

## 4.3

## Convivir y sentir

*“Encuentro buenas a las buenas personas. Y encuentro buenas a las malas personas si soy lo suficientemente bueno”.*

Lao-Tse

Cada vez que llega la profesora Elena, Mario siente que su estómago se encoge y le dan ganas de salir corriendo. Ella tiene una voz muy fuerte y todo el tiempo hace preguntas. Hoy Mario decidió no entrar a clase. Sabe que se va a atrasar pero prefiere evitar a la profesora.

En ocasiones, podemos sentirnos afectados por la forma en la que otras personas actúan. Las emociones que surgen en esos momentos pueden llevarnos a hacer cosas que nos incomodan o perjudican.

¿Te ha pasado? ¿Qué te gustaría hacer con esto?

**El reto es** identificar relaciones interpersonales que detonan respuestas emocionales que te benefician o te afectan. De esta manera podrás regular tu atención y reconocer cuándo es buen momento para modificar tus formas de relacionarte, lo que paulatinamente te ayudará a sentirte más satisfecho y contento contigo mismo y con los demás.

**Actividad 1. Siéntate cómodamente y cierra los ojos. Recuerda una relación que ha detonado en ti emociones que te ayudan. Abre los ojos.**

- a. Escribe aquí o en tu cuaderno qué crees que fue lo que despertó esas emociones y cómo tu respuesta impactó positivamente tu vida.

---



---



---



---

- b. Escribe una relación que haya detonado en ti emociones que te afectaron, cuáles fueron y cómo impactaron en tu vida.

---



---



---



---

**Actividad 2.** A partir de la actividad anterior reflexionen colectivamente sobre qué podrían hacer cuando se enfrenten a personas que promueven respuestas emocionales que les afectan y a quienes promueven las que les benefician.

### Reafirmo y ordeno

Hay relaciones que definitivamente tienen un impacto positivo en nosotros. Pero también es verdad que no siempre es posible tener una relación amistosa o incluso cordial con todo el mundo. En ocasiones nos encontramos con personas con quienes nos cuesta trabajo relacionarnos armoniosamente, pero en cada uno de nosotros está la decisión de convertir esto en un conflicto o no.

Es necesario regular nuestra atención para reconocer las relaciones interpersonales que nos producen emociones que nos ayudan, así como las que no nos ayudan. De esta manera lograremos sentirnos con mayor tranquilidad y seguridad.

Escribe en un minuto  
qué te llevas de la lección



### Para tu vida diaria

Reflexiona si hay en tu casa o en tu entorno cercano algo que te incomode en una relación importante para ti, por ejemplo con alguien de tu familia, tu pareja o algún amigo. Proponte hacer un cambio que beneficie tu bienestar emocional.

### ¿Quieres saber más?

Las relaciones de amistad generalmente detonan respuestas emocionales que nos ayudan. Te invitamos a disfrutar algunos poemas de diferentes autores sobre la amistad. Tal vez te identifiques ¡Disfrútalos! <https://poemasamoryamistad.com/poemas-de-amistad>.

### CONCEPTO CLAVE

**Emociones que no ayudan:** Cuando las emociones tienen una intensidad, recurrencia o duración inapropiada al contexto o situación, falsean nuestra perspectiva y nos impulsan a realizar acciones que pueden ser perjudiciales para nosotros o para los que nos rodean, ya sea en el corto o en el largo plazo.