

# 12.5

## ¿Qué tanto cambié?

“Nosotros, los de entonces,  
ya no somos los mismos”.  
Pablo Neruda

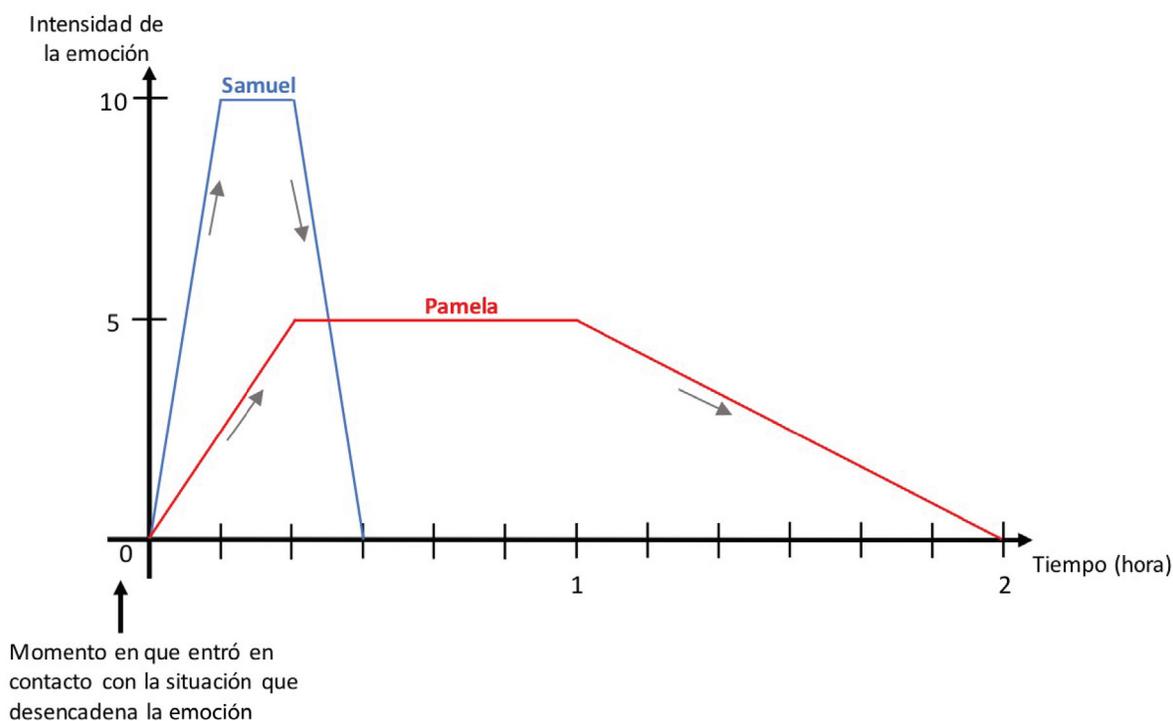
¿Acaso notas cuánto creces cada día? Lo más probable es que al mirarte en el espejo pienses que eres siempre la misma persona. No es tan fácil percibir que estamos en continua transformación, sobre todo cuando el cambio es paulatino. ¿Qué pasaría si al inicio del año pintaras una marca de tu estatura en la pared y al cabo de uno meses pusieras otra? Naturalmente, notarías cuánto has crecido. Sucede igual con nuestro mundo emocional, veamos qué tanto hemos cambiado.

**El reto es** demostrar el grado en que lograste incorporar las estrategias aprendidas en el curso para regular las emociones.

### Actividad 1.

Pamela y Samuel representaron un evento de enojo en una gráfica antes de tomar el curso de autorregulación. Lee las siguientes observaciones sobre la gráfica:

- El eje vertical indica la intensidad con la que se experimentó la emoción (escala de 1 a 10).
- El eje horizontal hace referencia al tiempo que duró la emoción (de 0 a 2 horas).
- El tiempo que tardó la emoción en surgir (línea inclinada ascendente ↗).
- La recuperación de la emoción (línea inclinada descendente ↘).



Con base en la gráfica de Pamela y Samuel, analiza las siguientes preguntas y comparte tus respuestas con un compañero:

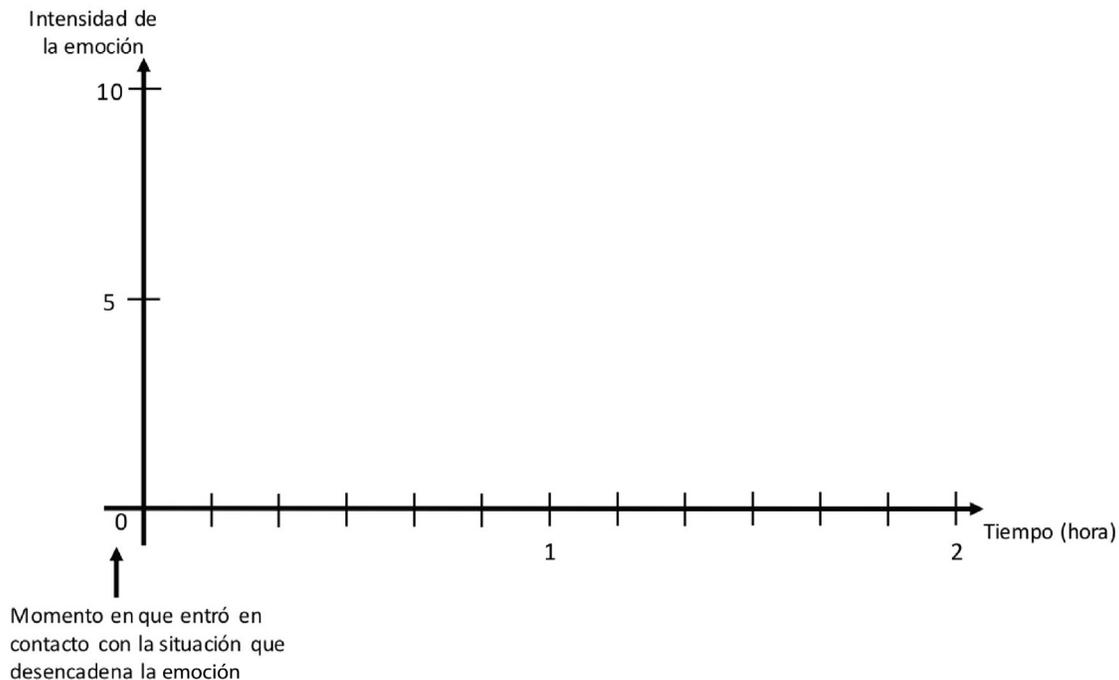
- ¿Quién se enoja con mayor intensidad?
- ¿A quién le duró más el enojo?
- ¿A quién se le baja el enojo más rápido?
- ¿A qué te imaginas que se debe la diferencia entre Pamela y Samuel?

### Actividad 2.

De manera individual, resuelve el siguiente ejercicio con base en las instrucciones que te da el profesor.

- Elige una emoción que no te ayude con la que hayas trabajado a lo largo del curso.

- Piensa en una situación en la que hayas experimentado esa emoción antes de tomar el curso. Plasma tu experiencia en la gráfica de abajo. Consulta con el profesor si tienes dudas.



- De las estrategias que aprendiste, ¿cuál(es) utilizaste para regular la emoción que elegiste?

- Piensa en una situación actual similar a la que identificaste en el inciso b, en la cual hayas vivido la misma emoción. Ahora plasma tu experiencia después de haber aplicado la(s) estrategia(s) aprendida(s). Hazlo en la misma gráfica. Si lo deseas, utiliza un color diferente para que veas tu cambio de forma clara.

**Actividad 3.**

Observa la gráfica que realizaste y compara ambas situaciones. Analiza: ¿cambió tu experiencia de la emoción?, ¿qué tanto te ayudó la estrategia que aplicaste para regular la emoción? Justifica tu respuesta.

**Reafirmo y ordeno**

A lo largo del curso hemos presentado diferentes estrategias que te pueden ayudar a regular las emociones. Es esencial hacer una pausa y revisar qué tanto has logrado incorporarlas en tu vida. Al observar directamente tu experiencia emocional antes y después de aplicar lo que has aprendido, puedes reconocer con mayor claridad lo que has cambiado. Cualquier disminución en la intensidad, duración o frecuencia de la emoción, por pequeña que ésta sea, es significativa en el proceso de regulación emocional. ¡Ten confianza y sigue practicando!

Escribe en un minuto  
qué te llevas de la lección

**Para tu vida diaria**

Te invitamos a compartir la gráfica que hiciste con la amistad o familiar que desees. Puedes explicarle qué has aprendido en el curso y cómo lo has puesto en práctica para trabajar con la emoción que elegiste.

**¿Quieres saber más?**

A menudo tenemos la creencia de que la persona que hoy somos es quien seremos toda la vida. Perdemos de vista que momento a momento nos estamos transformando y que nuestra identidad, no es algo estático. Daniel Gilbert, profesor de psicología de la Universidad de Harvard, aborda cómo la dificultad que tenemos de imaginar quiénes seremos en el futuro no quiere decir que seamos una “obra terminada”; somos aún una “obra en proceso”. Entra a la siguiente liga para ver el video y activa los subtítulos en español: <https://www.youtube.com/watch?v=XNbaR54Gpj4>

**Concepto clave****Regular una emoción que no ayuda.**

Consiste en disminuir su frecuencia, duración e intensidad de la emoción y así, generar un vínculo más sano y consciente con ella.