

3.4

Ahorrarnos algunos problemas

“Los fracasos son también útiles porque bien analizados pueden conducir al éxito”.

Alexander Fleming

Ante una emoción podemos reaccionar de forma pasiva (si nos paraliza lo que sentimos), impulsiva (gritando, insultando o dejándonos dominar por la euforia) o equilibrada (analizando la situación y pensando antes de actuar). Regular las emociones significa conectar lo que sentimos con lo que pensamos y lo que hacemos. Se trata de un ejercicio que nos permite colocarnos en un estado de bienestar aunque la emoción que nos mueve nos provoque sensaciones desagradables.

El reto es que identifiques que las emociones se pueden regular al trabajar con las situaciones que las detonan.

Actividad 1. En parejas analicen el siguiente caso y contesten aquí o en su cuaderno:

Marina cortó con su novio y él, en venganza, publicó unas fotos íntimas en sus redes sociales. Cuando se enteró, se encerró en su cuarto y ha llorado por horas, no quiere hablar con nadie, ni comer, ni volver a la escuela.

	Marina	Su novio
¿Qué emoción sintió?		
¿Su reacción fue pasiva, impulsiva o equilibrada?		
¿Su reacción lastima a alguien? ¿A quién?		
¿Piensan que se está dejando llevar por la emoción que siente?		
¿Consideran que está analizando la situación antes de actuar?		
¿Qué suponen que pasará con ellos después de unos días?		
¿Qué habría pasado con cada uno si hubieran regulado sus emociones antes de actuar?		
¿Cómo pudieron prevenir o evitar esta situación?		

Actividad 2. Construye una ruta para mantener el equilibrio ante una emoción que puede dominarte, por ejemplo el miedo.

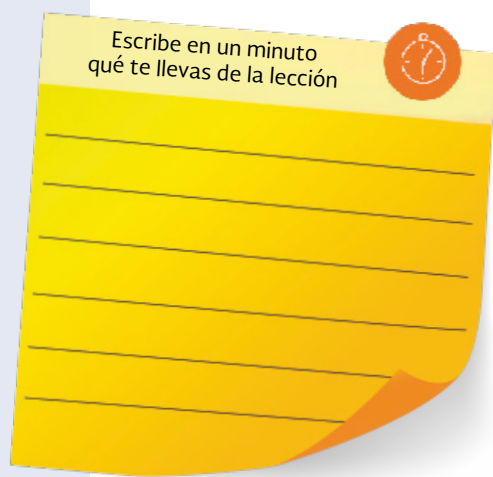
- Anota en el paréntesis, aquí o en tu cuaderno, el número de las frases en el orden que consideres mejor:
 - Entiendo lo que siento. ()
 - Trato de cambiar la emoción que siento por otra que me genere paz. ()

- Identifico dónde, cómo y por qué lo siento. ()
 - Comprendo que la respuesta a las emociones es momentánea y se va a terminar cuando me calme. ()
 - Expreso lo que siento de forma adecuada, con calma, claridad y respeto; es decir, sin lastimar, ofender o actuar de forma violenta. ()
 - No anulo lo que siento, lo reconozco. ()
 - Antes de reaccionar, analizo y evalúo la situación. ()
 - No me dejo llevar por la emoción. ()
 - Sé que puedo controlar la intensidad de lo que siento. ()
 - Entiendo las reacciones de mi cuerpo. ()
- b. Comparte con el grupo tu ruta.

Reafirmo y ordeno

Saber que podemos controlar la intensidad y la forma en que reaccionamos ante una emoción nos permite regularla. Por ejemplo, cuando sentimos enojo en lugar de gritar o insultar, mantenemos la calma y expresamos lo que sentimos, así como las razones por las que lo sentimos. Eso nos coloca en un estado en el que no “perdemos la cabeza” y prevenimos situaciones de las que después nos podemos arrepentir.

No se trata de ignorar, disfrazar o disimular lo que sentimos, sino de manejar nuestros detonadores emocionales, mientras analizamos la situación y la entendemos en su justa medida para reaccionar de la mejor manera; es decir, con conciencia y control de nuestras respuestas emocionales. Con ello, nos evitaríamos muchos problemas, ¿no crees?



Para tu vida diaria

Platica con alguien de tu familia lo que aprendiste y elaboren un plan para regular las emociones más frecuentes que se dan en casa .

¿Quieres saber más?

Puedes ver el video El árbol encantado. Haz clic aquí: <https://youtu.be/Q4ODsJ7ryUA>

CONCEPTO CLAVE

Detonador emocional: Es la situación que hace que aparezca una emoción.¹

¹ Daniel Goleman. (1996). Inteligencia emocional. Barcelona: Kairos.