

11.3

Si puedes, evita la situación

Introducción

En ocasiones hemos estado expuestos a situaciones difíciles y tóxicas que superan nuestra capacidad para manejarlas adecuadamente. Se trata de “botones” que al activarse disparan en nosotros todo tipo de emociones que generan reacciones destructivas (dolor, frustración, impotencia, ansiedad, tristeza, etc.). Sobre todo en un inicio, nuestra capacidad para lidiar con tales emociones es muy limitada y con facilidad nos arrastran. Por ello, tomar distancia de los factores externos que las catalizan resulta una estrategia muy sana y efectiva. En efecto, no podemos decir que alejarnos de los disparadores es una estrategia que resolverá el problema de raíz pero, sin duda, minimizará los efectos nocivos de ser arrastrados por nuestras emociones y nos dará el espacio para trabajar con sus verdaderos orígenes. Lo que haremos en esta lección será identificar aquellas situaciones que nos rebasan y generar un plan para evitar exponernos a sus complicaciones cuando sea posible.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes elaboren un breve plan de acción para evitar situaciones que sobrepasen sus capacidades internas.

¿Por qué es importante?

Porque les permite establecer un manejo adecuado de sus emociones y comportamiento.

Conceptos clave

Botones.

Estructura de la sesión y recomendaciones específicas

2 min.

Un momento de atención:
Atender el respirar por un minuto.

- Comenzamos por ajustar la postura: la espalda erguida y el cuerpo relajado.
- Por un momento dirigimos la totalidad de nuestra atención a las sensaciones que provoca el aire al entrar y salir por nuestras fosas nasales.
- Cualquier otro estímulo diferente a estas sensaciones en la nariz (como sonidos, movimiento o incluso ideas que surjan en la mente) será algo que identifiquemos como una distracción y que soltaremos muy suavemente.
- Si te distraes, no te preocupes, es normal, sólo suelta la distracción y regresa a la respiración.

“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)



www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 1

2 min.

Introducción para los estudiantes

Invita a los estudiantes a leer la introducción de la lección.

- También la puedes leer tú, comentarla con tus propias palabras o leerla junto con los estudiantes.

4 min.

Actividad 1:

Pídeles que identifiquen dos de sus botones más recurrentes y las emociones que los acompañan.

- Puedes leer en voz alta el ejemplo de Ximena para clarificar lo que se busca con este ejercicio.
- En el espacio que sigue a “cuando”, deberán anotar un botón en particular.
- En el espacio para “me siento”, deberán a notar la emoción que proviene del botón mencionado: triste, ansioso, confundido, etcétera.
- En el espacio consecutivo a “lo cual me hace actuar”, deberán poner la conducta que provoca la emoción mencionada.

5 min.

Actividad 2:

Solicita que formen grupos de cuatro personas para discutir el caso de Ximena y responder las siguientes preguntas.

- En la primera pregunta se les pide que lleguen a un consenso sobre la estrategia que podría utilizar Ximena para evitar el surgimiento de emociones que te pueden llevar a actuar de manera destructiva. .

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:

1. 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 evitarte)

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. Cherrecoff, A. Jiménez, 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.



4 min.

Actividad 3:

Pídeles que hagan un plan de respuesta.

- La segunda, que reflexionen sobre una oración de Sun Tzu, personaje importante en la historia de la Antigua China, y que distingan la diferencia entre retirarse de los problemas cuando no se tienen las herramientas para enfrenarlos y huir de ellos.

- En el espacio que sigue a “Cuando surja en mí” deberán anotar el botón de una emoción que genera reacciones destructivas.
- Después de “Voy a” que escriban lo que deberán hacer o dejar de hacer para evitar el detonador de dicha emoción.
- Después de “Para poder sentirme” anotarán la emoción que sustituirá a la emoción antes mencionada.



Si puedes, evita la situación

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.](#)



CONSTRUYE T

www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 3

2 min.**Resumen:**

Pregunta si a alguien le gustaría leerlo. En caso de que nadie se anime, léelo tú mismo.

1 min.**Escribe ¿qué te llevas de esta lección?:**

Pide que escriban en un minuto qué se llevan de la lección. Fin de la lección.

Aplicaciones para el aula y tu vida diaria

Puedes hacer un plan de acción para evitar una situación que dispare alguno de tus botones en las clases. Puedes llevar un registro aquí:

Cuando surja en mi (botón)

Voy a (forma de evitarlo)

Para poder sentirme (emoción)

Además de evitar el conflicto, existen muchas otras estrategias para lidiar con los conflictos. Una de ellas es la confrontación. Te recomendamos que revises los siguientes materiales para que cuentes con mayor información al respecto:

- Artículo: *Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman*. Puedes verlo haciendo [clic aquí.](#)
- Artículo: *Estrategias de afrontamiento en adolescentes*. Puedes verlo [haciendo clic aquí.](#)
- Video: *Estilos de Afrontamiento*. [Haz clic aquí.](#)

Evaluación de la sesión

De acuerdo a las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Los estudiantes elaboraron un plan de acción para evitar las situaciones que los sobrepasan.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en la lección.					
Se logró un clima de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al impartir la lección?					
Descripción de dificultades y áreas de oportunidad					
Observaciones o comentarios de la sesión					