

5.3

Las emociones de los demás

Introducción

Reconocer las emociones de los otros se relaciona directamente con la posibilidad de entenderlos, de sentirnos conectados y de reducir comportamientos que pueden lastimar a los demás. Además, nos permite construir relaciones interpersonales más sanas y enriquecedoras. Dentro del salón de clases, estar más atentos a las emociones de los demás puede ayudar a que tus estudiantes tomen conciencia acerca de la manera en que sus comportamientos afectan a otros y al ambiente del aula en general. En esta lección trabajaremos sobre la identificación de las emociones de los demás, reconociéndolas en sus expresiones faciales.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes sean capaces de identificar la importancia de reconocer las emociones en los demás.

¿Por qué es importante?

Porque saber identificar las emociones de los demás ayuda a los estudiantes a entenderlas e interactuar mejor con ellas.

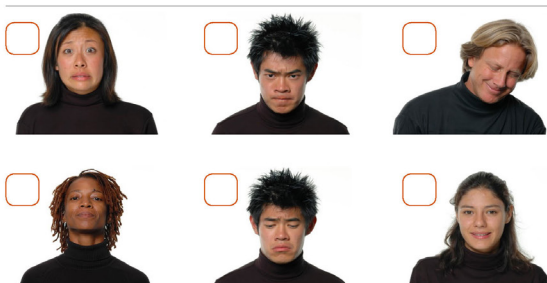
Conceptos clave

Expresión facial de las emociones.

"El rostro es el espejo del alma y los ojos, sus delatores".
Cicerón

¿Qué tan bueno eres para reconocer las emociones de los demás? Las personas enviamos y recibimos mensajes afectivos todo el tiempo. Sin embargo, no necesariamente sabemos cómo interpretarlos. O simplemente a veces pasan desapercibidos. Las expresiones faciales son un medio muy importante para comunicar las emociones. Identificar las emociones de los demás es fundamental para desarrollar la empatía, las habilidades sociales y para sentirnos conectados con otros. En esta lección vamos a reflexionar sobre la importancia de reconocer las emociones de los demás.

1. Identifica a qué emoción de la lista corresponde cada una de las expresiones faciales que se muestran y anota la letra en el recuadro de cada imagen.¹



Lista de emociones

- | | | |
|---------------|----------------|-------------|
| A.) Orgullo | E.) Vergüenza | I.) Miedo |
| B.) Desprecio | F.) Amabilidad | J.) Interés |
| C.) Sorpresa | G.) Amor | K.) Asco |
| D.) Tristeza | H.) Enojo | L.) Dolor |

1. Ejercicio adaptado a partir de la prueba de inteligencia emocional de Greater Good Magazine, consultado en: https://greatergood.berkeley.edu/quizzes/take_quiz/el_quiz



www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 1

Estructura de la sesión y recomendaciones específicas

1 min.

Momento de atención:

Habla y escucha atenta.

- Explica a tus estudiantes que trabajarán durante la lección con una nueva herramienta de atención llamada Habla y escucha atenta. Esta práctica es una forma particular de hablar y escuchar que se recomienda aplicar cuando compartan alguna experiencia o trabajen en grupo.
- Cuando hablamos estamos atentos a que lo que decimos:
 - Tenga que ver con el tema y que sea pertinente.
 - Sea breve y preciso.
 - Venga desde la propia experiencia.

- Cuando escuchamos de manera atenta:
 - Mantenemos toda nuestra atención en la persona que está hablando.
 - Si tenemos el hábito de querer dar nuestra opinión, de querer dar un consejo, o de querer interrumpir, no seguimos ese hábito, notamos estos impulsos, los dejamos pasar y simplemente regresamos nuestra atención a lo que dice la persona que habla.

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.

3 min.

Actividad 1:

Pide a tus estudiantes que de forma individual intenten reconocer a qué emoción de la lista corresponde cada una de las expresiones faciales que se muestran.

GLOSARIO

Expresión facial de las emociones.

Gestos o ademanes del rostro que al manifestar intenciones, disposiciones o estados de ánimo, funcionan como indicadores de algunos estados mentales. Existen al menos seis emociones que se expresan universalmente de la misma manera a través de expresiones faciales: alegría, enojo, desprecio, asco, miedo, tristeza y sorpresa.

Dacher Keltner y Paul Ekman (2004), "Facial Expression of Emotion", en M. Lewis y J. Haviland-Jones (eds.), Handbook of Emotions, 2a. ed., Guilford Publications, Nueva York, p. 242.

2. En grupos de tres personas realicen la siguiente actividad.

I. Comparen y discutan sus respuestas en la actividad 1. Si hay diferencias entre sus respuestas, pónganse de acuerdo y elijan por equipo la que les parezca mejor.

II. Cuando su profesor comparta las respuestas, anota cuántas emociones pudieron reconocer.

3. De forma individual contesta la siguiente pregunta:

¿Consideras que aprender a reconocer mejor las emociones de los demás te puede servir? ¿Por qué? Da un ejemplo.

Resumen:

El lenguaje no verbal, como las expresiones faciales, los gestos, la postura corporal o incluso el tono de voz, nos dan información muy valiosa para conocer el estado emocional de los otros más allá de las palabras. Reconocer las emociones en los demás facilita la comunicación y nos permite desarrollar empatía y habilidades sociales muy importantes para la vida.



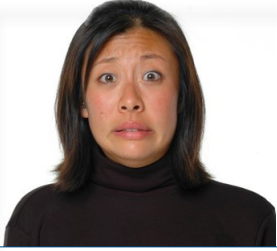
10 min.

Actividad 2:

En grupos de tres personas pide a tus estudiantes lo siguiente:

- Que compartan y discutan los resultados de la actividad anterior, con el objetivo de que reflexionen sobre cuáles fueron los criterios para determinar qué emoción refleja cada expresión facial.
- Comenta con tus estudiantes que las expresiones faciales son un medio

fundamental para la comunicación de las emociones, nos transmiten instantáneamente alegría, tristeza, miedo, enojo y mucho más. Poder leer estas emociones es clave para sentir empatía y relacionarnos con otros. Estudiosos de las emociones han identificado características específicas de las expresiones faciales que se relacionan con determinadas emociones. Comparte con tus estudiantes las respuestas que estos científicos propusieron y algunas de sus características.



Miedo: Las cejas se contraen para llevarlas hacia arriba y hacia adentro. Las comisuras de los labios jalan hacia los lados tensando y alargando la boca. A veces se confunde con la sorpresa, pero en la sorpresa se abren más los ojos, la mandíbula cae hacia abajo abriendo la boca y las cejas se levantan en arco.



Enojo: Los músculos se contraen para arrugar el entrecejo. Los labios se tensan y presionan uno contra el otro. Investigadores piensan que hacemos esta expresión pues protege el rostro en un conflicto físico. El arrugar el entrecejo protege los ojos, por ejemplo.



Vergüenza: La cabeza se mueve hacia abajo y a un lado. Los labios se presionan uno contra el otro y se dirigen hacia arriba ligeramente.



Orgullo: La cabeza se inclina hacia atrás. Las comisuras de los labios se dirigen hacia arriba en una ligera sonrisa. La quijada se proyecta hacia adelante. Todos, claros signos de dominio y fuerza.



Tristeza: Las cejas jalan hacia adentro y parcialmente hacia arriba. La mirada va hacia abajo. Las comisuras de los labios jalan también hacia abajo.



Amabilidad: Los músculos alrededor de los ojos permanecen relajados. Los labios jalan hacia arriba ligeramente. Esta expresión sugiere que la persona está tratando de ser cortés y cooperativa. Una sonrisa de verdadera felicidad se observa cuando los músculos alrededor de los ojos se tensan formando "patas de gallo" y se elevan las mejillas.

3 min.

Actividad 3:

Pide que respondan de manera individual la pregunta: ¿Consideras que aprender a reconocer mejor las emociones de los demás te puede servir? ¿Por qué? Den un ejemplo.

- Puedes explicarles que saber reconocer la tristeza, el enojo o la alegría de un amigo, por ejemplo, nos puede ayudar a identificar cuál es la mejor forma de interactuar con él en esos momentos.
- Puedes compartir con el grupo algún ejemplo personal en el que reconocer el estado emocional de alguien en una situación específica te ayudó a evitar un problema o a brindar ayuda oportunamente.

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 ¿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

De camino a tu trabajo o durante los descansos observa las expresiones faciales de las personas que encuentres e intenta identificar qué emoción puede estar experimentando. Recuerda que aunque logres identificar las emociones que otros expresan, no puedes saber qué las provocó. Para conocer más sobre el tema te invitamos a consultar el libro: P. Ekman (2012), *“El rostro de las emociones”*, Barcelona, RBA. También puedes ver el video sobre los orígenes de sus investigaciones sobre las expresiones faciales buscando en YouTube *“Ekman emociones”* o [haz clic aquí](#).

Reconocer las emociones en los demás

Para tu vida diaria

En el descanso entre clases o cuando vas camino a la escuela, observa a las personas a tu alrededor y con base en sus expresiones faciales intenta reconocer qué emociones experimentan en esos momentos. Anota aquí lo que te haya llamado la atención del ejercicio.

¿Quieres saber más?

¿Crees que nuestro cerebro es capaz de distinguir a una persona honrada de una tramposa? ¿Cómo hace nuestro cerebro para descifrar las expresiones faciales? Si te interesa saberlo, busca en YouTube el video *“Cerebro empático. El poder de los gestos”* o [haz clic aquí](#).



www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 3

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 expresiones faciales asociadas a diferentes emociones.					
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					