

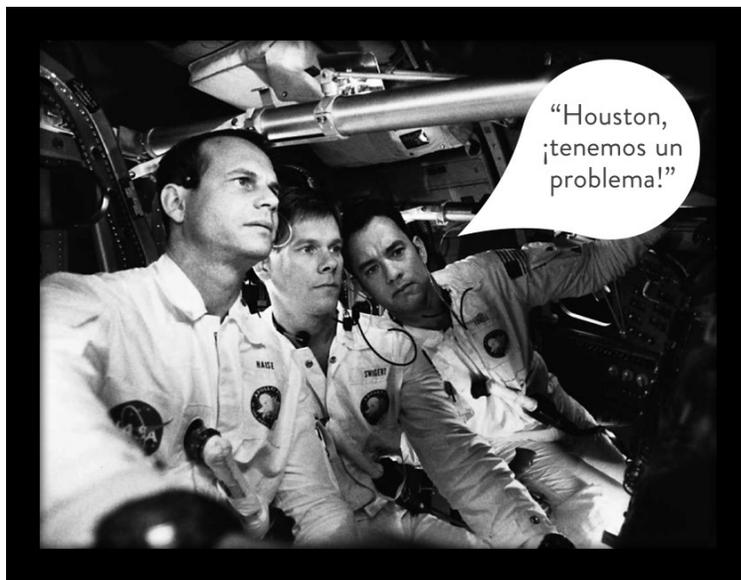
11.4

“Houston, ¡tenemos un problema!”

“Locura es hacer lo mismo una y otra vez, esperando resultados distintos”.
Anónimo

“Houston, ¡tenemos un problema!”. La popular frase fue pronunciada el 13 de abril de 1970 por los astronautas de la nave espacial Apolo 13, quienes se vieron forzados a abandonar sus planes de hacer el tercer alunizaje tripulado debido a la explosión de los tanques de oxígeno. Las células de combustible que proporcionaban electricidad, agua, oxígeno y luz fallaron cuando los astronautas se encontraban a 320 000 km de la Tierra. A partir de ese momento su único objetivo fue regresar vivos a casa. El plan de rescate consistió en utilizar el módulo lunar Acuario como bote salvavidas. La supervivencia de la tripulación del Apolo 13 fue uno de los triunfos más celebrados de los vuelos espaciales estadounidenses del siglo XX.¹

En este caso los astronautas contaron con todo un equipo de científicos que coordinó un plan para salvarlos. ¿Pero qué hubiera pasado si la comunicación no hubiera funcionado?. En misiones de este estilo, siempre se idea un plan para saber qué hacer en situaciones de peligro. Nosotros podremos no estar en una misión a la luna, pero tener un plan para lidiar con situaciones que nos provocan emociones que nos arrastran, nos puede salvar el día. Esa será la misión de esta lección.



1. <https://www.muyinteresante.es/ciencia/articulo/la-frase-houston-tenemos-un-problema-cumple-40-anos>

1. Piensa en un momento en que alguna emoción te hace actuar de forma que te cause problemas o de la cual después te arrepientes. Por ejemplo: *Me enoja que mi hermano pequeño tome mis cosas, cuando lo hace le grito y después me siento mal y me regañan.*
 - I. Escribe la situación:

2. Establece un plan de acción para actuar de manera diferente ante la emoción: reflexiona y completa el formato MEROP.

- I. Comienza por definir tu meta. Por ejemplo: *Quiero llevarme mejor con mi hermano.*

- II. ¿Cuál podría ser el mejor resultado? Por ejemplo: *Me siento tranquilo y puedo conversar con mi familia.*

- III. ¿Qué obstáculo se podría presentar? Por ejemplo: *Cuando llego a casa mi hermano está usando mis cosas y me empiezo a enojar.*

- IV. Establece el plan. Ejemplo: *Si llego a mi casa y veo que mi hermano tomó mis cosas, aunque me enoje, no le voy a gritar. Voy a PARAR y sentir mi respiración, y si no voy a usar mis cosas se las puedo prestar un rato.*

GLOSARIO

Prospección.

Es la capacidad de imaginar futuros posibles y planear de antemano cómo queremos actuar ante cierto estímulo. La prospección se puede desarrollar deliberadamente para que favorezca la regulación emocional y el logro de metas. Para ello es útil el entrenamiento de la atención, pues es más probable que recordemos cómo deseamos actuar ante una situación una vez que hemos interrumpido el modo de actuar en automático.²

ME  Meta: _____

R  Mejor Resultado: _____ 

O  Obstáculo: _____ 

P Plan:

Si _____ entonces voy a _____

Obstáculo (cuándo y dónde) Acción (para vencer el obstáculo)

2. A.L. Duckworth, T.S. Gendler y J.J. Gross (2014), Self-Control in School-Age Children. *Educational Psychologist*, 49(3): 199–217.

Resumen:

Hay situaciones que nos provocan emociones y reaccionamos de formas destructivas. En esta lección hicimos un plan para que cuando esa situación ocurra podamos recurrir a él a fin de que la emoción no nos controle. Esta habilidad se llama prospección y es fundamental para la autorregulación. Para elaborar un plan de acción es importante que pensemos en lo que queremos lograr y en los posibles obstáculos que se pueden presentar. “Contrastar mentalmente el futuro deseado con la realidad ayuda a las personas a descubrir lo que realmente desean, a seleccionar sabiamente y a comprometerse con acciones para lograrlo”.³ Planear qué hacer en situaciones que usualmente generan emociones que nos llevan a reaccionar de manera destructiva nos ayudará a liberarnos de su poder y lograr nuestras metas.



Para tu vida diaria

Proponte, durante esta semana, cada vez que identifiques la emoción, poner en práctica tu plan. Al finalizar la semana, tal vez, notarás cómo has aprendido a actuar de manera diferente ante tus emociones.

¿Quieres saber más?

Si quieres conocer la historia del *Apolo 13* y de esta famosa frase: “Houston, ¡tenemos un problema!” puedes ver la película llamada *Apollo 13* dirigida por Ron Howard. Puedes también buscar en tu navegador del video titulado, *La Conquista del Espacio - Houston, tenemos un problema 10/26*, o [dar clic aquí](#).

3. G. Oettingen y K.M. Reininger (2016), *The power of prospection: mental contrasting and behavior change*, en DOI 10.1111/spc3.12271, recuperado 21 abril 2016.