

6.5

Episodio emocional

Introducción

En esta lección, usando los descubrimientos del experto en emociones, el doctor Paul Ekman, tus estudiantes conocerán de qué se trata un episodio emocional y cuáles son sus fases. Distinguir estas etapas o fases del episodio emocional es muy útil para comprender cómo surgen las emociones, qué pasa cuando están presentes y los efectos que generan. Una de las fases más importantes, corresponde al disparador (la situación –interna o externa– que desata la emoción). Identificar nuestros disparadores nos permite comenzar a cuestionar la manera en que nos vinculamos con cierto tipo de situaciones y entender cómo esto afecta nuestro bienestar emocional.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes identifiquen qué es un episodio emocional y algunos disparadores.

¿Por qué es importante?

Porque al identificar sus disparadores pueden empezar a trabajar con ellos.

Conceptos clave

Episodio emocional.

“Uno no puede tener una maestría menor o mayor que la de ser maestro de sí mismo”.
Leonardo Da Vinci

A primera hora en la escuela.

Dani: Hola, Carla, ¿estás bien?

Carla: No. Otra vez lo mismo. Mi mamá me dijo que soy una egoísta y que no pienso en los demás. Me enojé mucho, pensé que no podía decir eso después de todo lo que he hecho por mi abuela estos días. Le dije de todo. Pero sigo frustrada.

La experiencia que Carla le contó a Dani es un episodio emocional. La vida está llena de emociones que experimentamos con mayor o menor intensidad como la alegría, la sorpresa, el enojo, la frustración. Pero ¿cómo se desatan las emociones?, ¿qué pasa cuando están presentes?, ¿qué efectos generan? Analizar las emociones como parte de un proceso en el que suceden varias etapas o fases nos puede ayudar a responder estas preguntas. En esta lección vamos a conocer qué es un episodio emocional y cuáles son sus fases.

1. En equipos de tres personas lean las siguientes historias y completen la información faltante. Cada historia representa un episodio emocional y cada viñeta corresponde a una de las cinco fases de dicho episodio. Escriban en el recuadro en blanco lo que pudo haber pasado en la fase faltante.

El episodio emocional de Ana



www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 1

Estructura de la sesión y recomendaciones específicas

1 min.

Momento de atención:

Señal de silencio

- Explícale al grupo que cuando necesites su atención vas a usar la “señal de silencio”. Para indicarla levanta la mano y cierra el puño. Quien la vea también la levantará, la mantendrá levantada con el puño cerrado y permanecerá en silencio en espera de que todo el grupo se dé cuenta, levante la mano, permanezca en silencio y te preste 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.

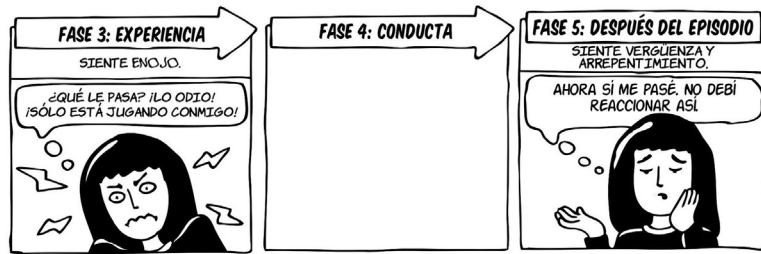
5 min.

Actividad 1:

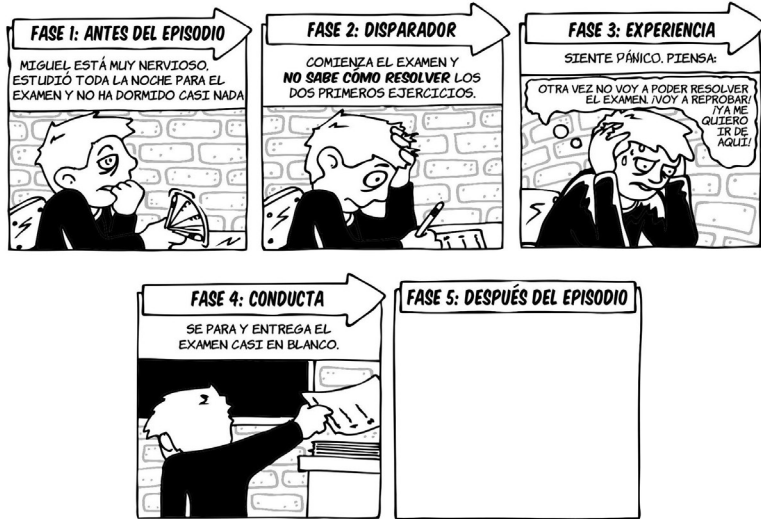
Pide a tus estudiantes que en equipos de tres personas lean las historias y completen la información faltante.

- Cada historia representa un episodio emocional y cada viñeta corresponde a una de las cinco fases de dicho episodio. Pídeles que escriban en el recuadro en blanco lo que pudo haber pasado en esa fase. Con esta actividad queremos que identifiquen en qué consiste cada una de las fases del episodio emocional partiendo de los ejemplos dados.
- Si algunos estudiantes tienen dudas sobre en qué consiste alguna de las fases, pídeles que por ahora completen la historia considerando únicamente la información en los otros recuadros y el nombre de la fase en el recuadro faltante.
- Algunas posibles respuestas de tus estudiantes con respecto a la conducta de Ana en el primer episodio emocional podrían ser: Ana le escribe un mensaje agresivo a Marcos; Ana le grita a Marcos que lo odia. En el caso del episodio emocional de Miguel sobre lo que sucedió después del episodio emocional tus estudiantes podrían responder: Miguel se arrepintió de no haber intentado resolver los otros ejercicios; Miguel reprobó el examen.

Lección 6. La ciencia de las emociones



El episodio emocional de Miguel

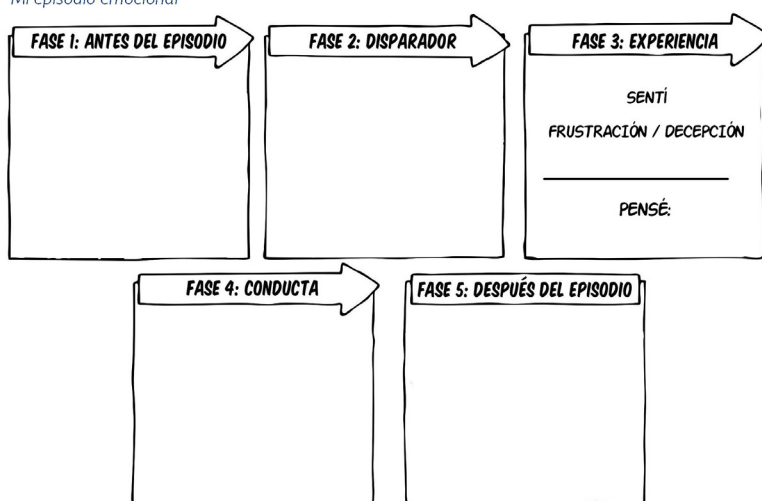


2. De forma individual, ahora piensa en algún episodio emocional de frustración o decepción que hayas tenido recientemente en la escuela. Escoge un evento sencillo, que no haya sido muy complicado para ti.

I. Escribe brevemente la historia en cinco fases de tu episodio emocional. Si prefieres, puedes usar palabras clave. Ayúdate contestando las siguientes preguntas.

- **Fase 1 Antes del episodio:** ¿Cómo te sentías?
- **Fase 2 Disparador:** ¿Puedes identificar qué cosa te hizo reaccionar emocionalmente? Por ejemplo, un comentario, una situación.
- **Fase 3 Experiencia:** Cuando surgió la emoción, ¿cómo te sentías?, ¿qué pensabas?
- **Fase 4 Conducta:** ¿Qué hiciste o qué dijiste?
- **Fase 5 Después del episodio:** ¿Qué consecuencias tuvo tu comportamiento para ti y para otros? ¿Cómo te sentiste?

Mi episodio emocional



CONSTRUYE T



www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento

3

8 min.

Actividad 2:

Pide a tus estudiantes que de forma individual piensen en algún episodio emocional de frustración o decepción que hayan tenido recientemente en la escuela.

- Es importante recalcar que elijan un evento sencillo, que no haya sido muy complicado o les provoque aún emociones intensas. Además pídeles que recuerden la situación como un observador objetivo, sin juzgarse.
- Puedes leer las definiciones de frustración y decepción en el glosario para que identifiquen estas emociones.

2 min.

Actividad 3:

Pide a tus estudiantes que de forma individual contesten la pregunta ¿Por qué podría ser importante identificar nuestros disparadores?

- Recuérdales que conocer qué es lo que provoca las emociones nos permite cuestionar por qué esto es así; y qué tipo de vínculo establecemos con determinadas situaciones. En la medida en que conocemos mejor cómo se desenvuelven nuestras emociones podemos identificar diferentes momentos y estrategias para trabajar con ellas. Cuando se trata de emociones que nos hacen sentir bien, reconocer nuestros disparadores es una oportunidad para apreciar y cultivar los estados internos o circunstancias que las provocan.

2 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.

- II. Comparte con el grupo, si así lo deseas, en una frase corta, cuál fue tu disparador.
 - III. A partir de lo que compartieron al grupo, ¿observas más similitudes o diferencias entre los disparadores que se mencionaron? ¿Por qué consideras que es así?
3. De manera individual contesta la siguiente pregunta:
¿Por qué podría ser importante identificar nuestros "disparadores"?
- _____
- _____

Resumen:

Podemos entender a las emociones como parte de un proceso. A este proceso lo llamamos episodio emocional y se divide en cinco fases:

- Fase 1 *Antes del episodio*: Es el contexto: nuestra historia, hábitos emocionales, con quién estamos, cómo nos sentimos y qué estamos pensando cuando aparece el disparador.
- Fase 2 *Disparador*: Es un evento (interno o externo) y cómo lo percibimos, cómo nos vinculamos con él. Es lo que desata nuestra emoción. Es como un botón de encendido para la emoción.
- Fase 3 *Experiencia*: Es la emoción en sí misma, los cambios físicos y psicológicos que se presentan.
- Fase 4 *Conducta*: Es lo que hacemos. Puede manifestarse externamente como gritar o internamente como suprimir el enojo.
- Fase 5 *Después del episodio*: Es el resultado o impacto de nuestras acciones. El impacto puede ser externo o interno. Tiene el potencial de conducirnos a otro episodio emocional.

Conocer cómo se desenvuelve un episodio emocional nos permite entender cómo surgen y cómo se desenvuelven las emociones. Con ello podemos identificar diferentes momentos y estrategias para trabajar con ellas. En particular, identificar los disparadores nos permite reflexionar sobre el tipo de vínculo que establecemos con ciertas situaciones así como la posibilidad de transformarlo.



GLOSARIO

Frustración.

Emoción que se experimenta cuando un obstáculo se interpone en el camino y nos impide el logro de nuestros objetivos. Pertenecce a la familia de emociones del enojo.

Decepción.

Emoción que se experimenta cuando otra persona (un grupo o algo) no logra lo que de ella se esperaba. Pertenecce a la familia de emociones de la tristeza.

Episodio emocional.

Las emociones se pueden entender como parte de una cadena causal de eventos que consta de cinco fases:²

- Momento anterior al episodio o contexto
- Disparador
- Experiencia
- Conducta
- Momento posterior al episodio

Para tu vida diaria

En esa semana recuerda algún otro ejemplo de episodio emocional que te haya sucedido e identifica si el disparador es el mismo o es parecido. Anota aquí lo que te haya llamado la atención.

¿Quieres saber más?

El modelo del episodio emocional que estudiamos en esta lección fue desarrollado por el doctor Paul Ekman. Un dato sorprendente es que el doctor Ekman junto con otros científicos coinciden en que las emociones emergen en menos de un cuarto de segundo y no duran más que unos minutos.¹ Sin embargo, lo común es sentir que las emociones duran mucho más que eso. La explicación es que frecuentemente vivimos una serie de episodios emocionales seguidos. Para saber más, puedes consultar el libro: P. Ekman (2012), "El rostro de las emociones", Barcelona, RBA, en el que el autor nos explica cuándo y por qué expresamos lo que sentimos, qué cambios se producen en el interior de nuestro cuerpo y qué señales emitimos a través del lenguaje de los gestos y de la voz.

1. L. Chernicoff, A. Jiménez, D. Labra y E. Rodríguez (2012). Trabajar y Vivir en Equilibrio. Transformando el ámbito laboral desde el cambio interior. Módulo 2. Cómo trabajar con las emociones. Autoconocimiento y autorregulación. Versión 3. Ciudad de México, p. 31.

2. Idem, pp. 27-31.



www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 5

Aplicaciones para el aula
y tu vida diaria

Muchas veces nos parece evidente qué es lo que desata una emoción. Sin embargo, si nos detenemos a observar con más detenimiento podemos descubrir nuevos elementos. Si te interesa, escribe las cinco fases de un episodio emocional que hayas tenido recientemente. Como en el caso de los estudiantes, toma un evento relativamente sencillo. Reflexiona particularmente sobre el disparador. ¿Es recurrente? Imagina que pudieras vincularte con esa situación, persona o recuerdo de manera diferente. ¿Podrías imaginar que ese disparador dejara de serlo?

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 qué es un episodio emocional y algunos disparadores.					
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					