

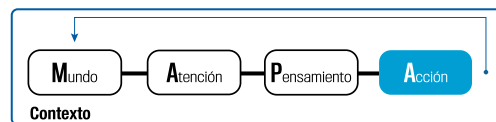
11.5

Aguantarme las ganas

“Considero más valiente al que vence sus deseos que al que conquista a sus enemigos; porque la victoria más difícil es sobre uno mismo.”
Aristóteles

Me prometí no llamarle a mi expareja pues sé que no estamos bien juntos y no quiero regresar a esa relación. Esta tarde sentí soledad y le marqué. Al final de la llamada, no sólo sentí soledad, sino también confusión e intranquilidad. ¿Te ha pasado algo así? Satisfacer un deseo momentáneo puede complicar las cosas, nos puede llevar a confundir nuestras metas y el camino que tenemos que recorrer para alcanzarlas. El reto es aplicar la técnica MEROP para idear un plan a fin de evitar comportamientos dañinos.

En las lecciones 8, 9 y 10 del curso de autorregulación estuvimos trabajando con la fase de Pensamiento en el MAPA para navegar las emociones, ahora exploraremos la fase de **Acción** como lo indica el diagrama.



Actividad 1

Piensa en un momento en que te hayas dejado llevar por ciertas emociones y tu comportamiento haya tenido consecuencias que no deseabas. Tal vez pasaste por encima de lo que te habías propuesto hacer o se complicaron las cosas para ti o para otros. Ahora, responde las siguientes preguntas aquí o en tu cuaderno.

¿Cuál fue la emoción que sentiste?

→

¿Qué hiciste al sentir esa emoción?

→

¿Qué consecuencias tuvo tu forma de actuar?

La próxima vez que te encuentres en una situación similar simplemente detente ¡No lo hagas! o ¡haz otra cosa en su lugar! Tener un plan para el momento en que se presente esa situación, te ayudará a lograrlo.

Utiliza la tarjeta MEROP para hacer tu plan.

Lee el ejemplo de Alejandra:

Meta: No llamarle a mi expareja cuando me siento sola porque no es una relación en la que me sienta bien.

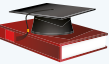
Mejor Resultado: Estar tranquila y no llamarle.

Obstáculo: Cuando me siento sola, surge en mí la necesidad de hablarle.

PLAN: Si me siento sola **entonces voy a** llamarle a Paula. Le voy a decir que si podemos salir juntas y platicar.


Completa tu tarjeta MEROP

M




ME Mi meta es: _____

R




R Mejor resultado: _____

O



O Obstáculos _____

P



P Plan: _____

Si _____

Obstáculo (cuándo y dónde)

entonces voy a _____

Acción (para vencer el obstáculo)

Actividad 2.

En equipos de tres personas compartan las estrategias o planes que conocen para evitar conductas dañinas.

Reafirmo y ordeno

Decimos que nos “aguantamos las ganas”, para referirnos a la capacidad de regular nuestra conducta cuando tendemos a caer en comportamientos que nos perjudican y dañan. Esto no es sencillo, implica actuar en la última fase del **MAPA para navegar tus emociones (Acciones)**. Sin embargo, cuando estamos a punto de actuar de forma que no nos beneficia y logramos detenernos o hacemos otra cosa, contribuimos a cambiar el hábito. Hacer algo distinto por esta vez y repetirlo disminuye la probabilidad de que actuemos de la manera no deseada en el futuro.

Escribe en un minuto
qué te llevas de la lección



Para tu vida diaria

Aplica la estrategia de PARAR cuando sientas que estás a punto de caer y crees que no puedes “aguantarte las ganas”. Recuerda que para aplicar esta estrategia hay que:

- **P**arar por un momento.
- **A**tender a lo que estás sintiendo.
- **R**ecordar qué quieres evitar y que tienes un plan para ello.
- **A**plicar tu plan “Si ..., entonces voy a ...”
- **R**egresar a lo que estabas haciendo.

¿Quieres saber más?

Puedes consultar este video del Programa *Redes* donde aprenderás técnicas muy sencillas para resistirte a los comportamientos dañinos y que queremos evitar. Puedes buscarlo en esta dirección:

<https://www.youtube.com/watch?v=l8dPBsdORxc>

Concepto clave

Comportamiento dañino.

Se refiere a una conducta que el individuo ha identificado que puede tener consecuencias adversas en alguna esfera de su bienestar (físico, emocional, social, profesional o material) o el de los demás.