

## 11.4

## “Houston, ¡tenemos un problema!”

## Introducción

La capacidad de imaginar futuros posibles y planear de antemano cómo queremos actuar ante cierto estímulo se llama prospección. El primer paso es contrastar la situación actual, es decir, el escenario que queremos modificar con el que nos gustaría tener. Para lograrlo, podemos trazar un plan y prever obstáculos posibles y maneras de superarlos. La prospección es una habilidad que los jóvenes pueden aprender, entrenar con la práctica y utilizar en esos momentos emocionales críticos para “salvarse” de no ser arrastrados por sus emociones y sus consecuencias. Si la supervivencia de la tripulación del Apolo 13 fue uno de los triunfos más celebrados del siglo XX; lograr que los jóvenes se puedan autorregular ¿no sería el triunfo más celebrado de la educación del siglo XXI? En esta lección tendrás la oportunidad de que tus estudiantes aprendan una estrategia puntual que pueden utilizar para no ser controlados por la emoción.

## ¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes establezcan un plan para actuar de una manera diferente ante una emoción.

## ¿Por qué es importante?

Porque hacerlo les abre la oportunidad para autorregularse emocional y conductualmente.

## Conceptos clave

Prospección.

“Locura es hacer lo mismo una y otra vez, esperando resultados distintos”.  
Anónimo

“Houston, ¡tenemos un problema!”. La popular frase fue pronunciada el 13 de abril de 1970 por los astronautas de la nave espacial Apolo 13, quienes se vieron forzados a abandonar sus planes de hacer el tercer alunizaje tripulado debido a la explosión de los tanques de oxígeno. Las células de combustible que proporcionaban electricidad, agua, oxígeno y luz fallaron cuando los astronautas se encontraban a 320 000 km de la Tierra. A partir de ese momento su único objetivo fue regresar vivos a casa. El plan de rescate consistió en utilizar el módulo lunar Acuario como bote salvavidas. La supervivencia de la tripulación del Apolo 13 fue uno de los triunfos más celebrados de los vuelos espaciales estadounidenses del siglo XX.<sup>1</sup>

En este caso los astronautas contaron con todo un equipo de científicos que coordinó un plan para salvarlos. ¿Pero qué hubiera pasado si la comunicación no hubiera funcionado?. En misiones de este estilo, siempre se idea un plan para saber qué hacer en situaciones de peligro. Nosotros podremos no estar en una misión a la luna, pero tener un plan para lidiar con situaciones que nos provocan emociones que nos arrastran, nos puede salvar el día. Esa será la misión de esta lección.

## Estructura de la sesión y recomendaciones específicas

3 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:**

Solicita que reflexionen y escriban sobre una situación emocional que les cause problemas. Enfatiza que seleccionen una situación significativa pero no complicada o de gravedad.

- Puedes revisar con ellos el ejemplo en su lección o dar un ejemplo personal.



<sup>1</sup> <https://www.muyinteresante.es/ciencia/articulo/la-frase-houston-tenemos-un-problema-cumple-40-anos>

- Al dar el ejemplo enfatiza que el dejar-se llevar por la emoción tiene efectos negativos tanto para la persona que la experimenta como para los demás involucrados.

10 min.

### Actividad 2:


Pide que reflexionen y completen su formato MEROP.


- Puedes revisar junto con ellos el ejemplo de su lección o dar uno propio.
- En el inciso II, solicita que imaginen el mejor resultado posible, cómo quisieran que dicha situación fuera diferente. Haz hincapié en que la diferencia que buscamos radica en cambiar la forma en que se reacciona ante una emoción, no en que los demás involucrados actúen de forma diferente. Para aclarar la respuesta que se busca puedes comentar el ejemplo en su lección: *Quisiera que cuando mi hermano tomara mis cosas, aunque me moleste, mi reacción no fuera gritarle. No me siento bien cuando le grito.*
- No se trata de dar una respuesta en la que el cambio tenga que ver con el comportamiento de los otros, porque eso es algo sobre lo que no tenemos control. Por ejemplo: *Quisiera que mi mamá le prohíba a mi hermano tomar mis cosas y que ya no las use.*


1. Piensa en un momento en que alguna emoción te hace actuar de forma que te cause problemas o de la cual después te arrepientes. Por ejemplo: *Me enoja que mi hermano pequeño tome mis cosas, cuando lo hace le grito y después me siento mal y me regañan.*
  - I. Escribe la situación:
2. Establece un plan de acción para actuar de manera diferente ante la emoción: reflexiona y completa el formato MEROP.
  - I. Comienza por definir tu meta. Por ejemplo: *Quiero llevarme mejor con mi hermano.*
  - II. ¿Cuál podría ser el mejor resultado? Por ejemplo: *Me siento tranquilo y puedo conversar con mi familia.*
  - III. ¿Qué obstáculo se podría presentar? Por ejemplo: *Cuando llego a casa mi hermano está usando mis cosas y me empiezo a enojar.*
  - IV. Establece el plan. Ejemplo: *Si llego a mi casa y veo que mi hermano tomó mis cosas, aunque me enoje, no le voy a gritar. Voy a PARAR y sentir mi respiración, y si no voy a usar mis cosas se las puedo prestar un rato.*

#### GLOSARIO

**Prospección.**  
Es la capacidad de imaginar futuros posibles y planear de antemano cómo queremos actuar ante cierto estímulo. La prospección se puede desarrollar deliberadamente para que favorezca la regulación emocional y el logro de metas. Para ello es útil el entrenamiento de la atención, pues es más probable que recordemos cómo deseamos actuar ante una situación una vez que hemos interrumpido el modo de actuar en automático.<sup>2</sup>

**ME**  Meta: \_\_\_\_\_

**R**  Mejor Resultado: \_\_\_\_\_

**O**  Obstáculo: \_\_\_\_\_

**P** Plan: \_\_\_\_\_

Si \_\_\_\_\_ entonces voy a \_\_\_\_\_

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

2. A. L. Duckworth, T. S. Gendler y J. J. Gross (2014). Self-Control in School-Age Children. *Educational Psychologist*, 49(3): 199-217.

- En el inciso III haz énfasis en que tener un plan es un paso muy importante, pues considerar los obstáculos a los que se pueden enfrentar les permite estar preparados para sortear la dificultad.
- Si tienes tiempo, puedes invitar a un par de estudiantes a compartir sus planes y los posibles obstáculos que se puedan presentar.

“Houston, ¡tenemos un problema!”

### Resumen:

Hay situaciones que nos provocan emociones y reaccionamos de formas destructivas. En esta lección hicimos un plan para que cuando esa situación ocurra podamos recurrir a él a fin de que la emoción no nos controle. Esta habilidad se llama prospección y es fundamental para la autorregulación. Para elaborar un plan de acción es importante que pensemos en lo que queremos lograr y en los posibles obstáculos que se pueden presentar. “Contrastar mentalmente el futuro deseado con la realidad ayuda a las personas a descubrir lo que realmente desean, a seleccionar sabiamente y a comprometerse con acciones para lograrlo”.<sup>3</sup> Planear qué hacer en situaciones que usualmente generan emociones que nos llevan a reaccionar de manera destructiva nos ayudará a liberarnos de su poder y lograr nuestras metas.



### Para tu vida diaria

Proponte, durante esta semana, cada vez que identifiques la emoción, poner en práctica tu plan. Al finalizar la semana, tal vez, notarás cómo has aprendido a actuar de manera diferente ante tus emociones.

### ¿Quieres saber más?

Si quieres conocer la historia del *Apolo 13* y de esta famosa frase: “Houston, ¡tenemos un problema!” puedes ver la película llamada *Apollo 13* dirigida por Ron Howard. Puedes también buscar en tu navegador del video titulado, *La Conquista del Espacio - Houston, tenemos un problema 10/26*, o [dar clic aquí](#).

3. G. Oettingen, y K.M. Raininger (2014). The power of prospection: mental contrasting and behavior change, en DOI 10.1111/spc3.12271, recuperado 21 abril 2016.



[www.sems.gob.mx/construyet](http://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

Cuando comparamos o contrastamos la situación que queremos lograr con nuestra situación actual, permitimos la transformación de los pensamientos sobre el futuro deseado en metas. Al identificar y prever los obstáculos posibles podemos planear acciones específicas a realizar para superarlos. Seguir esta estrategia es la forma más efectiva para transformar las fantasías en realidad.<sup>1</sup>

Idea tu propio plan para “salvarte” de esos momentos emocionales y pónlo en práctica. Recuerda que para ello es útil el entrenamiento de la atención, pues es más probable que recordemos cómo deseamos actuar ante una situación una vez que hemos interrumpido el modo de actuar en automático, característico de la distracción. Ayuda a tu grupo a crear planes para situaciones emocionales que se puedan presentar en el salón de clases por ejemplo: el plan para “salvarnos” de los nervios en el examen.

1. Ducksworth et al. (2013), From Fantasy to Action: Mental Contrasting With Implementation Intentions (MCII), Improves Academic Performance in Children. *Social Psychological and Personality Science*, 4(6): 745–753.

## 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 establecieron un plan para actuar de una manera diferente ante una emoción.					
Los estudiantes mencionaron un obstáculo que pueden enfrentar al intentar poner en práctica su plan.					
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					