

5.4

Mis emociones recurrentes

Introducción

Es de gran importancia que los jóvenes conozcan qué es lo que les sucede, ya que su mundo interno en ocasiones se expresa con mucha intensidad. Sin embargo, muchas veces no saben lo que les pasa o no se dan cuenta de que están bajo la influencia de sus propias emociones y las consecuencias que tienen. En esta lección tendrán la oportunidad de identificar emociones recurrentes o comunes en ellos y algunos de sus efectos. También es importante que como docentes conozcamos lo que nos sucede, ya que nuestro estado interno también influye en la dinámica del grupo. Si estamos entusiasmados, es mucho más fácil construir espacios propicios de aprendizaje. Si estamos molestos, se puede tornar más cansado estar frente al grupo.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes identifiquen las emociones más recurrentes en su vida.

¿Por qué es importante?

Porque les permite identificar aquellas emociones que tienen consecuencias negativas y con las que pueden empezar a trabajar.

Conceptos clave

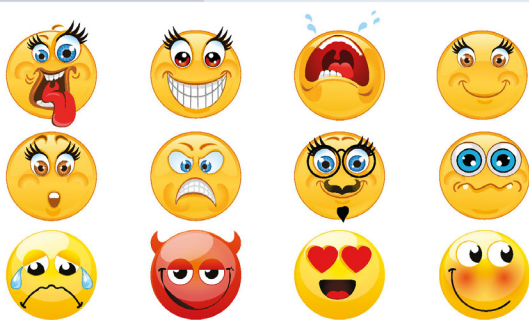
Emociones recurrentes.

Material

Reloj con cronómetro o teléfono celular que tenga la función de cronometrar tiempo.

“El corazón del hombre es muy parecido al mar, tiene sus tormentas, sus mareas y sus profundidades; tiene sus perlas también.”
Vincent van Gogh

¿Cómo te sientes el día de hoy? ¿Recuerdas qué emociones has experimentado últimamente? Las emociones forman parte de nuestro mundo interno y colorean e influyen nuestras experiencias. Sin embargo, la mayor parte del tiempo no nos damos cuenta de que están ahí y de su poderosa influencia. Por ejemplo, cuando sentimos flojera, nos sentimos sin fuerza, todo se ve complicado y no queremos hacer nada. Cuando sentimos confianza, nos sentimos con fuerza para actuar y expresarnos libremente. Si no identificamos la presencia de emociones es fácil que, influenciados por ellas, tomemos decisiones de las que más tarde nos podemos arrepentir. En esta lección vas a identificar las emociones más recurrentes en ti en esta última semana.



1. Cuando lo indique tu profesor o profesora, escribe todas las emociones que se te ocurran en dos minutos:

Estructura de la sesión y recomendaciones específicas

3 min.

Momento de atención:

Usa la “señal de silencio” como una herramienta para atraer, enfocar o recuperar la atención del grupo. Ya que tengas la atención del grupo, pídeles que realicen la práctica de “atención a los sonidos” por un minuto.

- Recuerda la postura: espalda derecha, cuerpo relajado. Pide a tus estudiantes: escuchar los sonidos; llevar su atención a los sonidos más cercanos; después mover su atención a los sonidos más lejanos; por último, regresar su atención al salón de clase. Recuérdales que cuando se distraigan regresen su atención a los sonidos cuantas veces sean necesarias. Puedes ver el guión más



www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 1

detallado y más información sobre esta práctica en la sección **Herramientas** de esta lección.

1 min.

Introducción para los estudiantes

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

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

5 min.

Actividad 1:

Pide a los estudiantes que anoten la mayor cantidad de emociones que recuerden en dos minutos. Indica el tiempo de inicio y el tiempo de término de la actividad.

- Para esta actividad necesitarás un reloj con cronómetro o un teléfono celular que tenga la función de cronómetro.
- Pide que cuenten las palabras que escribieron. Esta cantidad puede variar mucho. Hay personas que sólo escriben tres y otros que pueden escribir hasta 20 emociones.
- Para recuperar la cantidad de palabras que escribieron, pide que vayan levantando la mano según la cantidad: *levanten la mano las personas que tienen menos de cinco palabras. Muy bien. Ahora levanten la mano las personas que tienen entre cinco y diez. Muy bien. Ahora las personas que tienen entre diez y quince. Muy bien. ¿Más de quince?*
- El objetivo de esta actividad es que los estudiantes piensen en diferentes emociones y reconozcan cuántas palabras tenemos para nombrar lo que nos sucede.

2. A continuación, encontrarás una lista de emociones. En la última semana ¿qué tanto has sentido esas emociones? Para cada una marca la casilla que mejor describa qué tanto experimentaste esta emoción. Al final de la tabla encontrarás unas casillas vacías donde puedes escribir alguna emoción que no esté. Si no conoces la definición formal de lo que sientes, no te preocupes, puedes describirlo con tus propias palabras.

En la última semana					
Emoción	Nunca	Casi Nunca	Rara vez	Frecuentemente	Muy frecuentemente
Orgullo					
Alegría					
Enojo					
Entusiasmo					
Aburrimiento					
Celos					
Ansiedad					
Tristeza					
Duda					
Asombro					
Gozo					
Desánimo					
Alivio					
Confianza					
Tranquilidad					
Disgusto					
Envidia					
Desesperación					
Miedo					
Confusión					
Flojera					

10 min.

Actividad 2:

Solicita que completen la tabla.

- En la tabla van a valorar la frecuencia con la que experimentan cada una de las emociones enlistadas.
- Al final de la tabla encontrarán algunas casillas vacías. En éstas pueden escribir alguna emoción que no esté en la lista. Para dichas casillas, es importante invitarlos a que escriban lo que sienten con frecuencia aunque no conozcan la definición formal. Pueden utilizar palabras coloquiales, por ejemplo, en al-

gunos lugares se dice “estoy agüitado” cuando se siente tristeza, o “me dan ansias”, cuando se siente incomodidad ante alguna situación. En Construye T ampliarán gradualmente su lenguaje emocional.

- Para esta actividad es importante que los estudiantes sólo se enfoquen en nombrar las emociones, y no en las situaciones que las generaron.
- Puede ser que estén pasando por situaciones difíciles, dirígelos a simplemente mencionar los nombres de las emociones.

3. A partir de la tabla anterior, responde:

- I. ¿Qué emociones experimentaste más frecuentemente en la última semana?
 ¡Éstas pueden ser emociones recurrentes en ti! Identifícalas te ayudará a trabajar con ellas. Escribe dos de estas emociones:

- II. Reflexiona y responde: ¿Cuáles son los efectos de estas emociones en tu vida?, ¿cómo te hacen ver el mundo cuando las experimentas?, ¿cómo te hacen actuar? Escribe al menos un ejemplo de cuando alguna emoción haya influido en la manera en la que actuaste.

- III. ¿En qué crees que te puede ayudar reconocer tus emociones recurrentes?

Resumen:

A lo largo de una semana o de un día experimentamos diversas emociones. Algunos sentimos con mayor frecuencia ansiedad, otros celos, otros confianza y quizás otros alegría. Las emociones influyen en cómo nos sentimos, cómo pensamos y cómo nos comportamos. Por eso es importante detectar cuáles son las emociones que experimentas con mayor frecuencia, pues éstas de alguna manera colorean tu día a día. Por ejemplo, si frecuentemente sientes frustración o impaciencia, es probable que fácilmente te desespere y tengas conflictos con otros. Si con frecuencia te sientes alegre, seguramente tendrás una visión optimista del mundo. Reconocer cómo funciona tu mundo interno es como prender la luz en un cuarto oscuro para asomarse a ver cómo es por dentro. Sin importar con lo que te encuentres, ahora podrás tener la confianza de que gradualmente adquirirás las herramientas para trabajar con ello.



CONSTRUYE T

www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 3

5 min.

Actividad 3:

Pide a tus estudiantes que escriban las emociones que marcaron como *Muy frecuente*. Esas son probablemente sus emociones recurrentes.

- En la segunda pregunta pide que escriban de qué manera alguna de sus emociones recurrentes afecta su vida cotidiana.
- Puedes hacer una reflexión acerca de cómo, cuando te sientes contento, tienes la impresión de que todo va bien. En cambio, cuando te levantas un tanto cansado y triste, pareciera que los días son horribles, sin darnos cuenta de que es la emoción la que colorea el día, como si tuviéramos unos lentes con micas de color y no nos diéramos cuenta que lo que vemos de *azul* es más por “los lentes que traemos puestos” que por el hecho de que tu entorno sea *azul*.
- Comenta que hay temporadas de la vida en que una emoción puede ser muy recurrente. También es normal, que si estamos atravesando por un momento difícil puede que nuestras emociones recurrentes sean la tristeza o la frustración. La buena noticia es que identificar nuestras emociones recurrentes nos permite trabajar con ellas. Las emociones son habituales en nosotros, pero tenemos la capacidad de regularlas.

1 min.

Resumen:

Concluir la sesión

- Pregunta si a alguien le gustaría leer esta sección. 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

Durante la clase encuentra distintos momentos para continuar reconociendo y nombrando emociones que tú sientas o que puedas observar en los estudiantes. Por ejemplo, si reconoces que los exámenes generan angustia puedes preguntar: *¿alguien se siente angustiado o nervioso por el examen?* Si responden que sí, te recomendamos que antes de los exámenes practiques con el grupo algún ejercicio de atención, como la atención a la respiración. Durante tu día trata de observar y reconocer las emociones que están presentes, las sensaciones en el cuerpo y las conductas que las acompañan. Identifica las emociones más recurrentes en ti en esta semana, tanto en tu trabajo como fuera de tu trabajo. Es posible que alguna emoción esté generando problemas en tu entorno y no la has podido identificar.

Lección 5. La importancia de las emociones en mi vida

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

Para tu vida diaria

Al finalizar tu día identifica al menos dos emociones que sentiste. ¿Alguna de ellas es de las emociones más recurrentes en ti? Poder nombrar las emociones que experimentas, es de los primeros pasos para conocer tu mundo interno y así generar mayor confianza para trabajar con las emociones que te generan consecuencias negativas.

¿Quieres saber más?

Hay muchas maneras de definir y conceptualizar a las emociones, pero dentro de todas las diferencias que hay, los expertos concuerdan con que las emociones son experiencias subjetivas, es decir, que cada persona aunque viva una situación similar, puede sentir emociones diferentes y en menor o mayor grado de intensidad (por ejemplo, no a todas las personas les genera alegría jugar fútbol). Estas emociones nos mueven a actuar (o a dejar de actuar), nos generan cambios a nivel corporal (cambios en la respiración, ritmo cardíaco, etcétera) y cambios a nivel mental. Las emociones influyen profundamente la forma en la que percibimos y nos movemos en el mundo.

Te invitamos a ver un fragmento de la película *Intensamente* que ilustra cómo las emociones influyen al personaje desde que nace. En YouTube puedes buscar el video de "Riley en Minnesota", o [haz clic aquí](#).

1. Véase Paul Ekman Richard Davidson (eds.) (1994), *The Nature of Emotion*, Oxford, Oxford University Press, p. 56.

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 las emociones más recurrentes en su vida					
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					