

# 2.1

## El bienestar se puede desarrollar

“El hombre es libre en el momento en que desea serlo”.  
Voltaire

“¡Cómo me gustaría ser más paciente, pero en mi familia todos somos enojones!”. “¡Sería maravilloso ser menos ansiosa pero siempre me preocupó por todo!”. ¿Alguna vez has pensando algo así? Es común suponer que estamos predeterminados a ser de cierta manera. La realidad es que sí podemos transformar nuestro mundo emocional. Podemos evitar sentirnos atrapados por las emociones que nos limitan y que nos generan malestar y gradualmente desarrollar mayor bienestar emocional. El cambio es posible; sucede a través de un proceso conformado por distintas etapas que veremos a lo largo de este curso.

**El reto es** identificar que es posible regular las emociones que nos generan malestar y problemas y, así, experimentar mayor bienestar emocional.

**Actividad 1.** Lee el poema *Autobiografía en cinco capítulos* de Portia Nelson.



1. Camino por la calle.  
Hay un hoyo profundo en la acera.  
Me caigo dentro.  
Estoy perdido... impotente.  
No es culpa mía  
Tardo una eternidad en salir de él.



2. Camino por la misma calle.  
Hay un hoyo profundo en la acera.  
Aparento que no lo veo. Vuelvo a caer dentro.  
No puedo creer que esté en el mismo lugar.  
Pero no es culpa mía.  
De nuevo me lleva mucho tiempo salir de él.



3. Camino por la misma calle.  
Hay un hoyo profundo en la acera.  
Veo que está allí.  
Caigo en él de todos modos... es un hábito.  
Tengo los ojos abiertos. Sé dónde estoy.  
Es culpa mía.  
Salgo inmediatamente de él.



4. Camino por la misma calle.  
Hay un hoyo profundo en la acera.  
Lo esquivo.



5. Camino por otra calle.

**Actividad 2.** El poema es una metáfora de cómo podemos trabajar con aquellas emociones que nos lastiman y gradualmente desarrollar mayor bienestar. Cada etapa de la historia puede relacionarse a ese proceso. Para identificarlo, completa los espacios en blanco de la siguiente tabla, puedes escribir aquí o en tu cuaderno guiándote con la referencia de las otras columnas:

Capítulos descritos en el poema	Etapas de regulación emocional	Etapas aplicadas a una situación
Caerse en el hoyo.	Nos dejamos llevar por la emoción sin darnos cuenta y la vivencia de la misma es larga.	<i>Raúl se enojó mucho cuando su mamá le insistió que recogiera sus cosas. Estuvo enojado toda la tarde.</i>
Volverse a caer en el hoyo.		<i>Raúl se volvió a enojar mucho y terminó discutiendo con su mamá otra vez.</i>
Salir del hoyo.	Nos dejamos llevar por la emoción, estamos conscientes de ello. Aplicamos alguna estrategia y la emoción se nos pasa más rápido.	<i>Raúl reconoció que está enojado y que eso lo hace sentirse mal y le causa problemas con su mamá. Se tomó un momento para respirar y su enojo duró menos.</i>
Esquivar el hoyo.		<i>Raúl se dio cuenta que se estaba enojando y decidió irse a su cuarto un momento antes de discutir con su mamá. Ya no se enojó tanto.</i>
Caminar por otra calle.	Ya no nos dejamos llevar por la emoción. Disminuyen su intensidad, recurrencia y duración.	

**Actividad 3.** Piensa en alguna emoción que sientes con frecuencia y que te genera problemas. (Por ejemplo: *frustración por no lograr algo, ansiedad por los exámenes.*) Usando la historia anterior como guía, imagina cómo sería el proceso de aprender a “caminar por otra calle”.

- a. ¿Consideras que sería posible aprender a regular tus emociones? Si lo ves viable, ¿en qué aspectos piensas que te sería útil?

### Reafirmo y ordeno:

Aprender a “caminar por otra calle” es posible. Como todo aprendizaje, es cuestión de práctica. Para lograrlo es fundamental confiar en que todos tenemos la capacidad de regular nuestras emociones. En este proceso podremos identificar y trabajar con aquellas que nos lastiman y que nos generan problemas. Como lo veremos más adelante, también podremos distinguir y fortalecer las emociones que nos ayudan. Al familiarizarnos con este proceso, naturalmente promoveremos nuestro bienestar. De ahí que el neurocientífico Richard Davidson afirma que “el bienestar es una habilidad que podemos desarrollar”.<sup>1</sup>



### Para tu vida diaria

Da un ejemplo de algún hábito no constructivo que hayas cambiado (aunque haya sido sólo por un periodo) por un hábito más beneficioso para tí.

Por ejemplo: *dejar de salir con los amigos antes de hacer la tarea, hacer deporte en lugar de ver la televisión, etcétera.*

Describe el proceso para lograrlo.

---



---



---

### ¿Quieres saber más?

Cambiar algo de nosotros mismos a veces pudiera parecer difícil de lograr. Si lo vemos como un proceso en varias etapas, se vuelve posible. Es fundamental confiar en que todas las personas tenemos el potencial de aprender cualquier cosa que nos propongamos. Conoce la historia de Ariel Barsky quien padece de hipoacusia (pérdida de la capacidad auditiva) y cómo logra aprender a comunicarse siendo perseverante y con el apoyo de su entorno pero sobre todo, creyendo en su potencial. Puedes buscar la dirección: <http://bit.ly/2D-VlsP6> o teclear en tu navegador “*Confiar en tu potencialidad/Ariel Barsky/TEDxUCES*”.

1. Richard Davidson (2015), “Why well-being is a skill”, <https://centerhealthyminds.org/join-the-movement/why-well-being-is-skill>

## CONCEPTO CLAVE

### Habilidad.

Se trata de las aptitudes y destrezas con las que contamos para solucionar los desafíos que nos toque enfrentar. De acuerdo con Nagaoka, desarrollar una habilidad significa “contar con una capacidad aprendida que nos permita llevar a cabo una tarea con resultados u objetivos predefinidos, que pueden ser generales o específicos de un dominio”.<sup>2</sup>

## GLOSARIO

### Bienestar emocional.

Experiencia de satisfacción que proviene de una cierta salud psicológica. El bienestar emocional se compone de dos aspectos: el bienestar subjetivo y el bienestar psicológico. El bienestar subjetivo está vinculado con la experiencia de emociones agradables, como la alegría, la serenidad, el entusiasmo o la calma. El bienestar psicológico se basa en el concepto de *eudaimonia* o bienestar intrínseco de Aristóteles, que no depende tanto de la experiencia momentánea de una emoción agradable, sino de una valoración más amplia, que le permite a una persona sentirse satisfecha con su vida.

### Regulación emocional.

Procesos que nos permiten identificar, sostener y promover las emociones que nos ayudan a lograr metas académicas y de vida, que promueven relaciones constructivas y contribuyen en general a nuestro bienestar y al de los demás; así como debilitar las emociones que son perjudiciales para nosotros y para las personas que nos rodean.

2. J. Nagaoka, C.A. Farrington, S.B. Ehrlich y R.D. Heath (2014), Foundations for Young Adult Success. A Developmental Framework, Chicago, The University of Chicago Consortium on Chicago School Research, p. 22.