

5.1

Las emociones y el bienestar

Introducción

Es importante tener presente que el bienestar personal depende más de nuestro estado emocional que de las circunstancias externas. Podemos vivir circunstancias favorables y sentirnos profundamente desdichados o podemos aprender a afrontar la adversidad con un estado emocional constructivo que nos permita superarla y seguir adelante. Si tus estudiantes reconocen la importancia de las emociones en su bienestar estarán más interesados en detenerse a observar su mundo interno. Esto les permitirá identificar y manejar mejor sus emociones dentro y fuera del salón de clases.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes sean capaces de identificar la importancia de las emociones en su propia experiencia de bienestar.

¿Por qué es importante?

Porque los estudiantes podrán reconocer que las emociones afectan la forma en que se viven ciertas situaciones.

Conceptos clave

Bienestar y bienestar emocional.

"La felicidad depende de nosotros mismos".
Aristóteles

Si estuvieras en tu lugar favorito, se supone que estarías sintiéndote muy bien, ¿cierto? Sin embargo, ¿qué pasa si estás triste porque te peleaste con tu mejor amiga o preocupado porque no has estudiado para el examen de mañana? ¿Cómo te sentirías aunque estuvieras en tu lugar favorito? Aun en las circunstancias más favorables podemos sentirnos mal. Nuestro estado emocional influye mucho en la manera en que vivimos las situaciones que se nos presentan. En esta lección vamos a reflexionar sobre la importancia de nuestras emociones en la experiencia de bienestar.

1. Lee en el glosario la definición de bienestar.
2. Piensa en un momento en el que te hayas sentido bien, haz un dibujo sencillo o escribe una frase que represente ese momento, y contesta las preguntas:

¿Dónde estabas?

¿Con quién estabas?

¿Qué pasó?

Escribe tres emociones que sentías.



www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 1

Estructura de la sesión y recomendaciones específicas

2 min.

Momento de atención:

Atención a los sonidos

- Explícale al grupo que harán otro ejercicio de atención llamado Atención a los sonidos. Primero pídeles que lleven su atención a todos los sonidos que identifican a su alrededor. Enseguida invítalos a que muevan su atención sólo a los sonidos que escuchan más cerca, dentro del salón de clase. Después a los sonidos que provienen de afuera y, por último, al sonido más lejano que puedan percibir. Pídeles finalmente que regresen su atención al salón. El objetivo es mantener la atención en cada etapa alrededor de veinte segundos.
- Para finalizar, compárteles que cuando se sientan distraídos con pensamientos, emociones o ideas que los hagan sentir estresados, inquietos o preocupados, pueden retomar este ejercicio para enfocar nuevamente su atención.

1 min.

Introducción para los estudiantes

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.

1 min.

Actividad 1:

Pide a tus estudiantes que lean en el glosario la definición de bienestar.

- Puedes comentarles que con respecto al concepto de bienestar, el filósofo de la Grecia antigua, Aristóteles, hizo una distinción entre dos tipos de bienestar: el placer fugaz y pasajero que proviene de estímulos externos, como podría ser escuchar la música que más nos gusta y el bienestar más duradero, producto de una vida “emocionalmente equilibrada” o libre de pasiones e impulsos, ética y con excelencia, como la capacidad de permanecer ecuánime ante la adversidad, al que llamó eudamonia (bienestar intrínseco).

5 min.

Actividad 2:

Pide a tus estudiantes que piensen en un momento en que se hayan sentido bien y contesten las preguntas.

- Comenta que no tienen que pensar en un momento particularmente especial. Pueden elegir, por ejemplo, un momento en el fin de semana en que se sentían bien, a gusto. Puedes compartir una experiencia de tu vida cotidiana, por ejemplo: Yo me sentí bien el domingo en casa que comí con mi familia un postre riquísimo.

GLOSARIO

Bienestar.

Serie de condiciones físicas y mentales que, al hacerse presentes en la experiencia de un individuo, le generan satisfacción.¹ En una de las definiciones más antiguas con las que contamos sobre dicho término, Aristóteles lo caracteriza como “el bien supremo entre todos los que pueden realizarse... [el cual consiste en] ... vivir bien y obrar bien”.²

Bienestar emocional.

Experiencia de satisfacción que proviene de una mente en balance. Para Rafael Bisquera, el bienestar emocional le da propósito a nuestra experiencia pues “en la medida en que se esté en un estado afectivo caracterizado por alegría, buen humor, amor, regocijo, gozo, paz interior, armonía, equilibrio, plenitud, entre otras, se está próximo a la felicidad”.³ El bienestar emocional no está determinado por circunstancias externas.

3. En parejas compartan sus respuestas y contesten las siguientes preguntas.

I. ¿Las situaciones que eligieron eran parecidas?

Sí _____ No _____

II. ¿Encontraron emociones en común? ¿Cuáles?

III. Piensen y compartan al menos un ejemplo de una situación donde aunque las circunstancias externas eran muy favorables alguno de ustedes estaba triste, ansioso o enojado.

IV. Piensen un ejemplo donde alguno de ustedes se encontraba en una situación difícil y las circunstancias externas eran desfavorables pero se sentían tranquilos y confiados. Quien quiera, comparta su experiencia con el grupo.

V. Considerando lo que has trabajado en esta lección y tu experiencia, ¿qué tan importantes son las emociones en la experiencia de bienestar? ¿Por qué?

1. El Reporte Mundial de la Felicidad (World Happiness Report) —organismo que se dedica a publicar una valoración anual sobre la percepción del bienestar alrededor del mundo— utiliza precisamente un criterio personal de satisfacción para realizar sus evaluaciones estadísticas. Véase John Helliwell, Richard Layard y Jeffrey Sachs (eds.) (2017), World Happiness Report 2017, p. 9. <http://worldhappinessreport.com/content/uploads/sites/2/2017/03/HR17.pdf>

2. Julio Pallí Bonet (trad.) (2000), Ética Nicomáquea (Aristóteles: 1095a15), Gredos, Madrid, p. 26.

3. Rafael Bisquera (2015), Universo de Emociones, Valencia, PalauGoo Comunicación S.L., p. 99.



- Del lado izquierdo del espacio que tienen para dibujar o escribir brevemente se encuentran las circunstancias externas asociadas a ese evento y del lado derecho, las que corresponden al mundo interno, en este caso a las emociones.

5 min.

Actividad 3:

Pide a tus estudiantes que en grupos de cuatro personas compartan la actividad anterior y contesten las preguntas.

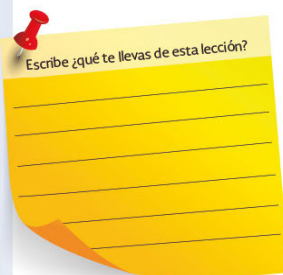
- En este ejercicio los estudiantes deberán observar si las situaciones que

anotaron sus compañeros son similares entre sí e identificar si en la mayoría de los casos tuvieron las mismas emociones. En general, las personas nos sentimos bien en muy diversas situaciones, pero algo que solemos compartir son el tipo de emociones que experimentamos en esos momentos. Por ejemplo: alegría, tranquilidad, confianza, seguridad, calma, gozo, deleite. Cuando nos sentimos bien es difícil sentir emociones como enojo, envidia, odio, celos, etcétera.



Resumen:

El bienestar tiene muchas dimensiones. La mayoría de nuestras acciones están motivadas por la búsqueda de bienestar, aunque no siempre lo tengamos presente. Usualmente buscamos ese bienestar en las actividades que hacemos: buscamos estar con amigos, con una pareja o tener bienes materiales, pero a veces se nos olvida un tipo de bienestar que es clave: el emocional. Podemos tener condiciones materiales y de vida muy favorables, pero si las emociones nos dominan y somos arrastrados por la angustia, el miedo o la frustración, aunque todo esté aparentemente bien experimentamos malestar. Por el contrario, si estamos atravesando por una circunstancia difícil pero somos capaces de experimentar serenidad, confianza y empatía es posible que podamos pasar el mal rato de mejor manera. Conocer nuestras emociones y nuestro mundo interno es una muy buena inversión para nuestro propio bienestar.



Para tu vida diaria

Elige un momento durante la semana cuando te sientas aburrido, cuando sientas que la clase es difícil o, al revés, cuando estés haciendo algo que te gusta. Observa si puedes identificar qué emociones están presentes. Anota aquí la fecha y la hora en la que sucedió y el nombre de estas emociones. Repite la experiencia para saber si hay situaciones específicas que generan en ti ciertas emociones.

¿Quieres saber más?

Puedes ver el video de Dan Gilbert "¿Por qué somos felices?" De acuerdo con este investigador de la Universidad de Harvard, nuestro "sistema inmune psicológico" nos hace sentir felices, incluso cuando las cosas no salen según lo planeado. Puedes buscar el video con subtítulos en español en YouTube como "Why are we happy Dan Gilbert", o haz clic aquí.



www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 3

- Después, pide que compartan un ejemplo con sus compañeros en el que, aunque las circunstancias externas eran favorables, ellos estaban tristes, ansiosos o enojados. Por ejemplo: Juan estaba viendo su programa favorito con sus amigos. Todos estaban alegres pero Juan estaba muy preocupado por un examen y se sentía angustiado. Puedes compartir con ellos un ejemplo personal.
- Pide que compartan otro ejemplo, donde la situación externa era difícil pero ellos se sentían bien. Por ejemplo:

Adela llevaba horas esperando a que pasara la lluvia para poder ir a casa, tenía hambre y frío, pero estaba tranquila y confiada de que era algo pasajero.

- El objetivo de esta actividad es que los jóvenes noten cómo no necesariamente las circunstancias externas son determinantes en la experiencia de bienestar. Las emociones, el tipo de vínculo que se establece con las circunstancias juegan un papel crucial en la experiencia.
- A manera de cierre, pide a tus estudiantes que de forma individual contesten la pregunta ¿qué tan importantes

son las emociones en la experiencia de bienestar? Y ¿por qué?

- Recuérdales que las emociones son importantes para nuestro bienestar porque entintan toda nuestra experiencia. Nuestro bienestar depende más de nuestro estado emocional que de las circunstancias externas. Es posible hacer frente a los momentos difíciles con un estado emocional constructivo que les ayude a superarlos.

1 min.

Resumen:

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

1 min.

Escribe ¿qué te llevas de esta lección?: Pide que escriban en un minuto qué se llevan de la lección. Fin de la lección.

Aplicaciones para el aula y tu vida diaria

Una de las profesiones donde se sufre de mayor estrés es la docencia. Cuando estamos muy estresados es difícil relajarnos incluso cuando tenemos el tiempo de hacerlo. El estrés afecta la salud y la experiencia de bienestar. Si quieres saber más sobre la relación entre el estrés, las emociones y el bienestar, te invitamos a que consultes en Google el artículo "Universo de emociones. Estrés" o [da clic aquí](#).

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 reconocieron que sus emociones influyen su estado de bienestar.					
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					