

Regulación emocional

Lee el caso. Inicialmente *selecciona la respuesta que más se acerque a tu respuesta habitual a este tipo de situaciones*. Luego, *puedes explorar las demás*. Recuerda, **no se trata de juzgarte, este ejercicio es para que te conozcas mejor y para que tengas en tu morral otras alternativas de comportamiento**. Encontrarás comentarios de retroalimentación a cada una de las opciones.

Caso

Hoy tu amigo Felipe se burló de ti delante del resto de tus amigos por algo que le habías contado a él y que le habías pedido que no compartiera con nadie.

Te pones muy triste y te encierras en el baño a llorar. Piensas que siempre te pasa esto a ti y que es muy injusto.

Te da mucha rabia con Felipe y decides que nunca más le vas a volver a hablar.

Te ríes en la cara de Felipe y les cuentas al resto de amigos algo que él te había contado confidencialmente.

Selecciona la opción que deseas explorar.

Opción 1

Reflexión

Es normal que te sientas así de triste, y es importante que te des el tiempo y el espacio para sentir tus emociones. De otro lado, lamentarte y pensar que no es justo, te pone en una situación de víctima dejando el control o la responsabilidad afuera de ti, suprimiendo tu propia capacidad de actuar con autonomía en mejorar la situación.



Volver al caso

Opción 2

Reflexión

La rabia es una emoción muy natural, es beneficioso ser conscientes de que la estamos sintiendo al mismo tiempo que tratamos de identificar otras emociones que normalmente están debajo de la rabia como puede ser la vergüenza y la tristeza. Sin embargo, usualmente la rabia no es buena consejera. Es aconsejable esperar a que pase para tomar una determinación acerca de lo que nos sucedió. Dejar de hablarle a un amigo para toda la vida, no necesariamente es la mejor decisión. Tal vez esa persona realmente no es confiable, pero primero vale la pena hablar y saber por qué hizo lo que hizo. De pronto logramos que repare el daño que hizo y solidificar la amistad.



Volver al caso

Opción 3

Reflexión

Reaccionar haciendo lo mismo que te hicieron, lo que se conoce como “ojo por ojo, diente por diente”, te puede hacer sentir bien pero solo por un corto tiempo. Devolver con la misma acción, o vengarse, además de escalar la situación, te hace sentir mal pues estás haciendo justamente lo que odias que te hayan hecho, y en ese sentido te vuelves como la persona que reprochas.

Y lo peor es que evitas hacer los pasos adecuados para gestionar tus emociones. Darte cuenta de lo que sientes e identificar la emoción con cierta precisión es importante para gestionarla. Cuando te dices a ti mismo que es normal que te sientas así, expresando la emoción y aceptando que te sientes de esa manera, puedes recoger energía para afrontar la situación, en vez de culparte o culpar a alguien más, cosa que no te lleva a ninguna parte.



Volver al caso