

## Introducción

La capacidad para percibir y distinguir cuidadosamente la complejidad de las experiencias emocionales ha sido uno de los objetivos del autoconocimiento. Incluso existe un término para dar cuenta del nivel de habilidad que tiene la persona para distinguir y diferenciar sus emociones, se llama granularidad emocional. Según recientes investigaciones los individuos que experimentan sus emociones con mayor granularidad, después de sentir un malestar intenso “están menos predispuestos a caer en estrategias maladaptativas autorregulatorias tales como el consumo excesivo de alcohol, la agresión y el comportamiento autoagresivo; demuestran menos reactividad neural al rechazo y experimentan menos ansiedad severa y trastornos depresivos”.<sup>1</sup> En esta sección se aborda cuánto creció el vocabulario emocional de los estudiantes, lo cual es un requisito indispensable para que puedan mejorar su granularidad emocional.

### ¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes examinen cuánto ha aumentado su vocabulario emocional.

### ¿Por qué es importante?

Porque les permite reconocer lo que sucede en su mundo interno.

### Conceptos clave

Vocabulario emocional.

### Material

Reloj o cronómetro y lección 5.4

## Estructura de la sesión y recomendaciones específicas

2 min.

### Un minuto de atención:

Explícales que realizarán un ejercicio de atención. Lee las instrucciones:


- Siéntate con la espalda recta.
- Respira tres veces profundamente, al exhalar elimina cualquier tensión, preocupación o estrés.
- Nota las sensaciones del respirar en tu abdomen, sin forzar tu respiración, sólo obsérvala.
- Cada vez que tu mente se distraiga, regresa tu atención a cómo se siente el abdomen al respirar durante dos minutos.

*"Si puedes nombrarlo, puedes domarlo".  
Marc Brackett*

Me llamo Casanova. A las 21:00 me dan de comer y me siento bien. La mayoría del tiempo estoy solo y me siento mal. A veces juegan conmigo y me siento bien. Cuando llueve me siento mal. Cuando me acarician me siento bien. Sólo sé decir una palabra: guau.

Los humanos somos más complejos que Casanova. No sólo nos sentimos bien o mal. Experimentamos muchísimas emociones. Identificarlas es un paso importante para aprender a regularlas. En esta lección exploraremos cuánto ha aumentado tu vocabulario durante este semestre.

1. Escribe a continuación todas las emociones que se te ocurran en dos minutos:



CONSTRUYE T [www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet) Autoconocimiento | 1

1. T.B. Kashdan, L. Feldman Barrett y P.E. McKnight (2015), "Desempacando la diferenciación de emociones: transformando la experiencia desagradable al percibir distinciones en la negatividad", en *Current Directions in Psychological Science*, vol. 24 (1), 10-16, tomado de la traducción de Alejandro Franco: <https://www.psychologicalscience.org/uncategorized/desempacando-la-diferenciacion-de-emociones-transformando-la-experiencia-desagradable-al-percibir-distinciones-en-la-negatividad.html>

1 min.

### Lectura de introducción

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

- También la puedes leer tú, comentarla con tus propias palabras o leerla junto con los estudiantes.

3 min.

### Actividad 1:

Se pide que los estudiantes repitan un test básico de vocabulario emocional (escribir el mayor número de emociones que puedan en dos minutos). Es la misma actividad que realizaron previamente en la lección 5.4.

- Contabiliza el tiempo con tu reloj o cronómetro.
- Al final se pide que comparen el número de respuestas que escribieron las dos veces que realizaron el ejercicio. Si los estudiantes no llegaron a tener su lista previa, pregúntales, de lo que recuerdan, si consideran que su lenguaje emocional se ha ampliado. La intención es que ellos hagan conciencia de cuánto han ampliado su vocabulario y cuántas emociones nuevas saben identificar.
- Se espera que el número de emociones haya crecido. Esto es muy importante ya que aumenta la confianza de los estudiantes al reconocer su logro.

9 min.

### Actividad 2:

Ahora, en equipos de tres o cuatro pide que realicen el ejercicio.

- El objetivo de la actividad es que puedan completar la lista de emociones del ejercicio 1 con otras emociones.

1. Este ejercicio lo hiciste previamente en la lección 5.4. Revisa tus respuestas de ese tema y completa:

Antes escribí \_\_\_\_\_ emociones. Ahora escribí \_\_\_\_\_ emociones.  
(número)

Me siento \_\_\_\_\_  
(emoción)

porque \_\_\_\_\_  
(utilidad del lenguaje emocional)

2. A continuación, se presentan cuatro situaciones. En equipos de tres o cuatro, escriban debajo de cada descripción las emociones que piensan que sintió el protagonista. Si apareciera alguna emoción que no hayas anotado en tu lista anterior, ¡agrégala al terminar esta actividad!

Situación	Juana está esperando para hacer su examen oral de química.	Lo presenta. El profesor la aprueba y la felicita por su desempeño
Emociones		

Situación	Sofía está viendo en la tele su serie favorita.	De pronto, en el comercial aparece una noticia de dos hermanos que tuvieron que abandonar la escuela para ir a trabajar por falta de
Emociones		

3. En plenaria, reflexionen: ¿para qué es útil conocer el nombre de las emociones?

1. R. Bisquerra (2016), *Diccionario de emociones y fenómenos afectivos*, Valencia, PalauGea Comunicación S.L., p. 7.

- Se presentan situaciones como referencia para que puedan pensar en diferentes emociones en contextos particulares.
- Algunas emociones, para que tengas de referencia, son: alegría, humor, 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, neutro, respeto, ansiedad, timidez, estrés, preocupación, aburrimiento, satisfacción, anhelo, desazón, nerviosismo, tensión, regocijo, agitación, enojo, asco, impotencia, pena, desconsuelo, inseguridad, desinterés, antipatía, equilibrio, plenitud, etcétera.
- La respuesta no es única en cada situación, ya que diferentes personas pueden sentirse de diversas maneras en determinadas circunstancias. Motívalos para que escriban la mayor cantidad de emociones que puedan.

¿Cuántas emociones conozco?

**Resumen:**

Existe evidencia científica que muestra que las personas que pueden identificar y diferenciar sus emociones son menos propensas a caer en conductas destructivas como, por ejemplo, el consumo excesivo de alcohol o actitudes violentas. Incluso previene la depresión y la ansiedad. De aquí la importancia de ampliar nuestro vocabulario emocional como una forma para poder darle un nombre a las emociones que sentimos.<sup>2</sup>

Lo que sigue es aprender a regularlas y manejarlas para fortalecer los estados mentales y emocionales que promueven el bienestar y disminuir aquellos que pueden ser perjudiciales para ti y para quienes te rodean. Esto lo haremos en el segundo curso de *Construye T*.

**Para tu vida diaria**

Toma unos minutos, antes de irte a dormir y repasa tu día. Anota algunas emociones que hayas sentido:

También te recomendamos que hagas un memorama de las emociones. Un memorama será una manera divertida de aprenderlas y de compartir este conocimiento con tus amigos y familia.

**¿Quieres saber más?**

A lo largo de *Construye T* te hemos invitado a navegar en las páginas del atlas de las emociones <http://atlasofemotions.org> y universo de las emociones <http://universodeemociones.com/blog/> para conocer la enorme variedad de palabras que existen para nombrar las emociones. Ahora te invitamos a buscar en tu navegador la tabla periódica de emociones, donde se sintetizan aspectos principales de las emociones y donde puedes acceder a la definición de las emociones. Puedes buscarlos como "Emociones\_artevia" o [haz clic aquí](#).

2. L. Feldman Barrett (2017), How Emotions Are Made. The secret life of the brain. USA: Macmillan.



[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)

Autoconocimiento | 3

- Comenta que si se acuerdan de otras emociones que no se relacionan con las situaciones de la tabla, las pueden escribir en el último recuadro.

3 min.

**Actividad 3:**

Ahora, en plenaria, reflexionen sobre la importancia de ampliar su vocabulario emocional.

- Procura dar ejemplos como: "nombrar con precisión las emociones nos permite comunicarnos mejor con otros", "me permite darme cuenta de lo que me genera malestar".

1 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. Fin de la lección.

- Cierra agradeciendo a tus estudiantes por el esfuerzo realizado a lo largo del semestre. Si lo consideras oportuno, también puedes darle la palabra a alguien que desee expresar lo que siente.
- ¡Muchas gracias a ti por tu esfuerzo y dedicación! Esperamos que este curso también haya sido de utilidad para ti.

## Aplicaciones para el aula y tu vida diaria

Esta lección de cierre también es una buena oportunidad para que tú recapitules sobre lo que aprendiste del curso. ¿Aumentó tu vocabulario emocional? ¿Sientes que eso te ayudó en algo? ¿Pudiste observar qué emociones sienten tus estudiantes en la clase? ¿Para qué usaste o podrías usar esta información? ¿Cuáles fueron los temas que más te impactaron del curso? ¿En qué consideras que mejoraste? ¿Qué puedes incorporar o mejorar en tu clase del próximo semestre? ¿Hay algo que quisieras profundizar? Recuerda que el desarrollo de las habilidades socioemocionales requiere un involucramiento de por vida. Siempre podemos mejorar.

## 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 verificaron empíricamente el aumento de su vocabulario emocional.					
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					