

habilidades socioemocionales

Lección: Mis emociones



Punto de partida



Te damos la bienvenida a la tercera semana del módulo 4. En esta lección de habilidades socioemocionales conocerás dos elementos importantes relacionados con la **regulación emocional**: represión de las emociones y situaciones detonadoras. El objetivo es que conozcas sobre esta capacidad que, al desarrollarla, lograrás gestionar de manera adecuada tus emociones.

¡Te deseamos una semana de mucho aprendizaje!



¿Expresar mis emociones?

Problemas por reprimir tus emociones

Conoce más sobre la regulación de emociones

Situaciones detonadoras de emociones

“Botones” del día

Conoce más sobre los detonadores emocionales

¿Expresar mis emociones?

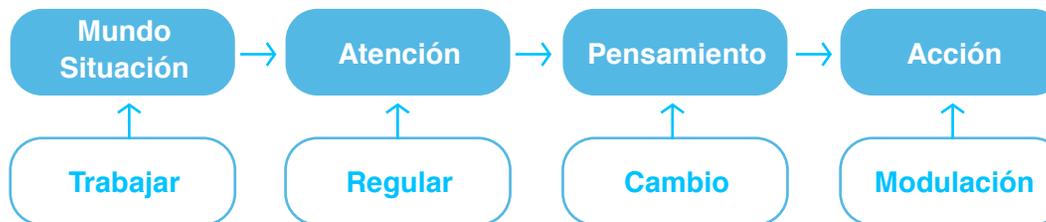


Cuando te preguntan: “¿cómo estás?, ¿cómo te sientes? o ¿cómo te ha ido?”, ¿respondes con honestidad? Si bien, con ciertas personas podemos expresar nuestras emociones, regularmente resulta difícil hacerlo, en especial cuando se trata de alguna que nos produce malestar. Con frecuencia se piensa que ignorar estas emociones es la mejor manera de afrontarlas, ciertamente es una estrategia que podría funcionar, pero eso no significa que sea la mejor o la única manera de hacerlo. Reprimir de manera constante nuestras emociones afecta varios ámbitos de nuestras vidas, como el **autoconocimiento** o la relación con nuestra familia, y se convierte en un hábito difícil de cambiar que obstaculiza el logro de la **regulación emocional**.

Esta regulación debe entenderse como el proceso mediante el cual el individuo influye en las emociones que siente, en cómo las experimenta o en cómo las expresa, con el propósito de llegar al punto de **equilibrio** entre su expresión y el control de las acciones que realiza a partir de éstas. En donde control no significa reprimir o frenar, significa entender el proceso mediante el cual modificamos nuestras respuestas ante las situaciones o personas.

El **Mapa para navegar las emociones** es una herramienta que permite hacer una valoración de las situaciones para conocer las diferentes alternativas que se tienen para actuar ante ellas. Por ejemplo:

“Una mujer está sentada sola en una casa. Sabe que no hay nadie más en el mundo: todos los otros seres han muerto. Golpean a la puerta”. Thomas Bailey Aldrich



Alguien golpea a la puerta (mundo/situación), la mujer está atenta al sonido de los golpes (atención), piensa algo acerca de este sonido (pensamiento) y finalmente actúa (acción).

¿Qué pensarías si estuvieras en la situación de la mujer?, ¿qué harías al escuchar el golpe en la puerta? De estas preguntas surgen un sinnúmero de respuestas, sin embargo, lo importante es reconocer que, cuando analizamos las diferentes situaciones a las que nos enfrentamos o que eventualmente nos enfrentaremos, se pueden identificar las alternativas para actuar que no afecten a los involucrados. Lo cual es de gran utilidad para regular tus emociones.¹

¹ Secretaría de Educación Pública, *Autorregulación. Lección 3, ¿Qué es la regulación emocional?*, (adaptado), [en línea], <http://construyet.sep.gob.mx/lecciones/docentes/autorregulacion/3/qu-es-la-regulacin-emocional/> (consultado el 13 de julio de 2021).



¿Expresar mis emociones?

Problemas por reprimir tus emociones

Conoce más sobre la regulación de emociones

Situaciones detonadoras de emociones

“Botones” del día

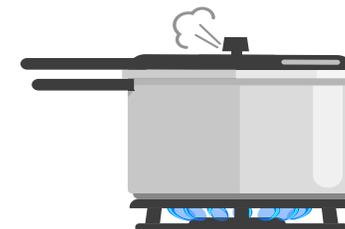
Conoce más sobre los detonadores emocionales

Problemas por reprimir tus emociones



Actividad 1

En ocasiones reprimimos las emociones como si las metiéramos en una olla de presión y la tapamos pensando que así van a desaparecer. Lo cierto es que, dentro de la olla, la presión y la temperatura continúan aumentando y tarde o temprano, explota.



1. Responde las siguientes preguntas.

a) Marca con una **X** con qué frecuencia reprimes o guardas tus emociones (**Presión**).



a) ¿Qué emoción o emociones sueles reprimir y consideras que producen mayor presión y temperatura dentro de tu olla? (**Ingredientes**).

2. Con base en la(s) emoción(es) que identificaste, reflexiona acerca de las consecuencias (**Válvula de escape**).

a) ¿Qué consecuencias tiene en tu salud evitar sentir o expresar esa emoción? ¿Cómo experimentas la emoción cuando la reprimes?

b) ¿Consideras que cuando reprimes la emoción, ésta interfiere en tu desempeño académico? ¿Por qué?

c) ¿Cómo afecta reprimir tus emociones en tus relaciones con familiares, amigos o pareja?



¿Expresar mis emociones?

Problemas por reprimir tus emociones

Conoce más sobre la regulación de emociones

Situaciones detonadoras de emociones

“Botones” del día

Conoce más sobre los detonadores emocionales

Conoce más sobre la regulación de emociones



¡Refuerza tus conocimientos!

Concepto clave

Reprimir las emociones. Acto de la voluntad mediante el cual frenamos, contenemos o detenemos cualquier impulso que provenga de una emoción, ya sea querer evitar la experiencia de la misma o sostener un esfuerzo por inhibir la expresión de dicha emoción.



¡Recuerda!

Todas las actividades que te presentamos en estas lecciones puedes realizarlas con tu familia o amigos.

En esta ocasión, te invitamos a reunirte con tus seres queridos para compartir una situación en la cual cada uno haya reaccionado impulsivamente. Haciendo uso de varios ejemplos, analicen qué consecuencias hubo y qué pudieron haber hecho distinto para evitarlas.

Para tu vida diaria

Diario de emociones: te invitamos a escribir sobre tus emociones. Puedes utilizarlo como un recurso para regular lo que ocurra “dentro de tu olla de presión”. Hazlo en el momento que consideres necesario y considera que es un escrito sólo para ti. Escribe en un bloc o en las notas de tu celular, durante tres minutos seguidos, sin parar y sin preocuparte por lo que vas a escribir. Puedes usar como apoyo las frases que aparecen a continuación para comenzar a escribir:

Lo que estoy sintiendo en este momento es...

Cuando me sentí...

Estoy consciente de que...

Lo que más quisiera hoy es...

Registra cómo te sentiste antes y después de escribir.





¿Expresar mis emociones?

Problemas por reprimir tus emociones

Conoce más sobre la regulación de emociones

Situaciones detonadoras de emociones

“Botones” del día

Conoce más sobre los detonadores emocionales

Situaciones detonadoras de emociones



Ahora sabes que, para regular nuestras emociones es indispensable conocer cómo operan y qué las detona. De acuerdo con el **Mapa para navegar las emociones** hay situaciones o palabras que disparan nuestras emociones a las que llamaremos “**botones**”. Algunos botones son útiles, pues nos ayudan a elevar nuestro estado de ánimo como cuando escuchamos o vemos algo que nos inspira. 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.

Reconocer estos botones nos permite estar prevenidos, de modo que cada que sean presionados, podremos trabajar en esas emociones, regularlas y reaccionar de una manera pertinente. Identificar los botones disparadores es el primer paso para trabajar en nuestras emociones y para entender o comprender las emociones de los demás. Estos detonadores dependerán de la experiencia e historia personal que predispone a un individuo 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. También están vinculados al contexto en el que ocurran, éste incluye lugares, momento del día, personas que estaban presentes y estímulos de los sentidos.²





¿Expresar mis emociones?

Problemas por reprimir tus emociones

Conoce más sobre la regulación de emociones

Situaciones detonadoras de emociones

“Botones” del día

Conoce más sobre los detonadores emocionales

“Botones” del día



Actividad 1

1. Recuerda y describe dos situaciones que hayas vivido en la última semana en las que identifiques qué experimentaste: una emoción positiva o en la que te sentiste bien y otra difícil o que te causó molestia.

Empty text box for writing the response to question 1.

2. Completa la tabla respondiendo las preguntas que se encuentran en la primera columna.

Preguntas	Situación difícil	Situación positiva
a. ¿En dónde y a qué hora sucedió el evento? Menciona dos detalles del entorno. Describe qué sucedió.		
b. ¿Qué emoción o emociones surgieron?		
c. ¿Cuál fue la situación “botón” que disparó la emoción?		



Actividad 2

1. Reflexiona sobre la importancia de reconocer los “botones” que detonan nuestras emociones para el logro de la regulación emocional. Comparte tu punto de vista durante la sesión de **tutoría**.



¿Expresar mis emociones?

Problemas por reprimir tus emociones

Conoce más sobre la regulación de emociones

Situaciones detonadoras de emociones

“Botones” del día

Conoce más sobre los detonadores emocionales

Conoce más sobre los detonadores emocionales



Reafirmo y ordeno

Regular la intensidad, duración, frecuencia y manera de responder ante las emociones favorece el aprendizaje, la convivencia con las personas que nos rodean y el logro de nuestras metas. Por ello es importante comenzar a regularlas y evitar actuar de manera impulsiva o permitir que la emoción o emociones dominen la situación. Aunque parezca difícil controlar nuestros impulsos, sí podemos, se trata de identificar y manejar nuestros detonadores emocionales, mientras analizamos la situación y la entendamos en su justa medida para reaccionar de la mejor manera; es decir, con conciencia y control de nuestras respuestas emocionales. La regulación emocional es un gran reto así que te invitamos a que continúes esforzándote, pero sobre todo a poner en práctica los aprendizajes que desarrollas en estas lecciones.



¡Refuerza tus conocimientos!

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.

Para tu vida diaria

Identifica dos “botones” más. Uno que detone alguna emoción que te ayude a tener conversaciones constructivas y sanas, y otro que detona una emoción que te genera conflictos con otras personas.

Situación “botón”	Emoción

Reflexiona sobre el impacto de actuar impulsivamente ante situaciones detonadoras de emociones negativas.