

## 12.2

## Emociones frecuentes y cómo regularlas

“Aquel día descubrí que mi único rival no eran más que mis propias debilidades, y que, en éstas, está la única y mejor forma de superarnos”.

Walt Disney.


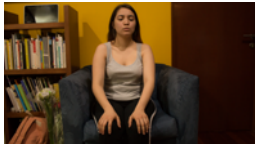

Pedro estaba en casa de su vecino Juan y su hermana María, en casa de otra vecina llamada Ivette. De repente escucharon la alarma sísmica y todos salieron del edificio. Pedro y María ya habían hecho un plan de acción con sus padres, así que ambos se dirigieron al punto de reunión acordado. Todos vivieron momentos de tensión, pero hicieron caso a lo planeado, y se reencontraron sanos, salvos y unidos.

Como ves, es mejor planear a que te tomen las cosas por sorpresa. Lo mismo sucede con las emociones, si haces un plan de acción para regularlas, no te sorprenderán y sabrás cómo actuar de mejor manera.

**El reto es** que elabores un plan de acción que permita regular tus emociones más frecuentes.

### Actividad 1. De forma individual, lee los casos de Rosa y Ernesto y responde la pregunta.

- a. Rosa y Ernesto van a presentar una exposición en la clase de Historia. Los dos se ponen nerviosos al hacer presentaciones. Previo a la actividad, cada uno actúa de manera diferente.

		Acciones										
Rosa	Elabora plan de acción 	<p>En las últimas 3 semanas, Rosa ha llevado un <i>Diario Emocional</i><sup>1</sup> que la ha ayudado a conocerse y a reconocer qué pensamientos y qué emociones le causan nerviosismo y ansiedad.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Fecha</th> <th>Situación</th> <th>¿Qué he pensado?</th> <th>¿Qué he sentido?</th> <th>¿Cómo he reaccionado?</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>Se ha dado cuenta que una situación que le ocasiona estar nerviosa es hablar enfrente de mucha gente, y, por ende, en esta ocasión antes de empezar su exposición, ha decidido emplear la técnica de <i>atención a la respiración</i><sup>2</sup> para enfocar su atención en su objetivo y calmarse antes de presentarse ante el grupo.</p>  <p>Se presenta a la exposición tranquila.</p>	Fecha	Situación	¿Qué he pensado?	¿Qué he sentido?	¿Cómo he reaccionado?					
Fecha	Situación	¿Qué he pensado?	¿Qué he sentido?	¿Cómo he reaccionado?								
Ernesto	No elabora plan de acción 	Se presenta a la exposición nervioso.										

- b. ¿Qué consecuencias piensas que obtuvo cada uno como resultado de la preparación que tuvo antes de la exposición?

1 Para recordar esta herramienta, se recomienda revisar la lección 4.2 Mi diario emocional. Recuperada de: [http://www.construye-t.org.mx/resources/pdf/lecciones/leccion4/autorregulacion/4.2\\_E\\_Mi\\_diario\\_emocional.pdf](http://www.construye-t.org.mx/resources/pdf/lecciones/leccion4/autorregulacion/4.2_E_Mi_diario_emocional.pdf)

2 Para recordar la técnica se recomienda revisar la Lección 4.3. La atención se puede entrenar. Recuperada de: [http://www.construye-t.org.mx/resources/pdf/lecciones/leccion4/4.3\\_E\\_La\\_atencion\\_se\\_puede\\_entrenar\\_Comunicacion.pdf](http://www.construye-t.org.mx/resources/pdf/lecciones/leccion4/4.3_E_La_atencion_se_puede_entrenar_Comunicacion.pdf)

**Actividad 2. De forma individual, aquí o en tu cuaderno contesta las preguntas y elabora un plan de acción.**

a. Reflexión

Menciona una emoción que frecuentemente no te ayuda.	¿En qué situaciones suele presentarse?
_____	_____
_____	_____

b. Usando esa misma emoción. Haz un plan de acción en el siguiente esquema (sigue el orden de la numeración para responder las preguntas):

Mi objetivo es regular mi emoción:

1. Cuándo tengo esa emoción ¿cómo me comporto?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. ¿Qué puedo hacer para modificar la emoción?

\_\_\_\_\_

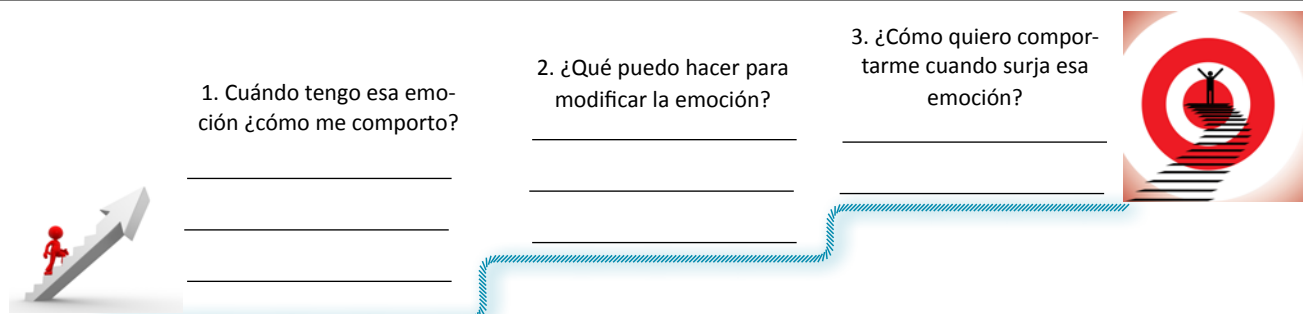
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. ¿Cómo quiero comportarme cuando surja esa emoción?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



c. ¿En qué crees que te beneficie tener un plan de acción para regular esa u otras emociones cuando lo necesites?

### Reafirmo y ordeno

A lo largo de las lecciones se te han brindado algunas estrategias y herramientas que te pueden ayudar a regular tus emociones. En esta lección queremos que las recuerdes y que hagas un plan de acción que te permita tenerlas presentes para emplearlas cuando las necesites. Cabe señalar que hay otras técnicas que tú mismo puedes inventar o investigar, el consejo es que utilices las que más te acomoden para que aprendas a manejar tus emociones y no al revés.

Lo ideal, es que cuando aparezca una emoción, logres pasarla por el filtro de la razón o pensamiento. Aprender a regular tus emociones, siempre será positivo y a medida que conozcas cómo dominar adecuadamente algunas técnicas, podrás reducir tus niveles de tensión, y a comprender mejor tus propias emociones y las de los demás logrando tener mejores relaciones con otras personas.

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Para tu vida diaria

En familia, cada uno identifique qué emoción que no les ayuda aparece de forma frecuente. Hagan un plan de acción para regularla y compartan las estrategias que utilizan en su plan.

### ¿Quieres saber más?

Te recomendamos poner en práctica alguna estrategia de regulación emocional con un ejercicio de atención a la respiración, mientras ves este vídeo con el poema “Dentro de tí está el secreto”, del poeta mexicano Amado Nervo. Recuerda que en el camino de la autorregulación eres tú quién lidera.

<https://www.youtube.com/watch?v=-bA-gA5ta3Sw>

### CONCEPTO CLAVE

**Plan de acción:**

Se refiere a una estrategia que prioriza los pasos a seguir más importantes para cumplir con ciertos objetivos y metas. Es una guía que organiza y da estructura para cumplir con un objetivo.