

4.1

Los “botones” del día

“Cuando pensamientos de ansiedad, inquietantes o perjudiciales llegan, voy al mar, y el mar los ahoga con sus increíblemente amplios sonidos, limpiándome con su ruido, imponiendo un ritmo sobre todo lo que en mi está desorientado y confundido”.

Rainer Maria Rilke

Para influir en el trayecto de nuestras emociones, es indispensable saber cómo operan y qué las detona. De acuerdo con el MAPA para navegar nuestras emociones, hay situaciones (“botones”) de nuestro Mundo que las disparan. Algunos son útiles, pues nos ayudan a elevar nuestro estado de ánimo como cuando escuchamos o vemos algo que nos inspira. Pero también hay otros que desencadenan emociones que no ayudan, como cuando vemos a la persona con la que hemos tenido algún problema y sentimos molestia o cuando vemos a nuestra amiga con otra compañera y se disparan los celos.

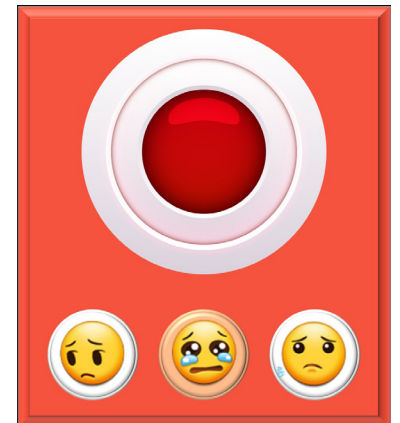
El reto es identificar dos “botones” que disparan emociones a lo largo del día.

Actividad 1. Recuerda dos situaciones que hayas vivido el día de ayer donde experimentaste emociones: uno positivo o en el que te sentiste bien, y otro difícil que te causo molestia.

Comienza recordando el evento difícil:

- Recuerda la hora del día, el lugar en el que te encontrabas y las personas con las que interactuabas.
- Recuerda cómo te sentías, qué pensabas y qué hiciste frente a la situación.
- Recuerda los acontecimientos de manera ordenada y siguiendo una secuencia cronológica. Si hay partes de las que no te acuerdas, está bien, no trates de llenar los huecos inventando, simplemente salta hasta el siguiente punto que recuerdes con claridad.
- Mantén cierta distancia de los sucesos, piénsalos como si fueran una película. Sólo se trata de observar de dónde vienen las emociones que experimentaste.
- Si notas que estás haciendo juicios de la situación, como: “Que mal que no respondí” o “Mariana siempre reacciona de la misma manera”, déjalos ir, como si se trataran de una distracción.

Repite el ejercicio con una situación agradable o que consideres positiva.



Actividad 2. Contesta las siguientes preguntas aquí o en tu cuaderno:

	Situación difícil	Situación positiva
<p>A. ¿En dónde y a qué hora sucedió el evento? Menciona dos detalles del entorno. ¿Qué sucedió? Describe. Ejemplo. “Eran las 7 de la mañana, tenía prisa y estaba a punto de salir de casa, cuándo...”</p>		
<p>B. ¿Qué emoción o emociones surgieron? Ejemplo. alegría, frustración, orgullo, ansiedad, entre otros</p>		
<p>C. ¿Cuál fue la situación (“botón”) que disparó la emoción? Identifica qué “botones” que dispararon esa emoción. Ejemplo. “Me criticaron”, “Me regalaron una paleta”, “El profesor me pidió que pasara a explicar algo al pizarrón”, etcétera.</p>		

Escribe en un minuto
qué te llevas de la lección



Reafirmo y ordeno

Identificar qué situaciones (“botones”) disparan nuestras emociones es esencial para trabajar con ellas. Una situación conjuga diversos factores del contexto y de la persona. El contexto incluye lugares, personas, y estímulos de los sentidos, así como pensamientos y recuerdos. También incluye la experiencia e historia personal que predispone a una persona a percibir un estímulo de cierta manera. Por ejemplo una canción puede ser un “botón” de la tristeza para alguien y para otra persona, esa misma canción puede ser un “botón” que detona alegría.

Para tu vida diaria

Identifica dos situaciones (“botones”) más. Una que detona alguna emoción que te ayuda a tener conversaciones constructivas y sanas, y otra que detona una emoción que te genera conflictos con otras personas. Anótalos aquí:

Situación (“botón”)	Emoción

Concepto clave

Situaciones que detonan emociones.

Los “botones” son situaciones que desencadenan emociones. Una situación con- junta tanto los factores del contexto como la experien- cia e historia personal que predispone a un individuo a interpretar un evento de una manera particular. En el *curso de Autoconocimiento* nos enfocamos en las situaciones (“botones”) que desencade- nan emociones que motivan respuestas exageradas. Aho- ra se vuelve pertinente ampliar la definición para incluir cualquier tipo de situación que genere en nosotros una emoción.

¿Quieres saber más?

Las emociones son fenómenos complejos. Los científicos aún siguen estudiando y descifrando cómo operan, qué las activa y por qué y cómo nos mueven. Lisa Barret Feldman, investigadora de la Universi- dad de Northeastern, afirma que las emociones son fenómenos que creamos con base en muchos elementos como: las sensaciones cor- porales, nuestra historia personal, experiencias pasadas, el contexto cultural, el lenguaje emocional, entre otros.