





BOTONES DEL DÍA

Las emociones son procesos complejos que creamos con base en diferentes elementos, como las sensaciones corporales, historia personal, experiencias pasadas, historia personal, experiencias pasadas, el contexto cultural y el lenguaje corporal.



Para influir en el ciclo de nuestras emociones, es indispensable saber cómo operan y qué las detonan. A estos disparadores o detonadores se les conoce como botones, y con base en estos, se puede -o no- vivir de forma diferente el episodio emocional.

Para identificar los botones que desencadenan tus emociones, recuerda alguna situación por la que hayas pasado en los últimos días, un evento que te haya hecho sentir bien y uno que consideres negativo:

-  Recuerda cómo te sentías, qué pensabas y qué hiciste en dicha situación.
-  Recuerda los acontecimientos de manera ordenada y siguiendo la secuencia cronológica. Si hay partes que olvidaste, está bien, simplemente salta hasta el siguiente punto que recuerdes con claridad.
-  Mantén cierta distancia de los sucesos, piénsalos como si fueran una película. Sólo se trata de observar de dónde vienen las emociones que experimentaste. Identifica los disparadores o botones que se presentaron.
-  Si notas que estás haciendo juicios sobre la situación, déjalos ir, como si se tratasen de una distracción

Una vez hecho esto, podrás identificar cuáles fueron los botones y bajo qué situación se activaron. Algunos son útiles, pues ayudan a elevar el estado de ánimo (por ejemplo, que los estudiantes reconozcan tus habilidades docentes); pero también hay otros que desencadenan emociones que no ayudan (por ejemplo, sentir frustración por no recibir atención de todo el grupo). En ambos casos, ser consciente de las emociones que vives y la forma en las que las regulas, te ayudarán a vivir mejor.

