

11.2

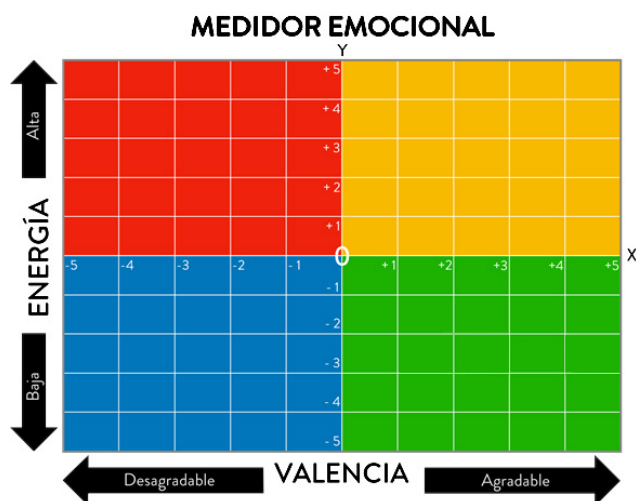
¿Qué haces cuando te sientes mal?

“Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio. En ese espacio está nuestro poder para elegir nuestra respuesta. En nuestra respuesta radica nuestro crecimiento y nuestra libertad”.

Viktor Frankl

¿Qué haces cuando sientes aburrimiento, enojo, frustración o simplemente te sientes mal? Algunas veces sabemos qué emoción experimentamos, otras, tenemos una sensación desagradable, incómoda, estamos de mal humor, decimos que nos sentimos mal, pero es posible que no identifiquemos la emoción específica que está presente. Reconocer qué sensaciones experimentamos, aunque sea en términos simples como qué tan desagradable es lo que sentimos y el nivel de energía, es muy valioso, pues nos permite generar el espacio necesario para elegir nuestra respuesta. Tenemos la posibilidad de aplicar alguna estrategia para sentirnos mejor y actuar de maneras más constructivas para nosotros y nuestro entorno. En esta lección vamos a identificar qué podemos hacer cuando nos sentimos mal.

1. Toma unos minutos para recordar una situación en la que te hayas tenido una sensación desagradable, en la última semana. Elige una situación significativa pero no muy complicada.
 - I. ¿Qué sensación experimentabas en ese momento? Aquí nos referimos a lo que sentías de manera general (cuerpo y mente). Esto es más sencillo que una emoción, sólo debes identificar por ahora qué tan desagradable era y si experimentabas mucha o poca energía. Ubica lo que sentías en el siguiente tablero¹ que probablemente ya lo conozcas de otras lecciones.



Para usarlo, lo único que tienes que saber es que a partir del centro:

- Si te mueves a la derecha y conforme avances quiere decir que la sensación era más agradable.
- Si te mueves a la izquierda y conforme avances quiere decir que la sensación era más desagradable.
- Si te mueves hacia arriba y conforme avances significa que sentías más energía.
- Si te mueves hacia abajo y conforme avances significa que sentías poca energía.

1. Marc Brackett, mood meter, Yale Center of Emotional Intelligence en <http://ei.yale.edu/mood-meter-overview/>

II. ¿Qué emoción consideras se relaciona con lo que sentías en ese momento?

III. ¿Qué hiciste o qué dijiste?

2. Estrategias útiles para los momentos en que nos sentimos mal. En equipos de tres personas discutan y anoten en la tabla correspondiente qué estrategias podrían ser útiles para manejar los momentos en que nos sentimos mal.

Cuadrante rojo	Quando se tiene una sensación desagradable y con mucha energía.
Algunas de las emociones que se pueden experimentar son:	<i>Inquietud, irritabilidad, preocupación, enojo, frustración, susto, ira, indignación.</i>
<p>Estrategias útiles Anoten aquí sus propuestas. Ejemplo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aprender a calmarme. 2. Atender las sensaciones físicas de mi cuerpo. <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	

Cuadrante azul	Quando se tiene una sensación desagradable y con poca energía.
Algunas de las emociones que se pueden experimentar son:	<i>Tristeza, aburrimiento, desaliento, pesimismo, decepción, desamor, desgana, nostalgia.</i>
<p>Estrategias útiles Anoten aquí sus propuestas. Ejemplo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hacer ejercicio. 2. Hablar con un amigo. <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	

3. Cuando vuelvas a sentir la emoción que recordaste en la actividad 1, ¿qué estrategia utilizarías para manejar mejor la situación? Explica por qué.

Resumen:

Cuando aprendemos a identificar lo que sentimos y a nombrar las emociones que experimentamos, estamos construyendo el principio de la inteligencia emocional. A partir de este conocimiento, podemos aplicar estrategias para mantener o aumentar algunas emociones y para disminuir o cambiar otras. Cuando se trata de emociones que no se sienten bien y tienen un alto nivel de energía, como el enojo o la frustración, es útil hacer una pausa y tomar distancia para elegir cómo responder. Podemos utilizar estrategias como atender las sensaciones del cuerpo, aprender a calmarnos y reinterpretar la situación. Cuando sentimos emociones como el aburrimiento o la tristeza podemos activarnos, hablar con nuestros amigos, salir a caminar y cambiar nuestro punto de vista. Conocer distintas estrategias de regulación emocional es como tener una caja de herramientas para sentirnos mejor cuando lo necesitamos.





GLOSARIO



Estrategia de regulación emocional.



Se refiere a acciones o procesos que buscan regular la intensidad, duración, frecuencia o forma de responder ante las emociones para favorecer el bienestar personal, el aprendizaje, la convivencia y el logro de metas.²

Para tu vida diaria

Llena la tarjeta MEROP para trabajar esta semana. Piensa en una meta y escribe un plan utilizando alguna estrategia de regulación emocional y aplícalo cuando sientas la emoción que mencionaste en la actividad 1.

ME  Meta: _____ 

R  Mejor Resultado: _____ 

O  Obstáculo: _____ 

P Plan:

Si _____ entonces voy a _____

Obstáculo (cuándo y dónde) Acción (para vencer el obstáculo)

¿Quieres saber más?

Puedes ver el video con las recomendaciones que nos da Elsa Punset para no ser controlados por la ira. Hacer una pausa, buscar un entorno tranquilo y hacer ejercicio son algunas de las estrategias que nos propone para poder tomar decisiones más conscientes y constructivas para todos. Búscalo en YouTube como “Ira Elsa Punset” o [haz clic aquí](#).

2. J. Gross (2015), Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <http://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>