

6.6

Componentes de una emoción

Introducción

¿Has tenido estudiantes que tienden a actuar de manera impulsiva cuando se dejan llevar por emociones como el enojo, la euforia o el miedo? Sabemos que en la adolescencia las emociones están a flor de piel, sin embargo, poco sabemos de los elementos que acompañan a estas emociones.

Según la teoría que sustenta a la terapia cognitiva conductual de Aaron Beck,¹ en los eventos emocionales podemos identificar tres componentes:

- Cognitivo: es lo que pensamos y cómo interpretamos la situación.
- Afectivo: lo que sentimos y el aspecto fisiológico que corresponde a la respuesta del sistema nervioso autónomo. Por ejemplo, un aumento del ritmo cardíaco, sudoración, etcétera.
- Conductual: las acciones que realizamos a partir de lo que sentimos y pensamos.

De estos niveles, el más importante es el cognitivo, ya que tanto lo que sentimos en el cuerpo como las acciones que llevamos a cabo se interpretan y se pueden regular desde nuestra facultad cognitiva, es decir, a través de nuestro pensamiento. Eso quiere decir que si cambiamos la interpretación y el significado que le damos a una situación o estímulo específico podemos cambiar la respuesta fisiológica y el comportamiento.²

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes identifiquen los tres componentes del proceso emocional.

¿Por qué es importante?

Porque conocer los componentes de las emociones es necesario para que después puedan aplicar las estrategias para regularlas.

Conceptos clave

Componentes de las emociones.

"Las emociones son una fuente crítica de información para aprender".
Joseph LeDoux

-¡Oh no! Mi novia está platicando con Enrique, el guapo del otro curso.
¡Emergencia! Mi bienestar está en peligro. Activar: celos.
¡Activen Fase 1!

-¿De qué estarán hablando?, ¿la estará invitando a salir? ¿Por qué me hace esto? Seguro ya me va a dejar...

Fase 1 activada jefe.

¡Muy bien, activen fase 2!

Ritmo cardíaco aumentado. Temblor en brazos también.

Fase 2 activada jefe.

¡Excelente,! Ahora fase 3.

-¡Oye tú! ¿Qué te pasa? ¡No te metas con mi novia!

Episodio emocional completo ¡Buen trabajo a todos!

Las emociones se viven y expresan a través de lo que pensamos, lo que sentimos y lo que hacemos. En esta lección conoceremos con más detalles estos tres componentes de las emociones.

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.

1. J.S. Beck (2011), Cognitive behavior therapy: Basics and beyond, Guilford Press.

2. C. Hinton, K. Miyamoto y B. Della-Chiesa (2008), Brain Research, Learning and Emotions: implications for education research, policy and practice1. European Journal of Education, 43 (1), 87-103. <http://doi.org/10.1111/j.1465-3435.2007.00336.x>

8 min.

Actividad 1:

Pide a tus estudiantes formen grupos de tres o cuatro. Si piensas que la organización de los grupos consumirá tiempo importante de la lección, que trabajen en parejas.

- En el chat entre Caro y Lety se presenta una situación frecuente del trabajo en equipo: se distribuyen las responsabilidades y algunos estudiantes no cumplen con su parte.
- Evidentemente, Lety está muy enojada ya que algunos compañeros no cumplieron con su parte del trabajo. Se pide imaginar cuáles son los tres componentes de una emoción:
 - Qué piensa. Lety puede tener pensamientos como: *qué irresponsables son mis compañeros, no les importa el equipo, siempre quedan mal.*
 - Qué siente en el cuerpo. Lety puede sentir: *el corazón acelerado, la mandíbula tensa, un nudo en el estómago.*
 - Cómo actúa Lety. Lety puede: *reclamarle a sus compañeros, ignorarlos, dejarles de hablar, hablar mal de ellos, etcétera.*
- Es posible que tus estudiantes tengan dificultades para resolver el ejercicio porque no todos piensan, sienten o actúan de la misma manera. El objetivo de la actividad es identificar las tres componentes de una emoción y explorar algunas características comunes del enojo. Para conocer más al respecto, consulta el video recomendado en la sección “¿Quieres saber más?” de los estudiantes.

Componentes de una emoción

6.6

“Las emociones son una fuente crítica de información para aprender”.
Joseph LeDoux

–¡Oh no! Mi novia está platicando con Enrique, el guapo del otro curso.
¡Emergencia! Mi bienestar está en peligro. Activar: celos.
¡Activen Fase 1!

–¿De qué estarán hablando?, ¿la estará invitando a salir? ¿Por qué me hace esto? Seguro ya me va a dejar...
Fase 1 activada jefe.
¡Muy bien, activen fase 2!
Ritmo cardíaco aumentado. Temblor en brazos también.
Fase 2 activada jefe.
¡Excelente,! Ahora fase 3.

–¡Oye tú! ¿Qué te pasa? ¡No te metas con mi novia!
Episodio emocional completo ¡Buen trabajo a todos!

Las emociones se viven y expresan a través de lo que pensamos, lo que sentimos y lo que hacemos. En esta lección conoceremos con más detalles estos tres componentes de las emociones.

1. En equipo, lean el siguiente chat:






www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 1

- Puedes comentar que conocer la emoción es el primer paso para regularla, este tema lo abordaremos el siguiente semestre.

I. Completen:

¿Qué pasó? Describan con sus propias palabras la situación.	¿Qué consideran que pensó Lety? Escriban ejemplos de los pensamientos que pasaban por su cabeza.	¿Qué consideran que sintió Lety? Piensen en cómo se expresa el enojo en el cuerpo, cómo se siente en el estómago o en el rostro.	¿Cómo consideran que se comportó Lety con "los enamorados"?

2. Recuerda cómo te sientes cuando tienes que hacer un examen de matemáticas. Con base en tus experiencias previas, completa la tabla:

¿Qué pasó?	¿Qué pensé?	¿Qué sentí?	¿Qué hice?
Estaba en el salón de clase. En eso llega mi profesor(a) de matemáticas con el primer examen del curso.			

- II. ¿Qué relación hay entre lo que pensamos, lo que sentimos y lo que hacemos?

5 min.

Actividad 2:

Haz una breve pausa y, si quieres, practiquen por un minuto alguna técnica para entrenar la atención. Pide a tus estudiantes que recuerden cómo se sienten antes de comenzar un examen e imaginen que están en una situación como la que se plantea en la tabla. Solicita que llenen la tabla con base en su experiencia.

- En este ejercicio es muy probable que tus estudiantes identifiquen emociones de ansiedad o estrés, dado el contexto que se presenta.
- Identificar las componentes de una emoción puede ser un ejercicio complicado. Hay que repetirlo con frecuencia para aprender a hacerlo con maestría. Comenta esto y pide que hagan su mejor esfuerzo.
- Puedes dar un ejemplo de tu experiencia.
- Ejemplo: *Algunos componentes típicos en una situación de ansiedad son:*
 - – *Cognitivo:* Pensamientos del tipo: siempre me va mal, no he estudiado mucho, no sirvo para esto, si reprobó otra vez tendré problemas con mis padres, etcétera.
 - – *Afectivo:* *sensaciones desagradables, sudoración, temblor, nerviosismo.*
 - – *Conductual:* *intentar copiarle a un compañero, intentar desesperadamente usar la misma fórmula sin éxito, renunciar a hacer el examen.*

4 min.

Actividad 3:

Solicita que, de manera individual, reflexionen sobre su tarjeta MEROP de la clase pasada y que llenen una nueva.

- Recuerda que este ejercicio es muy beneficioso, tanto para ti como para tus estudiantes. Promueve la rutina de hacerlo.

Componentes de una emoción

3. Haz una pausa. Toma unos minutos para revisar tu tarjeta MEROP de la clase anterior.

I. Escribe una frase que describa cómo te fue al utilizar la estrategia MEROP (por ejemplo, *me dio resultado, se me olvidó, me di cuenta que era una meta imposible, logré mi meta, creo que el obstáculo era otro, etcétera*).

II. Llena una nueva tarjeta para trabajar en esta semana. La meta puede ser la misma de la clase anterior u otra. Tú decides.

ME		Mi meta es: _____	
R		Mejor resultado: _____	
O		Obstáculo: _____	
P	Plan:		
Si _____		entonces voy a _____	
Obstáculo (cuándo y dónde)		Acción (para vencer el obstáculo)	



www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 3



Resumen:

Según la teoría que sustenta a la terapia cognitivo conductual de Aaron Beck, en los eventos emocionales podemos identificar tres componentes:

- **Cognitivo:** es lo que pensamos y cómo interpretamos la situación.
- **Afectivo:** lo que sentimos, que tiene relación con lo que sucede fisiológicamente en nuestro cuerpo (por ejemplo, un aumento del ritmo cardíaco, sudoración, temblor, etcétera).
- **Conductual:** lo que hacemos y decimos, nuestro comportamiento. Entender el proceso emocional y sus componentes nos permite distinguir el contexto en el que surge una emoción, la manera en que nos hace sentir, pensar, actuar y sobretodo las consecuencias que ello conlleva. En la medida en que estés más consciente de este proceso podrás tener mayor manejo sobre él.

**Para tu vida diaria**

Piensa en alguna situación de la clase de matemáticas, o de tu vida cotidiana, en la que hayas sentido una emoción intensa y completa la tabla:

¿Qué pasó?	¿Qué pensé?	¿Qué sentí?	¿Qué hice?

¿Quieres saber más?

Aunque no todas las personas sentimos enojo bajo las mismas circunstancias ni lo expresamos de la misma manera, el enojo tiene características muy particulares que se manifiestan en nuestro cerebro, en el cuerpo y en el tipo de pensamientos y conductas que tenemos. Para entender mejor qué sucede cuando te enojas consulta en YouTube el video titulado "¿Qué sucede dentro de nosotros cuando sentimos enojo?", [o da clic aquí.](#)

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 en un minuto**

Pide que de manera individual reflexionen sobre el principal aprendizaje de la lección.

Aplicaciones para el aula y tu vida diaria

En la semana, si presencias alguna situación álgida dentro del salón de clases con tus estudiantes que te altere o te preocupe, tómate un tiempo después de la clase y trata de identificar qué pensaste, qué sentiste y cómo actuaste. Intenta observar si tienes pensamientos recurrentes que afecten tu respuesta emocional, como por ejemplo: los estudiantes de ahora nunca hacen caso. Evalúa de qué otra manera podrías lidiar con la situación.

No olvides llenar tu tarjeta MEROP.

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 pudieron identificar los tres componentes de la emoción que sienten antes de un examen.					
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					