

# Autoconocimiento:

## Lección 6 La ciencia detrás de las emociones

### Introducción

Bienvenidas y bienvenidos a la Comunidad Virtual de Asesoría.

La Lección 6 de Autoconocimiento, tiene como objetivo **conocer qué son las emociones, cuál es su función, cuáles son sus componentes y cómo se desarrolla un episodio emocional**.

Las **emociones** son un factor determinante en lo que **pensamos, sentimos y en cómo nos comportamos**. Las experimentamos de manera diferente y en forma recurrente; por ello, es importante que conozcamos sus características.

A continuación, les presento las 6 variaciones de esta lección con sus objetivos específicos.

Variación	Objetivo
6.1. ¿Qué son las emociones?	Exploren las ideas que tienen sobre las emociones.
6.2. Cuando las emociones nos ciegan.	Identifiquen el periodo refractario de una emoción.
6.3. Función evolutiva de las emociones.	Reconozcan que las emociones tienen un componente evolutivo e identifiquen los momentos en que dicho componente puede ayudar y cuando puede ser un obstáculo.
6.4. Las emociones en el cerebro.	Conozcan la función de la corteza prefrontal y del sistema límbico durante una emoción.
6.5. Episodio emocional.	Identifiquen qué es un episodio emocional y algunos disparadores.
6.6. Componentes de una emoción.	Identifiquen los tres componentes del proceso emocional.

Como pueden notar, cada variación cubre elementos importantes. Una variación destacada es la 6.2, la cual nos presenta el término “**Período Refractario**”; reconocerlo favorece que no nos dejemos secuestrar por una emoción. La 6.4 es esencial para conocer a **Dr. Cerebro y BUNGA BUNGA**. Igualmente importante es la variación 6.5, en la cual se explica el **episodio emocional**, clave para entender el mecanismo a través del cual operan las emociones.

Les invito cordialmente tanto a usted, como a los docentes de su plantel, a leer y analizar las seis variaciones de la lección. Esto les permitirá contar con el panorama general de la lección, lo que facilitará su implementación en las aulas.

No olviden revisar la sección de **Recursos Adicionales**, en ella encontrarán material que les ayudará y apoyará en el proceso de implementación. En la sección de **Consejos** podrán conocer experiencias de éxito en la aplicación de las variaciones o comentarios que les pueden servir para mejorar su entendimiento del tema. Además, en la sección de **Preguntas Frecuentes** encontrará respuestas a muchas dudas que han surgido o que pueden surgir.

## Conclusión

### Sobre la implementación del programa

Se destaca que esta lección ha permitido que los tutores realicen importantes reflexiones sobre su propias vidas. En los foros, se compartieron ejemplos personales, ya sea de ocasiones en las que lograron regular sus emociones o cambiar de actitud, o bien, momentos en los que, en retrospectiva, hubieran preferido actuar de manera distinta.

Algunos tutores refieren que los estudiantes se muestran cada vez más animados y entusiastas para participar en las actividades del programa, y que conforme han avanzado en las lecciones, han podido aplicar estrategias que les han sido útiles en sus vidas.

En cuanto a los retos que se presentan, se destaca que hay tutores que siguen llamando fichas a las lecciones y a las variaciones. Además, se comenta que si bien hay docentes que siguen mostrándose reacios a implementar las lecciones, la mayoría expresa mayor aceptación del programa y se sienten más familiarizados con las lecciones; igualmente importante es que reportan que los estudiantes están cada vez más abiertos a compartir sus experiencias en el aula.

En general, los comentarios reflejan el reconocimiento de los beneficios que el programa puede significar para mejorar las relaciones entre estudiantes y docentes, así como en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

### Sobre el contenido de la lección

Los tutores comparten que esta lección les ha ayudado a estar conscientes de las emociones que se viven en el ambiente escolar, en particular de las que se presentan ante situaciones difíciles. Reconocen que si simplemente reaccionamos, tomamos decisiones que pueden disminuir el bienestar; en cambio, con mayor conciencia emocional se pueden tomar decisiones constructivas que deriven en bienestar.

Se mencionó la utilidad de conocer qué son las emociones, cuál es su función, cuáles son sus componentes así como la comprensión del periodo refractario y las fases de la emoción para entender el proceso y lograr regularse. No obstante, algunos tutores comentaron que el tema resulta complejo para los estudiantes, y que ellos tuvieron que investigar más sobre los contenidos para poder explicar el tema adecuadamente.

Los tutores expresan que los estudiantes se muestran interesados por conocer sobre el funcionamiento del cerebro y los mecanismos fisiológicos ligados a las emociones, pues esto les permite comprender cuáles son las bases biológicas de éstas, para después aprender cómo regularlas eficazmente.

Un grupo importante de tutores comentó que la variación que consideraron más relevante e interesante fue la 6.4, “Las emociones en el cerebro”, por la curiosidad y motivación por entender cómo ocurren las emociones en el cerebro. Adicional a esto, hay tutores que reportaron que muchos estudiantes mostraron preferencia por las variaciones 6.5 y 6.6, puesto que les permitió entender este proceso, lo que contribuye a que se conozcan mejor.