

10.6

Modulación de mis respuestas

“En la profundidad del invierno, aprendí que en mi interior hay un verano invencible”.

Albert Camus.

En algunas ocasiones la manera en que respondemos a los retos que se nos presentan es determinante para proseguir con el logro de nuestras metas. Evitar los extremos emocionales (enojo / desilusión) y mantenernos en equilibrio favorece que podamos reaccionar ante las demandas requeridas para perseverar en el logro de nuestras metas a largo plazo.

El reto es practicar estrategias de autocontrol en situaciones hipotéticas que puedan comprometer el logro de sus metas significativas de largo plazo.

Actividad 1.

a. Lee la siguiente situación.

Ricardo quiere ascender en su trabajo. Él sabe que tiene la experiencia para hacerlo y que, de lograrlo, podría pagar sus estudios universitarios. Sin embargo, cuando su superior le llamó la atención porque creyó que era el responsable de un error, Ricardo le contestó de una manera violenta, ya que él no había sido quien había ocasionado la situación. Él sabe que tiene razón, pero no sabe si la forma de contestarle a su jefe fue la correcta.

b. Reflexiona y contesta las siguientes preguntas en tu cuaderno o aquí.

- Si tú hubieras sido Ricardo, ¿qué hubieras hecho?

- ¿Por qué lo hubieras hecho así?

- ¿Cómo hubieras contestado?

- ¿Cómo crees que su respuesta puede afectar el logro de su meta a largo plazo?

c. Escribe en tu cuaderno una historia alterna a la de Ricardo, en la que tomes en cuenta la modulación de su respuesta con su superior, con la finalidad de lograr su meta.

Actividad 2.

- En el grupo, expongan sus historias alternas.
- Contrástenlas y vean cuáles son las mejores opciones que tenía Ricardo para lograr su meta.
- Conversen sobre alguna situación donde su respuesta mejoró o empeoró en el logro de alguna de sus metas, tanto con su familia como en la escuela.

Reafirmo y ordeno

Modular nuestras respuestas, según la situación, reto, adversidad o intensidad de frustración, permite que se presenten nuevas oportunidades para lograr la meta que nos hemos fijado y en la que hemos sido perseverantes para su logro.

**Para tu vida diaria**

Recuerda alguna situación en la que consideras que pudiste responder de una mejor manera, realiza una historia alterna a tu situación y compártela con tus familiares y amigos.

¿Quieres saber más?

Ve la película *Mejor imposible*, del director James L. Brooks, en el que el personaje principal debe perseverar para cambiar su actitud ante la vida. Puedes ver la sinopsis en la siguiente liga: <https://www.filmaffinity.com/mx/film256051.html>

CONCEPTO CLAVE

Modular respuestas:
Responder a los demás conforme lo requiera una situación.