

# 5.4

## Mis emociones recurrentes

*“El corazón del hombre es muy parecido al mar, tiene sus tormentas, sus mareas y sus profundidades; tiene sus perlas también”.  
Vincent van Gogh*

¿Cómo te sientes el día de hoy? ¿Recuerdas qué emociones has experimentado últimamente? Las emociones forman parte de nuestro mundo interno y colorean e influyen nuestras experiencias. Sin embargo, la mayor parte del tiempo no nos damos cuenta de que están ahí y de su poderosa influencia. Por ejemplo, cuando sentimos flojera, nos sentimos sin fuerza, todo se ve complicado y no queremos hacer nada. Cuando sentimos confianza, nos sentimos con fuerza para actuar y expresarnos libremente. Si no identificamos la presencia de emociones es fácil que, influenciados por ellas, tomemos decisiones de las que más tarde nos podemos arrepentir. En esta lección vas a identificar las emociones más recurrentes en ti en esta última semana.



1. Cuando lo indique tu profesor o profesora, escribe todas las emociones que se te ocurran en dos minutos:

---



---



---



---

2. A continuación, encontrarás una lista de emociones. En la última semana ¿qué tanto has sentido esas emociones? Para cada una marca la casilla que mejor describa qué tanto experimentaste esta emoción. Al final de la tabla encontrarás unas casillas vacías donde puedes escribir alguna emoción que no esté. Si no conoces la definición formal de lo que sientes, no te preocupes, puedes describirlo con tus propias palabras.

<b>En la última semana</b>					
<b>Emoción</b>	<b>Nunca</b>	<b>Casi Nunca</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Frecuente-mente</b>	<b>Muy frecuente-mente</b>
Orgullo					
Alegría					
Enojo					
Entusiasmo					
Aburrimiento					
Celos					
Ansiedad					
Tristeza					
Duda					
Asombro					
Gozo					
Desánimo					
Alivio					
Confianza					
Tranquilidad					
Disgusto					
Envidia					
Desesperación					
Miedo					
Confusión					
Flojera					

3. A partir de la tabla anterior, responde:

- I. ¿Qué emociones experimentaste más frecuentemente en la última semana?  
 ¡Éstas pueden ser emociones recurrentes en ti! Identificarlas te ayudará a trabajar con ellas. Escribe dos de estas emociones:

---



---

- II. Reflexiona y responde: ¿Cuáles son los efectos de estas emociones en tu vida?, ¿cómo te hacen ver el mundo cuando las experimentas?, ¿cómo te hacen actuar? Escribe al menos un ejemplo de cuando alguna emoción haya influido en la manera en la que actuaste.

---



---

- III. ¿En qué crees que te puede ayudar reconocer tus emociones recurrentes?

---



---

### Resumen:

A lo largo de una semana o de un día experimentamos diversas emociones. Algunos sentimos con mayor frecuencia ansiedad, otros celos, otros confianza y quizás otros alegría. Las emociones influyen en cómo nos sentimos, cómo pensamos y cómo nos comportamos. Por eso es importante detectar cuáles son las emociones que experimentas con mayor frecuencia, pues éstas de alguna manera colorean tu día a día. Por ejemplo, si frecuentemente sientes frustración o impaciencia, es probable que fácilmente te desespere y tengas conflictos con otros. Si con frecuencia te sientes alegre, seguramente tendrás una visión optimista del mundo. Reconocer cómo funciona tu mundo interno es como prender la luz en un cuarto oscuro para asomarse a ver cómo es por dentro. Sin importar con lo que te encuentres, ahora podrás tener la confianza de que gradualmente adquirirás las herramientas para trabajar con ello.



## 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.<sup>1</sup>

## Para tu vida diaria

Al finalizar tu día identifica al menos dos emociones que sentiste. ¿Alguna de ellas es de las emociones más recurrentes en ti? Poder nombrar las emociones que experimentas, es de los primeros pasos para conocer tu mundo interno y así generar mayor confianza para trabajar con las emociones que te generan consecuencias negativas.

## ¿Quieres saber más?

Hay muchas manera de definir y conceptualizar a las emociones, pero dentro de todas las diferencias que hay, los expertos concuerdan con que las emociones son experiencias subjetivas, es decir, que cada persona aunque viva una situación similar, puede sentir emociones diferentes y en menor o mayor grado de intensidad (por ejemplo, no a todas las personas les genera alegría jugar futbol). Estas emociones nos mueven a actuar (o a dejar de actuar), nos generan cambios a nivel corporal (cambios en la respiración, ritmo cardiaco, etcétera) y cambios a nivel mental. Las emociones influyen profundamente la forma en la que percibimos y nos movemos en el mundo.

Te invitamos a ver un fragmento de la película *Intensamente* que ilustra cómo las emociones influyen al personaje desde que nace. En YouTube puedes buscar el video de “*Riley en Minnesota*”, o [haz clic aquí](#).

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