

6.1

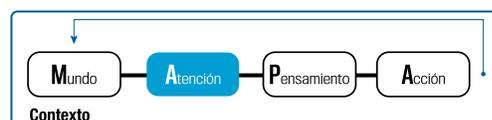
¿Qué quiere decir que las emociones te controlen?

“Hay alguien en mi cabeza,
pero no soy yo”
Pink Floyd, Daño Cerebral, en
El lado oscuro de la Luna

¿Alguna vez te ha pasado que “pierdes la cabeza”? En otras palabras: ¿te ha “ganado” la emoción? Cuando permitimos que las emociones tomen las riendas de la situación, se reduce la posibilidad de tomar decisiones de manera razonada y reflexiva. Por ejemplo, hay ocasiones en las que no *sentimos* enojo, “*somos enojo*”. Es como si las emociones nos secuestraran, perdemos libertad, se manifiestan de manera desproporcionada y nos meten en muchos problemas.

El reto es identificar momentos en que las emociones los “controlan” a través de un ejemplo y situaciones personales.

En las lecciones 4 y 5 del curso de Autorregulación, estuvimos trabajando con la fase de Mundo o situación en el MAPA para navegar las emociones, ahora exploraremos la fase de **Atención** como lo indica el diagrama.



Actividad 1. Lee la siguiente historia.

¡Aaaaaaah! ¡Auch! ¡Ppfff!

Y de pronto la mesita del pasillo estaba destruida. No supe en qué momento sucedió. Sólo sé que “de repente” la mesita ya estaba rota. Bueno... en realidad todo pasó cuando mi dedo chiquito del pie se golpeó con la pata de la mesa. En ese momento se desató Albertón. Mi mamá me llama Albertón cada vez que me arrastran mis emociones y hago algo desafortunado. Después de que mi dedo chiquito golpeó la mesita, me enojé tanto que la pateé y la rompí; ahora tengo que repararla.

Esto no sólo me pasa con el enojo. También aparece Albertón cuando algo me alegra mucho. Tengo varios meses trabajando y ahorrando para comprarme el mejor celular, el que yo quiero. Ya tenía el dinero completo y camino a la tienda, ya para comprarlo, me encontré al amor de mi vida.

–¿Quieres ir por un helado? –me preguntó. Con esa mirada, ¿cómo decir que no? Después del helado, fuimos por un café, después por unos tacos. Todo lo que comimos yo lo invité. Albertón estaba tan contento que me gasté una buena cantidad del dinero...

Cuando regresé a la casa mi mamá me preguntó:

–¿Me enseñas tu celular nuevo?

–Mmmmmh no lo traje- dije titubeando.

–¡Ay, Albertón!

Fin



Cuando a Alberto lo “secuestra una emoción” su mamá dice que se convierte en *Albertón*. Esto significa que cuando la emoción “lo arrastra” o “lo controla”, termina haciendo cosas sin pensar, sin poder decidir de manera razonada. Como si la emoción tomara las riendas de sus acciones e hiciera cosas que de otro modo no haría.

Actividad 2. Después de leer la historia, contesta las siguientes preguntas aquí o en tu cuaderno:

- a. ¿Recuerdas alguna ocasión en la que la emoción tomó el control de tus acciones? ¿Qué pasó? ¿Cómo te comportaste?

- b. Para ti, ¿qué quiere decir que las emociones “te secuestren” o “te controlen”?

Actividad 3. Responde la siguiente pregunta: ¿qué consecuencias identificas cuando las emociones te controlan (secuestran)? Si te sientes cómodo, comparte con tu grupo tu respuesta.

Escribe en un minuto
qué te llevas de la lección



Reafirmo y ordeno

Cuando las emociones “nos secuestran” perdemos la libertad de tomar decisiones de manera reflexiva y razonada. A todas las personas nos sucede, perdemos el control y nuestros *Albertones* salen, así nuestra mente “se agita”, “perdemos la cabeza” y las emociones “nos controlan”. Hacemos y decimos cosas que, de otra manera, no haríamos. Algunas veces resulta en algo positivo, pero en realidad la mayoría de las veces nos metemos en problemas.

