

Introducción

Hay emociones que son desagradables, como la ansiedad o el enojo. Sin embargo, el hecho de que sean desagradables no implica que sean destructivas. Por ejemplo, la ansiedad, cuando es excesiva y fuera de lugar nos puede paralizar. No obstante, en ocasiones los estudiantes pueden sentir ansiedad porque tienen próximamente un examen y esta emoción los impulsa a estudiar más. Por eso, es importante notar que las emociones tienen un carácter dual. Independientemente de cómo se sienten, en ocasiones pueden ser destructivas y en otras constructivas. Decimos que las emociones son constructivas cuando son apropiadas al contexto, nos proveen información relevante para guiar nuestras acciones y nos motivan a conducirnos de maneras que promueven nuestro bienestar y el de los demás, tanto en el corto como en el mediano y largo plazos. Las emociones son destructivas cuando tienen una intensidad, recurrencia o duración inapropiada al contexto o a la situación. Cuando sesgan nuestra perspectiva y nos impulsan a realizar acciones que son en detrimento nuestro o de las personas que nos rodean, ya sea en el corto, mediano o largo plazos. En esta lección tú y tus estudiantes explorarán este carácter dual de las emociones.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes reconozcan el aspecto dual de las emociones.

¿Por qué es importante?

Porque podrán reconocer que las emociones son destructivas cuando están fuera de control.

Conceptos clave

Emociones positivas, emociones negativas.
Emociones constructivas, emociones destructivas

Estructura de la sesión y recomendaciones específicas

2 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.

6 min.

Actividad 1:

En grupos de dos o tres, pide que lean y comenten la escena.

- En la lectura se presenta un conflicto, la advertencia del profesor a un estudiante, y dos posibles finales. En ambos casos la reacción del estudiante

¡Qué linda estás, tristeza: cuando así callas!
Jaime Sabines

- Toc, toc.
- ¿Quién es?
- Yo, tu amigo el miedo.
- ¿Mi amigo? ¿Qué te pasa? ¡Estás loco!
- No, en serio, soy yo. Pero te quería pedir que no invites a tu amigo el enojo. Platiquemos solo tú y yo.
- ¡Ufff! Seguro ya se te olvidó que te me apareciste en el último temblor. Por tu culpa me paralicé. No supe qué hacer. Me hubiera gustado salir corriendo.
- ¡Buena, pero no me culpes de tu falta de autorregulación!
- ¡Ja! Pero sí fuiste tú, ¡y ahora resulta que la culpa es mía!
- Pero ¿qué tal cuando me llamaste porque tenías que caminar por esa avenida peligrosa y era de noche? ¡Ahí sí que estaba contigo! ¡No me vas a decir que no sentías miedo! Y te ayudé. Gracias a mí estabas atento y no te pasó nada.
- Sí, es cierto, pero ¿entonces?, ¿unas veces me paralizas y otras me mantienes atento?
Y tú, joven, ¿me consideras tu amigo?
En esta lección exploraremos el carácter dual de las emociones: la misma emoción puede ser constructiva en algunas situaciones y destructiva en otras.

1. En grupos de dos o tres personas lean y analicen la siguiente historia.

Soy Benjamín. Estudio en una preparatoria en Toluca.
Ese día, 19 de marzo de 2017, mi profesora de matemáticas me regañó. Y me enojé...

Benjamín

“¿Has pensado en el tipo de persona en el que te vas a convertir si sigues comportándote de esa manera?”

CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet Autoconocimiento | 1

determinó el tipo de enojo: destructivo en el primer caso y constructivo en el segundo.

- Puedes comentar algún ejemplo de enojo constructivo, que es el que puede causar más dudas. Por ejemplo, *cuando te enojas por alguna injusticia y esto te da energía para hacer algo y no quedarte con los brazos cruzados.*

6 min.

Actividad 2:

Continúan trabajando en grupos. Ahora se pregunta por ejemplos de la ansiedad.

- La ansiedad es una emoción común en la clase de matemáticas. Cuando está fuera de control es destructiva, nos bloquea y no podemos hacer nada. Por otro lado, un poco de ansiedad nos da cierta energía que nos motiva a hacer las cosas. Puede ser que no se sienta bien, pero es constructiva ya que nos trae beneficios en el futuro. Por ejemplo, la satisfacción de terminar un proyecto u obtener una buena calificación.

3 min.

Actividad 2:

Como actividad de cierre discute con el grupo cuándo una emoción es destructiva y cuándo constructiva.

- Ayúdales a entender la diferencia entre emociones positivas (que se sienten bien) y constructivas (que traen beneficio personal o social). Hay emociones negativas (que no se sienten bien) pero constructivas (que traen beneficio personal o social), como se observa en los ejemplos previos de enojo y ansiedad. También puede ser positiva (que se sienten bien) y destructiva (que

Si quieren que Benjamín se retire de la clase, lean el punto A. Si quieren que no lo haga y se aguante el enojo, lean el punto B.

- Y me sentí como la leche cuando hierve y se derrama del recipiente. Me contuve las ganas de gritarle, tomé mis cosas y me fui dando un portazo. Después, llegando a casa, me ganó la vergüenza y ya no puede regresar a clase. Reprobé la materia. Estoy arrepentido de lo que hice.
- El enojo me duró un rato, mientras estaba sentado en mi silla sin hablar. Y me propuse demostrarle a mi profesor que se había equivocado al regañarme. Aprobé con 10. Hoy, quince años después del evento, recuerdo aquel día como uno importante en mi vida. Me di cuenta de que lo que hizo mi profesor fue para ayudarme. Y me ayudó mucho. Le estoy muy agradecido.

Entre todos discutan:

- ¿Qué conclusiones pueden sacar de la historia anterior?

- ¿Puede ser el enojo constructivo en algunas situaciones? ¿Por qué?

- Encuentren un ejemplo en la clase de matemáticas donde la ansiedad fue destructiva y otro donde fue constructiva. Anótalos a continuación. Si se te dificulta, busca ejemplos de tu vida.

Constructiva: _____

Destructiva: _____

GLOSARIO

Emociones positivas.

Para la psicología positiva se trata de un conjunto de emociones¹ que aportan una sensación placentera a quien las experimenta. Algunas de las emociones que se consideran dentro de este rubro son: la alegría, la gratitud, la esperanza, el amor y el orgullo. Las emociones positivas pueden ser destructivas o constructivas dependiendo de la situación.

Emociones negativas.

Para la psicología positiva se consideran estados emocionales negativos: miedo, enojo, tristeza, culpa, desprecio y disgusto, pues son emociones desagradables.² Las emociones negativas pueden ser destructivas o constructivas dependiendo de la situación.

1 D.L. Fredrickson. (2001). "Positive Emotions", en C.R. Snyder y Shane J. Lopez (eds.), Handbook of Positive Psychology, Oxford, Oxford University Press, p. 170.
2 D. Watson. (2001). "The Disposition to Experience Pleasurable Emotional States", en C.R. Snyder y Shane J. Lopez (eds.), Handbook of Positive Psychology, Oxford, Oxford University Press, p. 107.

no traen beneficio personal o social), como cuando nos da cierto placer molestar a alguien.

- Si aún te queda tiempo. Pide que lean las actividades de la sección *Para tu vida diaria* y llenen la tarjeta MEROP. Como siempre, es individual. Aprovecha este tiempo para llenar la tuya. Si no da tiempo de llenarla en clase sugiérelas que la llenen acabando la clase.

3. Discutan con todo el grupo: ¿cuándo una emoción es constructiva y cuándo es destructiva?

Resumen:

Existen diferentes formas de clasificar las emociones. Algunos autores las clasifican de acuerdo a su valencia: positivas si se sienten agradables o negativas si son desagradables. También podemos clasificarlas como constructivas o destructivas. Decimos que las emociones son constructivas cuando son apropiadas al contexto, nos proveen información relevante para guiar nuestras acciones y nos motivan a conducirnos de maneras que promueven nuestro bienestar y el de los demás, tanto en el corto como en el largo plazo. Las emociones son destructivas cuando tienen una intensidad, recurrencia o duración inapropiada al contexto o situación, sesgan nuestra perspectiva y nos impulsan a realizar acciones que pueden ser perjudiciales para nosotros o para los que nos rodean, ya sea en el corto, mediano o en el largo plazo.³ Por ejemplo, un poco de ansiedad nos da energía y entusiasmo para hacer la tarea de matemáticas. Pero si la ansiedad es muy intensa nos puede hacer sentir muy mal e impedir que empecemos la tarea. En conclusión, la ansiedad es dual: puede ser constructiva o destructiva dependiendo de cómo nos relacionemos con ella en cada situación particular.



2 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. Fin de la lección.

³ J.J. Gross (2015), Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. Psychological Inquiry, 26(1), 1-26. <http://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>



www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 3

Aplicaciones para el aula y tu vida diaria


Recuerda que observar las emociones es el primer paso para su regulación. Ésta es una oportunidad para que analices cuáles son tus emociones más frecuentes y en situaciones concretas en qué medida son constructivas o destructivas. Puedes tomarte unos minutos al final del día para hacer esto.


También alienta a tus estudiantes a que lo hagan. Además te sugerimos leer la bibliografía recomendada en la sección *¿Quieres saber más?* de la lección para el estudiante.


Lección 9. Conocer las emociones

Para tu vida diaria

Llena una nueva tarjeta para trabajar en esta semana. Intenta pensar en metas que no puedes lograr debido a la ansiedad.

ME  Meta: _____

R  Mejor Resultado: _____

O  Obstáculo: _____

P Plan: _____

Si _____ entonces voy a _____

Obstáculo (cuándo y dónde) Acción (para vencer el obstáculo)

Reflexiona sobre la siguiente pregunta ¿Podría la alegría o la felicidad ser destructiva?

¿Por qué? Da un ejemplo

Si te ayuda, piensa cuando quieres hacer algo pero estás exaltado de alegría debido a una buena noticia que recibiste.

¿Quieres saber más?

Si quieres saber más sobre el aspecto dual de las emociones, haz clic aquí o busca en internet la página www.atentamente.mx en la sección de recursos el artículo titulado "Ampliando el criterio acerca de las emociones".

Nota: En este texto los autores le llaman emociones aflitivas a lo que aquí hemos definido como emociones destructivas. A las emociones constructivas las denominan no aflitivas.

GLOSARIO

Emociones constructivas. Emociones que son apropiadas al contexto, nos proveen información relevante para guiar nuestras acciones y nos motivan a conducirnos de maneras que promueven nuestro bienestar y el de los demás, tanto en el corto como en el largo plazo.⁴

Emociones destructivas. cuando tienen una intensidad, recurrencia o duración inapropiada al contexto o situación, sesgan nuestra perspectiva y nos impulsan a realizar acciones que pueden ser perjudiciales para nosotros o para los que nos rodean, ya sea en el corto, como en el largo plazo.⁵

⁴ J. Gross (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. <http://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>

⁵ J. Gross. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. <http://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>

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 mencionaron un ejemplo con el cual explican el carácter dual de 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					