

11.6

Mis emociones recurrentes

Introducción

Las emociones determinan en gran medida la forma en que percibimos el mundo, aunque muchas veces no seamos conscientes de esto. Pensemos, por ejemplo, en un examen reprobado. Algunos estudiantes lo pueden percibir con enojo y frustración, otros con gratitud y como una oportunidad de aprendizaje. Y como la percepción es un fenómeno mental dinámico, la podemos modificar en favor de nuestro bienestar y el de las personas con las cuales interactuamos. Como punto de partida debemos empezar por reconocer nuestras emociones recurrentes. Un segundo paso, que abordaremos más adelante es analizar cómo influyen estas emociones en nuestra vida.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes identifiquen las emociones más recurrentes que sienten en la clase de matemáticas.

¿Por qué es importante?

Porque les permite reconocer lo que sucede en su mundo interno para modificar cómo esto influye en su mundo externo.

Conceptos clave

Emociones recurrentes.

"Tropecé de nuevo y con la misma piedra".
Jorge Massias

Gratitud, placer de aprender, alegría, humor, felicidad, gozo, paz interior, armonía, interés, entusiasmo, euforia, excitación, miedo, enojo, tristeza, terror, pánico, susto, compasión, empatía, rencor, odio, depresión, frustración, decepción, culpa, placer, disgusto, aversión, desprecio, amor, sorpresa, envidia, vergüenza, celos, fascinación, deseo, desilusión, aversión, apego, respeto, ansiedad, timidez, estrés, preocupación, aburrimiento, satisfacción, anhelo, desazón, nerviosismo, tensión, regocijo, agitación, enojo, asco, impotencia, pena, motivación, desconsuelo, inseguridad, desinterés, antipatía, equilibrio, plenitud, entre muchas otras emociones posibles.

¿Cuál es tu emoción más recurrente en la clase de matemáticas? En esta lección empezaremos a analizarla.

1. En equipos de dos o tres, escriban qué emociones podrían sentir otros compañeros en las situaciones descritas en cada caso:

¿QUÉ EMOCIONES PODRÍAN SENTIR?

En 5 minutos es mi examen de matemáticas.

Es la segunda vez que le pido ayuda a mi profesor y me dice que primero lo intente y luego le pregunte la duda.



www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 1

Estructura de la sesión y recomendaciones específicas

2 min.

Lectura de introducción

Invita a los estudiantes a leer la introducción de la lección.

- En este caso se presenta una lista de emociones con el objetivo de favorecer el desarrollo del vocabulario emocional de los jóvenes.

10 min.

Actividad 1:

Pide que formen equipos de 2 o 3 personas para discutir y completar las respuestas.

- Cada situación está diseñada para que emerjan diferentes emociones, algunas pueden llevarnos a actuar de manera constructiva y otras de forma destructiva.

- Pueden usar como referencia las emociones enumeradas en la introducción.
- Puedes recordarles que usen el habla y escucha atenta mientras realizan este ejercicio.
- Es importante notar que frente a una misma situación las personas pueden sentir diferentes emociones. Es por ello que las situaciones presentadas no tienen una única respuesta. Esto nos muestra el rol de la mente en nuestros conflictos y la importancia y viabilidad de regular nuestras emociones. Comenta este punto con tus estudiantes. Puedes presentar el ejemplo de la introducción como reprobar un examen o pensar en algún otro de la clase de matemáticas.

5 min.

Actividad 2:

Ahora, de manera individual, pide que contesten.

- Este ejercicio es personal y no es conveniente pedir que compartan sus respuestas.
- Comenta que reconocer nuestras emociones recurrentes puede ser un ejercicio complicado y que probablemente deban seguir investigando para encontrar la respuesta. Pero es de suma importancia, ya que les permite identificar la causas internas que obstruyen su bienestar.
- Recuérdales la importancia de llenar la tarjeta MEROP que aparece en este caso en la sección *Para la vida diaria*. Como siempre, es individual.

¿QUÉ EMOCIONES PODRÍAN SENTIR?

Trabajé muy duro y saqué 10.	Estoy en mi casa y tengo que empezar a hacer la tarea de matemáticas.
_____	_____
_____	_____
_____	_____
Estoy en mi clase escuchando al profesor explicar el tema de representación gráfica de sistemas de ecuaciones	Estoy trabajando en equipo. Todos colaboran y nadie se burla si alguien se equivoca.
_____	_____
_____	_____
_____	_____

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.¹

2. En forma individual, subraya que emoción sentirías tú en cada situación (una o varias). Si piensas que sentirías otra emoción que no está escrita agrégala y subráyala.

I. ¿Cuál consideras que es tu emoción más recurrente en la clase de matemáticas?

1. Wase P. Ekman y R. Davidson (eds.) (1994). *The Nature of Emotion*. Oxford, Oxford University Press, p. 56.

Aplicaciones para el aula y tu vida diaria

Esta lección te brinda la oportunidad de observar qué emociones sienten los estudiantes en una clase para reflexionar:

I) cómo esto influye en su aprendizaje y II) qué estrategias puedes incorporar para que su mundo emocional juegue en favor de mejorar su rendimiento académico.

Si te sientes motivado, puedes usar tu tarjeta MEROP poniendo como meta mejorar el ambiente de tu clase.

También es una buena oportunidad para que reflexiones sobre las emociones recurrentes de tu época de estudiante. ¿Cómo te sentías ante un examen? ¿Cómo te sentías trabajando en equipo? ¿Cómo te sentías si en alguna ocasión un profesor te trató mal? ¿Cómo te sentías o cuánta atención ponías en la clase cuando tenías un problema familiar?

En el siguiente curso te daremos herramientas para trabajar con tus emociones.

<https://youtu.be/Nwygc4p7vNA>

También te recomendamos leer la publicación que describe cómo se realizó el compendio del atlas de las emociones. Busca en tu navegador de internet la página Sonría y ahí teclea atlas de las emociones o [haz clic aquí](#).

Mis emociones recurrentes

II. ¿Consideras que esta emoción genera reacciones constructivas o destructivas? Explica por qué.

Resumen:

Si bien las circunstancias externas muchas veces están fuera de nuestro dominio y control, los seres humanos tenemos la capacidad de regular nuestras emociones y transformar nuestra relación con lo que nos sucede. Podemos aprender a distinguir y a fortalecer en nosotros las emociones que nos llevan a reaccionar de manera constructiva o que promueven el bienestar y el aprendizaje; así como a regular y a disminuir la recurrencia, intensidad y duración de las emociones y acciones que lo obstaculizan. En esta lección dimos el primer paso: identificar nuestras emociones recurrentes. El siguiente paso será pensar sobre un plan para regularlas.



Para tu vida diaria

Llena una nueva tarjeta para trabajar durante esta semana. Intenta escribir una meta relacionada con regular tu emoción recurrente. Si tu emoción recurrente te lleva a actuar de manera constructiva, ¡idea un plan que te ayude a fortalecerla!

ME Meta: _____

R Mejor Resultado: _____

O Obstáculo: _____

P Plan: _____

Si _____ entonces voy a _____

Obstáculo (cuándo y dónde) Acción (para vencer el obstáculo)



www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 3

2 min.

Resumen:

Pregunta si a alguien le gustaría leer el resumen. En caso de que nadie se anime, léelo tú mismo.

1 min.

Escribe en un minuto

Pide que de manera individual reflexionen sobre el principal aprendizaje de la lección.

Evaluación de la sesión

De acuerdo a las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Los estudiantes identificaron sus emociones más recurrentes en la clase de matemáticas.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en la lección.					
Se logró un clima de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al impartir la lección?					
Descripción de dificultades y áreas de oportunidad					
Observaciones o comentarios de la sesión					