

1.3

Mis relaciones con los demás

“Incluso una sola buena relación humana puede ser una tabla de salvación cuando surgen los problemas, una estrella polar y una brújula que nos guían cuando tenemos que navegar por un océano de dificultades.”
Oliver Sacks

Lila llegó a casa molesta porque no le fue nada bien en un examen para el que estudió. Se sentía frustrada y enojada. Se sentó a comer con su familia; como siempre y sin querer, a su hermano pequeño se le cayó el vaso. Ella se levantó furiosa y le gritó que nunca ponía atención en lo que hacía, que cometía tonterías todo el tiempo y que no lo aguantaba más. Su hermanito se quedó asustado y llorando. Lila, después del enojo, se sintió incómoda por lo que dijo y cómo lo dijo.

¿Te ha pasado algo así? ¿Crees que Lila habría actuado de otra forma si le hubiera ido bien en el examen? ¿Te has puesto a pensar cómo afectan nuestras emociones al relacionarnos con otras personas?

Existen diferentes estrategias que pueden ayudarnos a regular nuestras emociones de tal manera que, aun estando frustrados o enojados, podamos relacionarnos respetuosamente con todas las personas y resolver lo que nos generó esa respuesta. En este curso aprenderás algunas de estas estrategias. ¡Esperamos que te sean útiles!

El reto es identificar que existen recursos para el manejo de las emociones que pueden contribuir a mejorar tus relaciones con los demás.

Actividad 1. Observa las siguientes imágenes y escribe debajo de cada una de ellas, o en tu cuaderno, la emoción que piensas que esa persona está experimentando. Después describe en una frase una situación que podría ocurrir si cada una de ellas interactuara con otra persona en ese momento, anótala también.

	
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
	
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

- a. Ahora escribe debajo de cada situación una frase que describa lo que podría hacer cada persona para regular sus emociones y relacionarse de una mejor manera con los demás.
- b. En parejas, dialoguen acerca de qué hacen ustedes para manejar las emociones cuando se sienten como las personas de las imágenes.

Actividad 2. En plenaria y con apoyo de tu profesor, reflexionen sobre cómo pueden afectar nuestras emociones a las relaciones con los otros. Propongan formas para regular las emociones y relacionarnos mejor con los demás.

Reafirmo y ordeno

A lo largo de la lección identificaste que existen recursos para regular las emociones y relacionarte de una mejor manera contigo mismo y con los demás. Como hemos visto, reconocer que nuestras emociones influyen en la manera en que nos relacionamos nos ayuda a responsabilizarnos de ellas. Poco a poco irás aprendiendo estrategias para reconocer tus formas de expresar emociones, cuáles son y de qué manera afectan tu bienestar. Asimismo, cómo regular estas emociones para encontrar maneras de convivir que contribuyan tanto a tu bienestar individual como al colectivo.



Para tu vida diaria

Conviértete en el mejor observador de ti mismo. Observa cómo expresas tus emociones y de qué manera éstas pueden tener efectos en la forma en que te relacionas con los demás. Cuando tengas una dificultad o un malentendido con alguien, reflexiona después cómo te sentías y qué fue lo que hiciste. Verás que poco a poco lograrás mayor contacto contigo mismo; esto te ayudará a actuar a tiempo y relacionarte de una mejor manera.

¿Quieres saber más?

La inteligencia emocional nos permite reconocer y manejar nuestras emociones, así como relacionarnos mejor con los demás. Aquí te compartimos un artículo que seguramente puede ayudarte a comprender estos conceptos y aplicarlos en tu vida diaria:

<http://www.fundacionunam.org.mx/educacion/consejos-para-optimizar-la-inteligencia-emocional/>

CONCEPTO CLAVE

Observar. En esta lección nos referiremos a “observar” como la práctica de examinar atenta y conscientemente las propias emociones, respuestas e interacciones con otras persona. Es decir, autobservarse.