin distracción y sin intervenir en esos procesos. En este contexto el individuo no reprime (rechaza) lo que siente, ni se deja llevar por la emoción.