5.2 Las emociones en mis relaciones

Introducción

Una buena parte de la alegría, de la satisfacción, pero también de la frustración y el dolor que cotidianamente enfrentamos surge de la manera en que nos vinculamos con otras personas. La calidad y el tipo de relaciones que tenemos no dependen tanto de lo que hacen los otros sino de nuestras emociones. Para las personas, y en particular para tus estudiantes, reflexionar sobre la importancia del tipo de vínculo que establecen con otros es muy importante. Conocer las emociones que llevan cotidianamente a sus relaciones les abre una oportunidad para mejorar sus relaciones familiares, con amigos y compañeros. Lo anterior tendrá un impacto positivo también en el ambiente escolar.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

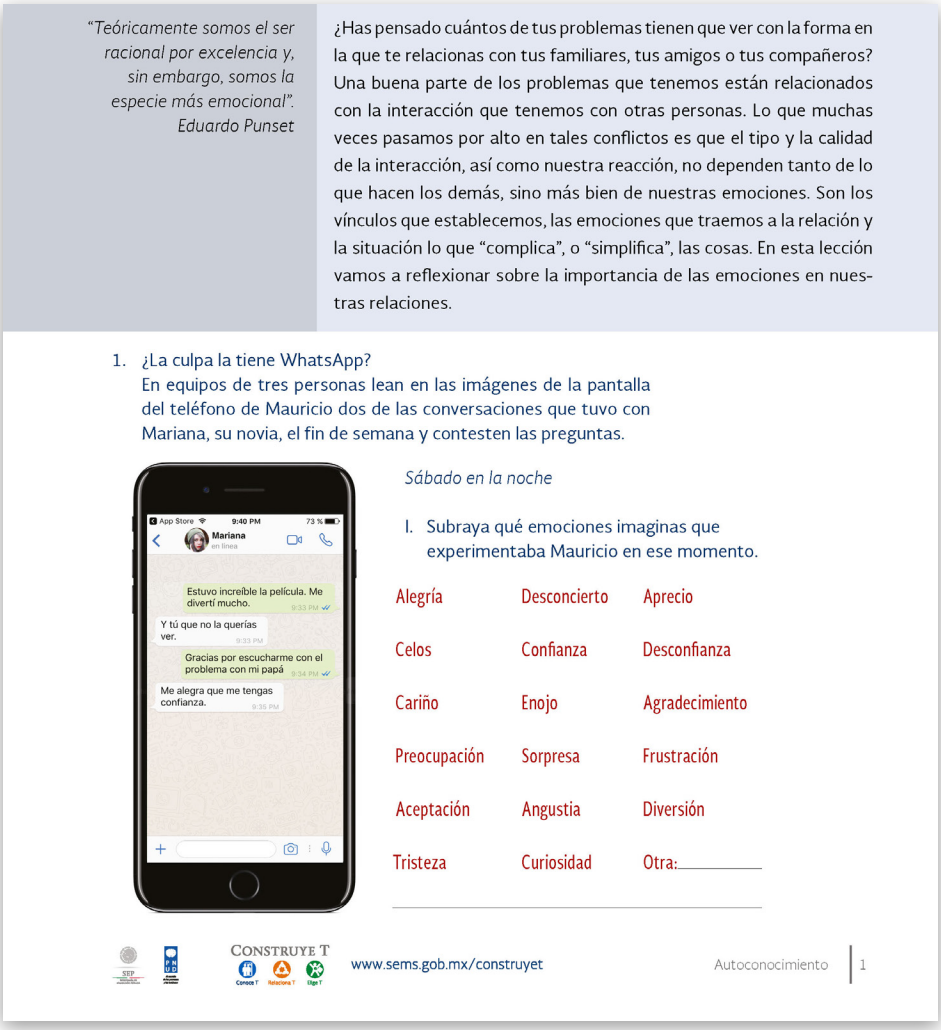
Que los estudiantes sean capaces de identificar la importancia de las emociones en sus relaciones.

¿Por qué es importante?

Porque se dan cuenta que si trabajamos con nuestras emociones entonces podemos mejorar nuestras relaciones.

Conceptos clave

Relaciones afectivas.



"Teóricamente somos el ser racional por excelencia y, sin embargo, somos la especie más emocional". Eduardo Punset

¿Has pensado cuántos de tus problemas tienen que ver con la forma en la que te relacionas con tus familiares, tus amigos o tus compañeros? Una buena parte de los problemas que tenemos están relacionados con la interacción que tenemos con otras personas. Lo que muchas veces pasamos por alto en tales conflictos es que el tipo y la calidad de la interacción, así como nuestra reacción, no dependen tanto de lo que hacen los demás, sino más bien de nuestras emociones. Son los vínculos que establecemos, las emociones que traemos a la relación y la situación lo que "complica", o "simplifica", las cosas. En esta lección vamos a reflexionar sobre la importancia de las emociones en nuestras relaciones.

1. ¿La culpa la tiene WhatsApp?
En equipos de tres personas lean en las imágenes de la pantalla del teléfono de Mauricio dos de las conversaciones que tuvo con Mariana, su novia, el fin de semana y contesten las preguntas.

Sábado en la noche

I. Subraya qué emociones imaginas que experimentaba Mauricio en ese momento.

Alegría	Desconcierto	Aprecio
Celos	Confianza	Desconfianza
Cariño	Enojo	Agradecimiento
Preocupación	Sorpresa	Frustración
Aceptación	Angustia	Diversión
Tristeza	Curiosidad	Otra:_____

CONSTRUYE T
Conoce T Relaciona T Elige T
www.sems.gob.mx/construyet
Autoconocimiento | 1

Estructura de la sesión y recomendaciones específicas

1 min.

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.

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.

6 min.

Actividad 1:

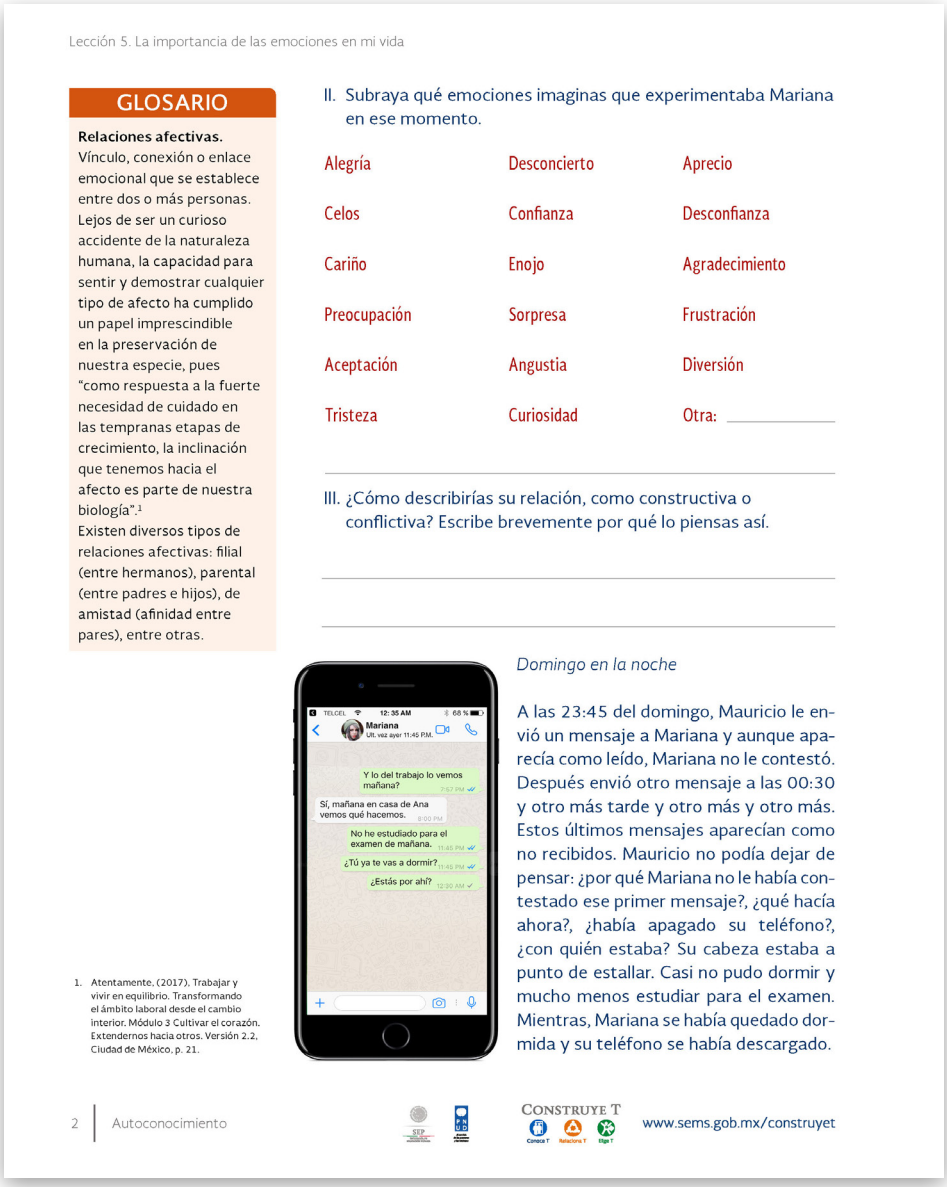
Pide a tus estudiantes que en equipos de tres personas lean las conversaciones entre Mauricio y Mariana y contesten las preguntas.

Sábado por la noche

- Con las dos primeras preguntas sobre cuáles fueron las emociones que Mauricio y Mariana experimentaban, se busca que los estudiantes reconozcan que a partir de un diálogo simple es posible imaginar qué tipo de emociones son las que están presentes en la relación entre dos personas.
- Con la tercera pregunta se busca que piensen si a partir de las emociones identificadas describirían esa relación como constructiva o conflictiva. En este caso esperamos que se identifique la relación como constructiva si los personajes sienten emociones como confianza, cariño, alegría, aceptación, respeto, entre otras. Y como conflictiva, si los personajes sienten, por ejemplo, frustración, celos, tristeza, enojo, desconfianza o temor.

Domingo por la noche

- Explora con tus estudiantes qué tipo de emociones son las que probablemente sintió Mauricio el domingo por la noche a partir de que Mariana no respondió sus mensajes. En esta pregunta es importante notar las diferentes respuestas. Tal vez tus estudiantes identifiquen emociones como angustia, celos, enojo y también preocupación, desconcierto, o sólo curiosidad de lo que pudo haber pasado.



Lección 5. La importancia de las emociones en mi vida

GLOSARIO

Relaciones afectivas. Vínculo, conexión o enlace emocional que se establece entre dos o más personas. Lejos de ser un curioso accidente de la naturaleza humana, la capacidad para sentir y demostrar cualquier tipo de afecto ha cumplido un papel imprescindible en la preservación de nuestra especie, pues "como respuesta a la fuerte necesidad de cuidado en las tempranas etapas de crecimiento, la inclinación que tenemos hacia el afecto es parte de nuestra biología".[1] Existen diversos tipos de relaciones afectivas: filial (entre hermanos), parental (entre padres e hijos), de amistad (afinidad entre pares), entre otras.

II. Subraya qué emociones imaginas que experimentaba Mariana en ese momento.

Alegría	Desconcierto	Aprecio
Celos	Confianza	Desconfianza
Cariño	Enojo	Agradecimiento
Preocupación	Sorpresa	Frustración
Aceptación	Angustia	Diversión
Tristeza	Curiosidad	Otra: _____

III. ¿Cómo describirías su relación, como constructiva o conflictiva? Escribe brevemente por qué lo piensas así.

Domingo en la noche

A las 23:45 del domingo, Mauricio le envió un mensaje a Mariana y aunque aparecía como leído, Mariana no le contestó. Después envió otro mensaje a las 00:30 y otro más tarde y otro más y otro más. Estos últimos mensajes aparecían como no recibidos. Mauricio no podía dejar de pensar: ¿por qué Mariana no le había contestado ese primer mensaje?, ¿qué hacía ahora?, ¿había apagado su teléfono?, ¿con quién estaba? Su cabeza estaba a punto de estallar. Casi no pudo dormir y mucho menos estudiar para el examen. Mientras, Mariana se había quedado dormida y su teléfono se había descargado.

1. Atentamente. (2017). Trabajar y vivir en equilibrio. Transformando el ámbito laboral desde el cambio interior. Módulo 3 Cultivar el corazón. Extendernos hacia otros. Versión 2.2, Ciudad de México. p. 21.

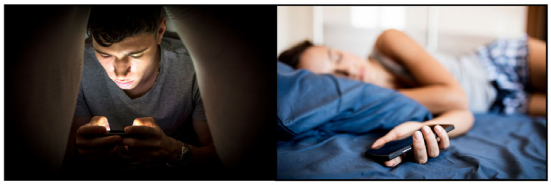
2 | Autoconocimiento

CONSTRUYE T Conoce T Relaciona T Elige T www.sems.gob.mx/construyet

- La última pregunta busca hacer explícito el hecho de que ante una misma situación las emociones pueden ser distintas y esto impacta en la calidad de nuestras relaciones.

I. Ahora, subraya qué emociones imaginas que experimentó Mauricio durante la noche del domingo.

Alegría	Desconcierto	Aprecio
Celos	Confianza	Desconfianza
Cariño	Enojo	Agradecimiento
Preocupación	Sorpresa	Frustración
Aceptación	Angustia	Diversión
Tristeza	Curiosidad	Otra: _____



II. ¿Consideras que es posible sentir únicamente un tipo de emociones ante esa situación? ¿Por qué?

2. Y ¿cómo terminó la historia?

Lunes en la mañana

Mariana despertó tarde, salió corriendo de la casa, tomó su teléfono pero con la prisa no encontró su cargador. Cuando Mauricio vio a Mariana en la escuela, justo antes de entrar al examen, terminó con ella sin ni siquiera escucharla.

7 min.

Actividad 2:

Lunes por la mañana.

- Pide a alguno de tus estudiantes que lea el desenlace de la historia y contesten las preguntas en grupo.
- Con la primera pregunta queremos que los estudiantes identifiquen que las emociones que sintió Mauricio fueron el motivo que lo llevó a terminar con Mariana inesperadamente. Su estado emocional le impidió esperar a conocer qué había pasado en realidad.
- En la segunda pregunta queremos explorar con los estudiantes cuáles pudieron ser las emociones de Mariana en esta última parte de la historia. Por ejemplo, probablemente Mariana se sintió desconcertada y enojada.
- A partir de la tercera pregunta de esta actividad, regresa a la reflexión sobre el papel de las emociones en la calidad de las relaciones que establecemos.
- A pesar de que la actividad se desarrolla a partir de un caso no personal, el de Mauricio y Mariana, si alguno de tus estudiantes comparte o se acerca con alguna problemática complicada en su entorno familiar o escolar, guíalo para buscar ayuda especializada con el psicólogo o tutor de la escuela.

3 min.

Actividad 3:

Pide a tus alumnos que de manera individual contesten las preguntas.

- Promueve que tus estudiantes identifiquen la relación entre ciertas emociones y el tipo y la calidad de las relaciones que establecen. Pide que escriban un ejemplo.
- Con la última pregunta se busca que los estudiantes identifiquen posibles maneras de trabajar con sus emociones que pueden ayudarles a mejorar sus relaciones. Puedes compartir que en el caso de Mauricio, por ejemplo, ser más paciente, sentir más confianza, le hubiera permitido reaccionar de manera distinta.

1 min.

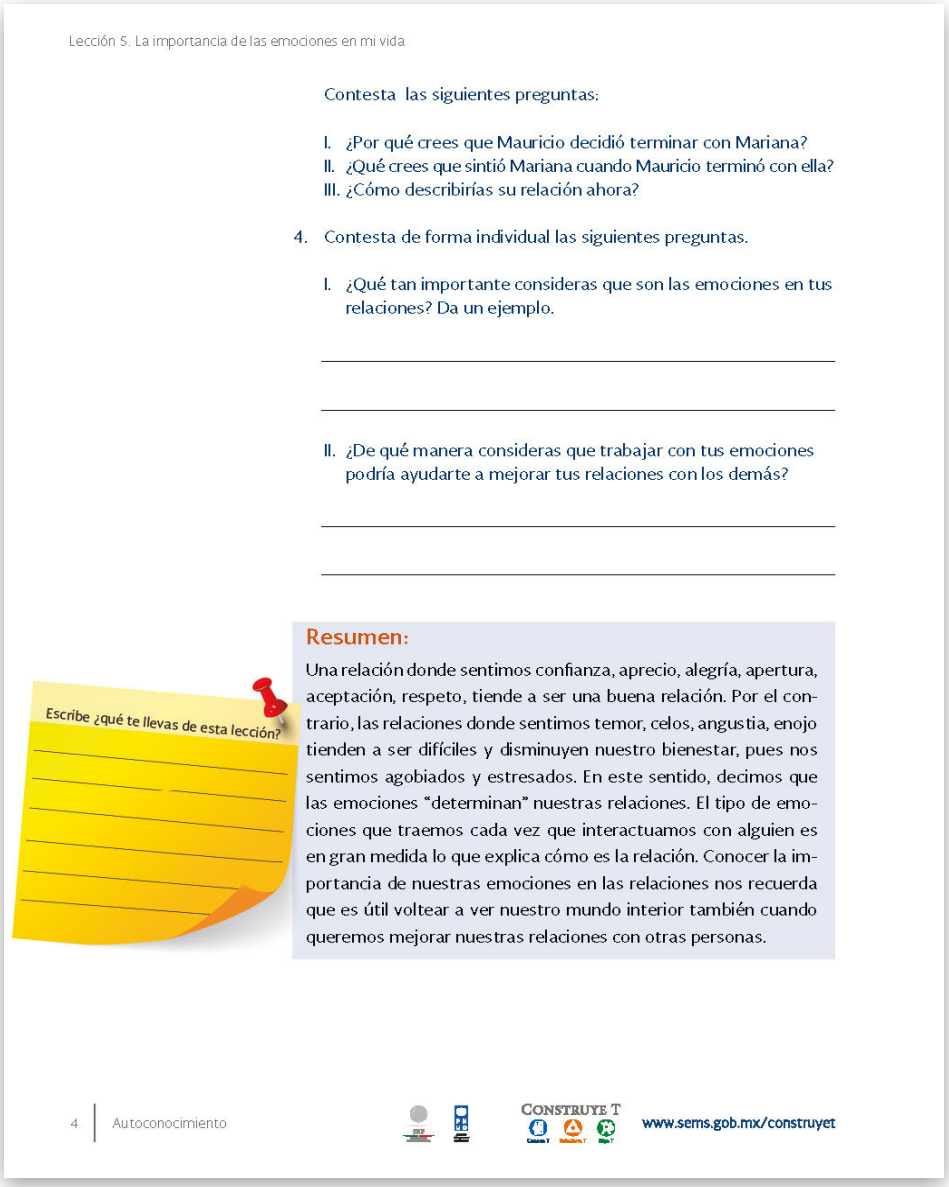
Resumen:

Pregunta si a alguien le gustaría leerlo. En caso de que nadie se anime, leelo 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.



Lección 5. La importancia de las emociones en mi vida

Contesta las siguientes preguntas:

I. ¿Por qué crees que Mauricio decidió terminar con Mariana?
II. ¿Qué crees que sintió Mariana cuando Mauricio terminó con ella?
III. ¿Cómo describirías su relación ahora?

4. Contesta de forma individual las siguientes preguntas.

I. ¿Qué tan importante consideras que son las emociones en tus relaciones? Da un ejemplo.

II. ¿De qué manera consideras que trabajar con tus emociones podría ayudarte a mejorar tus relaciones con los demás?

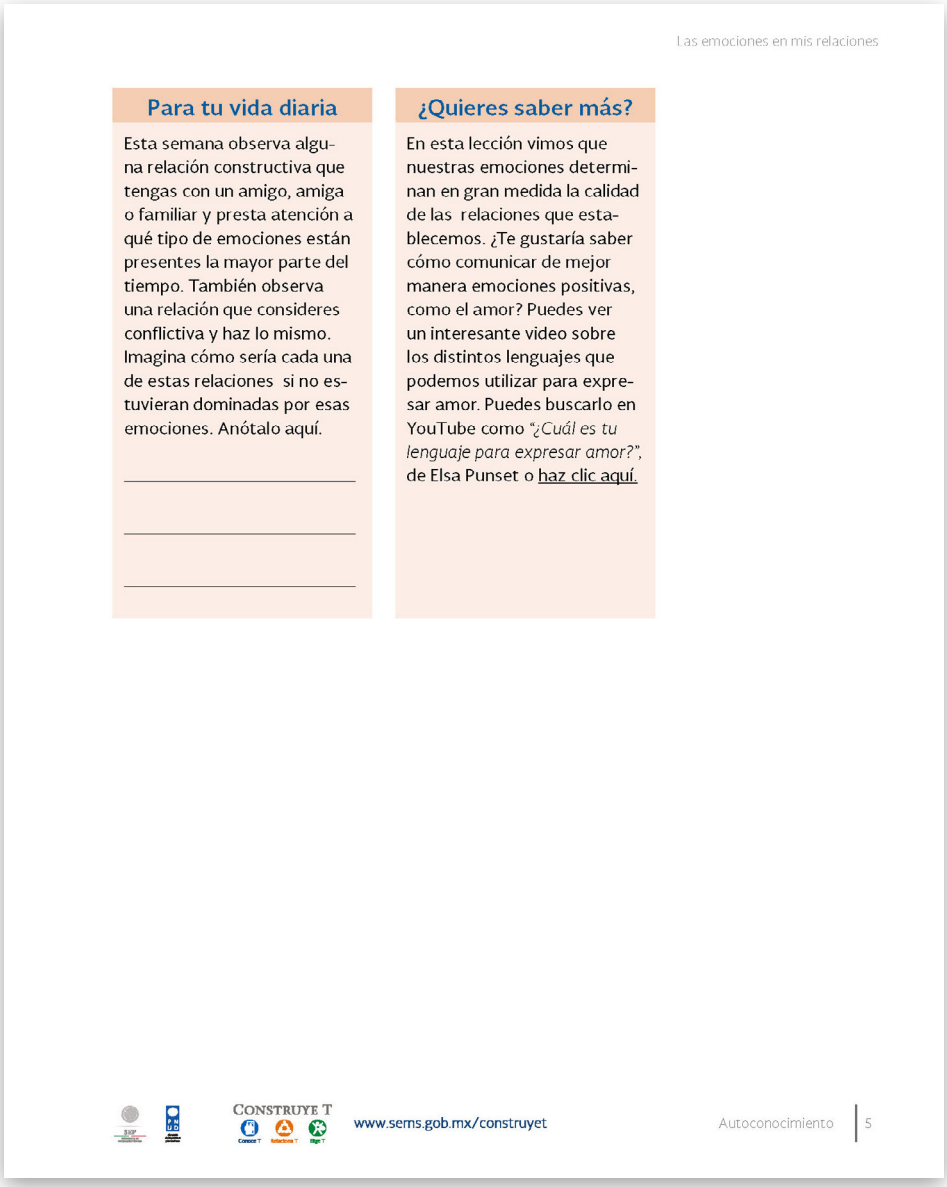
Escribe ¿qué te llevas de esta lección?

Resumen:

Una relación donde sentimos confianza, aprecio, alegría, apertura, aceptación, respeto, tiende a ser una buena relación. Por el contrario, las relaciones donde sentimos temor, celos, angustia, enojo tienden a ser difíciles y disminuyen nuestro bienestar, pues nos sentimos agobiados y estresados. En este sentido, decimos que las emociones "determinan" nuestras relaciones. El tipo de emociones que traemos cada vez que interactuamos con alguien es en gran medida lo que explica cómo es la relación. Conocer la importancia de nuestras emociones en las relaciones nos recuerda que es útil voltear a ver nuestro mundo interior también cuando queremos mejorar nuestras relaciones con otras personas.

4 | Autoconocimiento

CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet



Las emociones en mis relaciones

Para tu vida diaria

Esta semana observa alguna relación constructiva que tengas con un amigo, amiga o familiar y presta atención a qué tipo de emociones están presentes la mayor parte del tiempo. También observa una relación que consideres conflictiva y haz lo mismo. Imagina cómo sería cada una de estas relaciones si no estuvieran dominadas por esas emociones. Anótalo aquí.

¿Quieres saber más?

En esta lección vimos que nuestras emociones determinan en gran medida la calidad de las relaciones que establecemos. ¿Te gustaría saber cómo comunicar de mejor manera emociones positivas, como el amor? Puedes ver un interesante video sobre los distintos lenguajes que podemos utilizar para expresar amor. Puedes buscarlo en YouTube como *"¿Cuál es tu lenguaje para expresar amor?"*, de Elsa Punset o haz clic aquí.

CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet Autoconocimiento | 5

Aplicaciones para el aula y tu vida diaria

Esta semana observa alguna relación constructiva que tengas con algún estudiante o colega y presta atención a qué tipo de emociones están presentes. También observa una relación que consideres conflictiva y haz la misma observación. Imagina cómo sería la última relación si no estuviera dominada por esas emociones. La calidad de nuestras relaciones no depende tanto, como usualmente creemos, de lo que los otros dicen, hacen o cómo se comportan. Las emociones que llevamos a la relación, es decir, el tipo de vínculo que establecemos con las personas es lo que determina si una relación es gratificante y enriquecedora o, por el contrario, si es conflictiva y nos causa dolor.

Evaluación de la sesión

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

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Los estudiantes reconocieron alguna emoción que influye en sus relaciones.					
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					