

## 4.1

## Los “botones” del día

## Introducción

¿Le ha pasado que algún colega o estudiante dice un comentario que lo hace “enojar”? Hay ciertas situaciones que disparan las emociones, son como “botones” que las activan. En esta lección los estudiantes explorarán algunos “botones” que les disparan emociones a lo largo del día. Conocer las situaciones (“botones”) que activan ciertas emociones en los estudiantes le ayudará a saber cuáles de estas pueden incomodarlos y qué otras les generan alegría o entusiasmo. Identificar sus propios “botones” como profesor, le permitirá regular sus emociones y promover un clima constructivo en aula.

## ¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes identifiquen dos situaciones (“botones”) que disparan emociones a lo largo del día.

## ¿Por qué es importante?

Porque identificarán situaciones del día que disparan emociones, con el fin de que puedan manejarlas y regular las emociones que se detonan.

## Concepto clave

Situaciones que detonan emociones.

“Cuando pensamientos de ansiedad, inquietantes o perjudiciales llegan, voy al mar, y el mar los ahoga con sus increíblemente amplios sonidos, limpiándome con su ruido, imponiendo un ritmo sobre todo lo que en mi está desorientado y confundido”.

Rainer Maria Rilke

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. Algunos son útiles, pues nos ayudan a elevar nuestro estado de ánimo como cuando escuchamos o vemos algo que nos inspira. Pero también hay otros que desencadenan emociones que no ayudan, como cuando vemos a la persona con la que hemos tenido algún problema y sentimos molestia o cuando vemos a nuestra amiga con otra compañera y se disparan los celos.

El reto es identificar dos “botones” que disparan emociones a lo largo del día.

## Orientaciones didácticas

2 min. Grupal

**Un momento de atención y reflexión:** Guíe la técnica de atención: atender el respirar, por dos minutos. Puede leer el siguiente guion.

**Actividad 1.** Recuerda dos situaciones que hayas vivido el día de ayer donde experimentaste emociones: uno positivo o en el que te sentiste bien, y otro difícil que te causo 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: “Que mal que no respondí” o “Mariana siempre reacciona de la misma manera”, déjalos ir, como si se tratasen de una distracción.

Repite el ejercicio con una situación agradable o que consideres positiva.



- Comenzamos por ajustar la postura: la espalda erguida y el cuerpo relajado.
- Por un momento dirigimos la totalidad de nuestra atención a las sensaciones que provoca el aire al entrar y salir por nuestras fosas nasales.
- Cualquier otro estímulo diferente a estas sensaciones en la nariz (como sonidos, movimiento o ideas que surjan en la mente) será algo que identifiquemos como una distracción y que “soltaremos” muy suavemente.
- Comente a los estudiantes que si se distraen, no se preocupen, es normal, e indíqueles que sólo “suelten” la distracción y regresen su atención a la respiración.

3 min. Grupal

**Introducción para los estudiantes**

Invite a los estudiantes a leer la cita, introducción y “El reto es”.

- También la puede leer usted, comentarla con sus propias palabras o leerla junto con los estudiantes.

5 min. Individual

**Actividad 1:**

Lea las instrucciones de la actividad 1 y pida a los estudiantes que lleven a cabo cada uno de los puntos del ejercicio mental de *identificar los botones del día*, mientras usted los va leyendo.

- En este ejercicio los estudiantes recordarán un evento positivo o agradable y otro difícil o desagradable.
- Un ejemplo de evento difícil a lo largo del día puede ser: levantarse tarde, olvidar la tarea, pasar mucho tiempo en el tráfico. Estas son las situaciones con las que es deseable trabajar.
- La técnica para recordar eventos del día es una estrategia de distanciamiento que se usará en futura ocasiones. Recordar un evento con el mayor detalle posible, en orden cronológico, desde la perspectiva de una tercera persona, y sin juzgar, ayuda a generar una visión más clara de un suceso.

6 min. Individual

**Actividad 2:**

Solicite que contesten de manera individual las preguntas de la tabla.

- Cada pregunta cuenta con un fin específico.
  - a. La primera de ellas tiene el propósito de ayudarles a recuperar los detalles que recuerdan de la situa-

**Actividad 2.** Contesta las siguientes preguntas aquí o en tu cuaderno:

	Situación difícil	Situación positiva
A. ¿En dónde y a qué hora sucedió el evento? Menciona dos detalles del entorno. ¿Qué sucedió? Describe. Ejemplo. “Eran las 7 de la mañana, tenía prisa y estaba a punto de salir de casa, cuándo...”		
B. ¿Qué emoción o emociones surgieron? Ejemplo. alegría, frustración, orgullo, ansiedad, entre otros		
C. ¿Cuál fue la situación (“botón”) que disparó la emoción? Identifica qué “botones” que dispararon esa emoción. Ejemplo. “Me criticaron”, “Me regalaron una paleta”, “El profesor me pidió que pasara a explicar algo al pizarrón”, etcétera.		



**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, y estímulos de los sentidos, así como pensamientos y recuerdos. También incluye la experiencia e historia personal que predispone a una persona a percibir un estímulo de cierta manera. Por ejemplo una canción puede ser un “botón” de la tristeza para alguien y para otra persona, esa misma canción puede ser un “botón” que detona alegría.

2 min. Grupal

**Reafirmo y ordeno**

Pregunte si a alguien le gustaría leerlo. En caso de que nadie se anime, léalo usted.

- a. La primera requiere que hagan uso de su capacidad de introspección para ubicar las emociones presentes durante el evento.
  - b. La segunda requiere que hagan uso de su capacidad de introspección para ubicar las emociones presentes durante el evento.
  - c. La tercera los llevará a señalar la situación que detonó una emoción, es decir: sus “botones”.
- Si bien, cada pregunta cuenta con un ejemplo para clarificar lo que se espera, si se siente cómodo y cuenta con tiempo, puede compartir un ejemplo personal muy sencillo para orientar lo que se les pide.

### Para tu vida diaria

Identifica dos situaciones ("botones") más. Una que detona alguna emoción que te ayuda a tener conversaciones constructivas y sanas, y otra que detona una emoción que te genera conflictos con otras personas. Anótalos aquí:

Situación ("botón")	Emoción

### Concepto clave

#### Situaciones que detonan emociones.

Los "botones" son situaciones que desencadenan emociones. Una situación conlleva tanto los factores del contexto como la experiencia e historia personal que predispone a un individuo a interpretar un evento de una manera particular. En el curso de Autoconocimiento nos enfocamos en las situaciones ("botones") que desencadenan emociones que motivan respuestas exageradas. Ahora se vuelve pertinente ampliar la definición para incluir cualquier tipo de situación que genere en nosotros una emoción.

### ¿Quieres saber más?

Las emociones son fenómenos complejos. Los científicos aún siguen estudiando y 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 muchos elementos como: las sensaciones corporales, nuestra historia personal, experiencias pasadas, el contexto cultural, el lenguaje emocional, entre otros.

## Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Es muy importante que usted haga los ejercicios de las actividades 1 y 2 antes de la sesión en clase para que pueda hacer aportaciones que provengan de su experiencia. Le recomendamos que para profundizar su conocimiento sobre las emociones y qué las detona consulte en su navegador de internet quién es Lisa Barret y sus aportaciones sobre cómo se construyen socialmente las emociones.

1 min. Individual

### Escribe qué te llevas de esta lección

Pida a los estudiantes que escriban en su cuaderno, o donde estén realizando las actividades, lo que descubrieron en la lección. Algunas veces puede solicitarles que escriban esta reflexión en una tarjeta anónima y que, quienes gusten, se la entreguen al final de la clase. El objetivo de este ejercicio es que usted obtenga retroalimentación de sus estudiantes.

1 min. Grupal

### Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más?, Concepto Clave

Invite a sus estudiantes a poner en práctica las actividades que se sugieren y a consultar la información adicional que aparece en estas secciones.

## 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
Al menos el 50% de los estudiantes identificaron dos situaciones (“botones”) que disparan emociones a lo largo del día.					
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					