

6.5

Episodio emocional

*“Uno no puede tener una maestría menor o mayor que la de ser maestro de sí mismo”.
Leonardo Da Vinci*

A primera hora en la escuela.

Dani: Hola, Carla, ¿estás bien?

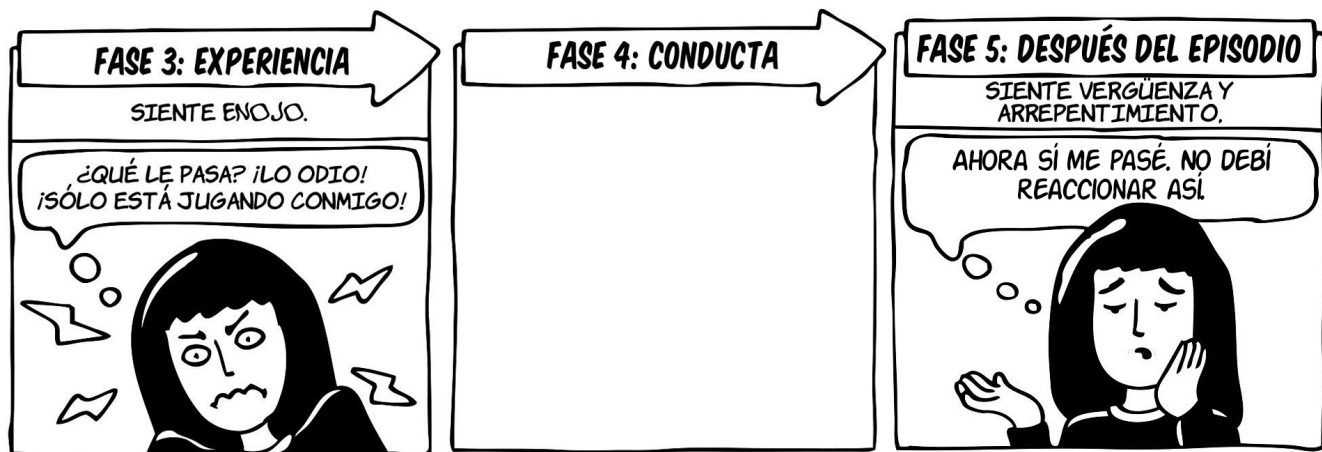
Carla: No. Otra vez lo mismo. Mi mamá me dijo que soy una egoísta y que no pienso en los demás. Me enojé mucho, pensé que no podía decir eso después de todo lo que he hecho por mi abuela estos días. Le dije de todo. Pero sigo frustrada.

La experiencia que Carla le contó a Dani es un episodio emocional. La vida está llena de emociones que experimentamos con mayor o menor intensidad como la alegría, la sorpresa, el enojo, la frustración. Pero ¿cómo se desatan las emociones?, ¿qué pasa cuando están presentes?, ¿qué efectos generan? Analizar las emociones como parte de un proceso en el que suceden varias etapas o fases nos puede ayudar a responder estas preguntas. En esta lección vamos a conocer qué es un episodio emocional y cuáles son sus fases.

1. En equipos de tres personas lean las siguientes historias y completen la información faltante. Cada historia representa un episodio emocional y cada viñeta corresponde a una de las cinco fases de dicho episodio. Escriban en el recuadro en blanco lo que pudo haber pasado en la fase faltante.

El episodio emocional de Ana





El episodio emocional de Miguel



2. De forma individual, ahora piensa en algún episodio emocional de frustración o decepción que hayas tenido recientemente en la escuela. Escoge un evento sencillo, que no haya sido muy complicado para ti.

I. Escribe brevemente la historia en cinco fases de tu episodio emocional. Si prefieres, puedes usar palabras clave. Ayúdate contestando las siguientes preguntas.

- **Fase 1 Antes del episodio:** ¿Cómo te sentías?
- **Fase 2 Disparador:** ¿Puedes identificar qué cosa te hizo reaccionar emocionalmente? Por ejemplo, un comentario, una situación.
- **Fase 3 Experiencia:** Cuando surgió la emoción, ¿cómo te sentías?, ¿qué pensabas?
- **Fase 4 Conducta:** ¿Qué hiciste o qué dijiste?
- **Fase 5 Después del episodio:** ¿Qué consecuencias tuvo tu comportamiento para ti y para otros? ¿Cómo te sentiste?

Mi episodio emocional

El diagrama muestra cinco fases de un episodio emocional, cada una en un recuadro con una flecha en la parte superior:

- FASE 1: ANTES DEL EPISODIO**: Un recuadro vacío para describir el estado previo.
- FASE 2: DISPARADOR**: Un recuadro vacío para describir el evento que desencadenó la emoción.
- FASE 3: EXPERIENCIA**: Un recuadro dividido en dos secciones. La superior está etiquetada como 'SENTÍ' y contiene el texto 'FRUSTRACIÓN / DECEPCIÓN'. La inferior está etiquetada como 'PENSÉ:' y también contiene el texto 'FRUSTRACIÓN / DECEPCIÓN'.
- FASE 4: CONDUCTA**: Un recuadro vacío para describir las acciones tomadas.
- FASE 5: DESPUÉS DEL EPISODIO**: Un recuadro vacío para describir las consecuencias y el estado final.

- II. Comparte con el grupo, si así lo deseas, en una frase corta, cuál fue tu disparador.
- III. A partir de lo que compartieron al grupo, ¿observas más similitudes o diferencias entre los disparadores que se mencionaron? ¿Por qué consideras que es así?

3. De manera individual contesta la siguiente pregunta:
¿Por qué podría ser importante identificar nuestros “disparadores”?

Resumen:

Podemos entender a las emociones como parte de un proceso. A este proceso lo llamamos episodio emocional y se divide en cinco fases:

- Fase 1 *Antes del episodio*: Es el contexto: nuestra historia, hábitos emocionales, con quién estamos, cómo nos sentimos y qué estamos pensando cuando aparece el disparador.
- Fase 2 *Disparador*: Es un evento (interno o externo) y cómo lo percibimos, cómo nos vinculamos con él. Es lo que desata nuestra emoción. Es como un botón de encendido para la emoción.
- Fase 3 *Experiencia*: Es la emoción en sí misma, los cambios físicos y psicológicos que se presentan.
- Fase 4 *Conducta*: Es lo que hacemos. Puede manifestarse externamente como gritar o internamente como suprimir el enojo.
- Fase 5 *Después del episodio*: Es el resultado o impacto de nuestras acciones. El impacto puede ser externo o interno.

Tiene el potencial de conducirnos a otro episodio emocional. Conocer cómo se desenvuelve un episodio emocional nos permite entender cómo surgen y cómo se desenvuelven las emociones. Con ello podemos identificar diferentes momentos y estrategias para trabajar con ellas. En particular, identificar los disparadores nos permite reflexionar sobre el tipo de vínculo que establecemos con ciertas situaciones así como la posibilidad de transformarlo.

Escribe ¿qué te llevas de esta lección?

GLOSARIO

Frustración.

Emoción que se experimenta cuando un obstáculo se interpone en el camino y nos impide el logro de nuestros objetivos. Pertenece a la familia de emociones del enojo.

Decepción.

Emoción que se experimenta cuando otra persona (un grupo o algo) no logra lo que de ella se esperaba. Pertenece a la familia de emociones de la tristeza.

Episodio emocional.

Las emociones se pueden entender como parte de una cadena causal de eventos que consta de cinco fases:²

- Momento anterior al episodio o contexto
- Disparador
- Experiencia
- Conducta
- Momento posterior al episodio

Para tu vida diaria

En esa semana recuerda algún otro ejemplo de episodio emocional que te haya sucedido e identifica si el disparador es el mismo o es parecido. Anota aquí lo que te haya llamado la atención.

¿Quieres saber más?

El modelo del episodio emocional que estudiamos en esta lección fue desarrollado por el doctor Paul Ekman. Un dato sorprendente es que el doctor Ekman junto con otros científicos coinciden en que las emociones emergen en menos de un cuarto de segundo y no duran más que unos minutos.¹ Sin embargo, lo común es sentir que las emociones duran mucho más que eso. La explicación es que frecuentemente vivimos una serie de episodios emocionales seguidos. Para saber más, puedes consultar el libro: P. Ekman (2012), *“El rostro de las emociones”*, Barcelona, RBA, en el que el autor nos explica cuándo y por qué expresamos lo que sentimos, qué cambios se producen en el interior de nuestro cuerpo y qué señales emitimos a través del lenguaje de los gestos y de la voz.

1. L. Chernicoff, A. Jiménez, D. Labra y E. Rodríguez (2012), *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. p. 31.
2. Idem, pp. 27-31.