

# 12.1

## Estrategias que contribuyen al bienestar

“Las personas que creen que tienen el poder de ejercer en cierta medida control sobre sus vidas son más saludables, más efectivas y más exitosas que aquellas que no tienen fe en su capacidad para efectuar cambios en sus vidas”.

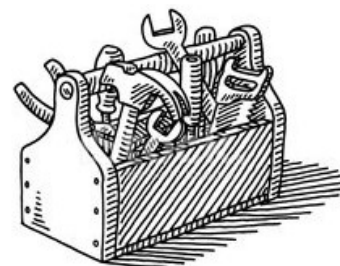
Albert Bandura

¡Puedo regular mis emociones para sentirme bien, alcanzar mis metas, relacionarme mejor con otros y enfrentar las dificultades! Pero... ¿cómo lo he hecho? Has aprendido ya varias estrategias de regulación emocional, ¿las recuerdas? Tenerlas presentes es como tener a la mano una caja de herramientas para utilizarlas cada vez que lo necesites, dependiendo de la situación y de lo que mejor te funcione.

**El reto es** enlistar las estrategias que contribuyeron a tu bienestar emocional.

### Actividad 1.

Enlista las estrategias de regulación emocional que has visto en el curso, su descripción y algunos ejemplos con ayuda de la siguiente tabla. Puedes usar tus notas o consultar las lecciones pasadas para hacerlo.



Familia de estrategias (MAPA)	Nombre y descripción de la estrategia	Ejemplos de cómo usar la estrategia
<b>MUNDO</b> Trabajar con la situación.	<b>Identificar botones</b> Se trata de identificar situaciones que frecuentemente desencadenan emociones que no me ayudan.	<hr/> <hr/> <hr/>
	<b>Evitar o modificar la situación</b> <hr/> <hr/> <hr/>	1. Me siento hasta adelante en el salón para evitar platicar con otros.  2. Apago el teléfono por una hora o hasta que termine la tarea.
<b>ATENCIÓN</b> Regular la atención.	<b>Atender al cuerpo</b> Llevo mi atención a las sensaciones en el cuerpo como la temperatura, cosquilleos, vibración, etcétera.	<hr/> <hr/> <hr/>

<p><b>PENSAMIENTO</b> Cambiar los pensamientos y la manera de interpretar lo que sucede.</p>	<p><b>Cambiar mis pensamientos o mi interpretación de la situación</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar la confusión para dejar de ver serpientes donde sólo hay cuerdas.</li> <li>2. Distinguir mi interpretación de la realidad.</li> <li>3. Identificar cuando una emoción es útil y cuando no me ayuda.</li> </ol>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p><b>ACCIÓN</b> Modificar la conducta.</p>	<p><b>Modificar la conducta</b></p> <hr/> <hr/> <hr/>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Me abstengo de contestar de manera agresiva cuando siento enojo.</li> </ol>

**Actividad 2.**

Contesten la siguiente pregunta.

¿Qué estrategia(s) de regulación emocional de las que enlistaste en la tabla han contribuido a tu bienestar emocional? Ejemplo: *Cambiar los pensamientos, pues a veces mi enojo o mi miedo se reducen cuando me doy cuenta de que estoy viendo “serpientes” donde no las hay.*

---

---

---

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección




---

---

---

---

---

---

**Reafirmo y ordeno**

Es muy importante tener presentes las estrategias de regulación emocional que has aprendido. Si las aplicas constantemente se convertirán en tus mejores aliadas para regular tu mundo emocional y contribuir a tu bienestar día con día.

### Para tu vida diaria

Comparte con tu familia esta lista de estrategias de regulación emocional y pregúntales cuál o cuáles de ellas han utilizado o les gustaría utilizar y por qué. Anota aquí lo que te llame la atención de sus respuestas.

---



---



---



---



---

### ¿Quieres saber más?

Saber aplicar estrategias de regulación emocional es fundamental en el desarrollo de la inteligencia emocional. En este video titulado “¿Qué es la inteligencia emocional?” puedes ver qué tan importante es este tipo de inteligencia y qué otras maneras tenemos de cultivarla. Puedes activar los subtítulos en español en la barra inferior del video.

<https://www.youtube.com/watch?v=LgUCyWhJf6s>

### Concepto Clave

#### Estrategias de regulación emocional.

Estrategias para transformar nuestro vínculo con las emociones, sin reprimirlas ni dejarnos llevar por ellas