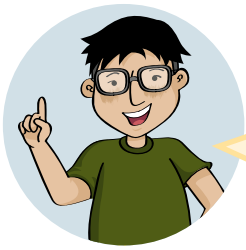
ACTIVIDAD 1

Identifico y acepto mis emociones y sus formas de expresión

¡Hola! Hoy iniciamos la tercera experiencia de aprendizaje y reflexionaremos sobre nuestras emociones y el manejo de ellas. Asimismo, aprenderemos y practicaremos algunas estrategias y/o técnicas para la gestión de nuestras emociones y el cuidado de nuestra salud mental. Esta experiencia estará muy interesante y, lo mejor de todo es que juntas y juntos aprenderemos.

¡Empecemos ya!



¡Nos acercamos al tema!

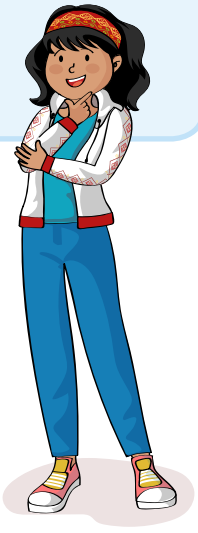
Observemos las imágenes y leamos con detenimiento las situaciones presentadas. Luego, reflexionemos sobre las preguntas planteadas.

Fuente: Jiri Miklo / Vía: ShutterStock

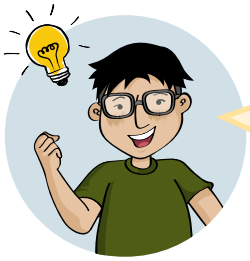
¿Qué emociones podemos identificar en las imágenes?

Situaciones	¿Qué emoción siento?	¿Qué número de imagen representa esa emoción?
Mi mejor amiga o amigo tuvo un accidente.		
Estoy caminando por la calle y me encuentro con alguien que no veo hace mucho tiempo.		
Veo a personas por la calle sin usar mascarilla.		
Hoy, en el almuerzo, mi mamá cocinará mi plato preferido.		
Estoy participando en clases y mi compañero me interrumpe mientras estoy hablando.		

- ¿Puedes sentir y reconocer tus emociones? ¿Recuerdas qué emociones has experimentado últimamente?
- ¿Está bien sentir diferentes emociones al mismo tiempo?
- ¿En qué crees que nos puede ayudar el reconocer nuestras emociones?



Recuerda también registrar tus respuestas en tu portafolio



Ahora que hemos podido responder, pensar y sentir a partir de las preguntas, es importante que vayamos comprendiendo algunas ideas o conceptos claves respecto a las emociones.

Como puedes darte cuenta, las emociones se expresan mediante gestos, palabras, posturas o movimientos. Son parte de comunicar lo que nos pasa, pero ¿qué sabemos acerca de las emociones?

Las emociones son reacciones fisiológicas y psicológicas inmediatas e intensas ante lo que nos pasa o nos rodea, y que nos mueven a actuar o expresar una respuesta. Se refieren a cómo nos sentimos ante algún evento o situación (generalmente apenas este ocurre), las reacciones automáticas de nuestro cuerpo (incremento de la tasa cardiaca y de la respiración, tensión muscular, etc.) y nuestra interpretación de esa experiencia en el momento. Por su naturaleza, las emociones son generalmente intensas y relativamente de corta duración (Mulligan & Scherer, 2012; Scherer, 2005; Ekman, 1992), por ejemplo, cuando hablamos por teléfono con nuestras amigas o nuestros amigos sin que nos interrumpan, nos ponemos alegres porque respetan nuestra privacidad, o cuando nos sudan las manos y nos ponemos nerviosas o nerviosos porque se acerca el día de nuestra exposición. **¡Qué nervios!**

¿Por qué es importante reconocer nuestras emociones?

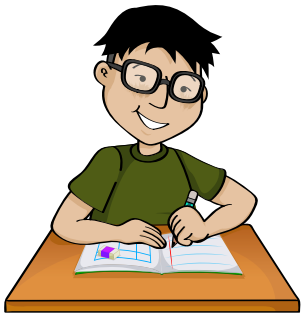
Las emociones nos pueden llevar a actuar primero y arrepentirnos después (por ejemplo, si nos enojamos podemos maltratar a alguien). También nos pueden llevar a dejar de hacer cosas que queremos o tenemos que hacer (por ejemplo, por miedo podemos dejar de hacer algo que queremos). Por eso, es fundamental que podamos reconocer nuestras emociones para poder manejarlas y actuar de manera constructiva con nosotras mismas y nosotros mismos y con los demás; esto nos genera bienestar y un aprendizaje continuo sobre nuestras experiencias.

¿Está bien sentir más de una emoción a la vez? ¿Esto no indica que quien siente de esa manera tiene algún problema?

Todas las emociones que cada persona siente tienen un propósito, y nos dan información acerca de nuestro mundo interior y de nuestro medio ambiente. Lo esencial es comprender que en esta etapa de nuestra vida empezaremos a sentir muchas emociones de manera más intensa y, en muchos casos, aparecerán más de una a la vez; no juzgues o trates de negar cómo te sientes. Lo importante es aprender a reconocer nuestras propias emociones para conocernos mejor.[1]

Nombrar nuestras emociones y usar estos términos en la vida cotidiana nos permite familiarizarnos más con ellas y poder extender esta práctica saludable y reflexiva en nuestra vida cotidiana. A este proceso se le conoce como “alfabetización emocional”.

Tomemos en cuenta que



Hay que evitar etiquetar los estados emocionales y sentimientos como femeninos o masculinos. La persona, sea mujer o varón, que reconozca la amplitud de su vida emocional y la particularidad de su vivencia emocional, será una persona más saludable, capaz de potencializar su desarrollo y generar relaciones interpersonales más positivas y duraderas.

1 Extraído de Banco Mundial (2016). *Paso a Paso Programa de Educación Socioemocional Banco Mundial. Guía del Docente de 2.° de secundaria.* p.45

¡Ponemos en práctica lo aprendido!

Ahora que ya tienes más claras algunas ideas respecto a las emociones y cómo identificarlas y/o reconocerlas, vamos a detectar y sentir qué emociones están presentes en este momento. Para lograrlo, seguiremos los siguientes pasos:

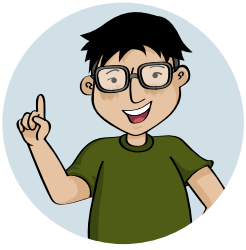
Paso 1: Escribe las emociones que has experimentado últimamente y aún están presentes en este momento.

Paso 2: Lee con atención todas las emociones que escribiste y selecciona una o dos que experimentaste más en las últimas semanas. En el círculo de la derecha, registra cómo actuaste ante esa emoción; es decir, qué hiciste.

Emociones	¿Cómo actúo cuando experimento esa emoción?
Por ejemplo: Cólera	Tengo ganas de golpear, todo me molesta, no quiero hablar con nadie, tengo pensamientos negativos.

Vamos cerrando esta actividad

Lee las siguientes ideas.



- Las emociones son un sistema de alarma que nos informan sobre cómo nos encontramos y qué es lo que pasa a nuestro alrededor.
- Las emociones son una característica fundamental de los seres humanos, le ponen “color” a la vida, hacen que no todo sea igual. Varias emociones ayudan a alertarnos de situaciones que no están bien e, incluso, de situaciones en las que nuestra vida está en riesgo, entre otras.
- Saber reconocer y diferenciar nuestras emociones nos permite tomar mejores decisiones y actuar más favorablemente hacia nosotros y hacia las personas que nos rodean.

Ahora, vamos a mirar juntos nuestros aprendizajes. Marcamos con una “x” en el recuadro correspondiente.

Aprendizaje	Mucho	Más o menos	Poco
Me fue fácil reconocer las diferentes emociones presentadas a través de las imágenes y/o situaciones.			
Pude detectar y sentir qué emociones están presentes en mí.			
Reconocí la importancia de identificar mis emociones.			

¡Bien, hemos culminado la actividad!

Ahora que hemos reflexionado sobre el tema, te animo a escribir un compromiso personal para seguir reflexionando sobre la importancia de reconocer nuestras emociones.

¡Buen trabajo! Nos vemos en la siguiente actividad para seguir reflexionando y aprendiendo juntas y juntos sobre nuestras emociones.

El contenido del presente documento tiene fines exclusivamente pedagógicos y forma parte de la estrategia de educación a distancia gratuita que imparte el Ministerio de Educación.