



9.2

El aspecto cognitivo de las emociones

“El mundo hay que fabricárselo uno mismo, hay que crear peldaños que te suban, que te saquen del pozo. Hay que inventar la vida porque acaba siendo verdad”.
Ana María Matute

¿Qué imágenes y pensamientos pasaban por tu cabeza justo antes de hacer la presentación frente al grupo? ¿Qué pensabas mientras te felicitaban por haber ganado el partido? Las emociones tienen dos aspectos fundamentales que están íntimamente relacionados y que impactan nuestra conducta. Por un lado, el **aspecto afectivo**, que corresponde a lo que sentimos en el cuerpo. Por otro lado, el **aspecto cognitivo**, que se refiere a lo que pensamos y las imágenes que surgen durante la experiencia emocional. En esta lección vamos a identificar el aspecto cognitivo de las emociones.

1. En equipos de tres personas, completen la información de la siguiente tabla.

Estudiante	Pensamientos o imágenes mentales	Sensación que experimenta (agradable, desagradable o neutra)	Acción o conducta a partir de la sensación y los pensamientos	Emoción
Elena 	Diez en el ensayo de ética. ¡No lo puedo creer! Y lo mejor: la felicitación del profesor sobre “la profundidad de mi reflexión y mi buena argumentación”. Ya quiero contarle a mi mamá y a Mara.		Salí corriendo de la clase para contarle a Mara.	
Sebastián 	¿Y si paso al frente y se me olvida todo? ¿Y si hacen una pregunta que no sé responder? ¿Y si simplemente lo explico mal y me reprueban? ¿Y si empiezo a trabarme como la otra vez?			Ansiedad

- De manera individual piensa en una situación en la que te hayas sentido mal, en la que hayas tenido alguna dificultad y completa la información en la tabla.

Estudiante	Pensamientos o imágenes mentales	Sensación que experimenta (agradable, desagradable o neutra)	Acción o conducta a partir de la sensación y los pensamientos	Emoción
<hr/> Tu nombre				

- Haz un experimento pensado. A partir de la situación que recordaste en el ejercicio anterior imagina que cambias ese pensamiento por otro.

Ejemplo: En el primer ejercicio, si Sebastián hubiera pensado: *“Entendí el tema, estudié, seguro lo podré explicar a mis compañeros y si me trabo un poco no es el fin del mundo”*. Sebastián sentiría confianza de pasar al frente del salón y podría comenzar a hablar con mayor tranquilidad.

Si cambiaras ese pensamiento por otro, en tu caso, ¿cómo te sentirías?, ¿qué pasaría con tu conducta? Anota aquí lo que habría sido diferente.

GLOSARIO

Aspecto cognitivo de las emociones.

Se refiere a la experiencia mental o psicológica de la emoción, la cual sucede de manera simultánea a la experiencia corporal o afectiva. Este proceso mental ocurre como una narrativa, es decir, lo que te dices internamente acerca de lo que experimentas. Esta narrativa puede tomar la forma de pensamientos o imágenes mentales¹

1. L. Chernicoff, A. Jiménez, D. Labra y E. Rodríguez (2015), Trabajar y Vivir en Equilibrio. Transformando el ámbito laboral desde el cambio interior, Módulo 2. Cómo trabajar con las emociones. Autoconocimiento y autorregulación. Versión 3. Ciudad de México.

Resumen:

La experiencia emocional tiene dos aspectos fundamentales: el aspecto afectivo (lo que sentimos en el cuerpo) y el aspecto cognitivo (lo que pensamos y las imágenes mentales). Estos dos aspectos están profundamente conectados. El aspecto afectivo es moldeado y a su vez moldea al pensamiento. En nuestras experiencias emotivas hay ciertos pensamientos que son exagerados o distorsionados. Identificar este tipo de pensamientos es muy importante porque una vez que los identificamos, es posible cambiarlos. Modificar lo que pensamos puede cambiar cómo nos sentimos y cómo nos comportamos.

Escribe ¿qué te llevas de esta lección?

Para tu vida diaria

Realiza las *meditaciones filosóficas* que también te propusimos en la lección 4.5. Este ejercicio, como si se tratara de un clóset que quieres ordenar, te ayudará a ver tus pensamientos más claramente y a distinguir lo que te sirve y lo que no. Puedes buscar el video animado con subtítulos en español en YouTube como “*Philosophical Meditations. The School of Life*”, o [dar clic aquí](#).

¿Quieres saber más?

Puedes ver un video sobre el poder de tus pensamientos y la manera en que determinan cómo te enfrentas a tu entorno. Elsa Punset, en su programa *Redes*, te mostrará una técnica para sacar provecho de tus pensamientos que te ayudará a alcanzar metas y vivir mejor. Puedes buscarlo en YouTube como “*Alcanzar los objetivos Elsa Punset*” o [dar clic aquí](#).