

3.5

Aspectos de nuestro mundo interno que influyen en el logro de nuestras metas

“Pensé que iba a la escuela para convertirme en otra persona, pero en realidad, lo que aprendí fue a ser yo misma, a aceptarme a mí misma, con mis fortalezas y mis debilidades”.
Lupita Nyong'o

Nuestra mente y nuestras emociones nos acompañan los siete días de la semana y las 24 horas del día. ¿Qué tanto las conoces?

Nuestras emociones pueden convertirse en nuestras mejores aliadas si aprendemos a trabajar con ellas. Sin embargo, cuando nuestra mente se nubla de confusión, cuando estamos distraídos y nos arrastran las emociones, nuestro mundo interno podría convertirse en un serio obstáculo para lograr nuestras metas. En esta lección vamos a comenzar esta exploración al identificar algunas fortalezas y áreas de oportunidad relacionadas con nuestra atención y emociones.

1. El neurocientífico Richard Davidson diseñó un cuestionario que nos ayuda a conocer mejor nuestros estilos emocionales. Abajo encontrarás una selección de preguntas de dicho cuestionario.

Lee y reflexiona sobre las siguientes oraciones. Encierra en un círculo la opción que consideres más cercana a tu experiencia.

	Totalmente en desacuerdo	Parcialmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	Parcialmente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
a. En general puedo recuperar la calma y la compostura después de haber vivido una situación difícil	1	2	3	4	5	6	7
b. Usualmente soy consciente de mis propios pensamientos y emociones	1	2	3	4	5	6	7
c. Cuando decido enfocarme en una tarea puedo mantenerme fácilmente en ella	1	2	3	4	5	6	7
d. Cuando experimento una dificultad me recupero de la misma con facilidad	1	2	3	4	5	6	7
e. Generalmente tengo claridad sobre lo que siento y rara vez confundo mis emociones	1	2	3	4	5	6	7
f. En general podría decir que tengo control sobre mí mismo	1	2	3	4	5	6	7

2. Responde las siguientes preguntas. Te ayudarán a identificar algunas de tus fortalezas y debilidades relacionadas con la atención y las emociones.

I. ¿En cuál de los incisos obtuviste el mayor puntaje?
¡Seguramente se trata de una de tus fortalezas! Completa la siguiente frase:

Una de mis fortalezas internas es que, en general,
soy capaz de:

II. ¿En cuál de los incisos obtuviste el puntaje más bajo?
Analízalo con cuidado, pues podría tratarse de un área de oportunidad en la que puedes trabajar. Completa la siguiente frase:

Un aspecto de mi atención y de mis emociones con el que pareciera que necesito trabajar es:

3. Comenten en parejas:

I. ¿En qué les podría ayudar regular mejor su atención y sus emociones? Den un ejemplo.

II. ¿Creen que pueden fortalecer su atención y su capacidad de conocer y regular sus emociones? Expliquen por qué sí o por qué no.

GLOSARIO

Área de oportunidad.

Se refiere a la posibilidad de hacer un cambio cognitivo en la forma de apreciar el incumplimiento de nuestras metas. En lugar de asumir la falta como un fracaso, se observa como una circunstancia favorable, pues nos permitirá corregir el error y seguir aprendiendo.

Estilos emocionales.

Son maneras consistentes de responder a las experiencias que vivimos. Influyen la probabilidad de que experimentemos de forma recurrente ciertas emociones, nuestra manera de interpretar los que nos sucede y estados de ánimo frecuentes. (Davidson, 2012).

RESUMEN:

Aun cuando nuestra mente y nuestras emociones son lo más cercano e íntimo que tenemos, no necesariamente las conocemos. Identificar algunas fortalezas y áreas de oportunidad relacionadas con la atención y las emociones es un paso importante para tomar conciencia de nuestro universo interno y usarlo en nuestro favor. Si al realizar las actividades notaste que te distraes fácilmente o que a veces no te das cuenta de lo que sientes o que te arrastran las emociones, debes saber algo importante: la capacidad de regular la atención y las emociones se puede fortalecer con el adecuado entrenamiento. Una mente atenta y un mundo emocional saludables pueden ser poderosas herramientas para el logro de tus metas. A lo largo del programa explorarás con mayor profundidad qué es la atención, qué son las emociones y qué estrategias puedes aplicar para trabajar con ellas.



Escribe ¿qué te llevas de esta lección?

Para tu vida diaria

Explora durante la semana
cómo te comportas:
Cuando no estoy atento

Cuando estoy atento

Cuando tengo claridad de lo
que estoy sintiendo

Cuando no tengo claridad de
lo que estoy sintiendo

¿Quieres saber más?

Para explorar nuestro mundo emocional, una forma de hacerlo es a través de la música y el baile. En el siguiente vídeo podrás conocer los beneficios que la danza y la música podrían aportar para expresar tus emociones. Para verlo puedes buscarlo en YouTube con el título “Proyecto personal El humor y las emociones a través de la danza”, o [haz clic aquí](#).

Si te sientes cómodo con el inglés puedes consultar la página del Centro de mentes saludables (Center for Healthy Minds) de la Universidad de Wisconsin, búscala en Google como emotional styles CHM o [da clic aquí](#).