

# Autoconocimiento:

## Lección 9 Conocer las emociones

### Introducción

Bienvenidas y bienvenidos a la Comunidad Virtual de Asesoría Construye T.

La Lección 9 de Autoconocimiento: “**Conocer las emociones**” tiene como objetivo general **que los estudiantes puedan expresar verbalmente su experiencia emocional y puedan describir las sensaciones corporales y pensamientos asociados a algunas emociones.**

Uno de los procesos más importantes del autoconocimiento es que tengamos la capacidad para observar y comprender cómo se manifiestan nuestras emociones. En esta lección aprenderemos a conocerlas desde nuestra experiencia y para ello vamos a explorar una herramienta llamada **medidor emocional**. Esta herramienta nos ayuda a desarrollar mayor conciencia sobre nuestras emociones, nos permite ampliar nuestro vocabulario para nombrarlas y también nos permite clasificarlas según su nivel de energía y su valencia, y así podremos darnos cuenta cómo influyen en nuestra manera de interpretar el mundo.

Al aplicar las variaciones de la lección, ahondaremos en dos aspectos fundamentales de la experiencia emocional que están profundamente conectados: 1) el **aspecto afectivo**, que involucra una serie de cambios fisiológicos en el cuerpo que permiten adecuar el comportamiento a lo que ocurre en el ambiente; 2) el **aspecto cognitivo**, que puede involucrar pensamientos exagerados o distorsionados asociados a la experiencia emocional. Identificarlos es un primer paso muy importante para cambiarlos. Este cambio en cómo pensamos puede, a su vez, modificar cómo nos sentimos y cómo nos comportamos.

Aprender a **leer las expresiones faciales** nos permitirá saber cómo sintonizar con las emociones de los demás y formar una conexión empática con ellos. Además, aprender un vocabulario nuevo y más extenso para definir lo que sentimos (desarrollar **lenguaje emocional**) sienta las bases para desarrollar la regulación emocional.

Invitamos a usted y a los docentes de su plantel a leer y analizar las seis variaciones de la lección, considerando introducción, objetivos y resumen. Además, les sugiero revisar la sección de “**Recursos Adicionales**”. De esta manera, podrán tener una visión panorámica de la lección, pues los temas son complementarios.

A continuación, se describen los objetivos de cada una de las seis variaciones.

Variación	Objetivo
9.1. El mundo de las emociones.	Identifiquen el nivel de energía y valencia que generan las emociones en “el medidor emocional”.

<b>9.2. El aspecto cognitivo de las emociones.</b>	Identifiquen el aspecto cognitivo de una emoción.
<b>9.3. Expresión facial de las emociones.</b>	Detecten la expresión facial de algunas emociones en ellos mismos y en otras personas.
<b>9.4. ¿Cómo se sienten las emociones en el cuerpo?</b>	Reconozcan las sensaciones corporales que experimentan ante una emoción.
<b>9.5. ¿Por qué llora la Llorona?</b>	Incrementen su lenguaje emocional.
<b>9.6. El aspecto dual de las emociones.</b>	Reconozcan el aspecto dual de las emociones.

Les recuerdo revisar la sección **Consejos y Buenas Prácticas**, en donde encontrarán ideas y estrategias que muchos tutores comparten para el beneficio de la comunidad virtual. También les recordamos visitar la sección de **Preguntas Frecuentes**, espacio en el que se comparten las preguntas y respuestas más frecuentes sobre el programa Construye T y su implementación.

## Conclusión

### Sobre la implementación del programa

Hay tutores que reconocen que el desarrollo del autoconocimiento debe iniciar en ellos mismos y en los demás docentes. Consideran que desarrollar la habilidad de conocer las propias emociones, y la capacidad para modificarlas si es necesario, puede beneficiar o perjudicar enormemente el trabajo en el aula.

Varios tutores comentan que sería valioso que Construye T fuera una asignatura dado que el valor que tiene para la formación de estudiantes y docentes, dentro y fuera del aula. Destacan que cada semana han ido aprendiendo cosas nuevas, que los estudiantes pueden aplicar en sus propias vidas, y ellos en su labor como docentes y tutores. Consideran que las lecciones han aportado aprendizajes significativos que les han permitido fortalecer su conocimiento sobre las emociones y ampliar su lenguaje emocional, lo que ha repercutido en mejorar el ambiente escolar.

### Sobre el contenido de la lección

Muchos tutores destacaron la importancia del ejemplo que ellos dan a los estudiantes en cuanto a ser capaces o no de regular sus propias emociones. Asimismo, algunos tutores destacan que esta lección les fue de utilidad dado que en sus planteles están en periodo de exámenes finales.

Varios comentarios refirieron que esta lección les fue de utilidad dado que se encuentran en periodo de exámenes finales. Esta situación les permitió aplicar los aprendizajes de la

lección y afrontar las jornadas de trabajo con mayor tranquilidad. Otros comentarios favorables respecto a la lección versaron en el sentido de que les permitió aprender y conocer un poco más sobre su mundo emocional, sobre la importancia de reconocer las emociones que surgen en diferentes circunstancias y de saber identificar tanto su parte afectiva así como cognitiva, para nombrarlas adecuadamente y para, eventualmente, aprender a regularlas. De igual manera, se destacó la importancia del aspecto dual de las emociones: aprender que las emociones en sí mismas no son buenas ni malas, sino que el que ayuden o no ayuden depende del contexto.

Por último, varios maestros compartieron diversas actividades y estrategias creativas que han implementado en el aula para hacer más atractivas las lecciones y contribuir a que los estudiantes desarrollen sus habilidades socioemocionales. Esto indica que poco a poco se están apropiando de los contenidos y adaptándolos a sus contextos particulares. Algunos ejemplos reportados de estas actividades y estrategias son: invitar a los alumnos a realizar dibujos que les ayuden a reconocer de manera más clara sus emociones usando emoticones, desarrollar obras de teatro con los alumnos, y emplear una libreta especial para trabajar las actividades de Construye T.

Los tutores notan que los alumnos necesitan ser escuchados, mencionando que en un principio casi no se expresaban, pero que poco a poco han desarrollado confianza, les gusta participar y conocer características que antes desconocían o no tenían presentes sobre sí mismos.