

# 4.5

## Lugares que disparan mis emociones

*“Me sentía muy ansiosa en el camino, pero al llegar a casa me relajé”.*  
Anónimo

Imagina que entras a un lugar oscuro, frío y solo. ¿Cómo te sentirías? De acuerdo con nuestro **MAPA**<sup>1</sup> para navegar con las emociones, éstas surgen cuando hay algo en nuestro Mundo que las dispara. Los entornos que visitamos a veces detonan emociones que nos ayudan y nos hacen sentir bien, pero a veces se desatan aquellas que nos generan confusión o problemas.

**El reto es** analizar entornos que disparan emociones que les ayudan y que no les ayudan.

**Actividad 1.** Dibuja o describe cómo sería un entorno propicio para estudiar o crear algo nuevo. Después escribe en el recuadro de abajo la emoción que te genera este entorno. También dibuja o describe las características de un entorno que te hace sentir incómodo y después señala qué emoción te provoca dicho espacio. Puedes realizar la actividad aquí o en tu cuaderno.

a) Entorno que me ayuda a estudiar	b) Entorno que no es propicio para estudiar
Emoción que me genera este entorno:	Emoción que me genera este entorno:

1. MAPA: Mundo, Atención, Pensamiento y Acción. Recuerda que el MAPA para navegar tus emociones es parte del modelo de regulación emocional que se ha revisado en lecciones previas.

c) Entorno que es constructivo para mi bienestar	d) Entorno que no favorece mi bienestar
Emoción que me genera este entorno:	Emoción que me genera este entorno:

**Actividad 2.** En parejas, contesten la pregunta.

Con base en lo anterior describan, ¿cómo podrían contribuir a que el salón de clase se convierta en un entorno propicio para el estudio y que dispare emociones que les ayuden?

---



---



---

Escribe en un minuto  
qué te llevas de la lección



### Reafirmo y ordeno

Identificar que hay entornos que activan tus botones emocionales y que te predisponen a sentir ciertas emociones tiene varias ventajas. Si sabes que un ámbito específico te genera incomodidad, puedes evitarlo, modificarlo o prepararte con antelación para que no te afecte. Conocer las cualidades de ambientes que te generan calma y fomentan tu creatividad te ayudará a integrar algunos de esos aspectos a tus propios espacios.

### Para tu vida diaria

Los lugares y entornos en los que estamos o frecuentamos influyen en nuestras emociones. Te proponemos que visites los lugares que sueles frecuentar cerca de tu casa o escuela y prestes atención a las emociones que te generan esos espacios.

A su vez, si queremos concentrarnos y aprender la materia que nos gusta es útil imaginar cómo es que el salón de clases nos puede ayudar a hacerlo.

Imagina las características del salón de clases, ¿qué te gustaría añadir o cambiar para que ese entorno te ayude a concentrarte y aprender? Escribe tres:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### ¿Quieres saber más?

¿Sabías que varias investigaciones han demostrado que estar en contacto con la naturaleza aviva tu concentración? Se ha observado que pasar tiempo en ambientes naturales, como pueden ser los parques, se relaciona directamente con la recuperación del cansancio mental y el estrés.<sup>2</sup> Incluso tener plantas en casa te puede ayudar a tener un lugar agradable para relajarte, enfocarte y estudiar.

### Concepto clave

#### Mundo.<sup>3</sup>

Se refiere a las situaciones que suceden en tu mundo y consideras relevantes. Pueden ser tanto condiciones del ambiente externo (el profesor me hace una pregunta en clase que no sé responder), como representaciones en tu mundo interno (el pensamiento de que el profesor va a preguntarme algo que no sabré responder).

### Glosario

#### Entorno.

Se refiere al conjunto de características físicas (entorno natural, rural, entre otros), psicológicas (entorno hostil, agradable, placentero) y sociales (entorno laboral, familiar, etcétera) que construyen la experiencia personal o grupal de un ambiente o espacio en particular. Toda respuesta emocional que manifieste un individuo, estará fuertemente influenciada por su entorno.

2. Sandhu, R. (2015). Impact of Physical Environment on Mental Health. *International Journal of Education*, (5), 2347-4343.

3. Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. <http://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>