

9.2

El aspecto cognitivo de las emociones

Introducción

Lo que sentimos (aspecto afectivo) y los pensamientos o imágenes mentales (aspecto cognitivo) son los dos aspectos fundamentales de una emoción y están íntimamente relacionados con nuestra conducta. En el contexto escolar, sabemos que las emociones son fundamentales en el proceso de aprendizaje, pues la motivación, el interés o la ansiedad impactan en qué y cómo se aprende. En esta lección los estudiantes conocerán el aspecto cognitivo de la emoción. Esto les permitirá avanzar hacia la superación de las dificultades y el logro de sus metas en la medida en que sean capaces de identificar y cambiar los pensamientos poco útiles por otros que los apoyen en sus objetivos y les procuren bienestar emocional.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes identifiquen el aspecto cognitivo de una emoción.

¿Por qué es importante?

Porque reconocen que si cambian sus pensamientos pueden cambiar su experiencia emocional.

Conceptos clave

Aspecto cognitivo de la emoción.

"El mundo hay que fabricárselo uno mismo, hay que crear pedañitos que te suban, que te saquen del pozo. Hay que inventar la vida porque acaba siendo verdad".
Ana María Matute

¿Qué imágenes y pensamientos pasaban por tu cabeza justo antes de hacer la presentación frente al grupo? ¿Qué pensabas mientras te felicitaban por haber ganado el partido? Las emociones tienen dos aspectos fundamentales que están íntimamente relacionados y que impactan nuestra conducta. Por un lado, el **aspecto afectivo**, que corresponde a lo que sentimos en el cuerpo. Por otro lado, el **aspecto cognitivo**, que se refiere a lo que pensamos y las imágenes que surgen durante la experiencia emocional. En esta lección vamos a identificar el aspecto cognitivo de las emociones.

Estructura de la sesión y recomendaciones específicas

2 min.

Momento de atención:

Atención a los sonidos

- Explícale al grupo que harán un ejercicio de atención llamado Atención a los sonidos. Pídeles que se sienten con la espalda derecha y que lleven su atención a todos los sonidos que identifican a su alrededor. Si se distraen, díles que lleven de vuelta su atención a los sonidos. Realicen el ejercicio por un minuto. Para finalizar, compárteles que cuando se sientan distraídos con pensamientos, emociones o ideas que los hagan sentir estresados, inquietos o preocupados, pueden retomar este ejercicio para enfocar nuevamente su atención.

- En equipos de tres personas, completen la información de la siguiente tabla.

Estudiante	Pensamientos o imágenes mentales	Sensación que experimenta (agradable, desagradable o neutra)	Acción o conducta a partir de la sensación y los pensamientos	Emoción
Elena 	Diez en el ensayo de ética. ¡No lo puedo creer! Y lo mejor: la felicitación del profesor sobre "la profundidad de mi reflexión y mi buena argumentación". Ya quiero contarle a mi mamá y a Mara.		Sale corriendo de la clase para contarle a Mara.	
Sebastián 	¿Y si paso al frente y se me olvida todo? ¿Y si hacen una pregunta que no sé responder? ¿Y si simplemente lo explico mal y me reprueban? ¿Y si empiezo a trabarme como la otra vez?			Ansiedad



www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 1

2 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:

Pide a tus estudiantes que en equipos de tres personas completen la información en la tabla.

- A partir de los pensamientos de los personajes, tus estudiantes deberán identificar si la sensación es agradable, desagradable o neutra. Esta valencia corresponde al aspecto afectivo de la emoción, a lo que sentimos en el cuerpo.
- Cuando preguntamos cuál podría ser la conducta de uno de los personajes queremos que los estudiantes identifiquen en un caso concreto la relación entre pensamiento, sensación y conducta. Por ejemplo, tus estudiantes podrían contestar, en el caso de Sebastián, *que lo que hizo fue pedirle al profesor entregar solamente el trabajo escrito aunque le bajara puntos porque estaba muy nervioso para presentar el tema a sus compañeros.*
- Finalmente, pide a tus estudiantes que identifiquen qué emoción consideran que está sintiendo cada uno de los personajes.

2. De manera individual piensa en una situación en la que te hayas sentido mal, en la que hayas tenido alguna dificultad y completa la información en la tabla.

Estudiante	Pensamientos o imágenes mentales	Sensación que experimenta (agradable, desagradable o neutra)	Acción o conducta a partir de la sensación y los pensamientos	Emoción
Tu nombre				

3. Haz un experimento pensado. A partir de la situación que recordaste en el ejercicio anterior imagina que cambias ese pensamiento por otro.

Ejemplo: En el primer ejercicio, si Sebastián hubiera pensado: *“Entendí el tema, estudié, seguro lo podré explicar a mis compañeros y si me traba un poco no es el fin del mundo”*. Sebastián sentiría confianza de pasar al frente del salón y podría comenzar a hablar con mayor tranquilidad.

Si cambiaras ese pensamiento por otro, en tu caso, ¿cómo te sentirías?, ¿qué pasaría con tu conducta? Anota aquí lo que habría sido diferente.

GLOSARIO

Aspecto cognitivo de las emociones.
Se refiere a la experiencia mental o psicológica de la emoción, la cual sucede de manera simultánea a la experiencia corporal o afectiva. Este proceso mental ocurre como una narrativa, es decir, lo que te dices internamente acerca de lo que experimentas. Esta narrativa puede tomar la forma de pensamientos o imágenes mentales.¹

1. L. Chernicoff, A. Jiménez, D. Labra y E. Rodríguez (2015). Trabajar y Vivir en Equilibrio. Transformando el ámbito laboral desde el cambio interior. Módulo 2. Cómo trabajar con las emociones. Autoconocimiento y autorregulación. Versión 3. Ciudad de México.

5 min.

Actividad 2:

Pide a tus estudiantes recordar una situación difícil en la que se hayan sentido mal y completen la tabla.

- Recuérdales que no elijan una situación muy complicada sino alguna sencilla pero significativa.

- Pide a tus estudiantes que recuerden qué sentían y qué pensaban. Acláralos que no se trata de juzgar, sino sólo de traer a la mente esos pensamientos o imágenes mentales que estuvieron presentes en la situación, así como su conducta (aquello que hicieron o dijeron). Por último, deberán identificar la emoción que experimentaron en ese momento.

Resumen:

La experiencia emocional tiene dos aspectos fundamentales: el aspecto afectivo (lo que sentimos en el cuerpo) y el aspecto cognitivo (lo que pensamos y las imágenes mentales). Estos dos aspectos están profundamente conectados. El aspecto afectivo es moldeado y a su vez moldea al pensamiento. En nuestras experiencias emotivas hay ciertos pensamientos que son exagerados o distorsionados. Identificar este tipo de pensamientos es muy importante porque una vez que los identificamos, es posible cambiarlos. Modificar lo que pensamos puede cambiar cómo nos sentimos y cómo nos comportamos.

Escribe ¿qué te llevas de esta lección?

Para tu vida diaria

Realiza las *meditaciones filosóficas* que también te propusimos en la lección 4.5. Este ejercicio, como si se tratara de un clóset que quieres ordenar, te ayudará a ver tus pensamientos más claramente y a distinguir lo que te sirve y lo que no. Puedes buscar el video animado con subtítulos en español en YouTube como "Philosophical Meditations. The School of Life", o [dar clic aquí](#).

¿Quieres saber más?

Puedes ver un video sobre el poder de tus pensamientos y la manera en que determinan cómo te enfrentas a tu entorno. Elsa Punset, en su programa Redes, te mostrará una técnica para sacar provecho de tus pensamientos que te ayudará a alcanzar metas y vivir mejor. Puedes buscarlo en YouTube como "Alcanzar los objetivos Elsa Punset" o [dar clic aquí](#).


www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 3

2 min.

Resumen:

Pregunta si a alguien le gustaría leerlo. 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

Muchas veces no tenemos presente la importancia de nuestros pensamientos en el bienestar emocional. Esta semana, cuando sientas alguna incomodidad, observa qué estás pensando y haz el experimento de buscar otra alternativa, otra forma de relacionarte con esa situación. Encuentra otro pensamiento y observa qué sientes, qué es lo que sucede. En ocasiones nuestros pensamientos no son tan claros, en estos casos hacer ejercicios como las *meditaciones filosóficas* que proponemos en la versión del estudiante pueden ser de gran ayuda.

3 min.

Actividad 3:

Invita a tus estudiantes a que imaginen un cambio en su pensamiento.

- Puedes tomar el ejemplo de Sebastián como referencia e invitarlos a pensar en pensamientos distintos para la misma situación de la actividad anterior. Puedes hacer tú también previamente el ejercicio y compartir tu experiencia.
- Invítalos a imaginar si lo que sentirían y harían sería diferente.

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 identificaron cuál es el aspecto cognitivo de una emoción.					
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					