

8.1

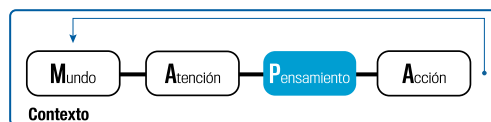
La historia de la serpiente

“A menudo confundimos lo que deseamos con lo que es”.
Neil Gaiman

¿Te ha pasado que le mandaste un mensaje a alguien y como no te contestó creíste que estaba enojado, cuando en realidad sólo estaba ocupado y no lo vio? A veces, ciertas suposiciones o pensamientos nos hacen interpretar de manera equivocada una situación y pueden detonar emociones que no ayudan y confunden más, provocando malestar y problemas.

El reto es analizar cómo las confusiones desencadenan emociones que no ayudan.

En las lecciones 6 y 7 del curso de autorregulación, estuvimos trabajando con la fase de Atención en el MAPA para navegar las emociones, ahora exploraremos la fase de Pensamiento como lo indica el diagrama.



Actividad 1. Lee con atención la siguiente historia:

La historia de la serpiente

Laura fue de vacaciones al campo. Al llegar, le advirtieron que tuviera cuidado porque ahí suele haber serpientes. En la noche, cuando entró a su habitación, entre las sombras notó un bulto enroscado en la esquina del cuarto. Se empezó a poner muy nerviosa. –¡No manches! ¡Una víbora! ¿Qué hago? ¿Y si brinca y me muerde? Quiso salir corriendo a buscar ayuda, pero dominada por el miedo y la ansiedad se tropezó y se golpeó. El miedo también la impulsó a levantarse y entre el pánico logró prender la luz. Cuando volteó vio que la serpiente no se movía. ¡Era sólo una cuerda enredada!



Actividad 2. Ahora organízate con tus compañeros en parejas y contesten las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál fue la causa principal del temor de Laura?

2. Lee el concepto clave y escribe si se relaciona con tu respuesta anterior:

3. Escribe un ejemplo donde hayas visto “serpientes” cuando en realidad había “cuerdas”. Es decir, donde hayas malinterpretado una situación, reaccionado sin cuestionar y experimentado una emoción que no te ayudó.

Escribe en un minuto
qué te llevas de la lección



Reafirmo y ordeno

Así como Laura confundió una cuerda con una serpiente, a veces malinterpretamos o confundimos algunas situaciones y experimentamos emociones que no nos ayudan. Por ejemplo, cuando te enojas al asumir que alguien te robó un libro y días después lo encuentras dentro de tu clóset. Reconocer las confusiones que detonan y caracterizan algunas de nuestras emociones nos ayudará a regularlas.

Para tu vida diaria

Identifica alguna situación que malinterpretaste:

¿Qué emociones te provocó?

¿Qué pasaría si desde el principio hubieras notadas que tenías alguna confusión?

¿Quieres saber más?

Aunque muchas veces creemos que vemos el mundo de manera objetiva, en realidad lo vemos a través de nuestros sesgos personales. Hay veces que incluso nuestro propio cerebro nos engaña, nos juega trucos que nos generan confusiones. Para saber más sobre las ilusiones que genera nuestro cerebro y reflexionar desde otra perspectiva sobre la importancia de cuestionar nuestra percepción de las cosas, te compartimos esta charla de Beau Lotto: Ilusiones ópticas que demuestran cómo vemos <http://bit.ly/2llwrOX>

Concepto Clave

Confusión.

“Decimos que estamos confundidos cuando nuestro conocimiento acerca de algo está mezclado, desordenado, incompleto y no es claro”.¹

En general, se puede decir que la confusión opera en dos niveles, aquel en donde ignoramos algunos aspectos de nuestra realidad, lo cual recibe el nombre de “confusión pasiva”; y, otro en el que no sólo ignoramos la manera en que algo existe, sino que, además, le imputamos una realidad que no le corresponde, a esto se le llama “confusión activa”.

1. Chernicoff, L. y Rodríguez, E. (2016). Trabajar y vivir en equilibrio. Transformando el ámbito laboral desde el cambio interior. Módulo 1 Panorama general: cultivar calma y discernimiento. Versión 2.4, Ciudad de México, p. 231.