

5.5

¿Las emociones se pueden trabajar?

Introducción

Las emociones son importantes en nuestra vida, en las relaciones con otros y en las actividades de nuestro día a día, dentro y fuera de la escuela. Nos mueven a actuar, a tomar decisiones, a reaccionar, nos impulsan a buscar actividades y situaciones que nos gustan y a alejarnos de lo que no nos gusta. Las emociones nos mueven. Hay emociones que se repiten con mucha frecuencia y pareciera que son parte de la personalidad. Sin embargo, hoy sabemos que podemos transformar nuestros hábitos de respuesta emocionales. Rafael Bisquerra, quien desde los años noventa realiza investigación y es experto en emociones, afirma que a través de la educación emocional se pueden desarrollar mejores formas de relacionarnos con aquello que nos pasa y fortalecer nuestro mundo interno. El primer paso es reconocer la posibilidad de trabajar con las emociones. Cambiando el sentido del dicho popular, nos preguntamos *¿chango viejo aprende maroma nueva?* ¿Podemos generar cambios en nuestra manera de actuar ante esas emociones habituales?

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes reconozcan la posibilidad de transformar las emociones.

¿Por qué es importante?

Porque les permite saber que el mundo interno puede transformarse

Conceptos clave

La posibilidad de trabajar con las emociones.

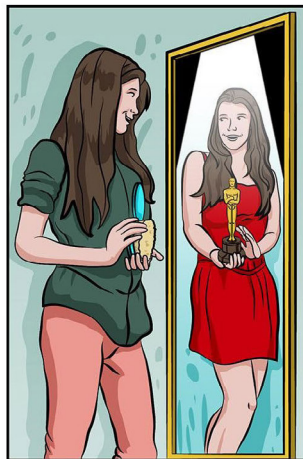
"¿Chango viejo no aprende maroma nueva?"
Dicho popular, un poco cambiado

¿Conoces a personas que son catalogadas como *enojona*s o *alegres* o que constantemente están tristes? Cuando ciertas emociones se repiten con mucha frecuencia parece que se vuelven parte de la personalidad y que no se pueden cambiar. El dicho "chango viejo no aprende maroma nueva", se refiere a que las personas no cambian. Pero ¿será cierto?, ¿una persona catalogada como *enojona* será *enojona* para siempre, aun cuando quiera dejar de serlo? ¿Tú qué opinas? En esta lección exploraremos la posibilidad de trabajar con las emociones.

1. Lee la siguiente historia de Gris, que está inspirada en el cuento *No quiero engañarlos*, de Augusto Monterroso (1990).

Gris quiere ser actriz
—Mi querido público, muchas gracias —comenzó Gris. Ante todo, quiero aclarar que no soy una gran actriz como acaba de afirmar mi querido presentador. Claro que me gustaría serlo y dar a ustedes algunos momentos de alegría, pues me gusta mucho la comedia. Pero creo que el arte es algo muy difícil y francamente tiemblo y me aterro con la simple idea de estar frente a una cámara con los reflectores encima y con la mirada de los directores y mis compañeros, grandes actores, como si me fueran a fusilar. Supongo que esa sería la sensación.

Ella es Gris, Griselda para sus padres. Su sueño es ser actriz, todos los días se para frente al espejo a dar unas palabras imaginando que le dan un pequeño premio por alguna obra de teatro o por algún pequeño papel en una película. Imagina pequeños aplausos, los reflectores de un pequeño auditorio. Y así sueña con ser actriz. No deja de pensar en su sueño, de imaginar que se para frente a las cámaras y hace reír a la gente, pues no tiene miedo al ridículo. Sin embargo, el miedo a las cámaras y los reflectores la paraliza.



www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento

1

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 sientan si pueden reconocer alguna emoción presente en estos momentos en su cuerpo. Que simplemente la reconozcan.

- Recuerda la postura: espalda derecha, cuerpo relajado.

3 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.

4 min.

Actividad 1:

Pide a tus estudiantes que lean la historia de *Gris quiere ser actriz*. Puedes sugerir que ellos la lean en silencio, en voz alta por turnos, o bien, puedes leerla tú en voz alta.

4 min.

Actividad 2:

Pide que reflexionen acerca de la posibilidad de trabajar con las emociones y que lo escriban. Dentro de la actividad del estudiante hay algunas preguntas que pueden acompañar a la reflexión.

- Puedes preguntar: ¿Las personas pueden cambiar el hábito del enojo cada que ocurre algo que les desagrada? Las personas que tienden a sentirse inseguras ¿pueden convertirse en personas seguras de sí mismas?
- Recuérdales que cualquier respuesta que escriban, es correcta. El hecho de venir de su experiencia y ser pertinentes las hace, de por sí, válidas.

Lección 5. La importancia de las emociones en mi vida

Gris tiene todo para ser una gran actriz, tiene una voz que nos atrapa cuando nos platica sus aventuras cada que visita a sus abuelos, su manera de exponer en clase hace que el más aburrido tema sea interesante, nos hace reír con sus metáforas y cuando imita a otras personas y hace sonidos de animales. Eso sucede cuando está en clase o en los momentos de receso, pero hace unas semanas tuvimos un encuentro cultural, en el que no pudo participar porque se paralizó, se aterró.



Habíamos practicado mucho, ella se sabía muy bien sus diálogos, nos hacía reír con su "cara de chango" y con sus voces. Pero los reflectores la aterran... Esta vez, el terror fue tal, que no pudo actuar. Se puso a ayudarnos con el vestuario y con algunos sonidos animalescos desde atrás del escenario. Quedamos en quinto lugar con nuestra pequeña obra "Vaca", una adaptación que hicimos del microcuento de Augusto Monterroso, que lleva el mismo nombre. Nos divertimos, y Gris... todavía quiere ser actriz.

2. Ya leíste que el único problema que tiene Gris para ser actriz es producto de una emoción: el terror a las cámaras, a los reflectores y a los auditorios.

¿Las emociones se pueden trabajar?

Te proponemos que indagues acerca de la posibilidad de transformar las emociones: ¿consideras que Gris pueda trabajar con su terror? Es una emoción que siempre aparece y, aunque quiere ser una gran actriz, siempre se aterra con los reflectores, los auditorios. Tú qué opinas, ¿se pueden transformar las emociones?, ¿alguna vez has visto o has escuchado algo con respecto a que las emociones cambian? Elige una de las frases que están a continuación y escribe por los menos dos argumentos:

SÍ se puede trabajar con las emociones y transformarlas porque:

NO se puede trabajar con las emociones y transformarlas porque:

3. Discutan los argumentos del ejercicio anterior en grupos de dos personas.

GLOSARIO

Terror.
Experiencia de miedo muy intensa. El miedo, definido como una sensación de angustia ante un peligro "inminente que se vive como arrollador y que pone en riesgo la salud y la vida", posee una dimensión constructiva al permitirnos evaluar con sobriedad una situación peligrosa. El terror, por su parte, es una reacción excesiva e incapacitante.

Bisquerra, Rafael. (2016). Diccionario de emociones y fenómenos afectivos. PalauGea Comunicación S.L. Valencia, p. 108.

5 min.

Actividad 3:

Ya que tengan escritos dos argumentos, los estudiantes se juntarán en pares. El objetivo de esta discusión es que escuchen los distintos puntos de vista del ejercicio anterior.

- Presenta la técnica de *Habla y Escucha Atentas* (que el habla sea breve, relacionada al tema y que provenga de la experiencia; y que la escucha sea atenta –observando los juicios tal vez te des cuenta de las ganas de interrumpir para dar un consejo–, y trata de entender el punto de vista del otro). La discusión tendrá una duración de cinco minutos.
- Si notas que el ejercicio incomoda a algún estudiante, puedes recordarle que la participación es voluntaria y que puede decir “paso”.



www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 3

2 min.

Actividad 4:

Luego de la discusión, pide a los estudiantes que anoten si encontraron más razones para mantener sus argumentos o si cambiaron su punto de vista acerca de la posibilidad de trabajar y transformar las emociones.

- De forma breve puedes hablar de tu propia experiencia. Por ejemplo, de alguna emoción que hayas podido trabajar, si solías ser inseguro al hablar en público, o si hubo una época en tu vida en la que te enojabas mucho. Este tipo de ejemplos tienen mucha fuerza cuando los jóvenes los escuchan.
- El objetivo es que puedas compartir la idea de que las emociones se pueden manejar y transformar para mejorar nuestro bienestar.
- Puedes ver el video de “Transformar la tristeza” de Elsa Punset, y platicarles desde tus palabras acerca de posibilidad de transformar las emociones. Puedes buscar el video en YouTube, o [haz clic aquí.](#)

4. Anota las aportaciones que te brindó la reflexión conjunta. Puede ser que te hayas dado cuenta de que las emociones **SÍ** se pueden transformar, pero es un trabajo difícil ya que las emociones tienen mucha fuerza. O tal vez, ahora crees que las emociones **NO** pueden transformarse y que siempre seguiremos siendo *enojones* o *alegres*. Escribe algo nuevo que hayas escuchado:

Resumen:

El dicho popular dice que “cambio viejo no aprende maroma nueva”. En lo que se refiere al mundo de las emociones, a veces parece que efectivamente es difícil o hasta imposible aprender nuevas maneras de relacionarnos con lo que sentimos. Pareciera que es difícil no enojarse ante las situaciones que nos molestan o no sentir angustia cuando no sabemos qué hacer. Sin embargo, Rafael Bisquerra, quien desde los años noventa realiza investigación y es experto en emociones, afirma que existe evidencia de que la educación emocional puede ayudarnos a transformar actitudes hacia nosotros mismos y hacia nuestro entorno y disminuye la ansiedad y el estrés. Investigaciones del laboratorio de neurociencia de Richard Davidson afirman que podemos aprender a regular las emociones e incluso volvernos más compasivos. Estamos dotados de cualidades constructivas que podemos desarrollar y fortalecer para que sean cada vez más habituales en nosotros. En resumen: **cambio viejo *sí* aprende maroma nueva**, y tenemos la posibilidad de transformarnos con la práctica.



Rafael Bisquerra (2017), España, recuperado de: <http://www.rafaelbisquerra.com/es/blog/264-educacion-emocional-escuela.html>
 H.Y. Weng, A.S. Fox, A.J. Shackman et al. (2013), “Compassion Training Alters Altruism and Neural Responses to Suffering”, en *Psychological Science*.
<http://doi.org/10.1177/0956797612469537>

*L. Chernicoff y E. Rodríguez (2016), *Trabajar y Vivir en Equilibrio. Transformando el ámbito laboral desde el cambio interior*, AtentaMente Consultores A.C.



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.

Para tu vida diaria

¿Tienes alguna historia como la de Gris, en la que alguna situación dispare una emoción que te haga actuar siempre de la misma manera? Piensa en alguna emoción recurrente que te gustaría transformar y reflexiona qué sucedería si esa emoción fuera diferente.

¿Quieres saber más?

Rafael Bisquerra escribe acerca de transformar aspectos de nosotros mismos para poder aumentar la capacidad de enfrentarnos a los problemas de la vida diaria. En su artículo Entrenando la resiliencia, resume algunos ejercicios que puedes llevar a cabo y entrenarte. Entra a la página www.rafaelbisquerra.com.es y podrás encontrarlo en su blog o [dale clic aquí](#).

Si te interesa leer el cuento de "Vaca", lo puedes encontrar en el libro: "A. Monterroso (1990), Obras completas (y otros cuentos), Ediciones Era."



www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 5

Aplicaciones para el aula y tu vida diaria

La escuela es un lugar donde las emociones surgen constantemente. Los amigos, las clases y los exámenes son disparadores de distintas emociones en los estudiantes y en general en cualquier persona que está en contacto con el desarrollo académico. La ansiedad fue una de las primeras emociones que empezaron a llamar la atención de los investigadores en educación. En la década de los treinta del siglo pasado los investigadores se interesaron en lo que sucedía cuando los estudiantes presentaban sus exámenes. Actualmente se han desarrollado distintos programas de educación emocional con resultados positivos, entre los que se encuentran la mejora de actitudes hacia sí mismo y hacia los demás, la mejora en el rendimiento académico y la disminución de la ansiedad y el estrés.¹

Es importante reconocer que tanto tú como tus estudiantes pueden cambiar, y que aunque se dice que *chango viejo no aprende maroma nueva*, la ciencia apunta que a través de la educación emocional podemos desarrollar y cultivar cualidades constructivas.

¹ Rafael Bisquerra (2017), España, recuperado de: <http://www.rafaelbisquerra.com/es/blog/264-educacion-emocional-escuela.html>

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 la posibilidad de transformar las 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					