

Lección 4: Emociones

Los patrones emocionales de cada persona son diferentes. Esto incluye: las emociones habituales, las situaciones que las activan, los pensamientos asociados, las sensaciones corporales, las conductas frecuentes y sus consecuencias. El conocimiento de todos estos aspectos contribuye a la habilidad de la conciencia emocional, que resulta indispensable para la regulación emocional.

Objetivo: Conocer las componentes (físico, afectivo y conductual) de algunas emociones básicas.

Nivel: Secundaria

Materiales: un juego de tarjetas (anexo) por equipo, papel, colores, tijeras, pegamento y cartulina.

Duración: 1 h 10 min

Modalidad: Equipo

Reflexión para la o el docente: Conteste las siguientes preguntas:

- a) ¿Qué situaciones le producen enojo, estrés o alguna otra emoción intensa en el salón de clases? ¿Qué hace cuando esto le pasa?
- b) Conecte con sus estudiantes: ¿Qué situaciones o actividades les producen enojo o alguna otra emoción intensa a sus estudiantes? ¿Qué hace para evitar esas situaciones o cómo las maneja cuándo tiene que enfrentarlas? ¿Cuáles son sus formas habituales de reaccionar? ¿Ha intentado ponerse en los zapatos de sus estudiantes cuando se enojan o estresan para intentar conocer lo que sienten y piensan?

Instrucciones (2 min)

1. Comente con sus estudiantes que en esta lección vamos a empezar a estudiar qué son las emociones y cómo se manifiestan en nosotras y nosotros. Cada equipo va a elaborar una figura de papel de una persona e identificará en ella diferentes características de una emoción: qué se siente en el cuerpo, qué pensamientos genera, qué hacemos cuando surge, etc.



Apertura (13 min)

Exploramos las emociones en el salón de clases

2. Pregunte al grupo:
 - ¿Creen que son importantes las emociones en su vida? Expliquen su respuesta con un ejemplo.
 - Comente: Una vez una alumna me dijo “: No terminé mi tarea porque me enojé con mi hermano y no me pude concentrar”. Y otro comentó: “Yo la terminé rapidísimo porque es un tema que me gusta y estaba muy motivado”. Pregunte: ¿Qué fue lo que impidió que la alumna terminara la tarea? ¿Qué fue lo que permitió que el alumno sí lo hiciera?
 - ¿Les ha pasado algo similar alguna vez?



Las emociones tienen un impacto muy importante en nuestras vidas, aunque es normal que no seamos del todo conscientes de ello. Las emociones nos ayudan a lograr nuestras metas, pero también pueden impedir que las alcancemos. Conocerlas es un paso importante para regularlas y hacerlas trabajar a nuestro favor.

Las emociones no son ni buenas ni malas. Un poco de estrés nos ayuda a terminar una tarea, pero mucho estrés puede hacernos sentir mal e impedir que la realicemos.



Desarrollo (40 min)

Momento de atención

3. Las y los estudiantes realizan un ejercicio del Apéndice para calmarse y enfocar su atención.

Clasificar las tarjetas

4. Entregue un juego de tarjetas a cada equipo. Pida que las revisen y las clasifiquen de acuerdo con algún criterio. Luego presenten la clasificación en plenaria.

Las tarjetas corresponden a las siguientes características de tres emociones (enojo, tristeza y alegría): nombre, expresiones faciales, pensamientos, sensaciones corporales y conductas asociadas.

Luego de que las y los estudiantes las clasifiquen, comente que pudieron hacerlo porque estas emociones presentan rasgos característicos que las distinguen unas de otras.

Trabajar en la figura de papel

5. Por equipo deben elegir una emoción: enojo, tristeza, alegría, miedo o calma.

Pida que construyan una figura plegable de cartulina (como la del ejemplo) donde incorporen: expresión facial de la emoción que eligieron, cómo se siente la emoción en el cuerpo (representar libremente), pensamientos asociados y conductas típicas. No deben saber qué emoción eligieron los otros equipos.

Si a las y los estudiantes se les dificulta reconocer las componentes de su emoción, díales que piensen en una situación típica que produzca esa emoción.

También puede preguntarles: ¿cómo podemos darnos cuenta de que alguien está feliz?, ¿qué siente en su cuerpo?, ¿cómo se mueve?, ¿qué hace?, ¿qué pensamientos tiene?





Cierre (15 min)

Recapitulamos las presentaciones

6. Tome la figura de un equipo. Muestre solo la parte de atrás (sensaciones de la emoción en el cuerpo) y lea las conductas y pensamientos. Los otros equipos deben adivinar de qué emoción se trata. Repita el procedimiento con los otros equipos.
Pregunte en qué situaciones han sentido esa emoción.

Revisar lo aprendido

7. Pregunte: ¿Qué estudiamos en esta lección?

La conclusión de esta lección es que las emociones tienen diferentes componentes que las caracterizan y distinguen de otras. Por ello pudieron adivinar las emociones de los otros equipos. Sin embargo, estas no son exactas y pueden variar de persona a persona, por lo cual quizás tuvieron dificultades en ponerse de acuerdo cuando realizaron la actividad de las figuras.

Permita algunas intervenciones antes de exponer la conclusión. Cuando lo haga, recupere las respuestas de sus estudiantes.



Para seguir practicando durante la semana: Dice la literatura que conocer las emociones (identificar la situación que las causa, sus sensaciones físicas, los pensamientos y conductas asociadas) es una herramienta de regulación emocional. Proponga a sus estudiantes como reto que, cuando se sientan presas de una emoción intensa, se tomen un momento para identificar estos cuatro componentes. Pueden escribirlos en un papel, o mejor, en un diario de las emociones. Luego pídale que reporten si, con base en su experiencia, pueden decir que la afirmación es correcta o no. Es decir, si se sintieron mejor al hacerlo.

Actividades complementarias: Ingrese a dirección:

www.planprogramasdestudio.sep.gob.mx/sec-ae-educ-socioemocional1.html, y aplique la lección que se encuentra en Autoconocimiento/Conciencia de las propias emociones.



Enojo

Tristeza

Alegría



Sudor,
sensación de
golpear en los
brazos

Cuerpo caído,
poca energía

Cuerpo ligero,
con energía.

Siempre me
molesta. Nunca
más voy a jugar
con él

Siempre me va
mal. No creo
que lo logre.

Esto es
maravilloso.
¡Me encanta!.

Gritar, golpear

No querer
hablar con
nadie, aislarse

Platicar, y
platicar con
todos.





