

# 9.2

## Ver a la distancia

### Introducción

Cuando las emociones se apoderan de los estudiantes, pueden perder el control de la situación y reaccionar impulsivamente. Es un hecho que las situaciones complicadas de la vida no pueden evitarse, pero ellas y ellos pueden aprender a regularse a sí mismos y, desde esa postura, decidir qué hacer y qué actitudes tomar.

Aprender a utilizar técnicas como la de tomar distancia de las situaciones que les incomodan, los ayudará a ganar tiempo para poder pensar, interpretar y actuar con claridad. Como consecuencia, se sentirán más seguros de sí mismos porque sabrán que no están a la deriva ante las situaciones que la vida les presente, sino que son capaces de tomar el timón de su barco.

### ¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes analicen un conflicto personal mediante la técnica de distanciamiento.

### ¿Por qué es importante?

Porque si los estudiantes aprenden a poner distancia de la situación que les incomoda, serán capaces de evaluar si la perspectiva desde la que interpretan es constructiva y objetiva.

### Concepto clave

Distanciamiento

Humanidades

# 9.2

## Ver a la distancia

*"Cuando ya no podemos cambiar una situación, nos encontramos ante el desafío de cambiarnos a nosotros mismos".*

Victor Frankl.

En la vida hay muchas situaciones que nos incomodan y que no siempre podemos cambiar, pero sí podemos manejar la manera en que las enfrentamos. Un escalador de montañas no sabe con qué retos se topará durante la expedición, pero sí puede prepararse para afrontarlos lo mejor posible. En esta lección aprenderás una herramienta que te permitirá enfrentar los retos de mejor manera al poner momentáneamente las emociones de lado y centrarte en los hechos para poder analizarlos de manera objetiva, imparcial y neutral.

**El reto es** que aprendas a analizar un conflicto personal mediante la técnica de distanciamiento.

En la lección 8 del curso de Autorregulación, comenzamos a trabajar con la fase de **Pensamiento** en el MAPA para navegar tus emociones, en esta lección continuaremos con la exploración de esta fase como lo indica el diagrama.

Mundo → Atención → Pensamiento → Acción

Contexto

**Actividad 1.** De forma individual, lleva a cabo las dos etapas de la actividad.

Etapa 1	Etapa 2
<p>Cierra los ojos.</p> <p>Imagina un conflicto que hayas tenido en esta última semana con una o varias personas. Recuerda una situación concreta, por ejemplo una discusión, así como los comportamientos que tuviste durante la misma. Ubica con claridad tus emociones. Con calma, abre los ojos.</p> 	<p>Imaginate sentado en la butaca de un cine. En la pantalla se está proyectando exactamente la misma escena (o discusión) que te imaginaste en la etapa 1. La diferencia es que ahora tú eres la persona que observa la situación; o sea, a la distancia, como espectador. Ubica con claridad tus emociones.</p> <p>Sin prisas y a tu ritmo, abre los ojos y quédate unos momentos con la experiencia.</p> 

**Actividad 2.** Contesta las siguientes preguntas aquí o en tu cuaderno. Si quieres puedes comparar tus respuestas con tus compañeros.

¿Cómo te sentiste siendo espectador de tu conflicto?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cómo ves a esa persona que está en la pantalla y que eres tú mismo? ¿Qué impresión te causa?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



www.sems.gob.mx/construyet

Autorregulación | 1

### Orientaciones didácticas

3 min. Individual

#### Introducción para los estudiantes

Lectura y reflexión del texto introductorio, de la cita y "El reto es".

- Solicite a los estudiantes que lean el texto y pida un comentario de forma voluntaria para que usted cuente con un punto de referencia sobre lo que saben, entienden o les llama la atención.
- Lea o solicite que un estudiante diga en voz alta la cita y *El reto es*.

7 min. Individual

#### Actividad 1

Ubicar un conflicto actual, situarse como espectadores de sus emociones y de sus acciones.

- Se busca que los estudiantes ubiquen una situación conflictiva que estén viviendo actualmente y se visualicen, a la distancia, como actores de la misma.

- El objetivo principal es que los estudiantes aprendan a distanciarse del conflicto y puedan ver objetiva e imparcialmente sus reacciones.
- Al finalizar el ejercicio de imaginación, mientras están experimentando el ejemplo de la butaca de cine, comente enfáticamente a los estudiantes: Recuerda que ya no estás en ese momento, regresa al aquí y ahora, continúa con la actividad.

6 min. Individual

### Actividad 2

Reflexión sobre a la distancia: ¿qué hubieran hecho de manera diferente?

- Es importante que los estudiantes ubiquen las emociones que tuvieron en cada una de las etapas.
- Se busca que reflexionen sobre otras respuestas que pudieran haber tenido ante el hecho si lo visualizan de forma más objetiva o neutral.
- Al finalizar, puede pedir una participación breve por pregunta.

2 min. Individual

### Reafirmo y ordeno

Lectura y análisis del texto.

- Solicite que un voluntario lea en voz alta el texto y destaque de qué puede servirles lo aprendido en su asignatura.

1 min. Individual

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

- Pida que escriban en su cuaderno lo que consideran más relevante de la lección.

Ver a la distancia

Lección 9. Pensar e interpretar con claridad

¿Qué emociones experimentaste en cada una de las etapas?

---

Ahora que lo puedes ver a la distancia, ¿qué hubieras hecho distinto?

---

**Reafirmo y ordeno**

Cuando las emociones nos manejan podemos perder el control de la situación y reaccionar impulsivamente. Una técnica para evitar esto es poner cierta distancia respecto del conflicto para evaluar si la manera en que la estás interpretando los hechos es constructiva, objetiva y tiene perspectiva. Si utilizas esta técnica, ganarás tiempo para decidir cómo actuar y evitarás que las emociones te impidan pensar con claridad.

Conocer técnicas para regular tus emociones te hará sentirte con mayor seguridad porque sabrás que no estás a la deriva en las situaciones que la vida te presente, sino que eres capaz de tomar el control de las mismas desde lo que te corresponde: el autocontrol y la autorregulación. Ver las cosas a la distancia y con perspectiva es una herramienta extra que puede ayudarte a sentirte mejor cuando lo necesitas.

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

**Para tu vida diaria**

Otra forma de distanciarse de los conflictos o situaciones que no te ayudan, es imaginarte en el futuro. Para ello, cada miembro de tu familia puede escribir una carta dirigida a la persona que quiere ser dentro de 5 años. Esto les ayudará a ver de manera imparcial y objetiva quiénes son hoy, hacia dónde quiere llegar cada uno en el futuro y si van en el camino que los conduce a ese objetivo.

También lo pueden hacer juntos: ¿quiénes son como familia?, ¿cómo quieren ser dentro de 5 años?, ¿qué actitudes, planes y acciones deben modificar para ello?

**¿Quieres saber más?**

Para conocer más sobre esta técnica, puedes ver el video Auto-distanciamiento. Para ello, haz clic aquí: <https://www.youtube.com/watch?v=71kdHp11vxk&feature=share>

Asimismo, puedes leer el artículo Auto distanciamiento, la técnica para apartarte de tus problemas y rencores en: <http://www.eldefinido.cl/actualidad/mundo/9313/Auto-distanciamiento-la-tecnica-para-apartarte-de-tus-problemas-y-rencores/>

**CONCEPTO CLAVE**

**Distanciamiento:**  
Es la posibilidad de "poner distancia" de los acontecimientos que se experimentan, con el objetivo de asumir una actitud responsable y libre ante ellos.<sup>1</sup>

1 Uribe, Alejandro. "Autodistanciamiento en la Logoterapia y su resonancia en la meditación budista". Revista Mexicana de Logoterapia, Número 1, Verano 1998, 51-63. Recuperado de: [http://www.logoterapia.com.mx/publicaciones/revista\\_mexicana\\_logoterapia/otago-1998](http://www.logoterapia.com.mx/publicaciones/revista_mexicana_logoterapia/otago-1998) y [http://www.afl.com.ar/\\_bibliografias/bases\\_26-29a](http://www.afl.com.ar/_bibliografias/bases_26-29a). Consultado: 27 de marzo de 2018, 14:58.

2 | Autorregulación



www.sems.gob.mx/construyet

1 min. Individual

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

- Invite a sus estudiantes a poner en práctica las actividades de las secciones.

## Aplicaciones para el aula y su vida diaria

En la enseñanza de habilidades socioemocionales, uno de los objetivos que se buscan es que los estudiantes desarrollen el autoconocimiento y la autorregulación; es decir, que sepan cómo son y qué pueden hacer para mejorar y sentirse bien. Usted tiene un papel fundamental en esto al enseñarles a desarrollar la confianza en sí mismos y brindarles herramientas para que se autorregulen y aprendan a tomar decisiones adecuadas en las situaciones de la vida cotidiana, tales como las que aquí se presentan. En este sentido se sugiere impulsar constantemente la idea de que cuando una persona que quiere ser mejor, puede lograrlo si así se lo propone.

## Evaluación de la lección

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 50% de los estudiantes aprendieron a analizar un conflicto personal mediante la técnica de distanciamiento.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades.					
Se logró un ambiente de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al realizar las actividades?					
Dificultades o áreas de oportunidad					
Observaciones o comentarios					