

## Lección 4 Los botones del día



El reto es que analicen qué situaciones (“botones”) detonan emociones que ayudan o que no ayudan, para poder regularlas.

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. Algunas son útiles, pues ayudan a elevar nuestro estado de ánimo, como cuando escuchamos algo que nos inspira. Pero también hay otras que desencadenan emociones que no ayudan, como cuando vemos a la persona con la que hemos tenido algún problema y sentimos molestia. En esta lección vamos a trabajar con nuestros “**botones**”.

### Actividad 1

- a. Recuerda dos eventos que hayas vivido el día de ayer en los que experimentaste emociones: uno en el que te sentiste bien, y otro difícil, que te causó 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: “Qué mal que no respondí” o “Ella siempre reacciona de la misma manera”, déjalos ir, como si se trataran de una distracción.

- b. Repite el ejercicio con el evento agradable o que consideres positivo.

### Actividad 2

- a. A partir de tus recuerdos de la actividad anterior, responde en tu cuaderno las siguientes preguntas:

- Describe en dónde y a qué hora sucedieron los eventos, y qué fue lo que sucedió en la situación difícil y en la situación agradable.
- ¿Qué emoción, o emociones, surgieron en cada una de las situaciones (alegría, frustración, orgullo, etcétera)?

### Para tu vida diaria

Identifica dos situaciones (“botones”) más. Una que detone alguna alguna emoción que te ayuda a tener conversaciones constructivas y sanas, y otra que te genera conflictos con otras personas. Anótalos en tu cuaderno y sigue trabajando con estos “botones” y las emociones que disparan en ti.

**¿Quieres saber más?**

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

- ¿Cuál fue el “botón” que disparó la emoción en la situación difícil? ¿Y en la situación agradable? Identifica qué “botones” dispararon esa emoción.

Por ejemplo: “Me criticaron”, “Me regalaron una paleta”, etcétera.

- b.** Ahora que has identificado tus “botones” del día de ayer, ¿qué te gustaría hacer con ellos?

---



---



---

- c.** Compartan sus experiencias en las actividades 1 y 2, y reflexionen sobre la utilidad de analizar cuáles son las situaciones que detonan emociones en cada uno de ustedes.



**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, pensamientos y recuerdos. También la experiencia e historia personal que predispone a una persona a percibir un estímulo de cierta manera. Una canción puede ser un “botón” de tristeza para alguien y, para otra persona, esa misma canción puede ser un “botón” de alegría.



**Escribe en un minuto qué te llevas de la lección**

---



---



---



---



---

**Concepto clave**

**Situaciones que detonan emociones o “botones”.**

Los “botones” son situaciones que desencadenan emociones. Una situación conjuga tanto los factores del contexto como la experiencia e historia personal que predispone a un individuo a interpretar un evento de una manera particular.