

5.1

Evitarnos algunos problemas

“... cambia la situación actuando o expresándote si es necesario o posible; abandona la situación o acéptala. Todo lo demás es una locura”.
Eckhart Tolle

¿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.

El reto es elaborar un plan para evitar o modificar situaciones que detonan emociones que no nos ayudan.

Actividad 1. Trabajaremos con el **MAPA para navegar las emociones** que consta de cuatro fases: **Mundo, Atención, Pensamiento y Acción**. Recuerda que en cada fase, podremos aplicar alguna estrategia de regulación, sin embargo, en este caso trabajaremos con la fase de **Mundo** o situación.

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
Poner atención en clase.	Un compañero no para de hablarme durante la clase.	Irritación	Distracción	Cambiar de lugar en el salón.
No volver con mi ex ya que teníamos una relación en la que no me sentía bien.	Mi ex me invita al cine.			

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.			

Actividad 2. Ahora recuerda una situación (“botón”) que identificaste en lecciones anteriores. Si no te acuerdas o no lo hiciste, no importa. Piénsalo ahora. 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:

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

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

1. Mi “botón” es: _____

2. La emoción o emociones que me provoca es/son: _____

3. Mi plan es: _____

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

Reafirmo y ordeno

Muchas veces podemos elegir conscientemente estar en lugares, con personas o realizar ciertas actividades que facilitan la autorregulación para 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.



¿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.

Objetivo	Situación	Estrategia de modificación de la situación
<i>Ejemplo: Hacer la tarea en menos tiempo</i>	<i>Martha se distrae con las redes sociales y contestando mensajes. Esto provoca que se tarde mucho en terminar la tarea.</i>	<i>Guardar su celular por una hora o hasta que finalice su tarea.</i>

Concepto clave

Trabajar con la situación

pertenece a un grupo de estrategias en las que los individuos se ocupan del aspecto de **Mundo del MAPA para navegar las emociones**. La estrategia consiste en identificar situaciones que disparan emociones para poder evitarlas o modificarlas en el futuro.¹

¿Quieres saber más?

Muchas veces esos “botones” que nos provocan emociones que no nos ayudan o que nos dificultan alcanzar nuestras metas son el 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://www.youtube.com/watch?v=HfalWU8xwAg>

1. Gross, J. (2015), Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Journal of Personality and Social Psychological Inquiry*, 26:1, 1-26, p. 8.