

6.1

¿Qué son las emociones?

*“Mira hacia adentro,
dentro de ti está la fuente
de todo el bien”.*
Marco Aurelio

¿Te has preguntado qué es lo que sucede dentro de ti cuando te enamoras, cuando te peleas con tu mejor amigo o cuando se te olvida todo lo que estudiaste para el examen? En esos momentos estás experimentando alguna emoción. Las emociones son un factor determinante en lo que pensamos, sentimos y cómo nos comportamos. Aunque todas las personas las experimentamos de distinta manera y de forma recurrente, quizás no conocemos sus características. En esta lección empezaremos a explorar qué son las emociones.

1. Piensa y responde:
Para ti, ¿qué es una emoción?

2. Imagina que tienes que montar una exposición en una galería y debes elegir un título para cada una de las siguientes obras de arte a partir de las emociones que te provoca cada imagen.



Autor: Saner¹

1 Imagen tomada de: <http://www.yaonic.com/koben-el-libro-de-saner/>

Emociones que te genera esta obra: _____

Título que le pondrías: _____



Autora: María Izquierdo²

Emociones que te genera esta obra: _____

Título que le pondrías: _____

GLOSARIO

Emoción.

Es un proceso, una manera automática y particular de valorar, que está influenciada por el pasado evolutivo y el personal, en la cual sentimos que está ocurriendo algo importante para nuestro bienestar y donde se gestan cambios fisiológicos y emocionales para lidiar con la situación.

3. Si gustas, comparte con todo el grupo los títulos, las distintas emociones que te provocaron y después responde las siguientes preguntas:

² Imagen tomada de: <http://www.kissmyvans.com.mx/post/101346190769/re-conocer-a-mar%C3%ADa-izquierdo>

- I. ¿Por qué consideras que cada quien experimentó distintas emociones y escribió distintos títulos sobre cada imagen?

4. Con base en tus respuestas y la discusión que se genere en el grupo escribe nuevamente qué es una emoción para ti. Al finalizar, subraya aquellos elementos que hayas agregado o cambiado con respecto a tu definición inicial.

Resumen:

En esta lección comenzamos a explorar qué son las emociones con base en tu experiencia. Probablemente habrás notado que un aspecto importante de las emociones es que un mismo estímulo, como una obra de arte, puede provocar distintas emociones en las personas. Esto se debe a que las emociones dependen de nuestra manera de valorar o interpretar una situación. Paul Ekman, uno de los psicólogos más destacados del siglo XX, define una emoción como un proceso particular de valorar una situación, la sentimos cuando “está ocurriendo algo importante para nuestro bienestar y se gestan cambios fisiológicos, psicológicos y conductuales para lidiar con la situación”. En futuras lecciones indagaremos todos los elementos de la definición de emoción.



Para tu vida diaria

Recuerda PARAR y observar si alguna emoción está surgiendo y qué influencia tiene en tus decisiones. En particular, durante esta semana practica PARAR cuando escuches tu música favorita y explora las emociones que emergen.

Ve tu serie o programa favorito y observa a uno de los personajes que más te llama la atención. Durante un capítulo observa qué emociones experimenta, cómo interpreta las situaciones a partir de esas emociones y qué influencia tiene todo esto en las decisiones que toma.

Anota aquí tus observaciones:

¿Quieres saber más?

¿Sabes cuál es la relación entre las emociones y la música? Te invitamos a explorarla desde una perspectiva científica. Busca en google “Universo de emociones y música” o [haz clic aquí](#).

Si quieres saber más sobre los efectos de la música en el cerebro consulta el video en YouTube titulado “Efecto de la música en el cerebro” o [haz clic aquí](#).

También puedes ver la “entrevista de Eduard Punset a Stefan Koelsh” en YouTube o [haz clic aquí](#).