

6.1

¿Qué son las emociones?

Introducción

¿Alguna vez te has preguntado por qué algunos de tus estudiantes están distraídos durante la clase, muestran poco interés o tienen conductas agresivas, mientras que otros están muy atentos y motivados? Muy probablemente sus emociones tengan algo que ver con todo esto. Según Paul Ekman, uno de los psicólogos más destacados del siglo XX, las emociones son: “un proceso, una manera automática y particular de valorar, influenciada por el pasado evolutivo y personal”.¹ Es decir, un mismo estímulo genera diferentes emociones en cada persona. En esta lección los estudiantes comenzarán a explorar qué son las emociones partiendo de su propio conocimiento y del diálogo con sus compañeros.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes exploren las ideas que tienen sobre las emociones.

¿Por qué es importante?

Porque promueve que los estudiante identifiquen sus emociones.

Conceptos clave

Emoción.

*“Mira hacia adentro,
dentro de ti está la fuente
de todo el bien”.*
Marco Aurelio

¿Te has preguntado qué es lo que sucede dentro de ti cuando te enamoras, cuando te peleas con tu mejor amigo o cuando se te olvida todo lo que estudiaste para el examen? En esos momentos estás experimentando alguna emoción. Las emociones son un factor determinante en lo que pensamos, sentimos y cómo nos comportamos. Aunque todas las personas las experimentamos de distinta manera y de forma recurrente, quizás no conocemos sus características. En esta lección empezaremos a explorar qué son las emociones.

1. Piensa y responde:
Para ti, ¿qué es una emoción?

2. Imagina que tienes que montar una exposición en una galería y debes elegir un título para cada una de las siguientes obras de arte a partir de las emociones que te provoca cada imagen.



Auto: Saneer¹

1 Imagen tomada de: <http://www.yaonic.com/koben-el-libro-de-saneer/>



www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 1

Estructura de la sesión y recomendaciones específicas

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.

2 min.

Actividad 1:

Invita a los estudiantes a definir con sus palabras qué entienden por emoción.

- Algunas respuestas que esperamos pueden ser: “son algo que se siente”, “existen muchas emociones como el enojo la tristeza, la alegría”.
- Todos tenemos una idea sobre qué son las emociones, pero no es sencillo caracterizarlas. En este ejercicio usamos ese conocimiento previo para explorar el tema.

1. P. Ekman (2003), Emotions revealed. Understanding faces and feelings, EUA, Orion books.

- Recuerda que no hay respuestas buenas ni malas, éste es un primer ejercicio de exploración.

3 min.

Un minuto de atención:

Explica que para continuar realizarán un ejercicio de atención.

- Siéntate con la espalda recta.
 - Respira tres veces profundamente, y 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 respirar en el abdomen, durante 2 minutos.
- Si tienes tiempo, puedes hacer algunas preguntas para ver cómo se sintieron durante y después del ejercicio.

7 min.

Actividad 2:

Pide a tus estudiantes que observen con detenimiento y respondan el siguiente ejercicio.

- Solicita que observen las obras de arte que aparecen en su lección y que identifiquen las emociones que les provoca verlas.
- Observarás que los estudiantes van a escribir distintas emociones y títulos sobre un mismo cuadro. Por ejemplo, en el cuadro de Saner algunos dirán que les evoca esperanza y curiosidad, mientras que otros expresarán que les evoca incertidumbre o tristeza.
- Después escribe en el pizarrón las emociones que comenten los estudiantes,

Emociones que te genera esta obra: _____

Título que le pondrías: _____



Autora: María Izquierdo²

Emociones que te genera esta obra: _____

Título que le pondrías: _____

3. Si gustas, comparte con todo el grupo los títulos, las distintas emociones que te provocaron y después responde las siguientes preguntas:

² Imagen tomada de: <http://www.kissmyvans.com.mx/post/101346190769/re-conocer-a-maria-izquierdo>

GLOSARIO

Emoción.

Es un proceso, una manera automática y particular de valorar, que está influenciada por el pasado evolutivo y el personal, en la cual sentimos que está ocurriendo algo importante para nuestro bienestar y donde se gestan cambios fisiológicos y emocionales para lidiar con la situación.

para mostrar el contraste de sus respuestas.

- Puedes hacerles algunas preguntas para profundizar como: ¿Cuántas emociones distintas comentaron?

5 min.

Actividad 3:

Pide que contesten las preguntas.

- Pueden compartir sus respuestas con todo el grupo si así lo desean.
- Al recuperar sus respuestas trata de guiarlos para que integren los elemen-

tos que discutieron, por ejemplo: noten que cada quien interpretó de distinta manera un mismo cuadro y que quizá sean muy diferentes a las emociones que sintió el artista al crear la obra. Exploren cómo las emociones nos llevan a tomar decisiones y cómo estas pueden ser muy diferentes en cada persona.

¿Qué son las emociones?

1. ¿Por qué consideras que cada quien experimentó distintas emociones y escribió distintos títulos sobre cada imagen?

4. Con base en tus respuestas y la discusión que se genere en el grupo escribe nuevamente qué es una emoción para ti. Al finalizar, subraya aquellos elementos que hayas agregado o cambiado con respecto a tu definición inicial.

Resumen:

En esta lección comenzamos a explorar qué son las emociones con base en tu experiencia. Probablemente habrás notado que un aspecto importante de las emociones es que un mismo estímulo, como una obra de arte, puede provocar distintas emociones en las personas. Esto se debe a que las emociones dependen de nuestra manera de valorar o interpretar una situación. Paul Ekman, uno de los psicólogos más destacados del siglo XX, define una emoción como un proceso particular de valorar una situación, la sentimos cuando "está ocurriendo algo importante para nuestro bienestar y se gestan cambios fisiológicos, psicológicos y conductuales para lidiar con la situación". En futuras lecciones indagaremos todos los elementos de la definición de emoción.



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.



CONSTRUYE T

www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 3

3 min.

Actividad 4:

Invita a los estudiantes a escribir sus respuestas integrando los elementos que surgieron de la discusión.

- Pide a tres alumnos que lean sus nuevas definiciones.
- Toma en cuenta que aunque no lleguen a una definición exacta, es importante generar curiosidad y discusión alrededor de lo que son las emociones. Asegúrate de distinguir que las emociones son una manera de valorar e interpretar lo que nos sucede.

- La pregunta te ayudará a observar si los jóvenes lograron integrar los elementos importantes de la discusión.
- Invítalos a leer la definición de emoción del glosario.



CONSTRUYE T
 Conoce T Relación T Elige T

www.sems.gob.mx/construyet

Aplicaciones para el aula y tu vida diaria

Te recomendamos observar las emociones que tus estudiantes experimentan en clase e invítalos a PARAR y a observar cómo se sienten en ese momento y cómo esta emoción los lleva a interpretar lo que sucede a su alrededor. Puedes consultar las instrucciones del ejercicio de PARAR en la lección 4.5 para profesores. Recuerda que PARAR es una herramienta que tú también puedes utilizar durante la semana y observar especialmente las emociones que surjan antes, durante y después de tu clase.

Si quieres profundizar en el tema de las emociones te recomendamos esta página web, donde se narran las reacciones más comunes que nos suceden al experimentar una emoción, busca en Google: “*bemocion ¿Qué son las emociones?*” o [dale clic aquí](#).

Si quieres saber más sobre música y neurociencia puedes ver la entrevista de “*Eduard Punset a Stefan Koelsch*” o, [hacer clic aquí](#).

Para tu vida diaria

Recuerda PARAR y observar si alguna emoción está surgiendo y qué influencia tiene en tus decisiones. En particular, durante esta semana practica PARAR cuando escuches tu música favorita y explora las emociones que emergen.

Ve tu serie o programa favorito y observa a uno de los personajes que más te llama la atención. Durante un capítulo observa qué emociones experimenta, cómo interpreta las situaciones a partir de esas emociones y qué influencia tiene todo esto en las decisiones que toma.

Anota aquí tus observaciones:

¿Quieres saber más?

¿Sabes cuál es la relación entre las emociones y la música? Te invitamos a explorarla desde una perspectiva científica. Busca en google “*Universo de emociones y música*” o [haz clic aquí](#).

Si quieres saber más sobre los efectos de la música en el cerebro consulta el video en YouTube titulado “*Efecto de la música en el cerebro*” o [haz clic aquí](#).

También puedes ver la “*entrevista de Eduard Punset a Stefan Koelsch*” en YouTube o [haz 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 escribieron con sus propias palabras una definición de emoción.					
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					