

3.2

¿Qué pasa cuando las emociones nos controlan?

Introducción

Seguramente has tenido algún estudiante que al dejarse llevar por sus emociones haya pasado un mal momento, se haya metido en problemas o perdido una oportunidad valiosa. En esta lección, los estudiantes tendrán la oportunidad de entender lo que sucede cuando son controlados por una emoción y las consecuencias que puede tener en sus metas o propósitos. En la medida en que avancen en el conocimiento de su propio mundo emocional, es posible que ganen espacio para decidir cómo responder y no ser controlados por las emociones.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que tus estudiantes sean capaces de identificar los efectos de dejarse controlar por las emociones.

¿Por qué es importante?

Porque comprenden cuándo las emociones pueden ser un obstáculo para alcanzar sus metas y construyen estrategias para superarlo.

Conceptos clave

Dejar que las emociones nos controlen.

"La verdadera libertad consiste en el absoluto dominio de uno mismo".
Michel de Montaigne

¿Has sentido alguna vez que una emoción fue más fuerte que tú? Posiblemente dijiste o hiciste algo de lo que después te arrepentiste. Estabas muy enojado, triste o entusiasmado y parecía que no sabías muy bien qué estabas haciendo o diciendo. Cuando nos dejamos llevar completamente por nuestras emociones podemos perder el control sobre nosotros mismos. Lo primero que tenemos que hacer para que nuestras emociones no nos controlen, es conocerlas e identificar las situaciones en las que aparecen. En esta lección vamos a identificar los efectos de dejarse controlar por las emociones.

1. La historia de Zidane

Lee la siguiente reseña de lo ocurrido al futbolista Zinedine Zidane en la final del mundial de fútbol en Alemania 2006.



Se disputaba la final del Mundial de Alemania 2006 entre las selecciones de Italia y Francia. A los siete minutos del partido, Zidane marcó el primer gol para Francia. Considerado por muchos como el mejor jugador de la segunda mitad de los noventa y la primera de los 2000, Zidane, había anunciado que tras el Mundial colgaba los botines, por lo que esa final era su último partido como profesional. Doce minutos después del gol de Francia, Materazzi empató por Italia.

No hubo más goles en los 90 minutos reglamentarios. Se llegó a los tiempos extras. Corría el minuto 108 del partido, cuando el árbitro detuvo el juego. Materazzi estaba tendido sobre el césped, boca abajo, quejándose. En ese momento, en la televisión se pudo ver el motivo de la supuesta lesión de Materazzi: Zidane le había propinado un fuerte cabezazo en el pecho, tras una breve conversación entre ambos.



El árbitro sacó la tarjeta roja y expulsó a Zidane. Era el minuto 110 de la final, tras entregar su brazalete de capitán, Zidane salió del terreno de juego. Era la última vez que lo hacía como futbolista profesional. Francia perdió la final.

Secuencia de capturas de televisión en las que se ve el cabezazo de Zidane a Materazzi y el momento de la expulsión del francés (ARCHIVO 20MINUTOS).



www.sems.gov.mx/construyet

¿Qué pasa cuando las emociones nos controlan? | 1

Estructura de la sesión y recomendaciones específicas

1 min.

Un momento de atención:

Señal de silencio

- Explícale al grupo que cuando necesites su atención vas a usar la "señal de silencio". Para indicarla levanta la mano y cierra el puño. Quien la vea también la levantará, la mantendrá levantada con el puño cerrado y permanecerá en silencio en espera de que todo el grupo se dé cuenta, levante la mano, permanezca en silencio y te preste atención. Quizás ya la conocen, entonces, sólo busca reforzarla para poder usarla en más oportunidades.

1 min.

Introducción para los estudiantes:

Invita a los estudiantes a leer la introducción de la lección.

- También la puedes leer tú, comentarla con tus propias palabras o leerla junto con los estudiantes.

5 min.

Actividad 1:

Lee o pide a uno de tus estudiantes que lea la reseña para todos.

- Puedes preguntar si alguien ya conoce la historia de Zidane antes de leerla. Si es así, invita a alguna o alguno de tus estudiantes que la comparta.

4 min.

Actividad 2:

Haz las primeras dos preguntas a todo el grupo.

- En la primera pregunta estamos buscando identificar que el obstáculo de Zidane fue dejarse llevar por el enojo, no buscamos culpar a Materazzi ni a su provocación o al enojo en sí.
- En la segunda pregunta buscamos que los estudiantes identifiquen que, cuando se dejan llevar por el enojo no pueden pensar claramente.
- La tercera pregunta la puedes hacer a dos o tres estudiantes en particular para escuchar distintas opiniones. Haz énfasis en cómo, cuando somos presas de una emoción como el enojo, no somos capaces de ver las consecuencias de lo que hacemos o decimos.

GLOSARIO

Dejar que las emociones nos controlen.
Cuando las emociones se salen de proporción desencadenan procesos fisiológicos, pensamientos y sensaciones que distorsionan nuestra manera de interpretar una situación y nos impulsan a reaccionar en una modalidad de supervivencia: atacar, huir o congelarnos. La distracción nos vuelve una presa fácil de estas emociones desproporcionadas, pues al no estar conscientes de ellas, se dificulta regularlas. Cuando esto sucede decimos que las emociones nos controlan.

2. Contesten las siguientes preguntas en grupo y comenten sus puntos de vista.

- ¿Cuál crees que fue el obstáculo que no permitió a Zidane terminar su carrera como quería?
 - Lo que le dijo Materazzi.
 - El enojo de Zidane.
 - Que Zidane se dejó controlar por el enojo.

II. ¿Crees que Zidane estaba pensando con claridad?

III. ¿Qué consecuencias tuvo para Zidane dejarse controlar por el enojo?

3. Contesta de manera individual las siguientes preguntas.

- ¿Te ha pasado algo así? ¿Alguna vez fuiste controlado por una emoción e hiciste algo de lo que te arrepentiste después? Escribe un ejemplo.

II. En la situación que describiste, ¿cuál fue la consecuencia de dejarte controlar por la emoción?

III. Imagina y describe cómo te gustaría responder ante una situación similar en el futuro.

5 min.

Actividad 3:

Contesta de manera individual las siguientes preguntas.

- En estas dos preguntas es importante que puedan ser lo más explícitos posibles. Puedes dar un ejemplo en donde sea evidente que se dejaron controlar por una emoción, algo que les ayude a encontrar su propio ejemplo.
- Ejemplo: Yo quería decirle algo importante, me enojé porque parecía que no

le importaba, no me escuchó, así que nos peleamos.

- Para algunos estudiantes puede ser difícil responder la pregunta dos, ayúdales a indagar, ¿cuáles podrían ser las consecuencias de la situación que describieron?
- Ejemplo: Actuar con violencia, en vez de ayudar a que otras personas me escuchan, los aleja más.

4. Por último, de manera individual responde a la siguiente pregunta.

¿Cuál crees que podría ser un primer paso para que las emociones no te controlen?

Resumen:

Cuando las emociones nos controlan pareciera que se apoderan de nosotros, de nuestros pensamientos y conductas, no podemos pensar con claridad. Bajo su poder, reaccionamos impulsivamente y perdemos el control de la situación. Las emociones, cuando nos controlan, nos pueden impulsar a actuar en contra de nuestras metas, propósitos y valores e incluso en contra de otras personas. Un paso necesario para que esto no suceda, es conocerlas. Si te das cuenta cuándo surgen, no te tomarán por sorpresa y ganarás tiempo para decidir cómo responder.

Para tu vida diaria

Esta noche, antes de que te vayas a dormir, recuerda cómo fue tu día e identifica si en algún momento te controló alguna emoción. Describe brevemente cuál fue la situación, cuáles fueron las consecuencias y cómo te gustaría reaccionar en el futuro.

¿Quieres saber más?

Puedes ver una escena de la película *Intensamente* en donde se muestra cómo las personas son controladas por las emociones y se genera una situación indeseable. Búscala en YouTube con el nombre "*Intensamente Escena de la pelea en la cena*", o bien, [haz clic aquí](#).

Si quieres ver lo que ocurrió con Zidane el día de la final del Mundial 2006. Busca en YouTube "*Cabezazo de Zidane a Materazzi*", o [haz clic aquí](#).



1 min.

Resumen

Pregunta si a alguien le gustaría leer el resumen. En caso de que nadie se anime, léelo tú mismo.

1 min.

Escribe ¿qué te llevas de esta lección:
Pide que escriban en un minuto qué se llevan de la lección. Fin de la lección.

Aplicaciones para el aula y tu vida diaria

¿Puedes identificar alguna situación en donde dejaste que tus emociones te controlaran dentro del aula? Piensa cómo te gustaría reaccionar en esas situaciones difíciles.

En los días que tienes muchas horas de clase o que te sientas sobrepasado, en lo que cambias de una clase a otra pregúntate, ¿cómo me siento? ¿Qué emoción está presente en mí?

Nota cómo se manifiesta esa emoción en tu cuerpo, si influye en tu manera de interpretar lo que sucede y en tus acciones. Recuerda las consecuencias que puede tener dejarnos controlar por las emociones y piensa cómo te gustaría reaccionar o actuar.

2 min.

Actividad 4:

A modo de cierre, pide que contesten la pregunta 4.

- Con esta pregunta buscamos que los estudiantes reflexionen sobre cuál podría ser un primer paso para que las emociones desbordadas no los controlen. Aquí hazles notar que al conocerlas mejor e identificar cuándo surgen, nos puede ayudar a que no nos controlen.

Ganamos espacio para responder y no reaccionar impulsivamente frente a eso que nos sucede.

- Ejemplo: Yo pensé que el enojo era algo que no se debía de sentir, ahora sé que si no me doy cuenta cuando me enojo o quiero reprimirlo, me controla y terminan las cosas mal. Creo que lo primero que necesitaría es identificarlo.



www.sems.gob.mx/construyet

¿Qué pasa cuando las emociones nos controlan? | 3

Evaluación de la sesión

De acuerdo a las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje tu opinión.

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Los estudiantes identificaron al menos una consecuencia de dejarse controlar por las emociones.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en la lección.					
Se logró un clima de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al impartir la lección?					
Descripción de dificultades y áreas de oportunidad					
Observaciones o comentarios de la sesión					