

11.3

Si puedes, evita la situación

“Una retirada a tiempo
es una victoria”.
Napoleón Bonaparte

¿Te ha pasado que “explotas” ante ciertos comentarios? ¿O que algunas situaciones te ponen los “nervios de punta” con sólo imaginarlas? Cada uno de nosotros tenemos nuestros botones, es decir, estímulos o circunstancias que sobrepasan nuestros recursos internos (fortalezas, herramientas o características cognitivas, emocionales y sociales), haciéndonos perder el control. Cuando algo toca nuestros puntos débiles es como si alguien estuviera presionando un botón que dispara las emociones. Sin embargo, muchas veces estas reacciones, lejos de ayudarnos a resolver el conflicto, tienden a complicar las cosas. En esta lección aprenderemos a identificar aquellas situaciones que nos rebasan y, así, tratar de evitarlas para no ser “arrastrados” por aquellas emociones que generan reacciones destructivas. Retirarnos a tiempo puede evitar daños mayores.

1. Identifica uno de tus botones, es decir, un estímulo o circunstancia que normalmente te mete en problemas. Observa el ejemplo siguiente y úsalo como modelo para contestar el ejercicio.

Ejemplo de Ximena:

Cuando me desvelo viendo películas (botón)
me siento cansada e irritable (emoción)
Lo cual, me hace actuar agresivamente (respuesta conductual)



Tu botón:

Cuando _____

me siento _____

Lo cual, me hace actuar _____

2. Discutan en grupos de cuatro personas el ejemplo de Ximena a fin de completar el siguiente enunciado:

I. Sin duda, la estrategia más simple para Ximena sería retirarse o suspender el estímulo que le genera irritación. En este sentido, Sun Tzu, personaje importante de la historia de la Antigua China recomendó: “Si [...] tus fuerzas, tu estrategia y tu valor son menores que las de tu adversario, entonces debes retirarte y buscar una salida”. En este sentido, retirarme de una situación que me sobrepasa no es lo mismo que huir de un problema, porque:

3. A manera personal, escoge alguno de los botones que mencionaste anteriormente y elabora tu propia estrategia.

Cuando _____
(botón)

Voy a _____
(forma de evitarlo)

Para poder sentirme _____
(emoción)

GLOSARIO

Botones.

También llamados fibras sensibles o puntos débiles. Se trata de situaciones que desbordan nuestras emociones, haciéndonos reaccionar de manera exagerada.¹

1. L. Chernicoff, A. Jimenez, D. Labra y E. Rodríguez (2015), Trabajar y vivir en equilibrio. Transformando el ámbito laboral desde el cambio interior. Módulo 2 Cómo trabajar con las emociones: autoconocimiento y autorregulación. Versión 2.1, Ciudad de México, p. 206.

Resumen:

Es común que nuestros puntos débiles, a los que también llamamos botones, nos metan en todo tipo de problemas. Cuando estamos distraídos es más fácil que dichos estímulos generen emociones que nos desbordan, haciéndonos reaccionar de manera exagerada. Sin embargo, al identificar y analizar el alto costo que tienen dichos botones en nuestras vidas, será más fácil establecer la determinación para evitarlos cuando sea posible. Reconocer nuestros botones es una fuente de fortalezas porque nos permite entender qué podemos hacer y qué aspectos necesitan de nuestro esfuerzo.

Escribe ¿qué te llevas de esta lección?

Para tu vida diaria

Identifica otros dos botones y reflexiona sobre los conflictos en los que te han metido e intenta alejarte de las circunstancias que los propician durante esta semana. Anota aquí tu experiencia:

¿Quieres saber más?

Si te interesa, puedes ver este video llamado *¿Sabes cuál es el origen de la expresión “perder los estribos”?* en el que se explica la procedencia de dicha expresión, la que utilizamos cuando nuestros botones nos han hecho perder el control de nosotros mismos. [Haz clic aquí.](#)