

6.6

Componentes de una emoción

“Las emociones son una fuente crítica de información para aprender”.
Joseph LeDoux

-¡Oh no! Mi novia está platicando con Enrique, el guapo del otro curso.
¡Emergencia! Mi bienestar está en peligro. Activar: celos.
¡Activen Fase 1!

-¿De qué estarán hablando?, ¿la estará invitando a salir? ¿Por qué me hace esto? Seguro ya me va a dejar...

Fase 1 activada jefe.

¡Muy bien, activen fase 2!

Ritmo cardíaco aumentado. Temblor en brazos también.

Fase 2 activada jefe.

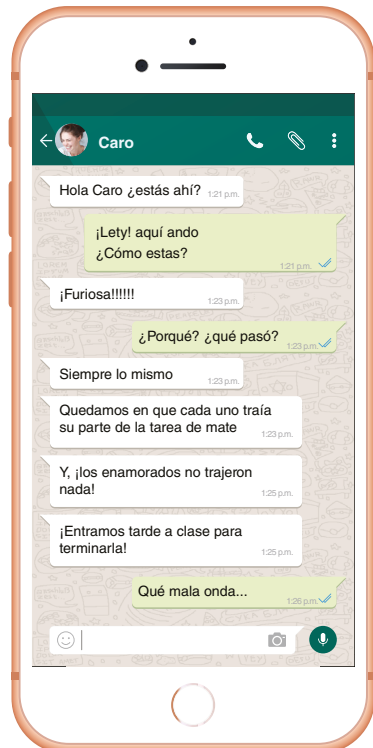
¡Excelente,! Ahora fase 3.

-¡Oye tú! ¿Qué te pasa? ¡No te metas con mi novia!

Episodio emocional completo ¡Buen trabajo a todos!

Las emociones se viven y expresan a través de lo que pensamos, lo que sentimos y lo que hacemos. En esta lección conoceremos con más detalles estos tres componentes de las emociones.

1. En equipo, lean el siguiente chat:



I. Completen:

| | | | |
|---|--|--|---|
| <p>¿Qué pasó? Describan con sus propias palabras la situación.</p> | <p>¿Qué consideran que pensó Lety? Escriban ejemplos de los pensamientos que pasaban por su cabeza.</p> | <p>¿Qué consideran que sintió Lety? Piensen en cómo se expresa el enojo en el cuerpo, cómo se siente en el estómago o en el rostro.</p> | <p>¿Cómo consideran que se comportó Lety con “los enamorados”?</p> |
| | | | |

2. Recuerda cómo te sientes cuando tienes que hacer un examen de matemáticas. Con base en tus experiencias previas, completa la tabla:







| | | | |
|--|--------------------|--------------------|-------------------|
| <p>¿Qué pasó?</p> | <p>¿Qué pensé?</p> | <p>¿Qué sentí?</p> | <p>¿Qué hice?</p> |
| <p>Estaba en el salón de clase. En eso llega mi profesor(a) de matemáticas con el primer examen del curso.</p> | | | |

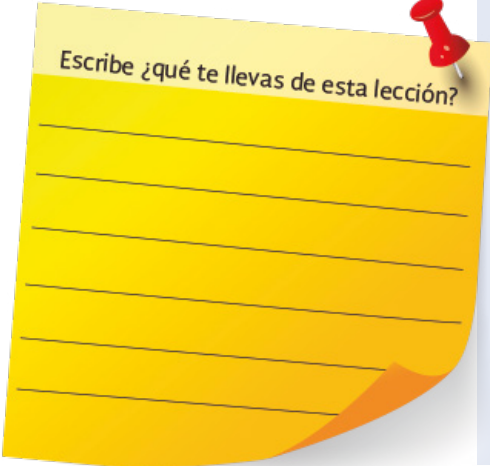
II. ¿Qué relación hay entre lo que pensamos, lo que sentimos y lo que hacemos?

3. Haz una pausa. Toma unos minutos para revisar tu tarjeta MEROP de la clase anterior.

- I. Escribe una frase que describa cómo te fue al utilizar la estrategia MEROP (por ejemplo, *me dio resultado, se me olvidó, me di cuenta que era una meta imposible, logré mi meta, creo que el obstáculo era otro, etcétera*).

- II. Llena una nueva tarjeta para trabajar en esta semana. La meta puede ser la misma de la clase anterior u otra. Tú decides.

| | | | |
|----------------------------|---|-----------------------------------|---|
| ME |  | Mi meta es: _____ |  |
| R |  | Mejor resultado: _____ |  |
| O |  | Obstáculo: _____ |  |
| P | Plan: | | |
| Si _____ | | entonces voy a _____ | |
| Obstáculo (cuándo y dónde) | | Acción (para vencer el obstáculo) | |



Resumen:

Según la teoría que sustenta a la terapia cognitivo conductual de Aaron Beck, en los eventos emocionales podemos identificar tres componentes:

- **Cognitivo:** es lo que pensamos y cómo interpretamos la situación.
 - **Afectivo:** lo que sentimos, que tiene relación con lo que sucede fisiológicamente en nuestro cuerpo (por ejemplo, un aumento del ritmo cardíaco, sudoración, temblor, etcétera).
 - **Conductual:** lo que hacemos y decimos, nuestro comportamiento.
- Entender el proceso emocional y sus componentes nos permite distinguir el contexto en el que surge una emoción, la manera en que nos hace sentir, pensar, actuar y sobretodo las consecuencias que ello conlleva. En la medida en que estés más consciente de este proceso podrás tener mayor manejo sobre él.

Para tu vida diaria

Piensa en alguna situación de la clase de matemáticas, o de tu vida cotidiana, en la que hayas sentido una emoción intensa y completa la tabla:

| ¿Qué pasó? | ¿Qué pensé? | ¿Qué sentí? | ¿Qué hice? |
|------------|-------------|-------------|------------|
| | | | |

¿Quieres saber más?

Aunque no todas las personas sentimos enojo bajo las mismas circunstancias ni lo expresamos de la misma manera, el enojo tiene características muy particulares que se manifiestan en nuestro cerebro, en el cuerpo y en el tipo de pensamientos y conductas que tenemos. Para entender mejor qué sucede cuando te enojas consulta en YouTube el video titulado “¿Qué sucede dentro de nosotros cuando sentimos enojo?”, o [da clic aquí](#).