

5.2

Para no arrepentirnos después

“El primer humano que insultó a su enemigo en vez de tirarle una piedra, fue el fundador de la civilización”.

Sigmund Freud.

A Juan le encanta andar en patineta. Ayer se cayó y se lastimó fuertemente. En ese momento, su amiga Yolanda se acercó y le preguntó: ¿estás bien? A lo que él contestó: ¡déjame en paz!

Juan fue llevado al hospital. Más tarde, recordó lo sucedido y se sintió incómodo consigo por su reacción con Yolanda. Le llamó por teléfono para pedirle una disculpa y se comprometió a que no volvería a pasar. Tú ¿has reaccionado de forma semejante? Identificar este tipo de situaciones, te ayudará a evitarlas.

El reto es que asumas el compromiso de evitar comportamientos que generan malestar a ti mismo o a otros.


Actividad 1. Señala con una X la frecuencia con la que te suceden las siguientes situaciones: siempre (S), casi siempre (CS), casi nunca (CN) o nunca (N).

Situación	S	CS	CN	N
Cuando siento incomodidad por algo que hice, reflexiono sobre cuál de mis actos lo provocó.				
Cuando mi conducta lastima a otra (s) persona(s), lo reconozco.				
Cuando hago algo que me hace daño a mí o a otros, me comprometo a que no volverá a suceder y lo cumplo.				

a. ¿A qué conclusión llegaste con tus respuestas?

Actividad 2. De manera individual identifica y escribe, aquí o en tu cuaderno, un comportamiento que hayas tenido en el último mes que te generó malestar a ti o a otros.

a. Escribe un compromiso que puedes hacer para modificar algunas conductas en un futuro.

	Conducta _____ _____ _____ _____	Compromiso (¿Qué haré para lograrlo?) _____ _____ _____
---	---	--

- b. Si así lo deseas comparte tu compromiso con alguien de tu clase con quién sientas confianza.

Reafirmo y ordeno

Identificar y analizar las conductas que te provocan malestar a ti o a quienes te rodean, es el primer paso para modificarlas. A veces dichos comportamientos son impulsivos y no es fácil controlarlos, pero la excelente noticia es que, si trabajas en ello, puedes lograrlo y comprometerte a evitarlos.

Elegir comportamientos que te provoquen bienestar a ti mismo y a quienes te rodean, está en tu control. Eres una persona que posee un enorme potencial para regular sus emociones y guiar su comportamiento, lo que puede ser de utilidad para cumplir tus metas y tener mejores relaciones con los demás.

Escribe en un minuto
qué te llevas de la lección



Para tu vida diaria

Para esta actividad, necesitarás un globo -que representa un comportamiento que ha hecho sentir incómodo a alguien más. Un integrante de la familia debe inflarlo y soltarlo.

Cuando la persona suelte el globo, debe apuntar con su dedo hacia el sitio al que quiere que llegue. Obviamente, esto no sucederá. Comenten, qué pasa cuando uno tiene un comportamiento que hace sentir incomodidad a los demás ¿hay control sobre las consecuencias que esa conducta tendrá? y ¿qué beneficios tiene si nos comprometemos a no repetirla?

¿Quieres saber más?

Cuando sentimos molestia, solemos tener reacciones físicas que pueden servir como señal de que debemos detenernos antes de tener comportamientos que nos causen malestar a nosotros mismos o a los demás. Una de las técnicas que nos pueden ayudar a lograr esto, es la del *Semáforo*. Si quieres saber más sobre ella, puedes dar click aquí:

<https://www.youtube.com/watch?v=QjH6FaluEVQ>

CONCEPTO CLAVE

Compromiso: Se refiere a una obligación o acuerdo que una persona tiene con otros ante determinado hecho o situación. Implica tomar consciencia de la importancia de cumplir con algo prometido con anterioridad.¹

¹ Concepto de compromiso. Recuperado de: <http://concepto.de/compromiso/#ixzz58keDMDr6> Consulta hecha por última vez el día 14 de febrero del año 2018 a las 15:40 horas