

## 2.3

## Las emociones cambian

*“Aunque nada cambie, si yo cambio, todo cambia.”*

*Honoré de Balzac*

Imagina que alguien toca a tu puerta. Al abrirla, aparece una mujer que te mira con gesto amenazador... ¿cómo te sentirías? Luego te da un regalo y dice: “¡Felicidades!”. Entonces aparecen tus amigos cantándote las mañanitas... ¿cómo te sentirías? Enseguida escuchas a tu mamá diciéndote: “Despierta, es tarde”. Y te das cuenta de que todo era un sueño... ¿cómo te sentirías?

Las emociones pueden cambiar de un momento a otro según la situación y el estado en que estemos. Algunas pueden permanecer por mucho tiempo, pero no significa que no puedan transformarse.

**El reto es** reconocer que las emociones cambian según el contexto de cada persona: su historia, sus relaciones, su estado de salud, sus experiencias, etcétera. No se mantienen estáticas.

**Actividad 1.** Observa la imagen. ¿Qué supones que dice la carta? Escribe en tu cuaderno un relato corto de tres líneas acerca de, al menos, tres emociones distintas que imagines que experimente la persona que lee la carta y por qué. Deja tu relato sin final.



- Comparte tu relato con un compañero y recibe el suyo. Cada uno pondrá, en un minuto, un final al relato que tiene entre sus manos.
- Regresa su relato a tu compañero y solicita el tuyo. Léelo en voz baja.

**Actividad 2.** A partir del relato que escribiste y leíste, reflexiona de manera individual: ¿Qué motiva a que las emociones cambien de un momento a otro? ¿Cómo pueden afectar a tu vida cotidiana las emociones que permanecen mucho tiempo? Escribe tu reflexión aquí o en tu cuaderno.

## Reafirmo y ordeno

Hacernos conscientes de que las emociones son dinámicas puede ayudarnos a afrontar los distintos retos de la vida cotidiana con más tranquilidad y seguridad. Reconocer nuestras diferentes formas de sentir y expresarlas nos da la posibilidad de comunicarnos más claramente con los demás.

Por otro lado, es importante estar atentos a emociones persistentes que nos dificultan sentirnos plenos y seguros. Si esto sucede, es recomendable que lo hables con personas de tu confianza: familiares, profesores o profesionales de la salud.

Escribe en un minuto  
qué te llevas de la lección



## Para tu vida diaria

Cuando experimentes una emoción que te hace sentir incomodidad pero aún no sientes esa seguridad de hablar con alguien más al respecto, escribir lo que sientes puede ayudarte a afrontarlo y entenderlo. Piensa en qué provocó esa emoción en ti y escribe qué te gustaría hacer para cambiar esta incomodidad. ¿Consideras que las emociones son una fuente de inspiración para crear obras literarias o artísticas en general?

## ¿Quieres saber más?

A veces confundimos la tristeza con la depresión. O podemos pensar que una persona es “enojona” o “llorona” porque casi siempre se muestra así, cuando en realidad puede tratarse de una persona que deprimida. La depresión no es una emoción, es un problema de salud. Para saber un poco más sobre el tema, lee el artículo “Esta es la diferencia entre tristeza y depresión”. Aquí el enlace: [https://elpais.com/elpais/2016/02/15/buenavida/1455536989\\_608401.html](https://elpais.com/elpais/2016/02/15/buenavida/1455536989_608401.html)

## GLOSARIO

**Afrontar una emoción.** Es la habilidad que tenemos para hacer frente a las emociones que nos afectan utilizando estrategias de autorregulación que mejoren la intensidad y la duración de tales estados emocionales.

## CONCEPTO CLAVE

**Depresión.** Es un padecimiento que afecta el estado de ánimo de las personas, se caracteriza por la presencia de tristeza, irritabilidad, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa, baja autoestima, trastornos del sueño o del apetito, cansancio y falta de concentración.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Rafael Visquera Alzina. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de investigación educativa, Vol. 21. Núm. 1.