



# Las emociones, las identifico como parte de mi desarrollo integral

Autor(a): Montoya Ovando Leslie Michelle  
USAER No. 247, 15FUA0798C  
Tequixquiac  
02 de diciembre de 2022



## Introducción

En los últimos años se ha reconocido la importancia del desarrollo emocional de las personas, con la intención de vivir más plenos y con ello mejorar la convivencia, es decir vivir y aprender a convivir, los profesores al estar frente a personas en desarrollo emocional, es decir aprendiendo a identificar las emociones para poder autorregularlas, tenemos un deber con nosotros mismos y nuestros alumnos, es por ello que es necesario que los docentes conozcamos acerca de las emociones, de su clasificación y de lo importante en nuestras vidas para contribuir a que otros las reconozcan como elemento de una futura autorregulación y de esa forma mejorar sus relaciones.

Es por ello se ha empezado a trabajar y ahondar sobre el tema dentro de las escuelas, y más aún dentro de las aulas, derivado de la necesidad de contar con un recurso práctico y accesible para los docentes y los alumnos es que se decide elaborar un audio, que apoye principalmente a tener presente acerca de las emociones, teniendo como referencia las aportaciones de Paul Beckman (citado en Lepersky, 2017), psicólogo pionero en el estudio de las emociones y la expresión de éstas.

Diferenciar una emoción de un sentimiento, es de suma importancia en el proceso de reconocimiento de éstas, con la característica de que son breves y de menor duración, que cuando se expresa en repetidas ocasiones se habla ya de un estado de ánimo.

Es importante mencionar que las emociones son parte fundamental de nuestra sobrevivencia, por lo tanto, se requiere aprender a vivir con ellas, identificando que a la mayoría de nosotros con frecuencia se nos dificulta identificar lo que estamos sintiendo o aun no aprendemos a identificar las reacciones fisiológicas que dichas emociones provocan en nuestro organismo.

Las emociones tienen tres reacciones que podemos identificar cuando las experimentamos: reacciones psicológicas, fisiológicas y conductuales.

Que podría asegurar la mayoría de nosotros tardamos en identificarlas o llegamos a confundirlas; debido a que la mayoría de las veces evitamos darnos ese tiempo de sentir

lo que estamos experimentando ante la tristeza, la alegría, el miedo, el asco, la sorpresa y el enojo.

Paul Ekman (citado en Lepersky, 2017) aporta que son las emociones básicas y que es de suma importancia que cada uno de nosotros pueda identificar la reacción de nuestro cuerpo cuando estamos tristes o enojados, así como la reacciones que tenemos a nivel psicológico.

Por ello se pretende que los docentes y los alumnos puedan ir apropiándose de esta temática que como lo mencionamos antes tiene un valor enorme en la actualidad.



## **Conclusiones**

Podríamos cuestionarnos el por qué las emociones han sido en los últimos tiempos un tema relevante y en tendencia dentro del ámbito escolar y si bien no es algo novedoso, las emociones nos influyen y en muchas ocasiones nos gobiernan, más esto no debe ser así, nosotros como dueños de las emociones, debemos conocerlas, conocernos cuando las experimentamos y autorregularnos, para que sean parte fundamental de nuestras experiencias y no las que nos generen conflictos sociales al interactuar con ellas de manera inadecuada, sobre todo aquellas que no nos generan bienestar.

El mundo interno de las emociones es demasiado poderoso que hasta podría parecernos fácil recordar alguna experiencia personal donde pudimos experimentar una emoción tal vez no validada por los demás, o una escena en donde no pudimos regular esa emoción no tan agradable hacia nosotros, ya sea por el momento, el lugar o las personas con las que nos encontrábamos, tal vez aquellas que no nos ayudaron mucho en algún momento como el enojo o el miedo, que al no ser autorreguladas nos llevaron a una situación extrema o de conflicto con los demás.

Por ello la importancia poder definir la emoción, reconocerla en cada uno de nosotros, saber cómo las experimentamos nuestro cuerpo, como nos hace sentir y como nos hace comportar en las ocasiones que se presentan, sobre todo cuando aún no sabemos identificar las emociones primarias o las emociones secundarias, ni definir las en nosotros mismos.

De esta necesidad surge la necesidad de generar actividades que permitan a los alumnos la identificación de las emociones, las reacciones fisiológicas que experimenta el cuerpo al estar presentes en determinado momento de nuestra vida, cómo reacciona nuestra consciencia ante la presencia de personas ajenas y cómo voy desarrollando una autorregulación, que permite un desarrollo emocional, de todos nosotros, incluyendo a los alumnos dentro de su vida escolar y cotidiana.

## Referencia

Leperski, K. (2017). *El paradigma de las emociones básicas y su investigación. Hacia la construcción de una crítica*. Universidad de Buenos Aires. Argentina. Recuperado de

[https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.aacademica.org/000067/146.pdf&ved=2ahUKEwiHkcSvuaT9AhVWJ0QIHRqNCM0QFnoECAwQAQ&usq=AOvVaw2GwYp959V3MC\\_DaNW0\\_KTN](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.aacademica.org/000067/146.pdf&ved=2ahUKEwiHkcSvuaT9AhVWJ0QIHRqNCM0QFnoECAwQAQ&usq=AOvVaw2GwYp959V3MC_DaNW0_KTN)