

11.6

Mis emociones recurrentes

*“Tropecé de nuevo y con la misma piedra”.
Jorge Massías*

Gratitud, placer de aprender, alegría, humor, felicidad, gozo, paz interior, armonía, interés, entusiasmo, euforia, excitación, miedo, enojo, tristeza, terror, pánico, susto, compasión, empatía, rencor, odio, depresión, frustración, decepción, culpa, placer, disgusto, aversión, desprecio, amor, sorpresa, envidia, vergüenza, celos, fascinación, deseo, desilusión, aversión, apego, respeto, ansiedad, timidez, estrés, preocupación, aburrimiento, satisfacción, anhelo, desazón, nerviosismo, tensión, regocijo, agitación, enojo, asco, impotencia, pena, motivación, desconsuelo, inseguridad, desinterés, antipatía, equilibrio, plenitud, entre muchas otras emociones posibles.

¿Cuál es tu emoción más recurrente en la clase de matemáticas? En esta lección empezaremos a analizarla.

1. En equipos de dos o tres, escriban qué emociones podrían sentir otros compañeros en las situaciones descritas en cada caso:

¿QUÉ EMOCIONES PODRÍAN SENTIR?

<p>En 5 minutos es mi examen de matemáticas.</p>	<p>Es la segunda vez que le pido ayuda a mi profesor y me dice que primero lo intente y luego le pregunte la duda.</p>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>

¿QUÉ EMOCIONES PODRÍAN SENTIR?

Trabajé muy duro y saqué 10.	Estoy en mi casa y tengo que empezar a hacer la tarea de matemáticas.
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
Estoy en mi clase escuchando al profesor explicar el tema de representación gráfica de sistemas de ecuaciones	Estoy trabajando en equipo. Todos colaboran y nadie se burla si alguien se equivoca.
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>

GLOSARIO

Emociones recurrentes.
Se trata de aquellas emociones que aparecen en nosotros con mayor frecuencia. Según el doctor Paul Ekman, la duración de las respuestas emocionales se extiende a lo sumo por tan sólo algunos minutos. Cuando el mismo patrón emocional se repite numerosas veces de manera intensa, creamos un hábito y la emoción se convierte entonces en un humor o estado de ánimo.¹

2. En forma individual, subraya que emoción sentirías tú en cada situación (una o varias). Si piensas que sentirías otra emoción que no está escrita agrégala y subráyala.

I. ¿Cuál consideras que es tu emoción más recurrente en la clase de matemáticas?

1. Véase P. Ekman y R. Davidson (eds.) (1994), *The Nature of Emotion*, Oxford, Oxford University Press, p. 56.

II. ¿Consideras que esta emoción genera reacciones constructivas o destructivas? Explica por qué.


Resumen:


Si bien las circunstancias externas muchas veces están fuera de nuestro dominio y control, los seres humanos tenemos la capacidad de regular nuestras emociones y transformar nuestra relación con lo que nos sucede. Podemos aprender a distinguir y a fortalecer en nosotros las emociones que nos llevan a reaccionar de manera constructiva o que promueven el bienestar y el aprendizaje; así como a regular y a disminuir la recurrencia, intensidad y duración de las emociones y acciones que lo obstaculizan. En esta lección dimos el primer paso: identificar nuestras emociones recurrentes. El siguiente paso será pensar sobre un plan para regularlas.




Para tu vida diaria

Llena una nueva tarjeta para trabajar durante esta semana. Intenta escribir una meta relacionada con regular tu emoción recurrente. Si tu emoción recurrente te lleva a actuar de manera constructiva, ¡idea un plan que te ayude a fortalecerla!

M  Meta: _____

R  Mejor Resultado: _____

O  Obstáculo: _____

P Plan: _____

Si _____ entonces voy a _____

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

¿Quieres saber más?

¿Te sorprendió la lista de emociones de la introducción? Existe una gran variedad de palabras para nombrarlas. En el atlas de emociones se ilustra su diversidad acorde a su intensidad, frecuencia, las acciones y botones con las que suelen relacionarse. Te invitamos a buscar en tu navegador el *Atlas de las emociones* y buscar la opción en español o [da clic aquí](#).