

CENS Juan De Garay

Docente: María Pereyra

Año: 2° 1° y 2° 2°.

Turno: Noche.

Área Curricular: Filosofía y Psicología.

Título de la Propuesta: “Conociendo nuestras emociones”

GUÍA PEDAGÓGICA N° 10

Objetivos:

- Descubrir la importancia de las emociones y sentimientos.
- Desarrollar la capacidad de reconocer, comprender y expresar los propios sentimientos.

Contenidos:

- Las emociones: concepto.
- Emociones: clasificación.

Capacidad a desarrollar:

- ✓ Comprensión lectora.
- ✓ Resolución de problemas.
- ✓ Compromiso y responsabilidad.

Metodología:

- Guía de análisis y lectura reflexiva.

Evaluación

- Correcta presentación.
- Buena ortografía, coherencia y cohesión.
- Desarrollo de las actividades propuestas.

Desarrollo de Actividades

CLASE 1

Al hablar de afectividad es posible establecer las diferencias entre lo que llamamos emoción, sentimiento y pasión:

- **Emoción:** estado afectivo intenso y de breve duración y acompañado de cambios corporales (alguien nos asusta al doblar una esquina).
- **Sentimiento:** estado afectivo de mayor duración que la emoción y menor intensidad que la pasión (amor por los hijos, por los demás), implica tomar conciencia de las emociones.
- **Pasión:** estado afectivo intenso, que puede ser duradero y estable. De muy fuerte incidencia en el comportamiento, da la sensación de que domina todo el comportamiento (pasión amorosa, pasión por el arte).



Actividad 1: Lee atentamente el siguiente texto y luego realiza las actividades propuestas reflexivamente.

Las emociones son procesos afectivos básicos que ocurren frente a algo que nos sucede, es decir un estímulo que provoca alguna reacción, generalmente de duración limitada. Nos emociona una buena noticia, una mirada, un buen gol, un gesto solidario, una buena calificación, una mala noticia, una catástrofe. Estos hechos –y otros que cada uno sabe– inciden de diferente manera en la vida cotidiana determinando alegrías, temores, enojos, tristezas, según el significado que tenga para cada uno.

El origen de la palabra emoción remite a sacudir, agitar, ya que las emociones suelen estar acompañadas por manifestaciones físicas: sorprenderse, enojarse, ruborizarse. La expresión “se le nota en la cara” justamente se refiere a esto, a la expresión física de un estado emocional determinado.

Las emociones tienen breve duración y se encuentran asociadas con eventos concretos e inmediatos, de aquí su contenido cognitivo: “me enteré de que seré papá”. Puedo alegrarme o no, depende de las circunstancias, pero siento una fuerte emoción en función de un nuevo conocimiento (la noticia). Lo que se experimenta en el momento de sentir alguna emoción puede comunicarse con palabras pero, en general, lo que se siente es acompañado por signos, gestos y movimientos.

Las emociones son de naturaleza subjetiva, personales e intransferibles, pero pueden transmitirse y reconocerse a través de gestos (llanto, risa, abrazo) tan habituales que aún antes de entrar en definiciones todos sabemos de qué se trata cuando nos referimos a ellas. Las emociones y los afectos ligados a ellas determinan actitudes de rechazo, aceptación, huida, lu-

cha o indiferencia ante personas, acontecimientos o ideas. Los afectos condicionan las relaciones interpersonales ya que siguiendo su dictado se establecen relaciones de amistad, simpatía, desapego u hostilidad.

Las emociones no son estrictamente exclusivas de la especie humana, también los animales tienen reacciones “emocionales” (innatas según ciertos autores) como por ejemplo el miedo frente a otros más fuertes. Se dice que sin ellas no hubiesen sobrevivido las especies. En los seres humanos, además de esas reacciones emocionales primarias, se establecen conexiones entre las emociones y las ideas complejas como los valores, que se adquieren en relación con la cultura y el medio (me emociona una canción de *The Beatles*).

La Psicología cognitiva define las emociones como **un sistema de procesamiento de la información prioritaria para la supervivencia y la adaptación al medio. Es un proceso que coordina recursos psicológicos necesarios para dar la respuesta más rápida y puntual ante una situación concreta.**

Dicen que las emociones se activan cuando nuestro aparato psíquico detecta algún cambio significativo para nosotros, dan prioridad a la información relevante para nuestra supervivencia. “Camino en la madrugada por un lugar oscuro e inseguro [...], siento miedo que me prepara para apurarme o huir de la forma más tranquila posible.”

Hay elementos comunes en todas las emociones, ellos son: un componente fisiológico (temblor); su expresión (gestual o verbal) y la valoración que se tiene cada una (agradable, desagradable, placentera, peligrosa).

Actividad 3: Subraya las ideas principales.

Actividad 4: Clasificación de las emociones

CUADRO DE EMOCIONES PRIMARIAS O BÁSICAS		
Emoción primaria	Características subjetivas	Conducta observable
Alegría	Gratificación asociada con algún logro o con la consecución de algo positivo.	Aproximación, apertura, aceptación.
Tristeza	Asociada a la pérdida de algo positivo, con connotaciones pasadas.	Encogimiento, disminución o ausencia de manifestaciones motoras, quietud, pasividad.
Miedo	Asociada a la pérdida de algo positivo, con connotaciones de futuro.	Evitación activa en forma de huida y a veces defensa.
Asco	Aversiva, asociada a la consecución de algo negativo con connotaciones presentes o de inmediato futuro.	Evitación activa con claras manifestaciones de rechazo y repulsión.
Ira	Aversiva, asociada a la pérdida de algo positivo con connotaciones presentes o del pasado inmediato.	Aproximación para la lucha.

Adaptado de Mestre Navas y Palomero Cantero. *Procesos psicológicos básicos*. Mc Graw Hill. Madrid. 2004.

Actividad 5: Redacta una situación de la vida cotidiana relacionándola con los ejemplos del cuadro de las emociones.

Actividad 6: Lee atentamente el siguiente texto Mal de amores.

Mal de amores. La mirada de Roy Lichtenstein

“Si bien hasta el momento muchos boleros y poemas se encargaron de contar que ‘el amor duele’, es gracias a la nueva tecnología que surge la confirmación: el sufrimiento emocional realmente puede doler físicamente.

Las investigaciones cerebrales dan muestra que la misma parte del cerebro que procesa un dolor físico también se encarga de procesar el dolor emocional. Esto explica que de la misma forma en que una lesión física puede causar un dolor crónico, muchas personas nunca llegan a recuperarse totalmente de una herida ‘del corazón’.

Los motivos de un sufrimiento emocional pueden ser varios, aunque generalmente tienen que ver con el rompimiento de una relación, discriminación, exclusión social o la forma más extrema mediante la pérdida física de un ser querido.

Quienes experimentaron este tipo de sentimiento generalmente hablan de ‘un dolor en el pecho’, ‘un fuego en el estómago’ o hasta piensan que se están volviendo locos por un sentimiento que es mental y a la vez físico, pero que cuesta explicar con palabras. ‘La gente que sufrió daños emocionales, a menudo traduce ese dolor en algo físico’, afirma el profesor David Alexander, director del



Centro de Investigación de Trauma en Aberdeen, Escocia, quien ayudó a sobrevivientes de desastres, incluidos en *tsunami* en Asia y la guerra de Irak. ‘Se tiene mayor riesgo de morir en los seis meses posteriores de haber perdido a un ser querido’, afirma el Martin Cowie, profesor de cardiología del Hospital Brompton, en Londres. ‘Esta tendencia ocurre más entre los hombres’, amplía. Por lo tanto aquellas personas que no logran superar un desengaño amoroso o una pérdida son las que experimentan los mayores niveles de dolor físico. Entonces, las canciones de amor tenían razón: sí, es posible morir por un ‘corazón roto’.”

Anaía Sánchez. *Clarín*,
12 de setiembre de 2008.

Actividad 7: Realice un breve comentario del texto leído.

Actividad 8: Autorreflexión

Responde: a) ¿Cuál de estas emociones pueden reconocer en sí mismos con mayor frecuencia: miedo, tristeza, amor, alegría?

b) ¿Qué hacen cuando están tristes? ¿Nunca lo están? ¿Se enojan con lo primero que se les cruza?, ¿Se lloran todo?, ¿Se enferman?, ¿Buscan que los consuele?

c) En relación con las emociones que sienten con frecuencia: ¿les resulta fácil encontrar el

motivo desencadenante?, ¿Tratan de hacerlo?

d) Según la teoría de la inteligencia emocional, toda emoción conduce a la acción. En ese caso, ¿qué hacen cuando algo les alegra mucho?, ¿Se ríen mucho?, ¿Abrazan a alguien?

Actividad 9: Busca ejemplos de canciones o poesías que transmitan emociones.

Bibliografía: Psicología. Una introducción. Alcira Orsini- Leticia Bossellini

Directora: Graciela Pérez