

6.1

¿Qué quiere decir que las emociones te controlen?

Introducción

Algunas veces no sólo sentimos enojo, *somos* enojo. Tanto a los estudiantes como a nosotros como docentes nos ha sucedido que las emociones “nos secuestran” y toman las riendas de la situación, y esto resulta en acciones, palabras y pensamientos sobre los que perdemos el control. ¿Le ha sucedido alguna vez? La sabiduría popular dice que “perdimos la cabeza”. A todos nos ha sucedido en algún momento de nuestras vidas. En esta lección pondremos de manifiesto qué significa que las emociones “nos secuestren” o “nos controlen” y los estudiantes podrán identificar cuando les ha sucedido. Un ejemplo muy común es cuando se está por presentar algún examen importante y el nerviosismo o la ansiedad no permiten que se responda de la mejor manera o se torna difícil recordar lo que ya se estudió. También el “secuestro emocional” surge cuando una alegría muy fuerte o la euforia toman el control y nuestras acciones tampoco son muy razonadas.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes identifiquen momentos en que las emociones los “controlan” a través de un ejemplo y situaciones personales.

¿Por qué es importante?

Porque una parte del proceso de regulación emocional consiste en reconocer los mecanismos por los que las emociones “nos controlan”.

Concepto clave

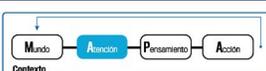
Secuestro emocional.

“Hay alguien en mi cabeza, pero no soy yo”
Pink Floyd, *Daño Cerebral, en El lado oscuro de la Luna*

¿Alguna vez te ha pasado que “pierdes la cabeza”? En otras palabras: ¿te ha “ganado” la emoción? Cuando permitimos que las emociones tomen las riendas de la situación, se reduce la posibilidad de tomar decisiones de manera razonada y reflexiva. Por ejemplo, hay ocasiones en las que no *sentimos* enojo, “*somos* enojo”. Es como si las emociones nos secuestraran, perdemos libertad, se manifiestan de manera desproporcionada y nos meten en muchos problemas.

El reto es identificar momentos en que las emociones los “controlan” a través de un ejemplo y situaciones personales.

En las lecciones 4 y 5 del curso de Autorregulación, estuvimos trabajando con la fase de Mundo o situación en el MAPA para navegar las emociones, ahora exploraremos la fase de **Atención** como lo indica el diagrama.



Actividad 1. Lee la siguiente historia.

¡Aaaaaaaah! ¡Auch! ¡Ppfff!

Y de pronto la mesita del pasillo estaba destruida. No supe en qué momento sucedió. Sólo sé que “de repente” la mesita ya estaba rota. Bueno... en realidad todo pasó cuando mi dedo chiquito del pie se golpeó con la pata de la mesa. En ese momento se desató Albertón. Mi mamá me llama Albertón cada vez que me arrastran mis emociones y hago algo desafortunado. Después de que mi dedo chiquito golpeó la mesita, me enojé tanto que la pateé y la rompí; ahora tengo que repararla. Esto no sólo me pasa con el enojo. También aparece Albertón cuando algo me alegra mucho. Tengo varios meses trabajando y ahorrando para comprarme el mejor celular, el que yo quiero. Ya tenía el dinero completo y camino a la tienda, ya para comprarlo, me encontré al amor de mi vida.

–¿Quieres ir por un helado? –me preguntó. Con esa mirada, ¿cómo decir que no? Después del helado, fuimos por un café, después por unos tacos. Todo lo que comimos yo lo invité. Albertón estaba tan contento que me gasté una buena cantidad del dinero...

Cuando regresé a la casa mi mamá me preguntó:

–¿Me enseñas tu celular nuevo?

–Mmmmmh no lo traje- dije titubeando.

–¡Ay, Albertón!

Fin



Orientaciones didácticas

2 min. Individual o Grupal

Introducción para los estudiantes

Invite a los estudiantes a leer la cita, introducción y “El reto es”.

- También la puede leer usted, comentar con sus propias palabras o leerla junto con los estudiantes.

3 min. Individual o Grupal

Actividad 1:

Invite a los estudiantes a que realicen la lectura de la historia de Alberto. Puede proponer que cada quien la lea en silencio o por turnos en voz alta de manera grupal.



www.sems.gob.mx/construyet

Autorregulación | 1

6 min. Individual

Actividad 2:

Al finalizar la lectura, solicite a los estudiantes que contesten las preguntas de esta actividad. Aquí hay algunas sugerencias que podrían orientar a los estudiantes en sus respuestas.

- Puede sugerir ejemplos de situaciones, como cuando olvidaron las respuestas del examen debido a que el nerviosismo tomó las riendas. Otro ejemplo puede ser cuando están con sus amigos y la alegría, o la euforia toman el control de sus acciones o sus palabras. Algunas frases que pueden suavizar el clima del aula son: “a todos nos ha sucedido alguna vez”, “en alguna ocasión hemos “perdido la cabeza” porque nos pegamos en el dedo chiquito o porque perdimos algo importante.
- El énfasis de esta pregunta es que identifiquen la situación y a partir de ahí describan cómo se comportaron.
- Para acompañar a los estudiantes a responder puede sugerir algunas otras preguntas, como por ejemplo: ¿Qué quiere decir “perder la cabeza”? ¿Qué les hace pensar la frase “secuestro emocional”? ¿Es cierto que perdemos claridad de lo que está sucediendo cuando las emociones nos ganan? ¿Podemos decidir qué decir y qué no decir?

Lección 6. ¿Cómo nos controlan las emociones?

¿Qué quiere decir que las emociones te controlen?

Cuando a Alberto lo “secuestra una emoción” su mamá dice que se convierte en *Albertón*. Esto significa que cuando la emoción “lo arrastra” o “lo controla”, termina haciendo cosas sin pensar, sin poder decidir de manera razonada. Como si la emoción tomara las riendas de sus acciones e hiciera cosas que de otro modo no haría.

Actividad 2. Después de leer la historia, contesta las siguientes preguntas aquí o en tu cuaderno:

- a. ¿Recuerdas alguna ocasión en la que la emoción tomó el control de tus acciones? ¿Qué pasó? ¿Cómo te comportaste?

- b. Para ti, ¿qué quiere decir que las emociones “te secuestren” o “te controlen”?

Actividad 3. Responde la siguiente pregunta: ¿qué consecuencias identificas cuando las emociones te controlan (secuestran)? Si te sientes cómodo, comparte con tu grupo tu respuesta.



Reafirmo y ordeno

Cuando las emociones “nos secuestran” perdemos la libertad de tomar decisiones de manera reflexiva y razonada. A todas las personas nos sucede, perdemos el control y nuestros *Albertones* salen, así nuestra mente “se agita”, “perdemos la cabeza” y las emociones “nos controlan”. Hacemos y decimos cosas que, de otra manera, no haríamos. Algunas veces resulta en algo positivo, pero en realidad la mayoría de las veces nos metemos en problemas.

2 | Autorregulación



www.sems.gob.mx/construyet

5 min. Individual

Actividad 3:

Después de que hayan contestado las preguntas, puede invitar a algún estudiante a compartir sus respuestas. Si se siente en confianza con el grupo, usted también puede compartir alguna experiencia donde la emoción tomó las riendas de la situación, o bien, compartir qué significa para usted “que las emociones tomen el control”.



Para tu vida diaria

¿Cuántas veces en la semana te sucede que "pierdes la cabeza" al momento de sentir una emoción en particular? Al finalizar el día de hoy, revisa cuántas veces te sucedió, en qué situaciones y cuál fue la consecuencia de que te haya sucedido esto.

¿Quieres saber más?

Todas las personas hemos experimentado la sensación de "perder la cabeza". Se trata de momentos en los que las emociones se salen de proporción y perdemos claridad de lo que está sucediendo. El psicólogo Daniel Goleman acuñó el término de *secuestro por la amígdala* para hacer referencia a estos momentos en los que hay una "explosión" emocional que sobrepasa los límites emocionales habituales de la persona, es decir, un episodio de alta emocionalidad en la que actuamos totalmente cegados por las emociones y que se anula nuestra capacidad para pensar con claridad. Si quieres leer más acerca del secuestro emocional o secuestro por la amígdala, escribe en tu buscador "*Secuestro amigdalal, nueces y neuronas*", o entra a esta dirección: <http://bit.ly/2phcnKW>

Concepto clave

Secuestro emocional.
Se refiere a un episodio de alta emocionalidad que llega a anular la capacidad del sujeto para pensar con claridad, de manera que actúa totalmente cegado por sus emociones, secuestrado por su estado de alta activación emocional.

Glosario

Amígdala.
La amígdala es una parte situada en el centro del cerebro y está especializada en cuestiones emocionales, entre otras funciones. Su tarea principal es participar en la activación y gestión de las emociones. La interrupción de la comunicación entre la amígdala y el resto del cerebro provoca una gran dificultad para saber con claridad lo que está ocurriendo. El momento en el que se rompe la comunicación se le llama "secuestro emocional".¹

1. Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona, Kairós.

1 min. Grupal

Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más?, Concepto Clave

Invite a sus estudiantes a poner en práctica las actividades que se sugieren y a consultar la información adicional que aparece en estas secciones.

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

En esta semana puede ser de gran utilidad reconocer las situaciones en las que las emociones "toman las riendas" de lo que hacemos. Es importante ser paciente consigo, son momentos en los que algo sucede y perdemos el control. La paciencia acompaña al proceso de regulación, y este acompañamiento ayudará a reconocer esa situación con mayor seguridad personal y poco a poco ir generando la determinación de darnos cuenta de que la emoción tiene las riendas y el poder, ser conscientes de eso, para ir encontrando formas de no "perder la cabeza". Le recomendamos leer el capítulo titulado "*Anatomía de un secuestro emocional*" del libro *Inteligencia emocional* de Daniel Goleman.¹ ¿Cómo fue su experiencia dentro del grupo cuando escuchó a los estudiantes compartir sus respuestas?

2 min. Grupal

Reafirmo y ordeno

Pregunte si a alguien le gustaría leerlo. En caso de que nadie se anime, léalo usted.

1 min. Individual

Escribe en un minuto qué te llevas de esta lección

Pida a los estudiantes que escriban en su cuaderno los aprendizajes más significativos de la lección. Algunas veces puede solicitarles que escriban esta reflexión en una tarjeta anónima y, quienes gusten, se la entreguen al final de la clase. El objetivo de este ejercicio es que usted obtenga retroalimentación de sus estudiantes.

1. Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Madrid: Kairos. pp. 20-32.

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
Al menos el 50% de los estudiantes identificaron un momento en que las emociones los controlaron.					
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					