

TUTORIA

3.1. Identificamos y manejamos nuestras emociones, así como su influencia en las relaciones interpersonales

Apellidos y Nombres:.....Cuarto Año

¡Hola! Iniciamos una nueva experiencia de aprendizaje, la cual nos permitirá identificar nuestras emociones y aprender a autorregularlas.

Desde ese conocimiento, podremos brindar aportes para lograr el bienestar socioemocional personal y de nuestro entorno. ¡Adelante! ¡Ingresemos en el interesante mundo de las emociones!

Para acercarnos al tema

Observemos y analicemos las siguientes imágenes:



Fuente: Shutterstock



Fuente: Shutterstock



Fuente: Shutterstock

Después de haber observado y analizado las imágenes, reflexionamos y respondemos estas preguntas:

1. ¿Qué observas en las imágenes?

.....

.....

2. ¿Qué situaciones pueden generar esas emociones?

.....

.....

3. ¿Crees que todas las personas reaccionan igual ante las mismas situaciones?, ¿por qué?

.....

.....

Ahora que reflexionamos sobre la base de estas preguntas, es importante que comprendamos algunos elementos claves para seguir aprendiendo.

Lectura parte inferior

Nuestras emociones (Ver anexo)

¿Qué son las emociones? (Ver anexo)

Veamos con un ejemplo qué significa esto: (Ver anexo)

A través de este ejemplo, hemos observado que las emociones se acompañan de respuestas fisiológicas, pensamientos, y se expresan a través de conductas.

¡Ponemos en práctica lo aprendido!

Luego de reflexionar sobre nuestras emociones, estamos listas y listos para poner en práctica lo aprendido.

Ahora, realicemos el siguiente ejercicio para reconocer nuestras emociones.

Pongámonos cómodos, relajémonos y seamos sinceras/os en nuestras reflexiones:

4. Identifiquemos las emociones que hemos experimentado durante las últimas semanas.

.....

.....

5. Elijamos, entre ellas, una emoción fuerte.

.....

.....

6. Recordemos cuál fue la situación que generó esa emoción.

.....
.....

7. En este momento, quizás, estemos sintiendo la misma emoción. Identifiquemos cuáles son nuestras respuestas fisiológicas. Respiremos profundo, relajémonos y sigamos.

.....
.....

8. Identifiquemos qué pensamientos acompañaron esa emoción. Seamos sinceras/os con esta reflexión. Solo nosotras/os sabemos qué es lo que pensamos.

.....
.....

9. Recordemos cómo actuamos, cuál fue nuestro comportamiento como respuesta a esa emoción.

.....
.....

Evaluamos nuestros avances

Ahora, veamos juntas y juntos nuestros aprendizajes. Marca con un aspa (X) en los recuadros correspondientes.

Aprendizajes	Mucho	Más o menos	Poco
Puedo identificar mis emociones.			
Me doy cuenta del impacto que tienen mis acciones y reacciones en otras personas			
Estoy en condiciones de regular mis emociones.			

Vamos a la siguiente actividad...

¡Buen trabajo! Nos vemos en la próxima actividad para seguir aprendiendo y reflexionando.

¡Bravo! ¡Hicimos un ejercicio muy importante!

ANEXO

Ahora que reflexionamos sobre la base de estas preguntas, es importante que comprendamos algunos elementos claves para seguir aprendiendo.

Nuestras emociones

Todas y todos sentimos emociones desde el momento en que nacemos; incluso antes, desde el vientre de nuestras madres. Las emociones son reacciones que experimentamos en algún momento: pena, alegría, miedo, ira, vergüenza, ansiedad, etc. Algunas nos hacen sentir bien, otras no tan bien. Reconocer lo que estamos sintiendo es muy importante para conocernos a nosotras/os mismas/os, regular nuestras respuestas ante esas emociones y promover nuestro bienestar.

¿Qué son las emociones?

De acuerdo con estudios actuales, las emociones son respuestas a estímulos significativos y constan de tres componentes:



Veamos con un ejemplo qué significa esto:

María elaboró un hermoso manto tejido a mano. Durante varios días y noches, se esforzó por dar una sorpresa a su mamá. Pero sucedió que un día antes de entregárselo, su hermano menor lo tomó para cubrirse de la lluvia y cayó al barro. María encontró el manto sucio, enlodado, y se llenó de ira.

Al experimentar esa emoción, María sintió que el ritmo de su corazón se aceleraba, que su respiración se agitaba, lo cual estaba relacionado con el aumento de su presión arterial y el ritmo cardiaco. Estas son respuestas neurofisiológicas. Todas las emociones presentan diferentes formas de expresión fisiológica (nos ponemos rojos, sentimos sensaciones en el estómago, nuestros músculos se ponen rígidos, etc.)

María tenía el ceño fruncido, su voz sonaba fuerte, su actitud y sus palabras parecían amenazadoras. Este es el componente conductual de la emoción de la ira (igualmente, dependiendo de la emoción, las conductas que desarrollamos son diferentes). Por otro lado, mientras María salía a averiguar lo que había pasado con el manto, pensaba en quién podía haberlo hecho: "Seguro lo ha hecho a propósito". Todos los pensamientos reales o irreales que acompañan a la emoción forman parte del componente cognitivo. Estos pensamientos pueden aumentar o disminuir la emoción.

A través de este ejemplo, hemos observado que las emociones se acompañan de respuestas fisiológicas, pensamientos, y se expresan a través de conductas.

Recuerda:

1. Las emociones son parte de nosotras/os. Por ello, debemos aprender a conocerlas y aceptarlas. Esto nos permitirá entenderlas mejor cuando las sintamos y poder regularlas.
2. No existen emociones buenas ni malas. Las emociones nos permiten estar en contacto con nuestro entorno y, sobre todo, socializar con otras personas. La dificultad surge cuando dejamos que nuestras emociones nos dominen o desborden.

¡Ponemos en práctica lo aprendido!

Luego de reflexionar sobre nuestras emociones, estamos listas y listos para poner en práctica lo aprendido. Acabamos de ver que las emociones tienen componentes. Es importante que conozcamos nuestras emociones y cómo reaccionamos cuando las sentimos.

Recuerda:

Al inicio no es tan sencillo identificar todos los componentes de nuestras emociones.

Sigue practicando hasta que seas plenamente consciente de tus emociones.

¡Ya estamos culminando!

A continuación, algunas ideas muy valiosas e interesantes.

- Nuestras emociones son innatas. Nos acompañan a lo largo de nuestra vida y nos ayudan a darnos cuenta de lo que sucede. Nos preparan para dar la respuesta más adecuada en cada ocasión.
- No existen emociones buenas o emociones malas. Todas son importantes. Incluso las que nos causan malestar, porque nos preparan para la defensa o huida.
- Conocer nuestras emociones y cómo funcionan es muy importante para conocernos mejor y saber regularlas.