

Introducción a las emociones: funciones y fundamentos

Ciencias Sociales y Humanas | Psicología

Descripción del Curso

DESCRIPCIÓN

Este curso de Psicología, dirigido a estudiantes a partir de 17 años, propone un recorrido integrador para comprender el estrés y aprender a regular las emociones en contextos académicos y sociales. Su enfoque combina fundamentos teóricos con estrategias prácticas para la vida cotidiana y la vida universitaria, promoviendo el desarrollo de habilidades de autoobservación, autorregulación y toma de decisiones ante situaciones desafiantes. El diseño curricular favorece la seguridad, la reflexión ética y la aplicación real de aprendizajes mediante actividades que vinculan teoría con experiencia práctica, trabajo individual y colaborativo, y uso de herramientas digitales para seguimiento y retroalimentación. La unidad 6, Estrategias de regulación emocional para estrés académico o social, representa la unidad final del curso. Se centra en el diseño e implementación de una breve estrategia de regulación emocional para gestionar emociones en situaciones de estrés académico o social. Se explorarán técnicas prácticas para el autocontrol, la regulación cognitiva y la respiración, con aplicación a escenarios reales. En este módulo se espera que el estudiante no sólo identifique fuentes de estrés, sino que seleccione y justifique estrategias basadas en evidencia (como la reestructuración cognitiva, técnicas de respiración y pausas estratégicas) y diseñe un plan breve de regulación emocional personal para aplicar en contextos reales. Este enfoque fomenta la transferibilidad de conocimientos a entornos laborales, sociales y de estudio, fortaleciendo la capacidad de adaptación y resiliencia frente a la presión académica y social.

El curso se organiza en módulos que combinan teoría, casos prácticos, simulaciones y tareas de reflexión, con evaluación centrada en la integración de conocimientos y la capacidad de transferirlos a situaciones concretas. Se promueve un aprendizaje activo, la autoevaluación y la retroalimentación entre pares, así como el desarrollo de un plan personal de regulación emocional que acompañe al estudiante más allá del curso.

Competencias

COMPETENCIAS

- Comprender los fundamentos teóricos de la regulación emocional y el estrés, y su impacto en el rendimiento académico y las interacciones sociales.
- Aplicar técnicas basadas en evidencia para regular emociones en situaciones de presión académica y social, mediante estrategias como reestructuración cognitiva, respiración y pausas.
- Diseñar y ejecutar una estrategia breve de regulación emocional personal, adaptada a contextos reales y a necesidades individuales.

- Desarrollar habilidades de autoobservación, autorregulación y toma de decisiones en presencia de estímulos estresantes.
- Analizar críticamente escenarios prácticos y seleccionar intervenciones adecuadas, considerando efectos a corto y mediano plazo.
- Comunicar de manera clara y ética los procesos de regulación emocional, reflexiones y resultados obtenidos a partir de experiencias prácticas.
- Colaborar en actividades de grupo para simular situaciones de estrés y compartir estrategias efectivas de regulación emocional.

Requerimientos

REQUERIMIENTOS

- Acceso a Internet y a la plataforma educativa para el acceso a contenidos, foros y entregas.
- Lecturas semanales y materiales multimedia (artículos, videos, guías) relacionados con la regulación emocional y estrategias de manejo del estrés.
- Participación activa en foros y en sesiones síncronas o asincrónicas según el formato del curso.
- Realización de prácticas de regulación emocional, incluyendo ejercicios de respiración y pausas estratégicas, con registro de resultados y evolución personal.
- Diseño y entrega de un plan breve de regulación emocional personal, aplicable a situaciones académicas y/o sociales reales.
- Presentación de un informe breve que describa la identificación de situaciones de estrés, la selección de estrategias y la justificación basada en evidencia.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Nociones clave de emoción, afecto y estado de ánimo

Objetivos de Aprendizaje

- Definir emoción, afecto y estado de ánimo y explicar diferencias conceptuales entre ellas.
- Analizar ejemplos cotidianos para identificar cada noción en situaciones reales.
- Distinguir la temporalidad y la duración típica de cada noción en experiencias emocionales.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Definiciones y distinciones básicas entre emoción, afecto y estado de ánimo, con ejemplos de contextos psicológicos y de la vida diaria.
2. **Tema 2:** Dimensiones relevantes para clasificar emociones y su relación con afecto y estado de ánimo.

3. **Tema 3:** Duración, intensidad y persistencia de experiencias emocionales en contextos cotidianos y clínicos.

Actividades

- **Actividad 1: Mapeo de conceptos en experiencias propias** Identificación y clasificación de emociones, afectos y estados de ánimo a partir de narraciones personales; discusión en parejas para validar criterios de clasificación; se enfatizan ejemplos simples y cotidianos. Aprendizajes: distinguir nociones y justificar la clasificación.
- **Actividad 2: Análisis de breves narrativas** Lectura de microrelatos y extracción de las nociones presentes, seguido de discusión en grupo. Puntos clave: evidencias contextuales, diferencias conceptuales y criterios de clasificación.
- **Actividad 3: Debate guiado sobre diferencia entre nociones** Puesta en común y defensa de una clasificación en dinámicas de clase; reflexionar sobre cuándo una experiencia es emoción, afecto o estado de ánimo y por qué importa.

Evaluación

- **01 (Definiciones y diferencias):** Cuestionario corto con ítems de clasificación y definiciones (10 preguntas).
- **02 (Identificación en ejemplos):** Análisis de 3 ejemplos de la vida diaria con justificación escrita (2-3 párrafos por caso).
- **03 (Temporalidad y duración):** Actividad de comparación temporal entre experiencias emocionales a partir de 2 casos y una síntesis breve (1 página aprox.).

Unidad 2: Funciones básicas de las emociones

Objetivos de Aprendizaje

- Explicar cómo las emociones facilitan la adaptación a situaciones nuevas o desafiantes.
- Analizar el papel de la emoción en la comunicación no verbal y verbal.
- Describir cómo las emociones influyen en la regulación de la conducta y en la toma de decisiones.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Emoción y adaptación: mecanismos de respuesta ante cambios y estrés.
2. **Tema 2:** Comunicación emocional: señales faciales, tono de voz y lenguaje corporal.
3. **Tema 3:** Regulación de la conducta: retroalimentación emocional y control de impulsos.

Actividades

- **Actividad 1: Análisis de casos de adaptación emocional** Presentar situaciones de estrés y describir qué emoción surge, cómo facilita la adaptación y qué señales no verbales acompañan la emoción. Aprendizajes: identificar funciones de la emoción en la adaptación.

- **Actividad 2: Observación de señales en interacción** En parejas, observar una breve interacción y describir qué emoción podría estar comunicando cada participante a través de señales no verbales y prosodia.
- **Actividad 3: Regulación de la conducta en toma de decisiones** Escoger un dilema moral o de elección y discutir cómo la emoción influye en la decisión y cómo regularla para promover una conducta adaptativa.

Evaluación

- **01:** Reporte breve (1-2 páginas) explicando una situación de adaptación y las funciones emocionales implicadas.
- **02:** Rúbrica de observación de señales emocionales en una escena grabada o simulada (participación y precisión).
- **03:** Ensayo corto sobre la influencia de la emoción en la regulación de la conducta y en la toma de decisiones, con ejemplos.

Unidad 3: Emociones básicas vs. complejas y patrones temporales

Objetivos de Aprendizaje

- Listar emociones básicas y emociones complejas, señalando diferencias clave.
- Analizar escenarios para identificar si la emoción es básica o compleja y describir su desarrollo temporal.
- Describir los patrones temporales de una emoción desde el inicio hasta la terminación en contextos cotidianos.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Emociones básicas: definición y ejemplos comunes (alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa, asco).
2. **Tema 2:** Emociones complejas: celos, vergüenza, culpa, orgullo, envidia, nostalgia, entre otras.
3. **Tema 3:** Patrones temporales de las emociones: inicio, ascenso, clímax, descenso y terminación.

Actividades

- **Actividad 1: Clasificación de emociones en casos reales** Analizar 4 escenarios y decidir si cada emoción es básica o compleja, justificando la clasificación y describiendo su desarrollo temporal.
- **Actividad 2: Cronograma emocional** Construir una línea de tiempo de una emoción observada en una escena (inicio, desarrollo, fin) y señalar factores que la influyeron.
- **Actividad 3: Debate sobre efectos contextuales** Debatir cómo distintas culturas o contextos sociales pueden influir en la percepción de emociones básicas y complejas.

Evaluación

- **01:** Cuestionario de clasificación de emociones y ejemplos (con 5 casos).
- **02:** Análisis de 3 situaciones, señalando emoción, tipo y patrón temporal, con explicaciones.
- **03:** Informe de 1-2 páginas describiendo la progresión temporal de una emoción en un caso práctico.

Unidad 4: Unidad 4: Interpretar respuestas emocionales en contextos sociales y de aprendizaje

Objetivos de Aprendizaje

- Aplicar un marco de interpretación emocional a interacciones sociales cotidianas.
- Relacionar emociones y procesos de aprendizaje (atención, memoria, motivación) en situaciones escolares.
- Practicar la lectura de señales emocionales en dinámicas de grupo y colaboración.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Herramientas para interpretar expresiones emocionales en interacción social.
2. **Tema 2:** Impacto de las emociones en aprendizaje: atención, retención y motivación.
3. **Tema 3:** Prácticas de observación en dinámicas de grupo para lectura emocional.

Actividades

- **Actividad 1: Observación guiada de interacción** En un video breve de interacción, identificar emociones, señales no verbales y posibles interpretaciones, con justificación basada en los rasgos observados.
- **Actividad 2: Análisis de tareas y aprendizaje** Analizar una actividad de clase y describir cómo las emociones podrían influir en la atención, la memoria y la participación.
- **Actividad 3: Dinámica de grupo con lectura de emociones** Participar en una dinámica de equipo y registrar respuestas emocionales, discutir estrategias de interpretación y apoyo entre pares.

Evaluación

- **O1:** Informe de interpretación de 2–3 casos sociales, con evidencias observables y supuestos razonados.
- **O2:** Revisión de rendimiento en una tarea de aprendizaje, analizando el papel de las emociones en el desempeño.
- **O3:** Rúbrica de participación y lectura de señales en una dinámica de grupo.

Unidad 5: Unidad 5: Mapa conceptual de fundamentos, clasificación y funciones de las emociones

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar los fundamentos teóricos básicos de la emoción (definiciones y teorías relevantes).
- Clasificar emociones en básicas y complejas, y relacionarlas con sus funciones.
- Representar gráficamente estas relaciones mediante un mapa conceptual claro y accesible.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Fundamentos de la emoción: definiciones y teorías simples.

2. **Tema 2:** Clasificación de emociones: básicas y complejas.
3. **Tema 3:** Funciones de las emociones y sus relaciones con la adaptación, la comunicación y la regulación.
4. **Tema 4:** Construcción del mapa conceptual con ejemplos simples.

Actividades

- **Actividad 1: Construcción colectiva del mapa** En equipos, diseñar un mapa conceptual en pizarra digital o papel, con nodos para fundamentos, clasificación y funciones, e incluir 2-3 ejemplos simples. Puntos clave: visualización de relaciones, jerarquía de conceptos y claridad conceptual.
- **Actividad 2: Rúbrica de revisión entre pares** Intercambiar mapas conceptuales entre pares para revisión y mejora basada en criterios de claridad, precisión y conectividad entre conceptos.

Evaluación

- **O1:** Presentación del mapa conceptual final (versión digital o impresa) con una breve explicación de cada enlace clave.
- **O2:** Evaluación de la clasificación de emociones en el mapa (básicas vs complejas) y su correspondencia con funciones.
- **O3:** Justificación escrita de 2-3 enlaces del mapa, explicando por qué cada relación es conceptualmente necesaria.

Unidad 6: Unidad 6: Estrategias de regulación emocional para estrés académico o social

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar situaciones de estrés académico o social en las que las emociones pueden interferir.
- Seleccionar y justificar estrategias de regulación emocional basadas en evidencia (p. ej., reestructuración cognitiva, respiración, pausas).
- Diseñar un plan breve de regulación emocional personal para aplicar en situaciones reales.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Principios de regulación emocional: autoregulación, regulación cognitiva y estrategias físicas.
2. **Tema 2:** Estrategias prácticas: respiración, pausar, reestructuración de pensamientos, afrontamiento activo.
3. **Tema 3:** Planificación de una estrategia personal para situaciones de estrés académico o social.

Actividades

- **Actividad 1: Prácticas de respiración y pausa** Sesión guiada de técnicas de respiración y pausas breves para reducir la activación emocional durante situaciones simuladas de estrés. Aprendizajes: autoregulación y reducción de reactividad.

- **Actividad 2: Reestructuración cognitiva en dilemas** Ejercicios breves de reframe para cambiar patrones de pensamiento que alimentan la emoción negativa; discusión de resultados y límites.
- **Actividad 3: Plan de regulación emocional personal** Elaborar un plan de acción para aplicar en un escenario de estrés académico próximo (examen, entrega, debate) con pasos prácticos y criterios de evaluación de su efectividad.

Evaluación

- **O1:** Registro reflexivo de una situación estresante y análisis de la emoción experimentada y su influencia en el rendimiento.
- **O2:** Evaluación de la estrategia seleccionada: claridad de la aplicación, justificación teórica y resultados observables (autoevaluación).
- **O3:** Presentación de un plan de regulación emocional personal (1-2 páginas) con objetivos, acciones y criterios de seguimiento.