

8.5

¿No será que estás exagerando?

“Cuando estás insatisfecho, siempre quieres más y más, pero cuando adiestras la alegría, puedes decirte a ti mismo: ¡Claro, ya tengo todo lo que realmente necesito!”
Dalai Lama

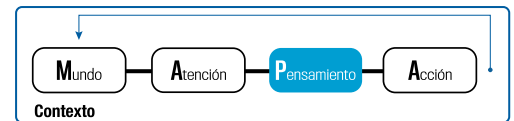
Observa esta escena: Samuel de 7 años está en el mercado mirando el trompo que tanto desea:

- Pa, ¿me la compras?
- ¿En qué quedamos? Nada de juguetes hasta tu cumpleaños.
- ¡Poor favoooooor! Es el último que te pido en la vida. Si lo tuviera, sería feliz...

¿Qué tan diferentes somos de ese niño? ¿Has sentido que lo único que necesitas para ser feliz es estar con esa persona que te gusta o salir de vacaciones? ¿Es realista pensar que sólo con eso seríamos felices?

El reto es analizar sesgos y exageraciones asociados al deseo.

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. Hay deseos que nos motivan actuar de manera muy positiva como cuando deseamos que una persona pueda recuperarse de una dificultad, o cuando queremos algún objeto y nos esforzamos para conseguirlo. Sin embargo, a veces los deseos vienen cargados de expectativas que no son realistas, que nos ciegan y nos impulsan a actuar de maneras que pueden ser perjudiciales.

Piensa en algún objeto que desees intensamente, algo que te haga pensar “si tan sólo tuviera esto, sería feliz”. Puede ser un celular nuevo, unos tenis, una guitarra eléctrica. ¿Qué cualidades tiene dicho objeto que te hacen percibirlo de esa manera? Por ejemplo: “se me vería muy bien”, “podría hablar con mi novia cuando quisiera”. Identifica al menos tres.



Actividad 2. Escoge cualquiera de las tres cualidades que elegiste para justificar tu deseo y contesta aquí o en tu cuaderno las siguientes preguntas:

- a. ¿Esta cualidad es estable y duradera o cambia con el tiempo?
- b. ¿Qué evidencia tienes para afirmar que va a cambiar o que va a permanecer sin cambios?

- c. Cuando la cualidad cambie ¿seguirás encontrando deseable lo que querías?

- d. ¿Crees que todas las personas perciban dicha cualidad de la misma manera que tú? Es decir, ¿para todos sería igualmente deseable? ¿Por qué crees que suceda esto?

Actividad 3. Discute con tu grupo qué sería lo peor que podría pasar si Samuel no lograra obtener el trompo. ¿Realmente sería tan grave? Anota aquí o en tu cuaderno tus reflexiones:

Reafirmo y ordeno

En esta variación analizamos nuestra manera de percibir algún objeto que deseamos. Desear es normal, y puede motivarnos a actuar de maneras constructivas. Sin embargo, muchas veces los deseos vienen acompañados de ideas y expectativas exageradas. Cuestionar nuestras expectativas y pensamientos asociados al deseo es una estrategia de regulación emocional que nos permite dimensionar la situación, y no dejarnos cegar y arrastrar por las promesas del deseo.

Escribe en un minuto
qué te llevas de la lección



Para tu vida diaria

Antes de sucumbir ante un deseo, o cuando identifiques que te sientes insatisfecho y que estás pensando una y otra vez en algo que deseas practica PARAR. Es decir:

Para, haz una pausa.

Atiende las sensaciones en tu cuerpo, atiende a tus pensamientos y al entorno.

Recuerda que muchas veces los deseos vienen acompañados de expectativas exageradas y pensamientos poco objetivos.

Aplica algunas de las preguntas que viste en la lección. Es decir, cuestiona qué tan objetivas son tus expectativas respecto a lo que deseas.

Regresa a lo que estabas haciendo. Toma una decisión sobre cómo vas a actuar basándote en una perspectiva más objetiva de la situación.

¿Quieres saber más?

¿Sabías qué lo niños que logran postergar aquello que desean por una recompensa mayor toman mejores decisiones cuando son adultos? Consulta el video *El cerebro inconsciente- posponer la recompensa* en la siguiente dirección: <https://www.youtube.com/watch?v=X-S-a0c-QB2s>

Concepto clave

Deseo.

Emoción que surge cuando percibimos algo como atractivo. La sensación de atracción es uno de los impulsos más fuertes que posee el ser humano. Si bien es cierto que el deseo es necesario para involucrarnos en todo tipo de actividades, puede adquirir un matiz obsesivo cuando exagera nuestras expectativas respecto al resultado que habremos de obtener, lo cual provoca dificultades. El deseo por obtener una gratificación inmediata puede ser particularmente peligroso, pues reduce nuestra perspectiva y perdemos de vista nuestras prioridades.