

Lección 5 Evitarnos algunos problemas



El reto es que apliquen estrategias para evitar o modificar situaciones que detonan emociones que no ayudan y para promover las que sí ayudan.

¿Te ha pasado que te propones una meta como poner atención en clase y no lo logras? Tal vez has identificado situaciones que no te ayudan como: “Lorena platica mucho conmigo en clase”. Si nos detenemos a reflexionar, muchas veces podemos evitar o modificar esas situaciones que detonan las emociones y comportamientos que no nos ayudan a cumplir nuestros objetivos, es decir, **podemos trabajar con la situación** en bien de nosotros.

Actividad 1

Trabajaremos con el MAPA para navegar las emociones.

El MAPA consta de cuatro fases:

Mundo Atención Pensamiento Acción

En cada fase podremos aplicar alguna estrategia de regulación, sin embargo, en este caso trabajaremos con la fase de Mundo o situación.

a. En equipos de cuatro personas completen la siguiente tabla.

Mi objetivo es	Mundo o situación	Emoción que surge ante la situación	Comportamiento que surge ante la situación	Estrategia de modificación de la situación
Comer menos comida chatarra.	Enfrente de mi casa venden unas papitas deliciosas.			
Discutir menos con mi hermano.	Cuando mi hermano tiene hambre se pone de muy mal humor.			
No dedicarles tanto tiempo a las redes sociales.	Llevo 3 horas usando las redes sociales y tengo que entregar una tarea mañana.			

Para tu vida diaria

Identifica una pequeña modificación que podrías hacer sobre las situaciones que vives en la escuela o fuera de ella, que te ayudaría a regular las emociones que te impiden alcanzar tus metas académicas.

¿Quieres saber más?

Muchas veces los “botones” o detonadores que nos provocan emociones que no nos ayudan a alcanzar nuestras metas, son resultado de hábitos que hemos conformado a lo largo del tiempo. En este video del programa *Redes* verás cómo modificar las situaciones que acompañan ese hábito. Puedes buscarlo en esta dirección:

<https://bit.ly/1wGzhGt>

b. Comenten entre ustedes si piensan que el MAPA para navegar las emociones puede servirles en su vida cotidiana y compartan anécdotas sobre situaciones en que les hubiera servido utilizarlo. Después, compartan con el grupo sus experiencias y conclusiones.

Actividad 2

a. Recuerda una situación “botón”. Por “botón”, nos referimos a una situación (estímulo) que detona en ti alguna emoción. En este caso, piensa en una situación recurrente que te provoque una emoción que no te ayuda. Ahora elabora tu plan. Piensa: ¿Qué podrías hacer para evitar o modificar la situación?

Ejemplo:

- Mi “botón” es: Ver a mi ex con su nueva pareja en las redes sociales.
- Las emociones que me provoca son: Tristeza y enojo.
- Mi plan es: Bloquear a mi ex de mis redes sociales por un tiempo.

b. Después de leer el ejemplo, ahora crea tu plan. Escribe aquí o en tu cuaderno.

- Mi “botón” es:
- La emoción o emociones que me provoca es/son:
- Mi plan es:

¡Aplicalo! Tal vez las primeras veces no sea tan sencillo, pero sigue intentándolo.

c. Comenten con el grupo qué les pareció esta estrategia y reflexionen de qué manera puede ayudarles en el aula esta forma de regular las emociones.

Concepto clave



Reafirmo y ordeno

Trabajar con la situación.

Estrategia que consiste en identificar situaciones que disparan emociones, para poder evitarlas o modificarlas en el futuro.

Muchas veces podemos elegir conscientemente en qué lugares estar, con qué personas convivir o las actividades a realizar, para facilitarnos la autorregulación, y así evitarnos algunos problemas. En el caso de situaciones en las que no tenemos la opción de elegir, podemos idear un plan para modificarlas. Se trata de pensar cómo colocarnos en situaciones en las que podamos alcanzar nuestros objetivos más fácilmente y en las que regular nuestras emociones sea más sencillo.



Escribe en un minuto qué te llevas de la lección
