

# 12.4

## ¿Cuántas emociones conozco?

*“Si puedes nombrarlo,  
puedes domarlo”.*  
Marc Brackett

Me llamo Casanova. A las 21:00 me dan de comer y me siento bien. La mayoría del tiempo estoy solo y me siento mal. A veces juegan conmigo y me siento bien. Cuando llueve me siento mal. Cuando me acarician me siento bien. Sólo sé decir una palabra: guau.

Los humanos somos más complejos que Casanova. No sólo nos sentimos bien o mal. Experimentamos muchísimas emociones. Identificarlas es un paso importante para aprender a regularlas. En esta lección exploraremos cuánto ha aumentado tu vocabulario durante este semestre.

1. Escribe a continuación todas las emociones que se te ocurran en dos minutos:



1. Este ejercicio lo hiciste previamente en la lección 5.4. Revisa tus respuestas de ese tema y completa:

Antes escribí \_\_\_\_\_ emociones. Ahora escribí \_\_\_\_\_ emociones.  
(número)

Me siento \_\_\_\_\_  
(emoción)

porque \_\_\_\_\_  
(utilidad del lenguaje emocional)

2. A continuación, se presentan cuatro situaciones. En equipos de tres o cuatro, escriban debajo de cada descripción las emociones que piensan que sintió el protagonista. Si apareciera alguna emoción que no hayas anotado en tu lista anterior, ¡agrégala al terminar esta actividad!

Situación	Juana está esperando para hacer su examen oral de química.	Lo presenta. El profesor la aprueba y la felicita por su desempeño
Emociones		

**GLOSARIO**

**Vocabulario emocional.** Conjunto de palabras y expresiones que describen conceptualmente el significado de nuestros estados emocionales. Como señala el doctor Bisquerra: “saber expresarnos de manera correcta es clave para nuestro bienestar”.<sup>1</sup> Ampliar el vocabulario emocional nos permite generar un lenguaje emocional, el cual es la base para entender y regular las emociones.

Situación	Sofía está viendo en la tele su serie favorita.	De pronto, en el comercial aparece una noticia de dos hermanos que tuvieron que abandonar la escuela para ir a trabajar por falta de
Emociones		

3. En plenaria, reflexionen: ¿para qué es útil conocer el nombre de las emociones?

1. R. Bisquerra (2016), *Diccionario de emociones y fenómenos afectivos*, Valencia, PalauGea Comunicación S.L., p. 7.

## Resumen:

Existe evidencia científica que muestra que las personas que pueden identificar y diferenciar sus emociones son menos propensas a caer en conductas destructivas como, por ejemplo, el consumo excesivo de alcohol o actitudes violentas. Incluso previene la depresión y la ansiedad. De aquí la importancia de ampliar nuestro vocabulario emocional como una forma para poder darle un nombre a las emociones que sentimos.<sup>2</sup>

Lo que sigue es aprender a regularlas y manejarlas para fortalecer los estados mentales y emocionales que promueven el bienestar y disminuir aquellos que pueden ser perjudiciales para ti y para quienes te rodean. Esto lo haremos en el segundo curso de *Construye T*.

Escribe ¿qué te llevas de esta lección?

## Para tu vida diaria

Toma unos minutos, antes de irte a dormir y repasa tu día. Anota algunas emociones que hayas sentido:

También te recomendamos que hagas un memorama de las emociones. Un memorama será una manera divertida de aprenderlas y de compartir este conocimiento con tus amigos y familia.

## ¿Quieres saber más?

A lo largo de *Construye T* te hemos invitado a navegar en las páginas del atlas de las emociones <http://atlasofemotions.org> y universo de las emociones <http://universodeemociones.com/blog/> para conocer la enorme variedad de palabras que existen para nombrar las emociones. Ahora te invitamos a buscar en tu navegador la tabla periódica de emociones, donde se sintetizan aspectos principales de las emociones y donde puedes acceder a la definición de las emociones. Puedes buscarlos como “*Emociones\_artevia*” o [haz clic aquí](#).

2. L. Feldman Barrett (2017), *How Emotions Are Made. The secret life of the brain*. USA: Macmillan.