

11.2

¿Qué haces cuando te sientes mal?

Introducción

Si identificamos las sensaciones que experimentamos y enriquecemos nuestro vocabulario emocional podremos comprender mejor nuestros estados emocionales. A partir de este conocimiento es posible poner en práctica estrategias específicas de regulación emocional. En esta lección los estudiantes identificarán qué pueden hacer cuando se sienten mal, incómodos, con sensaciones desagradables. Esto les permitirá actuar de maneras más constructivas para ellos y para los que los rodean. Como dice Viktor Frankl: “Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio. En ese espacio está nuestro poder para elegir nuestra respuesta. En nuestra respuesta radica nuestro crecimiento y nuestra libertad”.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes identifiquen qué pueden hacer cuando se sienten mal.

¿Por qué es importante?

Porque reconocen que pueden aplicar estrategias para modificar sus estados emocionales.

Conceptos clave

Estrategias de regulación emocional.

“Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio. En ese espacio está nuestro poder para elegir nuestra respuesta. En nuestra respuesta radica nuestro crecimiento y nuestra libertad”.
Viktor Frankl

¿Qué haces cuando sientes aburrimiento, enojo, frustración o simplemente te sientes mal? Algunas veces sabemos qué emoción experimentamos, otras, tenemos una sensación desagradable, incómoda, estamos de mal humor, decimos que nos sentimos mal, pero es posible que no identifiquemos la emoción específica que está presente. Reconocer qué sensaciones experimentamos, aunque sea en términos simples como qué tan desagradable es lo que sentimos y el nivel de energía, es muy valioso, pues nos permite generar el espacio necesario para elegir nuestra respuesta. Tenemos la posibilidad de aplicar alguna estrategia para sentirnos mejor y actuar de maneras más constructivas para nosotros y nuestro entorno. En esta lección vamos a identificar qué podemos hacer cuando nos sentimos mal.

Estructura de la sesión y recomendaciones específicas

1 min.

Momento de atención:

Señal de silencio

- Explícale al grupo que cuando necesites su atención vas a usar la “señal de silencio”. Para indicarla levanta la mano y cierra el puño. Quien la vea también la levantará, la mantendrá levantada con el puño cerrado y permanecerá en silencio en espera de que todo el grupo se dé cuenta, levante la mano, permanezca en silencio y te preste atención.

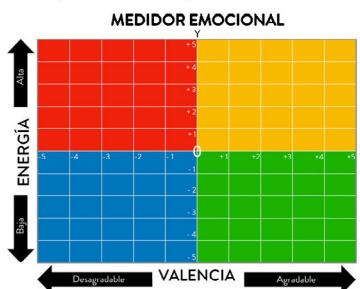
2 min.

Introducción para los estudiantes

Invita a los estudiantes a leer la introducción de la lección.

- También la puedes leer tú, comentarla con tus propias palabras o leerla junto con los estudiantes.

1. Toma unos minutos para recordar una situación en la que te hayas tenido una sensación desagradable, en la última semana. Elige una situación significativa pero no muy complicada.
 1. ¿Qué sensación experimentabas en ese momento? Aquí nos referimos a lo que sentías de manera general (cuerpo y mente). Esto es más sencillo que una emoción, sólo debes identificar por ahora qué tan desagradable era y si experimentabas mucha o poca energía. Ubica lo que sentías en el siguiente tablero¹ que probablemente ya lo conozcas de otras lecciones.



Para usarlo, lo único que tienes que saber es que a partir del centro:

- Si te mueves a la derecha y conforme avances quiere decir que la sensación era más agradable.
- Si te mueves a la izquierda y conforme avances quiere decir que la sensación era más desagradable.
- Si te mueves hacia arriba y conforme avances significa que sentías más energía.
- Si te mueves hacia abajo y conforme avances significa que sentías poca energía.

1. Marc Brackett, mood meter, Yale Center of Emotional Intelligence en <http://ei.yale.edu/mood-meter-overview/>

6 min.

Actividad 1:

Pide a tus estudiantes que recuerden una situación en la que se hayan sentido mal en la última semana.

- Recuérdales que elijan una situación significativa pero no muy complicada. Se trata de que identifiquen algún momento en el que tuvieron una sensación desagradable. Puede ser algo pasajero, sin mucha importancia, que provocó alguna situación o algún momento en el que no se sentían muy bien y no sabían cuál era la razón. Por ejemplo, tus estudiantes podrían hablar de una tarde de la semana pasada que estaban de mal humor y no sabían por qué. Si lo deseas, puedes compartir un ejemplo personal.
- Pídeles que hagan el ejercicio: ubicar en el tablero cómo se sentían con el objetivo de identificar qué tan desagradable era la sensación y cuál era el nivel de energía. En este ejercicio trabajaremos con las sensaciones y las emociones relacionadas a los cuadrantes rojo y azul, pues estamos trabajando por el momento con sensaciones desagradables. Dejamos afuera los cuadrante verde y amarillo ya que corresponden a las sensaciones agradables. En el caso del cuadrante verde hay poca energía pero sensaciones agradables, como cuando estamos serenos, tranquilos o confiados con la situación. El cuadrante amarillo es el de alta energía y sensaciones agradables, como cuando estamos alegres o entusiasmados.

Lección 11. Estrategias para entrenar las emociones

II. ¿Qué emoción consideras se relaciona con lo que sentías en ese momento?

III. ¿Qué hiciste o qué dijiste?

2. Estrategias útiles para los momentos en que nos sentimos mal. En equipos de tres personas discutan y anoten en la tabla correspondiente qué estrategias podrían ser útiles para manejar los momentos en que nos sentimos mal.

Cuadrante rojo	Quando se tiene una sensación desagradable y con mucha energía.	Cuadrante azul	Quando se tiene una sensación desagradable y con poca energía.
Algunas de las emociones que se pueden experimentar son:	<i>Inquietud, irritabilidad, preocupación, enojo, frustración, susto, ira, indignación.</i>	Algunas de las emociones que se pueden experimentar son:	<i>Tristeza, aburrimiento, desaliento, pesimismo, decepción, desamor, desgana, nostalgia.</i>
Estrategias útiles Anoten aquí sus propuestas. Ejemplo: 1. Aprender a calmarme. 2. Atender las sensaciones físicas de mi cuerpo.		Estrategias útiles Anoten aquí sus propuestas. Ejemplo: 1. Hacer ejercicio. 2. Hablar con un amigo.	
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	

2 | Autoconocimiento



- En este tablero solamente se identifica si lo que sentimos es agradable o no y a qué grado y qué tanta energía percibimos (qué tanta agitación o calma experimentamos). Esta es una manera fácil de caracterizar lo que estamos sintiendo. A partir de esta información y conforme se enriquezca nuestro vocabulario emocional podremos identificar con mayor precisión qué emociones son las que están presentes.
- Invita a tus estudiantes a pensar qué emoción consideran que se relaciona con lo que sentían en ese momento. Si no tienen la palabra “exacta”, pídeles que la describan con sus propias palabras. Por ejemplo, pueden escribir que sentían enojo pero que era un enojo combinado con confusión y frustración.
- Por último, pídeles que respondan qué hicieron o qué dijeron. Recuérdales que no hacer nada también es una decisión, es una forma de actuar ante lo que experimentamos.

¿Qué haces cuando te sientes mal?

3. Cuando vuelvas a sentir la emoción que recordaste en la actividad 1, ¿qué estrategia utilizarías para manejar mejor la situación? Explica por qué.

Resumen:

Cuando aprendemos a identificar lo que sentimos y a nombrar las emociones que experimentamos, estamos construyendo el principio de la inteligencia emocional. A partir de este conocimiento, podemos aplicar estrategias para mantener o aumentar algunas emociones y para disminuir o cambiar otras. Cuando se trata de emociones que no se sienten bien y tienen un alto nivel de energía, como el enojo o la frustración, es útil hacer una pausa y tomar distancia para elegir cómo responder. Podemos utilizar estrategias como atender las sensaciones del cuerpo, aprender a calmarnos y reinterpretar la situación. Cuando sentimos emociones como el aburrimiento o la tristeza podemos activarnos, hablar con nuestros amigos, salir a caminar y cambiar nuestro punto de vista. Conocer distintas estrategias de regulación emocional es como tener una caja de herramientas para sentirnos mejor cuando lo necesitamos.



3 min.

Actividad 3:

De manera individual pídeles que contesten qué estrategia utilizarían si vuelven a sentir la emoción que recordaron y expliquen por qué. Por ejemplo, podrían contestar que la próxima vez que sientan aburrimiento saldrán a caminar porque es algo que les gusta hacer.

2 min.

Resumen:

Pregunta si a alguien le gustaría leerlo. En caso de que nadie se anime, léelo tú mismo.

1 min.

Escribe ¿qué te llevas de esta lección?:

Pide que escriban en un minuto qué se llevan de la lección. Fin de la lección.

5 min.

Actividad 2:

Pide a tus estudiantes que en equipos de tres personas hagan lo siguiente:

- Pídeles que discutan entre ellos posibles acciones que consideran serían las estrategias más útiles para cuando sienten emociones desagradables de alta energía (cuadrante rojo) y para cuando sienten emociones desagradables de baja energía (cuadrante azul) y que las escriban en la tabla que corresponda.

Evaluación de la sesión

De acuerdo a las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Los estudiantes identificaron una acción que pueden realizar cuando se sienten mal.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en la lección.					
Se logró un clima de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al impartir la lección?					
Descripción de dificultades y áreas de oportunidad					
Observaciones o comentarios de la sesión					